

米穀粉檸檬塔

指導員 / 黃淑嬌

製作者 / 鄧靜秀



設計概念

以「米穀粉：低筋麵粉 = 6：4」調製塔皮，降低吸油、口感清爽，也呼應推動在地米食政策之理念；檸檬餡以椰奶增添柔順奶香，酸甜平衡、清新不膩。藉由日常可得的食材與親民工法，帶領大眾認識米穀粉的多元應用，培養以「米」為主的健康飲食習慣，到提升國產米利用、強化糧食安全的目標。

預備食材

米穀粉塔皮	
蓬萊米穀粉	60 公克
低筋麵粉	40 公克
無鹽奶油	30 公克
(切小丁、冷藏)	
糖粉	15 公克
全蛋	45~50 公克
鹽	少許
檸檬餡	
砂糖	60 公克
蓬萊米穀粉	30 公克
檸檬皮屑	少許
檸檬汁	40 公克
椰奶	120 公克
奶油	適量

料理步驟

- 1. 米穀粉塔皮**
 - 蓬萊米穀粉與低筋麵粉過篩。
 - 奶油丁加入粉類，搓揉至細沙狀。
 - 拌入糖粉與鹽。
 - 分次加入蛋液拌壓成糰。
 - 每份15~16公克麵糰，模底抹油，入模壓平整形。
 - 以上下火 180° C/ 150° C 烤 15 分鐘。
- 2. 檸檬餡**
 - 將砂糖、米穀粉、檸檬皮屑、檸檬汁與椰奶攪拌均勻，小火加熱至濃稠。
 - 離火後加入軟化奶油，快速拌勻。
 - 入冷藏至可擠花之稠度。
- 3. 組合與裝飾**
 - 冷卻後的檸檬餡裝入擠花袋，填入塔殼並抹平或擠花。
 - 表面撒少許檸檬皮屑點綴。

營養標示

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	75.9 大卡	253.0 大卡
蛋白質	0.9 公克	3.1 公克
脂肪	2.2 公克	7.4 公克
飽和脂肪	1.4 公克	4.8 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	13.1 公克	43.5 公克
糖	1.4 公克	4.8 公克
鈉	20.5 毫克	68.2 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	75.9 大卡	全穀雜糧類 0.44 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.06 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	0.34 份	