彰化縣
彰化市
農會

養生雜糧點心

·五穀雜糧米曲奇
·五穀雜糧米司康

指導員 / 劉意文
製作者 / 張智惠

設計概念

配合政府政策推廣稻米多元化加工，推動地產地消，提升米穀粉多元應用，積極開發創新又養生的產品，運用簡單的材料及作法搭配農會養生穀粉製作兩款創意餅乾點心，提供對麩質過敏的民眾多元選擇，搭配一杯手沖濃醇香的咖啡就是絕佳下午茶首選。

預備食材

五穀雜糧米曲奇

蓬萊米粉	270 公克	全蛋	50 公克
無鹽奶油(軟化)	220 公克	五穀雜糧粉	30 公克
糖粉	100 公克	鹽	少許
牛奶	80 公克		

料理步驟

1. 奶油軟化後加入過篩糖粉與鹽，攪打至泛白絨狀。
2. 分次加入牛奶與蛋液，充分攪打。
3. 加入蓬萊米粉與五穀雜糧粉拌勻。
4. 裝入擠花袋（八齒或玫瑰花嘴），擠出形狀。
5. 以上下火 180°C烤約 15 分鐘，轉盤後改 150°C再烤約 10 分鐘。

營養標示 - 五穀雜糧米曲奇

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	129.1 大卡	430.3 大卡
蛋白質	1.0 公克	3.3 公克
脂肪	7.7 公克	25.5 公克
飽和脂肪	5.2 公克	17.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	14.1 公克	46.9 公克
糖	4.1 公克	13.6 公克
鈉	13.6 毫克	45.4 毫克

每日飲食指南

每 100 公克

熱量	129.1 大卡	全穀雜糧類	0.6 份
乳品類	0.01 份	豆魚蛋肉類	0.04 份
蔬菜類	0 份	水果類	0 份
油脂與堅果種子類	1.47 份		

營養標示 - 五穀雜糧米司康

每一份量 50 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	172.7 大卡	345.4 大卡
蛋白質	2.7 公克	5.3 公克
脂肪	6.9 公克	13.8 公克
飽和脂肪	4.5 公克	9.0 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	25.0 公克	50.0 公克
糖	3.9 公克	7.7 公克
鈉	38.8 毫克	77.6 毫克

每日飲食指南

每 100 公克

熱量	172.7 大卡	全穀雜糧類	1.25 份
乳品類	0.02 份	豆魚蛋肉類	0.11 份
蔬菜類	0 份	水果類	0 份
油脂與堅果種子類	1.47 份		

預備食材

五穀雜糧米司康

蓬萊米粉	180 公克	全蛋	50 公克
發酵無鹽奶油	60 公克	五穀雜糧粉	30 公克
糖粉	30 公克	無鋁泡打粉	8 公克
牛奶	60 公克	鹽	少許

料理步驟

1. 蓬萊米粉、五穀雜糧粉與過篩糖粉、鹽拌勻。
2. 加入奶油丁搓揉抓成砂粒狀。
3. 加入牛奶、蛋液拌壓成糰，壓平冷藏鬆弛20分鐘。
4. 米糰折疊壓成1.5至2公分厚度，壓模或切割成形。
5. 表面刷蛋黃液，以上下火190°C烤15–20分鐘。
6. 食用時可沾蜂蜜，風味更佳。