

餐桌上的圓舞曲

•玉米乳酪費南雪 •抹茶紅豆達克瓦茲

指導員 / 陳霈瑀
製作人 / 陳霈瑀



設計概念

玉米乳酪費南雪與抹茶紅豆達克瓦茲，各具不同特色，展現雜糧食材的多元風味與應用。

玉米乳酪費南雪以香甜玉米與濃郁乳酪結合，口感滑順，傳遞回歸自然的理念，倡導消費者選擇健康的原料。抹茶紅豆達克瓦茲則融合了抹茶的獨特香氣和紅豆的傳統風味，展現雜糧的多樣性，鼓勵探索雜糧健康美食之道。

預備食材

| | | | |
|---------|-------|-------|-------|
| 玉米乳酪費南雪 | 低筋麵粉 | 15 公克 | |
| 奶油 | 90 公克 | 米穀粉 | 10 公克 |
| 蜂蜜 | 6 公克 | 泡打粉 | 2 公克 |
| 砂糖 | 75 公克 | 玉米粒 | 20 公克 |
| 蛋白 | 98 公克 | 奶油乳酪 | 30 公克 |

料理步驟

- 奶油加熱至淡琥珀色、帶榛果香，放溫備用。
- 蛋白與蜂蜜、砂糖拌勻。
- 加入焦化奶油拌至均勻。
- 拌入低筋麵粉、米穀粉與泡打粉至無粉粒。
- 入模，表面放玉米粒與奶油乳酪；以上下火 180°C 烘烤約 15 分鐘。

營養標示 - 玉米乳酪費南雪

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

| | 每份 | 每 100 公克 |
|-------|----------|----------|
| 熱量 | 119.8 大卡 | 399.3 大卡 |
| 蛋白質 | 1.3 公克 | 4.3 公克 |
| 脂肪 | 8.7 公克 | 28.9 公克 |
| 飽和脂肪 | 6.0 公克 | 19.9 公克 |
| 反式脂肪 | 0.0 公克 | 0.0 公克 |
| 碳水化合物 | 9.2 公克 | 30.5 公克 |
| 糖 | 0.2 公克 | 0.6 公克 |
| 鈉 | 20.3 毫克 | 67.6 毫克 |

每日飲食指南

| | 每 100 公克 |
|----------|----------|
| 熱量 | 119.8 大卡 |
| 全穀雜糧類 | 0.13 份 |
| 乳品類 | 0 份 |
| 豆魚蛋肉類 | 0.15 份 |
| 蔬菜類 | 0 份 |
| 水果類 | 0 份 |
| 油脂與堅果種子類 | 1.78 份 |

營養標示 - 抹茶紅豆達克瓦茲

每一份量 50 公克
本包裝含 1 份

| | 每份 | 每 100 公克 |
|-------|----------|----------|
| 熱量 | 141.4 大卡 | 282.8 大卡 |
| 蛋白質 | 4.7 公克 | 9.4 公克 |
| 脂肪 | 5.6 公克 | 11.2 公克 |
| 飽和脂肪 | 1.6 公克 | 3.1 公克 |
| 反式脂肪 | 0.0 公克 | 0.0 公克 |
| 碳水化合物 | 18.1 公克 | 36.1 公克 |
| 糖 | 5.4 公克 | 10.8 公克 |
| 鈉 | 68.5 毫克 | 136.9 毫克 |

每日飲食指南

| | 每 100 公克 |
|----------|----------|
| 熱量 | 141.4 大卡 |
| 全穀雜糧類 | 0.55 份 |
| 乳品類 | 0 份 |
| 豆魚蛋肉類 | 0.17 份 |
| 蔬菜類 | 0 份 |
| 水果類 | 0 份 |
| 油脂與堅果種子類 | 0.97 份 |

抹茶紅豆達克瓦茲

預備食材

| | | | | |
|----|------|-------|-----|-------|
| 餅殼 | 杏仁粉 | 55 公克 | 米穀粉 | 5 公克 |
| | 糖粉 | 45 公克 | 蛋白 | 85 公克 |
| | 低筋麵粉 | 5 公克 | 砂糖 | 35 公克 |

內餡

抹茶奶油醬、紅豆餡各 100 公克

料理步驟

- 蛋白打至濕性發泡，分次加入砂糖打至紋路明顯。
- 將杏仁粉、糖粉、低筋麵粉與米穀粉過篩拌入蛋白霜。
- 裝袋擠出橢圓形，以上下火 170°C 烘烤約 20 分鐘。
- 於餅殼擠上抹茶奶油醬與紅豆餡，再以另一片覆蓋合起。