

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  
製作者 / 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

奶油 90 公克  
蜂蜜 6 公克  
砂糖 75 公克  
蛋白 98 公克

低筋麵粉 15 公克  
米穀粉 10 公克  
泡打粉 2 公克  
玉米粒 20 公克  
奶油乳酪 30 公克

## 料理步驟

1. 奶油加熱至淡琥珀色、帶榛果香，放溫備用。
2. 蛋白與蜂蜜、砂糖拌勻。
3. 加入焦化奶油拌至均勻。
4. 拌入低筋麵粉、米穀粉與泡打粉至無粉粒。
5. 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	

## 預備食材

### 抹茶紅豆達克瓦茲

#### 餅殼

杏仁粉 55 公克  
糖粉 45 公克  
低筋麵粉 5 公克  
米穀粉 5 公克  
蛋白 85 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

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

