

穀食經典風味

植感威靈頓 薏仁凍

指導員 / 陳偉姍
製作者 / 陳雪珠

設計概念

選用國產薏仁，結合社頭在地農產品等特色食材，呈現清爽且有層次的植感穀物饗宴；以米穀粉酥皮包覆薏仁、菠菜、素食米糕、芋頭，兼顧穀物香、蔬菜清新與飽足感；薏仁凍與在地果醬點綴，呈現清爽不膩的植感組合，呼應在地雜糧與米食的日常化應用。全程以天然食材與簡潔工法，體現健康、永續與地產地消的理念。

預備食材

植感威靈頓

蓬萊米穀粉酥皮

蓬萊米穀粉	200 公克	無鹽奶油(切小丁)	20 公克
杏仁粉	50 公克	無鹽奶油(塗抹用)	45 公克
鹽	1 公克	冰水	230 公克
糖	5 公克	蛋液(抹面用)	少許

內餡 /

薏仁	100 公克	芋頭(熟)	80 公克
素食米糕	180 公克	菠菜	60 公克

料理步驟

1. 米穀粉、杏仁粉、鹽、糖混勻。
2. 加入奶油丁(維持凝固狀態)。
3. 用手搓成砂粒狀，加入冰水混合成糰入冷藏 20 分。
4. 取出麵糰切成 8 等份，放上奶油，重覆折 8 層包起，再入冷藏 1 小時即可。
5. 薏仁洗淨泡水後煮熟；菠菜汆燙瀝乾。
6. 取出米穀酥皮，包覆菠菜、芋頭、素食米糕與薏仁捲起，表面刷蛋液後入烤箱，烤至成素食威靈頓牛排。

預備食材

薏仁凍

薏仁	100 公克
吉利丁	5 公克
紅豆(熟)	3 公克
裝飾材料：洛神花醬	適量

料理步驟

熟薏仁以低溫慢熬後，加入吉利丁拌勻成凍，再擺上紅豆、洛神花醬點綴。



營養標示 - 植感威靈頓

	每 100 公克	
	每份	每 100 公克
熱量	258.5 大卡	258.5 大卡
蛋白質	6.9 公克	6.9 公克
脂肪	9.3 公克	9.3 公克
飽和脂肪	4.3 公克	4.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	36.8 公克	36.8 公克
糖	2.0 公克	2.0 公克
鈉	145.1 毫克	145.1 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	258.5 大卡	全穀雜糧類 2.07 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0 份
蔬菜類	0.11 份	水果類 0.13 份
油脂與堅果種子類	0 份	

營養標示 - 薏仁凍

	每 100 公克	
	每份	每 100 公克
熱量	371.2 大卡	371.2 大卡
蛋白質	13.6 公克	13.6 公克
脂肪	5.6 公克	5.6 公克
飽和脂肪	0.8 公克	0.8 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	66.6 公克	66.6 公克
糖	0.0 公克	0.0 公克
鈉	4.9 毫克	4.9 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	371.2 大卡	全穀雜糧類 4.83 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0 份
蔬菜類	0.09 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	0 份	