

蕎麥紅薏仁養生點心

•甜米糕點 •蕎麥真珠丸

指導員 / 莊鎮宇
製作者 / 陳麗紅



設計概念：

「蕎麥紅薏仁養生點心」以芳苑鄉在地雜糧為基礎，結合社區媽媽的家鄉味，創作出從主食到甜品的完整套餐。以穀物原型呈現健康飲食理念，並透過蕎麥、紅薏仁與黑米的組合，展現天然、少油少糖的均衡飲食。整體料理強調養生、美味與文化的融合，讓傳統雜糧化為兼具營養與創意的現代健康點心，體現「吃得安心、食在健康」的農村美學。

預備食材：

甜米糕點

糯米	100 公克	芋頭	1/4 個
黑米	100 公克	地瓜	1/4 個
紅薏仁	100 公克	紅豆泥	300 公克
蕎麥	100 公克	糖、鹽	適量

料理步驟：

1. 將糯米、黑米、紅薏仁、蕎麥分別洗淨煮熟，加入少許糖拌勻。
2. 芋頭與地瓜切小塊蒸熟，趁熱加糖與鹽拌勻成泥。
3. 模具中依序壓入糯米、紅豆泥、芋泥、黑米、地瓜泥、蕎麥層。
4. 壓實後冷卻脫模，即成層次分明的健康甜點。

預備食材：

蕎麥真珠丸

絞肉	300 公克	鹹蛋黃	2 顆
黑米	50 公克	紅蘿蔔末	少許
糯米	50 公克	糖、鹽	適量
熟蕎麥	100 公克	胡椒、香油	適量
香菇末	2 朵		

料理步驟：

1. 黑米與糯米洗淨泡水 30 分鐘後瀝乾。
2. 香菇末炒香，加入絞肉、熟蕎麥、紅蘿蔔末及調味。
3. 搓成大小均勻的丸子，外層沾上黑米或糯米並壓實。
4. 排入盤中，以大火蒸 15 ~ 20 分鐘。
5. 蒸熟後上面點綴鹹蛋黃片，香氣更加豐富。



營養標示 - 甜米糕點

每一份量 200 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	563.0 大卡	281.5 大卡
蛋白質	15.4 公克	7.7 公克
脂肪	5.4 公克	2.7 公克
飽和脂肪	1.0 公克	0.5 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	113.2 公克	56.6 公克
糖	1.0 公克	0.5 公克
鈉	657.6 毫克	328.8 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	563 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	7.72 份
豆魚肉蛋類	0 份
水果類	0 份

營養標示 - 蕎麥真珠丸

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	71.6 大卡	238.8 大卡
蛋白質	4.6 公克	15.4 公克
脂肪	3.2 公克	10.8 公克
飽和脂肪	1.2 公克	3.9 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	6.0 公克	20.0 公克
糖	0.0 公克	0.0 公克
鈉	152.8 毫克	509.2 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	71.6 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0.006 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	0.35 份
豆魚肉蛋類	0.6 份
水果類	0 份

彰化縣

芳苑鄉農會

蕎麥紅薏仁養生點心

綜合紅薏仁鬆

指導員 / 莊鎮宇

製作者 / 陳麗紅



彰化縣

芳苑鄉農會

蕎麥紅薏仁養生點心

甜甜圓圓

指導員 / 莊鎮宇

製作者 / 陳麗紅



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	73.5 大卡	245.0 大卡
蛋白質	2.1 公克	7.1 公克
脂肪	2.2 公克	7.4 公克
飽和脂肪	0.5 公克	1.6 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	11.3 公克	37.5 公克
糖	0.8 公克	2.5 公克
鈉	174.2 毫克	580.8 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克		
熱量	73.5 大卡	全穀雜糧類	0.69 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類	0 份
蔬菜類	0.09 份	水果類	0.04 份
油脂與堅果種子類	0.36 份		

預備食材

黑米飯	100 公克	蕎麥	適量
紅薏仁	100 公克	油條	1 條
美生菜、蘋果丁、小黃瓜丁、堅果粒、橄欖油			適量

料理步驟

- 油條壓碎成細丁。
- 將所有材料放入鋼盆中。
- 加入鹽、黑胡椒、鹹蛋黃丁（烤熟）、堅果粒與橄欖油拌勻。
- 盛入美生菜葉上即可。

預備食材

糯米粉、雜糧粉	各 500 公克
黑糖	100 公克
芝麻粉或花生粉	適量
蘋果丁、糖粉、花生油	適量

料理步驟

- 糯米粉與雜糧粉以 1:1，加溫水拌成麵糰（粉水比約 2:1）。
- 分成 35 ~ 40 公克小糰。
- 芝麻粉或花生粉加入糖粉、花生油拌勻作為內餡。
- 取麵糰包入餡料，搓圓。
- 煮一鍋黑糖水，加入蘋果丁調味。
- 另鍋滾水中煮湯圓，浮起後再煮 30 秒，放入甜湯中。

營養標示

每一份量 50 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	168.6 大卡	337.2 大卡
蛋白質	4.1 公克	8.1 公克
脂肪	1.8 公克	3.6 公克
飽和脂肪	0.3 公克	0.6 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	34.1 公克	68.1 公克
糖	5.0 公克	9.9 公克
鈉	5.7 毫克	11.4 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克		
熱量	168.6 大卡	全穀雜糧類	1.34 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類	0 份
蔬菜類	0 份	水果類	0.05 份
油脂與堅果種子類	0.24 份		