

# 黃金米穀韭香糕

指導員 / 黃靜宜

製作者 / 林宏軒



## 設計概念

以米穀粉與在來米粉為基底，搭配田尾在地香草粉、韭菜與薑黃呈現自然金黃色澤與清新草本香；拌入熟薏仁增添穀物口感與飽足度。此款蒸糕承襲傳統做法精神，以在地香草入菜轉出新風味，兼具地產地銷、健康清爽、易於操作等特色。

## 預備食材

### 粉漿（主體）

在來米粉	400 公克
米穀粉	100 公克
玉米粉	50 公克
水	600 公克
薑黃粉	1 大匙

### 內餡

韭菜末	1 碗
田尾香草粉 (羅勒、百里香、迷迭香)	1 大匙
熟薏仁	1 大匙

### 調味調

麻油	1 大匙
鹽、胡椒粉	適量

## 料理步驟

1. 油爆香韭菜、薏仁加入香草粉拌勻，適量鹽、胡椒粉調味。
2. 粉漿混合後，加入鍋中與內餡混合，小火加熱至濃稠。
3. 準備模具，塗上油後，將粉漿餡倒入。
4. 入蒸籠鍋蒸 20-30 分鐘後，取出放涼。
5. 可切厚片食用，或乾煎後食用皆可。

## 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	85.2 大卡	170.4 大卡
蛋白質	1.2 公克	2.4 公克
脂肪	0.4 公克	0.8 公克
飽和脂肪	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	19.2 公克	38.4 公克
糖	0.1 公克	0.1 公克
鈉	2.7 毫克	5.3 毫克

## 每日飲食指南

		每 100 公克
熱量	85.2 大卡	全穀雜糧類 1.1 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0 份
蔬菜類	0.04 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	0.04 份	