

莓莓相見 一期一會

指導員 / 鐘巧琪
製作者 / 謝姿螢

設計概念 以國產糯米粉為外皮基底，結合國產新鮮草莓與紅豆熬煮成紅豆餡製作而成。糯米皮追求「外薄中韌」的 Q 彈口感，包裹新鮮草莓的酸甜與紅豆的穀豆香，形成清爽而有層次的風味對比；餡體甜度走低糖清爽路線。

本配方採簡單素材、友善工法：糯米皮以家用電鍋即可完成，自製「半對半優格」可採用本地可得鮮乳，提升乳香與酸甜平衡；水果以草莓為主，並可依季節更替在地果實（如葡萄、小番茄等）延展系列化產品。



預備食材

大福糯米皮 (總量 1650 公克)

糯米粉	600 公克
水	480 毫升
半對半優格	210 公克
75% 水麥芽	240 公克
細砂糖	120 公克

半對半優格 (自製)

鮮奶 (乳脂 3.2%)	750 毫升
動物性鮮奶油 (乳脂 35%)	250 毫升
優格菌粉	約 1 克
• 全部材料混合均勻 41–42°C 保溫 8 小時	

紅豆餡

臺灣紅豆 (新豆)	600 公克
細砂糖	300 公克

水果 (內餡)

草莓	適量
----	----

料理步驟

1. 紅豆餡

- 紅豆煮熟後加糖拌勻，回鍋小火收乾水分。
- 放涼後分割每份 35 公克備用。

2. 大福糯米皮

- 將所有材料拌勻入鋼盆。
- 置電鍋以外鍋 2 杯水蒸 2 次，至呈粿皮狀。
- 仍溫熱時以攪拌機「漿狀」快速打 20 秒，倒入抹薄油的袋中揉勻防黏。
- 取出倒在鋪有熟太白粉的盤上，分割成 40 公克，沾熟太白粉備用。

3. 組合成型

- 取一份紅豆餡壓成圓片，將草莓尖端朝上包入紅豆餡。
- 取糯米皮按壓成外薄中厚之圓片，包入步驟 1，四向提拉收口捏緊。
- 入包裝容器冷藏。

營養標示

每一份量 80 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	174.2 大卡	217.8 大卡
蛋白質	1.6 公克	2.0 公克
脂肪	0.5 公克	0.6 公克
飽和脂肪	0.2 公克	0.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	40.9 公克	51.1 公克
糖	5.4 公克	6.8 公克
鈉	11.8 毫克	14.7 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	174.2 大卡
乳品類	0.04 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
全穀雜糧類	0.58 份
豆魚蛋肉類	0 份
水果類	0 份