

好運「龜」來

指導員 / 許翠娟
製作人 / 竹營里家政班

設計概念

將傳統紅龜糕改良成一道纖食及清爽的點心，傳統作法有時會給人又油又甜的印象，這次的作法截然不同，除了少油、少甜之外，更具方便、健康、零負擔的料理新感受。

「紅龜」顏色是以火龍果取代，顏色也相當討喜，加上紅豆餡是大家都喜歡的口味，為了增加視覺的層次，加入白色麻糬作為分層配色。

「黃龜」顏色是栗子南瓜作成，口味相當清爽，淺色的粿皮搭配淡色的黃豆沙內餡，並加入桂花提高香氣。

「綠龜」顏色是以抹茶帶出輕微苦韻，佐桂圓與花生平衡並增加層次。

整體操作兼具趣味與實作便利，適合親子與社區課程推廣。



預備食材

基底粉團 (粹皮)

米穀粉	100 公克
山藥薏仁粉	100 公克
熟糯米粉	30 公克
熱開水 (拌粉成團用)	適量
橄欖油 (調和、防黏)	少許

天然著色 (三色)

火龍果 (打泥或壓泥)	1/2 顆
栗子南瓜 (蒸熟壓泥)	1 顆
抹茶粉	2 大匙

內餡

麻糬、紅豆餡、黃豆沙、桂花、桂圓、花生 (碎)

每顆約 15 公克

料理步驟

1. 米穀粉乾鍋炒香，與山藥薏仁粉拌勻。
熟糯米粉過篩以熱開水拌勻。
2. 粉糰分為三份，分別加入火龍果泥、南瓜泥、抹茶粉，搓揉均勻。
3. 粹皮約 30 公克，包入內餡 15 公克，收口捏緊。
4. 撒少許熟粉防黏，置入紅龜糕模按壓扣出小龜造型，脫模排列。

營養標示

每一份量 150 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	238.1 大卡	158.7 大卡
蛋白質	5.4 公克	3.6 公克
脂肪	2.3 公克	1.5 公克
飽和脂肪	0.5 公克	0.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	49.1 公克	32.7 公克
糖	8.0 公克	5.3 公克
鈉	5.0 毫克	3.3 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	238.1 大卡
乳品類	0 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	0.2 份
全穀雜糧類	3.19 份
豆魚蛋肉類	0.1 份
水果類	0.22 份