

薏起蕎蕎看

紅薏仁蕎麥紅豆甜湯

指導員 / 蔡霈德
製作者 / 蔡霈德

設計概念 「薏起蕎蕎看」以二林鎮農會在地農產紅薏仁與蕎麥為主角，融合沙拉與甜湯的創意組合，展現天然食材的清新風味與營養平衡。料理象徵健康生活與友善土地的連結，以簡約自然的手作形式，體現養生飲食美學，不僅推廣二林鎮優質雜糧，更傳遞從產地到餐桌的永續理念與在地價值。

預備食材

| | |
|----------|---------------------|
| 紅薏仁粒、蕎麥粒 | 100 公克 |
| 紅豆 | 150 公克 |
| 糖 | 80 公克 (可依個人口味調整) |
| 水 | 2500 公克 |

料理步驟

- 電鍋分別煮熟紅豆(1.5小時)、紅薏仁(2小時)、蕎麥(1小時)。
- 加入糖調味。



營養標示

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

| | 每份 | 每 100 公克 |
|-------|---------|----------|
| 熱量 | 53.2 大卡 | 53.2 大卡 |
| 蛋白質 | 1.9 公克 | 1.9 公克 |
| 脂肪 | 0.4 公克 | 0.4 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 | 10.5 公克 | 10.5 公克 |
| 糖 | 2.8 公克 | 2.8 公克 |
| 鈉 | 0.3 毫克 | 0.3 毫克 |

每日飲食指南

| | 每 100 公克 |
|----------|----------|
| 熱量 | 53.2 大卡 |
| 全穀雜糧類 | 0.58 份 |
| 乳品類 | 0 份 |
| 豆魚蛋肉類 | 0 份 |
| 蔬菜類 | 0 份 |
| 水果類 | 0 份 |
| 油脂與堅果種子類 | 0 份 |

薏起蕎蕎看

紅薏仁醋 沙拉

指導員 / 蔡霈德

製作者 / 蔡霈德



薏起蕎蕎看

手打蕎麥麵

指導員 / 蔡霈德

製作者 / 蔡霈德



營養標示

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

| | 每份 | 每 100 公克 |
|-------|---------|----------|
| 熱量 | 18.6 大卡 | 18.6 大卡 |
| 蛋白質 | 1.0 公克 | 1.0 公克 |
| 脂肪 | 0.2 公克 | 0.2 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 | 3.2 公克 | 3.2 公克 |
| 糖 | 1.4 公克 | 1.4 公克 |
| 鈉 | 20.9 毫克 | 20.9 毫克 |

每日飲食指南

| | 每 100 公克 | | |
|----------|----------|-------|-----|
| 熱量 | 18.6 大卡 | 全穀雜糧類 | 0 份 |
| 乳品類 | 0 份 | 豆魚蛋肉類 | 0 份 |
| 蔬菜類 | 1.27 份 | 水果類 | 0 份 |
| 油脂與堅果種子類 | 0 份 | | |

預備食材

| | | | |
|-----|-----|--------|-----|
| 生菜 | 半顆 | 小黃瓜 | 1 根 |
| 蘆筍段 | 1 份 | 小番茄 | 5 顆 |
| 玉米筍 | 5 根 | 紅薏仁蜂蜜醋 | 適量 |

料理步驟

1. 將蘆筍與玉米筍煮熟。
2. 搭配生菜、小黃瓜、小番茄，淋上紅薏仁蜂蜜醋。

預備食材

| | |
|------|--------|
| 蕎麥粉 | 600 公克 |
| 中筋麵粉 | 150 公克 |
| 鹽 | 5 公克 |
| 水 | 300 公克 |

料理步驟

1. 蕎麥粉與中筋麵粉混合，加入水與鹽揉成麵糰。
2. 麵糰反覆揉壓至光滑，靜置後切條煮熟。

營養標示

每一份量 200 公克
本包裝含 1 份

| | 每份 | 每 100 公克 |
|-------|----------|----------|
| 熱量 | 504.4 大卡 | 252.2 大卡 |
| 蛋白質 | 15.8 公克 | 7.9 公克 |
| 脂肪 | 3.6 公克 | 1.8 公克 |
| 飽和脂肪 | 0.8 公克 | 0.4 公克 |
| 反式脂肪 | 0.0 公克 | 0.0 公克 |
| 碳水化合物 | 102.2 公克 | 51.1 公克 |
| 糖 | 0.0 公克 | 0.0 公克 |
| 鈉 | 379.8 毫克 | 189.9 毫克 |

每日飲食指南

| | 每 100 公克 | | |
|----------|----------|-------|--------|
| 熱量 | 504.4 大卡 | 全穀雜糧類 | 7.12 份 |
| 乳品類 | 0 份 | 豆魚蛋肉類 | 0 份 |
| 蔬菜類 | 0 份 | 水果類 | 0 份 |
| 油脂與堅果種子類 | 0 份 | | |