

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

1. 電鍋分別煮熟紅豆 (1.5 小時)、紅薏仁 (2 小時)、蕎麥 (1 小時)。
2. 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	

惹起蕎蕎看

紅薏仁醋沙拉

指導員 / 蔡霈德
製作者 / 蔡霈德



惹起蕎蕎看

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	