

國產蕎麥新食力

“ 蕎麥雜糧餅開創午茶新選擇 ”

文圖 / 唐愷良、陳依純、王智群

每天上班久坐，下午時光總讓人食慾大開，下午茶雖然療癒，但過度攝取熱量的擔憂也隨之而來。國產蕎麥雜糧餅以臺灣本土栽培的優質蕎麥為主要原料，為現代上班族提供了理想的舒壓零食選擇。蕎麥含有完整胺基酸組合，蛋白質含量達 10-15%，膳食纖維含量更是白麵粉的 3-4 倍，升糖指數較低，有助於促進腸道健康、穩定血糖。從營養角度來看，蕎麥富含芸香苷是優良的天然植化素，具有良好的自由基清除能力。此外，蕎麥還富含鎂、錳、銅等維持身體正常代謝的重要微量元素。口感層面上，蕎麥粉的天然顆粒質地與黑芝麻、花生粉形成豐富對比，烘烤過程釋放穀物清香、芝麻醇香，層次分明且持久，整體呈現酥脆外層與微韌內質的平衡質地，為忙碌的現代人帶來優質的感官體

驗與健康保障。

是否已經吃膩了市售的高糖高油餅乾？不妨在悠閒的假日午後，親手製作這款美味的國產蕎麥雜糧餅，享受手作的樂趣，同時為自己和家人準備真正營養又安心的點心吧。

準備材料：

蕎麥粉	100 公克
沸水	110 公克
砂糖	150 公克
鹽	1 公克
花生粉	60 公克
黑芝麻粒	15 公克
奶油	60 公克
低筋麵粉	200 公克
泡打粉	15 公克
花生粒	適量

製作方法：

1. 麵糰製作：蕎麥粉倒入攪拌缸內，加入沸水，用筷子快速攪拌，使



▲ 蕎麥雜糧餅口感酥脆，下午來一片，療癒一天的上班心情

蕎麥粉充分吸收水分結塊。加入砂糖、鹽、花生粉、黑芝麻粒、奶油、低筋麵粉、泡打粉，安裝槳狀攪拌器，低速攪拌均勻。若長時間攪拌麵糰仍呈乾粉末狀，可分次加入少量沸水，結塊後繼續攪拌至花生粉釋放油脂，麵團與攪拌缸光滑為止。

2. 分割與整形：將麵糰分割成 10 公克，滾圓後稍微壓扁。在每顆麵糰放上花生粒，輕壓固定。
3. 烘烤：烤箱預熱，設定上火 190°C / 下火 160°C，烘烤 12-15 分鐘，至表面微金黃。再旋轉烤盤，繼續烘烤 5 分鐘，確保均勻上色。取出後放涼食用口感更酥脆。