



附件1

【彩藜蔬食粽】

一、材料(10 顆量)：

(一) 物料：

粽葉 20 片、粽繩 1 束。

(二) 原料：

長糯米 340 克、三色藜 60 克、杏鮑菇頭 80 克、毛豆 150 克、乾香菇 10 朵、蓮子 30 克、栗子 10 顆、花生 80 克、老薑少許、麻油 1 湯匙。

(三) 調味料(滷汁)：

香油 1 茶匙、白胡椒 0.5 茶匙、砂糖 0.5 茶匙、滷包 1 個、醬油 80 ml、水適量。

二、彩藜蔬食粽作法：

(一) 粽葉前處理：粽葉清洗後泡水數小時，再以沸水煮 3 分鐘，撈起洗淨擦乾淨，剪去蒂頭備用。

(二) 餡料做法：

1. 栗子洗清泡水後與花生加入滷汁蒸熟，撈起瀝乾，滷汁保留爆香用。
2. 乾香菇、蓮子去心泡水備用，杏鮑菇頭切小塊。
3. 麻油爆香老薑，加入泡開的香菇與杏鮑菇頭，翻炒後再加入部分滷汁，小火慢燉至收汁。



(三) 粽米製作：

長糯米浸泡 5 小時後與洗淨的三色藜、毛豆、滷汁拌勻備用。

(四) 包粽：

以粽葉 2 片包入粽米及餡料，包成粽型以粽繩綑綁，蒸籠蒸 30 分鐘即可成彩藜蔬食粽。

【繽果粽】

一、材料(10 顆量)：

(一) 物料：

耐熱餅乾袋(或粽子塑型模具)、長尾夾。

(二) 原料：

寒天粉或洋菜粉 10 克(量依不同廠牌調整)、100%鳳梨汁兌水稀釋至 600 毫升、鳳梨 150 克、紅龍果 150 克 (果汁與水果可以喜好變換)。

二、繽果粽做法：

(一) 鳳梨及火龍果切成小丁，放入耐熱餅乾袋(或模型)中。

(二) 稀釋的鳳梨汁加熱後加入寒天粉攪拌至溶解，稍微降溫後倒入袋中。

(三) 袋口與底部封口呈十字交叉方向並用長尾夾夾住袋口使其定型為粽子狀。

(四) 放入冰箱冷藏 20 分鐘定型，即為繽果粽。



營養成分分析(每顆)：

	重量 (g)	熱量 (Kcal)	醣類 (g)	膳食 纖維 (g)	脂質 (g)	蛋白質 (g)	鈉 (mg)
彩藜 蔬食粽	145	260	42	4.2	6.4	9.1	316
繽果粽	80	46	11	0.8	0.2	0.4	20

