



附件1

【全穀粽】

一、材料(10 顆量)：

(一) 物料：

粽葉、粽繩。

(二) 原料：

長糯米 400 公克、小米 100 公克、黑糯米 100 公克、豬里肌肉 300 公克、乾香菇(小)10 朵、鵪鶉蛋 10 顆。

(三) 調味料(滷汁)：

醬油 2 湯匙、二砂 3 茶匙、滷包 1 個、水適量、香油 5 茶匙。

二、全穀粽做法：

(一) 粽葉前處理：粽葉清洗後泡水數小時，撈起洗淨擦乾淨，剪去蒂頭備用。

(二) 粽米製作：長糯米、小米、黑糯米分別洗乾淨後浸泡 3 小時備用。

(三) 餡料做法：

1. 乾香菇洗淨並泡水，鵪鶉蛋洗淨後備用。
2. 滷包加入適量水與醬油、二砂煮開成滷汁
3. 豬里肌肉先用香油炒過爆香，加入乾香菇、鵪鶉蛋，加入適當調味料(滷汁)小火慢燉至收汁。
4. 取兩片粽葉，用 60 公克的混和粽米(長糯米、小米及黑糯米)包入所有內餡包成粽型，以粽繩網綁，最後放入蒸籠內蒸煮 45 分鐘，即可享用。



【輕食彩蔬粽】

一、材料(10 顆量)：

(一) 物料：

粽葉、粽繩。

(二) 原料：

長糯米 400 公克、白花椰菜 200 公克、綠花椰菜 100 公克、杏鮑菇 200 公克、玉米筍 150 公克、胡蘿蔔 100 公克，九層塔 10 公克。

(三) 調味料：

老薑 25 公克、麻油 5 茶匙、鹽 5 公克。

二、輕食彩蔬粽做法：

(一) 粽葉前處理：粽葉清洗後泡水數小時，撈起洗淨擦乾淨，剪去蒂頭備用。

(二) 將杏鮑菇、玉米筍及胡蘿蔔及洗淨後切小丁，加入鹽調味。

(三) 將白、綠花椰菜洗淨後將花朵部分切下來剁細碎備用。

(四) 長糯米浸泡 3 小時以後，將長糯米和白、綠花椰菜混和備用。

(五) 熱油鍋加入 5 茶匙麻油、將薑爆香後加入，將步驟(二)的蔬菜小丁食材放入，待煮熟後再加入九層塔拌炒約 1 分鐘增添風味。

(六) 取兩片粽葉，用 60 公克混和粽米，加入內餡包成粽型並以粽繩網綁，最後放入蒸籠蒸 45 分鐘即可享用。



營養成分分析(每顆)：

	重量 (g)	熱量 (Kcal)	碳水化 合物 (g)	膳食 纖維 (g)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)
全穀粽	150	296	48.0	1.1	5.0	14.1
輕食彩蔬粽	120	189	35.7	2.0	3.5	4.7

