新聞稿附件-展示粽食譜卡

雞肉五穀粽（南部粽）

材料（1人份）

粽米： 五穀米24g、圓糯米36g

內餡： 雞腿肉40g、白山藥10g、蓮子10g、乾香菇2g、紅蔥頭2g、蝦米2g、腰果5g

調味料： 醬油約5ml、胡椒粉、五香粉適量

其他： 油約10ml、粽葉2片、棉繩1條

營養素分析

熱量(kcal)	448.95
蛋白質(g)	19.54
脂肪(g)	18.06
碳水化合物(g)	51.25
膳食纖維(g)	3.3

特色 以雞肉代替高脂五花肉，加入夏季健脾養胃的白山藥、蓮子，好消化又可以提升保護力。

步驟

1.五穀米、圓糯米前一晚浸泡再瀝乾備用。

2.粽葉洗淨後以熱水煮軟備用。

3.乾香菇、蝦米泡水、紅蔥頭切碎、白山藥去皮切小塊，雞腿肉切小塊再加入調味料抓醃入味、泡好的香菇切絲、乾蓮子泡好備用。

4.熱油鍋將蝦米、紅蔥頭、香菇絲炒香，加入醃漬入味的雞肉塊、白山藥、蓮子、腰果拌炒，加入香菇水拌炒入味，將餡料先撈起留下鍋裡的醬汁，最後加入五穀米、圓糯米與醬汁拌勻即可熄火。

5.兩張粽葉對折，裝入粽米及餡料，包好綑緊，滾水煮約1小時即可。

衛生福利部 國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應

紫米紅薏仁粽（北部粽）

材料（1人份）

粽米： 長糯米30g、紫米20g、紅薏仁10g

內餡： 豬腱肉35g、蓮藕10g、綠竹筍10g、花生5g、乾香菇2g、紅蔥頭2g、老薑少許

調味料： 醬油10ml、胡椒粉、五香粉適量

其他： 油20ml、粽葉2片、棉繩1條

營養素分析

熱量(kcal)	496.12
蛋白質(g)	18.64
脂肪(g)	26.37
碳水化合物(g)	47.0
膳食纖維(g)	2.92

特色 以北部在地綠竹筍搭配紫米、紅薏仁等鐵質、維生素B群含量豐富，有保健神經系統、增強抵抗力。

步驟

1. 長糯米、紫米、紅薏仁洗淨前一天浸泡後瀝乾，加水（米：水＝1：0.7）（外鍋1.5杯水）並加入事先泡好一小時的花生一起蒸煮。
2.粽葉洗淨後以熱水煮軟備用。
3.乾香菇泡水、紅蔥頭切碎、老薑切末、泡好的香菇切絲。
4.綠竹筍剝殼切塊、豬腱肉切塊用調味料醃漬入味、蓮藕切小塊。
5.起油鍋加入薑、紅蔥頭、香菇絲炒香，加入醃漬好的豬腱肉(調味料醬汁留下備用)、蓮藕、綠竹筍，最後再加入先前留下的調味料醬汁、香菇水拌炒燒入味，蓋上鍋蓋小火煮至豬肉軟了，再將炒熟的餡料先撈起備用、留下鍋裡的醬汁。
6.將全穀雜糧用電鍋蒸煮熟(平常煮五穀飯的方式)，再拌入炒料的醬汁，炒料採一鍋到底方式炒好。
7.蒸籠用粽葉鋪底，鋪上一層全穀雜糧再放入餡料，再鋪上一層五穀雜糧，表面再鋪上一層炒料，再蓋上粽葉，用蒸爐或電鍋蒸熟，省略包粽子的工序，但有粽葉香。

衛生福利部 國民健康署
本經費由菸品健康福利捐支應

米豆藜麥素粽（全素粽）

材料（1人份）

粽米： 圓糯米40g、臺灣紅藜麥10g、米豆10g

內餡： 白豆皮30g、毛豆仁10g、鴻禧菇10g、美白菇10g、地瓜10g、核桃1顆

調味料：胡椒粉、素咖哩粉、鹽巴適量

其他： 苦茶油10ml、粽葉2片、棉繩1條

營養素分析

熱量(kcal)	420.46
蛋白質(g)	17.39
脂肪(g)	18.36
碳水化合物(g)	49.43
膳食纖維(g)	4.30

特色 運用植物性蛋白價值高的豆皮、毛豆仁，搭配含單元不飽和脂肪的苦茶油烹煮及含薑黃素的咖哩粉，有抗氧化的功效。

步驟

1.圓糯米、米豆洗淨前一天浸泡瀝乾，紅藜麥洗淨瀝乾。

2.粽葉洗淨後以熱水煮軟備用。

3.豆皮、鴻禧菇、美白菇、地瓜切塊備用。

4.熱鍋加入鴻禧菇、美白菇先炒軟上色起鍋備用(菇類先炒乾風味更佳)、再加入苦茶油，放入地瓜塊，加入調味料、再加入毛豆仁、核桃拌炒，最後加入豆皮及炒軟的菇類拌一下將料撈起。

5.鍋內剩餘醬汁，加入圓糯米、紅藜麥、米豆拌炒一下收汁備用。

6.兩張粽葉對折，裝入拌炒過的粽米及餡料，包好綑緊，滾水煮約1小時即可。

衛生福利部 國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應