

1. 銀耳芋香粽

材料及份量

材料:糯米(50g)、紅蔥頭(10g)、芋頭丁(18g)、
乾白木耳(2g)、香菇丁(1g)、蘿蔔乾(10g)、
豬絞肉(10g)、竹皮葉

調味料:鹽、糖、沙拉油少許、五香粉、胡椒粉、醬油
滷汁 :水、醬油、胡椒粉、五香粉、紅蔥頭、鹽、糖

作法

1. 糯米洗淨後浸泡 2 小時，瀝乾水分後將糯米蒸熟備用。
2. 紅蔥頭去頭尾入鍋中炸香至金黃色後撈出備用。
3. 蘿蔔乾清洗後瀝乾水份，白木耳洗淨後泡軟去蒂切碎後備用，香菇洗淨後泡軟去蒂切丁、芋頭丁蒸熟後備用。
4. 將豬絞肉、白木耳、香菇丁入炒鍋炒香後，加入芋頭丁調味，加入五香粉胡椒粉、鹽調味備用。
5. 滷汁調勻後拌入蒸熟之圓糯米再拌入適量之蘿蔔乾。
6. 取一洗淨之竹皮葉摺成斗狀加入調勻之糯米飯後再將炒香調味之白木耳、香菇丁、芋頭丁、豬絞肉後再整形成粽狀，入蒸鍋蒸約 30 分鐘即可。

營養素分析-1 人份(150g/1 顆)			
熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
266	7	4.2	50

✧營養師小叮嚀:白木耳及香菇纖維質含量豐富

2. 紅米桂圓蓮子粽

材料及份量

材料:紅白糯米飯(105g)、大蜜紅豆(2粒)、桂圓肉(5g)、蜜蓮子(2粒)、銀杏(2粒)

作法

紅白糯米飯

1. 長糯米+紅米洗淨，淨泡約 12 個小時，蒸熟後備用。
2. 銀杏-水煮 5 分鐘即可。
3. 桂圓肉-水煮 1 分鐘即可。
4. 蓮子洗淨連同冷水一起下鍋煮，煮熟後轉小火約煮 10 分鐘，加入冰糖至喜愛之甜度即可。
5. 大紅豆洗淨放入鍋中，連同冷水一起下鍋煮，蓋上鍋蓋以小火燉煮約 50 分鐘，再加入細砂糖煮到入味且湯汁微乾即可。

營養素分析-1 人份(120g/1 顆)			
熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
301	7.11	0.7	66

◇營養師小叮嚀:糖尿病友請注意醣類的總攝取量

3. 鮭魚鮮味粽

材料及份量

材料:長糯米(100g)、五花肉角(15g)、炒鮭魚肉(20g)、蛋黃-烤(1/2顆)、香菇(1朵)

作法:

[長糯米飯]

長糯米洗淨，淨泡約 2-3 小時，蒸熟備用，拌入適量的醬油和細蔥酥在蒸熟之米飯中。

[五花肉角]

1. 破蒜、紅蔥頭碎及薑片加入沙拉油爆香
2. 爆香後加入醬油膏及醬油拌炒約 2 分鐘，把醬油炒香。
3. 煮滾後加入五花肉角大火煮滾後關小火續煮約 50 分鐘。

[小香菇]

香菇泡軟，洗淨，將水壓乾。

[鮭魚]

1. 鮭魚解凍，去皮，切成塊狀，瀝乾水份。
2. 將食鹽均勻的拌入鮭魚中，沙拉油熱鍋，加入破蒜爆香，再加入魚肉拌炒至有香味熟透，魚肉撈起略微切細，待拌粽飯用。

營養素分析-1 人份(180g/1 顆)			
熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
395	12	19.7	41.3

✧營養師小叮嚀:蛋黃的膽固醇含量較高，應適量食用。

4. 紫米雪蓮子粽

材料及份量(5顆裝)

材料:糙米(50g)、薏仁(50g)、燕麥(25g)、
蕎麥(25g)、黑糯米(100g)、圓糯米(100g)、鈕扣菇5朵、
瘦肉5塊(每塊10g)、菜脯(30g)
調味料:醬油1茶匙、鹽、五香粉、胡椒粉

作法

1. 材料浸泡8小時，粽葉洗淨備用。
2. 粽米放入蒸籠蒸2小時，蒸1小時後須灑入鹽水攪拌，蒸至熟透為止。
3. 餡料鈕扣菇、菜脯需浸泡水中5分鐘。
4. 鍋中加入水、醬油、鈕扣菇及肉塊，以小火燜煮至汁乾，加入五香粉。
5. 菜脯加入胡椒粉。
6. 粽子包好，放入蒸籠蒸30分鐘。

營養素分析-1人份(150g/1顆)			
熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
290	9.8	3.8	54

◇營養師小叮嚀: 菜脯也有鈉含量，應注意食用份量。

5. 養生紫米山藥粽(甜)

材料及份量(16 顆裝)

材料:圓糯米 1 斤 5 兩、紫米 6 兩、紅豆 3 兩、
山藥 0.5 斤、桂圓 3.5 兩、蓮子 48 顆、黑糖 5.5 兩

作法

1. 圓糯米、紫糯米洗淨浸泡 6 小時，紅豆、蓮子洗淨浸泡 12 小時。
2. 圓糯米、紫糯米一起蒸熟加入黑糖拌勻備用。
3. 紅豆、蓮子煮熟，山藥丁蒸半熟當內餡備用。
4. 桂圓泡開當內餡備用。
5. 取蒸熟米飯當外皮，加做法(2).(3).(4)之餡料當內餡，以粽葉包裹即可。

營養素分析-1 人份(150g/1 顆)			
熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
331	8.2	1.2	72

◇營養師小叮嚀：糖尿病友請注意醣類的總攝取量。

6. 香椿素粽(鹹)

材料及份量(18 顆裝)

材料:圓糯米 1 斤 6 兩、香椿醬 4 湯匙、紅蘿蔔 6 兩、
素火腿 11 兩、香菇 2.5 兩、花生 2.5 兩、栗子 14 顆
調味料:橄欖油 6.5 湯匙、醬油 7 湯匙

作法

1. 圓糯米洗淨浸泡 6 小時，花生、栗子洗淨浸泡 12 小時。
2. 加入炒內餡剩的滷汁蒸熟，香椿醬(可至素食店購買現品)
加入蒸熟的米中拌勻備用。
3. 香菇泡水 10 分鐘後切丁，紅蘿蔔、素火腿切丁備用。
4. 香菇丁爆香後加入紅蘿蔔、素火腿拌炒起鍋備用。
5. 油鍋加入水、醬油當滷汁，加入泡好水的花生及栗子滷好備用。
6. 將作法(4).(5)之餡料包入做法(2)之米飯中，以粽葉包裹即可。

營養素分析-1 人份(150g/1 顆)			
熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
308	9.1	12	41

☆營養師小叮嚀：選購素火腿時，要注意是否有合格的產品標示。

7. 素香功德粽

材料及份量

材料:素肉 15-20g、香菇 8g、鳳眼果 10g、

長糯米 60g、豆干丁約 6g

調味料:水、素蠔油、醬油、沙拉油約 2g、二砂、素雞粉、

白胡椒粉、高鮮、鹽

作法

1. 糯米洗淨，浸泡約 12 小時，蒸熟備用。
2. 鳳眼果去殼，香菇洗淨後泡軟去蒂切片後備用。
3. 香菇及豆干丁過油後撈出，混合調味醬汁滷煮，加入蒸熟的米中拌勻，再將餡料包入糯米中以粽葉包裹，入蒸鍋蒸煮 25 分鐘即可。

營養素分析-1 人份(180g/1 顆)			
熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
313	9.3	5.4	55.8

◇營養師小叮嚀：香菇除了有纖維質，還包括維生素 B 群及礦物質等營養成分。

8. 十穀養生粽

材料及份量

材料:素肉 15-20g、香菇 8g、鳳眼果 10g、
長糯米約 40g、糙米約 3g、紫米約 3g、紅豆約 3g、綠豆約 3g、黑豆約 3g、
花豆約 3g、小米約 3g、燕麥約 3g、蕎麥約 3g
調味料:水、素蠔油、醬油、沙拉油約 2g、二砂、素雞粉、
白胡椒粉、高鮮、鹽

作法

1. 十穀米(長糯米、糙米、紫米、紅豆、綠豆、黑豆、花豆、小米、燕麥、蕎麥)洗淨，浸泡約 12 個小時，蒸熟備用。
2. 鳳眼果去殼，香菇洗淨後泡軟去蒂切片後備用。
3. 香菇過油後撈出，混合調味料滷煮，加入蒸熟的米中拌勻，再將餡料包入糯米中以粽葉包裹，入蒸鍋蒸煮 25 分鐘即可。

營養素分析-1 人份(180g/1 顆)			
熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
328	11	5.9	57.5

◇營養師小叮嚀：十穀粽子除了有維生素與礦物質，也含有豐富纖維質。