

健康生活

從 一早開始

報告人：第三組 - 陳怡文

結帳現折
折1000



今日上菜 - 燕麥糕

成品約一盤

熱量1693.1kcal

脂肪26.9g

蛋白質27.5g

醣類339.2g

膳食纖維31.4g

鈉66.8mg



結帳現折
折1000



準備調理工具



大同電鍋



不銹鋼盤



量米杯



傳統果汁機





所需食材介紹



燕麥粒

含維生素B群、C、E、葉酸和礦物質及可溶性纖維，有助於降低血糖、減少便秘。



蓮藕粉

含澱粉、鈣、維生素B12、C等
低蛋白、清涼退火，可開胃、促進消化。



葡萄乾

含多元酚、丹寧酸、兒茶素、花青素等
可保護心血管、降低肝病毒。



黑糖

具有補中益氣、健脾暖胃功能，還有
止疼、行血、活血散寒的功用。



結帳現折
折1000



所需食材份量



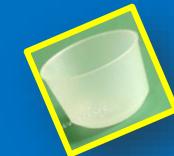
燕麥粒

2米杯



黑糖

1米杯



蓮藕粉

1米杯



葡萄乾

1米杯





燕麥糕做法說明

泡水



燕麥粒泡水

- 將燕麥洗淨，用 750c.c 的水浸泡 3 個小時。

打漿



將所有食材打成漿

- 將泡好的燕麥粒與水及蓮藕粉、黑糖依序放入調理機中打成漿。

蒸熟



食材放入電鍋中蒸熟

- 將燕麥漿倒入不銹鋼鍋中，加入葡萄乾，電鍋外鍋加 2 杯水蒸熟即可。

冷卻



燕麥糕完成

- 蒸好的燕麥糕冷卻後脫膜，就是一道美味又可口的燕麥糕了。



上菜囉！！

