

健康生活

從一早開始



報告人：第三組 - 陳怡文



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





準備調理工具



大同電鍋



量米杯



不銹鋼盤



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 B 12 、 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、活血散寒的效用。





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!!!

