

## (一) 雜糧米壽司

食材名稱	百分比 %	公克(g)	製作方法與條件
<b>醋飯</b>			<b>醋飯</b>
十穀米	50	170	十穀米輕洗、浸泡、水煮、蒸飯（與水的比例1:1.5）。台梗九號米洗淨、泡水蒸煮成熟飯（與水的比例1:1.1），蒸好2種米飯趁熱拌入壽司醋，冷卻。
台梗九號	50	170	
水	77	442	
壽司醋	22	75	
合計	198	903	
<b>壽司捲</b>			<b>蛋絲</b>
海苔片	1人一片	4片	1. 將蛋打散加入鹽、細砂糖拌勻過篩 2. 放入平底鍋煎熟後冷卻，切絲備用。
<b>配料</b>			<b>照燒雞腿</b>
蛋絲	切成4等分	2片	1. 雞腿洗淨擦乾，備用。 2. 味淋、醬油、米酒拌勻放入雞腿醃漬10鐘後取出，煎熟切成8等分，淋上照燒醬備用。
照燒雞腿	切成8等分	1個	
照燒醬		20	
小黃瓜	1人半條	2條	
美乃滋		20	
<b>蛋絲</b>			<b>組合</b>
全蛋	100	200 (4個)	將壽司飯180公克鋪平於海苔片上，放上蛋絲、照燒雞腿(淋上照燒醬)、小黃瓜條入，擠上沙拉醬，捲起。
鹽	1	2	
細砂糖	5	10	
<b>照燒雞腿</b>			
去骨雞腿	100	190	
味淋	8	15	
醬油	8	15	
米酒	8	15	
<b>壽司醋</b>			
白醋	57.5	46	
細砂糖	38.7	31	
鹽	1.9	1.5	



1. 壽司米加五穀米洗淨加入清水浸泡 30 分後，按下炊飯鍵待跳起，悶個 10 分鐘後取出



2. 倒入壽司醋拌勻。(剛拌時會覺得太濕，可放涼就不會了)



3. 雞蛋打散煎成蛋卷 2 份，切成細絲



4. 小黃瓜切成四等份、照燒雞腿切 8 等分並淋上照燒醬。



5. 將切好配料放置於盤中，備用



6 依序鋪上壽司捲簾→保鮮膜→海苔→壽司飯 (尾端留一段不鋪飯，好收尾)



7. 擠上美乃滋，由下往上捲起卷緊



8. 靜置 3 分鐘待定型



9. 選一把鋒利的刀，將壽司卷切成等份，即可享用~

## (二) 豆漿地瓜圓

食材名稱	百分比 %	公克(g)	製作方法與條件
地瓜圓			1. 原料 A 去皮切片蒸熟。 2. 趁熱與原料 B 攪拌成均勻的糰狀。 3. 搓揉成長條，切成小段。 4. 用沸水煮熟後浸泡於水中防止地瓜圓變硬。  組合 1. 豆漿煮沸後加入糖 2. 加入熟地瓜圓 3. 適量加入蜜八寶豆。
地瓜	100	400	
細甘藷澱粉	25	100	
澄粉	25	100	
合計	150	600	
糖水			
豆漿	100	1000	
細砂糖		30	
蜜八寶豆		適量	



1. 地瓜削皮切薄片，蒸熟。



2. 蒸熟地瓜趁熱倒入細甘藷澱粉、澄粉攪拌均勻。



3. 揉成團，分成 40g 小團搓成長條狀，切成 8 等分



4. 將分切好地瓜圓搓圓，放入供盆中撒上細甘藷澱粉防止沾黏。



5. 水煮沸放入地瓜圓。



6 轉中小火煮至地瓜圓攪拌至地瓜圓浮起防止黏鍋。



7. 地瓜圓浮起後轉小火煮 10 分鐘熄火



8. 熄火後將地瓜圓泡水中，食用時再撈起防止變硬。



9. 將地瓜圓放入豆漿中

### (三) 胡麻瑪德蓮

食材名稱	百分比 %	公克(g)	製作方法與條件
細砂糖	93	142	1. 全蛋液和細砂糖攪拌至細砂糖溶解。 2. 低筋粉、杏仁粉、發粉過篩後再加入前項拌勻。 3. 奶油隔水加溫，回軟後加入繼續拌勻。 4. 將麵糊裝入透明擠花袋內，每個30公克擠入噴油灑粉貝殼型中，一盤10個，製作20個。 5. 爐溫上火200/下火200 °C，烤約10-12分鐘。 6. 烤焙完成，出爐冷卻。
全蛋液	115	176	
黑胡麻粉	30	46	
低筋麵粉	70	107	
發粉	3	5	
奶油	100	150	
合計	411	632	



1. 全蛋液和細砂糖攪拌至細砂糖溶解

2. 低筋粉、杏仁粉、發粉過篩後再加入前項拌勻

3. 將麵糊裝入透明擠花袋內



4 擠上美乃滋，由下往上捲起卷緊

5 爐溫上火 200/下火 200 °C，烤約 10-12 分鐘

6 烤焙完成，出爐冷卻