

1. 紅藜毛豆燉飯

食材名稱	百分比 %	公克(g)	製作方法與條件
有機飯料 300 公克			1. 將糙米、紅藜麥洗淨加水煮熟，備用。 2. 將原味雞高湯水調合備用。 3. 配料前處理 A. 雞胸肉洗淨，川燙切成丁狀備用。 B. 新鮮香菇洗淨、去蒂切絲備用。 C. 鴻喜菇(去除深色深色處)切半備用 D. 大白菜洗淨、切成細絲 4. 將鍋中加入橄欖油，將上述配料食材爆香，再加入 雞高湯及糙米紅藜飯炒至均勻，再加入調味料炒 至 收乾。 5. 起鍋裝盤。
糙米	87.5	140	
紅藜麥	12.5	20	
水	100	160	
合計	198	320	
雞高湯 400 公克			
原味雞高湯	100	200	
水	100	200	
配料			
熟雞胸	23	100	
新鮮香菇	16	70	
鴻喜菇	13	60	
大白菜	13	60	
毛豆仁	27	120	
橄欖油	7	30	
調味料			
二砂糖	4	5	
動物鮮奶	80	100	
帕馬森乾酪粉	16	20	



1. 將新鮮香菇、鴻喜菇、大白菜洗淨。



2. 熟雞胸肉切丁狀



3. 新鮮香菇去蒂切絲備用



4. 大白菜切成細絲



5. 鍋中加入橄欖油將配料爆香



6. 加入雞高湯



7. 煮沸後加入紅藜糙米飯，不要大力翻炒以免飯糊掉。



8. 加入二砂糖、鮮奶油、起司粉，炒至收乾



9. 起鍋裝盤

(二)紅豆薏仁湯

食材名稱	百分比 %	公克(g)	製作方法與條件
紅豆	20	125(282)	1. 薏仁洗淨加水(75 公克)，蒸熟備用。 2. 紅豆洗淨，泡水 2 小時。 3. 將水煮沸，倒入紅豆再次煮沸後，熄火，將紅豆悶至熟透 1 小時。 4. 加入熟薏仁煮滾後加二砂糖。 5. 食用前可依照喜好加入蜜八寶豆。
薏仁	9	50	
水	100	1400	
二砂糖	5	70	
蜜八寶豆		適量	
合計	134	1645	



1. 紅豆洗淨，泡水 2 小時。



2. 將水煮沸，倒入紅豆。



3. 紅豆再次煮沸後，熄火



4. 加入熟薏仁再次煮滾



5. 加入二砂糖拌勻後熄火，依照個人喜好加密八寶豆。



6 熄火，盛裝後依照個人喜好加蜜八寶豆。

(三) 雜糧餅乾

原料名稱	百分比 %	公克(g)	製程說明
低麵筋粉	80	200	1. 將無鹽奶油與加過篩的黑糖攪拌打至鬆發變白 2. 奶水分次加入拌勻。 3. 低筋麵粉、雜糧粉、泡打粉一起過篩加入作法 2 中拌勻。 4. 再加入堅果類至作法 3 中拌成麵糰。 5. 將作法 4 的麵糰搓圓，稍微壓平，兩面沾上黑芝麻粒、白芝麻粒，放入烤箱以上下火 200℃ 烘烤約 25 分鐘即可。
雜糧粉	20	50	
泡打粉	1.2	3	
無鹽奶油	48	120	
黑糖	32	80	
奶水	24	60	
桃核仁	40	100	
黑芝麻	40	--	
白芝麻	40	--	
合 計	325	790	



1. 稱取配方中材料



2. 將所有材料攪拌均勻成團。



3. 搓成長條狀，一個分割 20g。



4. 將搓圓麵團擺放至烤盤中



5. 使用壓模將餅乾壓平，約直徑 7 公分。



6 此配方可以製作 28 片雜糧餅乾。擺放時要注意餅乾之間的間距(7*4)



7. 烘烤，上下火 200°C 烘烤約 25 分鐘即可。



8. 烘烤後，取出烤盤冷卻。



9. 冷卻後餅乾，即可裝盒享用。