

(三)臺灣藜的食材利用

在利用臺灣藜為食材前，建議用清洗小米的相同方法以篩網清洗乾淨後備用。一般簡易食用臺灣藜可與米混煮成飯或粥及甜品等，作法如下：

臺灣藜飯

材料：白米3杯(約480公克)、臺灣藜16公克、水3杯。

作法：

- (1)白米、臺灣藜各自洗淨瀝乾，靜泡半小時。
- (2)放入電鍋前，再將臺灣藜子實平鋪放在白米上烹煮。
- (3)電鍋煮好後至少悶10~15分鐘會讓臺灣藜飯更好吃。



建議臺灣藜可以用篩網來洗淨

臺灣藜養生甜品

材料：臺灣藜子實、小米、薑黃粉、桂圓肉各20公克、地瓜200公克、枸杞少許、冰糖150公克。

作法：

- (1)將臺灣藜、小米等洗淨靜泡備用。地瓜去皮洗淨切3公分丁，桂圓肉略洗剝開，枸杞略洗。
- (2)加2,000c.c.水煮滾，放薑黃粉，等地瓜軟時，再加冰糖即可。

