



Fun愛鬥陣同齊來呷

長濱鄉農會

領隊 張英華 / 組員 潘惠玲、劉憶樹



近年野餐成為全民休閒娛樂的一種方式，假日出外『踏青』，避開塵囂到戶外野餐，紓解工作壓力，享受自然的洗禮，活動筋骨，一面享受美味的野餐盒。現今忙碌又講求快速的時代，西式餐點已成為國人的主力食品，也造成米食消費量急遽下降。長濱鄉農產品長久以來都以稻米為最大宗。為了重拾米食生活，我們用「米」作為烘焙原料，用不加麵粉的作法烘培出100%的全米麵包、米糕，運用在地食材製作出具當地口味的餐點，因為簡單沒有多餘加工或複雜調味，吃起來有種單純的美味，我想這就是安心的味道！



樹豆核桃米糕

材料 / 數量 以單人份，公制單位計算

材料一

樹豆	500公克
轉化糖漿	60公克
水	50公克
養樂多	250公克
米穀粉	55公克

材料二

手工黑糖	70公克
細砂糖	90公克
鹽	5公克
小蘇打	7公克
蘭姆酒	5公克
蛋	6粒
米穀粉	290公克
沙拉油	80公克

材料三

核桃	100公克
----	-------

做法

1. 樹豆洗淨浸泡一晚備用。
2. 樹豆瀟淨放水煮熟。
3. 材料一混合煮成糊狀放涼。
4. 材料二依序加入材料一。
5. 麵糊裝入模型中並擺上核桃，移入烤箱上火160°C下火210°C烤20分鐘即可。



材料 / 數量

米穀粉	1500公克	酥油	30公克
細砂糖	250公克	蛋液	270公克
酵母	30公克	水	900公克
泡打粉	15公克	紅藜	300公克
鹽	10公克		

做法

1. 紅藜洗淨瀝乾，放入烤箱烤5分鐘備用。
2. 將所有材料（油質除外）混合攪拌至表面光滑。
3. 再加入油質材料攪拌至不沾水。
4. 加入紅藜攪拌均勻，將麵團放置15分鐘發酵。
5. 麵團分割成6個麵團每個約500公克，再發酵20分鐘。
6. 將麵團桿成橢圓形做最後發酵20分鐘，移入烤箱上火200°C下火200°C烤25分鐘即可。



紅藜米麵包

A plate of three-color sticky rice rolls, featuring purple, black, and white rice mixed with various fillings like seaweed, mushrooms, and vegetables, rolled in a bamboo leaf.


三色稻禾飯捲

材料 / 數量

白米	3碗	蔬菜酥	200公克
黑米	半碗	美乃茲	100公克
紅藜	200公克	檸檬	2顆
巴參菜	600公克	胡椒粉	適量
菜脯	600公克	海苔片	適量
油條	100公克		

做法

1. 將白米與黑米洗淨，放入電鍋，煮成米飯加入煮好的紅藜，滴入檸檬汁攪拌均勻放涼備用。
2. 巴參菜洗淨放入沸水中，汆燙至熟備用。
3. 菜脯泡水去鹽擠乾，加少許油、撒胡椒粉炒乾。
4. 海苔片入乾鍋，烤一下，鋪於竹捲上，將白飯一碗平鋪於海苔上，留下最後1/3不要鋪上白飯，然後放入材料（巴參菜、菜脯、油條、蔬菜酥）擠上美乃滋。
5. 竹捲捲緊，切片後即可。

A glass of red lotus jelly with a whole lotus flower floating on top. The jelly is translucent and has a vibrant red color.

材料 / 數量

乾洛神花	100公克
水	1000毫升
細砂糖	200公克
蓮花	10朵
洋菜粉	20公克

做法

1. 蓮花洗淨汆燙一下，放涼備用。
2. 洛神花洗淨，加水煮開轉小火加入糖煮5分鐘。
3. 洋菜粉加入冷水拌勻溶解。
4. 取出作法二洛神花，濾液趁熱加入洋菜粉攪勻，放入杯模中，再放入蓮花，放涼即可。

洛神蓮花凍