

十穀養生薑花粽

野薑



材 料

十穀米300g、糯米300g、
野薑花280g、蘿蔔乾200g、
五花豬肉去皮切絲300g、香菇12朵、
野薑花葉20片

調味料

香蔥油3T、胡椒粉3t、醬油3T

做 法

1. 將材料中所有的米洗淨泡6小時備用。
2. 將肉絲、蘿蔔乾、香菇絲爆香加入調味料後撈起備用。
3. 野薑花洗淨去花蕊切丁備用。
4. 將野薑花葉過沸水汆燙洗淨備用。
5. 將泡好的米加入一半炒好的材料拌勻，放入蒸籠大火蒸，水滾後用中火蒸40分鐘拌入野薑花即可。
6. 取1片野薑花葉依粽子包法包好餡料，放入水開的蒸籠內蒸8分鐘即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量393.8大卡
2. 蛋白質11.8克、油脂16.4克、醣類49.7克

【食譜特色】

1. 豐富的維生素B群、維生素E、水溶性纖維。
2. 搭配野薑花的十穀米粽，能幫助神經穩定、改善睡眠品質、神經炎症狀。
3. 十穀米中的水溶性膳食纖維，不容易產生一般糯米粽的腹脹難消化及便秘的情形。