



質地粽子做做看：

質地分類	容易咬軟質食（北部粽）	容易咬軟質食（南部粽）
熱量	390 大卡	430 大卡
材料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長糯米 50g、芋頭 25g、地瓜 25g、鮮花生仁 10g、鯛魚 20g、蝦仁 15g、豬頰心肉 20g。 2. 新鮮鳳梨汁 1 茶匙、植物油 1/2 茶匙。 3. 粽葉 2 片、棉繩 1 條。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長糯米 50g、綠豆仁 10g、地瓜 20g、鮮花生仁 10g、鮪魚肉 20g、蝦仁 25g、豬頰心肉 20g。 2. 新鮮鳳梨汁 1 茶匙、植物油 1 小匙。 3. 粽葉 2 片、棉繩 1 條。
調味料	醬油、白胡椒、五香粉。	鹽、醬油、白胡椒。
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 粽葉洗淨後泡水一夜，中間換水 2-3 次。 2. 長糯米泡水 2 小時，將水瀝乾，加入少許醬油、白胡椒拌勻，蒸 40 分鐘。 3. 鮮花生仁洗淨後，泡水 8 小時，中間換水 1 次，蒸煮 40 分鐘，悶一下（如需更軟可再蒸 1 次）。 4. 豬頰心肉切成 2 公分後醃鳳梨汁 30 分鐘。 5. 鯛魚、蝦仁切成 2 公分丁狀。 6. 將豬夾心肉、鯛魚、蝦仁加油拌炒，再加少許醬油和水滷至入味。 7. 芋頭、地瓜洗淨削皮切成 1 公分丁狀，拌入步驟 2。 8. 將上述餡料放入粽葉，綁好粽子。 9. 放入鍋中蒸 40 分鐘。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同左步驟 1。 2. 將長糯米、綠豆仁、鮮花生仁洗淨泡水 8 小時以上，瀝乾水混合備用。 3. 地瓜洗淨削皮，切成 1 公分丁狀拌入步驟 2。 4. 豬頰心肉切 2 公分後醃鳳梨汁 30 分鐘。 5. 鮪魚、蝦仁切成 2 公分丁狀。 6. 將豬頰心肉、鮪魚、蝦仁加油拌炒，並加少許鹽、醬油、白胡椒調味。 7. 同左。 8. 放入鍋中水煮 2 小時。

質地分類	容易咬軟質食 (素粽)	牙齦碎軟質食 (南部粽)
		
熱量	410 大卡	450 大卡
食材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長糯米 40g、小薏仁 8g、燕麥 8g、紫米 4g、熟毛豆 10g、熟黑豆 10g、板豆腐 16g、豆包 15g、鵝鶉蛋 1 顆、鴻喜菇 15g。 2. 植物油 2 茶匙。 3. 粽葉 2 片、棉繩 1 條。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長糯米 50g、綠豆仁 10g、地瓜 20g、鮮花生仁 10g、板豆腐 20g、鮪魚肉 20g、蝦仁 25g、豬絞肉 (瘦) 28g。 2. 新鮮鳳梨汁 1 茶匙。 3. 粽葉 2 片、棉繩 1 條。
調味料	鹽、素蠔油、味霖、白胡椒。	鹽、醬油、白胡椒。
做法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 粽葉洗淨後泡水一夜，中間換換水 2-3 次。 2. 將長糯米、小薏仁、燕麥、紫米洗淨泡水 8 小時以上，瀝乾水，混合備用。 3. 熟毛豆、黑豆拌入步驟 2 備用。 4. 將鴻喜菇、豆包、板豆腐切成 2 公分丁狀。 5. 鴻喜菇、豆包、鵝鶉蛋、板豆腐加油拌炒，再加水、少許鹽、素蠔油、味霖等調味，滷至入味。 6. 將上述餡料放入粽葉，綁好粽子。 7. 放入鍋中水煮 2 小時。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同左。 2. 將長糯米、綠豆仁、鮮花生洗淨泡水 8 小時以上，瀝乾水，混合備用。 3. 豬瘦絞肉醃鳳梨汁 20 分鐘。 4. 地瓜洗淨削皮，切成 1 公分丁狀拌入步驟 2。 5. 將鮪魚肉、蝦仁、板豆腐切成 1.5 公分丁狀。 6. 豬絞肉、鮪魚肉、蝦仁、板豆腐加油炒，並加少許鹽、醬油、白胡椒調味。 7. 備料完成後，取粽葉兩片折成杯狀，將拌好料的糯米放入，大約在 1/3 的位置，依序將內餡放進去，最後填入半滿拌好料的糯米，鬆鬆地包好纏上棉線。 8. 放入鍋中水煮 2 小時。

質地套餐示範：

<p>質地 分類</p>	<p>容易咬軟質食：600 大卡</p> 	<p>牙齦碎軟質食：640 大卡</p> 
<p>套餐 內容</p>	<p>粽子、彩椒茄子 蒜淋 A 菜、火龍果鮮奶飲</p>	<p>粽子、枸杞冬瓜 蒜淋地瓜葉、番茄洋蔥湯</p>

備註：吃粽子仍應細嚼慢嚥和適量食用，並搭配蔬菜水果，才能補足一日所需的營養，不足的食物種類和分量，請於其他餐補足。