

2018創新麵食應用實務製作 研討會暨教師教學研習

主辦單位：豐盟企業股份有限公司

承辦單位：嘉南藥理大學餐旅管理系

指導單位：台南市政府衛生局

協辦單位：嘉南藥理大學民生學院

美國小麥協會

活動日期：107年4月9日(星期一)

五行麵條



- 白--一般麵條
- 黃--薑黃麵條
- 紫--紫地瓜麵條
- 綠--菠菜麵條
- 黑--墨魚麵條
- 醬汁搭配
 - 青醬--雞腿
 - 白醬--海鮮
 - 紅醬--豬肉
 - 黃醬--咖哩



彩色水餃



- 展現色素：番茄、甜菜根
- 番茄
 - 低GI材料，GI值55以下
 - 3大營養素：茄紅素、維生素、膳食纖維
 - 茄紅素是一種植化素，抗氧化力強，可以改善心血管疾病，並具有防癌和抗癌的效果

繽紛蝦餃

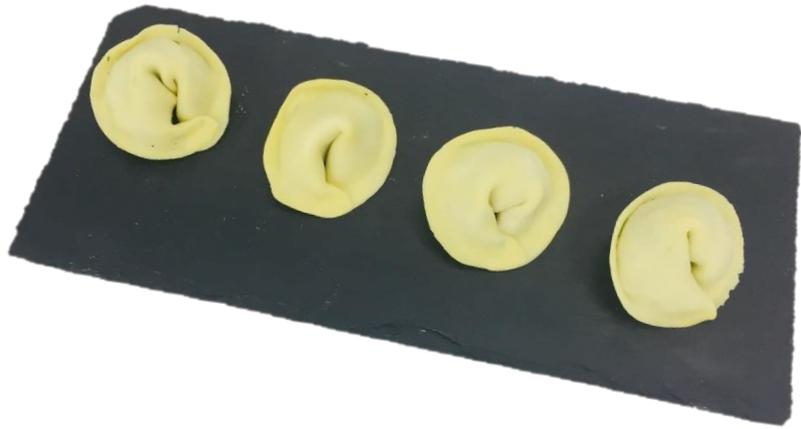


- 展現色素：甜菜根、紫地瓜
- 使用食材：蝦、香菇、桶筍
- **香菇**
 - 依著木材生長的真菌類，屬低GI食材
 - 香菇含豐富的維生素D
 - 熱量低、纖維質含量豐富

製作者：吳昆崙副教授、邱金永同學等人

107年4月9日

南瓜素菜餃



- 展現色素：南瓜
- 使用食材：青江菜、豆干
- **青江菜**
 - 含豐富的維生素A、維生素C、鈣質及葉酸
 - 對於肌膚有很大的保養功用
 - 富有纖維質，可以有效改善便秘

番紅花饅頭壽司捲



- 展現色素：番紅花、紅麴
- 番紅花
 - 鳶尾科番紅花屬的多年生花卉，也是常見的香料
 - 具有鎮靜、鎮痛、活血去瘀、抑癌、抗氧化、免疫調節等功效(孕婦不宜使用)
- 紅麴
 - 能降膽固醇、降血糖、抗發炎、抗老化等
 - 孕婦要避免，以免影響胎兒發育



製作者：吳昆崙副教授、陳玉珍同學等人

107年4月9日

全麥里肌焗烤 / 麥仁牛肉焗烤塔



- 使用食材：芋絲鳥巢、里肌肉、牛肉等
- 芋絲鳥巢
 - 外表用鳥巢為外皮，內餡加入了馬鈴薯泥拌紅醬，口感來外酥內軟，上層撒上起司絲，增添風味。



製作者：吳昆崙副教授、吳怡萱同學等人

107年4月9日

麥仁珍珠丸



■ 麥仁

- 屬於低GI的五穀雜糧
- 為全麥穀物顆粒，含有麥類穀物的全部營養成分
- 不含膽固醇，富含纖維。含有少量礦物質，包括鐵和鋅。

製作者：吳昆崙副教授、邱金永同學等人

107年4月9日

花樣菜肉包



■ 花樣色彩呈現

- 藍--蝶豆花
- 綠--抹茶
- 黃--薑黃粉



■ 蝶豆花

- 所含花青素能促進膠原蛋白生成，養顏美容、
抗氧化效果能促進血液循環，提高代謝

白醬千層焗烤麵



- 千層麵色澤展現
 - 紅--紅麴
 - 紫--紫地瓜
 - 橘--紅蘿蔔
 - 黑--竹碳粉



製作者：吳昆崙副教授、湯家瑋同學等人

緞帶刈包



- 展現色素：薑黃粉、紅蘿蔔
- 薑黃粉
 - 獨特活性成分有豐富的醫療價值
 - 具有天然的抗發炎成分，且能緩解疼痛
 - 有助降低憂鬱症狀
 - 透過多種生化機制抑制癌症
- 紅蘿蔔---東方小人參
 - 所含之 β -胡蘿蔔素會轉換為維生素A，能保護眼睛
 - 是天然的抗氧化劑，能消除自由基，提升免疫功能，有助抗老防癌

製作者：孫靖玲助理教授、陳玉珍同學等人

107年4月9日

鮮蔬饅頭捲



- 展現色素：薑黃粉、紅蘿蔔
- 薑黃粉
 - 獨特活性成分有豐富的醫療價值
 - 具有天然的抗發炎成分，且能緩解疼痛
 - 有助降低憂鬱症狀
 - 透過多種生化機制抑制癌症
- 紅蘿蔔---東方小人參
 - 所含之 β -胡蘿蔔素會轉換為維生素A，能保護眼睛
 - 是天然的抗氧化劑，能消除自由基，提升免疫功能，有助抗老防癌

製作者：孫靖玲助理教授、陳玉珍同學等人

107年4月9日

亞麻籽糖鼓燒餅



■ 亞麻籽

- 可降低血液中高膽固醇**25%**及三酸甘油脂**65%**，並將多餘的低密度膽固醇轉變成膽酸排出體外
- 抗氧化物質的含量高於藍莓和橄欖。
- 亞麻籽中的多酚類物質中，木酚素的含量最為豐富，這種獨特的植物營養素在亞麻籽中的含量比排在第二名的芝麻多了**7倍**



蒙古烤肉紅藜芝麻醬燒餅



■ 紅藜---料理界的紅寶石

- 台灣原住民耕作百年以上的傳統作物
- 屬於低GI的全穀根莖類
- 富含蛋白質、膳食纖維、礦物質及8種必需胺基酸，具有完整的營養素
- 比一般白米多出了10倍的膳食纖維
- 具豐富的植化素，抗氧化性強，可以提高自身身體的防癌力

義式肉醬全麥淋餅



- 使用材料：全麥
- 全麥粉富含大量的纖維，纖維能在消化系統內溶解，但又不被腸胃吸收，但它能協助腸胃蠕動，加強腸胃吸收營養。

白菜蒸餃



- 展現色素：菠菜粉
- 外表呈現白菜型，色彩綠白交疊，內餡則用豬肉餡，口感多汁，帶點菠菜的香味。

製作者：孔建福學長、湯家瑋同學等人

107年4月9日

黃金流沙包



- 展現色素：芋頭
- 以饅頭為皮，加入了芋頭色粉，增加了芋頭的香味，內餡則用鹹蛋黃做成的流沙餡，口感濃郁順口。

乳牛饅頭



- 展現色素：可可粉



製作者：孔建福學長、湯家瑋同學等人

雙色花捲



- 展現色素：紫地瓜、南瓜粉
- 紫地瓜
 - 富含花青素和膳食纖維，多用來食品加工、添色用，口感、風味不若以上品種佳，較有咬勁。
- 南瓜
 - 南瓜有豐富鉀質，幫助身體去水腫和降血壓。



製作者：孔建福學長、湯家瑋同學等人

107年4月9日

~ THE END ~

