



抹茶綠豆糕製作體驗

說明

將抹茶粉與綠豆沙結合，並以紅豆與洛神蜜餞混和為內餡，製作出多層次口感、別具風味的點心，做法簡單，非常適合在家自己動手體驗。



- 材料器具 | 綠豆沙 300 公克、洛神蜜餞 30 公克、紅豆餡 50 公克、抹茶粉 5 公克、模具
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 全年

體驗流程



一 材料製備：

1. 準備綠豆沙、洛神蜜餞，紅豆餡及抹茶粉 (圖 1)。
2. 將洛神蜜餞切碎後，均勻揉入紅豆內餡 (圖 2)。



圖 1 | 抹茶綠豆糕材料



圖 2 | 紅豆與洛神蜜餞內餡

二 製作流程：

1. 抹茶粉加入綠豆沙裡，搓揉至均勻。
2. 將綠豆沙分成 20 等分，紅豆內餡分成 10 等分。
3. 以一層綠豆沙，一層紅豆內餡，再一層綠豆沙放入模具中 (圖 3)，緊壓成型即完成 (圖 4、圖 5)。



圖 3 | 材料放入模具



圖 4 | 緊壓成型



圖 5 | 抹茶綠豆糕

知識引導

一 抹茶製作流程：

1. 茶葉採摘前遮光栽培。
2. 採收後將茶葉進行蒸菁、冷卻分散、乾燥。
3. 乾燥後進行切斷、選別、精緻乾燥、再選別、研磨等加工程序，其加工程序因地區不同而有所差異。

二 抹茶粉與綠茶粉的不同：

	抹茶粉	綠茶粉
栽種條件	收成前遮光栽培	全程日照栽培
殺菁方式	蒸菁處理	炒菁處理
篩選方式	去枝去梗	留枝梗
粉碎方式	石磨	機械
研磨目數 (mesh)	200mesh 以上	50-200mesh 不等

mesh(目數)為細度單位，代表1平方英寸裡的篩孔數目，目數越大，表示顆粒越細。

(參考資料來源：<https://www.foodnext.net/column/columnist/paper/4098755227>)

三 綠豆糕簡介：

綠豆糕主要以綠豆沙製成，為著名傳統特色糕點之一，也是節慶拜神、祈求平安之供品。中醫認為綠豆性涼、味甘、具消暑益氣之效，故相傳中國古代先民在端午節時，為尋求身體健康平安，有吃粽子配雄黃酒、綠豆糕和鹹鴨蛋三種涼性食物之習俗，可避免因盛夏溽暑所帶來的疾病。



四 綠豆的營養及應用：

綠豆，又名青小豆，豆科草本植物。富含球蛋白，脂肪、碳水化合物，維生素 B1、維生素 B2、胡蘿蔔素及鈣、磷、鐵等礦物質，可以促進人體膽固醇的分解，膳食纖維也有助於腸胃蠕動及促進排便。但正因為它清涼退火，腸胃不好的人就不適合多吃。綠豆籽實可供食用，如煮綠豆稀飯、綠豆湯等，亦可加工製作成冬粉、綠豆沙等。

五 注意事項：

1. 依照個人喜好調整內餡口味，亦可利用不同模具製作出多樣化造型之綠豆糕。
2. 建議放入綠豆沙材料前，將模具抹上少許植物油，以利脫模。
3. 製成品無添加防腐劑，建議應儘早食用完畢。



1. 認識抹茶製作流程與學習抹茶粉及綠茶粉的區別。
2. 了解綠豆糕為傳統糕點及綠豆的營養價值。

