

樂腹食業 崇尚天然食材

藜麥達人師綺濃 打造健康好生活

在國外生活多年的師綺濃，崇尚天然食材，堅信「人如其食」的她，回到台灣後成立樂腹食業，希望提供更多如藜麥般的優質食材，為你我健康盡一分力。文／羅恰如 照片提供／樂腹食業、師綺濃



「YOU ARE WHAT YOU EAT, EAT GOOD WITH Le Food」這

是樂腹食業的品牌精神，也是小闆娘師綺濃的堅持，堅信人如其食的她精選會讓肚子快樂的食材，提供國人更多的健康選擇。

引進健康食材——藜麥

自小就喜歡美食的師綺濃，對於食尚風潮特別留意，在美國念書時，常到當

地的超市、餐廳觀察做食驗，發現「藜麥」這項食材相當特別，飽含植物中罕見的完全蛋白質、葉酸等維生素及礦物質，甚至有高達七%的膳食纖維。藜麥的好，不僅一般人將它替代為主食，就連美國太空總署 NASA，也因其完整、優質的營養成分，評估藜麥為最理想的太空糧食。

原在食品公司擔任業

務的她，離職後花了半年時間遊歷中南美洲，回台

後的她萌生創業念頭，「藜麥」在她腦中閃過。她表示，因為自己身體敏感也挑食，對於食材的成份特別在意，在秘

魯深入認識了藜麥後，發現它不但含有礙腸胃的麩質過敏原，有助於腸道益生菌生長，更有大量的不飽和脂肪酸，對

藜麥

學名：Chenopodium quinoa，又稱印地安麥、奎麥、灰米或小小米，是一種南美洲高地特有的穀類植物，主要產於南美洲安第斯地區的秘魯、玻利維亞等國，平均每公頃產量四百公斤到五百公斤。其種子可食。糧食穀物大多屬於禾本科，但是藜麥很獨特屬於藜亞科，藜麥跟菠菜是近親，其營養豐富，可當主食或營養添加，亦可磨成粉做各種糕點等。



皆採美國原包裝進口，比起在台灣再做分裝更有保障！

食譜 DIY 健康自己來

藜麥分為紅藜麥和白藜麥，最主要的差異是在於口感，白藜麥較軟 Q、紅藜

心血管不好的爸爸非常有幫助，也很值得介紹給國人。於是她與美國健康穀類第一品牌 Nature's Earthly Choice 聯繫，將有機藜麥引進國內，並在美福、天和鮮物及有機商店販售，基於食安考量，

泰式藜麥水海鮮沙拉

食材：

有機紅、白藜麥、透抽、秋葵、地瓜丁、玉米粒、蕃茄、泰式醬汁

泰式醬汁：檸檬汁、泰式魚露、砂糖、大蒜末、辣椒末

做法：

- 1、分別將食材（蕃茄除外）燙熟。
- 2、冷卻後混合，加入泰式醬汁即可食用。



藜麥蝦仁炒飯

食材：

有機白藜麥、帶尾蝦仁、大蒜末、辣椒末、橄欖油、海鹽、檸檬皮屑

做法：

- 1、蝦仁以橄欖油煎至雙面上色，撒上海鹽調味後取出。
- 2、大蒜、辣椒以橄欖油炒香，加入煮熟的藜麥拌炒，並加入蝦仁、海鹽。
- 3、盛裝後撒上檸檬皮屑即可食用。



麥較Q脆，白藜麥的鐵質較紅藜麥高出一些，紅藜麥的膳食纖維較白藜麥豐富一點。

為了讓消費者對藜麥有更進一步的認識及瞭解，師綺濃常與合作店家舉辦藜麥講座，透過解說及藜麥料理示範，

讓藜麥更親民，更為一般消費大眾所接受。她表示，藜麥吃起來並沒有什麼特殊的味道，中、西、鹹、甜料理都很適合，像是將藜麥與地瓜、白米一道煮的藜麥地瓜飯、加入藜麥煮的綠豆湯，或是將藜麥煮熟冷卻鋪上水果丁淋上優

格的藜麥水果優格，都是既簡單、口感好又健康的料理。為了推廣藜麥，她還設計了藜麥食譜，簡單快速的料理方式，讓消費者買了藜麥之後，也能如法炮製，做出讓人眼睛為之一亮的料理。

便當概念的禮盒設計

基於好東西跟好朋友分享的理念，今年樂腹食業也推出「猴愛你有機藜麥禮盒」，外包裝也別出心裁，真空包裝的藜麥置放於特製木盒，外面以紅花布包裝，相當討喜。師綺濃表示，因為希望推廣藜麥為主食，所以以木質便當盒為設計概念，再挑選日式花布做為外包裝，收到禮盒的人都會愛不釋手，捨不得轉送。禮盒系列固定於春節、端午及中秋三節販售，除了在實體通路，消費者亦可在「Le Food Co. 樂腹食業」臉書專頁下單購買。

因為愛而投入藜麥事業，師綺濃已將工作、旅遊與生活結合，出國時一定到當地的超市，尋找特別的食材，將其列為未來開發新商品的創意。她表示近期也規劃推出藜麥相關商品。未來，她也將再代理進口更多優質的健康食材，成為令人信任的食材供應商。