

# 2012米穀粉多元化應用 產品推廣手冊



主辦單位：行政院農業委員會農糧署

執行單位：財團法人中華穀類食品工業技術研究所

# CONTENTS 目錄

## 01 米穀粉多元化應用於麵食推廣

### 中點類

- 03 酒釀饅頭-----蓬萊米粉20%+酒釀米60%
- 04 香鬆米蛋捲-----蓬萊米粉100%
- 05 三Q米餅-----蓬萊米粉30%及米麻糬5%
- 06 香蒜米烤饅頭-----蓬萊米粉30%

### 餅乾類

- 07 米穀鬆餅-----蓬萊米粉30%
- 08 原味米餅乾-----蓬萊米粉50%
- 10 夾心米酥餅-----蓬萊米粉30%及膨發紫米20%
- 11 藍莓米穀餅-----蓬萊米粉100%

### 麵包類

- 12 榛果牛角麵包-----蓬萊米粉30%
- 13 酒釀多穀米麵包-----蓬萊米粉25%+酒釀米10%
- 14 菠蘿米麵包-----麵糰蓬萊米粉30%及菠蘿皮100%
- 16 米漿軟麵包-----蓬萊米粉30%

### 蛋糕類

- 17 茶會米蛋糕-----蓬萊米粉100%
- 18 米蛋糕捲-----蓬萊米粉100%
- 20 百頁清蛋糕-----蓬萊米粉100%
- 21 米穀粉蒸糕-----蓬萊米粉50%



# 米穀粉多元化應用於麵食推廣

**行**政院農業委員會農糧署積極推廣米穀粉多元化加工應用，提出「推動在地消費，提振國產米食」等措施，期望提昇國人食米消費量，以確保稻米產業永續經營及活化農地利用。透過米穀粉多元化加工應用推廣，繼續活絡消費者與麵粉加工業者對「台灣稻米」多元化應用之了解，可創造更多米穀粉的市場需求，藉由發展多元化米食製品與提升製作技術，同時利用在地的農特產品食材，創意研發成健康又養生的米麵包、蛋糕、餅乾、中式點心及伴手禮。將多樣化米食融入日常生活中，賦予米穀粉加工更多新元素，經推廣後對食用米的消費量可望大幅提昇，使國人更樂於食用國產米食，提升國產稻米消費量，達成農委會推動在地消費，提振國產米食之政策目標。

依前人研究米穀粉應用於烘焙食品之加工特性，歸納其應用目前以蛋糕類取代率最高可達100%，而麵包類及發酵類麵食因產品體積及老化問題，建議量為30%，因國人對麵食加工品需求極廣如麵條類、中式麵食類、餅乾類、油炸類、烘焙休閒食品及糊化或熟化米穀粉加工類等，都可以米穀粉的取代適當比率。且選擇不同方法生產的米穀粉(乾磨法、半乾磨法、濕磨法)，適切應用於麵粉加工製品，進行加工條件製程的改善，將米穀粉製品進一步改良並加入創新元素，讓米穀粉的應用更多元化且更精緻化。

目前市場上已可方便取得米穀粉，不需傳統浸米、磨漿、脫水等繁雜步驟，而米穀粉

的加工特性確實影響產品加工甚巨，不同磨粉方法(乾磨、半乾磨及濕磨)及磨粉機型都會影響到米穀粉的粒徑分佈、破損澱粉量及吸水速率等。

將米粒研磨成米穀粉的磨粉技術，依水之用量，可大致分為下列三種方法：

## 一、乾磨法(dry milling)

將米粒直接以機械研磨成米穀粉是為乾磨，過程中不加水。乾磨製成之米穀粉在色澤方面較深，粉粒之顆粒較大。米粒乾磨時，米粒和機械之間無潤滑作用，所以摩擦力大，製成的米穀粉破損澱粉的含量較濕磨米穀粉高。米粒的硬度與乾磨粉體溫度之間呈顯著正相關( $r^2 = 0.93$ ,  $p < 0.001$ )，粉體溫度隨碾磨時間延長而升高；不同磨粉方法之磨粉溫度以





乾磨法最高，半乾磨法次之，而濕磨法最低。Nishita and Bean(1982)以七種磨粉設備探討米穀粉之粒徑及加工特性，發現乾磨米穀粉之粒徑愈小，其破損澱粉愈多，且會因製粉時的摩擦生熱使部分澱粉顆粒糊化及蛋白質變性，使得吸水量增大。乾磨粉因為製成簡便並無廢水問題，故仍廣為使用。磨粉機型同樣也會影響米穀粉粒徑大小，以Pin mill (壓碎式磨粉機)乾磨，米穀粉較細，Turbo (衝擊式磨粉機)及Cyclone (迴轉式磨粉機)乾磨，米穀粉顆粒中等，Hammer (渦輪式磨粉機)乾磨則最粗，Pin mill(壓碎式磨粉機)米穀粉之破損澱粉最小(陳等1998a)。

## 二、半乾磨法(semi-dry milling)

米粒以清水浸漬後，瀝乾經研磨製成米穀粉是為半乾磨。因有浸漬的步驟，使米粒組織軟化，減少米粒及機械間的摩擦力。所以破損澱粉的含量介於濕磨米穀粉及乾磨米穀粉之間。但由於水分之存在，易造成澱粉之糊化；半乾磨米穀粉含有較高水分含量，需經乾燥，才能保存。

## 三、濕磨法(wet milling)

又稱水磨法，米粒先經浸漬，於研磨時添加足夠的水，製成米漿，再經脫水、乾燥製得；研磨時加入大量的水，對米粒及機械之間有潤滑作用，會降低機械力對澱粉顆粒的

傷害，減少研磨時之摩擦熱，破損澱粉較少，蛋白質、脂質和灰分含量最低，在色澤方面，粒徑最小，亮度及白度較高，但製備手續較繁瑣，成分會流失，且會產生廢水，增加環保成本。

故整體而言，米穀粉粒徑以乾磨為最大，其次為半乾磨，濕磨法為最低。但是磨粉技術與磨粉最佳機械選擇性相當的多，需考慮到專用粉的用途，才能進行搭配選擇，因為米穀粉之粒徑大小會影響其理化性質，進而改變米穀粉的加工品質。

本手冊以選用乾磨米穀粉製作不同類別產品，將米穀粉應用於烘焙、米食加工產品中，使米穀粉的應用更多元化且提升產品價值，並建立最適配方提供業界參考使用：

### (一)高加水量之米穀粉

(加水量100-200%)產品其含水量約55-75%。

產品：藍莓米穀餅、米蛋糕捲、茶會米蛋糕、百頁清蛋糕、米穀粉蒸糕。

### (二)中加水量之米穀粉

(加水量50-100%)產品含水量35-55%。

產品：酒釀饅頭、香蒜米烤饅頭、榛果牛角麵包、酒釀多穀米麵包、菠蘿米麵包、米漿軟麵包。

### (三)低加水量之米穀粉

(加水量35%以下)產品其含水量約15-35%。

產品：香鬆米蛋捲、三Q米餅、原味米餅乾、米穀鬆餅、夾心米酥餅。



# 酒釀饅頭

## 1. 麵糰

原 料	百分比(%)	重量(公克)
A水	35	242
即溶酵母	2	14
蓬萊米粉	20	141
B中筋麵粉	80	563
泡打粉	2	14
奶粉	2	14
細砂糖	10	70
白油	2	14
酒釀米	60	422
合計	213	1494
2. 酒釀米		
蓬萊米	100	211
酒釀汁液	100	211
合計	200	422



## 製作方法與條件

1. 原料A拌溶及均勻，醱酵60分鐘。
2. 加入原料B攪拌至麵糰光滑。
3. 鬆弛10分鐘，再攪拌均勻。
4. 麵糰壓光滑，捲成圓柱體，切塊成12個，整型後排列於蒸盤盤內。
5. 發酵20～30分鐘，放入蒸籠(盤)。
6. 中小火蒸15分鐘。

## 製作流程



1. 稱取材料



2. 將酵母和水、米粉拌勻



3. 將所有材料一起攪拌



4. 麵糰攪拌光滑



5. 醱酵10分鐘，再攪拌均勻



6. 麵糰壓光滑，捲成圓柱體



7. 用刀切成12個



8. 整型後排列於蒸盤內



9. 用中小火蒸15分鐘



## 香鬆米蛋捲

原 料	百分比(%)	重量(公克)
蓬萊米粉	100	200
細砂糖	100	200
奶油	120	240
全蛋	150	300
香鬆	10	20
合計	480	960



### 製作方法與條件

1. 細砂糖、奶油充分拌勻。
2. 全蛋分次加入。
3. 蓬萊米粉過篩加入拌勻。
4. 香鬆加入拌勻。
5. 蛋捲機控溫上下火各170° C。
6. 加熱30秒，著色後捲起。

### 製作流程



1. 原料



2. 細砂糖、奶油充分拌勻



3. 蛋分次加入



4. 蓬萊米粉過篩加入拌勻



5. 蛋捲機控溫170° C



6. 香鬆加入拌勻放上蛋捲機



7. 著色後捲起



8. 於鐵棍上冷卻



9. 去除頭尾不齊部份

## 三Q米餅

### 油皮

原 料	百分比(%)	重量(公克)
高筋麵粉	70	325
蓬萊米粉	30	140
水	50	232
鹽	1	4
糖	13	60
奶油	40	186
合計	204	947

### 油酥

蓬萊米粉	50	158
低筋麵粉	50	158
奶油	50	158
合計	150	474

### 內餡

鳳梨餡	15份	321
紅豆餡	15份	321
米麻糬	15份	107



### 製作方法與條件

- 1.將油皮材料攪拌成糰，鬆弛30-60分鐘。
- 2.油酥材料攪拌均勻成糰。
- 3.將油皮、油酥、內餡材料各分割成15等分備用。
- 4.皮：酥：餡比率為2：1：2=50g：25g：50g
- 5.將油皮包油酥擀捲二次，鬆弛，擀成圓形後，包入三種內餡(21g：21g：8g)，再以虎口捏緊收口，將包餡麵糰壓扁，擀成直徑約12公分之圓形。
- 6.入爐前麵糰表面刷蛋黃液，用竹籤戳洞。
- 7.爐溫：230/180℃，爐烤約20分鐘。

### 製作流程



1.稱取材料



2.油皮麵糰攪拌



3.油酥攪拌成糰



4.將油皮、油酥各分割成16等分



5.將油皮包油酥，接縫朝上



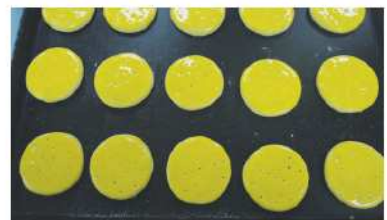
6.麵糰桿捲二次



7.麻糬包上鳳梨餡，再包上紅豆餡備用



8.將鬆弛麵糰擀開包入內餡，再以虎口捏緊收口



9.壓扁，桿成直徑約10公分之圓形，刷蛋黃戳上小洞，入爐烘焙



# 香蒜米烤饅頭

## 饅頭麵糰

原 料	百分比(%)	重量(公克)
A 水	54	314
酵母粉	1	6
高筋麵粉	20	116
蓬萊米粉	30	174
B 高筋麵粉	50	290
糖	15	87
奶粉	2	12
奶油	2	12
乳 化 劑	1	6
合計	175	1017

## 奶油蒜香醬

蒜 泥	70	70
奶 油	30	30
鹽	1.5	1.5
合計	101.5	101.5

## 製作流程



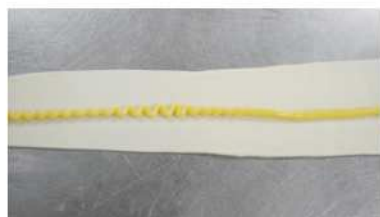
1. 稱取材料



2. 麵粉、水、酵母、蓬萊米粉，醱酵後麵糊液



3. 所有材料攪拌至完成階段，後壓光滑，分割



4. 麵糰擀開擠入餡料



5. 合口夾緊後，壓扁再擀開



6. 麵糰捲起，捲成螺紋柱狀



7. 從麵糰正中央對切成2份



8. 最後醱酵20-40分鐘，表面刷奶水、撒熟芝麻



9. 爐溫：上火230°C/下火180°C，約15分鐘



## 製作方法與條件

1. 原料A拌溶，攪拌均勻，基本醱酵120分鐘。
2. 醱酵後麵糊加入原料B拌光滑。再醱酵20分鐘，慢速攪拌後壓光滑。
3. 捲成圓柱型，分割成10個。
4. 麵糰壓扁擀開，包入10公克之蒜泥醬餡料，合口夾緊後，壓扁再擀開，捲成螺紋柱狀，從中央對切成2份。
5. 放入擦重油之烤盤，表面刷奶水（可撒白芝麻）發酵20~40分鐘。
6. 用230/180°C烤溫，烤至有彈性約15分鐘。

## 奶油蒜香醬製作方法

1. 蒜頭切成細泥狀。加少許奶油炒香。
2. 其餘奶油拌軟。
3. 將細末蒜泥，加入軟化的奶油中，攪拌一下就完成奶油大蒜醬。



# 米穀鬆餅

## 麵糰製作

原 料	百分比(%)	重量(公克)
高筋麵粉	70	438
蓬萊米粉	30	188
水	50	313
糖	3	19
全蛋	7	44
白醋	2	13
白油	15	94
鬆餅裹入油	80	500
合計	257	1609

## 蛋白糖

蛋白	100	100
細砂糖	400	400
合計	500	500

## 杏仁角

300



## 製作方法與條件

1. 鬆餅裹入油除外，所有材料攪拌成糰，鬆弛30分鐘。表面防止結皮。
2. 使用法式裹油法：3折4次。
3. 擀成麵皮厚度0.4cm，表面塗蛋白糖撒杏仁角。
4. 將麵糰切塊4x8cm，置於噴水網盤上。
5. 烘焙溫度：210/180°C，20-25分鐘。

## 蛋白糖：

將蛋白打發後，糖分次加入攪拌打發成稠狀，塗抹於麵糰表面，再撒上生杏仁角。

## 製作流程



1. 麵糰攪拌至擴展



2. 鬆弛60分鐘



3. 包入鬆餅裹入油



4. 法式裹油法3折4次



5. 鬆弛30分鐘



6. 擀開麵皮厚度0.4cm



7. 刷上蛋白糖、撒上杏仁角



8. 先切條再切塊，每塊4×8cm，置於噴水網盤上



9. 爐溫：210/180°C，烤約25-30分鐘

## 原味米餅乾



### 製作流程



1.稱取材料



2.中種麵糰醱酵後與主麵糰材料攪拌至光滑



3.麵糰靜置60分鐘，表面覆蓋塑膠袋



4.醱酵後麵糰鼓脹成中央微凸型



5.用木棍將麵糰壓扁擀開撒層次奶油粉



6.三折二次裹油粉，再四折二次(均勻頭尾端)



7.最後麵片壓延成厚度0.15公分，長X寬=40X75公分



8.置於網盤上(5X10=50片)，噴水撒鹽及表面材料



9.入爐表面撒海苔香鬆，用上火250/230℃，烤約8分鐘



## 中種麵糰

原 料	百分比(%)	重量(公克)
蓬萊米粉	50	250
酵母粉	2.4	12
水	25	125
總計	77.4	387

## 主麵糰

高筋麵粉	50	250
細砂糖	8	40
鹽	1	5
水	9	45
奶油	25	125
總計	93	465

## 層次油粉

低筋麵粉	50	39
蓬萊米粉	50	39
奶油	30	33
合計	130	111

## 製作方法與條件

## 中種麵糰

- 1.將快速酵母粉溶解於溫水中(30℃)。
- 2.加入蓬萊米粉混合製成麵糰。
- 3.麵糰於28℃基本發酵 2-3小時。

## 主麵糰

- 1.麵粉過篩並放入攪拌缸中分散。
- 2.糖、鹽加水溶解。
- 3.加入中種麵糰、奶油攪拌均勻。
- 4.移出麵糰靜置60分鐘再延續其他步驟。

## 層次油粉

- 1.將麵粉、奶油充分攪拌均勻，用粗粉篩過篩成粗粒狀備用。

## 製作流程

- 1.將醱酵後麵糰(400g)與層次油粉(50g)採三折二次裹油粉，再四折二次(均勻頭尾端)。
- 2.最後麵片壓延成厚度0.15公分，長X寬=40X75公分。
- 3.印模成型(7.5X7.5)公分正方形，每片生麵糰重量約8-9公克。
- 4.置於網盤上(5X10=50片)，噴水撒鹽及表面材料。
- 5.爐溫上火250/230下火，時間8分鐘，悶烤2分鐘。



# 夾心米酥餅

## 油皮

原 料	百分比(%)	重量(公克)
高筋麵粉	100	200
水	70	140
鹽	1	2
糖	10	20
豬油	2	4
合計	183	366

## 糖酥餡

粗粒白糖	100	200
蓬萊米粉	220	440
豬油	130	260
鹽	2	4
合計	452	904
膨發紫米	20	234



## 製作方法與條件

- 1.油皮全部原料放入攪拌缸內拌至光滑。
- 2.鬆弛20~30分鐘，包入糖酥餡。
- 3.用三摺法4次(皮餡比=1:2.5-3)。
- 4.擀成0.5公分厚，切成小正方形。
- 5.以膨發紫米夾層或刷蛋白水沾膨發紫米粒，切3cmX5cm放入網狀烤盤，鬆弛30分鐘。
- 6.用210/180°C烤至表面金黃色。

## 製作流程



1.原料放入攪拌缸內拌至光滑



2.鬆弛20~30分鐘，表面覆蓋塑膠袋



3.攪拌糖酥餡



4.包油包入糖酥餡



5.用法式裹油三摺法4次



6.用丹麥機擀開



7.擀成0.5公分厚用插孔器打洞



8.切成小長條形，3x5cm置於網盤上焙烤



9. 用上火210/180°C烤至金黃色



## 藍莓米穀餅

原 料	百分比(%)	重量(公克)
全蛋液	90.0	225
糖粉	80.0	200
果糖糖漿	7.5	18
食鹽	0.5	1
SP	7.5	19
全脂奶粉	10.0	25
液體油	10.0	25
蓬萊米粉	100	250
BP泡打粉	1.0	2.5
合計	306.5	765



### 製作方法與條件

- 1.糖粉、蓬萊米粉、泡打粉過篩。
- 2.全蛋液、糖粉、果糖糖漿、食鹽、SP、全脂奶粉、蓬萊米粉用球狀拌打器打至乾性發泡，拌打中要用橡皮刮刀刮鋼底1-2次。
- 3.烤盤噴油灑粉防沾，麵糊放入擠花袋內，平圓口花嘴，擠到烤盤紙上，圓直徑約5~6 cm製作20個，再擠入藍莓餡約10-15g。
- 4.放入烤箱烤12分鐘，上火220° C/下火180° C烤約12分鐘。
- 5.烤至表面金黃色且均勻龜裂，中央有彈性即出爐。

### 製作流程



1.稱取原料



2.烤盤塗油撒粉防沾



3.將SP及所有材料放入攪拌鋼快速打發



4.麵糊攪拌，用橡皮刮刀刮鋼底1-2次



5.全部材料打至乾性發泡



6.麵糊放入擠花袋內，平圓口花嘴，擠到烤盤紙上



7.於麵糊中擠入約10-15g的藍莓餡，表面撒糖粉



8.放入烤箱，上火220° C/下火180° C 烤約12分鐘



9.表面金黃色且均勻龜裂，中央有彈性即出爐

# 榛果牛角麵包

原 料	百分比(%)	重量(公克)
高筋麵粉	40	400
蓬萊米粉	30	300
新鮮酵母	5	50
水	45	450
高筋麵粉	30	300
奶粉	6	60
糖	5	50
蛋	10	100
奶油	4	40
合計	175	1750
裹入油	25	500

## 米漿配方

米粉	100	100
水	80	80
糖	15	15
酵母	8	8
植物油	40	40
鹽	4	4
合計	247	247

## 榛果醬

150

## 製作流程



1.所有材料慢速拌勻，攪拌6分鐘



2.麵糰擀平，冰箱冷凍，擀開包入丹麥裹入油



3.法式裹油法 3折x2次壓延成0.4cm片狀



4.麵糰邊緣切齊，切成三長片，再切成三角形，共30片



5.三角形麵片，每片約70~80g



6.放入冰箱冰硬鬆弛後取出捲起



7.整型成牛角狀，最後發酵50分鐘



8.入爐前將榛果米漿塗在表面



9.爐溫上火210° C /下火180° C，烤約20分鐘



## 製作方法與條件

- 1.將高筋粉、蓬萊米粉、水、速溶酵母粉攪拌均勻，置於鋼盆中。
- 2.基本醱酵：【溫度28°C/濕度75%】60分鐘
- 3.將醱酵麵糰與材料，攪拌完成，醱酵20分鐘。
- 4.將麵糰擀平30x40cm入冰箱冰硬。
- 5.包丹麥裹入油，3折x2次後擀開45x120cm，放入冰箱冰硬後，切塊成型。
- 6.麵糰切齊，分割三角形12x15cm，每個約80g。
- 7.整型成牛角狀，最後發酵50分鐘。
- 8.入烤箱上火210° C /下火180° C，烤約20分鐘。
- 9.米漿製法：先將糖、酵母溶於水，再將米粉加入拌勻，溫度為36° C，發酵30min，加入植物油、鹽、榛果醬攪拌均勻後使用。在麵糰醱酵6-7成時，將榛果米漿厚厚地塗在表面，即成漂亮的龜紋狀裂紋，酥脆可口。



# 酒釀多穀米麵包

## 1. 麵糰

原 料	百分比(%)	重量(公克)
A.高筋麵粉	75	581
蓬萊米粉	25	194
酵母粉	2	16
食鹽	1.5	11
奶油	6	46
細砂糖	5	39
奶油	6	46
水	63	488
B.酒釀米	10	79
合計	193.5	1500

## 2. 酒釀米

糯米	100	47
水	80	38
酒釀汁液	30	15
合計	210	100
紅豆粒餡		600
葵瓜子		100
燕麥片		100
白芝麻		100

## 製作流程



1. 稱取材料



2. 麵糰攪拌至完成階段



3. 基本發酵60分鐘



4. 分割100公克15個



5. 鬆弛20分鐘，麵糰壓扁擀開



6. 包入紅豆粒餡捲成長條狀，單條螺捲成形



7. 麵糰表面刷蛋白水沾多穀粒



8. 最後發酵60分鐘



9. 入烤箱上火230° C/下火180° C，烤約15分鐘



## 製作方法與條件

1. 酒釀米製作：糯米洗淨，浸泡30分鐘，加水增重80%，大火蒸熟，冷卻後拌入酒釀汁液，冷藏至隔夜使用。
2. 原料A先以慢速攪拌5分鐘，再以中速攪拌至麵糰光滑為止。
3. 加入原料B，以慢速拌勻。
4. 基本發酵28~29° C/40-60分鐘。
5. 麵糰分割15個，鬆弛，包紅豆粒餡整型，捲成長條狀，單條螺捲成形，表面刷蛋白水沾多穀粒。
6. 最後發酵38° C/50~60分鐘。
7. 入烤箱上火230° C/下火180° C，烤約15分鐘。

## 菠蘿米麵包



### 製作流程



1. 稱取材料



2. 麵糰攪拌至完成階段



3. 基本發酵60分鐘



4. 奶酥餡20克分割15個



5. 菠蘿皮20克分割15個



6. 包入奶酥餡後，外皮包覆上菠蘿皮



7. 圓形麵糰輕壓成長條形



8. 最後醱酵50分鐘，高出模型1.5cm，蓋上模蓋



9. 焙焙：上火220° C/下火180° C，約20分鐘



## 1. 菠蘿米麵包

原 料	百分比(%)	重量(公克)
高筋麵粉	70	335
蓬萊米粉	30	143
水	52	249
酵母粉	1.3	6
鹽	1	5
糖	20	96
全蛋	10	48
奶粉	4	20
奶油	10	48
合計	198.3	950

## 2. 奶酥餡

糖粉	80	88
雪白油	50	55
奶油	50	55
鹽	1	1
全蛋	20	22
奶粉	100	110
合計	301	331

## 3. 菠蘿皮

蓬萊米粉	100	137
雪白油	25	34
奶油	25	34
鹽	1	1
奶粉	4	5
全蛋	35	48
糖粉	50	69
蔥花絲	--	--
羅蔔絲	--	--
合計	240	328

## 製作方法與條件

1. 將酵母粉溶於水中，取高筋麵粉20%及蓬萊米粉加入拌勻成稀麵糊狀，常溫醱酵120分鐘。
2. 將其餘所有原料加入攪拌成糰，麵糰攪拌至完成階段，慢速2分鐘/中速15分鐘，麵糰攪拌後溫度28°C。
2. 基本醱酵：【溫度28°C/濕度75%】60分鐘。
3. 分割：麵糰60g、奶酥20g、菠蘿皮20gx15個。
4. 麵糰滾圓、鬆弛約20分鐘。
5. 包入奶酥餡後，外皮包覆上菠蘿皮，放入波浪圓柱模型。
6. 最後醱酵：【溫度38°C/濕度80%】50分鐘。
7. 蓋上模蓋，上火220°C/下火180°C，烤焙約25分鐘。

# 米漿軟麵包

## 麵糰

原 料	百分比(%)	重量(公克)
高筋麵粉	70	533
蓬萊米	30	229
水	62	472
速溶酵母	1.5	11
奶油	10	76
鹽	1.5	11
糖	20	153
奶粉	4	31
合計	199	1516
蔥花		50
紅蘿蔔末		50
火腿末		50
沙拉油		少許
鹽		少許

## 製作流程



1. 稱取材料



2. 麵糰攪拌至完成後醱酵30分鐘



3. 擀長條形，刷上沙拉油



4. 麵片塗油撒蔥花、火腿、紅蘿蔔、鹽



5. 捲成柱狀，切3公分一塊，切30塊



6. 每二塊重疊直線壓花



7. 用筷子把拉麵糰拉開



8. 利用筷子轉一圈壓住低部



9. 烤箱上火230/180°C，烤約15-20分鐘



## 製作方法與條件

1. 蓬萊米、水浸泡二小時，磨成米漿。
2. 米漿、20%高筋粉、速溶酵母拌勻後醱酵60分鐘。
3. 其餘全部材料倒入，以慢速拌勻，再以2速攪拌至擴展階段。
4. 延續發酵【溫度28°C/濕度75%】30分鐘。
5. 麵糰擀開成長方形，塗油撒蔥花、火腿、紅蘿蔔、鹽後捲成長柱狀，3cm一塊，每二塊重疊。
6. 整型成花捲形狀。
7. 表面刷奶水、撒芝麻。
8. 發酵30~40分鐘，放入烤箱。
9. 烘焙上火230/180°C，烤約15-20分鐘。



## 茶會米蛋糕

原 料	百分比(%)	重量(公克)
蓬萊米粉	100	300
泡打粉	3	9
蛋黃	100	300
奶水	40	120
沙拉油	50	150
細砂糖	30	90
食鹽	1	3
蛋白	200	600
細砂糖	120	360
塔塔粉	1	3
合計	645	1935



### 製作方法與條件

1. 蛋黃、奶水、沙拉油等液體原料加入食鹽、細砂糖攪拌均勻，加熱至50° C。
2. 蓬萊米粉、泡打粉、過篩後加入攪拌均勻。
3. 蛋白加入塔塔粉及1/3的細砂糖打至有泡沫狀，剩餘細砂糖再分兩次加入打至濕性發泡。
4. 取1/3之蛋白糊加入蛋黃糊中攪拌，再倒入剩餘的蛋白糊攪拌均勻。
5. 紙張裁剪後平鋪於烤盤，蛋黃糊倒入烤盤刮平。
6. 上火180° C/下火150° C，烤約30分鐘後，熟化出爐冷卻後對切。
7. 其中一片抹上鮮奶油霜，另外一片蓋上去。
8. 表面抹上奶油霜，放置冷凍庫冰後切塊撒可可粉作裝飾。

### 製作流程



1. 蛋黃、奶水、沙拉油等原料加入食鹽、細砂糖拌勻，加熱至50° C



2. 蓬萊米粉、泡打粉過篩後加入攪拌均勻



3. 取1/3之蛋白糊加入蛋黃糊中攪拌，再倒入剩餘的蛋白糊攪拌均勻



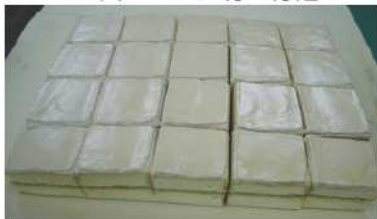
4. 麵糊倒入烤盤中，刮平，爐溫上火180/下火150°C，烤約30分鐘



5. 蛋糕冷卻後對切成二半，其中一片抹上奶油霜，另外一片當夾層



6. 兩片夾層後，表面用棒實醬奶油霜塗抹均勻光滑



7. 放置冷凍庫冰後切塊



8. 蛋糕表面覆蓋硬紙刻版



9. 表面用可可粉及防潮糖粉作裝飾

## 米蛋糕捲



### 製作流程



1. 稱取材料



2. 糖、鹽、奶水、沙拉油與蛋黃拌勻



3. 蓬萊米粉、泡打粉過篩後加入攪拌均勻成蛋黃糊



4. 先取蛋白1/3加入蛋黃糊中攪拌，再倒入剩餘糊攪拌均勻



5. 取一部份麵糊末調色及調成草莓色



6. 擠上烤盤紙做裝飾，烤箱上火180°C/下火150°C先烤熟



7. 再將蛋黃麵糊加入咖啡香精倒入烤盤中



8. 烤箱上火180°C/下火150°C，烤25-30分鐘



9. 成品切成5x10cm長條形，用焦糖奶油餡做夾心裝飾抹平，捲起切塊



## 戚風蛋糕

原 料	百分比(%)	重量(公克)
蛋黃	100	329
細砂糖	25	82
高麥芽糖粉	20	66
食鹽	1	3
奶水	80	263
沙拉油	50	164
蓬萊米粉	80	263
可可粉	20	66
泡打粉	3	10
蛋白	200	657
細砂糖	90	296
塔塔粉	0.5	2
合計	669.5	2201

## 焦糖奶油餡

奶油霜	100	300
糖 漿	20	60
焦糖色	--	--
榛果醬	20	60
合計	140	420
摩卡醬		5
草莓香料		5

## 製作方法與條件

- 1.將麥芽糖粉過篩，加入奶水、沙拉油、細砂糖、食鹽、蛋黃等拌勻然後微加熱至50° C。
- 2.蓬萊米粉、泡打粉過篩後加入攪拌均勻。
- 3.蛋白加入塔塔粉及1/3的細砂糖打至有泡沫狀，剩餘細砂糖再分兩次加入打至濕性發泡。
- 4.取1/3之蛋白糊加入蛋黃糊中攪拌，再倒入剩餘的蛋黃糊中攪拌均勻。
- 5.取200克蛋黃麵糊+蛋白糖調色、擠上烤盤紙做外裝飾，先烤熟。
- 6.再將蛋黃麵糊加入可可粉及摩卡醬拌勻+蛋白糖攪拌均勻後倒入烤盤中，刮平。
- 7.上火180° C/下火150° C，30分鐘後，出爐冷卻。
- 8.焦糖奶油餡：奶油打到乳白色，加入榛果醬調味及顏色即可。
- 9.用焦糖奶油餡做夾心裝飾抹平，捲起切塊。



## 百頁清蛋糕

原 料	百分比(%)	重量(公克)
蛋白	50	100
百頁豆腐	60	120
豆漿	50	100
沙拉油	51	102
泡打粉	0.5	1
蓬萊米粉	100	200
蛋白	200	400
細砂糖	100	200
鹽	0.5	1
合計	612	1224



### 製作方法與條件

1. 將豆漿與百頁豆腐使用果汁機攪打成泥狀。
2. 加入沙拉油、蛋白攪拌均勻。
3. 將泡打粉與蓬萊米粉過篩後加入拌勻成為麵糊。
4. 蛋白糖：將蛋白、細砂糖、鹽、塔塔粉打至近乾性發泡的蛋白糖。
5. 再與米漿麵糊分次拌勻。
6. 將米漿蛋白糖糊倒入已鋪好烤盤紙的木框中，放入烤箱中以上火180° C/下火150° C烤35分鐘。
7. 脫模，取出木框及墊紙，扣壓平整後冷卻切塊。

### 製作流程



1. 稱取材料



2. 豆漿與百頁豆腐攪打成泥狀



3. 泡打粉與低筋麵粉加入



4. 蛋白打至濕性發泡



5. 蛋白糖與百頁麵糊拌勻



6. 麵糊倒入木框模型



7. 上火180° C/下火150° C 烤約30分鐘



8. 出爐倒扣去紙，冷卻



9. 成品切成5x10cm長條形



## 米穀粉蒸糕

原 料	百分比(%)	重量(公克)
A.粉心麵粉	50	80
蓬萊米粉	50	80
泡打粉	8	13
B.細砂糖	80	128
C.麥芽糖	30	48
牛奶	10	16
D.蛋白	140	223
E沙拉油	70	112
合計	438	700



### 製作方法與條件

- 1.將原料A.過篩後加入材料B拌勻。
- 2.材料C.略為加熱至麥芽糖融化。
- 3.加入材料D，蛋白及E沙拉油拌勻。
- 4.取麵糊320g裝飾用(焦糖色)。
- 5.倒入硬模紙杯中，每個50g。
- 6.表面使用焦糖麵糊，畫出圖騰即可，蒸20分鐘。

### 製作流程



1.稱取材料



2.材料牛奶.略為加熱至麥芽糖融化



3.加入蛋白



4.將粉類過篩置於鋼盆中



5.將蛋白的部份加入粉類中輕輕拌勻



6.取麵糊320g裝飾用(焦糖色)



7.倒入硬模紙杯中，每個50g



8.表面使用焦糖麵糊，畫出心型圖騰即可



9.中大火蒸約20分鐘



財團法人中華穀類食品工業技術研究所  
本所地址：24937新北市八里區下罌子12-6號  
電 話：(02) 2610-1010、2610-5851  
傳 真：(02) 2610-3351  
網 址：<http://www.cgprdi.org.tw>  
E - MAIL：[cgprdi01@ms13.hinet.net](mailto:cgprdi01@ms13.hinet.net)