

## 2014 米穀粉多元化應用 創意大賽作品集



財團法人中華穀類食品工業技術研究所  
本所地址：24941新北市八里區中山路二段223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)

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  
協辦單位 弘光科技大學-食品科技系  
嘉南藥理大學-餐旅管理系  
臺灣觀光學院-餐飲管理系

# 2014米穀粉多元化應用創意大賽活動報導

穀研所 傳統食品組

## 一、前言：

四年來與農糧署的合作下，穀研所進行米穀粉的推廣訓練及舉辦比賽，使米穀粉應用於烘焙產品的技術開發，漸趨成熟。米所磨製出的米穀粉，其特性與麵粉截然不同，不含麵筋，又因磨製方法有乾磨、濕磨、半乾磨，所磨出之米穀粉特性完全不同。米穀粉應用於烘焙產品之技術上有別於麵粉加工，因應較為乾散或麵糰變硬等需增加吸水性等狀況，必須使用糊化、或先將米粉熟化(蒸或烤)、或製作中種麵糰、湯種等加以改善，讓小西餅、蛋糕、麵包更有商品價值。

米穀粉多元化應用創意大賽已連續辦理四屆，每年報名隊伍數大幅成長，包含知名飯店、大型食品工廠也主動派員參賽，顯示國人對米穀粉產品認同度已逐漸提升，廠商積極投入開發，未來消費潛力無窮。未來也將持續辦理比賽及透過提供廠商技術輔導，並積極建立米穀粉產業鏈供應高品質原料，及協助上市產品行銷推廣等方式，發揮稻米在地生產與品質穩定之優勢，創造米食消費新商機。

## 二、比賽說明：

### 1. 米穀粉烘焙類

#### (一) 比賽產品及規格說明

品名	A. 米穀粉 小西餅	B. 米穀粉 蛋糕	C. 米穀粉 創意麵包
規格說明	1. 含米穀粉 (純蓬萊米粉) 75% 以上。 2. 可含餡料或裝飾物。	1. 含米穀粉 (純蓬萊米粉) 90% 以上。 2. 餡料口味及重量不限。	1. 含米穀粉 (純蓬萊米粉) 30% 以上。 2. 形狀口味自訂。

首度將競賽訂為“個人賽”。賽事分三階段：書審、各區(花蓮、台中、台南、台北)四區複賽，於台北中華穀類研究所進行總決賽。今年度各區共有54位選手參賽，於各區書審中評選8位進入複賽，再由四區複賽中，評選2位進入決賽。

### 2. 中式米食類

#### (一) 比賽產品及規格說明

一、米製包餡類點心(蒸製產品)	1. 成品重自訂；數量 24 個。 2. 米穀粉含量 75% 以上。 3. 餡料自訂。 4. 形狀、顏色自訂。
二、米製蒸糕(不含酵母或發粉類)	1. 米穀粉含量 75% 以上。 2. 可含餡料，不得超過麵糊總量 40%。 3. 成品重量自訂。 4. 模型自備。
三、米製蒸糕(含酵母或發粉類)	1. 米穀粉含量 75% 以上。 2. 餡料自訂，不得超過麵糊總量 20%。 3. 成品重量自訂。 4. 模型自備。



本項採不分區制，全省共37隊報名，於書審評選8隊，直接進入總決賽。

## （二）評分標準

總決賽由主辦單位邀請5位專業評審依據 1、風味與口感 2、創意性與商品價值 3、外觀與展台設計 4、衛生安全 5、書面資料。現場進行評分。

## （三）獲獎榮譽

得獎者均可獲得主辦單位頒發獎狀，冠軍獎金30000元及獎牌、亞軍獎金20000元及獎牌、季軍獎金10000元及獎牌，佳作頒贈獎金3000元。

## 三、決賽成績

### 2014米穀粉烘焙產品創意大賽獲獎名單

名 次	姓 名	服務單位
冠軍	張嘉倫	小熊烘焙屋
亞軍	呂依蓉	無糖本舖股份有限公司
季軍	向謹君	花蓮翰品酒店
佳作	高誌鍵	波特傑蔬果烘焙
佳作	田芷菱	麥田金食品有限公司
佳作	林縵妍	樹德科技大學學生
佳作	黃文龍	臺灣觀光學院廚藝管理系
佳作	周淑婷	玉山高級中學學生

### 2014中式米食產品創意大賽獲獎名單

名次	姓 名	服務單位
冠軍	高誌鍵 洪子修	波特傑蔬果烘焙 中華醫事科技大學
亞軍	沈小蘋 陳韻沂	義美食品（股）有限公司
季軍	王鳳玲 李淑雅	台南市官田區農會
佳作	林柏君 王依巧	樹德科技大學學生
佳作	徐茂揮 古麗麗	桃園縣技藝傳承學會
佳作	張翡珊 陳晏芳	新北市社區大學
佳作	黃文龍 何金源	臺灣觀光學院廚藝管理系
佳作	顧浩元 王翔陵	德霖技術學院學生

## 四、評審講評：



▲ 米穀粉烘焙：黃福壽評審代表講評



▲ 中式米食：黃如慧評審代表講評

米穀粉烘焙評審代表寒舍餐飲股份有限公司黃福壽主廚代表說明：

今年的選手都具備十分專業的技術，產品各具特色。米穀粉的應用技術也較往年出色，呈現專業的商品價值，因此選手間的競爭也都在伯仲之間。以下就產品面說明：

米穀粉小西餅均能呈現酥鬆、或酥脆的口感特性，作品有別於傳統造型呈現馬卡龍或夾心式的餅乾，別具用心，但烤焙時仍需注意火候及時間的掌握。

米穀粉麵包、蛋糕以台灣在地農特產品，如火龍果、百香果、毛豆、草莓、柑橘類等的應用使麵糰或麵糊有新穎風味，米穀粉以湯種、老麵的方式加入麵糰中增加柔軟與彈性也是關於創意或商品價值應該廣泛的以製作流程、外觀造型或不同食材添加所呈現的新風味或口感呈現均應涵蓋。能有吸睛的感動應是製作者經驗的累積與消化，多站在消費者的立場，考慮長效期或短时效及市場反應需求，使米穀粉應用於烘焙產品的研發與創新有新契機，也期許能在亞太或世界烘焙平台發光發熱。

中式米食評審代表實踐大學餐飲管理系黃如慧教授代表說明：

傳統食品均有其特定的色彩，今年的米食產品有豐富而柔和的色彩，且產品擺飾有高低層次，聚物成型，盤飾及桌布色彩需互映，誠如台南場次廖漢雄教授點評表示『作品是選手的技術，擺盤則是整體的藝術呈現』。

米食產品需考量是熱食或冷嗜，彈性Q度仍是消費者喜愛的口感，且澱粉製品需控制老化速度和程度，在消費者口中需考量最佳賞味時間。風味呈現需思考皮餡比例，皮薄餡多，且餡料口味需突出合宜，太過平淡或簡約無法刺激引發消費者的再次消費意願。成功的商品或產品絕對重視整體的呈現。團隊比賽重視和諧齊心協力，共同完成，調整兩人的速度及步調表現出最佳默契。

## 五、頒獎典禮

行政院農業委員會農糧署以「健康、創新與美味」為出發點，鼓勵各界使用國產米穀粉為原料，結合在地食材開發新型態米穀粉產品，於10月3日於花博爭艷館「2014臺灣農產品特展」現場揭曉成績並進行頒獎，展現臺灣米食新風貌。

最後誠摯感謝弘光科技大學食品科技系、嘉南藥理大學餐旅管理系、臺灣觀光學院餐飲管理系的協助與支持。



▲ 陳副署長（右二）、施副所長（右三）與米穀粉烘焙組前三名合影



▲ 農糧署蘇宗振組長（左三）、施副所長（左四）與中式米食組前三名合影



## 冠軍 - 高誌鍵、洪子修

### 作品主題介紹

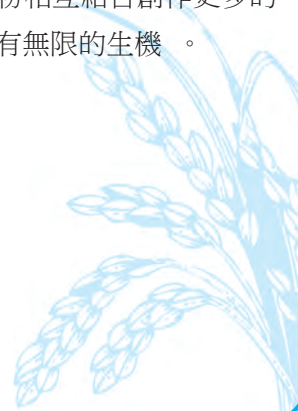
構想是以國人最愛的地瓜(番薯)為主軸，搭配低碳飲食原則來跟米穀粉作為結合，選用在地、當季食材，吃得天然健康、營養美味為主題。

在地食材的選擇為：新化地瓜、北門虱目魚、西港胡麻、後壁古早蛋及柳營牛奶等食材。

如今，政府也推廣在地食材，要是能保留傳統、創新製作與健康米穀粉相互結合創作更多的商品，必能讓消費者及有過敏體質的人有更多選擇，也能讓台灣這個寶島有無限的生機。

高誌鍵 波特傑蔬果烘焙

洪子修 中華醫事科技大學學生





# 藕香藥泥餃



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
1 < 紫山藥皮 >		
2 蓬萊米穀粉	31	107
3 糯米粉	69	239
4 紫地瓜粉	2	7
5 二砂糖	7	24
6 海藻糖	4.5	16
7 熱水	40	138
8 紫山藥粉	14.5	50
9 水	44	152
10 葡萄籽油	7	24
11 合計	219	757
12 < 紅麴皮 >		
13 紫山藥麵糰	100	234
14 紅麴粉	4	9
15 水	4	9
16 合計	108	252

## 製作方法與條件

### <紫山藥皮>

- 一. 2-5拌勻，再倒入6拌勻。
- 二. 再加入7-9攪拌光滑麵糰，鬆弛20分鐘。
- 三. 分割20g×24個。

### <紅麴皮>

- 一. 13-15揉均勻，鬆弛20分鐘。
- 二. 分割10g×24個。

### <組合>

- 一. 紫山藥皮放上紅麴皮壓圓平(手沾少許油防黏，較容易操作)。
- 二. 包入內餡(約20克)，整形成三角形，邊剪3條線捲成圓圈，放置蒸籠紙上入蒸籠。
- 三. 中大火蒸20分鐘即可。

## 內餡：

原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
1 葡萄籽油	19	38
2 豬絞肉	100	200
3 紅蔥頭	18	36
4 乾香菇	6	12
5 蝦米	10	20
6 醬油	9	18
7 白胡椒粉	1	2
8 味霖	6	12
9 蓮藕	90	180
10 海鹽	1	2
11 蠔油	8	16
12 香菇水	31	62
13 米酒	4	8
14 合計	303	606
15 太白粉水		適量

## 製作方法與條件

- 一. 紅蔥頭去皮切碎備用。
- 二. 乾香菇泡水、瀝乾，切丁備用。
- 三. 蝦米泡米酒、瀝乾，切碎備用。
- 四. 蓮藕洗淨，切丁備用。
- 五. 熱鍋加入1、2拌炒至半熟，再加入3-5爆香拌炒。
- 六. 加入6-8拌炒均勻，倒入9-13拌炒湯汁稍乾，再加15太白粉水勾薄芡拌勻即可。



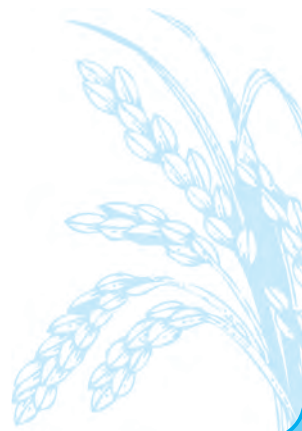
## 蓮藕黑白猜



原 料 名 稱	百分比(%)	重量(公克)
< 粉漿 >		
1 蓬萊米穀粉	31	127
2 在來米粉	45	185
3 蓮藕粉	24	99
4 海藻糖	8	33
5 砂糖	15	62
6 熱水	212	871
7 合計	335	1377
< 白粉漿 >		
9 粉漿	175	730
10 鹽	0.5	2
11 砂糖	10	42
12 熱水	17	71
13 合計	202.5	845
< 黑粉漿 >		
15 粉漿	150	630
16 黑糖	19	80
17 熱水	35	147
18 合計	204	857

### 製作方法與條件

- 一. 4-6拌勻，倒入3拌勻，再加入1-2拌勻。
- 二. 將粉漿分成730公克製作白粉漿及630公克製作黑粉漿。
- 三. 白粉漿：10-12拌勻，再加入9拌勻即可。
- 四. 黑粉漿：16+17拌至糖溶化，再加入15拌勻即可。
- 五. 每層黑、白粉漿的重量：  
第一層(白)約230公克、  
第二~七層(黑、白)約200公克、  
第八層(黑)約230公克(共8層)。
- 六. 先倒入白粉漿用大火蒸約6分鐘至熟，再倒入黑粉漿蒸熟，重覆此作法至粉漿用完(每加一層粉漿，要多蒸約2分鐘)。
- 七. 蒸熟冷卻，每塊切成正方形大小(4×4公分)。



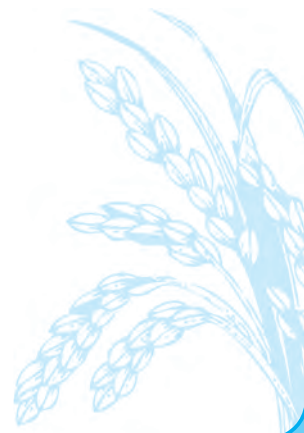
# 地瓜三重奏



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
< 麵糊 >		
1 蓬萊米穀粉	80	290
2 高筋麵粉	20	73
3 無鋁泡打粉	6	22
4 乾酵母粉	1	4
5 雞蛋	50	181
6 砂糖	60	218
7 海藻糖	6	22
8 牛奶	60	218
9 合計	283	1028
< 黃地瓜麵糊 >		
11 麵糊	100	500
12 黃地瓜粉	5	25
13 牛奶	20	100
14 合計	125	625
< 紫地瓜麵糊 >		
16 麵糊	100	500
17 紫地瓜粉	4	20
18 牛奶	17	85
19 合計	121	605
< 表面裝飾 >		
21 金時地瓜丁		適量

## 製作方法與條件

- 一. 4+5+6拌勻，再倒入7拌勻。
- 二. 1~3過篩，倒入以上溼性材料拌勻。
- 三. 麵糊平均分成二等份(約各500克)。
- 四. 12+13拌勻，倒入11拌勻即為黃地瓜麵糊。
- 五. 17+18拌勻，倒入16拌勻即為紫地瓜麵糊。
- 六. 模型內先倒入一半的黃地瓜麵糊，再倒入紫地瓜麵糊至9分滿。
- 七. 表面放上少許金時地瓜丁裝飾。
- 八. 大火蒸約17分鐘即可。







### 高誌鍵

從國中就對烘焙有興趣所以高中就讀餐飲管理科，而大學讀食品營養系，當兵完後又去日本菓子學校進修，之後又去澳洲麵包店工作。這些年來的經歷，給予我學習到許多的專業知識及經驗，期望我所學的專業知識能在烘焙上有的好發展及運用。

### 得獎感言

來參加這比賽是為了把我的創業理念分享給大眾，以台灣蔬果跟低碳飲食原則為出發點，選用地、當季食材，天然簡單、健康美味為創作構想。

俗話說：人親土親也是故鄉親，台灣才是我的根。日後我會把國產米穀粉與台南在地食材相互結合並推廣予大眾，讓消費者有更多營養又健康美味的選擇，也能讓台灣這塊蓬萊米香島有更多豐富的生機。

最後謝謝家人與師友的支持及意見，並感謝農糧署及穀研所舉辦這場比賽，讓我學習到許多蓬萊米粉的專業知識及難得經驗，辛苦你們了。

### 洪子修

目前就讀中華醫事科技大學餐旅管理系一年級，很榮幸能參與這次的比賽，也能從中學習到有關米穀粉的運用及增加些知識，希望這次比賽能更充實自己的實力。

### 得獎感言

很高興能參與這次中式米食創意大賽，為了不讓自己大學生活留白，因此參加這次的比賽，也希望能從比賽中累積經驗。從一開始的初賽到後面的決賽，我們花了很多心思在準備，很謝謝老師能找我一起搭檔，也因此讓我學到不少東西，也很感謝各位評審的肯定。希望自己未來能多參與像這樣的比賽，將這些產品推廣，讓大眾了解這些優質產品，也能品嚐到獨特的美味。

亞軍



## 亞軍 – 沈小蘋、陳頡沂

### 作品主題介紹

台灣的米食產業是世界有目共睹的，參賽之作品，希望創造出多國風味，當初在設計這三樣比賽之作品，是以能容易製作更兼具美味為思考方向，使產品不僅能量產化更能夠於一般家庭容易製作之材料。

**日式造型之和菓子：**白色的外皮混著天然翠綠色，內餡包裹著肉燥及櫻花蝦，懷舊的滋味有著可愛討喜外型，香Q滑順卻不油膩。

**南洋風味的粿糕：**天然黃金色的鬱金香粉有著特殊香氣與洋蔥創作出兼具視覺與味覺雙重饗宴。

**香蕉米穀蛋糕：**德式的香蕉蛋糕與中式米穀粉融合，顛覆以往蛋糕口感，米蛋糕裡有著香蕉的香氣與淡淡的米穀香。多元化風味設計是希望此次參選之作品不僅讓臺灣人了解，更讓其他族群的人也能接受米食產品所變化出各式風格料理。

沈小蘋 義美食品（股）有限公司

陳頡沂 義美食品（股）有限公司



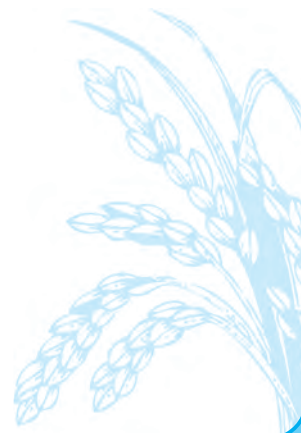
## 香蕉米穀蛋糕



原 料 名 稱	百分比 (%)	重量 (公克)
蓬萊米粉	70	167
在來米粉	15	35
糯米粉	15	35
奶粉	11	27
香蕉	61	145
蛋	83	198
小蘇打	0.8	2
乾酵母粉	1	3
白砂糖	56	135
橄欖油	28	67
泡打粉	1	3
水	42	100

### 製作方法與條件

1. 香蕉與白砂糖先使用打蛋器拌均勻再加入蛋。
2. 加入蓬萊米粉、在來米粉、糯米粉及奶粉、小蘇打與乾酵母粉，攪拌均勻後靜置約30分鐘發酵。
3. 用約5g的水將泡打粉溶解。
4. 發酵過後的米漿再拌入橄欖油及泡打粉水攪拌均勻即可。
5. 步驟4的米漿倒入烤盤蒸40分鐘即可。
6. 如要切塊需將蒸好的香蕉蛋糕放置冷卻才可作業。



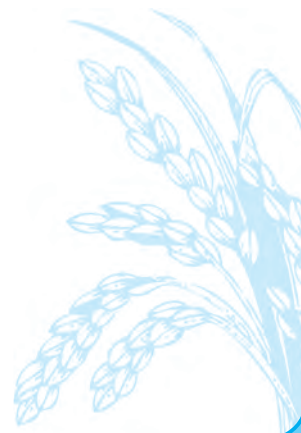
## 金鬱滿堂粿



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
在來米粉	68	170
蓬萊米粉	32	80
蝦米	16	40
洋蔥	100	240
臘腸	32	80
鹽	4.5	11
味素	3	8
豬油	32	80
糖	12	32
白胡椒	0.4	1
黃薑粉	3	8
內水	190	480
外水	288	720
米香	16	40
青蔥末	40	100

## 製作方法與條件

- 1.以豬油爆香蝦米、洋蔥、臘腸。
- 2.取一鋼盆，倒入所有粉類及調味料，再加入內水攪拌均勻。
- 3.將作法1倒入攪拌，再用原鍋將外水燒滾倒入。
  - 1.快速攪拌後倒入模子，入籠蒸1小時即可。
  - 2.鍋巴入熱油中炸成米香。
  - 3.蒸熟的粿最上層鋪上一層米香再撒上青蔥即可。





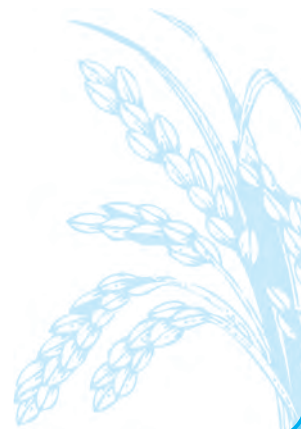
## 古早味和菓子



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
蓬萊米粉	30	150
糯米粉	70	350
糖	10	50
鹽	1.2	6
豬油	10	50
巴西利	2	10
冷水	51	255
熱水	22	110
內餡		
川燙過的豬絞肉	30	150
油蔥酥	0.8	4
醬油	0.8	4
青蔥	7	38
油炸櫻花蝦	2	10
太白粉	6	30
裝飾		
枸杞	2	10

### 製作方法與條件

1. 蓬萊米粉加入熱水燙麵。
2. 檯面擦淨，剩餘材料(豬油、巴西利除外)搓揉均勻，再入豬油、巴西利揉搓均勻後，放入冰箱備用。
3. 內餡：爆香豬絞肉，加入醬油及少水炒香均勻後勾芡，放入櫻花蝦備用。
4. 包入內餡，再套入模後，取出。
5. 蒸籠鋪上蒸籠紙，放上作法4，大火蒸15分鐘。
6. 枸杞川燙後備用。
4. 蒸熟後的和菓子用枸杞裝飾即可。





### 沈小蘋

對廚藝有著極度之熱忱的我，在義美中央廚房擔任現場幹部，帶領團隊負責生產精緻手工之產品。義美的產品行銷世界各地，專業的開發團隊所研發之產品也以能量產國際為理念導向。希望推廣中華美食成為既簡單烹調又極致美味的家庭美食。對於海內外的比賽、教學不斷接觸與了解，期許自我在烹調廚藝上日益精進。榮獲2014港澳專業廚藝大賽銀牌，2013金門石蚵料理佳作。

### 得獎感言

此次獲獎由衷感謝義美公司對我的支持與栽培，與在廚藝這條路上提攜與教導我的胡朝光師傅。

義美公司對於推廣米食文化，深耕台灣米食產業一直是不遺餘力(如:義美產品之各式炒飯製品、糙米奶、糙米茶、各式米製品、糙米纖維養生餅、義美出好米、油飯、肉粽、年糕...等)至今仍持續積極進行創新研發米食製品以照顧台灣農民。

義美公司更以台灣米為主題，倡導無麩質餐飲文化，積極規劃成立以「無麩質」入膳、食養健康的『台灣米食之家』餐廳，已於南崁觀光工廠隆重開幕營運，創造出更多元化的米食料理，讓國人更肯定台灣優質米，更了解米食產品的優點。

義美公司未來計畫讓傳統米食產業注入更多新研發技術，創造出更優質、健康、安全產品，讓產品有新通路、消費者有新口福，以帶動台灣米食新文化。

### 陳頡沂

不斷精進廚藝及鞭策自己，學習的過程無論多辛苦，我都會努力去克服，而國內外各項廚藝比賽都積極參與，希望藉由比賽讓自己更提升經驗，也在其中獲得獎項，例2014易牙美食展模範小廚師，2014港澳專業廚藝大賽銀牌，2014第十屆龜甲萬盃創意料理大賽社會組入圍獎，2014台灣瓜果節西瓜與米食料理競賽佳作，2013佛光盃全國創意素食競賽佳作等。

### 得獎感言

很榮幸能獲得亞軍這個肯定，感謝義美公司給予我的栽培，讓我有不斷學習成長的空間，也期許自己不斷的精進，創造出更多安全、健康兼具美味的料理產品，積極推廣義美在地新飲食文化。





## 季軍 - 王鳳玲、李淑雅

### 作品主題介紹

**富貴黃金包：**利用在地的食材「南瓜」，和媽媽們自製的蘿蔔乾加上肉燥做成內餡，並用花朵的模型塑型，如花開富貴般。

**相思蘭帶椰奶糕：**這個是餛子糕的變體版，結合餛子糕和娘惹糕來做的，使糕點更有層次感也更豐富。如南洋風的味道，是一道很適合夏季的甜點。

**蔓酒香發糕：**發糕是一道很普遍的料理，一旦被加入新的元素，整個味蕾的感覺就變得很不一樣，所以就發揮創意一下，把蔓越莓和葡萄酒相互結合，更讓這道發糕多了浪漫的紫紅色及葡萄酒的香氣，精緻又時尚。

王鳳玲 台南市官田區農會

李淑雅 台南市官田區農會

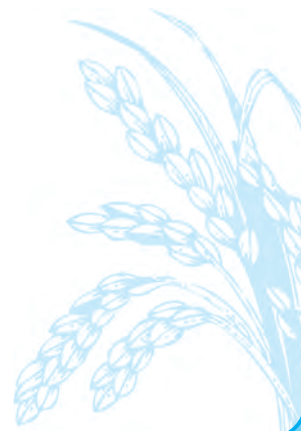
## 富貴黃金包



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
A：皮		
南瓜泥	116.7	350
圓糯米粥	80	240
糯米粉	70	350
蓬萊米粉	30	150
沙拉油	6.7	20
總百分比	303.4	1110
B：餡料		
絞肉	50	150
蘿蔔丁	50	150
油蔥酥	3.3	10
紅蔥頭	10	30
蝦米	3.3	10
糖	2	6
沙拉油	3	9
醬油	5	15
白胡椒	0.7	2
總百分比	127.3	382

## 製作方法與條件

- 1.所有粉類過篩，加入蒸熱之南瓜泥和粥，拌勻揉成糰後再加入沙拉油。
- 2.熱鍋入油，把蘿蔔丁炒香，加入醬油、糖、胡椒粉調味盛盤備用，接著再入油把紅蔥頭、蝦米炒香，再加入絞肉、調味料，再拌入蘿蔔丁、油蔥酥，盛起備用。
- 3.把麵糰分割成一個皮40克，共24個，包入餡料捏搓成圓形，入模壓成造型。
- 4.蒸約20分鐘，取出放涼即完成。





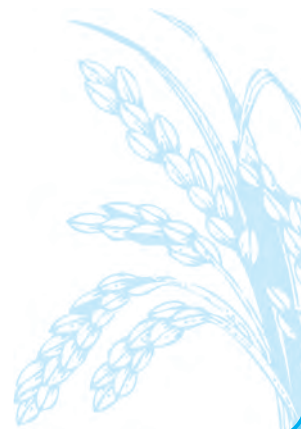
## 相思蘭帶椰奶糕



原 料 名 稱	百分比(%)	重量(公克)
A：		
在來米粉	49.6	56
蓬萊米粉	33.6	38
玉米粉	16.8	19
椰漿	66.7	200
細砂糖	10	30
鹽	0.7	2
水	100	300
油	1.7	5
蜜紅豆	10	30
總百分比	289.1	680
B：		
油	1.7	5
香蘭汁	73.3	220
椰漿	66.7	200
細砂糖	12.7	38
在來米粉	46.5	53
蓬萊米粉	33.3	38
玉米粉	20.2	23
總百分比	254.4	577

### 製作方法與條件

- 1.A水加熱入糖溶化，沖入所有過篩粉類，糊化成白米糊，再加入椰漿拌勻，取一半量加入蜜紅豆，調勻成紅豆米糊。
- 2.香蘭汁跟B的全部材料拌勻，隔水加熱糊化成綠色米糊。
- 3.碗中抹油，先倒入白米糊蒸約3分鐘使凝結後，再倒入綠色米糊蒸約3分鐘使凝結，最後倒入紅豆米糊，上面放入少許蜜紅豆裝飾，再蒸12分鐘，取出放涼即完成。



## 蔓酒香發糕



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
在來米粉	46.7	140
蓬萊米粉	30	90
低筋麵粉	23.3	70
細砂糖	40	120
水	93.3	280
油	3.3	10
泡打粉	2	6
酵母粉	2	6
紅葡萄酒	26.7	80
蔓越莓乾	10	30
總百分比	267.3	802

### 製作方法與條件

- 1.蔓越莓乾先浸泡於紅葡萄酒中備用。
- 2.所有粉類過篩備用。
- 3.水加細砂糖拌至溶解。
- 4.紅葡萄酒濾出加入步驟2和3.拌勻，再加入油及一半份量的蔓越莓拌勻。
- 5.將麵糊倒於蒸熱的杯模中至8分滿，表面灑上剩下的酒漬蔓越莓，蒸30分鐘即可。
- 6.成品共12個。





### 王鳳玲

我是台灣新住民，來自大陸廣東，父親是北方人，母親是南方客家人，從小就經常品嚐到父親做的北方麵食和母親做的南方米食、糕、粽，所以對這從小就有濃厚的興趣。來到台灣後參加農會第二專長的培訓，經常做來嚐鮮，也在家裡幫忙做碗粿、粽子在黃昏市場賣，得知這次有米食產品創意大賽，更想用心去把它完成。

### 得獎感言

感謝農糧署和中華穀類研究所舉辦的米穀粉創意大賽，讓我們有機會來參加比賽，了解一下自己的實力。沒想到能這麼幸運因得獎而站在這頒獎舞台上，這是我之前從未想過的事。

由這次的比賽中，讓我更了解米穀粉可以結合不同材料來製作米食產品，創造出不同風味的米食料理。也經過這次比賽，頭腦裡開始想去做不一樣的東西、有要創造新鮮料理的想法，而怎麼去做、用這樣可以嗎？換成別樣又會蹦出什麼樣的結果呢？讓我變得更懂得如何去取材來料理，提升味覺的感受、色彩的搭配擺盤，創造視覺上的另一番享受。取材色彩比味道簡單，比例的拿捏製程如南洋風味(椰奶、香蘭葉)與港式鹹子糕的混搭，跳脫出多層次口感的創新甜點。

最後，自我期許的勉勵:1.創作的來源來自於不斷的練習經驗與累積，2.產品的創造來自於健康、精緻、美味，符合現代之視覺與味覺的健康飲食結合。

### 李淑雅

我是家庭婦女，婚前對料理可說是一竅不通，婚後只好硬著頭皮，開始學做菜，而也都是一些家常菜，不知如何變化，直到幾年前因緣際會之下，接觸到農會的家政班，認識一群志同道合的姊妹們，跟著大家互相切磋廚藝。耳濡目染下，漸漸喜歡上做料理，而家人的支持和捧場，讓我更有信心，平常在家也喜歡收看有關料理烹飪的節目，和看一些料理的書報雜誌。

### 得獎感言

首先我要感謝農糧署和中華穀類研究所，規劃這次中式米食比賽，讓我可將其所學發揮出來。

這是我第一次參加比賽，也讓自己在這料理舞台上更往前跨出一步，從反覆多次的試作過程中，為了兼具現代人的喜好、健康、創新，真的是絞盡了腦汁。本次的作品一律使用食材本身的特性，不添加任何的人工色素和香精，食材也容易取得，例如【蔓酒香發糕】利用葡萄酒和蔓越莓，使得原本很普通的發糕變得更特別，吃的到淡淡的酒香和果肉的口感，如想要自己動手做也是可以很快上手。所以米穀粉只要搭配的合宜，也是可以變化出和其他粉類所做出不一樣的口感。

希望這次的米食產品能夠深受大家的喜愛，因這對來說真的是一種無比的鼓舞。





## 冠軍 - 張嘉倫

### 作品主題介紹

**寶島洛神米茶餅：**擂茶為客家族群招待貴賓的茶點，採用北埔擂茶，研製出茶味純香氣濃郁的餅乾；搭配富含高營養價值和養生的健康有機食材，選用台東鮮豔火紅的酸甜洛神花果醬，奶香、茶香、果香，增添了另一層次的風情，象徵著台灣寶島物產豐富的鄉鎮美味。

**枝豆米朵：**運用雲林特產「枝豆」製作少油少糖健康麵包為主軸，台味十足的沙茶風味搭配上美式風格的熱狗和乳酪，製作出鹹香風味的本土歐式麵包；採用燙麵方式的米湯種製作，將歐式傳統麵包的概念為目標，掌握現代人的需求，樸實外表吃起來卻有咬勁，米穀粉與麵筋的絕佳風味和組織有效提升內部保濕架構，搭配上豐富營養的三款內餡，吃起來既滿足又過癮。

**米戀奇檬桔：**當屏東九如特產鮮榨「檸檬汁」的微酸氣息刺激著味蕾，遇上宜蘭高營養價值果乾「金棗」酸甘甜蜜餡的組合。採全蛋式打法，使其鎖水增加保濕性，熱油處理可延緩米穀粉的老化，零負擔的檸檬與金棗搭配，果香風味獨特清新，聞起來有淡淡的檸檬清香，結合深度跳脫酸甜的金棗乾，披覆上如細沙般的檸檬霜飾，宛如年輕清澀的幸福年代。

張嘉倫 小熊烘焙屋



## 寶島洛神米茶餅



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
蓬萊米粉	80	240
低筋麵粉	20	60
糖粉	62	186
搗茶粉	12	36
無鹽奶油	50	150
鹽	0.2	0.6
全蛋	45	135
抹茶粉	1	3
合計	270.2	800
裝飾與夾心		
防潮糖粉		適量
洛神花果醬		300

### 製作方法與條件

製作夾心餅乾 24個

生麵糰約30g/個

雙層不同層次風味茶餅，中間鑲入酸甜洛神果醬。

① 蓬萊米粉、低筋麵粉、糖粉、搗茶粉過篩備用。

② 奶油室溫軟化。

③ 將 ① + ② 拌合後加鹽，拌成糰狀。

④ 取450g裝袋冰凍鬆弛定型，另350g拌合抹茶粉，裝袋冰凍鬆弛定型。

⑤ 取出2款麵糰擀薄約0.3cm進行壓模造型，抹茶風味另加壓台灣圖形。

⑥ 烤180℃25分鐘出爐冷卻。

⑦ 搗茶餅抹上洛神花果醬再蓋上另一款抹茶餅，表面撒上防潮糖粉裝飾即完成。



## 枝豆米朵



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
隔夜米湯種		
蓬萊米粉	30	228
砂糖	1.3	10
沸水	30	228
合計	61.3	466
本種		
高筋麵粉	70	532
水	46	350
新鮮酵母	3.3	25
砂糖	5	38
鹽	1	7
沙茶粉	4	30
奶油	5	38
合計	134	1020
內餡		
枝豆仁	27	205
高溶點起司丁	27	205
熱狗丁	13	100
黑胡椒粒	0.2	1
合計	67.2	510
總計	262.5	1996

## 製作方法與條件

製作150g/個共12個。

裝飾物 - 橄欖油30g、奇亞籽30g、玉米碎片30g。

- ① 隔夜米湯種：蓬萊米粉+砂糖拌勻，再將沸水沖拌勻，冷藏鬆弛12小時後使用。
- ② 本種食材除奶油不加入，其餘食材低速攪拌均勻後，再加入隔夜米湯種低速拌勻，中速成糰加入奶油打至光亮有彈性即可。
- ③ 將麵糰取700g另外放置，剩餘麵糰與內餡切拌混合均勻，靜置基本發酵30分鐘，翻面30分鐘。
- ④ 分割滾圓大圓100g與50g，小圓5g。
- ⑤ 50g麵糰桿開將100g含餡麵糰完全包裹住滾圓。
- ⑥ 表面裝飾撒蓬萊米粉&玉米碎片，再用工具(木棒)壓十字狀，中間塗橄欖油放上表面沾奇亞籽小球，最後發酵32℃，烤200℃約18分鐘出爐。





## 米戀奇檬桔



原 料 名 稱	百分比(%)	重量(公克)
全蛋	150	450
砂糖	50	150
海藻糖	15	45
果糖	15	45
低筋麵粉	10	30
蓬萊米粉	90	270
泡打粉	1.8	5
無鹽奶油	95	285
金桔醬	14	42
檸檬汁	26	78
蜜金棗丁	26	78
合計	492.8	1478
表面裝飾		
蜜金棗片		20
檸檬皮削		5 顆
純糖粉		370
檸檬汁		80

### 製作方法與條件

製作長條模型約330g／個，共4條。

- ① 烤模抹油，底部襯烤焙紙再放入金棗片備用。
- ② 蓬萊米粉、低筋麵粉、泡打粉過篩備用。
- ③ 無鹽奶油加熱融化備用。
- ④ 全蛋與糖略為加熱，打發細緻乳白狀依序加入步驟②、③拌勻。
- ⑤ 將金桔醬、檸檬汁、蜜金棗丁全數加入，拌勻即可填裝入模型。
- ⑥ 烤爐溫度，上火180℃／下火150℃時間30分鐘，出爐立即倒扣出成品等待完全冷卻。
- ⑦ 將純糖粉+檸檬汁拌勻塗抹在成品表面，入爐將表面烘乾裝飾即完成。





### 張嘉倫

自小喜愛烘焙烹調，踏入社會從事服務與管理性質的工作，開啟對烘焙相關領域的興趣，進而工作與實務結合而成立工作室。在烘焙領域裡除了製作出美味健康的產品，更有機會專研相關特色食材為開發季節性商品；也因學習而踏入教學領域將所學與他人分享交流，將其運用及創造健康美味的食物是我的目標。

### 得獎感言

感謝農糧署與穀研所舉辦此次活動，使得喜愛製作幸福美味食物的我，能將腦海中天馬行空的想法以設計概念與食的文化結合創作分享出來。

稻米是台灣的文化也是主食之一，並盛產許多在地農產，為提升農業經濟將稻米研磨成米穀粉，運用米穀粉的特性，可成為降低敏感麩質的替代品，運用烘焙技術、簡易操作、獨創口味，將米製品與在地農特產，以健康發想結合創意，推廣給民眾與外國遊客，愛上台灣鄉鎮美味文化。

此次經歷讓我有機會專研相關特色食材，更加了解並推廣台灣米穀粉製品加工與在地農產一鄉一特產的特色美味。



## 亞軍 - 呂依蓉

### 作品主題介紹

台灣米食、新鮮水果都是世界聞名，四季都有相當豐盛的鮮果產出，以百香果、草莓、香吉士來製作麵包、蛋糕及小西餅，風味相當的棒。吃的到新鮮與自然的美味，以米穀粉取代大量依賴進口的麵粉來製作麵包除了降低過敏原、碳水化合物，還能提高農糧的產量，讓辛苦農民的農產價值達到最大化。

呂依蓉 無糖本舖股份有限公司





## 香吉士胚芽燕麥餅



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
無鹽奶油	100	205
糖粉	51.7	106
燕麥片	35.1	72
杏仁片	29.3	60
胚芽粉	26	53
海鹽	0.5	1
雞蛋	48.8	100
香吉士果皮	12.2	25
香吉士果汁	9.8	20
蓬萊米粉(預烤過)	100	205
合計	413.4	847
南瓜籽		60
燕麥片		110
黑芝麻		15

### 製作方法與條件

- 1.新鮮香吉士洗淨用刮皮刀取黃色皮部分切碎備用。
- 2.胚芽粉以上火150℃/下火150℃烤15分鐘放涼備用。
- 3.無鹽奶油、糖粉、燕麥片、胚芽粉、海鹽、香吉士皮碎加一起打發。
- 4.雞蛋分二次加入拌勻打發。
- 5.加入杏仁片攪拌均勻。
- 6.預烤過蓬萊米粉過篩拌入攪拌均勻，鬆弛10分鐘後表面均勻裹上拌勻的南瓜籽、燕麥片、黑芝麻放上烤盤壓平，以上火180℃/下火150℃烤焙29分鐘。





## 百香果亞麻米麵包



原 料 名 稱	百分比(%)	重量(公克)
蓬萊米粉	32	390
細砂糖	3	40
熱水	36	440
高筋麵粉	68	820
奶粉	5	65
細砂糖	6	70
海鹽	1.5	18
乾酵母	1.5	18
新鮮百香果泥	23.1	280
即食亞麻仁籽	3.3	40
鮮奶	34.7	420
無鹽奶油	6.6	80
合計	220	2681

### 製作方法與條件

- 1.新鮮百香果用果汁機攪碎過篩去籽。
- 2.440公克煮滾熱水沖入390公克蓬萊米粉、細砂糖攪拌均勻，放室溫冷卻發酵1小時後放入冷藏低溫發酵18小時。
- 3.步驟1、步驟2、奶粉、細砂糖、海鹽、百香果泥、無鹽奶油、鮮奶、亞麻仁籽放入攪拌缸中先慢速攪拌均勻後加入820公克高筋麵粉攪拌至麵筋擴展完成階段，直接分隔成1個160公克共16個麵糰滾圓進行基本發酵30分鐘。
- 4.捲呈長條狀放入冷藏冰箱鬆弛15分鐘，取出整形成辮子形狀進行最後發酵55分鐘，取出撒上高筋麵粉以上火210°C/下火170°C烤焙35分鐘。



## 草莓鮮果米蛋糕



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
新鮮草莓果泥	147.7	480
細砂糖	6.15	20
沙拉油	33.8	110
蛋黃	86.1	280
蓬萊米粉	100	325
無鋁泡打粉	2.4	8
蛋白	181.5	590
細砂糖	76.9	250
海鹽	0.6	2
新鮮檸檬汁	1.5	5
合計	636.6	2070
動物性鮮奶油		300
植物性鮮奶油		150
新鮮芒果		2 顆
新鮮美濃瓜		1 顆
苦甜巧克力(裝飾用)		150

### 製作方法與條件

1. 新鮮草莓洗淨去蒂，用果汁機打成果泥備用。
2. 草莓果泥加20公克細砂糖、沙拉油隔水加熱至65℃拌入蛋黃拌勻。
3. 蓬萊米粉、無鋁泡打粉過篩加入步驟2拌勻。
4. 蛋白以中速攪拌至起泡加入細砂糖、海鹽、新鮮檸檬汁攪拌至濕性發泡。
5. 取1/3步驟4蛋白部分和步驟3蛋黃麵糊部分先拌勻，再倒剩餘2/3蛋白部分攪拌均勻，倒入烤盤抹平以上火190℃/下火140℃烤焙32分鐘，出爐冷卻。
6. 新鮮奇異果、芒果洗淨去皮切成塊備用，蛋糕先抹上一層打發鮮奶油，鋪上新鮮芒果、美濃瓜再抹上一層鮮奶油捲起冰凍，切條裝飾即完成。







### 呂依蓉

從國中畢業暑假在麵包店打工就深深的愛上了烘焙的這個行業，高中選擇開平高中餐飲科，二專辛苦的考上國立高雄餐旅學校，畢業後也一直從事烘焙事業，後來發現每天都在做太多重複的工作，而轉向研發工作，感到相當有趣。製作素食或無糖、低脂、低碳水化合物產品，以新鮮的食材、無添加的概念來製作美味又兼具健康安全的烘焙產品，參加了這次比賽也讓我發覺了新的無麩質概念，雖然還有許多技術上需要學習與克服仍樂在其中。

### 得獎感言

感謝行政院農糧署辦理米穀粉烘焙產品創意大賽啟發了對於米食無麩質的概念，能善於利用台灣在地食材來研發製作獨具特色的烘焙產品，也非常感謝中華穀類研究所傳統食品組的老師不吝惜給予專業技術指導與意見，共同來帶動台灣米食、農特產品的推廣。

台灣-最美麗的福爾摩沙島，擁有最美味珍貴的稻米與四季新鮮的水果，結合這二項聞名世界的食材來製作米小西餅、麵包、蛋糕，提振台灣農特產品的最大特色化，製作高營養價值、高必需胺基酸吸收良好、無麩質低過敏源、口感Q軟的西點麵包產品，能大量提升米與四季鮮果的加工使用量，取代依賴進口的小麥麵粉，讓辛苦農民的耕耘達到最高價值，推廣台灣最具特色的糕點。

季軍



## 季軍 - 向瑾君

### 作品主題介紹

主題:雅尚穀舞

**皇家金尊餅乾：**將米穀粉與法式烘焙手法創意結合，層次中帶出典雅與貴氣風格，口感爽口不甜膩，令人一片還想再一片，愛不釋手，回味無窮。

**黑白和弦蛋糕：**自婚禮蛋糕發想，將鮮奶米穀粉戚風搭配黑芝麻醬組合，製做成多格雙色、對比鮮明又美味的蛋糕。

**桔香果語：**巧妙的將桔皮丁結合米穀粉製成麵包，內餡料加入蜜漬蜂蜜後的蔓越莓果乾，綿鬆口感中口齒淡飄桔果氣味，蜜中帶微果酸的蔓越莓更提升了味蕾美味的享受。

向瑾君 花蓮翰品酒店



## 皇家金尊餅乾



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
無鹽奶油	41	108
糖粉	16	42
香草莢醬	2	5
榛果粉	10	26
蓬萊米粉	75	194
低筋麵粉	25	65
全蛋	39	100
內餡		
苦甜巧克力	16	40
可可巴芮脆片	12	29
夾餡		
覆盆子果醬	20	70
裝飾		
食用性金粉		少許

### 製作方法與條件

設定爐溫：上火180℃ /下火170℃。

- 1.準備材料，粉類混合過篩。
- 2.混合所有材料攪拌均勻即可裝入塑膠袋中桿壓製成厚度0.6cm平片，壓圓片烘焙18分鐘。
- 3.製作內餡：隔水融化巧克力後與巴芮脆片拌勻。
- 4.擠外圈覆盆子醬黏合餅乾將內餡填入中心。
- 5.最後裝飾少許食用性金粉在餅乾中心即成。





## 桔香果語



原料名稱	百分比(%)	重量(公克)
老麵：高筋麵粉	29	200
新鮮酵母	1	6
水	19	132
主麵糰：		
高筋麵粉	41	290
蓬萊米粉	30	210
細砂糖	17	115.5
新鮮酵母	2	15
鹽	1	6
改良劑	0.5	4
動物性鮮奶油	22	155
全蛋	22	155
奶油	22	155
水	11	78
蔓越莓乾	13	90
桔子皮碎	22	155
裝飾糖粉		適量

### 製作方法與條件

設定爐溫：上火180℃/下火180℃

- 1.老麵+主麵糰攪拌接近完全擴展階段後拌入桔子皮碎、蔓越莓乾。開始進行基本發酵60分鐘。
- 2.整形發酵：分割麵糰每個110g→滾圓→鬆弛→整形條狀→鬆弛→綁結狀→最後發酵至1倍大。
- 3.入爐烤焙時間:18分鐘。
- 4.麵包冷卻後篩上裝飾糖粉即完成。





## 黑白和弦蛋糕



原 料 名 稱	百分比(%)	重量(公克)
(A) 蛋黃	50	140
糖	50	140
鹽	1	3
沙拉油	50	140
牛奶	50	140
(B) 低筋麵粉	10	28
泡打粉	3	8
蓬萊米粉	90	253
蛋白	100	280
糖	60	170
塔塔粉	0.5	1
黑芝麻醬	20	56
裝飾		
鮮奶油	214	600
白巧克力裝飾金球	2	20 粒
苦甜巧克力裝飾片	2	20 片
夾餡		
乳酪餡	268	750

### 製作方法與條件

設定爐溫：上火170℃/下火170℃。

- 1.將材料(A)拌至無顆粒狀，加入過篩的材料(B)再拌至光滑細緻。
- 2.乳沫部份：蛋白分別加入糖打至乾性發泡。
- 3.混合：將麵糊與蛋白均勻拌合，取一半拌合黑芝麻醬。
- 4.將麵糊裝模表面抹平，入爐烤焙45分鐘。

## 目 錄

1. 「2014米穀粉多元化應用創意大賽」活動報導.....	1
2. 中式米食冠軍作品介紹及感言 得獎人：高誌鍵、洪子修.....	4
3. 中式米食亞軍作品介紹及感言 得獎人：沈小蘋、陳韻沂.....	9
4. 中式米食季軍作品介紹及感言 得獎人：王鳳玲、李淑雅.....	14
5. 米穀粉烘焙冠軍作品介紹及感言 得獎人：張嘉倫.....	19
6. 米穀粉烘焙亞軍作品介紹及感言 得獎人：呂依蓉.....	24
7. 米穀粉烘焙季軍作品介紹及感言 得獎人：向瑾君.....	29

## 附錄

## 優惠公糧專案米穀粉供應商資訊

公司名稱	聯絡電話	公司地址	產品項目
屏東農產股份有限公司	(08)7831133	屏東縣萬巒鄉新厝村新生路 56 號	濕磨米穀粉
泰益麵粉廠股份有限公司	(03)3618885	桃園市建國里大林路 2-1 號	乾磨米穀粉
聯華實業股份有限公司	(03)4722456	桃園縣楊梅市民富路三段 647 號	乾磨米穀粉 預糊化米穀粉
伍珍穀粉有限公司	(04)26713637	台中市大甲區日南里工二路 6 號	乾磨米穀粉

[http://www.cgprdi.org.tw/rice\\_plen/rice\\_supplier.asp](http://www.cgprdi.org.tw/rice_plen/rice_supplier.asp)

協辦單位：



弘光科技大學食品科技系



臺灣觀光學院餐飲管理系



嘉南藥理大學餐旅管理系



## 向瑾君

高中時期在課餘打工時接觸糕點烘焙。

食材的巧妙融合成美味又豔麗的食品，使得深深嚮往能在烘焙技藝中學習並能創作。烘焙技巧不僅可使味蕾享受亦又能帶給人愉快又富主題的意境感觀，就此投入了18年在飯店服務，創造驚喜與感動是趨動我工作最大的動力。

## 得獎感言

感謝主辦單位舉辦米穀粉烘焙產品創意大賽。參加這次比賽鼓勵了我創意創新的烘焙技巧，提升並能激發自我潛能。也發現米穀粉獨有的特性與食材的巧妙融合能製作出許多美味又令人驚豔的食品。