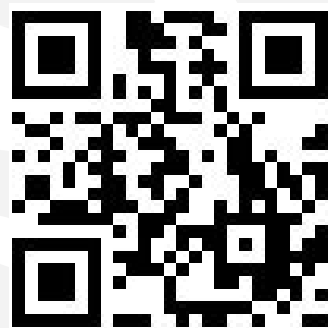



米穀粉應用 田媽媽 DIY 推廣手冊

109 年度行政院農業委員會農糧署農產品受進口損害救助基金計畫
國產稻米加工產業推廣應用



請使用 QR Code 掃描
即可連至穀研所網頁

承辦單位： 財團法人中華穀類食品工業技術研究所

財團法人中華穀類食品工業技術研究所編著

地址：新北市八里區中山路三段 223 號

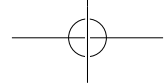
電話：02-26101010

傳真：02-26103351

網址：<http://www.cgprdi.org.tw/>

電子信箱：cgprdi01@ms13.hinet.net





目錄

前言	1
認識米穀粉規格及加工操作特性	2
油炸裹粉、裹漿	
酥炸魚條	5
排骨酥 (漿粉)	6
米野菜酥	7
粉蒸排骨	8
增稠、調理類	
什錦煎餅 & 米海山醬	9
米蚵仔煎	10
蚵嗲	11
米獅子頭 & 五柳羹	12
點心應用	
金沙芋棗	13
米淋餅應用	14
飲、糊品類	
核桃米漿及米漿應用	15
黑木耳桂圓米漿及養生米漿應用	16
業界分享	
古早味薑汁蛋糕	17
香酥菜脯辣棒	18
香橙旅行米蛋糕	19
繽紛杏仁米雪球	20
布列塔尼米酥餅	21
義式辣味蕃茄米麵疙瘩	22
米大阪燒	23
千層蛋糕薄餅 (軟式可麗餅)	24
米穀粉推廣資訊	25

米穀粉推廣相關資訊



米穀粉原料及產品購買資訊



新型態米食產品



訓練課程



比賽專區



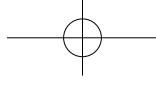
推廣手冊



推廣活動訊息

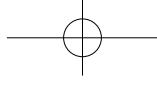


技術諮詢



目錄

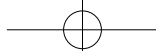
前言	1
認識米穀粉規格及加工操作特性	2
油炸裹粉、裹漿	
酥炸魚條	5
排骨酥 (漿粉)	6
米野菜酥	7
粉蒸排骨	8
增稠、調理類	
什錦煎餅 & 米海山醬	9
米蚵仔煎	10
蚵嗲	11
米獅子頭 & 五柳羹	12
點心應用	
金沙芋棗	13
米淋餅應用	14
飲、糊品類	
核桃米漿及米漿應用	15
黑木耳桂圓米漿及養生米漿應用	16
業界分享	
古早味薑汁蛋糕	17
香酥菜脯辣棒	18
香橙旅行米蛋糕	19
繽紛杏仁米雪球	20
布列塔尼米酥餅	21
義式辣味蕃茄米麵疙瘩	22
米大阪燒	23
千層蛋糕薄餅 (軟式可麗餅)	24
米穀粉推廣資訊	25



前言

為將米穀粉使用深入家庭及餐飲業者，使之融入日常烹煮、烘焙及調理中，本年度 (109) 針對國產蓬萊米穀粉開發「DIY 推廣教材」，針對產品應用分為四類，油炸粉漿類、增稠及調理類、點心應用類、飲糊類，讓消費者或餐飲業者等直接使用端，可以輕易地以蓬萊米穀粉進行烹飪調理、點心或飲糊品製備，提供家人及用餐者更自然美味的料理。本教材除揭露蓬萊米穀粉多元用途及應用技巧，也期待能引導國人瞭解米穀粉之多樣化使用時機與可創造的料理類別，將正確的米穀粉使用方式及相關知識擴散至各地扎根。





認識米穀粉規格及加工操作特性

國產稻米主要區分為**粳米**(蓬萊米)、**秈米**(在來米)及**糯米**三大類，因品種差異其直/支鏈澱粉比例不同，而會有脆彈或軟糯特性，總體而言，蓬萊米為最普遍也是最大宗的主食米種，其口感軟硬度及黏度適中，用它磨製成米穀粉後再加工應用成米食產品適用範圍廣泛且品質特性良好，以乾磨、水磨及半乾磨法三種製粉方式的商業化蓬萊米穀粉在烘焙材料行、食品材料行、電商網路等都可以輕易取得，調理加工的操作上要強調注意若當主體材料則視品項類別選用乾磨或水磨粉，若為增稠、油炸、調理等功能性使用，則較不限磨製方法，多留意水量增減即可。商用、家用廚房常備米穀粉，無需改變料理運作習慣或具備特別技巧，也不用增添特殊設備，讓我們由認識米穀粉的運用特性與所帶來的價值，正確理解及使用，餐桌上的美味與健康垂手可得，以下就來仔細認識如何選擇正確的米穀粉規格。

市面上流通的米穀粉材料依照廠商研磨方式及設備不同，可獲得乾磨法、水(濕)磨法及半乾磨法三類不同規格屬性的米穀粉，在餐飲調理或加工使用上適用範圍廣泛，並可展現出多變的產品特色與營養攝取優勢，選擇及發揮米穀粉良好的操作性，可讓烹調料理省時省力，以下分別介紹。

乾磨法

乾磨法是以機械力直接將白米或糙米研磨成米穀粉，過篩後包裝販售，研磨過程中不加水，製成之米穀粉顆粒相對較大，也會使米中的主要成分 - 澱粉的破損程度相對較高。以此法磨製的米穀粉在製作產品時，要特別留意粉質本身會吸收較多的水分，因此其形成粉糰或粉漿的內聚力較好，適合非膨發類型的麵點製作，例如各式米麵條類、餃皮、米疙瘩等，於米麵皮壓延或桿碾時可維持皮的良好完整性；若運用於油炸裹粉、煎餅類或焙烤小西餅等操作，則可形成酥脆口感；若使用於調製醬汁、勾芡等增稠用途，回凝特性強，也不易離水，可呈現光滑細緻半流動質地。(註：乾磨米穀粉另有擠壓膨發使用規格，其顆粒可大至 250 μ m 以上，此種粗粒米穀粉亦可使用於油炸裹粉，使之產生顆粒式口感或應用於粉蒸排骨吸收湯汁風味。)

表 1、不同的磨粉方式所製成的米穀粉差異

指標	乾磨	水磨	半乾磨
破損澱粉 (%)	20~30	3~5	2~5
顆粒大小 (μ m)	50~150	45~60	45~60



水 (濕) 磨法

米粒先浸泡至胴裂 (以手指輕壓米粒可輕易鬆裂成數小片)，再於有水帶動的條件下以碾磨機碾製形成粉漿，粉漿經壓榨脫水後即成「粿粹」，為傳統米食加工應用素材形式，但因其水分含量可高達 40% 以上，不耐保存，現今為方便使用、減少體積與增加儲存之衛生安全，壓榨脫水之「粿粹」可再進一步粉碎分散，並以連續式低溫熱風烘乾處理，最後一樣經過篩而獲得米穀粉。水磨米穀粉較為潔白，米粒因先泡水胴裂處理且於有水的狀態磨製，機械力與產熱程度較小，因此可獲得粉質較為細緻，破損澱粉較少的米穀粉。對於製作需要膨發且口感輕盈柔軟的米蛋糕、米麵包、米饅頭等烘焙蒸炊產品，水磨米穀粉不搶配方水分、不易使發泡的蛋白消泡的特性相當適用，用於製作需要流動性質之米冰淇淋或米穀飲品等，也會產生滑溜但不過度黏滯的口感。

半乾磨法

半乾粉碎技術前段同需先將米粒浸漬吸水使之胴裂，進一步瀝乾後形成易碎結構之米粒在無水帶動下粉碎或研磨，氣流式粉碎方式於艙體內藉由氣流帶動米粒間互相撞擊而細碎之，與設備剛性結構接觸少，因此可獲得幾近於水磨式之米穀粉品質，提供同樣較低破損澱粉及細緻之粉質粒徑。適用於烘焙蒸炊類之加工產品。

上述不同的磨粉方式所製成的米穀粉，規格差異如表 1，總體而言，最大的不同點以及影響加工調理的因素在於破損澱粉含量比例，破損澱粉比例愈高，愈會增加使用米穀粉時吸水力，也會影響粉糰或粉漿的凝聚力及流動特性，乾磨法產生的破損澱粉最高，而水磨及半乾磨較低，因此，最好能依據加工調理需求選擇合適米穀粉種類以達到好的產品品質，此點特別強調當作主體材料應用於烘焙蒸炊之膨發類產品應選擇水磨或半乾磨米穀粉，米麵食類應選擇乾磨米穀粉；至於勾芡、醬類、濃湯類及米穀飲品類等的強化增稠增黏性質，水分的參與性質高，破損澱粉影響即在於配方中水分比例多寡之配合問題，同樣的水分含量下，使用等量的乾磨米穀粉、水磨米穀粉或半乾磨米穀粉，乾磨米穀粉會較黏稠，因此操作者可視手邊的米穀粉材料及想要的口感變化斟酌調整用量即可。

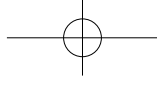
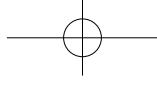


表 2、使用米穀粉生產新型態米食之效益

產品種類	消費者效益
中西式麵食	過敏源降低
	好消化吸收
	柔軟度佳
	熱量降低
	快煮易熟，節省能源
	米麵體吸水膨潤增加，重量增加
烘焙伴手禮	100% 米蛋糕、鳳梨酥、蛋捲等
	無麵筋過敏原
	延緩製品老化柔軟度佳
	配方油脂添加量可減少
油炸類	吸油率低，熱量降低
	食品添加物攝取降低
	縮短油炸時間，節能
	成品酥脆，口感多元
	取代修飾澱粉
冷鏈產品、湯品、餡料	風味清爽
	抗凍增稠，取代使用修飾澱粉食品添加物攝取降低



酥炸魚條



配方

材料名稱	重量 (公克)
酥炸魚條用米漿 (裹漿)	
蓬萊米穀粉	300
泡打粉	6
溫水 (50°C)	195
全蛋液	105
食鹽	4.5
細砂糖	15
魚露	4.5
蓬萊米穀粉 (預裹粉)	150
新鮮魚片	600
白胡椒粉	6
食鹽	6
魚露	6
沙拉油	1000
梅子粉	適量
胡椒鹽粉	適量

製作方法與條件

- 酥炸魚條用米漿製備
 - 乾性材料混和均勻，過篩後備用。
 - 加入水、全蛋液及魚露攪拌均勻備用。
- 新鮮魚片醃漬
 - 鯛魚片使用食鹽、白胡椒、魚露及米酒冷藏醃漬備用。
- 酥炸魚條
 - 鯛魚片均勻沾附薄薄的蓬萊米穀粉。
 - 沾附米漿後油炸。
 - 油炸熟製：油炸溫度 $180 \pm 5^\circ\text{C}$ ，油炸時間 5 ± 1 分鐘，炸至表面呈現金黃色澤。
 - 起鍋後表面沾灑梅子粉或胡椒鹽粉。

* 乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



排骨酥 (漿粉)



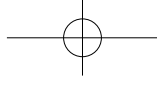
配方

材料名稱	重量 (公克)
蓬萊米穀粉	90
豬小排	300
粗切蒜頭	30
五香粉	6
食鹽	9
細砂糖	9
魚露	6
香麻油	12
米酒	12
芋頭	300
蝦米	15
香菇絲	30
蔥段 (5 公分)	60
沙拉油	15
食鹽	6
白胡椒粉	6

製作方法與條件

1. 豬小排醃漬：將豬小排洗淨，加入粗切蒜頭、五香粉、食鹽、細砂糖、魚露、香麻油及米酒混合均勻，置冷藏醃漬 30 分鐘。
2. 醃漬好的豬小排加入蓬萊米穀粉混合均勻。
3. 油炸熟製：油溫 $180 \pm 5^{\circ}\text{C}$ ，使用中小火。油炸時間 8 ± 2 分鐘。
4. 產品應用「芋頭排骨」
 - (1) 芋頭去皮、切塊，蒸熟備用。
 - (2) 蝦米、香菇及蔥段爆香，加入排骨、芋頭拌炒。
 - (3) 加入二杯水以中小火燉煮，完成裝盤。

* 乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



米野菜酥



配方

材料名稱	重量 (公克)
蓬萊米穀粉	300
泡打粉	3
溫水 (50℃)	300
全蛋液	50
食鹽	6
細砂糖	15
蓬萊米穀粉	150
絲瓜	200
茄子	200
芋頭	200
沙拉油	1000
梅子粉	適量
胡椒鹽粉	適量

製作方法與條件

1. 裹漿製備：蓬萊米穀粉與泡打粉過篩，加入溫水、全蛋液、食鹽及細砂糖，攪拌均勻備用。
2. 芋頭、茄子切片，絲瓜切條備用。
3. 蔬菜表面均勻沾附薄薄的蓬萊米穀粉，再沾附裹漿油炸。
4. 油炸熟製：油溫 $180 \pm 5^\circ\text{C}$ ，使用中小火。炸至浮起、表面呈金黃色澤，油炸時間 5 ± 3 分鐘。
5. 起鍋後表面沾灑梅子粉或胡椒鹽粉。

* 乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



粉蒸排骨



配方

材料名稱	重量 (公克)
蓬萊米穀粉	60
碎米粒	60
豬小排	300
粗切蒜頭	15
細切薑末	15
豆豉	15
白胡椒粉	12
醬油	12
香麻油	12
米酒	12
細切蔥珠	30
細切辣椒珠	15
沙拉油	15

製作方法與條件

1. 豬小排醃漬：將豬小排洗淨，加入粗切蒜頭、細切薑末、豆豉、白胡椒、醬油、香麻油及米酒混合均勻，置冷藏醃漬 30 分鐘。
2. 碎米粒泡水 20 分鐘後瀝乾備用。
3. 醃漬好的豬小排加入蓬萊米穀粉及瀝乾碎米粒混合均勻，平鋪於深盤中。
4. 蒸炊 25 分鐘，完成後表面撒上爆香之蔥珠及辣椒珠裝飾提香。

*乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



什錦煎餅 & 米海山醬



配方

材料名稱	重量 (公克)
什錦煎餅用米漿	
蓬萊米穀粉	300
溫水 (45±5°C)	300
雞蛋	45
食鹽	4.5
魚露	4.5
細砂糖	15
什錦煎餅用配料	
透抽	200
蝦仁	200
豬絞肉	200
高麗菜絲	200
紅蘿蔔絲	200
杏鮑菇絲	200
沙拉油	適量
食鹽	適量
米海山醬	
蓬萊米穀粉	300
水	150
水	300
粗切大蒜	30
細切薑末	15
細切辣椒	15
細切蝦皮	15
番茄糊	30
沙拉油	30

製作方法與條件

什錦煎餅用米漿

- 什錦煎餅用米漿製備
 - (1) 乾性材料混和均勻後備用。
 - (2) 加入溫水、全蛋液及魚露攪拌均勻備用。
- 什錦煎餅製備
 - (1) 透抽、蝦仁及豬絞肉爆香。
 - (2) 加入高麗菜、紅蘿蔔及杏鮑菇等時蔬拌炒爆香，起鍋與米漿混和均勻。
 - (3) 以湯勺取什錦煎餅米糊3湯匙平鋪於鍋底。
 - (4) 以中小火煎至表面呈金黃色澤後翻面、加蛋裝飾，每面煎8±2分鐘。

米海山醬

1. 大蒜、薑末、蝦皮及辣椒以冷油開始爆香。
2. 加入番茄醬及水(300克)煮沸。
3. 蓬萊米穀粉與水(150克)攪拌均勻，加入沸水中迅速攪拌均勻至煮沸。
4. 冷卻備用。

*乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



米蚵仔煎



配方

材料名稱	重量 (公克)
蚵仔煎用米漿	
蓬萊米穀粉	300
溫水 (45±5℃)	200
雞蛋	100
食鹽	4.5
魚露	4.5
蚵仔煎用配料	
鮮蚵	200
小白菜	200
雞蛋	200
沙拉油	適量

製作方法與條件

- 蚵仔煎用米漿製備
 - 蓬萊米穀粉加入溫水、全蛋液及魚露攪拌均勻備用。
- 蚵仔煎的配料
 - 小白菜切段，約 3 公分長。
 - 鮮蚵用沙拉油爆香，鋪灑小白菜、米漿煎至表面上色。
 - 翻面再煎至表面上色。
 - 加入雞蛋，煎至表面上色。
 - 盛盤、淋上米海山醬裝飾。

*乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



蚵嗲



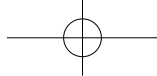
配方

材料名稱	重量 (公克)
蚵嗲用米漿	
蓬萊米穀粉	300
溫水 (45±5℃)	300
雞蛋	45
食鹽	4.5
魚露	4.5
白胡椒粉	3
肉桂粉	1.5
蚵嗲的配料	
鮮蚵	300
蓬萊米穀粉	100
豬絞肉	300
韭菜	300
杏鮑菇	60
紅蘿蔔	30

製作方法與條件

- 蚵嗲用米漿製備
 - 乾性材料混和均勻，過篩後備用。
 - 加入溫水、全蛋液攪拌均勻備用。
- 蚵嗲的配料
 - 韭菜切段，約 2 公分長。
 - 紅蘿蔔、杏鮑菇切絲，約 2 公分長。
- 蚵嗲製備
 - 鮮蚵加入蓬萊米穀粉混和拌勻備用。
 - 豬絞肉與所有食材加入米漿混和均勻製成米糊。
 - 以湯勺裝一半蚵嗲米糊，置入沾粉的鮮蚵 3~4 隻，在包裹上蚵嗲米糊，置入油鍋油炸。
 - 油炸熟製，180±5℃，油炸時間 8±2 分鐘，炸至表面呈現金黃色澤。

*乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



米獅子頭 & 五柳羹



配方

材料名稱	重量 (公克)
米獅子頭	
蓬萊米穀粉	60
豬絞肉	300
蔥珠	60
細切薑末	10
細切大蒜	10
細切紅蘿蔔	20
細切香菇	20
食鹽	6
白胡椒粉	6
魚露	6
米酒	9
五柳羹	
蓬萊米穀粉	60
水	60
筍絲	60
薑絲	60
黑木耳絲	60
香菇絲	60
紅蘿蔔絲	60
青蔥絲	60
蝦皮	20
食鹽	6
白胡椒粉	6
魚露	6
沙拉油	309
高湯	1000
烏醋	適量

製作方法與條件

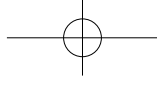
米獅子頭

1. 豬絞肉加入大蒜、薑末、食鹽、白胡椒粉、魚露及米酒混和均勻，冷藏醃漬 30 分鐘。
2. 醃漬絞肉加入蓬萊米穀粉混合均勻後，再加入蔥珠、紅蘿蔔、香菇混和均勻。
3. 捏製成丸子。
4. 投入微沸騰 (95°C) 水中定型、熟製，6±2 分鐘；或油炸熟製，180±5°C，5±2 分鐘。炸至熟透、表面呈金黃色澤。

五柳羹

1. 蝦皮、香菇絲使用沙拉油爆香。
2. 加入筍絲、薑絲、黑木耳絲、紅蘿蔔絲拌炒，加入高湯煮沸。
3. 蓬萊米穀粉、水攪拌均勻，加入煮沸湯汁中勾芡、煮沸。
4. 加入蓬萊米穀粉獅子頭煮沸後鋪灑蔥絲、烏醋後起鍋、盛盤。

* 乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



金沙芋棗



配方

材料名稱	重量 (公克)
蓬萊米穀粉	60
芋頭	300
細砂糖	45
雪白油	30
棗泥餡	120

製作方法與條件

1. 芋頭切塊蒸熟。
2. 蒸熟之芋頭趁熱搗泥，拌入蓬萊米穀粉及雪白油攪拌均勻。
3. 分割芋泥、棗泥餡，芋泥每個 20 公克，棗泥餡每個 5 公克。
4. 芋泥包裹芋泥餡，整形成橢圓型。
5. 油炸熟製，油炸溫度 $120 \pm 5^{\circ}\text{C}$ ，約 2 ± 1 分鐘。

* 乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



米淋餅應用



配方

材料名稱	重量 (公克)
蓬萊米穀粉	300
水 1	150
全蛋液	45
食鹽	3
細砂糖	30
沙拉油	15
水 2	150

製作方法與條件

1. 蓬萊米穀粉、水 1、全蛋液、食鹽及細砂糖攪拌均勻。
2. 水 2 煮沸，沖入拌勻之冷米糊中，充分攪拌至混合均勻。
3. 取 150 公克米漿以中小火煎熟至表面金黃色。
4. 米漿中可加入韭菜、蔥花等食材，製作「韭菜米淋餅」、「香蔥米淋餅」，再加個雞蛋就是營養美味的蛋餅。

* 乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



核桃米漿



配方

材料名稱	重量 (公克)
蓬萊米穀粉	90
核桃	300
水 1	150
細砂糖	60
黑糖	60
水 2	1200

製作方法與條件

1. 烤熟核桃、水 1 使用果汁機均質。
2. 加入蓬萊米穀粉攪拌均勻備用。
3. 水 2 加入細砂糖、黑糖煮沸，沖入備妥之核桃米漿，充分攪拌至煮沸。
4. 核桃可以各式核果取代製備杏仁米漿、黑芝麻米漿、亞麻仁米漿、綜合核果米漿等。

＊乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



黑木耳桂圓米糊 & 應用



配方

材料名稱	重量 (公克)
蓬萊米穀粉	90
水 1	200
黑木耳 (已復水)	150
桂圓	90
水 2	1300
蜂蜜	60

製作方法與條件

1. 蓬萊米穀粉、水 1 攪拌均勻備用。
2. 黑木耳、桂圓 (去籽)、水 2 熬煮 10 分鐘，冷卻後使用果汁機均質。
3. 煮沸均質之黑木耳桂圓漿，沖入生米漿充分攪拌，並煮至沸騰，最後加入蜂蜜調味、拌勻。
4. 可應用紅棗、枸杞、白木耳等食材製備。

＊乾磨米穀粉含較多破損澱粉，吸水量較多，需增加水量，來調整米糊的黏稠度。



古早味薑汁蛋糕 | 呂依蓉 無糖本舖股份有限公司



配方

材料名稱	重量 (公克)
蛋黃	500
細砂糖	350
老薑汁	370
桂圓	100
枸杞	100
蘭姆酒 (泡桂圓用)	20
動物性鮮奶油	100
沙拉油	250
蓬萊米穀粉 (水磨)	535
無鋁泡打粉	14
蘇打粉	6
食鹽	3
腰果	160
老薑	200
紅糖	100
水	400

製作方法與條件

1. 老薑汁製備：200 公克老薑洗淨去皮切小塊，加入 100 公克紅糖、水 400 公克，小火煮沸 5 分鐘，瀝取老薑汁備用。
2. 老薑汁加入泡酒桂圓、枸杞小火煮沸，保持 50°C 備用。
3. 蛋黃中速攪拌至起泡，細砂糖分次加入打發。
4. 動物鮮奶油、沙拉油加熱至 50°C 備用。
5. 蓬萊米穀粉 (水磨)、泡打粉、蘇打粉及食鹽過篩備用。
6. 打發蛋黃加入溫熱鮮奶油、沙拉油拌勻。再拌入過篩好之粉料 (步驟 5) 攪拌均勻。裝模，表面灑上腰果後入爐烘焙。
7. 烘焙溫度上火 200°C / 下火 180°C，烘焙時間 28-30 分鐘。

SUGARFREE
無糖本舖
無糖飲料、冰品專賣店

連結業者官方網站 參考更多米穀粉應用實例

香酥菜脯辣棒

呂依蓉 無糖本舖股份有限公司



配方

材料名稱	重量 (公克)
高筋麵粉	117
蓬萊米穀粉 (乾磨)	405
細砂糖	39
食鹽	13
黑胡椒粉	5
黑胡椒粒	2
乾菜脯絲	33
無鹽奶油	52
雞蛋	3 顆
鮮奶	185
新鮮九層塔	8
新鮮紅辣椒	15
乾酵母	8
薄鹽醬油	2
高筋麵粉 (手粉)	100

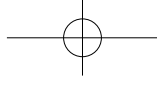
製作方法與條件

1. 菜脯絲乾洗淨泡水 15 分鐘，瀝乾剪碎加入食鹽、黑胡椒粉、黑胡椒粒、醬油抓勻。
2. 九層塔、紅辣椒洗淨去籽切碎備用。
3. 高筋麵粉、蓬萊米穀粉 (乾磨) 過篩至攪拌缸中，加入細砂糖、乾酵母、九層塔、紅辣椒碎、奶油、雞蛋、鮮奶攪拌製麵糰光滑，擀開冷藏鬆弛 30 分鐘。
4. 擀開厚度 0.4 公分，以輪刀切成長 15 公分寬 0.8 公分，捲成螺旋條狀排入烤盤中鬆弛 10 分鐘後烘焙。
5. 烘焙溫度上火 190°C / 下火 150°C，烘焙時間 25-28 分鐘。

SUGARFREE
無糖本舖
無糖飲料 · 淨品專賣店



連結業者官方網站 參考更多米穀粉應用實例



香橙旅行米蛋糕 | 高誌鍵 波特傑蔬果烘焙坊



配方

材料名稱	重量 (公克)
無鹽奶油	360
蓬萊米穀粉 (水磨)	400
泡打粉	8
砂糖	300
海藻糖	60
鹽	4
雞蛋	400
蜜橙皮絲	240
柳橙汁	40
合計	1812
表面裝飾	
蜜橙皮絲	適量
防潮糖粉	適量

製作方法與條件

1. 奶油、蓬萊米穀粉 (水磨)、無鋁泡打粉拌勻打發。
2. 加入食鹽、砂糖、海藻糖拌勻。
3. 分次加入雞蛋拌勻。
4. 再加入蜜橙皮絲、柳橙汁拌勻。
5. 將麵糊裝入烤模中，重量約 350g/ 條 (依模型大小做增減)。
6. 入爐烤焙，以上火 180°C / 下火 170°C，烤焙約 30 分鐘。
7. 出爐後，趁熱脫模，產品冷卻後，表面做裝飾。

波特傑
Vegetables Fruits Baking
蔬果烘焙坊



連結業者官方網站 參考更多米穀粉應用實例

繽紛杏仁米雪球 | 高誌鍵 波特傑蔬果烘焙坊



配方

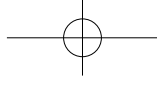
材料名稱	重量 (公克)
無鹽奶油	160
糖粉	41
海藻糖	13
杏仁粉	43
蓬萊米穀粉 (水磨)	213
烤熟杏仁角	32
合計	502
表面裝飾	
糖粉	少許
草莓粉	少許
抹茶粉	少許

製作方法與條件

1. 奶油、糖粉、海藻糖拌勻打發。
2. 倒入杏仁粉、蓬萊米穀粉 (水磨)、烤熟杏仁角拌勻。
3. 分割重量 12g/ 個，搓圓，間隔排列在烤盤上。
4. 以上火 160°C / 下火 120°C 烤焙 30~35 分鐘。
5. 出爐，稍冷卻降溫，表面均勻沾裹糖粉，取出，放涼即可。



連結業者官方網站 參考更多米穀粉應用實例



布列塔尼米酥餅

唐瑋駿 聯華製粉股份有限公司



配方

材料名稱	重量 (公克)
無鹽奶油	440
純糖粉	180
海藻糖	140
海鹽	3
蛋黃	185
杏仁粉	250
蓬萊米穀粉 (乾磨)	430
泡打粉	4
干邑白蘭地	20
蓬萊米穀粉 (乾磨)	30
裝飾	
蛋黃	2 顆
全蛋	1 顆
1/8 核桃	80
杏仁果	40
腰果	40
南瓜子	30
開心果	15
6~7 公分鋁箔模	15 個

製作方法與條件

1. 將無鹽奶油、糖粉、海藻糖及海鹽用槳狀攪拌器打發，中速打至泛白，分次加入蛋黃攪拌。
2. 加入過篩的蓬萊米穀粉 (乾磨)、杏仁粉及泡打粉拌勻後加入干邑白蘭地，冷藏 1.5-2 小時即可。
3. 壓成 6 公分圓形放入鋁箔模，刷蛋液、放入果乾。
4. 上火 170°C / 下火 150°C，烘焙 35 分鐘即可。

聯華製粉



連結業者官方網站 參考更多米穀粉應用實例



義式辣味蕃茄米麵疙瘩

唐瑋駿 聯華製粉食品股份有限公司



配方

材料名稱	重量 (公克)
米麵糰	
蓬萊米穀粉 (乾磨)	150
水手牌粉心粉	150
水	100-150
鹽	3
醬料	
去皮蒜仁 5 顆	25
辣椒 1 根	15
水	適量
濃縮番茄糊	200
洋菇	60
起司粉	10
巴西里	1
九層塔	10
鹽	2
黑胡椒碎粒	1
橄欖油	20
無鹽奶油	20
義式香料	2

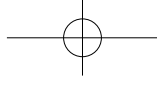
製作方法與條件

1. 蓬萊米穀粉 (乾磨)、水手牌粉心粉、水、鹽拌勻後，用壓麵機壓至表面光滑後，整形。
2. 沸水煮 3 分 30 秒撈起備用。
3. 橄欖油、無鹽奶油、蒜頭、辣椒爆香，加入洋菇炒香後再加入番茄糊、水煮沸。
4. 加入米麵疙瘩，確認熟度、口感後再加入黑胡椒碎粒、義式香料調味拌勻、熄火，裝盤後灑上起司粉、巴西里、九層塔裝飾。

聯華製粉



連結業者官方網站 參考更多米穀粉應用實例



米大阪燒 | 李建毅、詹錦繡 屏東農產股份有限公司



配方

材料名稱	重量 (公克)
蓬萊米穀粉 (水磨)	100
山藥泥	50
全蛋	50
食鹽	1.5
白胡椒粉	適量
水	80
高麗菜	120
培根	50
配料	
大阪燒醬 (照燒醬)	適量
沙拉醬	適量
柴魚片	適量
香鬆	適量

製作方法與條件

1. 高麗菜切 1cm×2cm，培根 1cm×2cm 大小備用。
2. 山藥去皮磨泥備用。
3. 蓬萊米穀粉 (水磨)、鹽等調味拌勻，與全蛋液、山藥泥及水拌勻。
4. 加入高麗菜、培根拌勻後倒入平底鍋鋪平，以中小火煎至表面金黃酥香即可盛盤。
5. 表面塗抹大阪燒醬、擠注沙拉醬、撒香鬆放柴魚片即完成。



連結業者官方網站 參考更多米穀粉應用實例

千層蛋糕薄餅 | 李建毅、詹錦繡 屏農農產股份有限公司



配方

材料名稱	重量 (公克)
米鬆餅粉	200
全蛋液	200
細砂糖	50
無鹽奶油	60
鮮奶	280

製作方法與條件

1. 無鹽奶油隔水加熱融化備用。
2. 全蛋液加入、細砂糖、米鬆餅粉、奶油攪拌均勻。
3. 慢慢加入鮮奶攪拌均勻。
4. 平底鍋預熱，鍋底均勻塗抹少許油。
5. 使用湯勺取麵糊倒入鍋中，轉動平底鍋使麵均勻平鋪鍋底，呈現圓形薄餅。
6. 中小火煎至表面呈金黃色。翻面，約 2-3 秒既可起鍋備用。
7. 此配方可做 8 吋薄餅約 16 片。



連結業者官方網站 參考更多米穀粉應用實例