




指導單位：  行政院農業委員會

主辦單位：  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

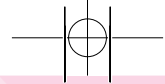
電話：02-26101010

傳真：02-26103351

網址：<http://www.cgprdi.org.tw/>

電子信箱：cgprdi01@ms13.hinet.net





目錄

序	1
冠軍作品 / 得獎人	
黃怡菱、吳俊明 泰樂宴席	2
亞軍作品 / 得獎人	
李郁明、林益如 歐立食品股份有限公司 (聖瑪莉)	7
趙翊棋、侯怡瑄 58 號烘焙	12
季軍作品 / 得獎人	
王文宜、劉潔吟 南開科技大學	17
賴昱銓、吳柏翰 彼得潘烘焙坊	22
吳旻芮、陳郁婷 醒吾科技大學	27
佳作作品 / 得獎人	
黃筱勻、陳雅筑 東海高中	32
蔡碧卿、張美惠 健康手作專賣店	37
周芙緻、涂郁汶 國立興大附農	42
黃佳傑、劉丞玄 彼得潘烘焙坊	47
陳品勳、陳書賢 找晨手作輕食料理	52
張嘉倫 小熊烘焙屋	
彭品瑄 新竹世界高級中學	57



紅磚夯番薯沙沙

加入台農 57 號炭烤地瓜，同時可以吃到獨特地瓜炭香與鮮奶結合奶凍，表層討喜紅色火龍果來製作果凍，精選膳食纖維更是大大補足人體所需營養，兩者的組合是營養價值與滑順口感的絕妙搭配令人驚艷。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
炭烤地瓜奶酪		
鮮 奶	31.99	612
砂 糖	3.03	58
地瓜泥	5.65	108
吉利丁粉	1.10	21
鮮 奶	5.65	108
動物性鮮奶油	11.29	216
合 計		1123
紅磚紅龍果凍		
水	20.91	400
紅龍果泥	8.36	160
砂 糖	2.09	40
蒟蒻果凍粉	1.25	24
白蘭地	0.42	8
檸檬汁	0.42	8
合 計		640
裝飾		
火龍果肉 (白肉)	7.84	150
合 計	100	1913

製作方法與條件

奶酪每杯約 90 公克

果凍每杯約 45 公克

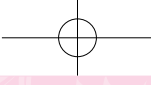
裝飾果粒每杯約 15 公克

奶酪

1. 將鮮奶、砂糖、地瓜泥加熱，再以均質機充分均質。
2. 將吉利丁粉與鮮奶攪拌均勻加入 1 中，再加入動物性鮮奶油拌勻。
3. 灌入奶酪杯中每杯約 90 公克。

果凍

1. 將水、紅龍果泥、砂糖、蒟蒻果凍粉加熱攪拌均勻。
2. 降溫加入白蘭地與檸檬汁拌勻，倒入平盤中置涼，切丁狀裝飾。



序

穀研所 所長 施坤河

鮮奶營養價直高，可多元應用，並且添加在各種早午餐食材當中，使產品風味更豐富。行政院農委會補助本所辦理「國產鮮奶應用創意大賽」，今年第二次辦理早午餐（Brunch）比賽；比賽作品中包括具大眾化口味，接受度高並且含有鮮奶的漢堡麵包，在漢堡麵包內添加不同口味內餡，製作成新鮮的漢堡三明治；以及可變化多種不同外型及風味的鮮奶鬆餅；另外再發揮創意製作一份自由創作產品，藉由辦理競賽方式，提高鮮奶在早午餐市場需求，不僅提高鮮奶的消費力，同時提升早餐的營養價值。

本次參賽選手除了運用的主要材料鮮奶以外，更將國內在地農產品融入在早午餐比賽作品中，充份表現「食選當地，買在地」的精神，不依賴進口，也符合低碳飲食的概念。

比賽結果，由泰樂宴席包辦黃怡菱、吳俊明獲得冠軍，除了製作討喜又爽口的金黃色南瓜漢堡麵包；鮮奶鬆餅則充份發揮了精彩的想像及創意，利用紅龍果鮮艷的色彩融入在鬆餅中，包入含有綿潤鮮奶油的香蕉及巧克力碎片，放入冰箱冷凍後食用，評審品評時，眼中散發了驚艷；創意產品是將奶酪加入了新鮮芒果，將看似簡單的料理，在放入口中時，綿蜜口感及鮮香微酸的滋味，在享用早午餐做最後完美的收尾。

亞軍由聖瑪莉李郁明、林益如及 58 號烘焙趙翊棋、侯怡瑄二隊獲得；聖瑪莉的作品融入了台灣古早味的創意，像台灣刈包的漢堡內餡，鹹香美味，爽口不膩；非常有具有巧思及創意糖葫蘆小鬆餅，中間夾著酸甜滋味蜜餞，具有畫龍點睛的效果，一串串的小鬆餅，似乎又回到兒時的童趣好時光；創意產品則使用台灣天然蝶豆花製成的藍色果凍，再舖上外型美麗的福爾摩沙島的甜品，像藍色海洋中的美麗島嶼—台灣。

另一隊亞軍 58 號烘焙則運用新鮮食材，讓味蕾有不同的體驗。使用竹炭漢堡麵包內餡夾入新鮮現撈的澎湖小管，海味十足，感覺讓人充滿能量去面對一天的挑戰；自由創作產品是將奶酪舖上晶瑩剔透及天然粉紅色彩的紅龍果珍珠，品嚐時除了吃到奶酪綿密口感，口中還感受到亂竄的珍珠其 Q 彈的嚼勁。

季軍則由南開科技大學王文宜及劉潔吟、彼得潘烘焙坊賴昱銓及吳柏翰、醒吾科技大學吳旻芮及陳昱婷三隊獲得，另有佳作共六隊入選。本年度參賽之選手實力相當，評選出來的分數皆不分上下，都在伯仲之間，比賽非常精彩。

比賽結束後得獎選手之店家於 10 月 15 日開始為期 45 天，進行聯合推廣行銷活動，讓優秀的比賽作品在選手店家進行銷售，有機會讓消費民眾品嚐到美味，提升國產鮮奶之銷售量，同時也供消費者更多選擇的營養美味早午餐。





冠軍 CHAMPION

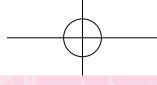
泰樂宴席包辦

黃怡菱
吳俊明



喜事臨門

本次以喜宴為主題，在喜宴中可以將漢堡做另類的主菜，大人小孩都愛，南部很常看見流水席，但有时候真的太熱讓大家食慾不振，或許我們的 Lemmon burger 可以做開胃菜，把鬆餅做成比較像伴手禮的模式，攜帶方便，最後則是以奶酪當作喜宴冰品，奶酪可以比較長時間的存放。



小金瓜

以南瓜粉打麵糰，並以湯種法來作，有南瓜的外型，口感綿密，又有南瓜淡淡的香氣，外型可愛又討喜。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高粉	4.39	57
熱水	6.17	80
高粉	43.95	570
砂糖	5.24	68
鹽	0.85	11
全蛋	4.39	57
蛋黃	2.16	28
奶粉	2.16	28
新鮮酵母	1.77	23
鮮奶	25.06	325
奶油	2.16	28
南瓜粉	1.70	22
合計	100	1297

製作方法與條件

1. 先打湯種，將熱水沖到麵粉中攪拌成團後先拿去冰降溫。
2. 將其他材料秤好放入攪拌機中，除了奶油。
3. 再將湯種加入打至擴展階段。
4. 加入奶油打到完成階段。
5. 進行基本發酵一小時。
6. 分割一個 70 公克，進行中間發酵 15 分鐘。
7. 最後整形用繩子綁成南瓜形狀。
8. 最後發酵 40 分鐘。
9. 烘烤上火 200°C / 下火 190°C 烤 15 分鐘即可。



Lemmon burgre

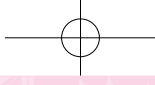
南瓜漢堡中放了清爽的美生菜，和一片起司片，起司可以襯托整體的奶香，主菜則是以檸檬雞來做調味，漢堡吃起來清爽且不油膩。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
雞肉		500
鹽		5
黑胡椒		2.5
香蒜粒		2.5
橄欖油		24
檸檬汁		40
合計		574
雪印奶油		30
黃芥末		10
合計		40
美生菜		50
番茄		50
起司片		50
合計		150

製作方法與條件

1. 先將雞肉加入鹽、黑胡椒、香蒜粒、橄欖油、檸檬汁醃製。
2. 放入烤箱烤 12 分鐘即可。
3. 將漢堡抹上黃芥末奶油。
4. 鋪上美生菜、肉、番茄以及起司片。





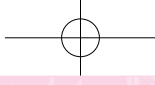
驚喜包

夏季時，國內盛產紅龍果，火龍果色彩鮮艷，利用紅龍果的顏色搭配在鬆餅皮內，內餡裡面再添加香蕉和自製的巧克力碎片佐鮮奶油做成的巧克力碎片香蕉鮮奶油，製作完成後冰在冷凍，剛好可以當成冰品來吃，吃起來會讓人有驚喜的感覺。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
全蛋	19.61	300
糖	2.61	40
蜂蜜	2.61	40
牛奶	26.14	400
低粉	9.80	150
奶油	3.27	50
火龍果泥	1.31	20
鮮奶油	19.61	300
Orea 餅乾	7.84	120
香蕉	6.54	100
可可粉	0.65	10
合計	100	530

製作方法與條件

1. 將奶油隔水融化。
2. 將雞蛋、糖、蜂蜜、牛奶拌勻。
3. 加入過篩的低粉。
4. 再加入果泥和融化的奶油成麵糊。
5. 放置旁邊浸漬 20 分鐘。
6. 將麵糊煎成一片片鬆餅。
7. 鮮奶油打發，加入可可粉和 Orea 餅乾。
8. 餅皮中包入香蕉和自製鮮奶油。
9. 表面撒上可可粉。



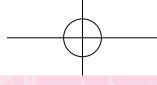
夏日之戀

夏天到了，芒果又是產季，因此我們將奶酪和芒果做結合，在平凡中又帶點幸福的感覺，藉著芒果的酸甜，加上奶酪甜甜的滋味，吃起來猶如回到初戀。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
吉利丁	0.86	7.5
鮮奶油	28.08	246
鮮奶	28.08	246
砂糖	3.77	33
吉利丁片	0.86	7.5
鮮奶	18.26	160
芒果泥	10.27	90
鮮奶油	9.13	80
砂糖	0.68	6
合計	100	876

製作方法與條件

1. 吉利丁片先泡在冰水裡。
2. 原味奶酪的液體類和砂糖全部倒在一起，放在瓦斯爐上，用最小的火慢慢加熱至糖全部融化。
3. 接著把泡軟的吉利丁片放入。
4. 把煮好的奶酪液倒入一個好分裝的深量杯裡。
5. 開始製作芒果奶酪，先把吉利丁片拿去泡水，泡水期間來打芒果泥。
6. 芒果奶酪的鮮乳、鮮奶油和砂糖全部倒在一起，放在瓦斯爐上，用最小的火慢慢加熱至糖全部融化，不需要加熱到沸騰，只要糖煮化，加入吉利丁，最後把芒果泥倒入拌勻。
7. 完成後的芒果奶酪液倒入原味奶酪上面，再擺上芒果丁。



亞軍

THE FIRST
RUNNER-UP

歐立食品股份有限
公司 (聖瑪莉)

李郁明
林益如



創意復古味

來自西方的早午餐風潮，在融入台灣古早味的創意後，有了全新的想像跟吃法。台灣的在地美食豐富而多元，一直以來享譽全球，結合國產鮮奶的美味，此次精心準備了台式刈包、兒時記憶糖葫蘆、古早味雪花糕，希望帶領愛好美食跟創意的大家，感受童趣回憶時光機。



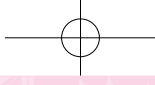
漢堡麵包

漢堡麵包外形特別製作為橢圓造型，除了配合刈包的主題，在食用上也會較方便，不易掉餡。麵包主體為軟式歐包，少糖少油，加入台灣紅藜麥及胡蘿蔔素，顏色看起來美味可口，兼顧健康營養。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	40.43	560
低筋麵粉	10.11	140
砂糖	3.25	45
鹽	0.87	12
乾酵母	0.58	8
無鹽奶油	3.25	45
胡蘿蔔汁	7.58	105
紅藜麥	5.05	70
全蛋	3.61	50
國產鮮奶	25.27	350
合計	100	1385

製作方法與條件

1. 準備材料：紅蘿蔔用果汁機打成泥狀，和紅藜麥蒸熟放涼待用。
2. 秤材料。
3. 麵糰攪拌：除奶油和紅藜麥外，所有材料攪拌至捲起階段，加油後攪拌至完成階段。
4. 放入紅藜麥和麵糰攪拌均勻即完成。
5. 基本發酵：溫度 28℃，濕度 75%，時間 60 分鐘。
6. 分割、滾圓、中間發酵：分割每個 70 公克，共 18 個，滾圓後中間發酵 30 分鐘。
7. 整形：擰捲完成。
8. 最後發酵 33℃，濕度 85%，時間 45-50 分鐘。
9. 烤焙：進爐前表面刷全蛋液，上火 230℃ / 下火 190℃，約 11-12 分鐘
10. 出爐、冷卻。



台式刈包堡

刈包有台灣漢堡之稱、香鹹的鹹豬肉薄片、清爽的廣東茼蒿、炒蛋、酸菜、北港花生粉、新鮮香菜，搭配起來就像在吃刈包，一樣，鹹香美味，爽口不膩。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
漢堡麵包		60
無鹽奶油		1
台灣廣東 A 菜		2
酸菜		15
炒蛋		30
烤鹹豬肉		30
黃洋蔥絲		5
芥末美乃滋		4
北港花生粉		2
新鮮香菜葉		0.5
合計		149.5

製作方法與條件

1. 將鹹豬肉進 250°C 烤箱，烤 15 分鐘，稍微放涼後，鹹豬肉斜 45 度切薄片。

◎備註：鹹豬肉醃法配方

豬五花 300 公克、鹽 1.5 茶匙、蒜泥 1 湯匙、醬油 1.5 茶匙、黑胡椒 1 湯匙、五香粉 1 茶匙、百草粉 1 茶匙、糖 1 茶匙、奶粉 1 茶匙、米酒適量，醃製 2 天。

2. 將漢堡麵包橫切後，兩面塗上無鹽奶油，進烤箱 250°C 烤 1 分鐘。
3. 烤好的麵包下層依序放上，台灣廣東 A 菜、酸菜、炒蛋、鹹豬肉片、黃洋蔥、芥末美乃滋、花生粉、香菜葉。
4. 蓋上漢堡麵包上層。

◎備註：芥末美乃滋配方

美奶滋：黃芥末：黃芥末籽醬 = 8 : 1 : 1





糖葫蘆小鬆餅

將比利時式鬆餅用單顆一串形式表現，吃起來外酥內 Q，不濕軟，中間夾有蜜餞畫龍點睛，串好後裹上現煮脆糖衣，灑上一點梅子粉，口感吃起來外脆內 Q，一串串的創意呈現，加上酸甜滋味，瞬間有回到兒時的童趣好時光。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
小鬆餅		
高筋麵粉	17.08	160
低筋麵粉	13.66	128
砂糖	5.12	48
鹽	0.21	2
全蛋	8.54	80
發酵奶油	10.67	100
乾酵母	0.64	6
香草精	0.11	1
國產鮮奶	25.61	240
蜜餞	1.92	18
糖衣		
砂糖	15.37	144
芥花油	0.53	5
鹽	0.11	1
梅子粉	0.43	4
合計	100	937

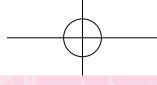
製作方法與條件

小鬆餅：

1. 秤材料。
2. 麵糊攪拌：除奶油外，所有材料攪拌至混合階段，加油後攪拌至均勻即完成。
3. 麵糊室溫鬆弛 20 分鐘。
4. 用花袋擠入小圓模具內、每個 20 公克共 40 顆。
5. 烤焙：上火 220°C / 下火 230°C，約 14-16 分鐘。
(表面壓上烤盤、使之定形)
6. 出爐、脫模、冷卻。
7. 將蜜餞切至小薄片

糖衣：

1. 砂糖倒入平底鍋中，開中小火將其慢慢融化。
2. 鍋中砂糖攪拌至完成溶解成棕色狀態加入芥花油、鹽。
3. 將串好之鬆餅，鑲入蜜餞並均勻裹上鍋中溶解的糖衣。
4. 待涼後，灑上梅子粉。



福爾摩沙雪花糕

傳統雪花糕也可以有精緻法式甜點風，純國產鮮奶製成，搭配萬丹紅豆、抹茶粉、可可粉，口味甜而不膩，底部用台灣天然蝶豆花製成藍色系果凍，形狀宛如在海洋上的美麗福爾摩沙島。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
紅豆雪花糕		
A- 砂糖	6.70	67
水	3.80	38
B- 奶粉	1.20	12
玉米粉	3.80	38
C- 動物鮮奶油	5.00	50
無鹽奶油	1.50	15
鮮奶	25.00	250
D- 紅豆粒	8.00	80
蝶豆花果凍		
蝶豆花	0.20	2
砂糖	3.50	35
熱水	23.00	230
吉利丁粉	2.80	28
冷開水	15.00	150
抹茶粉	0.30	3
巧克力粉	0.20	2
合計	100	1000

製作方法與條件

紅豆雪花糕：

1. 秤材料。
2. A 材料 砂糖溶於水。
3. B 材料過篩，加入 A 材料攪拌溶解。
4. C 材料煮沸，沖入 A+B 材料拌勻。
5. 加入 D 紅豆粒，煮至沸騰起泡即完成。
6. 入模：倒入模具一個 45 公克。
7. 冷卻、脫模：放置冷藏庫 2 小時、脫模

蝶豆花果凍：

1. 先將蝶豆花泡於熱水中，至 3 分鐘後將蝶豆花取出。
2. 將水和吉利丁粉混合均勻，並快速攪拌溶解。
3. 將步驟 1 和 2 合併後，加入砂糖，攪拌至糖溶解。
4. 將混好的蝶豆花果凍液體倒入杯中。
5. 將雪花糕成品放置杯中央，放入冷藏冰箱 20 分鐘。
6. 從冰箱取出蝶豆花果凍成品，灑上些許抹茶粉，可可粉。



亞軍

THE FIRST
RUNNER-UP

58 號烘焙

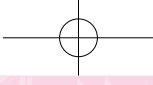
趙翊棋
侯怡瑄



海派甜心

桃園石門有活魚，苗栗大湖有草莓。透過朋友自家漁船現撈海鮮，不用到澎湖就可以吃到多汁香脆海味十足，來自澎湖的新鮮小管。俗話說：早餐吃得好，午餐吃的巧，晚餐吃得少。推出管不住嘴，海鮮風味漢堡，搭配爽脆生菜、南瓜牛奶餡增加口感、控制營養均衡。盛夏之火，使用台灣農產品紅龍果，添加於奶酪中增加色澤，讓大人與小孩吃得安心。RELAX，現代人生活壓力大，吃甜食可遺忘煩惱，放鬆心情，並在補充能量後，獲得更多動力去面對挑戰。

運用新鮮食材，新的組合產生不同味蕾體驗，並能充滿活力去迎接新的早晨，開啟一天好心情！



竹炭堡堡

添加國產鮮奶，讓麵包體充滿濃郁奶香味，且有別於傳統漢堡，使用竹炭製作添加燙麵使麵包體更軟 Q，麵包體組織細膩口感柔軟。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高粉	51.70	350
細砂	8.86	60
海藻糖	2.95	20
鹽	0.89	6
酵母	0.89	6
國產鮮奶	25.85	175
水	7.39	50
竹炭粉	1.48	10
合計	100	677

製作方法與條件

1. 所有材料 (除酵母外) 先用慢速攪拌混合均勻，成糰後再加入酵母，以中速打至完成階段。
2. 麵糰溫度為 28℃。
3. 基本發酵約 60-90 分鐘 (環境溫度 28℃，相對溼度 75%)
4. 分割麵糰重 60 公克共 20 顆。滾圓，鬆弛 10 分鐘
5. 將麵糰整形成長方形的形狀。
6. 最後發酵約 40 分鐘 (環境溫度為 38℃，相對溼度 85%)
7. 爐溫上火 200℃ / 下火 190℃，烘焙時間約 10-12 分鐘。出爐，待冷卻。



管不住嘴

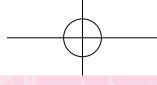
一般常製作使用之海鮮大多為鮮蝦居多，藉由朋友提供的小管，新鮮又平價才有此有動機。使用澎湖小管，配上生菜南瓜洋蔥番茄及水煮蛋帶出海鮮鮮味，一口咬下滿滿鮮味在嘴中散發，吃的營養也吃的健康。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
竹炭漢堡斜切不斷		1 顆
綜合生菜		
生菜		少許
牛心番茄		2 片
洋蔥		2 片
水煮蛋		2 片
小管		1 隻
南瓜餡		
南瓜餡		50
國產鮮奶		10

製作方法與條件

1. 生菜洗好瀝乾，番茄、洋蔥、水煮蛋切片備用。
2. 小管煎熟後備用。
3. 南瓜切塊煮軟後，取 100 公克加入牛奶 50 公克備用。
4. 漢堡切開，依序放入生菜、南瓜餡、番茄、洋蔥、水煮蛋、小管即可。





RELAX

麵糊中添加巧克力豆，增加香氣及口感。對於愛美的女性朋友不會有太多的負擔，並擺上些許水果添加視覺效果，令人食指大動。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
低粉	27.51	200
泡打粉	1.38	10
砂糖	8.25	60
奶油	8.25	60
雞蛋	13.76	100
鹽	0.28	2
國產牛奶	27.51	200
巧克力豆	6.88	50
藍莓	0.69	5
草莓	2.06	15
脆笛酥	1.38	10
鮮奶油	2.06	15
合計	100	727

製作方法與條件

1. 將奶油及砂糖、鹽拌勻後分次加入蛋攪拌均勻。
2. 低粉及泡打粉過篩與牛奶加入步驟 1 拌勻鬆弛 30 分鐘。
3. 加熱鬆餅機後噴油倒入麵糊灑上巧克力豆，烤焙 3-4 分鐘即可出爐。
4. 裝飾藍莓及草莓等水果，擺上脆笛酥。



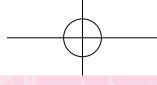
盛夏之火

將奶酪加入紅龍果，使奶酪呈現天然粉紅色，並運用紅龍果製作珍珠，除了吃到奶酪的綿密口感，還有珍珠的嚼勁，真的是雙重享受！

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
國產鮮奶	42.25	675
動物性鮮奶油	42.25	675
糖	4.69	75
吉利丁片	1.10	17.5
裝飾品		
紅龍果	3.13	50
紅龍果珍珠		
紅龍果	1.25	20
樹薯粉	3.13	50
滾水	2.19	35
合計	100	1597.5

製作方法與條件

1. 吉利丁片泡水備用。
2. 紅龍果削皮，切小丁備用。
3. 珍珠煮熟泡蜂蜜備用。
4. 鮮奶、糖加熱，放入吉利丁片，最後加入動鮮，拌勻。
5. 第一層到入杯中 1/4 奶酪，冷卻。將紅龍果與少部分奶酪混合倒入第二層，冷卻。第三層倒入原味奶酪，冷卻後在放上珍珠即可。



季軍

THE SECOND
RUNNER-UP

南開科技大學

王文宜
劉潔吟



秋日朝陽

基於對烘焙興趣與喜愛，重新拾起書本和同學共同創作與編織理想。喜歡創作藝術，能用烘焙去創作藝術讓我感到很有趣。

藉由年邁的父母於自己農地，多年耕耘結實纍纍的南瓜，除了料理外，更想融入烘焙，一併帶入早午餐與鮮奶、雞蛋的結合。



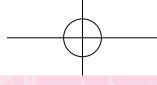
南瓜奶香包

將南瓜泥與南瓜粉結合所做的中種麵糰，融合南瓜色澤美麗誘人，味道及口感別有一番風味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
中種		
高粉	33.18	437
奶粉	2.81	37
全蛋	3.80	50
蛋黃	1.52	20
乾酵母	0.61	8
鮮奶	16.48	217
主麵糰		
高粉	14.20	187
細砂	7.59	100
鹽	0.76	10
南瓜粉	0.99	13
冷凍鮮奶	8.58	113
南瓜泥	1.90	25
奶油	7.59	100
合計	100	1317

製作方法與條件

1. 製作中種麵糰，基本發酵 80 分。
2. 加入主麵糰打製成完整階段延續發酵 15~20 分鐘。
3. 分割 18 個，每個 70 公克，滾圓。
4. 中間發酵 15 分鐘。
5. 整形，表面沾吉士粉。
6. 最後發酵 45 分鐘後畫刀，入爐。
7. 烘焙：上火 200℃ / 下火 180℃，約烤 20 分鐘。
8. 成品。



美式牛三明治

將烤好的南瓜奶香包，夾入牛肉、生菜來帶動一天的精神與活力。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
南瓜奶香包		10 個
蘿蔓生菜		1 顆
玉米筍		10 根
小番茄		10 個
小黃瓜		2 條
紅甜椒		1 顆
黃甜椒		1 顆
莎朗		30 片
油醋醬		適量

製作方法與條件

1. 玉米筍洗淨，川燙。
2. 蘿蔓生菜洗淨切段，小番茄切對半。
3. 小黃瓜洗淨切片。
4. 紅 / 黃甜椒洗淨切條。
5. 沙朗略煎，表面有色再撒少許鹽，切薄片。
6. 麵包從中剖開，夾入蘿蔓生菜、小番茄、小黃瓜、玉米筍和牛肉片，淋上少許油醋醬即可。





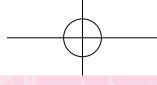
舒芙雷

清淡可口、入口即化的熱點，奶香味十足。與眾不同的口感，不再只是冰涼的甜點。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
麵糊		
牛奶	11	150
奶油	7	100
奶油乳酪	7	100
香草莢	1	1
低粉	8	110
玉米粉	3	40
牛奶	18	250
蛋黃	11	8 顆
蛋白		
蛋白	17	8 顆
細砂糖	15	200
塔塔粉	1	0.5
鹽	1	0.5
合計	100	1352

製作方法與條件

1. 模具擦油灑入細砂糖備用。
2. 低粉與玉米粉過篩備用。
3. 麵糊部分：奶油、牛奶、香草莢及奶油乳酪煮至融化，加入過篩麵粉。
4. 分次加入蛋黃。
5. 加入牛奶拌勻。
6. 蛋白部分：打發至濕性發泡與麵糊拌勻。
7. 入模。
8. 烤焙：上火 200/ 下火 140，約烤 25 分。
9. 成品。



南瓜蒸烤布丁

蒸熟南瓜泥與薑汁、荳蔻粉結合，藉由南瓜、薑汁與荳蔻粉用心的創意，做出細緻的南瓜布丁。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鮮奶	34.98	330
動物性鮮奶油	12.72	120
全蛋	10.60	100
蛋黃	6.36	60
砂糖	8.48	80
荳蔻粉	0.05	0.5
老薑粉	0.21	2
蒸熟南瓜泥	26.50	250
香草莢	0.11	1
合計	100	943.5

製作方法與條件

1. 南瓜削皮，蒸熟備用。
2. 鮮奶、動物鮮奶油與細砂糖及香草莢加熱煮製糖融化。
3. 加入全蛋及蛋黃拌勻。
4. 加入荳蔻粉、老薑汁與南瓜泥拌勻。
5. 靜置 5 分鐘。
6. 入模。
7. 水浴法，上火 170°C / 下火 130°C，大約 30 分
8. 成品。

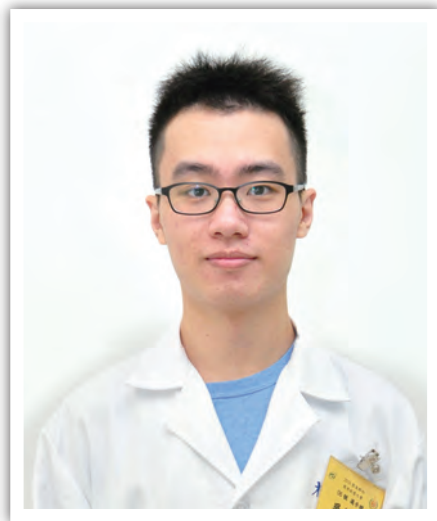


季軍

THE SECOND
RUNNER-UP

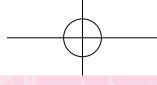
彼得潘烘焙坊

賴昱銓
吳柏翰



幸福

幸福，對我來說就是創造美味的食物，讓人吃下去能夠露出一抹微笑，這就是一種幸福。



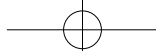
紫旋風

利用高比例的牛奶和中種法製成，使麵糰風味更飽滿充足，並且又可襯托出小麥與牛奶的風味層次。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
中種		
強 2	13.09	175
牛奶	9.16	122.5
鹽	0.24	3.2
魯邦	1.31	17.5
麥芽精	0.03	0.35
本種	0.00	
強 2	39.64	530
低粉	3.96	53
奶粉	1.19	15.9
牛奶	23.78	318
糖	3.37	45
乾酵母	0.40	5.3
鹽	0.48	6.4
奶油	3.37	45
合計	100	1337.15

製作方法與條件

1. 中種：將材料拌勻成團，放入冷藏隔天使用。
2. 本種：將奶油以外的材料全下打至 8 分筋下奶油，再打至光滑即可。
3. 基本發酵：1 小時
分割：70 公克
中間鬆弛：15 分鐘
整形：整成貝果狀割線
後發酵：1 小時
烤焙：220°C / 200°C、12 分鐘



茄汁肉排佐百香優格醬

利用台灣活菌豬絞肉加上義大利香料組成的主體搭配在地小農所栽種的小黃瓜和高麗菜，淋上百香果製成的醬汁，清爽無負擔。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
漢堡		1 個
漢堡排		40
荷包蛋		20
小黃瓜		10
高麗菜		10
百香優格醬		10
百香優格醬		
百香果肉		50
糖		15
原味優格		150
檸檬汁		15
美奶滋		100
漢堡排		
豬絞肉		500
洋蔥		175
麵包屑		45
牛奶		90
鹽		6
黑胡椒		5
糖		5
雞蛋		50
義大利香料		3
合計		1299

製作方法與條件

1. 漢堡排：

洋蔥鮮炒香炒軟，再將剩餘材料拌勻，煎之前摔 10 下，更好吃唷。

2. 百香優格醬：

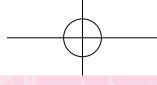
(1) 將百香果肉放入鍋中，加入細砂糖，以小火煮約五分鐘，邊煮邊攪拌，煮至呈現濃稠狀，熄火待涼，即為百香果濃縮汁。

(2) 將原味優格放入攪拌盆中，加入美乃滋拌勻。

(3) 再加入做法 1. 百香果濃縮汁、檸檬汁拌勻，放入冰箱冷藏保存。

3. 將漢堡切開，放上小黃瓜、梨山高麗菜，再擠上百香優格醬，放上漢堡排、荷包蛋，完成！





花形王冠

以花的形狀為主體，中心擺上蘋果花，內線搭配焦糖香蕉和乳酪餡，層次豐富且讓人驚喜。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鬆餅		
低粉	16.22	100
牛奶	16.22	100
泡打粉	0.81	5
糖	2.43	15
全蛋	8.11	50
溶化奶油	3.24	20
乳酪醬		
奶油乳酪	16.22	100
牛奶	9.73	60
焦糖香蕉		
細砂	7.57	46.7
奶油	2.43	15
牛奶	2.43	15
香蕉	14.59	90
合計	100	616.7

製作方法與條件

1. 將蛋和糖微打發，加入過篩低粉和泡打粉拌勻後，再加入牛奶和融化奶油拌勻，放置冷藏鬆弛一晚。
2. 熱鍋抹上薄薄的奶油，將麵糊 35 公克倒入花型煎蛋器中 3 分鐘，翻面 3 分鐘即可鏟起。
3. 鬆餅放涼後，兩片一組，底層抹上焦糖香蕉，蓋上中心挖空鬆餅，擠上乳酪餡，排上蘋果片、夏威夷果做裝飾。

乳酪醬：

奶油起士隔水加熱拌入牛奶放涼備用。

焦糖香蕉：

細砂倒入鍋中煮至焦化下奶油、牛奶拌勻，下香蕉煮約 2 分鐘即成放涼備用。



橙香烏龍

使用南投出產的黑烏龍茶搭配肚臍丁和屏東的有機玫瑰花瓣，茶與玫瑰和柳丁融在一起的味道十分驚艷。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
酥菠蘿		
奶油	6.08	125
低粉	12.17	250
糖	1.51	31
覆盆子庫利		
覆盆子果泥	12.17	250
糖	6.08	125
吉利丁粉	0.68	14
水	3.41	70
烏龍牛奶慕斯		
牛奶	21.41	440
糖	2.19	45
蛋黃	4.38	90
吉利丁粉	1.09	22.5
水	5.47	112.5
蜂蜜	1.95	40
動鮮	19.71	405
黑烏龍	0.73	15
橙酒	0.97	20
合計	100	2055

製作方法與條件

1. 酥菠蘿：

將材料混合均勻擀開，用圓形切模切出圓底，入烤箱 15 分鐘，放涼備用。

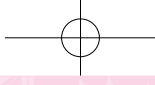
2. 覆盆子庫利：

果泥和糖以中小火熬煮，煮沸加入吉利丁拌勻，倒入矽膠模放置冷凍備用。

3. 烏龍牛奶慕斯：

將蛋黃和糖拌勻，牛奶煮至 80°C，沖入蛋、糖中，在煮至沸騰加入吉利丁拌勻，再加入蜂蜜拌勻過篩，待涼，加入打發動鮮、黑烏龍、橙酒拌勻，與覆盆子庫利入矽膠模凍硬。

4. 從冷凍取出，放上酥菠蘿底，外側鋪上有機玫瑰花瓣，上方放上柳橙果肉裝飾。



季軍

THE SECOND
RUNNER-UP

醒吾科技大學

吳旻芮
陳昱婷



「鈣」高上

運用「鮮奶」製作漢堡、鬆餅…等，將其商品精緻化，並推向烘焙領域進行銷售，「鮮奶」是常被應用在許多的產品當中，不僅能將商品營養值提高，更能提升顧客消費 CP 值，在此本隊伍將「鮮奶」應用於漢堡、鬆餅、鹹派當中，並將此三樣以早午餐形式進行銷售。



湯種紅藜麥麵包

在麵包體當中加入「鮮奶」，使麵包體更加柔軟，再加入湯種，讓麵包不再只是軟，而是 Q，搭配擁有豐富營養價值的「紅藜麥」，讓早午餐不只是一餐吃得飽，更是要吃的健康。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
麵糰		
高粉	39.93	460
糖	5.21	60
鹽	0.78	9
酵母	0.78	9
鮮奶	25.00	288
蜂蜜	0.43	5
湯種	21.53	248
奶油	5.03	58
泡水紅藜麥	1.30	15
合計	100	1152
湯種		
高粉	46.51	100
鮮奶	46.51	100
奶油	4.65	10
糖	2.33	5
合計	100	215
裝飾		
全蛋	50	50
黑芝麻	50	50
合計	100	100

製作方法與條件

預爐：

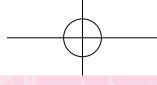
上火 200°C / 下火 160°C

麵糰：

1. 除了奶油，將其他材料加在一起攪拌均勻成糰呈現光亮。
2. 加入奶油，用慢速攪拌均勻成糰。
3. 基本發酵 60 分鐘，分割 60 公克 / 個，搓成水滴狀。
4. 中間發酵 15 分鐘，擀長後捲起來
5. 最後發酵 50-60 分鐘。
6. 擦上蛋液，點上黑芝麻。
7. 爐溫上火 230°C / 下火 170°C，烤 5 分鐘調頭 3-5 分鐘，出爐即可。

湯種做法：

1. 鮮奶、奶油加熱，小火煮沸。
2. 加入高粉、糖攪拌成糰 (55°C)
3. 冷藏靜置 30 分鐘。



湯種豬肉漢堡排

將含有鮮奶的漢堡麵包夾入香煎美味多汁的豬肉，再加上調味料，讓漢堡排不再只是普通的漢堡排，最後淋上適當的番茄醬以及黃芥末，不衝突的搭配，符合現代人 CP 值高的商品。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
內餡		
肉排		10(片)
萵苣		30(片)
番茄		10(片)
紫洋蔥		30
番茄醬		50
黃芥末醬		50
美乃滋		50
起士片		10(片)
肉排材料		
豬絞肉		400
洋蔥碎		116
黑胡椒粒		2
白胡椒粉		2
牛奶		116
中粉		38
醬油		7
糖		2
米酒		2
合計		635

製作方法與條件

肉排做法：

1. 將豬絞肉、洋蔥碎、黑胡椒粒、白胡椒粉、牛奶、中粉、醬油、糖、米酒加在一起攪拌至出漿。
2. 在取 60 公克 / 個，放入 10cm 圓形壓模整平，冷藏 30 分鐘即可。
3. 用中小火煎肉排，煎熟即可，鋪上起士片，對半切。
4. 鋪上切好的其他內餡材料後，擠上黃芥末醬、番茄醬即完成。





海鮮咖哩手捲

使用分蛋法製作鬆餅，通常鬆餅多以甜點方式呈現，本隊伍以海苔手卷方式呈現，在內餡當中使用咖哩醬料和炸海鮮，在咖哩醬料當中加入炒洋蔥和燉馬鈴薯，在咖哩醬中釋放出味，融合海鮮的鮮味，絕妙的口感有如在嘴裡彈奏出交響樂似的。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
麵糊		
全蛋	14.61	300
牛奶	9.74	200
糖	2.34	48
奶油	1.56	32
低粉	1.85	38
塔塔粉	0.19	4
咖哩醬料		
咖哩塊	0.73	15
馬鈴薯塊	4.87	100
洋蔥碎	4.87	100
牛奶	19.48	400
內餡		
透抽	19.73	405
剝殼蝦	17.10	351
蒜頭	1.46	30
胡椒	0.24	5
鹽	0.24	5
九層塔	0.97	20
裝飾		
海苔片		10(片)
萵苣		20(片)
合計	100	2053

製作方法與條件

1. 全蛋分蛋。
2. 蛋白、塔塔粉打發至粗泡，加入糖打發至九分發。
3. 牛奶、奶油加熱至奶油融化。
4. 加入蛋黃、低粉拌均即可。
5. 打發的蛋白分次加入蛋黃糊中拌均即可。
6. 熱鍋放入方形模，取 25 克 / 個的麵糊至模型中，兩面煎至金黃色。

咖哩醬料：

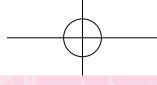
1. 熱鍋冷油，將洋蔥碎炒出香味後，加入切好的馬鈴薯塊跟水煮至馬鈴薯軟化，最後加入咖哩塊煮至融化收稠即可。

內餡：

1. 透抽、剝殼蝦切成丁，先炒蒜頭，下海鮮，調味，加入九層塔，拌炒。

組合：

1. 海苔片塗上些許的咖哩醬，放上鬆餅後捲起來。
2. 鋪上萵苣，淋上咖哩醬，放上炸好的海鮮，最後淋上美乃滋即完成。



胡椒豬柳派 & 牛奶麻糬吐司

「鹹派」黑胡椒豬柳加上牛奶蛋液，撒上披薩絲，鹹甜鹹甜的口感，不僅不膩，在鹹派裡散發出黑胡椒香味，香甜誘人的產品，「牛奶麻糬」利用吐司裹鮮奶和披薩絲，撒上黑胡椒以及鹽做為調味，最後沾裹花生粉，香酥口感，不在話下。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
塔皮		
低粉	8.64	150
奶油	3.80	66
牛奶	8.64	150
鹽	0.07	1.2
內餡		
黑胡椒豬柳條	2.88	50
牛奶蛋液	2.30	40
合計		
內餡 (醃料)		
豬肉絲		300
醬油		10
香油		5
米酒		5
太白粉		5
白胡椒粉		5
內餡 (炒料)		
黑胡椒豬柳條		330
九層塔		15
蒜片		5
洋蔥碎		120
花椰菜碎		50
黑胡椒粒		5
鹽巴		5
牛奶麻糬		
吐司片	11.52	10 片 / 200 g
披薩絲	17.28	300
牛奶蛋液	17.28	300
合計	100	1736.2

製作方法與條件

塔皮：

1. 低粉過篩備用。
2. 將低粉、奶油、牛奶、鹽全部攪拌在一起至均勻成團，呈光滑面後，放入塑膠袋中桿平，冷藏靜置 30 分鐘。
3. 分割，放入壓石，爐溫上火 200°C / 下火 200°C，半熟時先拿出來，將壓石取出來。
4. 放入黑胡椒豬柳條 40 公克 / 個，倒入牛奶蛋液 25 公克 / 個，最後撒上披薩絲 15 公克 / 個。
5. 上火 230°C / 下火 0°C，烤至內餡熟即可。

內餡 (醃料)：

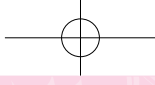
1. 將豬肉絲、醬油、香油、米酒、太白粉、白胡椒粉用手拌均，把味道吃進豬肉絲裡，靜置 30 分鐘。

內餡 (炒料)：

1. 熱鍋冷油，蒜片先爆香，放入洋蔥碎，炒出香味後加入九層塔繼續拌炒至香味出來，再放入醃好的豬肉絲及花椰菜碎繼續拌炒至熟。
2. 最後撒上黑胡椒粒、鹽巴調味即可。

牛奶麻糬：

1. 將吐司片切成 1/4 片
2. 鋪上披薩絲，沾牛奶蛋液。
3. 上火 200°C / 下火 180°C，5 分鐘轉向 8 分鐘。



佳作
EXCELLENT

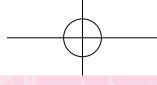
東海高中

黃筱勻
陳雅筑



純樸小鎮 - 溫暖飲食

我們會訂「純樸小鎮」這個主題，是因為我們想做出有溫度的早午餐，因為現今社會的飲食，越來越偏向精緻化，可是精緻的美食，往往除了缺乏營養價值之外，精緻飲食給人感覺有如藝術品般，但空有外表卻無法用心感受其中的溫暖。



鮮奶漢堡麵包

這款麵包外觀十分簡樸，但營養價值卻十分的高，裏面奶香味，在加上濕潤的口感，即使是平常不愛喝牛奶的小孩與大人、老人家也會愛上它的。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高粉	49.64	612
奶粉	2.03	25
細砂糖	7.46	92
鹽	0.73	9
快速酵母	0.73	9
光泉 奶	30.49	376
蛋	3.97	49
酥油	4.95	61
合計	100	1233

製作方法與條件

1. 酥油除外，所有材料入缸，打至薄膜，再加入酥油打至完成階段。
2. 基本發酵：溫度 28°C 溼度 75% 60 分鐘。
3. 分割滾圓，中發 12-15 分鐘。
4. 整形呈橄欖型，沾黑白芝麻，發酵至兩倍大。
5. 烤焙前在麵包表面劃三刀。
6. 上火 170°C / 下火 150°C 烤 15 分鐘。



臺式羅勒咖哩堡

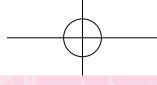
印度的咖哩是薑黃粉與椰奶製成的，而我們利用台灣在地自製的薑黃粉與國產牛奶做的咖哩，我們他起了名叫做臺灣味咖哩。在這裏你可以嘗到不一樣口味的麵包，入口絕對讓你驚豔，久了更會回味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
九層塔		10 片
起司片		8 片
雞胸肉		120
牛番茄		135
雞肉醃料		
小蘇打		10
洋蔥		100
牛番茄		135
薑黃粉		15
鹽		少許
蒜		30
奶油		15
黑胡椒粒		適量
醬油		適量
義大利香料		適量
鮮奶漢堡麵包		10 個

製作方法與條件

1. 雞肉加醃料醃 30 分鐘。
2. 雞肉、九層塔、蒜片、番茄片、洋蔥絲、鹽用烤焙紙包起來，以上火 210°C / 下火 230°C 烤 40 分鐘。
3. 拿出雞肉切片，起司一開四，火腿對切，花生醬、香油拌，九層塔炸。
4. 麵包中間剖開抹花生醬，依續放上 起司、火腿、番茄、雞肉、九層塔即可。





荷蘭寶貝鬆餅

本次製作出的口味為鹹鬆餅，出自於德國的荷蘭鬆餅，搭配火腿洋蔥與國產鮮奶及鮮奶油和黃油，有一種讓人誤以為吃到鹹派的感覺，並且顛覆了以往大眾對鬆餅模樣。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鬆餅		
蛋	20.69	270
細砂糖	1.53	20
鹽	0.38	5
牛奶	24.52	320
中粉	13.03	170
奶油	3.07	40
內餡		
洋蔥	3.83	50
火腿		2 片
細砂糖	1.15	15
鹽	0.38	5
牛奶	6.13	80
動物性鮮奶油	12.26	160
蛋	8.05	105
起司絲	3.83	50
裝飾		
起司片		5 片
巴西里	1.15	15
合計	100	1305

製作方法與條件

1. 預爐上火 200°C / 下火 200°C，烤模同時放入 5 分鐘加熱。
2. 蛋、糖、鹽打散，打至出現小泡泡。
3. 牛奶加入拌勻。
4. 中粉過篩加入拌至滑順無粉。
5. 奶油入烤模融化，稍為搖晃至烤模均勻分佈，倒入麵糊 50 公克 / 個。
6. 入烤箱上火 200°C / 下火 200°C 烤 12-15 分鐘，邊緣上色即可。

內餡：

1. 火腿、洋蔥切小丁，煎至金黃上色。
2. 牛奶、鮮奶油、蛋、鹽、糖拌勻。
3. 所有材料混勻。
4. 待鬆餅冷卻，加入內餡 30 公克 / 個。
5. 回烤箱烤至熟，裝飾即可。



雪藏 奶酪

抹茶來自於日本，利用這次的機會，加入帶點苦味的日本抹茶與國產牛奶做一個結合，為了在口感上增添多一份層次，加入自製的麻糬，再加上自家種植紅龍火果的香甜更讓奶酪的口感更加的圓潤。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
抹茶奶酪		
鮮奶	23.85	150
鮮奶油	23.85	150
吉利丁	1.43	9
糖	2.38	15
抹茶粉	3.18	20
合計		344
麻糬		
牛奶	9.54	60
糯米粉	2.38	15
糖	1.59	10
合計		85
火龍果泥	31.80	200
薄荷葉	23.85	10 瓣
合計	100	629

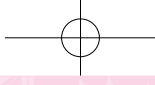
製作方法與條件

抹茶奶酪：

1. 抹茶加一點水溶解。
2. 吉利丁泡冷開水泡軟。
3. 鮮奶油、牛奶、糖煮滾。
4. 做法 3 煮滾再加入吉利丁溶解，再加入抹茶糊拌勻。
5. 分裝一半冷卻再加入麻糬，再倒另一半抹茶奶酪冷卻。
6. 加入紅龍果泥，擺上薄荷葉點綴即可

麻糬：

1. 全部材料加熱至稠狀即可。



佳作
EXCELLENT

健康手專賣店作

蔡碧卿
張美惠



陽光下的彩虹餐食

多年來推廣健康飲食，強調均衡飲食外，發現很多人忽略早餐的重要，一份健康均衡的早餐，需要豐富的碳水化合物，如麵包米飯、搭配優質蛋白質，如奶、蛋等，加上維生素與礦物質。

喜歡選購漢堡當早餐，已經是大家習慣的選擇，如能將漢堡做出更健康更美味，讓更多人注意健康是我們參賽的原因。

此次陽光下的彩虹餐食，無論是漢堡、甜點、其鬆餅，連發想都以健康為主軸，希望讓更多人注意一份健康的早餐，應該除了美味外重要的元素是健康均衡。



陽光漢堡

創意源自拉拉山上有機紅藜麥，響應除了政府的「食選當季、買在地」政策，鮮艷火紅的紅藜散發熱情，展現強韌生機與健康活力。

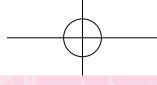
材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
A. 高粉	42.05	643
鹽	0.33	5
細砂糖	2.94	45
紅藜	1.18	18
B. 全蛋	4.51	69
鮮奶	26.49	405
C. 新鮮酵母	1.31	20
老種	6.87	105
D. 無鹽奶油	0.98	15
裝飾		
白芝麻	1.31	20
紅藜	0.65	10
老麵		
高粉	6.54	100
新鮮酵母	0.26	4
水	4.58	70
合計	100	1529

製作方法與條件

1. 將 (a)、(b) 低速攪拌 1 分鐘。
2. 加入 (c) 低速攪拌 1 分鐘，中速攪拌 2 分鐘。
3. 加入奶油低速攪拌 1 分鐘，中速攪拌 2 分鐘。
4. 基本發酵 60 分鐘。
5. 分割 70 公克 * 18 個。
6. 最後發酵 50 ~ 60 分鐘。
7. 刷蛋白→撒紅藜及白芝麻。
8. 烤溫上火 210°C / 下火 180°C 烤 18 分鐘。

(老麵)

高粉、酵母、水拌勻，發酵 12 小時備用。



彩虹漢堡

以五行作延伸設計，選擇高纖的地瓜、桃園特色米、在地小黃瓜、雞蛋、烹調以蒸煮方式，運用五行養生方式呈現，減低漢堡的熱量，多一分健康，以五行作延伸設計，蔬果色彩繽紛，強調均衡飲食，讓漢堡美味健康

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
漢堡		1 個
水煮蛋		1 顆
地瓜		1 片
小黃瓜		3 片
番茄片		2 片
綠色蔬菜		1 片
木耳		1 片
米飯		20
法式芥末醬		10
法式芥末醬		
美奶滋		30
蜂蜜		10
鹽		1
芥末醬		5
鮮奶		7

製作方法與條件

1. 白米煮成飯。
2. 地瓜、木耳、雞蛋蒸熟，小黃瓜、番茄切片，綠色蔬菜殺青備用。
3. 漢堡橫剖成兩半。
4. 依序放上蔬菜…等食材。
5. 淋上芥末醬即完成→擺盤。





大地鬆餅

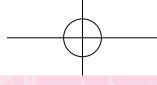
加入大量米穀粉製作，如黃金般的稻穗在大地閃閃發光，盛產水果為他增添彩妝，除了幫助小農解決盛產的問題，希望增加國人多吃米食。

源自稻穗在大地閃閃發光聯想，在製作配方中加入大量米穀粉，增加在地蔬果，取之大地食材呈現

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
A. 蛋黃	9.90	80
沙拉油	2.48	20
鮮奶	27.23	220
B. 低粉	9.90	80
米穀粉	9.90	80
香草粉	0.50	4
泡打粉	0.50	4
C. 蛋白	17.82	144
細砂糖	8.66	70
塔塔粉	0.25	2
裝飾		
葡萄	0.62	5
蘋果	2.48	20
水蜜桃	1.86	15
奇異果	1.24	10
樹梅	0.25	2
番茄	0.62	5
藍莓果醬	0.62	5
糖粉	0.12	少許
抹茶糖霜		
檸檬汁	0.62	5
糖粉	4.33	35
抹茶粉	0.12	1
合計	100	807

製作方法與條件

1. 蛋黃加入沙拉油拌勻，加入鮮奶拌勻。
2. 加入過篩粉類拌勻→蛋黃糊。
3. 蛋白加入砂糖打至濕性發泡。
4. 將蛋白與蛋黃糊拌勻。
5. 秤 60 公克共 10 個。
6. 烤箱上火 200°C / 下火 150°C → 20 ~ 25 分鐘。
7. 裝飾。



甜園之香

現今社會，三高問題是大家要預防的功課，在設計甜點時，加入健康食材元素，讓身體負擔更少，甜品中加入國產鮮奶與優格蜂蜜結合是一道蛋白質豐富且高纖甜點，製作上簡單容易，非常適合忙碌的上班族，隨時都能食用的點心，點綴的茶香脆餅，有畫龍點睛的效果，讓燕麥有酥脆口感外，還能散發出抹茶香氣。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
燕麥粥		
鮮奶	55.48	400
燕麥片	23.58	170
蜂蜜	4.16	30
果糖	4.16	30
裝飾		
鳳梨果醬	2.77	20
水蜜桃片	2.77	20
燕麥片	1.39	10
牛奶優格	2.77	20
綜合穀物	0.69	5
奇異果泥	0.69	5
藍莓	0.28	2
貝果片	0.14	1
樹梅	0.28	2
草莓果泥	0.69	5
奇牙籽	0.14	1
合計	100	721

製作方法與條件

燕麥粥

1. 將所有材料拌勻，冷藏 1 ~ 2 小時。
2. 杯子裝 60 公克燕麥粥。
3. 放入鳳梨果醬→水蜜桃片→燕麥片→優格→奇牙籽、綜合穀物→草莓果泥、奇異果泥→樹梅→貝果片即完成。



佳作 EXCELLENT

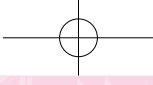
國立中興大學
附屬臺中高級農業
職業學校

周芙緻
涂郁汶



城市與鄉村的交響樂

我們是興大附農的高二生，一個住在城市一個住在鄉村，使用在地栽種的食材去製作出符合大眾口味的早午餐，並且希望大家吃了我們製作出的早午餐會有如身處大自然中，聽著優美的交響樂使身心感到放鬆舒暢！



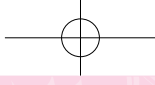
元氣堡滿

原味漢堡用國產鮮奶增加營養，高筋麵粉更增加小麥香味。元氣堡滿為我們的名字，希望吃到的人可以充滿精神與元氣！

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	51.02	677
細砂糖	5.12	68
鹽	0.90	12
全蛋	5.12	68
奶粉	1.06	14
酵母	0.53	7
奶油	5.65	75
鮮奶	30.60	406
合計	100	1327
裝飾		
蛋液		適量
起士粉		適量
合計	100	1327

製作方法與條件

1. 除白油以外的材料全部混和攪拌成糰，將白油加入打至擴展接進完成階段。
2. 基發：50 分鐘。
3. 分割滾圓：70 公克 / 個。
4. 中發：15 分鐘。
5. 整形：將麵團整成圓形後，刷蛋液、沾起士粉。
6. 後發：40 分鐘。
7. 烤焙：上火 200℃ / 下火 190℃ 10 分鐘調爐 3~5 分鐘。
8. 出爐冷卻即可。



小豬圓舞曲

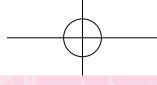
小豬圓舞曲是我們漢堡三明治的名字，小豬分別指我們自製醬汁去醃製的豬排及火腿片，圓指的是我們麵包的外型，希望吃的時候會有種在麵包上輕快跳舞的感覺。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
漢堡麵包		1 個
美生菜		1 份
歐姆蛋		1 份
火腿片		1 片
豬排		1 片
沙拉醬		適量

製作方法與條件

1. 里肌肉用醬油和米酒、蒜末醃。
2. 少許油煎熟里肌肉備用，火腿片煎熟備用。
3. 雞蛋打散煎成蛋皮，放入起司片，蛋皮包裹成歐姆蛋。
4. 組合：麵包切開，依序放火腿片、美生菜，歐姆蛋、豬排、沙拉醬，最後插上竹籤。





快樂蕉響曲

用煎的鬆餅比用鬆餅機做出的鬆餅更加柔軟，用提倡無麩質的米穀粉，名字快樂蕉響曲，巧克力雖然是甜食，但巧克力含有鎂能對抗憂鬱，所以吃了會讓人開心，蕉則代表有焦糖及香蕉，整個搭配起來有如在演奏交響樂。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鬆餅		
蛋黃	3.71	80
地瓜	11.13	240
米穀粉	9.28	200
牛奶	18.55	400
蛋白	5.57	120
細砂糖	1.86	40
合計		1080
焦糖淋醬		
糖	6.96	150
牛奶	4.64	100
鮮奶油	2.32	50
吉利丁片	0.23	5
合計	14.15	305
巧克力乳霜		
巧克力	10.11	218
鮮奶油	10.11	218
合計		436
裝飾		
香蕉	1.39	30
合計	100	1851

製作方法與條件

鬆餅

計算： $810 \div 30 = 27$

1. 牛奶、地瓜先混和均勻。
2. 將蛋黃拌入，再將米穀粉拌入，混和均勻後放著備用。
3. 蛋白先加入 $1/5$ 的糖攪拌起泡，再加入 $2/5$ 的糖拌濕性發泡，最後放入剩餘的 $2/5$ 糖，拌至乾性發泡。
4. 挖一點蛋白到麵糊那邊先輕柔拌攪，均勻後再將剩餘的蛋白也加入拌攪。
5. 使用平底鍋，加入少許油、小火，以兩勺的量來製作鬆餅，煎熟即可。
6. 將內餡裝飾在鬆餅上面即可。

焦糖淋醬

1. 吉利丁片泡冰水冷藏 10 分鐘。
2. 牛奶加鮮奶油混合加熱到 60°C 。
3. 糖放一半入鍋煮到微焦糖色加另一半煮到琥珀色。
4. 倒入奶類，邊加邊攪拌均勻，關火，加入吉利丁片拌均，冷卻入擠花袋。

巧克力乳霜

1. 巧克力隔水加熱融化。
2. 鮮奶油打至硬性發泡。
3. 鮮奶油分四次加入巧克力拌均即可。

裝飾

香蕉切片。

組合

一片鬆餅擠一圈巧克力乳霜，放 3~4 片香蕉，重複此動作 2 次，再疊上一片鬆餅淋上焦糖淋醬即可。



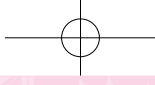
袋袋相傳

用春捲的樣式去改造成口袋餅的樣貌，以國產鮮奶代替水做出餅皮，內餡是自製的蘑菇醬汁及參考泰式打拋豬自製出台式口味，不僅增加風味更為這項產品帶來許多的新創意及鐵板麵讓整體更加美味，裝入口袋餅，不僅讓人好拿，也能輕鬆吃。名字為袋袋相傳，袋為口袋餅，相傳則是麵條長條的樣子似隱形的線在傳承使用在地食材且不浪費的精神。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	29.07	209
牛奶	20.58	148
酵母	0.42	3
細砂糖	0.70	5
鹽	0.56	4
合計		369
內餡		
麵	22.25	160
蘑菇醬	16.69	120
打拋豬	9.74	70
裝飾		
美生菜		數片
合計	100	719

製作方法與條件

1. 高粉過篩，加入酵母、細砂糖、鹽、牛奶攪拌至光滑。
2. 基發：60 分鐘。
3. 分割滾圓：35 公克 / 個。
4. 中發：15 分鐘。
5. 整形：擀成圓形。
6. 後發：20 分鐘。
7. 烤焙：上火 220°C / 下火 220°C，8-10 分鐘。
8. 冷卻後用剪刀剪開口。
9. 將蘑菇醬及打拋豬填入口袋餅內。



佳作
EXCELLENT

彼得潘烘焙坊

黃佳傑
劉丞玄



秋意濃

秋天是個舒服的季節，微紅的色調十分典雅，紅色與典雅成了呼應作品的主軸，此刻產季的蔬果作為補強整個成品的味道，讓這個季節的色、香、味，融入在作品之中。



楓漢堡

藉由秋天的色彩成為麵包的主體，想讓麵包本身就算不加工製作也能充滿香氣，試著各種香料，微辣香氣的日式唐辛子滿足了所有條件，成為下一個階段的重要加工體。

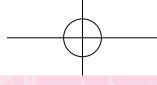
材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
高筋麵粉	38.00	285
奶粉	10.00	75
糖	2.80	21
鹽	0.40	3
低糖酵母	0.30	2.25
中種	20.00	150
鮮奶	25.00	187.5
無鹽奶油	3.50	26.25
合計	100	750
中種		
高筋粉	54.98	82.5
鮮奶	37.99	57
魯邦種	6.00	9
岩鹽	0.93	1.4
麥芽精水	0.10	0.15
合計	100	750

製作方法與條件

1. 秤材料。
2. 除了鹽和奶油，所有材料攪拌至薄膜前，下油和鹽攪拌至完成階段，完成溫度為 24°C -26°C。
3. 基本發酵 28°C濕度 75% 時間 30 分鐘。
4. 分割 75 公克共 10 顆，滾圓後中間發酵 30 分鐘。
5. 整形、擰開後捏成三角形，正面噴水撒上日式唐辛子，割出葉狀及周邊劃刀。
6. 最後發酵 32°C濕度 85% 時間 40-50 分鐘。
7. 烤焙上火 190°C / 下火 200°C，擦全蛋烤 8 分鐘，轉向降上火再烤 3 分鐘。
8. 出爐，敲水氣。

備註中種製作：

攪拌至薄膜程度約 24°C，之後立即冷藏，冷藏至少 12 小時，備用。



楓蝦堡

微紅的楓葉是這個漢堡的第一印象，藉由秋天的色彩成為麵包的主體，想讓麵包本身就算不加工製作也能充滿香氣。試著各種香料，微辣香氣的日式唐辛子滿足了所有條件，成為下一個階段的重要加工體。裡頭再用產季中的白蝦做成蝦排，蝦排除了簡單醃漬不做過多的調味，麵包本身唐辛子的香味和新鮮蝦排互相結合，再用明太子醬增加層次，口味豐富不會過於複雜。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
漢堡		10 顆
蝦排		
鮮蝦		346
橄欖油蒜末		40
蔥花		20
鹽		2
味醂		4
低粉		40
蛋		50
合計		
裹粉		
太白粉		適量
蛋		適量
麵包粉		適量
明太子醬		
明太子		100
健康美乃滋		250
奶油		50
檸檬汁		10
裝飾		
牛番茄		10 片
生菜		10 片
蛋皮		10 片
合計		

製作方法與條件

蝦排：

鮮蝦 1/5 切塊 4/5 切泥拌入所有材料，拌勻放入冷藏靜置 30 分鐘，之後分成 50 公克，裹完粉約 58 公克，橄欖油中火煎至熟成約 6 分鐘，重量 55 公克左右。

明太子：

奶油融化拌入美乃滋再拌入明太子，最後加入檸檬汁即可。

裝飾：

牛番茄切片，生菜撕成片，煎蛋皮切成片，備用。

組裝：

麵包剖開，下半部放上生菜，蝦排先擠上明太子，以 200°C 上火烤 1 分鐘，再放置生菜上方，接著擺上蛋皮番茄，蓋上半部，完成。





秋夕

鬆餅吃起來保濕性高且口感綿密，用的是烤箱烘烤方式，沒有過多的油脂吃起來也清爽些，搭配季節限定的甜柿、水梨口感清脆，柚子及紅酒做成的果醬酸甜，清甜的味道顯得更為高雅。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
鬆餅		
低筋麵粉	18.49	195
鮮奶	30.82	325
泡打粉	0.62	6.5
糖	3.13	33
無鹽奶油	2.47	26
蛋	6.16	65
鮮奶油		
鮮奶油	2.37	25
糖粉	0.19	2
合計	2.56	27
柚子醬		
柚子	4.74	50
糖	4.74	50
蜂蜜	2.37	25
紅酒	2.37	25
裝飾		
甜柿	9.48	100
蘋果	2.37	25
水梨	2.37	25
櫻桃	4.74	50
合計	100	1027

製作方法與條件

鬆餅：

蛋打散加入糖打發，加入牛奶再加入過篩網的低粉、泡打粉，之後加入液態的奶油拌勻靜置 30 分鐘，鐵盤上放置圓模倒入 65 公克麵糊，上火 200℃ 下火 190℃ 烤 2 分鐘，取出蓋上烤盤布壓上鐵盤再烤 5 分鐘，取出鐵盤烤盤布，烤 1 分鐘取出，脫模備用。

鮮奶油：

鮮奶油加入糖粉打發，冷藏備用。

柚子醬：

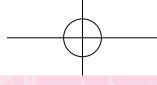
柚子和糖抓勻倒入鍋內加熱 1 分鐘，加入蜂蜜及紅酒中火煮至濃稠，備用。

裝飾：

柿子切片用烤鬆餅的圓模取出中心，形成與鬆餅一樣的大小備用，蘋果、水梨切片泡稀釋檸檬水備用，櫻桃洗淨備用。

組裝：

鬆餅從腰間切開，下半部抹上鮮奶油，放上甜柿，塗上柚子果醬蓋好上半部，頂部塗上柚子果醬，將蘋果和水梨片圍著圓形交疊，中心點的凹處擠上奶油放入櫻桃，最後擺上柑橘薄荷葉。



紅酒洛神

洛神花獨特的味道與高價值營養，與紅酒的色澤與香氣，混和英式司康，最後以最深層的濃郁，呼應整個秋意濃的主題。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
低粉	3.70	34
強力粉 2 號	36.15	332
泡打粉	1.85	17
奶油	9.25	85
麥芽精水	1.85	17
鮮奶	21.34	196
玫瑰鹽	0.93	8.5
糖	12.96	119
紅酒洛神花	4.68	43
合計		852
紅酒洛神花		
新鮮洛神花	81.40	35
紅酒	11.63	5
蜂蜜	6.98	3
合計	100	43
鮮奶油		
鮮奶油	2.72	25
糖粉	0.22	2
合計		27
裝飾		
棉花糖	4.35	40
合計	100	919

製作方法與條件

英式司康：

將低粉、強力粉、泡打粉、奶油，放置一起搓勻，再將剩餘材料拌勻倒入混和，放置鐵盤鋪平冷藏 30 分鐘，分割 85 公克 10 顆，放入花模，灑粉進烤箱以上火 240°C / 下火 190°C 烤 10-12 分鐘，脫模冷卻。

鮮奶油：

打發備用。

紅酒洛神花：

將新鮮洛神花與紅酒、蜂蜜拌勻靜置一晚備用。

組裝：

將英式司康灑上防潮糖粉，擠上鮮奶油放上棉花糖即可。



佳作 EXCELLENT

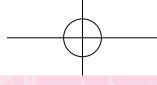
找晨 Find Morning
手作輕食料理

陳品勳
陳書賢



食驗室

食驗室一兩個對於早餐的美好美味總是抱持憧憬的人，透過以往品嚐過的美食經驗與想像力，一同設計出有別於一般早餐店所能吃到的口味。餐點本身有著濃濃的實驗精神，所有配方皆為經過反覆的試做而成的最佳比例，同時鮮乳和蔬果皆選用台灣當地農產品。將三種餐點以具創意的方式呈現，分別為：台式小籠包漢堡、日式多層次舒芙蕾鬆餅，以及俄式巧克力慕斯鏡面蛋糕。期待在瞬息萬變的世界，提供搭配新穎的早餐，客人不僅吃得滿足，同時也是一種自我創新！



漢堡麵包

漢堡麵包是經多次試驗而調出的比例，獨一無二風味及口感，使用日式菓子麵粉，讓其外香脆內部組織鬆軟有彈性，剛出爐時熱騰騰的漢堡皮不時飄出陣陣清甜小麥香，讓大口咬下的剎那，獲得大大滿足。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
日式菓子麵粉	52.87	894
細砂糖	5.26	89
雞蛋	5.26	89
牛奶	29.69	502
海鹽	1.12	19
酵母	0.53	9
無鹽奶油	5.26	89
合計	100	1691

製作方法與條件

1. 秤材料。
2. 預爐上火 200°C / 下火 200°C。
3. 先取 2 大匙材料裡的牛奶，其中一匙加入糖，另一匙加入酵母及麵粉，放置室溫 15 分鐘至發泡，確認酵母沒有失去活性。
4. 把無鹽奶油以外的食材全混和，攪拌到有彈性。
5. 接著加入無鹽奶油，打到麵糰光滑，直至可以拉出薄膜即可。
6. 將麵糰收緊，放置發酵箱，發酵至原本大小的 1.5 倍。
7. 麵糰平均分成 18 等分，並滾圓，底部收緊。
8. 靜置 5 分鐘讓麵糰鬆弛，再將麵團輕輕壓扁，避免烤出來的時候像球一樣。
9. 放進發酵箱，發酵到原本大小的 1.5 倍。
10. 烤焙上火 200°C / 下火 200°C，麵糰表面先刷上蛋液，再入爐烤約 12~15 分鐘。



台式小籠包漢堡

漢堡三明治是出自台式小籠包靈感，嘗試將台灣獨特的蔥薑蒜料理帶入西式漢堡中，東西方合併的風味，必定碰撞出難忘的滋味！

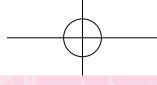
外酥內軟的漢堡皮，夾著帶有濃厚台灣味的蔥薑蒜組合，料理出風味十足的台式漢堡肉，佐以新鮮大蒜與濃郁奶滋所製成的抹醬，搭配富有口感的小黃瓜、紅辣椒、洋蔥，不尋常的搭配，卻是不能錯過的滋味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
漢堡麵包		10 份
豬絞肉		400
蔥		24
蒜頭		24
薑		34
醋		100
細砂糖		50
水		100
鹽		少許
小黃瓜		100
洋蔥		100
紅辣椒		20
黑糖		20
醬油		10
蒜頭		20
美乃滋		20
合計		1022

製作方法與條件

1. 秤材料。
2. 製作漢堡肉，將豬絞肉與蔥、薑、蒜混合均勻並醃製。
3. 將醋、細砂糖、水、鹽放入鍋中煮至滾，停火放入小黃瓜、洋蔥、紅辣椒。
4. 調和黑糖與醬油。
5. 製作醬汁，將蒜頭與美乃滋放入攪拌機中打勻。
6. 加熱平底鍋，將醃製漢堡肉分成十份，煎至外表酥脆，塗抹上步驟五的醬料。
7. 將漢堡麵包對切，放上步驟六，上層加上醃製好了小黃瓜、洋蔥、紅辣椒組合，完成。





舒芙蕾鬆餅

口感富有層次，讓人難忘。有別於以往舒芙蕾常以簡單的鮮奶油作為佐料，我們特製這款一次能吃到多種風味的舒芙蕾鬆餅，內層帶有令人驚艷的香濃乳酪味，外層疊上酸甜蘋果做搭配，表層灑滿口味酥脆的餅乾與杏仁，層層堆疊的豐厚口感，帶來極致的滿足！

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
舒芙蕾鬆餅		
牛奶	16.77	420
蛋黃	7.11	178
細砂糖 1	2.80	70
低筋麵粉	2.08	52
玉米粉	1.40	35
無鹽奶油	2.08	52
奶油乳酪	6.99	175
蛋白	13.82	346
細砂糖 2	2.80	70

製作方法與條件

1. 秤材料。
2. 烤箱預熱上火 180°C / 下火 180°C。
3. 奶油乳酪與奶油先放置於室溫下軟化。
4. 牛奶煮至小滾，與蛋黃、細砂糖、低筋麵粉、玉米粉中拌勻，再回煮至稠狀，接者拌入奶油。
5. 趁熱將過篩後的步驟四拌入奶油乳酪中。
6. 打發蛋白，細砂糖分次加入，打發至約 7、8 分發，出現鉤狀即可。
7. 取三分之一的蛋白拌入蛋黃糊中，拌勻後再將蛋黃糊倒入其餘的蛋白中拌勻。
8. 將麵糊平均倒入 10 份烤模中，鐵盤中加入些許熱水，放入烤箱，以蒸烤法烤焙約 10 分鐘。
9. 接者調降烤箱溫度，至上火 160°C / 下火 160°C，續烤 10-15 分鐘後出爐完成。



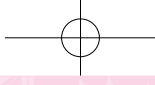
俄式巧克力慕斯鏡面蛋糕

由於熱愛巧克力，對於其風味的堅持，特別選用了兩款莊園級可可豆，帶出濃郁的可可脂香氣。甜點使用濃度分別為 68% 與 72% 巧克力做混搭，完美的黃金比例創造出絲滑口感。除了力求美味，甜點外觀更不能忽視，選擇製作鏡面蛋糕不僅是為了它華麗亮眼的外觀，其外層的巧克力淋面更擁有保濕的效果，鎖住其中的可可香氣，使其既使在冰箱中待上幾天仍能保持原有的美味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
覆盆子果凍		
覆盆子果醬	5.46	120
吉利丁片	0.18	4
慕斯		
牛奶	13.64	300
細砂糖	1.59	35
吉利丁片	0.68	15
黑巧克力	6.82	150
鮮奶油	12.28	270
巧克力內餡		
70% 苦甜巧克	2.50	55
鮮奶油	2.50	55
無鹽奶油	0.45	10
蘭姆酒	0.45	10
淋面		
吉利丁片	0.59	13
細砂糖	9.55	210
葡萄糖漿	9.55	210
水	5.09	112
牛奶	6.37	140
黑巧克力	9.55	210
白色食用色膏		少許
煉乳	6.37	140
鏡面果膠	6.37	140
合計	100.4	2199

製作方法與條件

1. 秤材料。
2. 先將覆盆子果醬以中小火加熱至 60°C，加入冰水泡軟的吉利丁片。
3. 冰鎮之後倒入適當容器，急速冷凍，完成覆盆子果凍。
4. 將牛奶與細砂糖加熱，至 80°C 後加入冰水泡軟過的吉利丁片。
5. 混和均勻後分兩次加入黑巧克力，攪拌均勻後冰鎮。
6. 打發鮮奶油至七分發。
7. 將鮮奶油分兩次加入，攪拌均勻完成慕斯。
8. 製作巧克力內餡，先將鮮奶油煮至 80 度離火，加入苦甜巧克力攪拌均勻。
9. 加入奶油拌勻，加入蘭姆酒，完成並冷凍。
10. 將慕斯、覆盆子果凍、巧克力內餡適當填入模中，放入冷凍至少 1 小時。
11. 製作淋面，將細砂糖、水、葡萄糖漿加熱至 103°C。
12. 加入冰水泡軟過的吉利丁片。
13. 加入煉乳。
14. 加入牛奶。
15. 加入黑巧克力及鏡面果膠。
16. 以手持攪拌棒打均勻至無氣泡。
17. 淋面醬降溫至 35°C 之後，取出冷凍中的慕斯，脫模淋面，完成。



佳作
EXCELLENT

小熊烘焙屋

張嘉倫
彭品瑄



農情悠遊

創造新飲食概念 現代人飲食習慣改變，不再只是單純的飲食 -

吃早餐吃午餐，而是需滿足有早餐的營養跟午餐豐盛能全方位顧及飲食；因此我們運用臺灣在地的農特設計產品與國產牛奶精心製作出美味健康營養滿分的早午餐商品，希望藉此比賽將台灣特產的健康美味農產品介紹給國人。

所精選特色食材 - 虱目魚、紅龍果、地瓜、香蕉、九層塔...等，創意繽紛的色彩來豐富我們的視覺、滿足我們的味覺。



塔香奶芬鮮乳包

柔軟奶香組織麵包搭配上運用國民美食鹹酥雞的靈魂 - 九層塔，製作成塔香奶芬鮮乳包，香氣濃郁獨特並在表面裹上二林獨有蕎麥片，凸顯出另種異國風情。烤後表皮酥脆咬感與麵包在口中散發的層次香味繚繞。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
塔香奶芬鮮乳包		
高筋麵粉	38.26	435
低筋麵粉	8.36	95
細砂糖	4.22	48
鹽	0.18	2
新鮮酵母	2.37	27
全蛋	5.10	58
鮮奶	22.34	254
湯種	12.58	143
奶油	4.22	48
九層塔	2.37	27
合計	100	1137
湯種		
牛奶	51.05	73
高筋麵粉	48.95	70
裝飾		
蕎麥片		適量

製作方法與條件

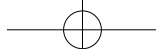
塔香奶芬鮮乳包 60 公克 *18 個

湯種

將牛奶煮沸與高粉拌成團 冷藏備用

塔香奶芬鮮乳包

1. 九層塔切碎與奶油放置備用。
2. 湯種 + 食材放入攪拌機低速拌勻食材中速打出筋 加入油 1 低速拌勻食材中速打打至麵筋擴展階段。
3. 基本發酵 40 分鐘，分割 60 公克滾圓、鬆弛。
4. 整形圓形，表面噴水沾蕎麥片，放置圈模進行最後發酵 30 分鐘。
5. 烤溫上火 180°C / 下火 200°C 表面覆蓋烤布壓烤盤，時間約 20 分鐘。



塔香奶芬牛奶魚堡

配合以國產鮮奶為主題製作美味早午餐，所以選用了有牛奶魚稱號的虱目魚為主軸，提昇了整個漢堡的營養，讓大人小孩老人都吃得健康與開心。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
牛奶魚排		
虱目魚清肉		300
豬油脂		35
鹽		3
蒜 頭		10
醬 油		5
米 酒		10
蛋 白		35
義大利香料		5
洋蔥丁		50
亨 齊		50
米穀粉		10
合 計		513
魚排裝飾		
米穀粉		適量
全 蛋		1 個
麵包粉		適量
油炸油		適量
馬鈴薯蛋沙拉		
馬鈴薯泥		250
鹽		2
奶 油		20
牛 奶		60
水煮蛋		1 個
小黃瓜丁		50
紅蘿蔔丁		25
合 計		474
美生菜		200
芥末沙拉		適量

製作方法與條件

牛奶魚排 55 公克 *10 片

1. 將所有食材放入調理機打碎拌勻。
2. 取出魚肉漿分成 50 公克球狀。
3. 沾裹魚排裝飾的蛋打散，將肉球沾裹順序米穀粉 - 蛋液 - 麵包粉，壓成 1 公分片狀備用。
4. 油鍋加熱，油炸金黃酥脆即可食用。

馬鈴薯蛋沙拉 30 公克 *10 球

5. 馬鈴薯事先蒸熟搗成泥，趁熱調味鹽、奶油拌勻冷藏完全冷卻。
6. 將紅蘿蔔丁煮熟漂冷水瀝乾、小黃瓜去除籽切丁備用、水煮蛋切碎加入。
7. 使用前將薯泥取出加入鮮奶調軟加入 2 拌勻分成 10 等份使用。

組合

將麵包橫向剖開 依序放上生菜葉、魚排、擠上芥末沙拉、馬鈴薯、蛋、沙拉球擺上麵包，即完成漢堡製作。





宇治蕉香米格子

現在飲食流行趨勢是抹茶當道，與在地寶島農產香蕉與米穀粉創造出全新組合；食材相遇的緣分，就彷彿是師生的世代相互傳承，抹茶沉香風味搭配著清新香蕉風味，在我們的巧思創意下賦予這個全新風味。

材料名稱	百分比 (%)	重量 (公克)
香蕉米鬆餅		
鮮 奶	5.26	100
香 蕉	2.63	50
蛋 黃	7.89	150
米穀粉	10.00	190
泡打粉	0.53	10
蛋 白	18.42	350
砂 糖	3.68	70
抹茶卡士達		
鮮 奶	26.32	500
砂 糖	4.21	80
玉米粉	2.11	40
抹茶粉	0.79	15
全 蛋	5.26	100
奶 油	2.11	40
裝飾		
蜜紅豆	10.53	200
塑型巧克力	0.26	5
防潮糖粉		適量
合計	100	1900

製作方法與條件

香蕉米鬆餅 45 公克 *20 片

1. 將鮮奶、香蕉、蛋黃拌勻加入粉類拌成糊狀。
2. 蛋白加糖打至硬性發泡。
3. 1+2 拌合成鬆餅麵糊備用。
4. 鬆餅機預熱刷適量油脂，放入麵糊煎製成型。

抹茶卡士達 60 公克 *10 份

1. 將砂糖、玉米粉、抹茶粉、全蛋拌成糊狀。
2. 牛奶煮沸，沖入 1 攪拌均勻，回煮至濃稠狀 加入奶油拌勻，冷卻使。

組合

1. 鬆餅兩片中擠上抹茶卡士達餡，放入蜜紅豆再次擠上餡料，撒上適量糖粉裝飾。
2. 塑型巧克力擀開壓平壓模裝飾用。