

真的粉厲害 認識國產米穀粉

- ◎米穀粉是指以100%稻米所磨製作的粉狀原料。
- ◎米穀粉擁有優質蛋白質、易消化、吸油率低且保水性佳等優點，更是健康美味的烘焙原料喔！
- ◎米穀粉用途：蛋糕、餅乾、中西式點心、油炸、勾芡、白醬、卡士達醬等。

目前市面上已有豐富多元的米穀粉產品，如米蛋糕、米餅乾、米蛋捲等，歡迎您購買體驗或是自己動手做喔！



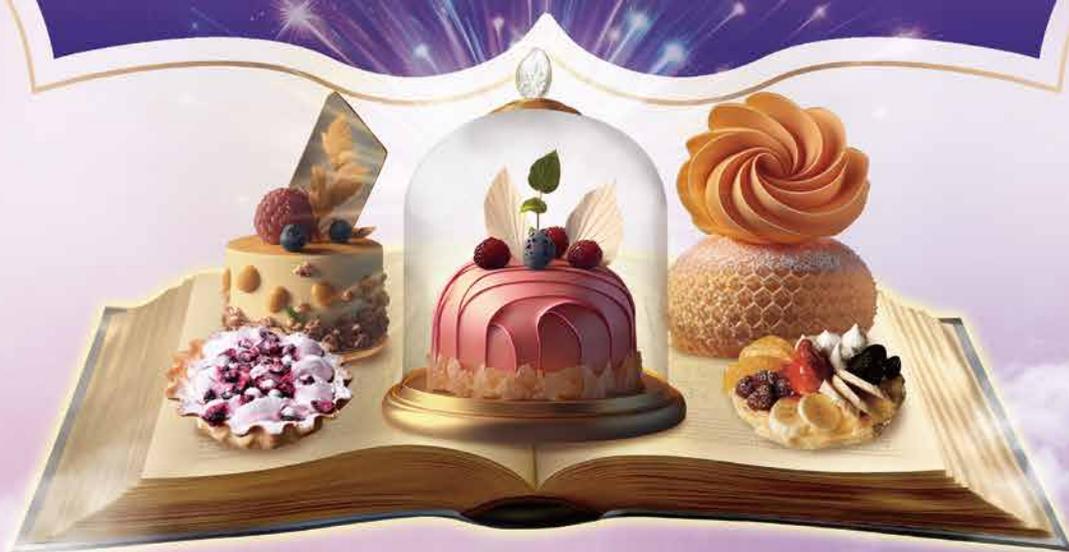
高手在民間

三大烘焙社團，齊力創作賀新春！

農糧署於春節期間舉辦【米滿春風國產米穀粉手作賀新春】投稿活動，邀請三大烘焙社團參與支持，感謝蔡季芳老師帶領的〈對蔡季芳(阿芳老師)說讚的朋友〉社團以及高誌鍵老師創辦的〈米穀粉多元應用〉社團、辣媽老師創立的〈辣粉17購〉社團，總計吸引319件作品支持參與。

並由三位老師於社團活動中各自選出五件具特色或代表性之作品，集結於本食譜中與大眾分享米穀粉帶來的料理樂趣。

農糧署邀請您自己動手做一起體驗米穀粉的多元魅力！



蔡季芳老師 烘焙展示範作品



米香元氣早餐

古早味米蛋餅 + 無麩玉米濃湯

◎古早味米蛋餅

材料

- A 蓬萊米粉4大匙 太白粉2大匙 水140cc 油1小匙 鹽少許
- B 蛋3個 青蔥4大匙
- C 醬油膏辣椒醬各少許

做法

1. A項的材料加上一顆蛋白調成蛋餅粉漿。
2. 剩餘的兩顆蛋加上一顆蛋黃與蔥花加少許鹽打勻。
3. 平底鍋加熱放少許油一半餅漿，蓋鍋煎熟翻面略煎即成蛋餅皮。
4. 表面倒上蔥蛋液，用湯匙推平，蓋上鍋蓋加熱至蛋液凝固，在鍋沿加少許油，翻面略煎至蛋蓬起飄出香味即可把蛋餅煎香，盛出切片，加上醬油膏辣椒醬食用即可。

◎無麩玉米濃湯

材料

起司片3片、蒸熟玉米粒2杯（罐頭玉米粒1罐 玉米醬1罐）、水6杯、奶水1杯、蓬萊米粉3至4大匙

做法

1. 沸水加上蒸熟玉米，加入奶水用調味料調味。
2. 蓬萊米粉加少許水調成粉水，用蓬萊米粉水勾芡。
3. 熄火前加入起司片煮至融化，食用時加上白胡椒提味。



陳淑娟 可麗露布蕾

(食譜來源 蔡季芳老師)

材料

A 蓬萊米粉4大匙 太白粉2大匙 水140cc 油1小匙 鹽少許

B 蛋3個 青蔥4大匙

C 醬油膏辣椒醬各少許

做法

1. 香草莢切開取出香草籽、加上牛奶，用小母火慢慢加熱至微沸騰，表面出現奶膜熄火。加蓋略悶5分鐘。
2. 二砂糖加蜂蜜、雞蛋蛋黃攪拌均勻，再加上奶油攪拌成小丁塊，再加入蓬萊米粉鹽拌成糊狀，沖入1/4的熱牛奶，攪拌至奶油融化。再慢慢沖入剩餘牛奶，攪拌均勻，最後加入蘭姆酒，拌勻即可加蓋，放入冰箱冷藏6-8小時以上。
3. 取出奶漿放室溫1小時回溫，烤箱預熱至200度。不沾杯模抹上薄薄一層油脂保護膜具。
4. 奶漿攪拌均勻，裝入模型中約9分滿，放入烤箱中層，用 210度烤20分，降至195度烤45分。
5. 取出立刻倒扣脫模，放涼後即可回脆。



張麗筠 草莓大福

◎蜜紅豆

材料

紅豆半斤、水3.5杯、二砂糖6兩、鹽半匙

做法

1. 紅豆放入鍋內沸煮，搖晃後挑出浮沫藉此清洗。
2. 放入快鍋燉煮。
3. 加入二砂糖及鹽攪拌。
4. 將蜜紅豆入不沾鍋炒至成團即可當內餡。

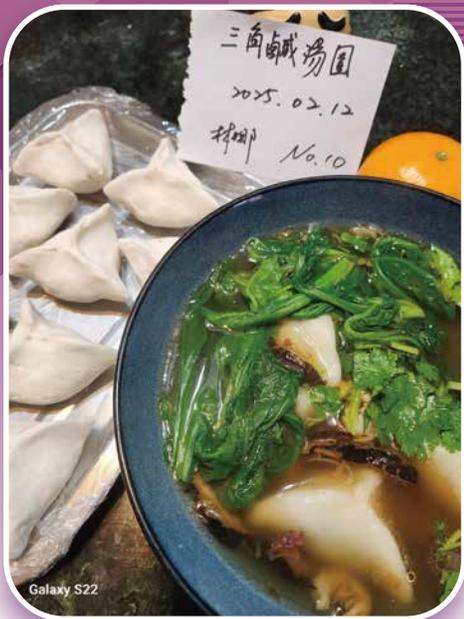
◎麻糬

材料

雪花粉60g、水15g、冰糖40g、油一大匙、玉米粉半杯、草莓

做法

1. 將冰糖加水煮化熄火加入雪花粉拌勻及油，容器先抹少許油防沾後倒入粉漿。
2. 入電鍋蒸(外鍋一杯水)跳起後再悶20分鐘取出，趁熱以飯匙翻攪至拉開有彈性。
3. 將玉米粉用乾鍋炒至微黃即熟粉。
4. 紅豆餡搓圓中間按凹放入草莓包裹。
5. 麻糬撕展成似水餃皮包入紅豆餡整成圓形。
6. 沾炒熟的玉米粉即完成。



林娜 三角鹹湯圓

材料

糯米粉300克、水240CC、絞肉300克、香菇末、醬油、胡椒粉、五香粉

做法

1. 糯米粉300克+水240CC揉成糰後～去2小塊壓扁入滾水中燙熟後再加入米糰中揉勻，耳垂軟硬度即可。
2. 絞肉約300克，先去3/1的絞肉下鍋煸炒～加香菇末～醬油，胡椒粉，五香粉，加點水煮一下，即可跟剩餘的絞肉拌至有膠質即可。
3. 取一小糰揉圓壓扁後包上肉餡即可捏合成三角形或圓型。



Nicole 檸檬米蛋糕

烤溫:165°C 15分+165°C20分 模具尺寸:210 x 77 x 62 mm(三能SN2126)

材料A 奶油糊 細砂糖35g 檸檬皮屑1顆 無鹽奶油120g(放常溫回軟) 蛋黃3個(常溫) 檸檬汁15g

材料B 粉類 蓬萊米粉100g 無鋁泡打粉2g

材料C 蛋白霜 蛋白3個(常溫) 細砂糖 75g

材料D 檸檬糖霜 檸檬汁20g 糖粉100g

前置工作: 1.烤模鋪一層防沾紙 2.烤箱預熱: 上火165°C 下火165 °C

做法

- (1)製作奶油糊(材料A): 用手指將檸檬皮屑與細砂糖搓揉至檸檬精油香氣與糖混合後, 加入室溫回軟奶油, 使用電動打蛋器打至泛白蓬鬆狀, 分3次加入蛋黃, 一次一顆蛋黃均勻的拌入奶油裡面, 再加入檸檬汁拌勻吃進奶油裡面即為奶油糊。
- (2)粉類拌勻(材料B)
- (3)製作蛋白霜(材料C): 打發蛋白前, 一定要確認盆子和打蛋器乾淨、無油、無水。使用電動打蛋器先將蛋白打至粗粒泡沫狀之後, 才開始分次加入細砂糖, 加入1/2細砂糖, 打發至蛋白細緻有紋路出現, 加入餘下的1/2砂糖, 繼續打發至蛋白成彎勾狀為蛋白霜。
- (4)蛋白霜與粉類分次交錯與奶油糊拌勻: 取1/3蛋白霜與奶油糊拌勻後, 加入1/2粉類拌勻, 再取1/3蛋白霜拌勻, 再加入剩餘1/2粉料拌勻, 最後加入剩餘1/3蛋白霜切拌翻拌方式拌勻即為麵糊。
- (5)麵糊倒入鋪好防沾紙的烤模中, 使用刮刀稍微整平。
- (6)放進已經預熱至165度c的烤箱中烘烤到15分鐘的時候取出來, 用刀在蛋糕中央劃一道線, 再放回烤箱中繼續烘烤20分鐘, 用竹籤插入蛋糕中央沒有沾粘即可出爐, 出爐後輕敲一下, 馬上移出烤模, 放網架上放置微涼。
- (7)製作檸檬糖霜(材料D): 把檸檬汁加入過篩好的糖粉, 攪拌均勻至沒有顆粒 8)將檸檬糖霜均勻淋在蛋糕上即可。



彭明花 雙色米蛋糕

材料

雞蛋三顆，蓬萊米粉80g，白糖3大匙，紫薯粉5g

做法

雞蛋、蛋白、蛋黃分開

蛋白內加入幾滴的白醋

蛋黃內加入米穀粉、水3大匙-3.5大匙，拌勻分二份（一份加紫薯粉）備用

蛋白分三次加入糖打到濕性發泡（提起有小小彎勾）

取出一些加入蛋黃糊內拌勻（二份蛋黃糊皆拌勻）

6吋蛋糕模倒入雙色粉糊交叉倒入

最後用竹叉輕插到底畫幾下就可以，輕震幾下排氣

蓋上保鮮膜，在蓋上蓋子，電鍋外鍋加2杯水蒸22分鐘（無需等跳起）

拔去插頭燜5分鐘取出去掉保鮮膜

用排油煙機的鐵網倒蓋翻過來放碗或杯子能支撐的即可，等待涼卻即可完成

高誌鍵老師 烘焙展示範作品



米穀鬆獅小貝

蛋糕材料

雞蛋(含殼重)425g、沙拉油65g、牛奶 95g、鹽1g、蓬萊米粉120g、砂糖110g、海藻糖75g、檸檬汁少許

外覆材料

油蔥酥15g、熟白芝麻8g、青蔥花15g、海苔肉鬆60g

裝飾材料

海苔肉鬆適量、美乃滋適量

作法

- 1.雞蛋分成蛋白、蛋黃備用。
- 2.鋼盆內倒入沙拉油、牛奶、鹽拌勻，加熱。
- 3.倒入蓬萊米粉拌勻，再加入蛋黃拌勻。
- 4.蛋白加入砂糖、海藻糖及檸檬汁至濕性發泡。
- 5.取1/3打發蛋白與蛋黃糊拌均勻，再倒回剩下的打發蛋白中拌均勻。
- 6.將麵糊倒入烤盤中抹平。
- 7.表面撒上肉鬆海苔、油蔥酥、新鮮蔥花、熟白芝麻，進爐。
- 8.以上火180 °C/下火 150°C，烤焙約17~20分鐘。
- 9.出爐，將蛋糕拉到網架上，趁熱撕去撕四邊紙，冷卻備用。
- 10.冷卻後，翻面撕去白報紙，切對半。
- 11.取一半蛋糕抹上美乃滋，再疊蓋上另一半蛋糕，切成長條形。
- 12.四周均勻抹上美乃滋，沾上肉鬆海苔即可。



Wang Kiki 米布朗尼

材料

奶油288g、上白糖165g、鹽3g、蛋363g、蓬萊米粉250g、泡打粉8g、杏仁粉45g、動物性鮮奶油65g、西點轉化糖漿15g、可可粉38g、苦甜巧克力25g

模具尺寸

長15cm寬4.5cm高3cm，底部可放果乾或堅果增加風味，1個100克麵糊可做12個。

做法

1. 動鮮+轉化糖隔水加熱→入苦甜巧克力→溶為可可醬
2. 蓬萊米粉+泡打粉+可可粉→過篩備用
3. 奶油+上白糖+鹽打發至反白→分批入蛋繼續打發→入杏仁粉拌勻→入蓬萊米粉+泡打粉+可可粉拌勻→入可可醬拌勻
4. 麵糊入擠花袋→擠100克麵糊入模具
5. 入爐→烘焙溫度190/170°C→烘焙時間15-17分



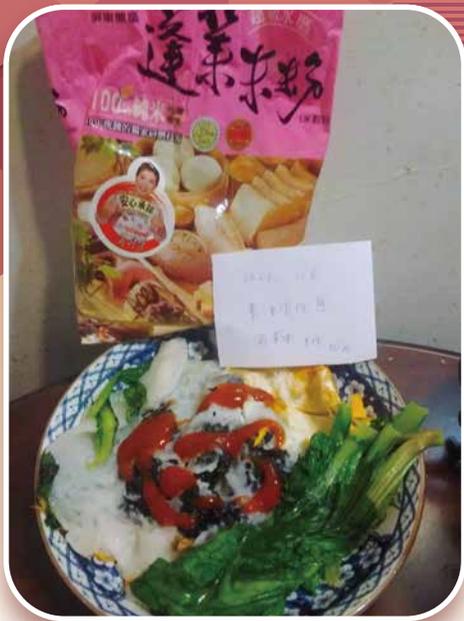
鄭燦華 芝麻米蛋糕 8人份

材料

蓬萊米穀粉300克、無糖黑芝麻粉100克、細砂糖 45克、鹽 5克、水 210克

做法

1. 將蓬萊米穀粉、無糖黑芝麻粉、鹽，混合均勻。
2. 將水分次少量慢慢的加入芝麻米股粉中，邊加入水邊拌合。
3. 拌合到適量的溼度後，用手取適量放入掌心中，用力捏緊，手張開後芝麻穀米粉可結成塊狀不散開，則表示濕度可以了，若無法結塊，則表示太乾了，則需要繼續加水拌合。
4. 將拌合好的芝麻穀米粉放入網篩中過篩，成更細緻的芝麻穀米粉
5. 將過篩好的芝麻米穀粉倒入模具中(模型底部鋪上烘焙紙，邊緣也圍上一圈烘焙紙，模具直徑15.2公分高6公分)，最上面再用刮板輕輕刮平整。
6. 放入已煮沸騰水的蒸鍋中，用中大火蒸30分鐘，時間到後燜10分鐘，再掀開鍋蓋，(圖片中蒸好的米蛋糕，應掀開鍋蓋時不小心滴了兩滴水，所以有兩處水痕)。
7. 將蒸好的芝麻米蛋糕移出蒸籠並脫模，放涼即可。



翁素珠 素蚵仔煎

材料

市售海苔一包、蓬萊米粉大約30克、太白粉60克、水適量、生薑一小塊、蛋一顆、筒篙或當季蔬菜2棵、市售甜辣醬少許

做法

1. 粉漿作法-蓬萊米粉大約30克、太白粉60克、水適量可以調成稀的粉漿即可。
2. 取一個乾淨的鍋子把海苔撕成小塊。
3. 薑磨成泥加入粉類和適量水拌成團用湯匙挖成型下油鍋炸成定型即可。
4. 起油鍋放入素蚵仔，再倒入調好的粉漿,蛋，稍微凝固放入青菜，再等2分鐘後翻面煎成金黃即可起鍋裝盤，淋上甜辣醬。



SC Lei 椰子花蜜 蓬萊米粉 威風蛋糕

材料

蛋 5粒(中、大蛋)、玄米油50克、牛奶50克、蓬萊米粉100克、椰子花蜜糖60克
(其他糖也可以 甜度隨個人)

做法

1. 蛋黃5個、玄米油50克、牛奶50克先拌均勻糊化，再加入 蓬萊米粉100克拌均勻 就是蛋黃糊。
2. 蛋白5個打發分2~3次加入椰糖打到"濕性快硬性"有彎鉤但不是硬性發泡。
3. 取出1/3蛋白霜跟蛋黃糊混合再將混合好的蛋黃糊倒入剩下的蛋白霜內，輕拌翻攪均勻即可不要過度會消泡，拌好放進8吋模具即可(6吋就2模)。
4. 烤箱預熱好170度入爐烤約20分有上色後改140度烤30分，有熟了就可出爐，震動2下後倒扣涼了才能脫模。

#要畫線的約烤10分上層節皮時切線(不切線也可以)

#各家烤箱溫度不同可增減溫度或時間



王樂米 米烏龍麵

材料

蓬萊米穀粉50g、在來米穀粉50g、片栗粉20g、樹薯粉10g、鹽3g、洋車前子粉4g、北海道山藥泥30g、植物油 7g、剛燒開的水125g

做法

前置作業：

1. 準備熱開水。
2. 製作前五分鐘將山藥去皮、磨泥。

步驟：

1. 將各種粉類與鹽、山藥泥混合，倒入水，攪拌均勻。
2. 將滾燙的熱開水淋入盆中，和乾粉混合均勻。
3. 續加入山藥泥和植物油，將全部材料混合均勻，稍微降溫後揉成糰。
4. 米糰兩面灑上手粉(蓬萊米穀粉)，擀成長方形片狀，厚薄度看個人。
擀的過程中可以灑粉+翻面1~2次。
5. 用滾輪刀快速切成長條狀即完成，寬度看個人，切好後的米烏龍麵條要灑上手粉避免沾黏。
6. 分成想要的份量，以保鮮膜包裝後放入耐冷袋中，可冷凍保存使用。
7. 現煮則待鍋中水滾，中小火，下米烏龍麵條煮至浮起即可(約2~3分鐘)。

辣媽老師 烘焙展示範作品



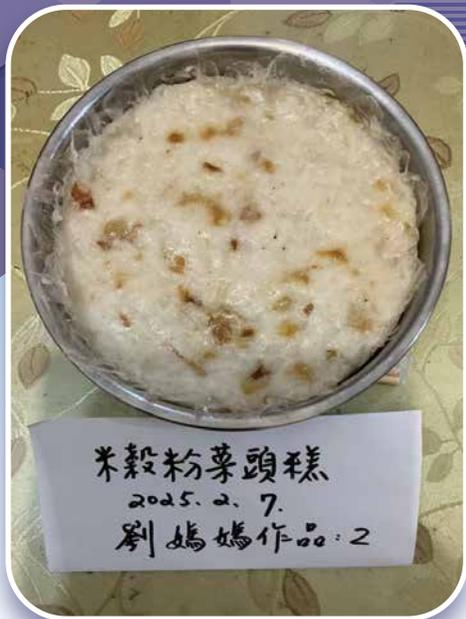
蜜香紅茶米馬芬

材料

奶油 60g、糖粉 60g、鹽巴 1g、雞蛋 1 顆、低筋麵粉 60g
蓬萊米粉 60g、蜜香紅茶粉 6g、泡打粉 5g、鮮奶 30g、
蜜紅豆粒 60g、烤不爆麻糬 4 個（剪成 12 小塊）

做法

1. 奶油放置至室溫軟化，用攪拌器打發至羽毛狀。
2. 加入過篩的糖粉，與奶油攪拌均勻。
3. 分次倒入打散的蛋液，攪拌均勻。
4. 加入過篩的低筋麵粉、蓬萊米粉、蜜香紅茶粉及泡打粉，攪拌均勻。
5. 倒入鮮奶攪拌均勻。
6. 拌入蜜紅豆粒，稍微攪拌均勻。
7. 將麵糊倒入馬芬紙杯中，每個紙杯內再放入 2 塊小麻糬。
8. 烤箱預熱至 180°C，烘烤 18-20 分鐘。
9. 約可做 6-8 個馬芬杯。



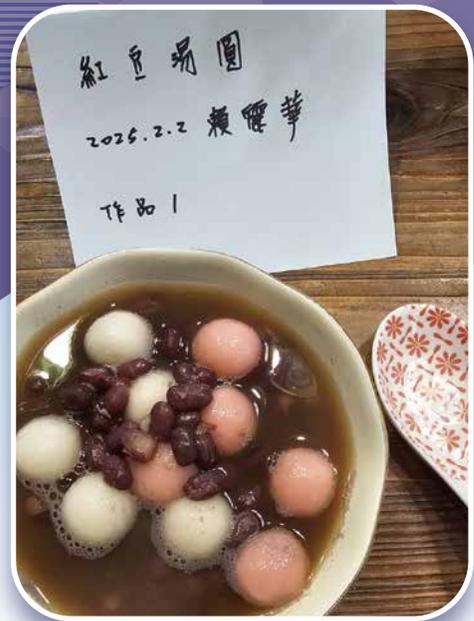
劉崇齡 米穀粉菜頭糕

材料

1. 在來米粉1包600克
2. 水7碗(吃飯用的碗)
3. 白蘿蔔4斤
4. 玉米粉2大匙
5. 油蔥酥、鹽、白胡椒少許

做法

1. 在來米粉+水，攪拌均勻後備用。
2. 白蘿蔔洗淨，刨粗絲，用炒鍋中炒熟，加入油蔥酥、鹽、白胡椒調味。
3. 將步驟1的米漿，倒入步驟2的炒鍋，繼續加熱拌勻，直到米漿變稠。
4. 將步驟3中稠稠的米漿，倒入圓形模具中，蒸籠水滾後，放上蘿蔔糕米漿，中火蒸1小時，筷子插入沒有白粉，呈現透明即可。



賴麗華 紅豆湯圓

◎湯圓

材料

糯米粉150克、溫熱水135克

做法

1. 將糯米粉與溫熱水攪拌且揉成團 搓成一顆一顆小丸子。
2. 水開下鍋煮至飄起 撈起過冷水更Q彈。
3. 放入紅豆湯中。

◎紅豆湯

材料

紅豆、水

做法

1. 紅豆洗淨後浸泡於水裡6小時待軟化。
2. 準備一鍋水，水滾後加入紅豆汆燙30秒後撈起備用，去除紅豆皮苦澀味。
3. 3,000c.c.水煮滾後加入紅豆，滾開後轉小火燜煮40分鐘。



Duck Liu 煎紅豆年糕

材料

糯米粉500g、砂糖/黑糖300g、溫水、450cc、油適量、蜜紅豆200g、年糕紙/烘焙紙1張

做法

1. 紅豆提前一晚洗淨泡水靜置一夜。放入電鍋中，內鍋加水至水淹過紅豆，外鍋放2杯水，待電鍋跳停後再悶20分鐘。蒸好後加入砂糖（或黑糖）拌勻即完成蜜紅豆了！
2. 溫水中加入糖拌勻確認糖融化後加入糯米粉攪拌均勻至看不到粉塊，將步驟一的蜜紅豆倒入粉漿中攪拌均勻。
3. 模具中刷一層油後鋪上蒸年糕專用的玻璃紙，鋪好後再在玻璃紙上刷一層油。
4. 將步驟三的紅豆粉漿倒入模具後輕震幾下震出氣泡。放入電鍋中，外鍋加4杯水蒸30-40分鐘。電鍋跳停後可以將筷子或竹籤插入年糕，如果筷子上有殘留粉漿則加水繼續蒸，蒸至筷子拔出後是乾淨的就代表熟了。
5. 切片後沾蛋白下鍋煎至微焦。



Qianyu Lai 草仔粿

內餡食材

豬絞肉適量、紅蔥頭6瓣、泡軟蝦米切半適量、醬油適量、泡軟乾香菇丁適量、細砂糖1小匙、泡軟蝦皮適量、白胡椒少許、蘿蔔絲干適量、米酒2大匙。

外皮食材

新鮮鼠麴草70g、糯米粉320g、細砂糖55g、在來米粉80g、水285g、油少許

做法

1. 先做草仔粿內餡。紅蔥頭先切末，鍋中加少許油，放入紅蔥頭末，煸出香氣、外觀變金黃後，加入絞肉炒香，放進蝦米、蝦皮、香菇丁拌炒，加入醬油、細砂糖、白胡椒、米酒後，炒香成乾料起鍋，內餡依個人喜好加入蘿蔔絲干調味。
2. 接著做草仔粿外皮。鼠麴草洗淨後放入滾水煮5分鐘，取出，放進冷水過一下，取出擰乾水分。將鼠麴草切碎，連同細砂糖、250g的水倒入果汁機，打細備用。
3. 將糯米粉、在來米粉混合，取出40g放進剩餘的35g水揉成麵團，分成小麵團後壓平，放入滾水煮成粿粹，取出，瀝掉水分備用。
4. 取適量鼠麴草汁和粿粹，揉成軟粉團，鼠麴草汁可視情況慢慢加入，若是覺得麵團不夠軟，可沾點水揉。雙手沾點油，稍微揉一下麵團，分成10小份，每個重量約75g左右。
5. 雙手沾點水，將麵團在手上壓扁，再包入適量內餡，將粿搓成光滑長圓形，放到粽葉（可事先洗過後再刷點油）或烘焙紙上，在草仔粿上捏出一條突起的線，刷一點麻油備用。鍋中加水，將擺好草仔粿的蒸籠放進鍋中，水滾後，以大火蒸20分鐘至草仔粿顏色變深即可。



Naomi Liu 炸年糕

年糕食材

糯米粉300克、二砂糖200克、黑糖50克、水300克、油適量

粉漿食材

蓬萊米粉1杯、蛋1顆、糖1大匙、鹽1小匙、泡打粉1小匙、水1/2杯

做法

1. 二砂糖，黑糖與水放入鍋中，開火，溫熱水溶解糖即可。稍涼再放糯米粉。
2. 糯米粉過篩倒入糖水，攪拌均勻，粉漿過篩再倒入周邊塗油的容器。
3. 用電鍋蒸，外鍋放三杯水，開關跳起用筷子插入抽起，看粉漿是否熟。
(若不熟，外鍋補水續蒸至熟)
4. 等稍涼，脫模，用保鮮膜包裹，另外在表面刷上薄薄的一層油。
5. 調和粉漿食材後，年糕沾裹油炸。



農業部農糧署
AGRICULTURE AND FOOD AGENCY,
MINISTRY OF AGRICULTURE

