

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。

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。

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。

吳秉承主廚 烘焙展示範作品

米香鼎邊銼

材料

五花肉絲30克、高麗菜50克、沙拉筍絲30克、金針菇(泡水)30克、
芹菜珠20克、乾魷魚絲(泡水)20克、油蔥酥10克、小魚乾10克、
金鉤蝦20克、乾香菇絲(泡水)30克、蓬萊米穀粉200克、
地瓜粉50克、水3杯(米杯量)、雞高湯500c.c.

調味料

米酒2大匙、白胡椒粉1茶匙、鹽巴2茶匙、香油1茶匙、醬油1匙

做法

1. 取3杯水加入蓬萊米穀粉、地瓜粉拌勻後備用。
2. 取高麗菜切段、金針菇對切，備用；起炒鍋熱香油，
放入五花肉絲、香菇絲、金鉤蝦炒香後，
再依序加入小魚乾+泡魚乾水、魷魚絲、筍絲、金針菇炒勻。
3. 另起平底鍋，取麵糊(約1湯杓量)倒入鍋內加蓋燜煎至兩面熟成、
自動離鍋即可取出放涼。
4. 備成品碗，放入油蔥酥、芹菜珠、胡椒粉、香油，
最後再將炒鍋中的湯料沖入碗中即完成。
5. 同步驟2炒鍋，依序加入高湯+蝦米水、鹽、米酒、高麗菜加蓋燜煮，
取出鼎邊趖切片後，加入鍋中煨煮，起鍋前淋上少許醬油提味即完成。

蔡佳男老師 烘焙展示範作品

脆皮米泡芙

糙米泡芙配方

奶油180克、水400克、鹽巴1.2克、
有機烘焙糙米穀粉240克、雞蛋270克

做法

1. 將沙拉油，奶油，鹽巴，水，煮沸後加入麵粉攪拌均勻，再用小火煮約30秒關火，再用攪拌機中速，分次加入蛋液即可。
2. 烘烤溫度上火180~180度，下火190度進爐烘烤30分鐘。
3. 烘烤30分鐘後調頭，把上火調至170度，下火180度，再烘烤25~30分鐘。

卡士達醬配方

鮮奶550克、無鹽奶油40克、細砂糖60克、奶粉16克、
低筋麵粉25克、玉米粉25克、全蛋2顆

做法

1. 將細砂糖跟玉米粉拌均加入雞蛋拌均。
2. 將牛奶，奶油煮沸沖入1拌均，用小火煮至濃稠即可。

◆ Cindy 老師 烘焙展示範作品

可以搭配果醬及鮮奶油一起享用！

悄悄米司康

材料

池上大地有機米穀粉150g、全粒粉50g、細砂糖40g、
鹽2g、泡打粉10g、發酵無鹽奶油80g、全蛋56g、
動物性鮮奶油50g、蜜香茶粉10g、蔓越莓適量

做法

1. 將米穀粉、全粒粉、細砂糖、鹽、蜜香茶粉、泡打粉，放入盆中，用手拌勻即可。
2. 加入冰硬的奶油丁，用手將奶油與作法1，搓揉成細砂狀。
3. 加入蔓越莓，拌均勻。
4. 最後，加入全蛋及動物性鮮奶油，成團後，整型為14*10*3.5公分的長方形。
5. 冷凍麵團約15分鐘，分切六等份，塗抹上鮮奶油(可省略)。
6. 烤箱預熱200度，180度烤約25-30分鐘。

張嘉倫老師 烘焙展示範作品

米香扁可頌

材料

高筋麵粉600g、國產米穀粉350g、小麥蛋白50g、砂糖100g、海鹽16g、新鮮酵母50g、鮮乳250g、水400g、國產蜂蜜10g、奶油50g、片狀奶油550g

做法

1. 低速攪拌8~10分鐘。
2. 麵團溫度大約25度。
3. 室溫發酵30分鐘。
4. 將麵糰壓平，冷凍2小時，冷藏隔夜使用。
5. 麵團包油，桿摺四折2次。
6. 麵糰延壓最終0.36公分。
7. 裁切等腰三角形，底7公分，高20公分，整形可頌形狀。
8. 進行最後發酵約90分鐘。
9. 烘烤方式1-旋風烤箱約180度約15分鐘
烘烤方式2-鬆餅機約4分鐘