



「玩米煮藝一鍋搞定 - 電鍋飯料理競賽」得獎名單

農糧署 110.12.26

(依抽籤編號排序)

獎項	作品名稱	參賽者		作品特色
金牌料理王	高麗菜炊飯	江珮琪	宋苙榛	與孩子一同用特色食材遊臺灣，認識台灣的在地好食材如，埔里香菇、東港櫻花蝦、霧峰香米、台灣本土豬製成的鹹豬肉等。
	南瓜小魚干紅蔥頭炊飯	潘翔翔	邱雲禮	80年代那時尚未有「炊飯」一稱，所有白飯加上其他蔬菜、肉類、調味料後的飯，阿姨統稱為「鹹飯」，南瓜小魚干紅蔥頭炊飯就是其一，那是放學後最撫癒我的味道，2·30年時光是過了，但經典的料理留下，繼續餵養我的孩子，溫暖我們全家。
	強強聯手之雙色芋泥米糕	黃莉芳	謝昕洋	使用台灣在地食材，用簡單的料理與調味，呈現食物本身的美味，讓大人與孩子都吃得開心又健康
	香腸栗子炊飯	黃莉君	尹子維	對職業婦女來說，下了班要接小孩和煮晚餐，就像打仗一樣的忙，如果能把材料全部放進去一鍋到底，時間到就能讓全家人享用，那該有多好，於是這道料理就此誕生了。
	麻油松阪豬炊飯	楊芷嬛	陳榆捷	使用在地食材，結合台中清水在地小吃-米糕的構想，做出一道簡約營養的料理。
美味大師獎	輕鬆入鍋營養滿分魚蔬飯	林琴雲	鄭柏翰	現代人工作忙碌，但仍希望能為家人準備營養美味之餐點。本此概念，設計出適合親子同樂、營養美味的電鍋飯料理，讓人人都在廚房內都能華麗轉身，輕鬆上菜。
	芋香蒸飯	陳彥廷	陳毅碩	用最簡單的料理方式，做出兼具營養與美味，小朋友大人都喜歡的料理，健康、省時又方便。
	栗子雞肉炊飯	游康婷	梁牧翊	秋冬正是品嚐栗子的好時節，加上Q彈的台灣土雞肉與香Q白米，使用最安全又省時省力的料理工具，就能帶著孩子一起實踐「吃在地 食當季」的食農生活！生米煮成香噴噴的電鍋飯，讓孩子體驗當大廚的成就感！
	甘栗青豆鮭魚蔥飯	顏卜煒	顏士恩	「炊飯」是孩子最喜愛的米飯料理，可以在一碗飯裡面吃到所有的營養價值就是我們的創作理念，所以才誕生了今天的作品
	茶香豆豆飯	萬桂竹	楊佳潔	運用國產優質雜糧及臺灣茶，用電鍋做出營養均衡的素食飯。



新聞資料

南投縣中興新村光華路八號
臺北市杭州南路一段十五號

獎項	作品名稱	參賽者		作品特色
創意達人獎	金粟嗨！日式時蔬菇雞飯糰	王禎鈺	董華靖	一份為家人而準備的愛與溫暖！依家人喜好運用季節食材、基本調味料，搭配優質國產米一同入鍋烹煮，這份簡單又樸實的料理就是家的味道！
	海鮮燉食蔬	吳景峰	吳姝翎	1. 節省備菜及煮菜的時間，外出回家後仍可立即享用美食。 2. 色香味俱全的營養米飯，可促進食慾。 3. 家人可以在一起用餐，在疫情期間減少外食。
	蝦仁香菇高麗菜飯	林癸娥	謝秉諺	因為小孫子愛吃阿嬤煮的高麗菜飯，家裡人愛吃台梗九號米飯，所以將台灣的好米與盛產的高麗搭配煮成台灣人愛吃的傳統高麗菜飯，教導小孫子一起用電鍋煮出來省時又方便，共煮增進情感交流與愛的親子關係
	蕃茄鮭魚飯	楊澄儒	黃楠萱	會有這道菜的出現，是因為要給家裡的小孩乖乖把紅蘿蔔跟蕃茄吃光，把紅蘿蔔切成小碎丁，讓他們挑不出來~
	百菇綠椰起司燉飯	吳宛倫	李晨瑀	身為一個職業婦女，透過電鍋飯料理，以最快及簡易的方式，但保留豐富的口感及營養，為家人帶來美味的一餐，是這道料理的創作理念
	五行時蔬香腸飯	王振權	王柏硯	就是一種清冰箱料理，蔬菜總會剩一點點一包，單炒一樣無法成一盤佳餚，少樣多種蔬菜加上白米丟入電鍋，一個按鍵，美味輕鬆上桌
	薑黃海味三寶飯 佐馬告小黃瓜	楊林寶琴	楊佳淳	阿媽就是怕孫吃不飽，變換一下平常吃的白飯，帶點西式、新住民、原住民風味，希望孫子可以多吃幾碗飯。
	愛・糜(米)鹿	江貞儀	湯凱丞	以調味簡單、不用太多前置作業又營養的一餐為發想，只要把東西丟進鍋子裡，按下電鍋，即可完成一道營養又色香味俱全的晚餐，用一級的食物，製作二級的美食，達到三級的營養。
	夏威夷鮮蝦炊飯	郭喬智	郭珈語	香煎蝦仁是平日餐桌上的常客，配上酸甜滋味的番茄紅醬，猶如夏威夷風味的炊飯於是誕生。
	味噌鮭魚菇菇飯	林鈺清	楊娉瑄	簡單、美味是我們最重要的創作理念。簡單：食材取得簡單、操作過程簡單、烹調技巧簡單；美味：美味可口的營養炊飯、美味歡愉的親子時光。