

| | | | |
|----------------------------------|----|------------------------------|-----|
| 序 | 1 | • 餐桌上的圓舞曲 | 71 |
| 目錄 | 3 | 玉米乳酪費南雪 · 抹茶紅豆達克瓦茲 | |
| 第一章 食材篇 | 6 | • 米穀地瓜麵包 | 73 |
| • 臺灣米穀粉的多元應用與發展 | 7 | • 黑糖三麥餅乾 | 75 |
| • 臺灣小麥報你知 | 13 | • 紫韻芝麻米宴 | 77 |
| • 雜糧新寵兒—蕎麥 | 18 | 芝麻米鬆餅 · 地瓜米球 | |
| • 蕎仁之下,萬仁之上—健康薏苡身世大解密 | 23 | • 埔鹽米香幸福味 | 79 |
| 第二章 料理篇:烘雲托月 | 30 | 米土鳳梨酥 · 古早味花生糖 | |
| • 大安米食夢想天堂 | 31 | • 穀食經典風味 | 83 |
| 芋頭米蛋糕 · 青蔥肉鬆瑞士卷 · 抹茶/巧克力杏仁米餅乾 | | 植感威靈頓 · 蕎仁凍 | |
| • 外埔米香烘焙坊 | 35 | • 甜心雜糧朵朵 | 85 |
| 紅龍果米吐司 · 米蛋糕 · 米瑪德蓮 · 黑米米歐包 | | • 米香地瓜麵包 | 87 |
| • 米香雙奏 · 輕盈餅語 | 41 | • 紅龍巧遇蕉叔 | 89 |
| • 米穀桔香麵包 | 43 | • 名間紫薯風味坊 | 91 |
| • 薯蕷薯蛋糕捲 | 45 | 紫想遇見泥 · 山藥乳酪鹹塔 | |
| • 紫金餐包 | 47 | 第三章 料理篇:蒸情食藝 | 96 |
| • 芝麻穀物 · 健康烘焙 | 49 | • 米悅禮讚 | 97 |
| 黑芝麻 QQ 磅蛋糕 · 黑芝麻/花生米穀瓦片 · 黑芝麻瑪德蓮 | | 小米豆漿米饅頭 · 紅藜薑黃米饅頭 · 紫色山藥米饅頭 | |
| • 花生麥酥 | 53 | 紅豆抹茶米饅頭 · 地瓜黑糖米饅頭 · 紅藜木鱉果米饅頭 | |
| • 米穀粉檸檬塔 | 55 | • 創意芋頭球 | 101 |
| • 養生雜糧點心 | 57 | • 蕎麥紅薏仁養生點心 | 103 |
| 五穀雜糧米曲奇 · 五穀雜糧米司康 | | 甜米糕點 · 蕎麥真珠丸 · 綜合紅薏仁鬆 · 甜甜圓圓 | |
| • 蜜紅豆米司康 | 59 | 黑蕎華爾滋奶凍 | 107 |
| • 『靚』養生米麵包 | 61 | 黃金米穀韭香糕 | 109 |
| • 焦糖脆米香雜糧塔 | 63 | 莓莓相見 · 一期一會 | 111 |
| • 桂圓紅豆紫米麵包 | 65 | 柚香樂米福袋 | 113 |
| • 芬園穀香物語 | 67 | 好運「龜」來 | 115 |
| 桂圓紅薏仁全穀歐包 · 胡麻檸夏瑪德蓮 | | 薏起蕎蕎看 | 117 |
| | | 紅薏仁蕎麥紅豆甜湯 · 紅薏仁醋沙拉 · 手打蕎麥麵 | |