

序	1
目錄	3
第一章 食材篇	6
• 臺灣米穀粉的多元應用與發展	7
• 臺灣小麥報你知	13
• 雜糧新寵兒—蕎麥	18
• 薏仁之下,萬仁之上—健康薏苡身世大解密	23
第二章 料理篇:烘雲托月	30
• 大安米食夢想天堂	31
芋頭米蛋糕・青蔥肉鬆瑞士卷・抹茶/巧克力杏仁米餅乾	
• 外埔米香烘焙坊	35
紅龍果米吐司・米蛋糕・米瑪德蓮・黑米米歐包	
• 米香雙奏・輕盈餅語	41
• 米穀桔香麵包	43
• 薯蕷薯蛋糕捲	45
• 紫金餐包	47
• 芝麻穀物・健康烘焙	49
黑芝麻 QQ 磅蛋糕・黑芝麻/花生米穀瓦片・黑芝麻瑪德蓮	
• 花生麥酥	53
• 米穀粉檸檬塔	55
• 養生雜糧點心	57
五穀雜糧米曲奇・五穀雜糧米司康	
• 蜜紅豆米司康	59
• 『靚』養生米麵包	61
• 焦糖脆米香雜糧塔	63
• 桂圓紅豆紫米麵包	65
• 芬園穀香物語	67
桂圓紅薏仁全穀歐包・胡麻檸夏瑪德蓮	

• 餐桌上的圓舞曲	71
玉米乳酪費南雪・抹茶紅豆達克瓦茲	
• 米穀地瓜麵包	73
• 黑糖三麥餅乾	75
• 紫韻芝麻米宴	77
芝麻米鬆餅・地瓜米球	
• 埔鹽米香幸福味	79
米土鳳梨酥・古早味花生糖	
• 穀食經典風味	83
植感威靈頓・薏仁凍	
• 甜心雜糧朵朵	85
• 米香地瓜麵包	87
• 紅龍巧遇蕉叔	89
• 名間紫薯風味坊	91
紫想遇見泥・山藥乳酪鹹塔	
第三章 料理篇:蒸情食藝	96
• 米悅禮讚	97
小米豆漿米饅頭・紅藜薑黃米饅頭・紫色山藥米饅頭	
紅豆抹茶米饅頭・地瓜黑糖米饅頭・紅藜木鱉果米饅頭	
• 創意芋頭球	101
• 蕎麥紅薏仁養生點心	103
甜米糕點・蕎麥真珠丸・綜合紅薏仁鬆・甜甜圓圓	
• 黑蕎華爾滋奶凍	107
• 黃金米穀韭香糕	109
• 莓莓相見・一期一會	111
• 柚香樂米福袋	113
• 好運「龜」來	115
• 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	