

目錄

- 2. 場長序 / 3. 作者序
- 6. 3高+1低 臺灣第一燉飯米
水稻'花蓮 26 號'
- 15. 基礎燉飯
 - 16. 從生米開始烹煮
 - 19. 快速操作
- 21. 水稻'花蓮 26 號'西式料理
 - 22. 干貝奶油燉飯
 - 27. 甜玉米雞胸燉飯
 - 30. 山萵蕎麥鮮魚燉飯
 - 35. 明蝦番茄燉飯
 - 38. 鹹點 義式炸飯糰
 - 41. 甜點 米布丁
- 45. 水稻'花蓮 26 號'臺式料理
 - 46. 黃金炒飯
 - 48. 雪裡紅飯湯



