

撰文・攝影／林謙禎

食譜示範／陳秋香

「有機飲食的第一本書」作者  
現任中華有機產銷協會諮詢顧問



烹飪專家  
陳秋香強調回  
歸自然，就能  
咀嚼出米飯的  
清雅甜香。陳  
秋香說，飲食

調理儘量採用蒸、煮、烤、拌，或簡單  
翻炒兩下即起鍋的方式，避免煎、炸，  
以免油分在烹飪過程中產生氧化，反而  
形成了身體的負荷。

重口味的調理方式，只會加重腎臟  
的負擔，吃不出食材本身的鮮甜原味，  
所以，最上等的牛排是吃原味的，只用  
橄欖油略煎到五至七成熟即可；而最能  
嚐出魚蟹鮮味的作法則是清蒸。

米飯加料有變化，米釀加進菜裡也  
成了美饌佳釀，有機米釀造而成的米  
釀，可當成沾料、拌料，適宜蒸煮、拌  
炒，中國人就愛吃飯配菜，米的出路，  
都在盤盤色香味俱全的生活飲食中。



## 核桃飯

材料（4人份）

糙米3杯（指的是量米杯的  
量）、水3杯、核桃40克、昆  
布10克切小段、醬油1大匙、  
糖1小匙

作法

- 1.把米洗淨，放入鍋中。
- 2.加入昆布等其他材料拌勻，  
煮熟，撒點芹菜末裝飾，吃  
飯加料，同時吃進了海帶碘  
質和核桃植物蛋白質的營  
養。



### 主廚TIPS

核桃就是胡桃，含有蛋白質、維生素A、E和多種  
礦物質，以及人體必需的八種氨基酸，比雞蛋、  
牛奶更營養，能溫肺潤腸、補腎健腦，對於虛寒  
體質、腰膝痠軟、喘嗽的人都有助益。



## 鬱金香飯

材料（4人份）

長米3杯、水3杯、鬱金香粉  
1/2小匙、月桂葉2片

作法

- 1.把米洗淨，倒入鍋中。
- 2.放入月桂葉。
- 3.倒入鬱金香粉，拌勻，加水煮熟成飯，淡淡金  
黃色澤更能增添芳香氣味，引人食慾。



### 主廚TIPS

鬱金香花瓣乾燥的粉末在食材行可以買得到，健  
胃利膽，通經鎮痛，有助預防膽道炎、胃痙攣、  
胃潰瘍、胃痛，這道鬱金香飯可加1大匙奶油去  
煮，倍加香噴噴，小孩也會很愛吃。

## 紅麴飯

材料 (4人份)

蓬萊米3杯、水3杯、紅麴醬1大匙

作法

1. 把米洗淨，倒入鍋中。
2. 倒入紅麴醬，加水，煮熟，就是健康誘人的紅麴飯了。

### 主廚TIPS

紅麴可以促進血液循環，暖熱身子，最能補養女性的內分泌系統，還可幫助降低血糖血

壓，預防糖尿病，居家保存紅麴醬可放入乾淨的密閉容器中，存放陰涼處或冰箱內，注意不要沾到水分，以免腐壞。



## 米釀南瓜盤

材料 (4人份)

南瓜200克、米釀1大匙、薑末少許、鹽少許

作法

1. 南瓜去皮、切小塊。
2. 南瓜塊加米釀、鹽蒸5分鐘，盛盤。
3. 淋上薑末。



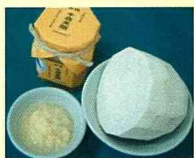
## 米釀酸菜帝王菇

材料 (4人份)

帝王菇200克、酸菜100克、米釀1大匙、薑絲少許

作法

1. 油鍋裡爆香薑絲，炒酸菜，接著炒帝王菇。
2. 加炒米釀，盛盤。



## 米釀芋頭盤

材料 (4人份)

芋頭1個約300克、米釀1大匙、糖適量

作法

1. 芋頭去皮、切小塊。
2. 芋頭塊加米釀、糖和水蒸5分鐘到熟，盛盤。



## 米釀湯圓

材料 (4人份)

糯米湯圓4兩、米釀1大匙、紅糖4兩許

作法

1. 紅白湯圓先用開水煮熟，備用。
2. 紅糖加一鍋水熬煮，再加入米釀和湯圓煮滾。

陳秋香烹飪工作室

地址:台中市大智路284號 電話(04)22818324

米釀製品提供/甘瓏實業公司

米釀佳餚系列