

碰米香 加入了健康意識

採訪・攝影／林謙禎



偶而會被馬路邊好大一聲「碰！」嚇到，還以為是汽車爆胎或發生警匪槍戰，隨即空氣中充滿一股略帶焦甜的香氣，喔！原來是「碰米香」。

傳統碰米香，雖已不敵各種休閒食品而式微，但在一些路口轉角，還是能看到堅持傳統的碰米香人，冬日緊裹著長大衣或夾克，頂著寒風，爆熱長筒裡猶自煨戀著星火餘溫，述說超過一世紀之久的民俗鄉點。

碰米香進入廿一世紀，採用的米種更多，也講究健康養生觀念，台中市金山街口的這位碰米香的老先生，曾應邀為文昌國小學童講解碰米香的美好，原住在雲林西螺的他，已有28年碰米香的經驗，做這工作要有



好體力，因此他還練氣功增強體力。最近從台北轉到台中，製作新口味的胚芽米香、黑糯米香。

碰米香大致是這樣的製程：準備一筒瓦斯，就像爆玉米花的原理一般，烘烤米粒的溫度一直加熱，上升到100度時，黑鐵絲網長筒裡的米粒即膨脹變為成品，整塊的米香再用刀切成小塊，添加花生的米香挺受歡迎的，香味也更濃，訣竅是生米絕不能洗水，否則就報銷了。

白糯米、黑糯米、紅糯米，大大加強了米香的口感，糯米的特性是澱粉黏性大，需要較長的時間消化，製成麻糬、年糕、米糕、湯圓等不可囫圇吞，但是糯米製做的碰米香或粥品，則大可不必擔心消化不良的問題。



五穀飯

夫妻下廚添情趣



白米摻糙米和五穀雜糧，熱量低，纖維高，營養均衡互補，有助美膚瘦身，精神安定，薏仁、芝麻、燕麥、蕎麥、麥片、綠豆、蓮子、芡實等等入飯，都是常見的。

著有《經典沙拉》《我的紅色生機廚房》等食譜書的作家林麗娟指出，五穀雜糧混著米飯吃，可補充體能，增強免疫力，像薏仁就可滋潤腸胃腎肺兼美白，是現今美食文化回歸自然風的代表，煮前先泡水至少一小時，再用電鍋或電子鍋煮即成，再稍作變化，可撒入鬱金香粉，盛飯入碗盤時，在表面撒些海苔絲、芝麻粒更是營養加成，色香味俱全，健美好處一籬筐，夫妻一起看食譜下廚顯手藝，加添生活情趣。

翻

食譜示範／林麗娟

地址：台中市東區建成路34號／電話(04)22122139



胚芽米糕

材料

在來米6杯、水3杯、有機紅砂糖3杯（量米杯）、表面沾裹用的胚芽米粉適量

作法

- 1.把米倒入大碗。
- 2.加水，入電鍋或電子鍋煮熟成米飯。
- 3.加糖攪拌均勻，舖飯進方盒形模具內，表面抹平，待涼後自然凝結成塊，即成米糕。
- 4.米糕切塊，上撒胚芽粉即可食用。

主廚TIPS

腸胃消化功能不佳的人淺嘗為宜，不要吃得太甜，也可用碎細冰糖代替砂糖達到調和機能的作用。



五穀粽

材料

胚芽米或白米6杯、水6杯、蓮子80公克、薏仁80公克、香菇6朵

作法

- 1.倒水泡軟香菇。
- 2.倒水泡軟蓮子。
- 3.倒水泡軟薏仁。
- 4.米加水，混合已泡軟的食材成五穀米。
- 5.取洗淨的粽葉包入五穀米，折好粽葉，綁好繩線。
- 6.放入蒸籠開大火蒸40分鐘左右。

主廚TIPS

也可以依小家庭的方便，用電鍋或電子鍋把五穀米蒸熟後包粽葉，食用前再隔水蒸熟即可，如此，一次使用的食材用量減半較宜。



米漢堡

風行日本魅力難擋

日本的摩
斯漢堡於1972年7
月創立於日本東京，
從2.8坪、三個工作伙伴的小
店，直線上揚發展到今天跨足日本、台灣、新加
坡、中國大陸、馬來西亞、夏威夷等地，超過
1600家分店的外食連鎖大企業，米漢堡魅力讓人
刮目相看。

摩斯的米漢堡榮獲日本最優秀賞，使摩斯漢
堡名列全國顧客滿意度最高排行榜單上，一個絕
佳的創意價值幾何？米食大反攻，和一般美式漢
堡的麵包夾牛肉餡、酸黃瓜、番茄醬分庭抗禮，
米漢堡完完全全東方口味的配方調製，牛肉、照

燒醬、蔬菜，符合新
鮮、健康與營養的要
求，不再讓「漢堡」成
為垃圾食品的代名詞。

漢堡新吃法，就是咀嚼米漢堡，米飯經過
特殊處理再壓製成漢堡形狀，夾著調味肉片、
高纖牛蒡、鮮色蒟蒻，「米」國人趨之若鶩，
台灣的統一超商跟著發燒，也投入研發米漢堡
的行列，米食，永不褪流行。



極品新潟越光米

宜蘭五結鄉限量供應

越光米在日本被譽為米中之特選，而來自新
潟縣魚沼的越光米，更是米之夢幻逸品，是上貢
日本天皇的米中極品。

在台灣，預計從今年7月起，國人可以享受
到與日本天皇同等級的特優品質越光米，而且還
是當令收成，新鮮烘培，限量供應。

宜蘭縣五結鄉農會去年首度由日本引進原種
越光米種植，推出之後，在短短1個月的時間之
內銷售一空。今年五結鄉更從越光米的原鄉—新
潟縣魚沼，進口超頂級越光米稻種，於2月底進行
育苗作業。

為了確保稻米品質，栽種過程每一環節皆不
可馬虎，根據宜蘭縣水稻育苗協進會理事長鐘文
通指出，越光米的育苗過程較一般水稻短，約需
20天左右。幼苗時期即容易徒長，將導致初期發
育不良及存活率差。而防護措施即是播種間隔不
能過密，以及溫度的管理。鐘文通說，有了健康
的稻苗，就像是擁有了良好體質的寶寶，在成長
過程中可以更順利，收成品質優良的稻米。



從精選稻種、育苗、插秧、施肥、病蟲害
管理到收割，每一粒稻穀每一株秧苗的背後都
必須付出相當的心力與呵護，才能種植出品質
精純的稻米。一向以栽種台灣好米著稱的五結
鄉，除了擁有確保稻米品質優異的現代化設備
與經驗，現在更成為超頂級越光米落地生根的
地方，為台灣農產精緻化做了一個良好的示
範！

新潟縣魚沼是日本最著名的水稻產區，其
生產出之稻米外觀帶有晶瑩的光澤，經過烹調
之後，口感呈現適當的黏度、香味及甘甜，甚
至在冷了之後還能維持美味。這也是為什麼新
潟縣魚沼越光米，能成為全日本為之瘋狂之特A級
好米的原因。

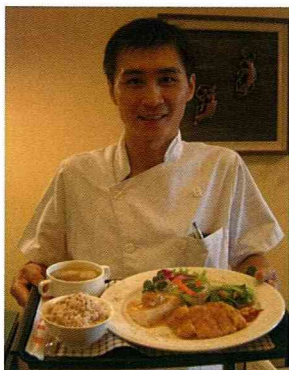
五結鄉農會表示，今年新潟縣魚沼越光米的
栽種面積為70公頃，預計產出量為200公噸。此
後，愛吃新潟縣魚沼越光米的民眾，不用千里迢
迢到日本，就可擁有同樣超頂級的米食享受！



豐味菜飯

走入便利店，一新耳目

便利超商推出菜飯，一新大家耳目，菜與飯一盤共治，謂之「菜飯」，其實源起於早年國人生活貧窮，於是把剩菜與米飯或蒸或煮成一鍋，像大鍋菜，求個溫飽，吃起來也不感寒酸。



老風味，新時興，善用電鍋、電子鍋，菜飯一鍋熱騰騰掀蓋上桌，或是上層淺盤盛放菜色食材、內鍋下層放米水，煮好時再拌即為菜飯，咖哩飯、蟬蟹蒸飯、鰻魚米糕都算是菜飯；台鐵的排骨菜飯便當、日式的豆腐拌飯也是菜飯的一款。



此外，簡餐中的菜配著飯吃，雖說菜色是另炒或另滷的，但仍有人認為可歸納為菜飯陣營的變款，炸乳酪



豬排飯、燉咖哩再淋到白飯上，同樣誘人到極點，飯店業者因而推出菜飯商業午餐，以廣招徠，吃飯配菜，豐味足食。圖

食譜示範／陳嘉謨 國立高雄餐旅學院副教授
地址：高雄市松和路1號／電話 (07)8060505



咖哩菜飯

材料

馬鈴薯2兩、洋蔥1兩、紅蘿蔔2兩、蒜頭3粒、里脊牛肉塊4兩

調味料

醬油1茶匙、咖哩粉1湯匙、太白粉少許

作法

- 1.馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔去皮，切滾刀塊；蒜頭切末。
- 2.牛肉川燙去血水後煮熟；熱油入鍋，炒香洋蔥、蒜頭及咖哩粉，再放入水、馬鈴薯、紅蘿蔔、調味料勾芡，加牛肉燉煮。
- 3.白米洗淨，另用高湯浸泡30分鐘後，放入電鍋，煮至熟成而開關跳起後，再放入罐頭毛豆仁續燜10分鐘即可。
- 4.吃時淋上咖哩料。

主廚TIPS

咖哩一定要先炒過或過熱油，才会有香味；不吃牛肉的人可用豬肉代替。



上海菜飯

材料

金華火腿5片、青江菜6兩、白米2杯（量米杯）

調味料

蔬菜高湯2杯

作法

- 1.青江菜先切對半，洗淨，再切成小段，入油鍋炒軟。
- 2.金華火腿切成小片狀。
- 3.白米洗淨，浸泡蔬菜高湯中30分鐘，再加入青江菜、金華火腿煮熟，起跳之後再續燜10分鐘即可。

主廚TIPS

1.選擇帶點肥肉的金華火腿比較好吃，也可買超市有售的整塊真空包裝金華火腿。2.炒上海菜飯時，如用白飯與青江菜一同炒，雖然菜色會很翠綠，但菜的蔬菜汁並沒有溶入飯裡面，飯香會差一點，所以建議依照食譜做法，白米浸泡蔬菜高湯後加青江菜煮熟，入味出味才引人入勝。