



採訪・攝影／林燕禎

食譜示範／「一生」禪食堂・主廚白家豪

地址：台中市五權西四街107號 電話 (04) 23718880



日式炸鮭魚飯糰 (2人份)

材料

濁水蓬萊米 (池上米也很適合) 1杯、水 1杯、醋少許、鰹魚香鬆30公克、鮭魚卵 30公克、海苔片2片、日式燒烤醬少許

作法

- 1.米加水用電鍋或電子鍋煮成飯，用鰹魚香鬆拌勻，分成2份，可做2個飯糰。
- 2.準備一盆水在旁邊，滴進少許白醋，可以隔離飯糰米粒的黏性不致黏手，手先沾上醋水，再把米放上手，以免沾黏。
- 3.鮭魚卵加少許日本味淋、清酒調味，也可買現成的日式燒烤醬調味，減輕腥味，加水，包入一個飯糰內做餡料
- 4.把飯糰捏成三角形。
- 5.進烤箱以上火135°C烤到一面上色後，塗上日式燒烤醬，翻面再烤到上色並塗上日式燒烤醬，即可取出。
- 6.把海苔片略烤香脆，包飯糰一起享用。

主廚TIPS

- 1.可購買現成的三角形固定器把飯糰放入成型。
- 2.海苔只要烤熟就會香脆了，不宜烤久，免得喪失風味。



義式酥炸墨魚飯糰 (2人份)



材料

濁水蓬萊米 (池上米也很適合) 1杯、水1杯、現成的罐裝墨魚汁30CC、義大利馬茲瑞拉起士絲30公克、小花枝1隻切絲燙熟、麵粉20公克、蛋1個、麵包粉40公克

作法

- 1.米加水用電鍋或電子鍋煮成飯，用鯉魚香鬆拌勻，分成2份，可做2個飯糰。
- 2.準備一盆水在旁邊，滴進少許白醋，可以隔離飯糰米粒的黏性不致黏手，手先沾上醋水，再把米放上手，以免沾黏。
- 3.取出米飯，拌勻墨魚汁，注意不要拌得太多，免得米飯過溼而影響風味和口感。
- 4.把起士絲包入一個飯糰內做餡料。

- 5.接著放入花枝絲，略拌起士絲成餡，捏好飯糰成圓形。
- 6.拿飯糰沾裹麵粉，用手輕輕拍打整個飯糰。
- 7.全蛋打勻，拿飯糰沾裹蛋液，滴乾飯糰表面的蛋液，只要在飯糰表面形成薄薄的一層蛋液膜就好。
- 8.拿飯糰沾裹麵包粉。
- 9.入油鍋以油溫180°C去炸約3分鐘，呈現金黃色酥脆表皮即可盛起。

主廚TIPS

- 1.飯糰沾裹麵粉後，一定要有拍打的動作，否則飯糰接下來無法均勻沾裹附著蛋液，飯糰表面會形成麵粉顆粒狀，既難看又不好吃，會變成失敗的飯糰作品，而在飯糰沾裹完麵包粉後，也要輕輕拍打一圈，讓表面粉類的附著勻稱。
- 2.飯糰沾裹蛋液、瀝乾的時候，雙手要洗淨、擦乾，否則接下來溼手會沾上麵包粉，影響到飯糰表面麵包粉的均勻附著，炸起來的飯糰也不好吃。
- 3.起士絲一定要包妥在飯糰內部中央，免得油炸時，起士遇熱溶化流出來，很不雅觀；至於花枝絲則可和飯糰揉混在一起，變換另一種吃法，做法是花枝絲揉混米飯，再攤開在手上，包進起士絲為餡，捏緊為飯糰。

茄味蛤蜊飯糰 (2人份)

材料

濁水蓬萊米 (池上米也很適合) 1杯、水1杯、現成的罐裝番茄糊30CC、現成的真空包裝蛤蜊肉30公克、海苔燒5公克

作法

- 1.米加水用電鍋或電子鍋煮成飯，用鯉魚香鬆拌勻，分成2份，可做2個飯糰。
- 2.準備一盆水在旁邊，滴進少許白醋，可以隔離飯糰米粒的黏性不致黏手，手先沾上醋水，再把米放上手，以免沾黏。
- 3.起油鍋，用少許沙拉油把番茄糊炒香出味，待涼後，和米飯拌勻。
- 4.再拌進蛤蜊肉。
- 5.瀝乾蛤蜊汁，捏成三角形。
- 6.用海苔片包住飯糰，盛盤即可冷食，另有清涼風味。

主廚TIPS

- 1.購買現成的罐裝熟蛤蜊肉，是已經調味好的，所以在拌入蛤蜊肉做飯糰餡後，要滴乾蛤蜊汁，免得飯糰過溼難成形而不可口，如果要依個人口味製作蛤蜊餡料，可把吐好沙的新鮮蛤蜊用熱水燙熟，立即泡進冰水裡再取出蛤肉，即使只有加點鹽巴調味，



也很鮮美，喜吃辣的人可用辣椒醬先拌蛤蜊肉調味。

- 2.這是一道跨國界美食的涼拌吃法，融合義式、日式和台式，飯糰盛盤後，可加進蔬果沙拉或冷麵，就能吃到豐富的美味。