

採訪・攝影／林謙禎

示範／李國雄主廚・金典酒店金園餐廳 (04) 23288000

清涼養眼米甜點

紫米乳酪塔 (6人份)

材料

甜派麵糰180克、奶油乳酪100克、砂糖100克、碎紫米末175克、無糖鮮奶油120克、牛奶50c.c.、蛋3個

作法

1. 奶油乳酪和砂糖拌勻，把蛋液慢慢加入攪勻。
2. 接著加入無糖鮮奶油、牛奶拌勻，再來加入碎紫米末攪勻，備用。
3. 把甜派麵糰放入塔模，壓平，再把作法2倒入。
4. 烤箱以上火170°C、下火150°C預熱，紫米乳酪塔送進烤箱烤20分鐘，即可取出切片，並使用個人喜愛的藍莓粒或櫻桃粒、蘋果片做表面裝飾了。

主廚TIPS

作法2倒入塔模時，倒在整平的甜派麵糰之上，約只倒到模高的九分滿即可，否則經過烘烤之後可能會過凸而不美觀。

米甜筒 (3人份)

材料

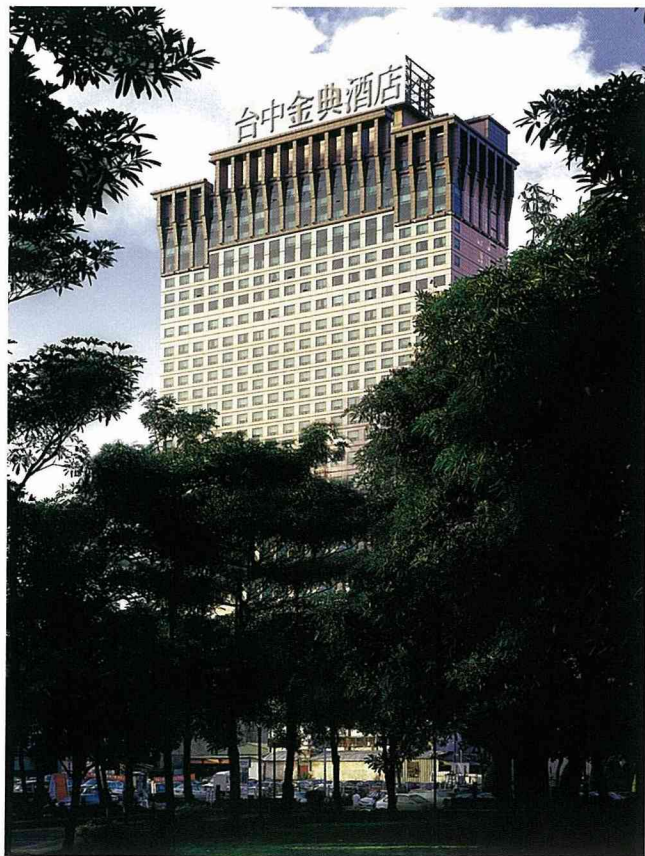
米1杯、櫻桃汁1杯、脆皮餅乾甜筒3個、櫻桃3粒、紅豆沙餡40公克、蛋黃末少許、熟黑芝麻少許、彩色糖粒少許

作法

1. 用紅櫻桃汁代替水煮飯，煮成粉紅色的櫻桃飯。
2. 把紅豆沙包在分好的3等份小飯糰內為餡，用手捏成圓形，放到脆皮餅乾甜筒上，像球狀冰淇淋甜筒的形狀，在米糰表面撒上黑芝麻、蛋黃末、彩色糖粒和點綴一粒櫻桃即可。

主廚TIPS

可把紅豆沙餡替換成個人喜歡的鳳梨果泥餡、核桃紅棗餡、抹茶粉餡等，也可先放冰箱冷藏後再吃，風味極佳。



夏威夷香蕉米捲 (6人份)



材料

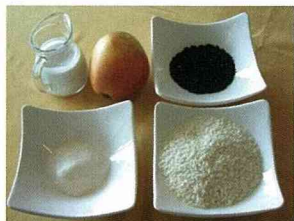
糯米8兩、清水12兩、香蕉3根、
紅豆沙餡料3兩

作法

1. 把糯米洗乾淨，加清水入蒸籠裡用大火蒸熟，等量分成6份，每一份糯米壓平在平鋪的保鮮膜上，糯米上面再鋪一層保鮮膜，備用（以便在待會兒邊鋪一層紅豆沙時邊撕去底下膜層，才能捲得平順妥貼）。
2. 香蕉去皮後，平剖一開為二，一長條算一份；紅豆沙分成6等份的餡料，每份搓成長圓條形。
3. 在糯米片上放入紅豆沙餡條，壓住香蕉剝去皮，放上香蕉條，兩端等長，米包餡捲起來，切離糯米片，像扭糖果般扭緊，捲起成圓柱狀，即成米捲，切段。
4. 把米捲放入平底鍋，用少許油煎成金黃色狀，取出切塊，盛盤，即可享用。

主廚TIPS

這是一道改良的中式風味水果、紅豆、糯米捲，糯米本身Q軟的口感加上香蕉的果香、紅豆沙的甜醇，宛如甜點妙品的三重奏，可淋上巧克力醬，小朋友更愛吃。



芒果紫米飯 (6人份)

材料

糯米8兩、紫糯米1兩、清水14兩、白砂糖1兩5錢、椰漿6兩

作法

1. 把糯米、紫糯米洗乾淨，加清水入蒸籠裡用大火蒸熟。
2. 趁熱攪勻糯米，先把白砂糖倒入蒸好的糯米飯中，再把椰奶倒入砂糖糯米飯中，攪拌均勻，蓋好蓋子，繼續蒸10分鐘，把糯米飯取出，放涼備用。
3. 糯米飯盛碗，加入芒果丁即可享用，喜愛椰奶或椰漿味道的人也可再淋上椰奶後食用。

主廚TIPS

這是一道很富有新加坡風味的米甜點，採用台灣Q香的白糯米、紫糯米來做，營養價值高，紫糯米又稱黑糯米、紫米，是中國古代獻給皇帝的貢品米，含有大量的礦物質、維生素B群，補氣養血，坐月子婦女更多食用，這道甜點加進愛文芒果的濃郁果香和金黃美色，十分誘人，鮮香消暑。



椰汁糯米糕 (6人份)



材料

糯米4兩、椰漿2兩、清水適量、粟粉1兩5錢、馬蹄粉1兩5錢、糖6兩、清水2斤、椰漿3兩、清水3兩

作法

- 1.把糯米洗乾淨，加清水、椰漿入蒸籠裡用大火蒸熟，即成糯米飯。
- 2.把糯米飯盛放入長方形的不鏽鋼盤中，壓平底部，備用。
- 3.把糖、清水2斤混合入鍋，放在爐火上煮滾，接著倒進粟粉、馬蹄粉、椰漿、清水3兩，拌勻成濃芡液，倒在作法2的糯米飯上，再以大火蒸20分鐘。
- 4.取出，切塊後即可享用。

主廚TIPS

這是一道散發馬來西亞、新加坡風味的米甜點，台灣Q香的糯米加上清涼去暑的南洋椰漿，上紫下白，兩色分明，爽口不黏膩，堪稱天作之作，成品送入冰箱冷藏約45分鐘以上再取出切塊食用，帶著冰冰涼涼的口感，是最佳的下午茶點。



米麥焗布丁 (6人份)



材料

糯米1兩、小麥米1兩、水蜜桃2片、布丁餡：鮮奶8兩、糖1兩5錢、起士粉2錢、粟粉（玉米粉）2錢、鮮牛油5錢、雞蛋2個

作法

- 1.糯米、小麥米洗乾淨，蒸熟。
- 2.把布丁餡的所有材料混合調勻，程序是先把砂糖倒入攪拌盆，加入玉米粉，攪拌勻稱，接著，把打好的蛋液加進攪拌盆裡，打勻，倒入鮮奶。
- 3.加入熟米麥，倒入容器杯內，進烤箱以上火250°C、下火150°C隔水烘烤20分鐘烤熟。
- 4.盛盤，布丁上擺水蜜桃、薄荷葉裝飾，即可享用。



主廚TIPS

這是一道散發馬來西亞、新加坡風味的米甜點，台灣Q香的糯米加上清涼去暑的南洋椰漿，上下兩色分明，爽口不黏膩，堪稱天作之作，成品送入冰箱冷藏約45分鐘以上再取出切塊食用，帶著冰冰涼涼的口感，是最佳的下午茶點。