

採訪·攝影／林謙禎

台灣米異國風

「台灣米，異國風」，六個字道出了台灣優質米製作國際美食的新出路。

自從跨國界、無國界美食潮流興起，除了中餐西吃的形式外，更可以中料西用。行政院農委會農糧署不久前曾舉辦「用台灣米做國際料理」系列活動，印製異國米飯料理食譜，辦理青年創意烹飪大賽，開辦「餐飲再創事業第二春」研習課程，全力推廣台灣米。

副署長許萬祥表示，近年來，由於西方速食文化及工業化的影響，國人的生活步調與飲食習慣，逐漸改變；每人每年的白米消費量，從70年的96.54公斤，一路下滑到91年的49.96公斤。事實上，台灣稻米經過多年來品種改良及加工技術提升，品質已達世界水準，為了讓國人對台灣米有深刻印象，農糧署舉辦「推廣台灣米，用台灣米做國際料理」的活動，蒐集西班牙、葡萄牙、義大利、西西里、希臘等地食譜，以台灣米為主要食材，邀請專業廚師烹製多道異國米飯料理，編印食譜，分送民宿、休閒農場參考。希望年輕人愛吃台灣米，不管台灣米是以中式或洋式面貌出現，都能擄獲青春的心。

在中華國際美食展中表演芒果宴的廚師洪偉峻，既推廣芒果，也推廣台灣米，一道香噴噴的「芒果咖哩炒飯」迷倒眾饕客。洪偉峻說，義大利、西班牙、希臘、葡萄牙等歐洲國家有幾道經典米飯是歷久彌新、百吃不膩的「名飯」，例如西班牙海鮮飯、希臘米飯沙拉、葡國雞飯、義大利的墨魚飯和焗烤飯、野米炒飯、燉飯等。

其中，外形黑長的野米比較特殊，但所有歐美的米飯全都可以使用台灣米來代替，台灣的蓬萊米香Q、軟甜、好吃，品質最優，正因為歐洲各國普遍都重麵食，不重米飯也不熟悉米飯料理，一直到今天，米飯所佔的比例仍非常低，米飯的品質也依然粗糙，未能精研升等，台灣光用次級的秈稻12號，就足以取代歐洲的米飯和野米，比蓬萊米便宜，用於炒飯也適合。

如果用蓬萊米烹調歐式米食，滿口生香，不在話下，如要做焗烤類重口味的食物，香味重的胚芽米是不二之選。發揚台灣米食之美，以中式美食經驗為後盾，大有可為。

台灣在本屆雅典奧運中，跆拳道發威，十分鐘前後踢出史無前例的兩面金牌，彌足珍貴，希臘的桂冠熱，帶動全國民眾都在心情上揮灑著愛琴海的藍天白雲，無限陽光，從愛琴海擴大到地中海，臨海的各國米飯美食，也就創造出令人好奇的奧運話題。

台灣好米也要發揮頂級金牌的魅力，邁開步伐踏入義大利等諸國米飯料理的領域，帕帕咪歐義大利餐廳主廚黎俞君，曾是凱悅、長榮桂冠等五星級飯店的主廚，她認為使用義大利米是展現該國當地特色與風情，使用台灣米則是國人在口感上都會歡迎的順口選擇，美食材料的交融是值得嘗試的。從傳統到現代、從經典到創新，一位優秀的廚師，也能欣然體現新的美食文明，視挑戰為樂事。

☐



石陶樹餐廳
主廚洪偉峻



義大利香菇燉飯 (2人份)

材料

白米200公克、乾香菇30公克、巴西蘑菇60公克、橄欖油2湯匙、奶油2湯匙、洋蔥切絲少許、乾燥的洋香菜碎(巴西里碎)少許、蒜碎少許、青蒜絲少許、雞高湯1000c.c.、白酒100 c.c.、番茄碎3湯匙、帕瑪森起士碎1/2杯



作法

- 1.把乾香菇、巴西蘑菇先用溫熱水泡軟，香菇水留著備用。
- 2.在乾淨的燒鍋裡，倒入橄欖油，炒香青蒜絲、蒜碎，加入菇類續炒。
- 3.倒入洗淨的米，拌炒菇類和米，再倒入白酒，待煮乾以後，加進香菇水，邊煮邊加進高湯，再加番茄碎。
- 4.等米熟了，加入起士碎，再加洋香菜碎攪拌，最後加奶油調拌，即可享用。



主廚TIPS

也可使用紅酒取代白酒、新鮮蘑菇取代巴西蘑菇，會有不同的鮮味。注意炒米時要勤翻、炒久一些，不讓生米黏鍋，燜煮時燉到收汁，但不可水分過少而致鍋底焦乾，生手也能烹煮出可口的義大利燉飯。



番茄海鮮焗烤飯 (2人份)

材料

胚芽米200公克、干貝150公克、橄欖油1湯匙、奶油2湯匙、乾燥的洋香菜碎(巴西里碎)少許、白酒50 c.c.、番茄1/2個、起士碎1/2杯、番紅花少許、月桂葉2片



作法

- 1.把胚芽米洗乾淨，先煮熟。
- 2.平底燒鍋內放入奶油，攪勻，放入干貝煎熟雙面，盛起干貝備用，注意稍加滴乾餘油，以免干貝太油。
- 3.把米飯、干貝及其他材料攪拌後盛裝在白瓷烤盤內，送進已預熱至200°C的烤箱烤10分鐘至上色即成。



主廚TIPS

- 1.可使用蛤蜊、花枝卷等個人喜愛的海鮮來做這道焗烤飯，吃起來更津津有味。
- 2.其他材料也可先稍加燴煮後，再加米飯、干貝盛入烤盤，撒上披薩用的起士絲後送進烤盤去烤，如此在享用的時候，可感受到焗飯上面厚厚一層起士的香味，很吸引人。



五糧米布丁 (2人份)

材料

五穀米200公克、牛奶1000c.c.、糖140公克、白蘭地酒6湯匙、鮮奶油2杯、肉桂粉少許、普羅旺斯綜合香草粉(內有茵陳蒿、百里香等)少許、玉米粉1茶匙

作法

- 1.把煮好的五穀米加牛奶一起煮，加入100公克的糖，小火煮約30至40分鐘，放置待涼。
- 2.玉米粉加少許水溶化。
- 3.40公克的糖加肉桂粉、香草粉及玉米粉水，調和白蘭地酒一起煮開。

4.鮮奶油打發，拌入作法3和1，拌勻，放入冰箱冷藏後，加少許水果丁即可享用。

主廚TIPS

- 1.五穀米一般有胚芽米、紫米、小米、白米、紅薏仁等，需先泡水6至8小時，才易煮得熟軟。此外，可視個人喜好在五穀米裡再添加綠豆或黃豆、黑豆等，強化綜合營養素。
- 2.要變化口感，也可不加水果丁，改為淋上椰奶或紅豆汁、芋頭汁、紫山藥汁。

芒果咖哩炒飯 (2人份)

材料

蓬萊米200公克、一般印度咖哩粉1湯匙、愛文芒果1個切丁、蛋1個、洋蔥少許、鮮干貝60公克、羅勒葉(九層塔)1小枝

作法

- 1.燒鍋裡加入橄欖油，爆香洋蔥，打蛋炒碎。
- 2.加入干貝炒香。
- 3.倒入煮好的米飯。
- 4.倒入咖哩粉，加胡椒粉、鹽調味。
- 5.起鍋前加入芒果丁快炒，盛盤，以羅勒葉裝飾。

主廚TIPS

為了防止芒果出水，影響口感，選擇香甜的愛文芒果時，不要選太軟熟的，要選剛熟而果肉結實的，炒起來的整體效果最理想。

食譜示範／金典酒店高雄店·主廚陳大偉

希臘米飯沙拉

材料

白米100公克、洋蔥20公克、雞高湯200c.c.、月桂葉(玉桂葉)2片、義式火腿碎30公克、起士碎(乳酪碎)10公克、芹菜碎10公克、橄欖油10c.c.、檸檬汁5c.c.、洋香菜碎(巴西里碎)少許、番茄切小丁10公克

作法

- 1.把米洗淨瀝乾備用。
- 2.準備一個平底鍋，加溫後，倒入橄欖油及洋蔥略加炒香，但不要炒得上色。
- 3.加入白米及月桂葉續炒。
- 4.加入雞高湯攪拌至水開，收乾水分後，用錫箔紙封住鍋口，放進烤箱中續烤半個小時，待米飯熟後取出，放涼後備用
- 5.把其他材料義式火腿、乳酪、芹菜、番茄小丁，攪拌橄欖油、檸檬汁、巴西里碎。
- 6.最後倒入米飯拌勻，即可享用。



主廚TIPS

- 1.米飯沙拉如未能當日食用完，放在冰箱內口感會變差，可擺進冷凍庫，食用前以微波爐快速解凍，就可保持食物原味。米飯也是希臘的主食之一，以雞湯拌米後烤熟配沙拉吃，希臘風味十足。
- 2.如能買到義式臘腸來代替義式火腿，風味更佳。



鮪魚黑眼豆米飯沙拉

材料

白米150公克、黑眼豆75公克、水600c.c.、洋蔥丁少許、香菜1枝、鮪魚150公克、白煮蛋2個(去殼、切丁)

醬汁材料

法國沙拉醬150c.c.、辣根醬2茶匙、鹽少許、粗黑胡椒粒少許、荷蘭芹切碎末1湯匙

作法

- 1.黑眼豆泡水一天，白米煮好，備用。
- 2.水煮開，加香菜，黑眼豆煮熟瀝乾置冷備用。
- 3.碗中放入法國沙拉醬、辣根醬、鹽、黑胡椒拌勻。
- 4.再將米飯、黑眼豆、洋蔥、鮪魚、雞蛋、荷蘭芹放入碗中拌勻即可。
- 5.可用羊齒菜等生菜裝飾。

主廚TIPS

法國南部多豆類，就地取材做沙拉，是沙拉也是可口菜餚。可用扁豆取代黑眼豆，豆味更濃，注意黑眼豆或扁豆都得泡水一天才會變軟，如果沒時間，可把豆子浸泡在煮開的水中至少2小時，但水量得淹蓋過豆子。