

採訪・攝影／林謙禎

台灣米國盛事



爲了推介台灣好米，行政院農委會舉辦的台灣首屆全國總冠軍米評鑑賽於不久前舉行，在眾所矚目下，池上米擊敗米國群雄，坐穩台灣極品米的地位，參加評鑑的包括大甲鎮農會、五結鄉農會、民雄鄉農會、西螺鎮農會、池上鄉農會、美濃鎮農會、草屯鎮農會、埤頭鄉農會、鹿野地區農會、關山鎮農會、霧峰鄉農會等11個農會。

回溯冠軍出爐的2個月前，全國400位種米高手齊聚一堂，堪稱是米粒賽事奧運，競爭激烈，最後從中才篩選出最精良、最優等的11項地方冠軍米頂級品挺進總決賽，米的品種橫跨台梗2號、台梗8號、台梗9號和益全香米，來自產官學和消費界的10位專家評審們，幾乎都是博士，評比項目分爲「性狀評鑑」和「食味評鑑」，性狀評鑑的重點在白米還未下鍋前，審視米粒原有的光澤、透明度和形狀；食味評鑑則強調烹煮成飯的口感和味道，簡單而言，選冠軍米的前提是：好看程度比重佔總分的40%，好吃佔60%。

煮飯過程很講究，米量、水量、烹煮時間、開鍋時間、電鍋品牌，主辦單位要求全部統一，以免爭議，評審們小口小口慢慢品嚐，只見他們漱口、咀嚼、沉思，嚴肅地進行，如同法國紅酒的金牌品酒賽，對著一小糰、一小糰的米飯提筆打分數，選手不乏一輩子種米、拿過諸多肯定獎章的年逾70歲的老農民，心裡撲通撲通直跳，就像大姑娘上花轎，最後，決賽成績揭曉，池上米榮登冠軍寶座，美濃米奪得亞軍，埤頭米銅牌入袋，米農們都爲這件年度最大盛事喝采，撇開個人勝負，面對台灣優質米的昂首闊步，不禁泛出激情的淚光。

大家一起來看重台灣優質米，這是美麗台灣的最大寶藏，提升國際競爭力的努力方向。

異國風帶動米食變化更加新潮、多采多姿，創意百分百的新竹老爺大酒店就不斷研發，中外主廚大交流，展現美食節的好手藝，把台灣優質米製成米粉、西班牙飯、米披薩、東南亞和南歐風味料理、米麵包等烘焙產品，讓人對台灣好米的未來，備加信心昂揚。

鄉





米粉食譜 新竹老爺大酒店西餐廳主廚 鄭文彬

西班牙墨魚米粉 (1~2人份)

材 料

粗米粉300克、洋蔥1/4個切絲、紅甜椒1/4個切絲、甜椒1/4個切絲、番紅花粉（或番紅花絲）少許、雞高湯300 c.c.、透抽1隻去頭、牛絞肉200克、土司1片、蒜頭1顆切碎、迷迭香少許、橄欖油少許、鹽少許、白胡椒粉少許

作法

- 1.把土司切去邊後，全片浸泡在牛奶裡，連同蒜末、迷迭香、牛絞肉充分混合均勻後，裝入擠花袋，再用擠花袋擠塞入透抽中空的身體內，用牙籤就像縫衣服般固定封口，以免烹煮時內餡露出，透抽放入煎鍋。
- 2.把紅花粉加入250c.c.雞高湯中調色調味，放入煎鍋，雞湯必須淹蓋過透抽，慢火燉煮6~8分鐘。
- 3.米粉泡軟，另行起鍋，倒入橄欖油，爆香洋蔥、紅甜椒、黃甜椒，把泡軟的米粉加入鍋內拌炒，起鍋前加入50c.c.雞高湯、鹽、白胡椒粉。
- 4.米粉盛盤，把煮好的透抽切片，擺放在香噴噴、熱騰騰的米粉上，可加小枝香菜裝飾，即可享用。

主廚TIPS

番紅花在這道米粉佳餚裡的作用是提振美味、染色調色，用量很少，建議要去中藥材行選購高品質的西班牙番紅花，外形是細長一線分叉成三線狀的，而不要用外觀是短短成排狀的劣質品，才能顯出最佳風味；擠餡料到透抽體內，使用擠花袋最能控制擠得均勻結實，如果用手反而不易擠塞，擠得糊散更會影響食慾。



義式青醬米粉 (1~2人份)

材 料

粗米粉300克、動物鮮奶油100c.c.、烤過的松子15克、牛番茄1/2個切條狀、香菜1枝

青醬材料

去梗的九層塔200克、烤過的松子20克、帕梅森起士20克、橄欖油200c.c.、蒜頭3顆切碎、罐頭鯷魚1條、鹽少許

作法

- 1.製作青醬，把九層塔、松子、起士、橄欖油、蒜頭碎、鯷魚、鹽放入果汁機中，攪碎到看不到葉子碎片為止，放進容器杯裡，擺進冰箱冷藏至醬料沈澱。
- 2.只先倒青醬的油到鍋裡，爆香蒜末，加入已泡軟的粗米粉小炒一下，續加鮮奶油攪拌，再加青醬攪拌，加入松子15克，加進番茄，全部材料拌炒至熟透，即可起鍋、盛盤。
- 3.以香菜裝飾。

主廚TIPS

- 1.使用日乾番茄而非新鮮番茄來做這道菜，風味還更出色，可到大型食材店去買日乾番茄，自製做法則是把牛番茄一開六，在平面上撒上蒜頭碎、鹽、百里香、橄欖油各少許，送進烤箱以低溫120°C烘烤90至120分鐘。
- 2.只取九層塔的葉片製作青醬，口感才佳。



泰式米粉明蝦 (1~2人份)

材料

德國進口米粉300克、明蝦3隻、鹽少許、白胡椒粉少許、燒雞醬少許、香菜1枝、泰式魚露1湯匙、檸檬1個擠汁

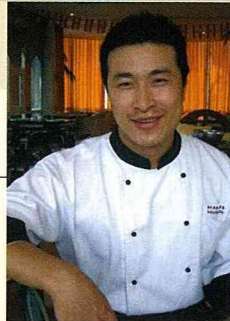
作法

- 1.明蝦去頭、去腸泥後，撒上鹽、白胡椒粉，把米粉纏繞在明蝦上，整隻明蝦放入溫度170°C的沙拉油鍋中炸，並須翻面，炸到呈金黃色，撈起，放在餐巾紙上瀝乾油分，盛盤，以香菜裝飾。
- 2.把燒雞醬和魚露、檸檬汁混合成酸甜帶鹹的泰式風味沾醬，盛小盤，搭配明蝦盤上菜，就是酥脆香Q的泰式米粉明蝦了。

主廚TIPS

- 1.為求這道料理的口感美好，建議至進口材料行購買德國進口的米粉。
- 2.如在炸明蝦時，擔心被油噴到，可擺上網架，並戴上手套。





經典義大利米布丁 (2人份)



材料

台灣米100克、鮮奶油180克、牛奶810c.c.、細砂糖35克、煉乳50克、香草精3克

作法

- 1.鮮奶油、牛奶、砂糖、香草精混合煮滾，把米倒入鍋中一起拌煮，先用中大火攪拌30分鐘，觀察米粒已吸收湯汁膨脹後，再轉小火煮約20分鐘，待呈現濃稠狀，即可離火
- 2.趁熱加入煉乳，攪拌均勻，把麵糊擠入圓模具內，放進冰箱冷藏。

主廚TIPS

可使用糯米或蓬萊米，口感最佳，應先泡水變軟後瀝乾水分再做甜點。

草莓米慕斯 (2人份)

材料

鮮草莓200克、水50c.c.、砂糖35克、蛋黃50克、在來米100克、海綿蛋糕1小塊、白蘭地酒10c.c.、吉利丁20克、動物鮮奶油400克

作法

- 1.鮮草莓加水煮滾成果泥，加砂糖煮至溶解，加入瀝乾的米粒，拌煮至米粒吸水熟透，即可離火，注意不要煮得太乾。
- 2.趁熱加入先泡過冰水膨脹成透明的吉利丁，拌勻，放涼變溫時，加入白蘭地酒，攪拌均勻，放涼備用。
- 3.把蛋黃加砂糖隔水加熱，打發至略呈淡黃或淡白色，放涼備用。
- 4.動物鮮奶油打發備用，不要打得太發。
- 5.將冷卻的作法2分次加入已打發的作法3，攪拌均勻，再分次加入作法4，趁濃稠時入模，放進冰箱，待冰涼後食用，風味最佳。

主廚TIPS

- 1.買現成的海綿蛋糕來製作慕斯就好，很方便，依模型大小，切約1/2公分至1公分厚度，墊在模底即可。
- 2.作法3蛋黃加糖隔水加熱時的水溫約70~80℃較理想，有殺菌功效。



香草米慕斯 (2人份)

材料

蛋黃21克、牛奶75c.c.、砂糖25克、在來米50克、吉利丁5克泡冰水備用、動物鮮奶油110克

作法

- 1.牛奶煮滾後，加入瀝乾的米粒和香草精，拌煮至米粒吸水熟透，即可離火，注意不要煮得太乾。
- 2.趁熱加入先泡過冰水膨脹成透明的吉利丁，拌勻，放涼備用。
- 3.把蛋黃加砂糖隔水加熱，打發至略呈淡黃或淡白色，放涼備用。
- 4.動物鮮奶油打發備用，不要打得太發。
- 5.將冷卻的作法2分次加入已打發的作法3，攪拌均勻，再分次加入作法4，趁濃稠時入模，放進冰箱，待冰涼後食用，風味最佳。

主廚TIPS

作法3蛋黃加糖隔水加熱時的水溫約70~80℃較理想，有殺菌功效。



裸麥米麵包 (2人份)

材料

高筋麵粉80克、純裸麥粉20克、米種酵母液10c.c.、麥芽膏半克、鹽2克、水53c.c.

作法

- 1.把所有材料放入攪拌機中攪揉，至雙手拉開麵糰像會撐出薄膜狀的程度，取出麵糰。
- 2.把麵糰保存在室溫28℃、濕度75度的環境中，發酵18~20小時。
- 3.分割成5、6個小麵糰，每個約30克，就像餐包小麵包的大小。
- 4.把小麵糰放入發酵箱內，做最後的發酵，箱中溫度設定在34℃、濕度80度，發酵90~120分鐘。
- 5.在發酵好的麵糰上撒上少許裸麥粉，並輕劃井字，放入烤箱，以220℃高溫烤12分鐘，中途須打蒸氣，保持麵包的水分不乾掉，出爐後靜置至隔天再食用，裸麥香氣最飄香。

主廚TIPS

- 1.儘量回歸天然，比較健康，因此建議以米種天然酵母取代化學酵母。
- 2.純裸麥粉味道香醇清新，不像坊間諸多的預拌粉因有添加劑而聞起來有雜味。
- 3.自製米種天然酵母液的作法是拿葡萄汁液加水、飯、糖少許拌勻，每天搖幾下盛裝的容器，前後5~7天，待散發出米酒味及有發泡很多的現象，即屬成功。

