

探訪·攝影／林謙禎 食譜示範：大明高中餐飲科學生 張俐雯

小倆口的米點心世界

在這個送舊迎新期待雞年行大運的時刻，台灣加入WTO已經4年，為台灣優質米找出路，需要產、官、學一起集思廣益，奮鬥打拚，有好的政策和優質的產能、創新的行銷手法，讓台灣米在競爭下更出人頭地。

台灣好米，展現實力

政府開放進口外國米入台，就以加入WTO的2002年為分界，根據統計，稻米種植面積比起之前的11年每年減少將近9000公頃，加入後的2年間，每年國產稻米減產3萬公噸，2003年時的稻田面積為1991年的63%，產量為73%，每年開放外來米的進口額為144,720公噸，實際數字已高達177,671噸，根據農委會統計，2002年平均每年每人白米消費量為50公斤，與10年前相較已減少20%，在這種種具有威脅性的數據面前，農民感到心慌苦悶是自然反應，然而，還是有很多農民勇於奮起，呈現亮麗的成績單。

米食推廣，人人有共識，台中區農業改良場改良成功有越光米、秋光米基因的新米，並透過草屯鎮農會銷售，儘管生產面積有限，價格還是控制在不到越光米的一半，而很受歡迎；慈心有機農業發展基金會和台中、嘉義、花蓮、宜蘭等7個產銷班一起開發行銷米餅、米麵包、米饅頭等製品；宜蘭五結鄉種田一輩子的林阿和改種越光五農米，顆粒飽滿，Q亮鮮美，一公斤賣到150元，70公頃地種出的米全被日本人收購一空；花蓮富里鄉的老農葉日信則種出價格創下50年來新高的最優品質富麗米，93年10月首度輸日18公噸，12月底日方又再趕著第二批載運90公噸到日本，這樣的米是黃金，是台灣農業未來的希望。

富里鄉農會總幹事張智超說，面臨進口米的強大壓力，台灣米的唯一出路就是提升稻米品質，要安全、要香美、要精緻，種出有口碑的好米，消費者自會爭相採購，例如93年二期稻作應該輪到要休耕的富里

鄉，因為稻米搶手，價錢好到令人眼紅，農民都寧可繼續種稻，不接受政府的休耕補助，只要種的不是不符成本的幾分田地，那麼，基於對農地的深厚感情，聯手企業化生產，台灣米的優勢就是在競爭下展現深耕進步的實力。

發揚米文化，走入小家庭，米食仍然是台灣人永遠吃不膩的主食和點心，中國人過年迎春節，吃米才紮實不忘本，即便是歡度西洋情人節也不一定要吃牛排龍蝦大餐，為伴侶、心上人製作米甜點，濃情蜜意出自一份真心、一雙肯做事的手，意義不同凡響，手工



美食比起現成禮物，令人恆久感動。

年輕學子，米食競技

金牌級廚藝大師陳詠信教書為樂，所指導的大明高中學生張俐雯獲得全國稻香料理米酒校際組競賽冠軍，作品是米布丁，同學蔡協榮獲第五名；指導的明道中學學生張倚嘉、曹舜為參加農委會主辦的新世代創意米食烹調大賽第一名，最近捷報同時傳來，令為師的很感欣慰，Y世代嶄露頭角，米食廚藝有傳承。

張倚嘉二人獲獎的米食作品是「維多利亞的饗宴」，以生米直接放入牛奶中熬煮，引出米中香氣，搭配淡淡奶香，再加入開心果磨的醬汁調成淡綠色澤，入口意難忘。「伊甸園禁果」是在飯糰中放進麻糬，米飯以山藥和茶汁調味，外層再沾上面包粉後，下鍋油炸，嚐起來有三段式的進階感受。「尼羅河之戀」把三個層次的炒飯紅色、黃色、綠色飯放入金字塔模型內，扣出成型，再加墨西哥莎莎醬，誘發出大漠風情般的食慾。

中式米飯異國風表現，很夢幻，沒有硬梆梆的疆界，年輕人超愛的。

小倆口的米點心世界

打造小倆口的米點心世界，可以怎麼做米蛋糕、米甜筒表情意？大明高中教師陳燈貴廚藝經驗近30年，指點你試著做。

把米甜食擺在餐後吃，先來吃點飯的主食，陳燈貴鍾愛台東鹿野飄溢芋香的香米飯，認為香米飯只要加紫山藥，就是可甜可鹹的主食，口味最棒，洗米放入電鍋內的大碗公，上放紫山藥，煮熟時，大碗公倒扣到大盤子上，好吃又好看。

這就像做米糕的原理，甜的可加枸杞，鹹的可加香菇、蝦米、肉絲或南瓜，最適合小家庭食用。

嘗試蒸飯以外的主食，他建議做炒飯，把煮好的飯先炒香，最後放九層塔、松子青醬炒一下，就是義式青醬炒飯，不然，也可把生米加海鮮或牛肉或南瓜在鍋裡邊攪邊燉，香噴噴，好吃的燉飯馬上就可上桌滿足飢腸轆轆的小倆口。飯後，再來客DIY的米點心，實在完美。



新米食食譜

鴛鴦米布丁 (2人份)



材 料

紫糯米300克、長糯米300克、布蕾粉130克、牛奶500 c.c.、動物性鮮奶油500c.c.、萊姆葡萄乾6粒、

草莓2粒、打發的動物性鮮奶油100克

拌醬醬汁

糖35克、牛奶100克、動物鮮奶油100克、蛋黃1 1/2個

作 法

1. 把紫米、長糯米各依米比水1：1的比例，加水入電鍋或蒸鍋約30分鐘蒸熟，各自盛出備用。
2. 把布蕾粉、牛奶、動物性鮮奶油倒入鍋內煮到沸騰，盛出，分成兩份。
3. 把作法2的兩份，分別與作法1的兩種米飯混合成紫布丁料、白布丁料，備用。
4. 把醬汁材料混勻煮成醬汁，備用。
5. 白布丁料盛入透明布丁杯，放進冰箱冷藏，冰得稍硬稍固定時取出，倒上紫布丁料，放入冰箱冷藏得變Q凍狀，取出。
6. 作法4拌醬倒到作法5布丁杯上。
7. 用三角嘴袋裝入打發的動物性鮮奶油，在布丁上擠花，擠成小團狀，即可趁冰涼口感享用兩種米香風情。

主廚TIPS

不喜歡吃得太甜的人，可酌量減少糖、蛋黃等用量，此外，也可換換口味以椰奶做拌醬，另有椰香滋味。





雙色米香驢打滾 (2人份)

材 料

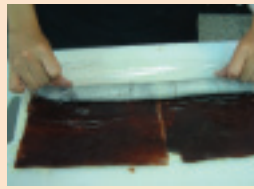
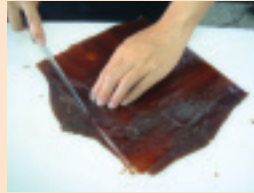
糯米300克、紅豆泥300克、花生粉200克加糖粉50克混合、黑芝麻粉200克加糖粉50克混合、椰子粉100克

作 法

1. 把糯米依1:1的比例，加水入電鍋或蒸鍋約30分鐘蒸熟，放涼後，舖在大張保鮮膜紙的半張面積上。
2. 用麵棍桿開成方片狀。
3. 把另半張保鮮膜紙蓋上糯米片上，稍再桿貼，備用。
4. 紅豆泥也同樣桿成方片狀，並把超出保鮮膜方形邊緣的部分裁切掉。
5. 糯米、紅豆方片疊好，手捲保鮮膜把雙色方片往前捲成圓柱條狀，切段成塊狀。
6. 把作法5分沾花生粉、芝麻粉、椰子粉，盛盤，即可食用。

主廚TIPS

這是有名的甜食點心，也可自煮蒸熟紅豆泥，比較不甜。



三色米甜筒

材 料

煮熟的米飯150克、脆皮甜筒餅乾3個、紅櫻桃2粒、紅豆餡20克、熟黑芝麻少許、咖哩粉少許、雞肉20克、蛋黃末少許、海苔絲少許、海苔肉鬆10克

作 法

1. 用紅櫻桃汁略煮飯50克成紅櫻桃色的飯，裡面包紅豆餡，握成圓球狀，放在脆皮甜筒捲餅上，撒上黑芝麻，就是粉紅甜筒。
2. 用咖哩汁略煮拌飯50克成黃色的飯，裡面包去骨的雞肉，握成圓球狀，放在脆皮甜筒捲餅上，撒上蛋黃末及海苔絲，即成黃甜筒。
3. 米飯50克內包海苔肉鬆，握成圓球狀，放在脆皮甜筒捲餅上，在頂端撒上少許海苔肉鬆，即成白甜筒。
4. 以現成的壽司架呈現，保持直立式，便於取用。

主廚TIPS

以顏色做變化，也可延伸成其他顏色，口味有甜有鹹有辣，例如紅色的泡菜米甜筒、黑色的墨魚汁米甜筒、綠色的綠茶粉米甜筒等，也可改用紫米來做香Q口感的米甜筒，滋味很好。

鹹味米蛋糕

材 料

煮熟的米飯800克、小黃瓜100克、XO醬30克、西式火腿50克、海苔香鬆6克、美乃滋 1/2湯匙、馬鈴薯泥80克、蛋2個

調味料

鹽少許

作 法

1. 水煮蛋煮熟後，取出蛋黃，放入碗中加入鹽拌勻，用湯匙壓成粉末狀備用。
2. 西式火腿切薄片，取其中一片壓成花瓣狀，其餘火腿切成1公分寬的條狀，備用。
3. 小黃瓜切成花瓣狀，馬鈴薯去皮煮熟後趁熱壓成泥，備用。
4. 蛋糕模型內先鋪上保鮮膜，以便米蛋糕成型，接著放進1/4的米飯，撒上海苔香鬆，再鋪上1/4的米飯，放上XO醬，繼續鋪上1/4的米飯，再撒上海苔末，最上面鋪上剩1/4的飯，壓緊實，倒扣在盤上，拿掉保潔膜。
5. 在表面鋪上蛋黃粉，擺上火腿花片，周邊用小黃瓜花片及火腿條裝飾。
6. 馬鈴薯泥拌美乃滋，用三角擠花袋擠出泥花做裝飾。

主廚TIPS

1. 蛋糕中間夾層的材料可依個人喜好而改變，喜吃甜味的人可鋪夾各式果醬，喜歡鹹味的人可鋪進魚醬、肉鬆、蘿蔔乾、酸菜等，多做變化。
2. 注意夾在中間的材料須先瀝乾，或以吸油紙吸去油脂，例如XO醬就最好切碎而瀝去油分，才不好使米蛋糕層鬆塌而影響成品外觀和口感。