

採訪・攝影／林謙禎



小倆口的米點心 糯米香酥脆

金雞報喜，台灣稻米也將有新的契機，邁向好年冬。

酥炸食品飄散出的香酥味兒魅力強，誰都要忍不住咬一口，中式點心、西式速食、烘焙麵包甜甜圈全是這樣教人著迷，但要真的炸出既可口又健康、成品放冷了也照樣保持酥脆的優良品質，那可真難！

回歸天然，強調所有的優點都要到位，向泛濫的人工合成粉類挑戰，金牌級的資深老師傅粘錫坤研發以篩選麵粉和糯米粉、綠豆粉加少許泡打粉的糯米脆酥粉。粘錫坤是台中市首屆模範廚師，於民國82年參加法國美食賽獲金牌，也是馬來西亞第4屆國際美食賽中式點心項目的個人銅牌得主，膺選92年台灣模範廚師，創立粘記食品公司後，研製京都柳橙醬、茄汁菠蘿糖醋醬等罐頭食品和吉利調味炸粉、天然米質酥炸粉、甜不辣水晶炸粉、胡椒鹽粉等粉類。

全國冠軍米是那一個品種？

這是全國冠軍米競賣活動後，最熱門的一個消費話題。農糧署說明，93年全國冠軍米之品種為「台梗9號」。參加全國稻米品質競賽之稻米品種，必須通過「水稻良質米推薦品種實施要點」審查，其外觀及食味等品質皆符合審查標準，且年種植面積需達1000公頃以上，及售價需高於當地一般品種，才能取得參賽資格。94年有包括台梗9號等12個國內育成品種及越光(試作品種)，共計13個品種成為「水稻良質米推薦品種」。

國內育成水稻品種，自台灣光復以來，先後命名登記稻品種已有280種，其中有105種未保留，現存(至93年第一期作)175種，其中粳稻135種、粳(圓)糯8種、秈稻21種、秈(長)糯4種，陸稻7種。

農糧署於93年10月間對台灣區米穀工業同業公會、各縣市米穀商業同業公會及中華民國稻米協進會共24個單位進行調查，發現最受糧商所喜愛的暢銷米品種分別為台梗9號、台梗16號、台農71號、台梗8號及高雄139號等。綜合分析，台灣目前最受農民及消費者喜愛的品種為台梗2號、台梗8號、台梗9號、台梗16號、台農71號及高雄139號等品種。

農糧署已決定每年9月間辦理全國稻米品質競賽，在全國各鄉鎮稻米產區的良性競爭下，消費大眾及糧食業界將更重視具特色的稻米品種。相信必能促使國內的水稻品種以市場接受度為導向，朝向具有優良外觀、食味口感佳及適合碾米調製等特性來篩選。對於提升國產稻米品質及內外銷競爭力，極具正面助益作用。

其中，天然米質酥炸粉以純米磨製，適用雞肉、鴨肉、魚肉、海鮮、魷魚等油炸食品，此外還研發椰蓉芝麻棗、翡翠柳葉餃、香滑芋頭丸、富貴素方、冰甜梅花糕、蟹黃鮮燒賣、招財元寶餃、筍尖鮮蝦餃等拿手的港式小點心，榮獲中華民國消費者協會最高榮譽的消費精品獎。

糯米酥炸粉的特色是，即使炸好的成品冷卻了，仍不失脆酥的質感和風味，酥炸粉的用法有二，其一是調漿方式，加適量水、少許油成粉漿，食材沾漿後下鍋油炸，魚、蝦、蔬果、香菇都適宜；其二是沾粉法，食材直接沾粉就下油鍋炸，炸排骨、雞翅、魚、蝦、蔬果、豆腐滋滋噴香，葷素皆可，為米的利用率找到新生命。

粘錫坤指導時下夜市、黃昏市場、學校大門口最教人腸腹口舌惦記的、單純卻香味四溢的麻佬炸作法。





糯米麻佬炸



材 料

糯米酥炸粉500克、水280c.c.、沙拉油25c.c.、花生粉適量、白糖適量、油炸用的沙拉油適量

作 法

1. 把酥炸粉倒在盤上，用乾淨的手指把中間推出中空來。
2. 倒水在中空處。
3. 用手指把粉和水推拌均勻。
4. 用橡皮刮刀或西餐牛排刀把作法3翻拌勻成麵糰狀，如能使用橡皮刮刀，則比起牛排刀要好。
5. 倒入沙拉油。
6. 再用橡皮刮刀或牛排刀撥拌麵糰均勻，分成適合的小麵糰，每個約二、三口的份量。
7. 下油鍋炸膨脹、炸香，建議油滾至約150℃時，轉小火，放入小麵糰炸2～2.5分鐘，可見麵糰上色浮上來，轉中火續炸30秒，再轉大火續炸30秒即熄火，取出麻佬炸成品盛盤。
8. 滾沾上花生粉，小心燙舌，趁著香脆享用。



芝麻球 (2人份)

材 料

糯米粉500克、紅豆餡150克、細砂糖50克、白油50克、水240c.c.、油炸用的沙拉油適量

作 法

1. 糯米粉加水、砂糖、白油攪拌揉勻，分成小糰狀，用手掌壓扁，捏成圓餅皮狀。
2. 放上紅豆餡。
3. 用拇指、食指捏餅皮包起紅豆餡，直到密合。
4. 滾沾芝麻粒，用兩手掌心搓芝麻球，使芝麻粒粘牢在餅皮上，以免一入油鍋就掉芝麻粒，影響成品外觀。
5. 燒熱油至150℃，轉小火，放入芝麻球炸2.5分鐘，轉中火續炸30秒，可見芝麻球全浮上來，轉大火再續炸30秒，熄火，取出成品盛盤。



主廚TIPS

1. 在炸熟的小麵糰浮上來時，可見小麵糰自行轉動，表示連中間處都熟了，這時手持杓子稍加攪動熱油，可讓麵糰的香脆熟甜度更加均勻。
2. 沾花生粉是基本吃法，也可沾芝麻粉或包餡、裹物去炸，變化吃法。

主廚TIPS

1. 剛炸好的芝麻球要小心邊吹邊小口享用，以免燙傷。
2. 白油是一種液狀的植物油，可在食品材料行買到，也可用花生油代替，但注意食譜裡的水份就要略減，較好炸熟。
3. 如果用「兩」為單位計算食材，換算是1兩=37.5克（公克、g）



荷葉珍珠糯 (2人份)



材 料

長糯米3兩、瘦肉1兩、冬蝦1/2兩、冬菇2朵、乾蔥頭3或4粒、鹽少許、糖少許、雞高湯1/2罐、乾荷

葉1張、爆香用的沙拉油少許

作 法

1. 糯米洗淨。
2. 糯米泡水1/2小時。
3. 鍋內燒熱油，爆香冬蝦、冬菇。
4. 加入高湯。
5. 加入糯米。
6. 加鹽、糖調味。
7. 把米炒到半熟，即成綜合炒料。
8. 把綜合炒料包進荷葉，可稍加綁繩固定。
9. 放進蒸鍋或蒸籠裡，蒸約40分鐘即可。

主廚TIPS

1. 乾荷葉可以在中藥行或南北貨食材行買到。
2. 加高湯、加水都可以，要注意別燒乾，也可再多加高湯以免很快就燒乾。
3. 可加進蝦仁1/2~1兩，會使成品的味道更鮮甜，此外，也可再多加雞肉，味美料豐富。



紅豆紫米粥 (2人份)

材 料

紫米（紫糯米）1兩、紅豆1兩、桂圓肉（龍眼乾）1兩、水2000c.c.

作 法

1. 紫米、紅豆洗好。
2. 紫米、紅豆泡水3.5小時。
3. 鍋裡盛水，煮滾，放入紫米，再放入紅豆，煮到米心、豆心都熟透。
4. 加入桂圓肉煮滾即可。

主廚TIPS

1. 把紫米粥煮到呈現米花的熟爛度，最好消化。
2. 煮好時可加冰糖調味，也可加進紅棗或黑棗同煮，強化食材的豐富性。