

採訪·攝影／林謙禎

小倆口的米食譜 醬汁飯與米冰沙

米食融合醬汁，津津有味

千錘百鍊的料理就是廚師的人生，有了醬汁隨侍在側，米飯馬上就能加分，變得有滋有味起來。

前任亞都麗緻酒店法國美食餐廳主廚、現任教於明道管理學院的知名大廚黃光宇，精研西式醬汁和美食的關係，他說，從簡易醬汁入門做料理，是最迅速掌握法式精饌以至歐美、東南亞各國美食精華的門道，「料理」就像是廚師的語言，而「醬汁」則是句子裡語音的抑揚頓挫，正如建築物的打燈造景一般，學習了醬汁基本的製作方法和代表菜色，對於新手、廚師都能激發更多想像空間以及創作的理念。

喜來登大飯店副主廚林勃攸表示，醬汁的組合存在著無限的可能性，基礎醬汁又可再變化運用，研製而生新醬汁，所以掌理中西式料理得從醬汁起步，在西式餐飲中，醬汁可說是烹飪的基礎，不管是前菜或主菜，都必須仰賴醬汁才能彰顯料理的美味，即使在亞洲，各國醬汁也在菜餚中佔有舉足輕重的地位，而在法國人看待醬汁就有如廚師的生命，一道菜的好壞全靠這醬汁的味道表現。

好醬汁融合香Q的米飯，讓人有飽足感，吃起來無比可口、紮實，滿足了習吃米飯的老饕口腹之慾，紅花綠葉，相得益彰，米飯、醬汁之間搭起的橋樑，縮短了東西方飲食文化的差距，美食世界，雖遠猶近，閃亮出米粒般潤澤的晶瑩。

拿米飯做冰沙涼飲，新嘗試

在熱天午後來上一杯清新沁涼的冰沙，是生活裡最暢快的享受。

冰沙是近6-7年來新崛起而大為風行的美食，大家愛喝冰沙，它到底怎麼來的？探究

冰沙流行的起源，起初是很美式的，美國吧檯酒保把咖啡糖漿、焦糖

或榛果咖啡酒等食材加冰塊放進果汁機打勻，晶晶亮亮

的冰沙於是誕生，美式冰沙使用義大利濃縮咖啡

為底，製成咖啡冰沙，用五顏六色的糖漿、水果

酒打成令人炫目的冰沙，都非常可口。

然而高檔的進口精純糖漿、酒類，單價

比較貴，約在70~120元之譜，傳到台灣之

後，聰明的台灣人使用寶島四季盛產的新

鮮水果做冰沙，演變成一場冰沙的果味大

改革，於是有了芒果、草莓、奇異果等種

種水果冰沙，但在材料方面改以香料粉末取

代糖漿和酒品，以即溶咖啡代替咖啡豆磨粉

沖製的咖啡汁，所以價格降到一杯25~35元

起跳，作法不變，風味大異其趣。

美式、台式冰沙都一樣使用到冰沙粉，



(左) 林勃攸 (中) 黃光宇 (右) 林明慈

冰沙粉是椰子粉加奶油、不飽和脂肪酸精製成的，如同奶精般的乾燥粉末，能代用糖漿、酒類材料，使冰沙飲品的口感加重，而冰塊溶化的速度降緩，營業上經常用得到。

在外國，大多調製咖啡糖漿、榛果咖啡、濃縮咖啡汁、焦糖等一類咖啡冰沙，在台灣卻演變出了水果和茶類的冰沙新品，選擇空間變大，盡享口腹之慾，非常可喜，因為有了集大全的特色。

一般都使用新鮮水果或果醬來打冰沙，拿台灣米做冰沙是不是有點怪？冰飲專家葉青河擔任中華民國國際調酒協會台南分會會長，任職於中華醫事學院、中華日報社第二專長班，食譜書出版已有二魚文化的「冰沙製作大全」等，迎接94年的夏天，巧妙運用台灣米做新嘗

試，他也樂意和大家分享新奇的米冰沙。

葉青河說，台灣米軟硬適中、香郁Q甜，其實很合適用來做米冰沙，最大的妙用是你想不到的，那就是米沙粉可以代替化學加工食材冰沙粉的作用，增加全道冰沙的濃稠度和爽潤口感，既屬天然，不致多造成身體的負擔，又有熱量低的好處，吃了更強化飽足感，無形中也可少喝點冰水，建議兩人喝一杯，最剛好，例如調杯紫香芋米奶茶冰沙，代替珍珠奶茶好喝不發胖，多多使用天然果汁，攝取維生素C幫助健康美白，優質的台灣米就在身邊，隨手可得，不多加利用，豈非暴殄天物呢！



葉青河

醬汁飯食譜 示範／黃光宇·林勃攸·林明慈



橄欖起士焗飯

材 料

白醬50克、巧達起士絲100克、紅心綠橄欖100克、台灣米200克、洋蔥1/2個切碎、白酒30c.c.、雞高湯500c.c.、鹽少許、胡椒粉少許、奶油10克、牛奶50c.c.

作 法

1.先用奶油炒香洋蔥碎，加入米炒香，用少許白酒收乾汁後，加雞湯煮滾，加蓋盛好，進烤箱以450°C烤17分鐘，取出續燜蓋5分鐘，再換裝入焗烤盤裡。

2.巧達起士取半量泡入牛奶，另半量混合白醬，再將綠橄欖放入起士白醬中調味煮滾，淋在飯上作法1飯上，最後撒上泡牛奶的起士，進烤箱以250°C烤8分鐘，烤到上色，即可享用。



白醬

材 料

牛奶（或鮮奶油）1000c.c.、奶油60克、麵粉60克、鹽少許、胡椒少許

作 法

1.燒熱平底鍋，放入奶油融化，起泡時加入麵粉，轉中火拌炒均勻約2~3分鐘。

2.加入牛奶，攪拌使麵糊融成糊狀，再加鹽、胡椒調味即成。

主廚TIPS

可以一次把白醬做好，待涼後放進乾淨乾燥的玻璃罐或保鮮盒裡，擺進冰箱冷藏，好烹飪前再取適合的量，適配的菜色有香煎魚、炭烤海鮮、煎烤雞胸等佐沾白醬及加入番茄焗花椰菜、焗時蔬、煮蘑菇白酒義大利麵，以及塗抹在大蒜麵包上一起吃。



泰式羅望子炒飯

材 料

羅望子80克、熟白飯200克、蛋1粒、魚露少許、胡椒少許、炸乾蔥酥10克、辣椒1支、蔥花少許

作 法

1. 先把市售包裝好的羅望子乾用溫熱開水浸泡，搓揉出泥汁留用，去籽。

2. 把飯與蛋拌勻炒開，淋魚露調味，加入羅望子泥汁炒到湯汁收乾出味，盛碗。

3. 撒上乾蔥酥、胡椒、辣椒與蔥花裝飾，就是一道泰國健康炒飯了。

主廚TIPS

如果一次買了整包羅望子，一時用不完，也可用羅望子沖泡熱茶當成健康茶飲，消脂助消化，夏天放進冰箱冷藏後再喝，味道淡淡地有股香草植物的氣息，十分清涼解渴。



越式海鮮炒飯(上) 泰式羅望子炒飯(下)

越式海鮮炒飯

材 料

三色綜合蔬菜丁(紅蘿蔔丁、青豆仁、玉米粒)40克、台灣米200克、椰汁30c.c.、蝦仁10個、椰絲15克、蛋1粒、新鮮辣椒絲少許、青蔥絲少許、鹽少許、胡椒少許、蔬菜油少許

作 法

1. 綜合蔬菜丁燙熟。
2. 台灣米煮熟後，與全蛋拌勻備用。
3. 另行起鍋煮開蔬菜油，把作法2加入炒勻，再加入作法1和蝦仁，接著，淋上椰汁，待湯汁收乾後，盛盤。
4. 撒上椰絲、辣椒絲、青蔥絲裝飾。

主廚TIPS

也可加上檸檬葉絲增加香氣；這道炒飯在印尼當地使用的是泰國長米，改成使用台灣米，品質更優，香Q順口。

印尼炒飯

材 料

台灣米200克、蛋1粒、牛肉片80克、參巴醬2匙、檸檬切角1個、番茄切角1個、辣椒1支、香菜1支

作 法

1. 先煮熟台灣米，再混合參巴醬用炒鍋炒香炒勻，盛盤。
2. 牛肉片煮熟，蛋煎熟成荷包蛋，放到盤上。
3. 以辣椒、香菜裝飾。

主廚TIPS

這道炒飯在印尼當地使用的是泰國長米，改成使用台灣米，品質更優，香Q順口，除了糯米外，一般米種都適合。

義式蘆筍飯

材 料

台灣米120克、白酒20c.c.、洋蔥碎20克、橄欖油少許、雞高湯260c.c.、蘆筍5支、乳酪粉20克、乳酪絲20克、鹽少許、胡椒少許

作 法

1. 燒熱鍋以橄欖油爆香洋蔥碎，注意不可焦化上色，緊接著加入台灣米一起炒香，出味後淋上白酒。
2. 待酒精燒盡後，把雞湯分三次加入，等米粒8分熟即米心略硬時熄火備用。
3. 另用深鍋把蘆筍尾端燙熟，以果汁機加少許水打成泥備用。
4. 作法2米飯、作法3蘆筍泥混合煮開，加入乳酪粉、鹽、胡椒，盛盤，最後撒上乳酪絲。

主廚TIPS

這道義式做法的蘆筍飯改用台灣米，不習慣吃未全熟米飯的人可把它炒燴得熟一些，成品清香，洋溢清新健康的淡綠色，非常怡人，全家都愛吃。

米冰沙食譜 示範／葉青河

水蜜桃米冰沙 (1~2人份)

材 料

白米飯1/4碗、水蜜桃糖漿25c.c.、紅石榴糖漿10c.c.、柳橙果汁90c.c.、果糖15c.c.、冰塊200克

作 法

1. 準備用一般的冰沙材料包括冰塊、糖漿、果糖、盎司杯和冰沙機，如果沒有冰沙機，可買碎冰或把冰塊先敲碎，然後用家裡簡單的果汁機做冰沙即可。
2. 用盎司杯量盛糖漿等液態材料，一端為15c.c.，另一端則為30c.c.容量，量好糖漿倒入冰沙機裡。
3. 煮熟的米飯和果汁可先在雪克壺裡搖勻。
4. 所有材料加冰塊放進冰沙機裡，按鈕攪打約15秒打勻，即可倒到杯裡享用。



水蜜桃米冰沙