

採訪・攝影／林謙禎

食譜示範／邱勝斌・洪偉峻 海中天溫泉飯店行政主廚



新古典風 山地米食

小倆口享用米食，儘可到處嚐鮮，也可回家小露兩手增情趣，隨心所欲，西式吃法很現代化，中式吃法很家常化，再不然，趕搭復古的山地米食列車也能眼界大開，讓味蕾換風味，遊走於米食大千世界，怎麼吃都很愜意。

口腹與心靈都要健康遊，品嚐原住民果味餐加上香草泡澡浴，清爽又別具文化風味，半天筍、藤心湯、樹豆香芋排骨湯、山蘇捲、木瓜拌山豬肉、野果點心十足美味，高纖還強健心臟機能，紫米、小米則符合健康煮的要求，試試法式餐型態呈現的吃法，頗有無國界美食的興味。

泰雅、排灣、布農等11族原住民特產美食融匯在一起，新竹老爺酒店精研原住民美食，給予新的詮釋，野莓果盛產上桌，結合米食出色誘人。例如代表布農族的「吉拿富」、卑南族的「藤心湯」、阿美族的「厄努布」、鄒族的「半天筍」、泰雅族的「小米捲」、排灣族的「初路可」、魯凱族的「樹豆香芋排骨湯」、賽夏族的「木瓜拌山豬肉」、雅美族的「芋泥蟹肉餅」、平埔族的「山蘇捲」、達悟族的「炭烤山豬肉」等，經大廚的手藝改良，米粒結合水果做成晶瑩剔透的點心，教人一下子瞧不出竟是山地米食呢！

主廚戴順亮製作山地米食表示，講究食物原味的原住民美食，有著「依山靠山，傍海吃海」的簡單邏輯，蘊釀出原住民美食的健康特色，各族的共通處是把基本食材如小米、糯米、芋頭、地瓜、山豬肉、檳榔、蕨類等依照不同的烹調方式，料理出各族的特色，和西餐料理的最大的不同，在於西餐使用許多香料及奶油來調味，而山地料理則只單純用鹽調味，口味上較為清淡。

新竹縣尖石鄉後山司馬庫司睽違50年後，今年在千呼萬喚下終於舉辦「小米祭」活動，長老麻肚指出，因部落用心延續文化傳統，最近幾年，部落已經慢慢減少經濟作物水蜜桃的開發，並逐年擴大小米的栽種，像是新竹老爺酒店等飯店的美食節都向司馬庫司部落購買小米，希望共同推廣尖石鄉原住民的農作物，帶動尖石鄉農作物的經濟收入，也讓遊客身心都進行了一趟豐收之旅，原住民的米食高纖飽足，品質特出，可是一等一的好東西，入山的遊客也能聞香下馬，讓原住民深感欣慰。

用台灣米做中式飯糰等主食、點心，最適合的選擇是秈稻一號，口感Q糯甘甜，讓人吃了一口接一口；要做西式、義式的米食，濁水蓬萊米、池上米倒是清香、黏性適中，可塑性極強，中米西吃「嘛會通」。



海中天溫泉飯店
行政主廚邱勝
斌、洪偉峻





小倆口速簡米食

無國界 有撇步

夫妻小倆口的甜蜜生活，少不了米飯冒著香氣的你儂我儂，什麼都能省，從現代化簡潔廚房到情調燈盞點亮共處時光的飯桌，這段路不能省，兩人一起洗切、煮炒，相依相偎，吃頓好的，只羨鴛鴦不羨仙！

煮粥

白米、糯米、糙米、小米熬粥，可以加進任何自己喜愛的材料，瘦肉、蔥花、青豆、瓜仔肉、油條、魚片，甚至是甜味的龍眼乾加紅棗都能享受好吃又養生的口味。

蛋包飯

台北正在流行排隊吃蛋包飯，可以在一盤白飯旁邊加上任何你喜歡的配菜例如焗烤青花菜、豆乾條炒小魚，但最重要的要訣就在於煎蛋包只能煎到五至七分熟，煎好後舖在飯上，一動叉筷就能在視覺上滿足金黃色汁液與白嫩米飯交融的意象，入口之後享受黏稠的鮮美，你不妨在家DIY來盤蛋包飯，淋上番茄醬，重溫當學生時到夜市搶凳子吃蛋包飯的樂趣。

牛蒡飯

換個日式的吃法，牛蒡飯是在把米洗好後，米加水加牛蒡絲一起煮的，高纖、促進腸胃蠕動、增強免疫力，在一碗飯裡就做到了，當然，多做兩道配菜可就備添豐盛了。

香料飯

再換上南洋風味，加了茴香、荳蔻的香料飯，也算是菜飯的一種，加燉一鍋海鮮或燉肉，倒兩杯葡萄美酒，小倆口情調晚餐正式上桌。

義式南瓜飯

有義式南瓜寬麵，也有南瓜燉飯，把米和南瓜、奶油、洋蔥、蔬菜燉到濃縮收汁，營養豐富，滋味美妙無比。

玉子蛋粥

煮粥，不限中式，所謂「玉子」就是日語「蛋」的意思，為蛋粥加料，雞肉、鮭魚、豆腐、野菜都不錯。

紅豆飯

義大利有番茄紅醬，日本人所稱的「赤飯」倒不是番茄飯，而是紅豆飯，紅豆泡冷水一夜，次日和白米煮成紅豆赤飯，味道是豆甜加澱粉甜的甘香釋放，這麼著，隨便配點醬菜吃也挺合人意。



小倆口米食食譜

蔬果握飯糰 (2人份)

材 料

- A. 台灣米200克煮熟、蘋果醋30c.c.、淡色醬油少許、果糖少許
- B. 綠色蔬菜葉2片，當季水果如草莓、奇異果、香蕉適量切片

作 法

1. 把蔬菜葉洗淨後燙熟，迅速沖冷水即瀝乾備用，以保顏色青翠和口感清脆，水果洗淨，切成一口片狀備用。





2.米飯吹涼，先舖好蔬菜葉，再放上米飯、水果，用手握成球狀，享用時沾上蘋果醋、淡色醬油、果糖調成的沾醬即可。

主廚TIPS

沾醬也可使用一般的蛋黃沙拉醬或零脂肪沙拉醬，都很美味。

糙米燉雞湯 (2人份)



材 料

糙米 20 克、雞肉 80 克、龍鮑 2 片、薑切絲少許、高湯 100c.c.、雞粉少許、鹽少許



作 法

- 1.把雞肉、龍鮑用沸水燙過後撈起，放入燉盅內。
- 2.再把糙米、薑絲、高湯、雞粉、鹽一起放入燉盅，放進蒸籠蒸約1小時，取出即可享用。



主廚TIPS

糙米美顏助排毒，中式燉盅是一年四季都宜的養生食品，冰涼後食用也別有風味，可加入人參鬚、南北杏等中藥材，增強體力，去濕潤肺。



義式蛤蜊沙司飯 (2人份/冷食)

材 料

濁水蓬萊米 1 杯、水 1 杯、現成的羅勒青醬 30c.c.、蛤蜊煮熟取肉 30 克、細碎海苔芝麻少許



作 法

- 1.米加水用電鍋煮成飯，挖鬆米飯。
- 2.米飯上略撒羅勒青醬和細碎海苔芝麻，挖1球飯出來。
- 3.把飯填入框邊模具內，使飯成型。
- 4.在飯上拌上蛤蜊肉。
- 5.拿掉模具，即可享用蛤蜊沙司飯。

主廚TIPS



1.沙司 SAUCE 就是醬汁的意思，有些高級西餐廳故意在菜單上使用沙司的翻譯名，看來比較洋化，這道義式沙司飯放涼著吃，夏天吃來很開胃。

2.如果要自己調理羅勒青醬，只要剝碎九層塔葉子再淋拌橄欖油和松子碎、鹽、黑胡



椒粉即可，如把它用果汁機稍加打勻再過濾，口感更細緻。