

採訪・攝影／林謙禎

食譜示範／法國食品協會

# 推廣 米食個性店

法國、中國、土耳其並稱世界三大美食王國，中國人以米食為主食，在法國、土耳其也都能看到米食料理，如果把這三國的米食精華融合乳酪、美酒，豈不是發揚大成，美妙無比！

取土耳其的酸奶也就是優格，加上特有的羊乳酪，再加進法國乳酪醇酒美食裡一起做菜，搭配優質台灣米，讓人愛上台灣米，愛上法蘭西風情，跨國界的濃郁兼清爽美食，少油煙，不油膩，是現代小倆口、年輕享樂族的最愛，愜意人生，及時行樂，閒來在家下廚，體會美食帶來的情趣和愉悅，台灣米口頰留香，與生活再度緊密依偎。

以前農業時代，大口扒飯，一個人總要吃上3-4碗飯，來到現今，中西食物多樣化，吃，有太多太多的選擇了，一餐吃一碗飯的人變少了，加上我國加入WTO，一年必須進口14萬5千多公噸以上的米進入國內市場，大大稀釋了本土米食的消費量。

台中縣烏日榮裕製米廠負責人何松田先生表示，一直到父親那一輩都是傳承務農的，而現在，因為米農越來越難以生存，也變得和大家一樣都是耕種面積僅一分至四分地不等的小農，並且憂心下一代不願意繼續扛起米擔，寧可到大都會去找工作，當定量的進口米造成對本土米農、碾製米廠莫大的衝擊時，小農扣除掉昂貴的工資，所得利潤很有限，很多米農或米廠紛紛轉型，或當成副業，不由得令人感傷。

何松田先生建議政府補助休耕的金額應合理提高，小農才有辦法配合，不然還必須另覓工作以補貼生活開銷，小農的基本生活是應得到保障照顧的，否則農村面貌將改觀。

舉目四顧，都會裡正流行麵包蛋糕的個性店、連鎖店，明知吃甜食免不了發胖，還



是有不少女性消費者前仆後繼地進去喝咖啡、配蛋糕或外帶回辦公室和家裡享受，何松田認為，農委會、農會、米農、米商可以朝這個方向來推廣米食的現代化、時尚流行化、品牌化、年輕化，如果米食的旗艦店、個性店矗立在商業區、市中心區，相信將會有很大的帶動作用，享受米食能有飽足感，也能吃出精緻的美感，那麼，台灣米食將會有條光明的道路，走出不一樣的局面來。

法國食品協會致力推廣法國乳酪、美酒、蘋果、奇異果，經理何美憶手藝巧，中學為體，西學為用，結合台灣優質米和法國美食素材，做出一道道洋溢著米香風味，卻又羅曼蒂克情調的好料理。

何美憶表示，如果吃膩了西式早點的漢堡、玉米濃湯，改吃五穀粥是營養豐富、高纖塑身的頂級餐點，兩個人吃飯，拿冰箱裡現有的蔬菜材料炒個飯，或把前一天電鍋裡沒吃完的剩飯舖在焗烤盤底，倒下肉類或素食調理包，再加一小把乳酪絲，放進微波爐微波加熱2-3分鐘，或送進烤箱以180°C烤5分鐘，就是好吃的焗烤飯了。

何美憶推薦台灣的香米，把它當做有天然香氣的白米煮食，或混合五穀米吃，打細米飯更可代替馬鈴薯煮粥，加上青豆、胡蘿蔔、西芹就是一道典型的歐式米蔬濃湯，對幼兒、老人、病後調理都是很能補充營養又好吸收的食物，而台灣米普遍都帶有微甜口感，佐餐最適合搭上清新的法國白酒，法式美食，於焉大功告成。

法國食品協會總經理董雪筠（左三）廚師群何美憶（左二）、王琪（右）、許昭晶（左）

# 小倆口米食食譜

## 乳酪飯糰 (2人份)

### 材 料

五穀飯1碗、白米飯1碗、蛋1顆、肉鬆2匙、玉米粒40公克、法國藍波鮭魚乳酪(Rambol Saumon)、法國藍波核桃乳酪(Rambol Noix)、番茄醬2匙

### 作 法

1. 鮭魚乳酪及核桃乳酪放在室溫下約10分鐘，使乳酪稍微軟化。
2. 白飯先加入蛋及番茄醬，炒成番茄飯後備用。
3. 將軟化後的作法1乳酪材料各別攪拌成泥狀。
4. 取一個模型，把五穀飯先裝入模型一半份量，再加入玉米粒、鮭魚乳酪泥、肉鬆後，再覆蓋上五穀飯壓模後取出。

5. 番茄飯比照作法4，先加入核桃乳酪泥後，再添加配料做成另一個飯糰，蓋模即可。

### 主廚TIPS

可選購可愛的模型來製作各種圖案的飯糰，另外，只要選擇軟質類的乳酪都可自由變化飯糰的內餡。



## 法式健康紫米粽 (6人份)

### 材 料

紫米300公克、筍丁150公克、蘿蔔乾150公克、點心乾酪6~10顆、粽葉12葉、油蔥酥4匙、醬油1大匙、紅糖1匙、鹽少許、胡椒粉少許、橄欖油適量

### 作 法

1. 紫米先泡水2~3小時後，瀝乾水份備用。
2. 準備炒鍋，倒入少許橄欖油，先將紫米入鍋後，加入鹽及油蔥酥2匙拌炒均勻，再加入1杯水燜煮約10分鐘至水份吸約八分乾後，取出備用。
3. 另取一鍋，加少許橄欖油炒香筍丁及蘿蔔乾，再加入油蔥酥及調味料調味後，取出備用。
4. 取粽葉洗淨後瀝乾，包入炒過的紫米，再加入作法3材料後，接著放入1~2顆點心乾酪後，包好粽葉，捆綁好入鍋蒸熟，即可取出食用。



### 主廚TIPS

這是由中式點心改良而成的法式料理，最大的特色在於乾酪入味，以乳酪代替豬肉可減少攝取太多的脂肪，並可增加鈣質的吸收。



### 乳酪何處尋？

乳酪飯糰所用的藍波鮭魚核桃、藍波核桃乳酪京原企業股份有限公司  
電話：02-2893 2792

紫米健康粽所用的點心乾酪見豐貿易有限公司  
電話：02-2618 3070

焗青花椰飯所用的總統牌愛曼達乳酪台灣馥恩股份有限公司  
電話：02-2828 7860





## 焗烤花椰飯 (6人份)

### 材 料

白米50公克、青花椰菜1杯(約50公克)、白花椰菜1杯(約50公克)、蒜頭2顆、鮮奶油60 c.c.、艾曼塔乳酪絲150

公克、鹽少許、胡椒粉少許

### 作 法

1. 白米煮好備用。
2. 蒜頭切片，入鍋中爆香後加入白花椰菜、青花椰菜，約七分熟後，加白飯稍拌，加鹽、胡椒粉調味。
3. 將作法1材料放入烤盤中，加入鮮奶油拌勻後，再鋪上乳酪絲，入烤箱以180°C烤約8分鐘即可。

### 主廚TIPS

配料青花菜也可以用茭白筍或其他不易變黃的豆類蔬菜代替。



## 法式乳酪燉飯

### 材 料

白米300公克、總統牌鮮奶油200公克、洋蔥1個、蔬菜高湯1公升、培根50公克、艾曼塔乳酪磨成粉適量、洋香菜適量、白酒適量、橄欖油2小匙、奶油適量、鹽少許、胡椒少許

### 作 法

1. 洋蔥切小丁，將鍋子加熱，加入橄欖油及少許奶油後，以小火拌炒。
2. 培根切小丁，倒入炒洋蔥的鍋中，同時倒入生米，一起小火慢炒，之後再加入白酒繼續小火慢炒。
3. 加入一大湯匙蔬菜高湯，略加拌炒之後繼續燉煮。
4. 待米飯將湯汁完全吸收後，再加入一大湯匙高湯，略加拌炒後繼續燉煮，如此重複數次，直到高湯用完為止，需時約40分鐘。
5. 加入鮮奶油、洋生菜末、鹽、胡椒、奶油、艾曼塔乳酪粉入鍋拌勻。
6. 蓋上鍋蓋，繼續燉煮約5分鐘即可。

### 主廚TIPS

1. 若想更簡便，也可以用電鍋將飯煮熟待冷後使用，重點是要讓米飯完整地吸入高湯。
2. 可用香菇湯塊兩塊混合1公升開水製成蔬菜高湯。

## 牛奶糯米粥 (4人份)

### 材 料

糯米200公克、牛奶750c.c.、細砂糖150公克、蛋1個、蛋黃2個、鮮奶油20 c.c.、奶油 20 公克、香草精3滴、肉桂粉少許

### 作 法

1. 將糯米泡水4小時。
2. 在燉鍋中加入牛奶、糖、糯米及香草精，小火燉煮至熟。
3. 在小碗中將鮮奶油、蛋及蛋黃攪拌勻。
4. 起鍋前將奶油及小碗中的奶蛋糊加入粥中攪拌，即可享用。

### 主廚TIPS

食用時可加肉桂粉增加香氣，口味重的人也可再加焦糖漿，這是一個在法國十分家常的甜點。

## 法式米飯沙拉

### 材 料

香米250公克、番茄2個、油漬鮭魚罐頭1罐、紅蔥頭3顆、蒜3粒、水煮蛋2顆

### 醬 汁

橄欖油20c.c.、迪戎芥末醬1小匙、紅酒醋5c.c.、鹽少許、胡椒少許

### 作 法

1. 米煮熟放涼備用。
2. 將紅蔥頭及蒜頭切碎、番茄切丁。
3. 在沙拉鉢中放入醬汁材料攪拌。
4. 將米、番茄、油漬鮭魚、紅蔥頭及蒜碎放入攪拌。
5. 放入冰箱中冰約1小時，即可取出食用。

### 主廚TIPS

水煮蛋在食用前要先切好，放置於盤邊，可不要一起放入攪拌以免外觀和口感都糊掉。



## 蔬菜米湯 (6人份)

### 材 料

香米1杯、洋蔥1顆、蒜頭2瓣、橄欖油1茶匙、馬鈴薯 2個、紅蘿蔔 1根、番茄1顆、大蒜白色部份10公分、水、鮮奶油100c.c.

### 作 法

1. 米煮熟，入果汁機裡打成泥狀備用；洋蔥切絲，其他食材切塊備用。
2. 洋蔥及蒜和橄欖油在燉鍋中爆香。
3. 將馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄、大蒜倒入鍋中。
4. 加水直到淹滿食材後，燉煮30分鐘，加米泥拌勻。
5. 微涼後倒入果菜汁機中，加入鮮奶油攪拌即可。

### 主廚TIPS

如果不爆香的話，也是一道很好的幼兒、老人食品。

