

採訪·攝影／林謙禎

# 台灣好米， 孕育優質寶寶



張惠琴

台灣米的優質、口感，甚至創新變化和機能性，都是世界頂尖的，根據非正式的調查指出，最受大人和小孩歡迎的米是「加鈣米」，小小花朵鈣片，摻混在胚芽米中，這些迷你花朵有橙色的、黃色的、粉紅色的，令人驚艷，好看又好吃，為米食增添許多變化，十分討喜。

廚藝高超的亞洲大學講師、營養師張惠琴，向來都是台灣米的擁護者，她研發、教做了很多米食食譜，最近出版一本孕期食譜，台灣米從胚芽米、糯米、糙米、香米、加鈣米都是全方位的營養均衡，即便是營養稍遜色的白米，口感上也勝出一籌，怎能不愛它！

鼓勵孕婦多吃台灣米更具意義，那就是帶動胎兒從生命的第一刻就愛慕著台灣米，台灣米香火延續，再創下一代春光輝，真是從胚芽做起喔！戀戀台灣米，吟唱起動人的旋律，茁壯起來。



食譜示範：張惠琴 靜宜大學食品營養學系研究所碩士 現任亞洲大學生活應用科學系講師  
亞洲大學地址：台中縣霧峰鄉中正路706巷5號 電話：(04) 23323456

## 南瓜山藥飯 (2人份)

### 材料

飯1碗、南瓜1個、山藥100克、鹽少許、醬油少許、巴西利少許

### 作法

1. 南瓜去子，瓜肉蒸熟，一半切成小丁，另一半搗成泥。
2. 白色山藥去皮切片後切丁，紫色山藥去皮切片後切丁，都先入鍋煮熟，撈出。
3. 起油鍋，炒香蒜末，放入飯拌炒，加南瓜泥、鹽、糖拌炒勻後，盛出，再加入山藥丁、南瓜丁拌合。
4. 起鍋前淋上香油，撒上少許巴西利。



**TIPS**：山藥有兩種，形成飯上更漂亮的色澤，能增進食慾。

## 蛋包飯 (2人份)

### 材料

蛋2個、飯1碗、火腿1片、洋蔥1/4個、蘑菇10克、番茄醬2大匙、醬油1大匙、鹽少許、胡椒少許、沙拉油3小匙、巴西利少許、青豆適量、玉米適量

### 作法

1. 洋蔥、火腿、蘑菇切丁備用。
2. 起油鍋，放入洋蔥、火腿、蘑菇拌炒，炒出香味時，再放入飯，加玉米、青豆仁拌炒。
3. 加番茄醬、鹽、胡椒調味炒勻，盛出備用。
4. 蛋打勻成蛋液，倒入熱油鍋裡，以小火慢煎至七、八分熟，見顏色轉變成金黃色時取出盛入大碗。
5. 在蛋皮裡放入炒好的飯，倒扣到大盤子上，用刀片在中央頂端蛋皮上劃開，劃出十字形，翻開如花狀，裝飾以巴西利，即可食用。



**TIPS**：蛋包飯外形作變化，不再是一成不變的半圓形蛋皮包飯形狀，更見趣味。

## 地瓜飯 (2人份)

### 材料

米150克、糙米50克、地瓜100克、紅棗10克、水340c.c.

### 作法

1. 地瓜洗淨，去皮後切滾刀塊。
2. 將兩種米洗淨，加水浸泡20分鐘後，一起放入電鍋中，加入地瓜與紅棗，按下開關煮熟。
3. 當開關跳起時，再燜15分鐘即可。

**TIPS:** 地瓜可買黃肉地瓜或紅心地瓜，煮飯是色香味俱全的絕配。



## 雞肉蓋飯 (2人份)

### 材料

高湯100c.c.、味醂1/2大匙、醬油1小匙、鹽少許、米酒1大匙、雞肉70克、洋蔥1/4個、雞蛋1個、加鈣米飯1 1/2碗、太白粉少許、香菜少許

### 作法

1. 把高湯、醬油及味醂放入鍋中煮沸。
2. 雞肉切絲或塊，加鹽、酒、太白粉拌一下。
3. 將雞肉放入作法1高湯中，以中火煮15分鐘，接著放入洋蔥煮到變軟。
4. 將打散的蛋液倒在作法3雞肉上，蓋上蓋子，待蛋汁稍微凝固，淋到盤子上的白飯上，撒上香菜。
5. 食用時，將雞肉、米飯、蛋稍微拌一下即可。

**TIPS:** 有點像燴飯的蓋飯，汁醇味香，容易入口。



## 牛肉燴飯

### 材料

飯1 1/2碗、牛肉塊300克、番茄1個、白蘿蔔1根、胡蘿蔔1根、綠花椰菜4朵、薑1小塊切片、醬油3大匙、糖1/2小匙、胡椒粉少許、太白粉加水少許

### 作法

1. 先將牛肉加醬油醃入味。
2. 煮一鍋水，加鹽，放入洗淨的綠花椰菜汆燙熟，備用。
3. 番茄洗淨後切塊，白蘿蔔、紅蘿蔔洗淨去皮後切滾刀塊。
4. 起油鍋，爆香薑片，放入作法1醬油牛肉、白蘿蔔塊、紅蘿蔔塊翻炒，加2碗水以大火煮沸，撈除浮沫後，再放入番茄塊以小火煮滾。
5. 煮至牛肉熟爛後加糖、胡椒粉調味，並加入太白粉水勾芡。
6. 將煮好的牛肉淋到飯上，放上綠花椰菜裝飾。

**TIPS:** 太白粉勾芡量不必多，以免容易發胖。



## 墨魚釀飯 (2人份)

### 材料

加鈣米2杯、洋蔥丁2大匙、椰奶1罐400c.c.、香茅1支、檸檬葉5片、黃薑咖哩粉2小匙、鹽少許、蜂蜜1大匙、鮮奶油1大匙、烤肉醬1大匙

### 作法

1. 先將米洗淨，泡水1小時，瀝乾備用。
2. 起油鍋，炒香洋蔥丁，放入黃薑咖哩粉續炒，再加入米稍微拌炒，加椰奶，以鹽、胡椒、鮮奶油、蜂蜜調味，備用。
3. 墨魚洗淨，稍微汆燙過，填入作法2炒好的米飯，表面塗上烤肉醬後，入烤箱烤至表面上色即可。
4. 食用時再切圈狀以便食用。

**TIPS:** 如想嘗試更南洋風味的滋味，可用魚露、泰國酸辣醬取代烤肉醬。



## 海鮮焗飯 (2人份)

### 材料

蝦仁70克、花枝70克、生干貝50克、綠花椰菜2朵、加鈣米飯2碗、洋菇25克、奶油30克、起司絲75克、無糖鮮奶油1/4杯、低筋麵粉30克、牛奶1/2杯、洋蔥1/2個、白酒1大匙

### 作法

1. 烤溫預熱到190°C。
2. 花枝切片，洋蔥切碎備用。
3. 花枝、蝦仁、干貝用熱水汆燙、過濾後，加入牛奶，成為海鮮料高湯。
4. 起油鍋，放入奶油炒香洋蔥碎與百里香，放入麵粉拌成麵糊。
5. 再加入作法3高湯，以鹽、胡椒調味，加入無糖鮮奶油煮至沸騰，再加入白酒。
6. 將米飯放入焗盤，淋上作法5海鮮料，均勻撒上起司絲。
7. 入烤箱以190°C焗烤約15~20分鐘，待表面呈現金黃色即可移出享用。

**TIPS:** 最後可用新鮮百里香葉1支裝飾，視覺感受較清香。



## 紫米飯糰 (2人份)

### 材料

紫米1/2杯、糯米1/2杯、蜜豆1大匙、砂糖2大匙、芋泥1/2杯

### 作法

1. 紫米及糯米洗淨，紫米泡水一晚，糯米泡水3小時，把兩種米混合放入電鍋中煮熟，再加入糖拌勻。
2. 取適量的作法1甜紫米糯米包好芋泥餡，整成飯糰形狀，在上面鑲上蜜豆，即可食用。

**TIPS:** 也可用紅豆泥取代芋泥，更具甜食風味。



## 紅豆飯 (2人份)

### 材料

糯米3杯、紅豆1/2杯

### 作法

1. 紅豆和糯米洗淨，分別泡清水半天泡到軟，備用。
2. 紅豆放入開水中氽燙或略煮開後撈出，瀝乾水分。
3. 紅豆、糯米加2 1/2水放入電鍋，外鍋加入1杯水，按下開關，待開關跳起來時，再於外鍋添加1/2杯水，並按下開關再煮，直到開關再次跳起時，不要打開電鍋的蓋子，繼續燜20分鐘燜到熟香，即可盛出。

**TIPS:** 紅豆本身即可釋放甜味作調味，注意保持紅豆顆粒的完整，才會看起來非常誘人。



## 干貝皮蛋粥 (2人份)

### 材料

米2杯、干貝5粒、皮蛋1個、高湯12杯、蔥花少許、三島香鬆少許、酒1大匙、鹽1小匙、胡椒粉1/4小匙

### 作法

1. 白米洗淨，浸泡水中1小時，與高湯一起放入鍋中，開大火煮滾後改小火熬成白粥。
2. 干貝、米酒及少許水盛裝在碗裡，連另用碗裝的皮蛋放入蒸鍋蒸熟後，干貝撕成絲，皮蛋剝開蛋殼後切小塊。
3. 將干貝絲加入作法1白粥中，再加鹽和胡椒粉調勻，接著加入皮蛋、蔥花稍煮。
4. 將作法3的干貝皮蛋粥盛入碗，食用前撒上香鬆。

**TIPS:** 干貝加皮蛋煮粥，味道非常對味，試試看。



## 海鮮粥 (2人份)

### 材料

白米1杯、高湯3杯、蚵仔30克、干貝30克、花枝30克、蝦仁30克、油條1/4根、蔥少許、薑絲少許、醃嫩薑少許、鹽少許、白胡椒少許、太白粉少許、香油1小匙

### 作法

1. 白米洗淨，浸泡水中1小時，撈米加入高湯中，大火煮滾後改小火，注意不停攪動，煮成粥狀。
2. 蝦仁去腸泥，花枝切花刀，與洗淨的蚵仔一同加鹽、酒、太白粉略加抓拌，放置10分鐘後，入熱水鍋內氽燙後才加入作法1，干貝撕絲也加入。
3. 再加入薑絲煮開，加鹽、白胡椒調味，撒上蔥花，起鍋前加點香油即可。
4. 食用前，在大碗粥裡添加醃嫩薑和油條段。

**TIPS:** 干貝又稱帶子，如果買氣味更香的乾貨，可略泡熱水後再撕絲。



## 鹹粥 (2人份)

### 材料

白米1/2杯、肉絲50克、紅蔥頭碎1大匙、香菇2朵、蝦米5克、芹菜5克、高湯5杯、醬油1大匙、鹽1/2小匙、香油1/2小匙、胡椒粉1/4小匙、橄欖油1大匙

### 作法

1. 白米洗淨，浸泡水中1小時後取出放入高湯，先以大火煮滾，再改小火熬成白粥。
2. 蝦米泡軟。
3. 香菇泡軟、去蒂，切絲。
4. 芹菜去根部及葉片，洗淨，切末備用。
5. 起油鍋，放入橄欖油爆香紅蔥頭碎、香菇、蝦米，再放入肉絲炒熟。
6. 再加入煮好的白粥，放入鹽、胡椒粉調味，再加香油調拌一下，撒上芹菜末，即可。

**TIPS:** 煮鹹粥可多加些個人喜愛的蔬菜材料如高麗菜等，營養更豐富。



## 桂圓紅棗粥 (2人份)

### 材料

糯米1/2杯、桂圓肉2兩、紅棗15粒、桂花釀1大匙、紅砂糖3大匙、水4杯

### 作法

1. 將糯米洗淨，泡水3小時。
2. 糯米加水、紅棗，煮約30分鐘。
3. 加入桂圓肉與紅砂糖，熬煮10分鐘。
4. 最後加入桂花釀即可食用。

**TIPS:** 好看又好吃，美容且補養身體。



## 枸杞紅棗百合粥 (2人份)

### 材料

白米1杯、枸杞20克、紅棗20克、新鮮百合20克、冰糖1/2杯

### 作法

1. 白米洗淨，泡水30分鐘。
2. 枸杞與紅棗洗淨，泡水中泡軟。
3. 白米放入鍋中，加6杯水煮滾後改轉小火熬成粥。
4. 加入枸杞、紅棗、百合煮熟。
5. 加入冰糖調味。

**TIPS:** 如果使用乾貨百合，須先泡水泡軟再用。



## 銀耳蓮子紅棗粥 (2人份)

### 材料

米1 1/2杯、銀耳30克、蓮子50克、紅棗20粒、熟栗子15粒、冰糖適量

### 作法

1. 銀耳、紅棗水泡軟備用。
2. 米、蓮子洗淨，用水浸泡1小時。
3. 將米、蓮子加水4杯煮到熟爛。
4. 栗子、紅棗、銀耳稍煮後，再加入冰糖煮滾即可

**TIPS:** 如果市售的糖炒栗子來煮粥，冰糖用量要減少，以免粥的口感過甜。

