

採訪・攝影／林麗娟 協助製作／台中金典酒店・主廚篠田愛治郎

冬季鍋底粥 富貴滋補

天冷圍爐吃鍋底粥，愜意又幸福。

用米做鍋底，是最新流行的鍋品，帶領風行的台北粥水珍表示，廣東人煲湯出名，粥鍋底就是從煲湯演變來的煲粥吃火鍋，亦即以清淡的稀飯當鍋底，清爽不油膩，混合4種不同黏度和口感的米粒，熬了6小時形成黏而不稠的白色鍋底，然後，就可以放進霜降五花肉、竹雞、餃子、鴨血、海鮮等火鍋料，湯底不會太鹹或太辣，吃完火鍋料，最後再喝碗粥湯，溫暖心窩。

滋補糙米粥

冬季食粥，滋補好消化，也象徵富貴。倡導以有機糙米煮飯烹粥的優漾國際公司指出，糙米含有豐富的纖維質、脂肪、鐵質、維生素B群及維生素E等，糙米屬性平和，有補益脾臟的功效，經充分咀嚼後，可促進腸胃蠕動，維持皮膚、神經系統及消化系統的健康，還可增進腦力智力，有強化內臟機能、平衡內分泌的作用。

變化口味，可把紅麴、胡麻油加進有機糙米，煮成紅麴糙米飯，紅麴性甘溫，可清除膽固醇，還有抗氧化、抗防癌物質及降血壓、血糖的功能。胡麻油富含鈣、鐵、不飽和脂肪酸，具有降低膽固醇、防止血管硬化的功能，此外，含豐富維生素E，為天然抗氧化劑，可防止老化。以下介紹幾道美味滋補的糙米粥品。

巴西蘑菇糙米粥：巴西蘑菇營養價值極高，含有豐富的蛋白質、脂質、礦物質、維生素及食物纖維，其中以亞麻油酸為主的不飽和脂肪酸含量更屬豐富，巴西蘑菇也有極高含量的多醣體，能夠保護自身抵抗癌症、過敏等細菌外敵，提高自體

免疫力而產生自然痊癒的效果。

白蘿蔔糙米粥：白蘿蔔味辛，性涼，在民間素有「小人參」的稱號，可以預防感冒、消除疲勞、幫助消化、增強

免疫作用，含有豐富的澱粉、粗纖維及各種消化酵素，能促進食物的消化，幫助腸胃蠕動及解毒作用，所含的糖化酵素、木質素則有抗癌防癌功效。

芹菜糙米粥：連根的芹菜含有豐富維生素和礦物質，纖維質含量高而熱量低，可幫助消化，促進血液循環及排便順利，現代人營養往往過高，易貯存脂肪，正需要芹菜均衡，所以芹菜是減肥及美容的最佳食物。

枸杞糙米粥：枸杞味甘、性平，具有滋陰補腎、清熱解毒、養肝、明目、久服抗衰延年等功效。

胡蘿蔔糙米粥：胡蘿蔔味甘辛，性微溫，具有「下氣補中，利脾膈，潤腸骨，安五藏」的功效，經常吃胡蘿蔔對於增強中老年人體質、防治呼吸道感染、調節新陳代謝以及增加抵抗力有顯著的功效，由於胡蘿蔔含維生素A，為所有蔬菜之冠，可以保健眼睛、潤澤皮膚，幫助骨骼和牙齒發育。

無花果糙米粥：無花果味甘性平，清熱潤肺，除疾潤腸，無花果含豐富的抗氧化物，具有抗衰老的作用，所含的果膠和纖維能吸附腸道內的有毒物質，有排毒的保健作用。

冬瓜糙米粥：冬瓜味甘性寒，具利尿消腫、清



台中金典酒店主廚篠田愛治郎





台中金典酒店「秀」餐廳



粥底火鍋

熱解毒、清胃降火的功效，對於動脈硬化、高血壓、水腫腹脹等疾病，有良好的治療作用，冬瓜還含有葫蘆巴鹼、丙醇二酸，前者能幫助人體新陳代謝，後者則可抑制醣類物質轉化為脂肪，防止脂肪在體內堆積，進而達到減肥輕身的作用。

薏仁糙米粥：薏仁被視為滋補品，不僅可以美白，還具有抗癌作用，能抑制癌細胞的增殖和轉移，而所含的單元不飽和脂肪酸相當多，有降膽固醇的功效。

南瓜糙米粥：南瓜具有補中益氣、營養滋補、增強抵抗力、抗衰老、預防癌症等功效，也含有豐富的鉻和鎳，並有大量植物纖維，多吃有助血糖控制，不會急劇上升，對糖尿病患者堪稱是天賜良藥。

松子糙米粥：松子味甘，性平微溫，可以消除疲勞、幫助氣血循環、滋補強壯、潤腸通便作用，還能延緩細胞老化、潤澤皮膚，蜂蜜味甘性平，自古以來被中國人視為有滋補作用的中藥材之一，能清熱、



團圓春酒


解毒、潤燥、止痛，除此之外，也富含鐵、葉酸、維生素C、B群、K，能滋潤皮膚、消除便秘、調整腸胃功能，調點蜂蜜在粥裡，能潤臟通腸。

蛋包飯源起

日本人平常吃的米食主食除了壽司、蓋飯，還有定食，定食其實就是套餐的意思，通常定食的內容為主菜加飯、小菜、湯、沙拉、茶碗蒸或土瓶蒸，再來少許甜點或水果，而金黃澄亮的蛋包飯也是源自日本的常用米食。

蛋包飯屬於「和風洋食」，傳說中的第一種起源是來自東京洋食老店「煉瓦亭」，大正時期，外來的洋食深深影響了日本國民的飲食習慣，洋食店內生意極好，員工伙食當然急就章，要能站著吃節省時間，又須是隨時可以準備好的，法式鹹味蛋捲乃與白飯結合，成了最早的蛋包飯，當時只是單純地將白飯攪入做好的法式鹹味蛋捲中，沒想到連客人都好奇地問「你們在偷吃什麼好料？給我也來一客」，結果大為風行，時至今日，東京蛋包飯已演變成香噴噴的蛋皮裡包上白飯，同時佐以美味醬汁。

第二種說法則考據蛋包飯起源於大阪洋食老店「北極星」，時間也是大正年間，源於老闆偶然發現老顧客們總愛點鹹味蛋捲後加點一碗白飯，於是研發了了蛋包飯這道料理，大阪的蛋包飯除了QQ的米飯，可還有碎肉塊、醬汁，從半熟的蛋裡流瀉出濃郁蛋汁的香醇口感，十分意難忘。

一大碗公的豬排蓋飯，香酥豬排塊排疊在香甜米飯上，那橙黃色流動中突然凍住般的蛋液，教人食指大動，雖是很平民化的美食，要做得讓人讚不絕口，可得用心，加以熟練的技巧，燜出誘人香氣的豬排蓋飯，可真是千金不換。 

豬排蓋飯 (2人份)

材 料

洋蔥40克、香菇30克、青蔥30克、里肌豬肉200克、雞蛋4個、高湯適量、醬油少許、味霖少許

作 法

1. 將洋蔥切絲，放入平底燒鍋內。
2. 切香菇細片，舖在作法1上，斜切青蔥細片，再舖上去。
3. 把平底燒鍋放到爐火上。
4. 打蛋到盆裡，攪勻蛋液；作法3加入高湯、醬油、味霖一同煮滾。
5. 里肌豬肉裹上麵粉漿，油炸至呈金黃色後，擺在紙巾上瀝乾多餘的油份，切豬排，放到作法4平底燒鍋上煮。
6. 接著把蛋液倒入作法5，蓋上鍋蓋，轉小火燜煮約2~3分鐘，然後掀開鍋蓋，略攪勻蛋液。
7. 把作法6平移到大碗公裡的白飯上，完整移好後，切海苔絲並擺在飯上，把飯整理得立體化疊高狀，即完成。

主廚TIPS：在米的選擇上，台灣池上米、香米、一般白米和日本的越光米等都是最上乘的選擇，Q甜潤澤，咀嚼起來散發香甜氣息，讓蓋飯吃到最後一口都是絕佳口感的。

篠田愛治郎大廚表示，他全家最愛的第一名美食是西班牙海鮮飯，因為日本人同樣是喜愛米、魚、貝、蔬菜類的民族，吃西班牙海鮮飯最對味，動物脂肪不高、蛋白又屬優質，當然很理想，而台灣優質米用於製作西班牙海鮮飯的鮮美芳香也不遑多讓。



【主廚小檔案】

篠田愛治郎

台中金典酒店「秀」新流和風料理餐廳主廚 曾擔任東京外賓招待指定餐廳主廚
1998年榮獲澳洲Melbourne國際個人廚藝競賽銅牌大賞
示範地點：台中金典酒店·台中市健行路1049號·04-2328 8000

農糧署出版養生米食 鎖定國人中老年齡層

行政院農委會農糧署委託輔仁大學餐旅管理學系研發20道適合國人體質以台灣米為食材之米食養生料理，並製作米食養生文化手冊，期望增加國內中、高年齡層之白米消費量，減少國人罹患糖尿病、高血壓及痛風等疾病。

依據台北醫學大學謝明哲院長的研究顯示，米飯為最適合國人體質的主食，所含的纖維素具有通便功效，可以降低血中膽固醇，預防心血管病之發生。

農糧署出版的《台灣米保健養生米食料理》，蒐集整理國內外有關米食保健養生研究之文獻報告，並設計各種年齡層或不同慢性疾病適用之米食保健養生菜單，包括紅麴時蔬鮭魚堡、彩椒咖哩焗飯、法式米盅佐芥子醬、時蔬玄米披薩、香菇御飯糰、高纖蔬菜米捲、果香玄米蔬菜捲、滋補養生醉雞米捲、十穀米養生粥、柚香紫米乳酪蛋糕、玄米布丁佐香草醬、南瓜芝麻壽司捲、元氣冬蟲雞湯、鄉村玄米濃湯、玄米蔬果精力湯、發芽米鮮奶酪、發芽米蔓越莓鬆糕、米麩餅乾、玄米提拉米蘇及玄米綠茶等20道米食、湯品與點心。

洽詢電話：(02)23937231轉581農委會農糧署糧食經營科科長 劉安妮