

採訪・攝影／林麗娟 廚藝示範／陳晉愷 台中金典酒店行政總主廚

無國界米食，抓得住你！

台灣優質米融入日式、歐式作法與風格，可說是一種左右逢源、隨遇而安的新美食「煮」義，尤其長年在國外居住者，吃到自己國家的米飯，管它呈現哪種型態，壽司、燉飯、焗烤飯、沙拉米飯，都會讓自己感動到要流下眼淚來，對米食的原鄉情結，不是「念舊」兩字可以比擬的。

無國界美食一詞，來自於美國加州風美食最早倡導的「東西合璧」(East mix West)、(Euro-Asian Dishes)、(Cross Cultural)或「大熔爐美食」(Fusion Food)、(Mix Ethnic)之稱，指的都是

「無國界」的烹飪觀，例如在加州，除了引進法義美饌，更引進中式佳餚，

訴求更寬廣的美食體驗，無國界融合美食於是大大風行起來。

無國界美食強調的特點，正在於擷取各國不同的烹飪手法與口味，融合後呈現出超越國界觀的「無國界美食」，大量加進東西方的調味料、香草植物、食材做為烹飪基材，取法法國、義大利等歐洲各國的烹調手法，尤其加上法式精緻的裝飾技巧、義大利鮮艷如同陽光燦爛般的食材配置，果真能滿足視覺、味覺和心靈的美感層次。

以美食為主，加料配菜一鍋上菜，這章法便是在領略美食的大同境界裡，尋獲

嶄新的感動，顆粒飽滿圓潤、滋味香Q甘糯的米飯，能泛起幸福的感覺，每個人可以從自己喜歡的食材、醬料、烹調手法先著手，如同玩遊戲般，玩出趣味，然後，就如同變魔術般，為自己和家人帶來超乎想像的驚喜，米食注入新變化，美食廚房也就打開了新的一扇窗。

益全香米 廣獲日本消費者 好評

資料來源／行政院農委會

日本市場每年進口100萬噸之食用米，才能自給自足。農業試驗所培育之「益全香米」，品質與日本米相當，具有打開日本市場之優勢與機會。

農業試驗所為了更具體了解日本消費者之喜好滿意度，特別於去(94)年利用日本愛知博覽會展覽期間(4月~9月)，舉辦台灣益全香米試吃口味測試意見反應調查，評價很高。其中表示高度喜好者達10.6%，在日本對白米之高度要求水準下，益全香米之口味反應良好。同時有11%之消費者，願以每公斤500日元(合台幣180元)左右之價格，購買益全香米。

香氣將為益全香米外銷品質認證最自然的商標。農業試驗所表示，台灣益全香米除具有日本同等級的Q軟米質外，其獨特香氣—芋仔香，深受日本高所得、小家庭及年青一代之喜愛，市場空間大。



芝麻醬焗烤海鮮飯



材料

白飯200公克、草蝦2尾、中卷切圈30公克、淡菜1粒、干貝2粒、洋菇3粒、洋蔥碎20公克、芝麻醬30公克、澄清奶油40公克、低筋麵粉40公克、牛奶500c.c.、麻油10c.c.、鹽少許、胡椒少許、炸天婦羅渣少許、三島香鬆少許、乳酪絲30公克、日本清酒20c.c.

作法

1. 草蝦去殼後挑去腸泥，洗淨；洋菇切一開四，即對切再對切，備用。
2. 澄清奶油放入鍋內加熱後，加入麵粉攪拌翻炒，以木杓充分攪拌成糊狀，再逐次徐徐地加入溫熱好的牛奶拌勻，最後加入芝麻醬、麻油、鹽及胡椒調味，即成奶油芝麻醬。
3. 煎鍋加入作法2奶油芝麻醬加熱，加入海鮮料草蝦、中卷圈、淡菜、干貝煎過，再加入洋蔥碎及洋菇翻炒，倒入清酒燒煮，將海鮮及洋菇味道煮融合。
4. 烤皿內裝入白飯，倒上海鮮及醬汁，撒上炸天婦羅渣及乳酪絲，放入預熱至180°C的烤箱烤約12~15分鐘烤至表面微焦，撒上三島香鬆即可。

TIPS：也可以在奶油醬中加入鮮奶油，增加香嫩濃滑的口感。

義式野菇烤雞飯

材料

白飯300公克、去骨雞腿1支、義大利綜合香料適量、干蔥碎5公克、培根碎1片、洋菇1朵切片、香菇1粒切片、麵粉少許、奶油20公克、洋蔥絲30公克、青蔥段20公克、柴魚高湯200c.c.、醬油25c.c.、味醂25c.c.、糖10公克、白酒30c.c.、蛋1粒、橄欖油適量

作法

1. 雞腿肉撒上義大利綜合香料和鹽、胡椒調味，沾上麵粉，待鍋內燒熱橄欖油後把雞腿肉



兩面煎得呈焦黃色，取出雞腿肉，切成適當大小塊狀。

2. 原鍋內再加入奶油，炒香培根，接著加入干蔥碎、洋蔥絲、青蔥段、香菇片、洋菇片翻炒，再加入作法1雞塊翻炒。
3. 倒入白酒、柴魚高湯、味醂、醬油、糖煮沸。
4. 雞蛋打入碗中，攪拌均勻成蛋液後，輕輕地將半量的蛋液倒入鍋中，一邊緩慢搖晃鍋子，待蛋凝固後，再將剩餘的蛋汁倒入，並依前述方法緩慢搖晃，使蛋呈半熟狀態，起鍋。



5. 將白飯盛入碗中，倒入作法4雞肉及醬汁、蛋，裝飾。

TIPS：蛋汁呈半熟狀態即要馬上離火，不能過熱，才能保持滑嫩口感。

西班牙式和風海鮮飯

材料

白米50公克、生海膽1個、鮭魚卵5公克、洋蔥碎10公克、紅椒丁20公克、黃椒丁20公克、青椒丁20公克、火腿丁20公克、青豆仁10公克、橄欖油30c.c.、草蝦2尾、淡菜1粒、中卷30公克、干貝2粒、柴魚高湯100c.c.、鹽少許、胡椒少許、日本清酒20c.c.

作法

1. 鍋內放入橄欖油加熱，加入洋蔥碎炒香，放入火腿丁及白米續炒，倒入清酒拌勻。
2. 繼續加入柴魚高湯煮開後，續煮10分鐘，加入草蝦、淡菜、中卷、干貝、三色椒丁，加入鹽、胡椒調味，蓋上鍋蓋，放入預熱至180°C的烤箱烤5分鐘。
3. 取出鍋子，再加入海膽及青豆仁，續烤5分鐘後取出，撒上鮭魚卵即可。

TIPS：經典的西班牙式海鮮飯加入相當和風的柴魚高湯、日本清酒等食材，美味加分。



蘿蔔蛤蜊味噌燉飯

材料

白米50公克、蛤蜊6粒、白蘿蔔絲30公克、香菇片2朵、洋蔥碎5公克、奶油10公克、青豆仁10公克、白酒10c.c.、味噌15公克、雞高湯150c.c.、乳酪粉10公克、蝦夷蔥碎3根、雞蛋1粒、沙拉油適量

作法

1. 蛤蜊以雞高湯煮開後，取出，去殼，取肉備用。
2. 鍋內放入奶油加熱，翻炒洋蔥，再加入米粒及蘿蔔絲翻炒，倒入白酒。
3. 先倒入50c.c.高湯及味噌，以中火持續攪拌至湯汁完全為米粒所吸收，重覆相同步驟至高湯使用完。
4. 雞蛋打入碗中攪拌均勻成蛋液，另起一個鍋子燒熱，小火以沙拉油煎成一個薄薄的蛋餅，蛋餅皮切絲備用。
5. 作法4鍋內再放入沙拉油，翻炒香菇片。
6. 待作法3燉飯接近完成時，加入蛤蜊肉、青豆仁和作法5撈出的香菇片，續煮直到燉飯完成。
7. 作法6離火後，盛入大碗或大盤，攪上乳酪粉，鹽調味，最後撒上蝦夷蔥碎及蛋絲即可。

TIPS：燉飯的米粒不能煮糊，才是有彈性、有口感的燉飯。



蒲燒鰻魚香米飯

材料

香米50公克、罐裝蒲燒鰻80公克、洋蔥碎10公克、紅椒丁3公克、黃椒丁3公克、青椒丁3公克、洋菇1朵切丁、香菇1朵切丁、奶油5公克、雞高湯50c.c.、香菜（芫荽）少許、白芝麻少許、鹽少許

作法

1. 蒲燒鰻切成適當大小，放入蒸鍋內蒸熟。
2. 鍋子燒熱後，倒入沙拉油，炒香洋蔥碎、洋菇丁、香菇丁，再加入甜椒丁稍微翻炒後，倒入雞高湯、鹽、奶油煮沸，即成醬料。
3. 再將香米倒入鍋內，以小火不停攪拌均勻，約3分鐘即可。
4. 香米放入盤中，疊上蒲燒鰻，淋上作法2醬料，撒上白芝麻，以香菜點綴即可。

TIPS：香米煮得鬆軟點，另有風味。



西西里海鮮泡飯



材料

白飯1小碗、蛤蜊5粒、草蝦2尾、魚肉40公克、中卷30公克、干貝2粒、洋蔥絲20公克、紅蘿蔔絲10公克、西洋芹絲10公克、蒜頭1/2粒切片、辣椒片少許、橄欖油20c.c.、番茄丁15公

克、白酒5c.c.、茴香酒5c.c.、魚高湯300c.c.、九層塔葉1支

作法

1. 在熱鍋裡以橄欖油炒香蒜片、辣椒片、洋蔥絲、紅蘿蔔絲、西洋芹絲，加入海鮮料拌炒。
2. 倒入白酒、茴香酒、魚高湯、番茄丁，以鹽、胡椒調味。
3. 將湯汁與所有材料分離，湯汁以茶壺盛裝。
4. 碗內盛入白飯，將作法3的海鮮料及蔬菜放在白飯上，九層塔葉沾麵糊炸過後放上點綴。
5. 將海鮮熱湯沖倒入碗內即可。

TIPS：在日本也有所謂的茶泡飯，可以用綠茶汁取代高湯，別有一番風味。

炙烤干貝橙醬壽司材料

材料

白飯400公克、干貝4粒、濃縮柳橙汁40c.c.、美乃滋60公克、蝦卵10公克、紅蘿蔔40公克、小黃瓜40公克、日式蛋捲40公克、壽司海苔1片、番茄莎莎40公克、鹽少許、胡椒少許、橄欖油少許

作法

1. 干貝撒上鹽、胡椒調味，燒熱鍋內橄欖油後，將干貝放入煎鍋，煎至兩面金黃。
2. 將壽司材料蝦卵、紅蘿蔔切片、小黃瓜切片、蛋捲切條，加上在海苔上壓平的飯，捲成壽司。
3. 壽司切成厚片，壽司片平放盛盤，淋上番茄莎莎醬。
4. 再將作法1干貝放在作法3壽司上。
5. 美乃滋加柳橙汁調勻，淋在作法4干貝上即可。

TIPS：干貝入鍋煎前先用擦手紙或布吸乾水分，煎的時候就比較不易出水，而可煎出漂亮的顏色。



魷魚壽司卷佐青醬

材料

白飯240公克、新鮮透抽1隻、黃蘿蔔丁30公克、魚板丁30、蟹鉗棒1條、酪梨丁30公克、奶油乳酪丁30公克、青醬60公克、山葵美乃滋60公克、蝦夷蔥碎適量



作法

1. 透抽去皮、去內臟，燙熟後放入冰水中冷卻，保持口感鮮脆。
2. 白飯加入黃蘿蔔丁、魚板丁、蟹鉗棒、酪梨、奶油乳酪、蝦夷蔥碎攪拌均勻。
3. 作法1透抽擦乾水分後，將作法2白飯填充到透抽囊內，切成壽司段狀。
4. 盤內淋上山葵美乃滋，放上作法3魷魚壽司卷，再淋上松子、九層塔、橄欖油攪勻的青醬即可。

TIPS：透抽囊務必將水吸乾，否則做出來的壽司捲會糊糊的，口感不佳。

酪梨鮪魚干層飯

材料

白飯80公克、酪梨50公克、鮪魚60公克、大紅番茄（1個）40公克、美生菜20公克、山葵泥10公克、美乃滋20公克、小紅番茄3粒、橄欖油30c.c.、鹽少許、糖少許、蘋果醋適量、醬油少許、黑胡椒碎少許、檸檬汁適量

作法

1. 番茄用熱水氽燙後去皮，切對半，去掉籽。
2. 放入食物調理機內，加入橄欖油、鹽、糖、蘋果醋打成番茄泥，備用。
3. 美乃滋加入山葵泥調勻，備用。
4. 美生菜洗淨後切絲，小番茄洗淨後切片，酪梨削皮後洗淨、切丁，鮪魚洗淨後切丁。
5. 鮪魚丁加入醬油、黑胡椒、檸檬汁先調味。
6. 取一個圓模，先放入白飯，稍微壓緊再放入作法4，淋上作法3山葵美乃滋。
7. 旁邊再淋上作法2番茄泥醬即成。

TIPS：製作千層飯時，白飯及各層材料切勿過度擠壓，以免影響美觀及口感。