

採訪・攝影／林麗娟 廚藝示範：台中金典酒店 (04) 2328 2000

料理達人同台獻藝

創意米食 香傳千里

行政院農業委員會大力推廣台灣優質好米，農委會農糧署中區分署日前與台中金典酒店合作辦理米食推廣活動，五星級料理達人同台獻藝，創意米食揚威國際，鼓勵國人多多食用，有大橋頂級越光米、益全香米、台梗9號壽司米等優質台灣米。

金典酒店董事長胡渝生強調，飯店內7家餐廳主廚群依照不同米種的特性，設計14道精緻可口的米食大餐，中式、西式、港式、日式、西班牙、印尼、義大利等各國風味米食料理全上桌，口感豐富多變。大橋頂級越光米顆粒晶瑩飽滿、有光澤，米飯香Q爽口、口感極佳，即使做成冷飯依然保持原有的黏彈性，是製作壽司最佳的材料；益全香米散發淡淡的芋頭甜香，入口黏度適中、彈性極佳、香Q好吃，令人難忘；台梗9號壽司米粒飽滿、營養豐富，米質優良穩定，米粒潔白晶燦、透明度高，做壽司黏彈性極佳，把米食的精緻層次衝上最高峰。

「秀」新流和風料理餐廳日籍大廚進藤顯司以大橋越光米製作澳洲牛肉握壽司，以台梗9號壽司米製作鮮蝦天婦羅飯糰佐海鮮龍蝦湯，融合法式、日式及亞洲料理特色，創意手法令人驚嘆；「原鄉粵點大排檔餐廳」林振尉主廚推出具有粵式風味的米食料理，運用台梗9號壽司米製作豉汁排骨煲仔飯，及益全香米製作生炒臘味飯，掌握米的特性，食材的香味與米香充分結合，成為道地的港式米食料理。

「羅馬廣場餐廳」謝友順主廚融入了義式及西班牙式的料理風格元素，創造出口感極佳的獨特料理，推出以益全香米製作的米蘭炸飯球，及運用台梗9號壽司米製作的西班牙海鮮飯，不論是濃濃起司香的米蘭炸飯球，或是海鮮香氣四溢的西班牙海鮮飯，都教人難以忘懷；「歐廷法式料理」主廚法籍David Miras主廚以法式餐點及點心為主打，推出以益全香米搭配波士頓龍蝦的番紅花龍蝦燉飯，及採用台梗9號壽司米特製的甜點檸檬香茅米布丁，法式華麗的擺盤風格搭配主廚精心獨特的醬汁，淺嘗一口，即有一番異國浪漫風情。

「凱活夜總會餐廳」黃兆銓主廚以大橋越光米製作米香堡，採用益全香米製作米香蛋糕競技，米香堡是米食壓扁後，透過小火微煎的方式製成米餅，再夾上絞肉及酸黃瓜等材料製成，口感堪稱一絕，正是時下年輕人的最愛，米香蛋糕也能打破一般人對米食的刻板印象，覺得米比麵粉口味更勝出；「熱唔餐廳」黃世昌主廚亞洲風味領軍，以台梗9號壽司米製作印尼炒飯及運用益全香米製作葡國雞飯，大快朵頤，筷子很難放下來。

「金園餐廳」許志滄主廚以益全香米製作太極咖哩雞飯，以台梗9號壽司米製作軟炸雞米糕，口感變化直上九重天，軟炸雞米糕使用上等雞胸肉搭配紅麴及瑪芝瑞拉起司蒸煮而成，外觀討喜，口感極佳，一舉奪下冠軍，米食藝術變化萬千，好滋味的米食體驗，小家庭或親子共享，開心就在齒頰間，幸福久久。

【新米食食譜】(以下均一人份)

澳洲牛肉握壽司

材料

大橋越光米1杯、澳洲和牛肉適量，糖、鹽、白醋各少許，沙拉油少許，蔥珠少許

調味料

糖少許、米酒少許

作法

1. 醋汁作法：糖、鹽、白醋以小火加熱至溶化。
2. 將煮好的壽司米飯加入少許的醋汁拌均勻，放冷後即成壽司飯。
3. 澳洲和牛肉上撒鹽，平底鍋放入沙拉油，加熱後以小火煎烤至牛肉表面變熟，切片。
4. 握捏熟飯成長糰狀，把牛肉片放手上再放到飯糰上，包起米飯糰，塗上作法2的壽司醬，裝飾以蔥花，即可佐以薑片準備上菜。

TIPS：煎熟的牛肉可沾點麵粉、泡入冰塊中1分鐘再用餐巾紙沾乾水分，口感更香。



鮮蝦天婦羅飯糰佐 海鮮龍蝦湯

材 料

台梗9號壽司米1杯，龍蝦湯、小龍蝦、洋蔥、紅蘿蔔、西芹、蔥、蒜頭、罐裝番茄粒、巴西里莖、番茄醬、白蘭地、白酒、雞高湯、麵粉、奶油、月桂葉、大葉、匈牙利紅椒粉、拉長蝦、三島香鬆、蝦卵、麵粉、蛋黃各適量



作 法

1. 小龍蝦剝碎放入鍋中，加入奶油及蔬菜料炒香，放入麵粉、白酒小火炒約5分鐘。
2. 將番茄醬、番茄粒、雞高湯、月桂葉放入作法1中，小火滾1小時後過濾。
3. 香米洗淨，浸泡20分鐘後煮熟，待稍涼後，再與三島香鬆拌勻製成三角飯糰。
4. 將麵粉製成麵糊，拉長蝦、大葉沾麵粉再沾麵糊油炸至金黃色。
5. 將飯糰放入碗，上方擺上炸大葉及天婦羅拉長蝦，淋上龍蝦高湯即完成。

豉汁排骨煲仔飯

材 料

台梗9號壽司米1杯，青江菜、罐裝家鄉肉、腩排各適量，豆豉、辣椒、蠔油各少許



作 法

1. 將青江菜、家鄉肉洗淨切粒備用。
2. 米洗淨，放入砂鍋中，放水後再加入作法1一同燜煮。
3. 腩排切小塊後洗淨，瀝乾水，放入豆豉、辣椒、蠔油。
4. 再將作法3放入作法2煲仔飯中燜煮至熟。

生炒臘味飯

材 料

益全香米1杯，港式臘腸、香菇、芥蘭、醬油各適量



調味料

五香粉、鹽均適量，沙拉油少許

作 法

1. 將芥蘭去葉，與香菇都切成丁狀。
2. 米洗淨後，加入砂鍋中燜煮。
3. 臘腸汆燙後備用，待飯燜煮約7~8分熟時，一同放入砂鍋燜熟。
4. 再將燜熟的臘腸取出，切成小粒狀，與作法1、作法2一起炒熟即完成。

米蘭炸飯球

材 料

益全香米1杯，肉醬、MOZZARELLA馬札雷那起司丁、鹽、洋蔥碎、洗選蛋、麵粉、生麵包粉、巴西里碎、帕瑪森起司粉、迷你奶油各適量



作 法

1. 奶油炒香洋蔥碎，放入白米、雞高湯，拌勻調味加蓋烤熟後加入義大利肉醬，帕瑪森起司粉，巴西里碎攪拌均勻。
2. 肉醬飯製成球狀塞入馬札雷那起司丁，再沾麵粉、蛋液、生麵包粉。
3. 以160至180度油溫炸成金黃色即完成。

西班牙海鮮飯

材 料

台梗9號壽司米1杯，洋蔥、蒜茸、白秋蝦、阿根廷魷魚、淡菜、白酒、番紅花、鬱金香粉、鹽、黑胡椒粉、紅甜椒、青豆仁各適量，橄欖油少許



作 法

1. 番紅花絲泡熱水備用。
2. 鍋子加熱，倒入橄欖油，將蒜末、洋蔥末炒香後，加入海鮮料拌炒，並加入白酒去腥。
3. 倒入魚高湯、番紅花水，米拌炒均勻後調味。
4. 烤箱預熱至200°C，鍋子覆蓋鋁箔紙後送進烤箱內烤約15~20分鐘，加入紅甜椒丁、青豆仁拌均勻即可。

番紅花龍蝦燉飯

材 料

益全香米1杯，波士頓龍蝦、番紅花、鮮奶油、洋蔥、帕瑪森起司、奶油各適量



作 法

1. 龍蝦以滾水燙熟備用。
2. 香米以洋蔥末炒香後，加入魚高湯，以中火煮熟後，加入番紅花。
3. 鮮奶油與奶油混合。
4. 煮好的米加入作法3中，以小火攪拌均勻，帕瑪森起司撒入烤紙上，放入烤箱以180°C烤5分鐘。
5. 將杯子放在陰涼處，把烤好的起司放在杯子上，即可形成碗模。
6. 煮好的龍蝦去殼，將肉切對半，一半與飯混合，一半用於擺盤裝飾即完成。

檸檬香茅米布丁

材料

台梗9號壽司米1杯，牛奶、鮮奶油、細砂、檸檬香茅、糖漬水蜜桃各適量

作法

1. 米放入冷水中，加入鹽、檸檬香茅，以大火煮熟。
2. 牛奶、細砂、作法1的米以耐烤紙覆蓋，放置5分鐘。
3. 將鮮奶打發後，與作法2的米混合拌勻放涼後，再放入冰箱。
4. 取出後放入杯中，以糖漬水蜜桃裝飾可。



印尼炒飯

材料

台梗9號壽司米1杯，辣椒泥、蝦膏、蠔油、蛋、紅椒丁、中蝦丁、洋蔥丁、青蔥花、青椒丁、沙嗲雞肉串、水煮蛋、炸蝦餅各適量

作法

1. 辣椒泥，蝦膏、蠔油加蠔油炒香。
2. 蛋加青、紅椒丁、洋蔥丁炒香後，加印尼辣椒泥與蝦丁、飯粒炒熟即可。
3. 將芭蕉葉鋪於盤上，放沙嗲串、印尼蝦餅、水煮蛋，再將飯放入模型碗中後倒扣成型。



太極咖哩雞飯

材料

益全香米1杯，咖哩粉、洋蔥末、蒜茸、肉桂葉、紅椒末、白胡椒粉、雞肉塊、洋蔥片、牛奶、椰漿、花生粉、鹽、砂糖、紅蘿蔔塊、馬鈴薯塊、麵粉各適量

作法

1. 將香米煮成白飯，備用。
2. 咖哩粉加水拌勻，備用。
3. 蒜茸炒香後，放入洋蔥末，以小火炒至微黃。
4. 作法3與紅椒末炒至呈現紅油色，與作法2拌勻後，加入水。
5. 將紅蘿蔔切丁塊與馬鈴薯切丁塊，一起先煮熟，再加入作法4中，放入鹽、砂糖、肉桂葉、白胡椒粉、洋蔥片，將它煮軟。
6. 雞肉塊煮熟後，放入牛奶、椰漿，再放已過篩的花生粉，麵粉一起拌勻。
7. 將作法5、作法6一同煮熟後，淋到作法1的白飯上即完成。



米香堡

材料

大橋越光米1杯，牛絞肉、豬絞肉、洋蔥、蒜仁、香腸香料、西生菜、酸黃瓜、紅番茄各適量

作法

1. 將牛絞肉及豬絞肉混合麵包粉及炒好的洋蔥碎，加鹽、胡椒調味，做成漢堡肉備用。
2. 將米蒸熟，用圓模型擠成型，煎至焦黃。
3. 漢堡肉煎至焦熟，放入預熱至180°C的烤箱中烤約5分鐘後，將巧達起司放上方烤至七分熟即可。
4. 下舖米飯餅，上舖美生菜、番茄片、酸黃瓜，再將漢堡肉舖上裝飾擺盤。



米香蛋糕

材料

益全香米1杯，牛奶、糖、吉利丁片、鮮奶油、綜合水果乾、香草醬各適量

作法

1. 米洗淨，與牛奶泡40分後拿去蒸1小時，待冷備用。
2. 米飯加香草醬、吉利丁、鮮奶油、水果乾，注入模具，放入冷凍2小時，取出後即完成。



軟炸雞米糕

材料

台梗9號壽司米1杯，雞肉泥、蛋白、太白粉、鹽、砂糖、脆漿粉、瑪芝瑞拉起司、紅麴醬各適量

作法

1. 米洗淨後，煮成白飯，包入起司丁做成橢圓長條狀。
2. 雞肉泥、蛋白、太白粉、鹽、砂糖、脆漿粉拌勻。
3. 再將作法2鑲入磁湯匙內，上面放置小飯糰，抹上一層雞肉泥，放入蒸籠以大火蒸熟後取出。
4. 作法3油炸後，沾上紅麴辣醬即可食用。



葡國雞飯

材料

益全香米1杯，雞腿肉、洋芋、洋蔥、紅番茄、三色蔬菜各適量，鬱金香粉、橄欖油、蒜薑末、胡椒、鹽巴各少許

作法

1. 先將雞肉切大丁，鬱金香粉、橄欖油、蒜薑末、胡椒、鹽巴調味，醃漬一天備用。
2. 醃漬好的雞肉塊煎至焦黃備用。
3. 先將洋蔥片、蒜碎、番茄糊、番茄丁加作法1及洋芋丁、椰漿雞高湯混勻，放入雞肉塊煮約半小時。
4. 盛盤，撒上蒜片、椰子粉、油蔥酥、蔥花即可。

