

採訪・攝影／林麗娟

廚藝示範：袁麗萍·悅生婦幼中心研發廚師
台中市黎明路2段866號·(04)2255-9977

春天的藥膳米食

開飯囉！春天的米香，煮成飯粥香，一年之計在於春，美好的一年，從熱騰騰的飯桌開始。

選購國內優質好米，有很多選項，例如大橋牌越光米產地在彰化縣濁水溪流域，是台灣最早、耕種面積最大的越光米區，包括喜來登、老爺飯店、遠東飯店、燦鳥日本料理、華膳空廚商務艙都使用這裡的越光米。

池上月光米產地在台東縣池上鄉，特性是收成後米粒完整，黏度佳、口感Q，放冷時仍具彈性，米飯柔亮的光澤和獨具的飯香，教人陶醉，台南台糖桂冠與池上木片便當用的就是這種月光米。

六甲鄉越光米產自嘉南平原，引用烏山頭水庫的純淨水質，土壤黏度佳，最適合做飯糰、甜點、粥品；台稔2號是嘉義縣太保農會的有機米品種，使用適量的有機質肥料、粕類等增加土壤矽酸元素，改良土壤地力，並增加有機質含量，產銷班的運作模式曾獲全國考評特優獎。

台東縣池上農會的池上多力有機白米也是台稔2號，有機米以自然農法耕種，格外辛苦，必須人工鋤草，又要解決病蟲害的威脅，單位產量較低，價格也相對較高；台稔8號三好米產地為濁水溪平原，所謂三好指的是「好產地、好新鮮、好口感」，稻穀自收割日起，就以低溫先儲藏於15°C的冷溫保鮮中心，飽水度佳，粒粒圓潤。

台稔8號產地為宜蘭縣五結鄉，特性是4個月耕作、8個月休耕，所以土壤獲得良好的休養生息，大部分使用有機肥料，加上氣候沒有乾旱之慮，米粒飽滿香甜。

香米系列米粒烹煮時散

發濃郁芋頭香味，飯粒黏度適中，適宜多種烹煮方式，常見有的有大廣香米、益台香米、霧峰香米；台稔9號來自大甲鎮農

會，產地在大甲溪、大安溪，特色是採小容量真空包裝，連得四屆金米獎及最佳外觀獎。

稻鴨米名詞有趣，意即利用合鴨不吃禾本科植物的特性來耕作，這種鴨、稻共棲共作的農耕方式，最大的好處是少了農藥的殘害和化學肥料的使用，讓土地的生態體系得以恢復過來，讓人和土地和諧共榮。

高雄139號富麗有機胚芽白米產地為秀姑巒溪，經過127種農藥殘留均合格通過檢測標準，是台灣睽違37年後重返日本市場的台灣稻米，胚芽保留度達80%；關山有機米產地為台東縣關山鎮，採自然農法，生產過程完全不使用化學肥料及農藥，只施用有機肥料。

五結夢田越光米是宜蘭縣五結鄉近年來誕生即一舉成品的良品，收割好的夢田越光米馬上住進上億元的先進設備裡，乾燥、儲藏在15°C恆溫的冷藏桶內，享用紅外線選米設備，2公斤裝300元的身價，堪稱是目前最貴的越光米。

消費者買米煮飯做粥需要專業意見，行政院農委會台中區農業改良場洪梅珠博士建議，可選擇有CAS良質米標誌的產品，其中等級更好的是「台灣好米」，是政府推薦的優良品種稻米，口感比一般米更佳，米粒飽滿，採用真空密封包裝、不容易受到磨損，米粒透明有光澤，吃了很安心。

春天補氣米飯食譜

中醫強調食補，養生要順應四時，春宜清降、夏宜涼暑、秋宜潤燥、冬宜溫補，人體五臟的盛衰與四季有相對應的變化規律；人的脈象變化也與四季有關，冬偏沈，夏顯浮，春冬處於過渡狀態，春季氣血調理得好，全年順利愉悅，善用百合、蓮子、紅棗、核桃等中藥材，煮飯燉粥或煮藥膳配著米飯享用，是最好的調養方式。



袁麗萍主廚。



花生豬腳藥膳佐飯

百合蓮子粥

材料

紫糯米300克、乾百合10克、蓮子5克、米酒適量

調味料

紅糖100克

作法

1. 百合、蓮子浸泡水裡30分鐘變軟，紫糯米浸泡水中1小時變軟。
2. 放進電鍋的內鍋中，加米酒，外鍋加水300c.c.，按下開關煮粥，煮到開關跳起即熟。
3. 加紅糖攪拌均勻調味，不想吃得太甜，則紅糖可減量。

TIPS：

1. 百合、蓮子能潤肺、止渴、補中益氣、安神，紫糯米富含蛋白質、鈣、磷、鐵、脂肪、維生素群，補血健肺、益脾胃，可治療貧血症，是春季健脾潤肺、補氣養血的一道好粥。
2. 也可把紫糯米改為白米，想更好吃的秘訣除了可加點蜂蜜外，還可放進備長炭來蒸飯煮粥，至於加一、兩滴沙拉油則只讓米飯光澤閃動。



紅棗小米粥

材料

小米300克、紅棗5顆、乾淨米泡的水200c.c.、米酒水300c.c.（或稻香米酒250c.c.加水50c.c.）

作法

1. 小米略洗淨後，泡水200c.c.泡軟，小米連水放入電鍋的內鍋中。
2. 加入洗淨的紅棗及米酒水，外鍋另放300c.c.的水，按下開關煮粥，煮到開關跳起即熟。
3. 可加點冰糖或紅糖調味。

TIPS：

1. 紅棗補血，小米養胃益氣，是一道春季的最佳氣血雙補甜品，也可把小米改成糙米，抗衰老、增健康、美化皮膚並增強肌膚的彈性。
2. 新竹縣尖石鄉後山司馬庫司重新舉辦「小米祭」活動，長老麻肚指出，部落逐年擴大小米的栽種，把小米加進米食料理中，相當有原住民風味，也可在粥中加料如番薯、小米酒釀，更增豐富口感，可多試試。



何首烏紅棗濃香粥

材料

白米50克、紫糯米200克、白糯米20克、何首烏10克、紅棗10顆、米酒水200c.c.（或稻香米酒150c.c.加水50c.c.）

調味料

紅糖100克

作法

1. 何首烏加米酒水先燉熬出味，過濾去渣，放入



電鍋的內鍋中。

2. 加入其他所有洗淨的材料。
3. 按下開關煮粥，煮到開關跳起，把紅糖放入攪拌，外鍋另加50c.c.的水，再次按下電鍋，待跳起即完成濃粥，上桌享用。

TIPS：

1. 何首烏加紅棗補肝腎、益氣血，對於手腳易麻木的女性來說，最適合於一年之初的春季好好加以食補調理體質，照顧好四季的身體健康。
2. 吃不完的白飯留在電鍋裡保溫，免不了發黃變味，可把它捏成一個個的飯糰，用保鮮膜或小塑膠袋包起來，或裝在保鮮盒內，放入冰箱冷藏，要食用時，再放到微波爐裡加熱就是現成的白米飯了，也可煮粥，風味一樣好。

核桃紫米糕

材料：

紫糯米100克、原味核桃15克、紅糖50克、米酒水300c.c.（或稻香米酒250c.c.加水50c.c.）、葡萄乾10克、桂圓10克

作法

1. 洗淨紫糯米，浸泡米酒水中1小時，放入電鍋內鍋，加核桃，按下開關煮粥，煮到開關跳起，續燜15分鐘。
2. 打開鍋蓋，加入紅糖、桂圓、葡萄乾一起攪拌，蓋上鍋蓋再按開關煮10分鐘即可。
3. 稍變乾時，也可切成糕狀，趁溫熱或放冰箱冷藏後再食用。

TIPS：

1. 核桃有補腎養陽、清肺止渴、潤腸通便、抗老防衰、潤膚黑髮、養血安神的功效，男女老少都適合吃。
2. 以鹼性水取代米酒水，很健康，煮熟時不要馬上掀鍋，多燜10分鐘，可讓米心熟透，吃起來軟潤溫香。



有機五穀飯

材料

有機五穀米300克、米酒水350c.c.（或稻香米酒300c.c.加水50c.c.）

作法

1. 五穀米洗淨濾乾水分後，以米酒水浸泡1小時，放入電鍋內鍋，按下電鍋開關，待跳起後10分鐘，翻動拌勻。
2. 續燜10分鐘，即可加鹽或紅糖調味，上桌食用。

TIPS：

1. 五穀米富有高纖維，容易消化，能促進腸胃蠕動，消除脹氣。
2. 五穀米做飯入饌，是近年來講究健康潮流的熱門吃法，含有山藥五穀米等多種穀類和燕麥、薏仁、鈣、茄紅素與β胡蘿蔔素等，口味也很豐富。



美白薏仁飯

材料

胚芽米300克、小薏仁100克、枸杞20克、米酒水450c.c.（或稻香米酒400c.c.加水50c.c.）

作法

1. 將胚芽米、小薏仁洗淨，瀝去水分，放入米酒水中浸泡1小時入味。
2. 放入電鍋內煮飯，煮熟時電鍋開關跳起，不掀蓋，續燜15分鐘，然後將枸杞稍加瀝水後放入。
3. 在鍋內攪拌後，蓋上鍋蓋，續燜10分鐘即可。

TIPS：

1. 薏仁利水美白，胚芽米富含維生素A、維生素B群，能修護皮膚的彈力，同時具有美白肌膚的效果。
2. 胚芽米也可改成發芽米，煮飯也可變換為砂鍋煲飯，口感一樣很Q，砂鍋可直接放進電鍋內來煮，外鍋放約2杯水即可，如放在瓦斯爐上，則要以小火燒煮，台式的煲飯是先用鐵鍋炒後，再放入砂鍋內蒸或燒均可，加雞肉味道最鮮美。



補氣黑豆飯

材料

胚芽米200克、黑豆80克、黃豆20克、米酒水400c.c.（或稻香米酒350c.c.加水50c.c.）

作法

1. 黑豆、黃豆洗淨瀝乾，入熱鍋中乾炒，不須加油，慢火慢炒到豆子裂開，香味逸出，即可熄火。
2. 胚芽米洗淨，浸泡米酒水中1小時。
3. 作法1、2一起放入電鍋內，按下開關煮至開關跳起，續燜15分鐘。
4. 掀開鍋蓋，攪拌均勻後，再蓋上續燜10分鐘，即可食用。

TIPS：

1. 黑豆、黃豆含有多量的鈣、磷、鐵和維生素E，用豆類來取代部分的肉類可增加膳食纖維，還可以降低動物性脂肪的攝取，也有美容與改變體型、塑身美形的功效。
2. 米粒泡過水會增加好吃的程度，尤其舊米一定要先泡水，沒有要馬上煮時，可放進冰箱，讓每顆米吸飽水分，煮時可在表面鋪些地瓜丁塊，讓地瓜的甜度滲入米飯，也可把地瓜改成南瓜或芋頭，都可增強米飯、粥類米食的甜味和香氣。



紫蘇紅麴飯

材料

白米300克、紅糟醬20克、乾紫蘇葉5克、素肉鬆（或肉鬆）30克、米酒水400c.c.（或稻香米酒350c.c.加水50c.c.）

作法

1. 將白米洗淨瀝乾水分，放入米酒水中浸泡20分鐘。
2. 入電鍋煮熟，續燜10分鐘。
3. 加入紅糟醬一起攪拌均勻，再續燜20分鐘，拌入素肉鬆。
4. 最後再加上紫蘇葉切末即可。

TIPS：

1. 紫蘇解表散寒，行氣和胃，對於風寒感冒咳嗽都有助益，紅糟就是紅麴，具有補血、助消化、降血壓血糖的功效，中老年人最適宜多吃保健。
2. 還可再加入雞肉或滷肉，新鮮的熱飯搭配雞肉或火雞肉最是香噴噴了，肉質用撕的，味道更好，另可伴佐適量紅蔥油與雞高湯提味，令人吃得一碗接一碗。



麻香糙米飯

材料

胚芽米300克、鹿尾草20克、米酒水350c.c.（或稻香米酒300c.c.加水50c.c.）、胡麻油30c.c.

作法

1. 胚芽米洗淨瀝水，浸泡米酒水1小時後，放入電鍋煮成飯。
2. 鹿尾草先泡水20分鐘，瀝去水分，用胡麻油炒到稍乾入味，倒入電鍋已熟的飯中攪拌均勻。
3. 蓋上鍋蓋，續燜15分鐘即可。

TIPS：

1. 鹿尾草是天然海藻中超高營養的食品，含有維他命、礦物質、纖維質，味道清香特別。
2. 現在的電鍋多半採微電腦處理，量杯量米要刮平，越精準越好，除了用水或米酒水，也建議用礦泉水來煮飯煮粥，純淨的礦泉水可增添米飯的清香魅力。



紅豆飯

材料

胚芽米100克、紅豆20克、米酒水1瓶（或稻香米酒100c.c.加水50c.c.）

作法

1. 紅豆洗淨，泡在冷水中1小時變軟，胚芽米洗淨也泡水1小時。
2. 瀝去水分，拌勻後放入電鍋內內，和米酒水的比例為1:1即可，煮成飯，續燜15分鐘後攪拌鬆軟再享用。

TIPS：

1. 紅豆補血，利水消腫，容易消化。
2. 可使用一般量杯來量米和量水，方便又準確。



福圓紫米粥

材料

桂圓20克、紫糯米80克、白糯米20克、米酒水1瓶（或稻香米酒400c.c.加水150c.c.）

調味料

紅糖少許

作法

1. 紫糯米、白糯米洗淨，略泡水泡軟，瀝去水分。
2. 與米酒水比例1:5，放入電鍋內煮熟。
3. 熟時掀蓋，加入紅糖調味得微甜，拌勻。
4. 蓋好鍋蓋，續燜10分鐘即可食用。

TIPS：

1. 滋陰補腎又補血，是最佳的養生點心。
2. 紫白糯米兩色相映成趣，口感互襯也形成食趣。

