

採訪・攝影／林麗娟 廚藝示範：郭順隆主廚



郭順隆主廚

## 陶板燒飯 溫熱上桌

**米**食變變變，滿足的不只是口腹味蕾，更在於慰貼人人那忙碌終日後的疲乏，滋養內在追求生活情趣的那顆心。

米飯結合陶板燒與三明治，又添加了流行時尚元素，並且讓小朋友樂於享用，從早餐到晚餐，都是全家人的好朋友。

新竹老爺大酒店的周建中主廚表示，陶板燒能迅速加熱且持久保溫，菜色鮮美，是佐飯的最佳伴侶；翰林茶館行政總主廚郭順隆建議，也可把米飯放到陶板上形成鍋巴，陶板上略抹奶油或橄欖油，不粘底，極為Q脆，飄出來的焦香，千金不換。

食譜書作家王安琪更發揮創意，讓米飯和三明治甜美共舞，例如放入乾熟米飯的酥皮三角包，表面抹點奶油，放進160°C的烤箱烤10~15分鐘，或夾進熱油鍋內稍炸，就成迷人的三明治飯包，偶而變化口味，大家更能嚐到米食的各種香醇面貌。

### 陶板燒米飯 色香味俱全

慢火烹調的日式陶板燒，最能留住食物的原汁原味，精選冷藏的上等肉類及海鮮，食材選擇多樣化，最適合三五好友或闔家共享幸福時光。

翰林茶館「陶板燒」行政總主廚郭順隆指出，陶板燒整合保溫功能佳的陶板，以及現做現吃的新鮮食材，再加上對味的味噌醬或黑胡椒醬，自日引進後就歷久不衰，懂吃的人更可以把米飯推平到燒熱的陶板上，形成一層脆脆的鍋巴，往往是大夥搶著吃的重點美味，適宜用於陶板的材料，以鮮甜的肉片最受歡迎，使用一點油炸物如炸豆腐，也會頓時香味撲鼻，點菜率較高的陶板燒款式有小卷、炸豬排、豬肉、雞排等陶

板燒。

郭順隆主廚說，居家享用陶板燒，可把陶板放到小瓦斯爐上現烤，就像BBQ一般，如果在自家庭院，準備些冰涼茶飲、雞尾酒、果汁，真可謂歡樂無限；如果要讓陶板燒的米飯好吃程度達到最高點，得要注意每年3~4月是春季新米出品期，8~9月是秋季新米出品期，可趁鮮選購享用，如在新米上市的其他期間則可購買真空包裝米，減少米粒氧化導致的風味稍受影響程度，舊米最好洗後浸潤半小時，讓米吸足水分，也應避免碎米粒，以粒粒完整的新鮮米為最優先的考量，那就可達到天天吃飯、天天香甜滿足的最高境界。

喊出台灣優質米的名字，郭順隆主廚說他個人偏好池上農會的米，因為經過精心的篩選，顆粒勻稱，常保鮮度，聞了就歡欣。

新竹老爺大酒店主廚周建中表示，做為烹調工具的陶板，最大特點就是陶板的受熱均勻且速度較慢，鍋子經過加溫後不容易冷卻，保溫性佳，因此肉類及海鮮等食材在加熱時均勻受熱，得以保存食物鮮味及湯汁，而且由於保溫時間長，在用餐時可以達

到長保食物溫度的效果，當然也保存了最即時的美味，牛肉薑汁陶板燒、海鮮味噌陶板燒、豚松阪山藥陶板燒、鮮菇奶油陶板燒、雞肉奶油陶板燒等等菜色佐飯下肚，光想到就流口水。

陶板燒的特色是可以集合眾多海鮮美味於一盤，採用明蝦、干貝、鮭魚、白身魚等多款海鮮食材，鋪在新鮮的蔬菜如香菇、紅白蘿蔔、四季豆、青豆、豆芽、上，加上主廚特製的味噌醬汁烹煮，濃郁的味噌與鮮甜的各式海鮮，造就陶板好料理。

豚松阪山藥陶板燒的豚松阪，是豬肉中的極品，其實就是豬隻的下腮肉，珍貴之處在於一隻



炸三明治飯包





陶板炸豬排雙燒



豬肉陶板



雞排陶板

豬就只有兩塊而已，運用精湛的刀功把豬松板切成薄片，再搭配枸杞、山藥、銀杏及日本山藥，以清酒做湯底，經過加溫後酒精蒸發，不僅沒有酒味，還讓湯頭倍加鮮甜，可讓講求健康養生的現代人躍躍欲試。

### 結合三明治 豐富感強烈

從英國傳到全世界的三明治，怎樣與優質台灣好米「掛勾」呢？

美食，常常是浪漫小說、飲食男女情節裡的催化劑，豬排三明治就成為寒冷天氣裡，送給情人的莫大暖意，在日本女作家吉本芭娜娜書作「我愛廚房」中，遠在外地的女主角點了一份豬排飯，急搭計程車，專程為男主角送上這份豬排飯，她說「這豬排飯好吃到無法一個人獨享」，分享，讓美食超越了平凡的層次，而三明治和米食分享彼此的天空，加層米飯，也就超脫了單一

美食的國度。

剛炸好的豬排上，澆淋上砂糖、肉片、蛋汁、洋蔥絲燴成的嫩滑滾燙醬汁，再夾層清香米飯或米餅，鋪上鮮綠生菜葉，夾進三明治，這可不是一般的速食可以比擬的；日劇「午餐女王」中，經營洋食餐廳的男主角也做了份熱氣騰騰的豬排三明治，送到車站給遠嫁國外的戀人，這絲祝福的情感，融入火車外後退的風景裡，卻沒有揮別她的生命，反而紮實壓箱在她珍藏記憶的內心底，每一回味，即是永恆。

女主廚王安琪表示，平時可在家炊好有料的蒸飯，例如鮭魚蒸飯，然後再取料與飯夾進三明治裡，擠上醬料，墊上蔬菜和冰箱現有的食材如番茄片、醃漬酸黃瓜、整包裝的鍋巴片成品、火腿片、肉鬆、細條蘆筍，便利吃，馬上有譜；此外，像是俗稱「棺材板」的小半條吐司掀皮、挖空後填入。

## 有機發芽糙米上市囉

資料來源/農委會

**農**委會台中區農業改良場與雲林縣西螺鎮農會產學合作的發芽糙米已經上市。發芽糙米含有豐富的醣類、脂肪、蛋白質、纖維、維生素B群外，還有維生素K、人體必須氨基酸、六磷酸肌醇、 $\gamma$ -氨基丁酸含量，均高於目前所食用之白米及糙米含量，營養價值極高。



新上市的發芽糙米，選用國內良質米食味品質評價最高之台\_9號有機糙米為材料，製程中以活水催化發芽並嚴格管制其生菌數，再經過急凍技術生產的新鮮發芽糙米。因新鮮發芽糙米經過18小時浸泡及催芽，糙米之種皮、果皮及纖維質充分軟化，烹煮後之新鮮發芽糙米飯，散發出濃郁之玉米香氣並具有最好的食味品質，適合所有年齡層食用。



新鮮發芽糙米不僅可以做為一般米飯烹煮食用，亦可以進一步開發做為米漢堡、披薩及壽司的材料，可以迎合消費者的需求，提高國內稻米的消費量。

新鮮有機發芽糙米洽購(詢)  
電話：西螺鎮農會0800-863621

## 小卷陶板燒

### 材料

冷藏小卷2隻、飯1碗、蛋1個，  
個人喜愛的食材如高麗菜、洋蔥等適量

### 調味料

黑胡椒醬1大匙

### 作法

1. 小卷洗淨，切段，兩面略烤熟。
2. 放到加熱至100°C的陶板上。
3. 洗淨食材，稍氽燙過，也放到陶板上，並打下一個蛋。

**TIPS：**一般而言，放到陶板上的食材都是差不多快熟的，利用熱陶板最後加熱保溫的功能，使食材一熟即可食，提味發香，此外，也可用少許奶油炒熟蔬菜食材如高麗菜、紅蘿蔔絲片後放到陶板上。



## 日式炸豬排夾飯三明治

### 材料

市售炸豬排1份、白飯1/2碗、海苔片4片、洋蔥絲15克、生菜絲適量、厚片吐司2片、奶油1/2大匙

### 作法

1. 吐司表面塗抹奶油，烤至金黃，放上海苔片。
2. 接著依序放入油炸到金黃色的豬排，底部墊以抹平成一層的白飯，以及新鮮的洋蔥絲和生菜絲，蓋上另一片吐司，即可食用。

**TIPS：**一份腰內肉的豬排份量很多，加上白飯做成三明治，可切成兩小份給兩個人吃。



## 飯捲吐司佐芥末醬

### 材料

白飯1/2碗、吐司2片、涼粉皮1張

### 調味料

法式芥末醬1大匙

### 作法

1. 取涼粉皮攤開，把白飯均勻抹上一層。
2. 捲起，夾入切開的吐司片中。
3. 可夾進個人喜愛的苜蓿芽、小麥芽、美生菜、番茄片等。
4. 擠上芥末醬，並可再蘸佐墨西哥辣醬等適口的醬料。

**TIPS：**涼粉皮讓人在熱熱的氣候下，有涼爽的感覺，促進食慾，此外，也可使用薄春捲皮來代替涼粉皮。