

採訪・攝影／林麗娟
食譜示範：馨亞餐廳法籍主廚 奧利維

融入流行元素的 新米食

米飯結合流行元素，耶！成了最時尚、最令人垂涎的美食。創造米食的流行元素，就如同網站首頁上揭示的「關鍵字」，一經打出這個字詞，看到的人就難免想要搜尋一番；天氣開始涼冷起來，現在最IN的流行元素字當然少不了「焗烤」，此外，還有燉飯、當季海鮮、蛋包飯、爆米花、葡萄葉捲飯、特栽米等等。

特栽米，網路超IN

台灣優質好米從以往的產區掛帥，演化成農會甚至個人品牌的小農制了，也因此，從前僅在陽光下露臉曬得皮膚黝黑的稻農們，爲了替自己的晶瑩好米代言，不再躲在幕後，勇於站到幕前，爲滴汗禾下土的米粒發聲，品牌，就此打了出來，「農民特栽米」一詞於是上了米包裝、銷米熱賣的網頁。

以「米屋」推動的農民特栽米爲例，熠熠明星群有：二林鎮洪秀霞台梗9號、後壁鄉賴明傳錦早米、二林鎮楊玉魁越光米、苑裡鎮鄭年鈞台農秈22號香糙米、玉里鎮曾國旗台梗2號、花蓮縣王正安台梗2號、埤頭鄉許銘東益全香米、苑裡鎮鄭年鈞台梗9號。一包600公克售價均爲100元，訴求的是小包裝限量商品嚐新價，高貴不貴，可以滿足時下新人類對於特選好米的渴望及賞析心態，吃過才知道，這也能提供更多元化的吃米經驗，順道充實生活話題。

搭配主食白米，讓米香洋溢發功的好搭配，還有嚴選優質糯米400克、嚴選優高粱米400克、選優十穀米麴無糖原味包200克，都強調網路訂購價50元，嚴選優香糯薏仁400克網路價60元，期望開拓經常逛網站購物、瀏覽的新消費型態族群也能對米發生新奇、流行的感覺，當大家都能更陶醉在米食帶動出來的傳統融合時尚新一代香氣裡，米食，可望在新新類人的日常語言裡



馨亞餐廳法籍主廚奧利維

流傳下去，它將是歷久彌新的。

跨國界，好米入主

爲了增強對於米食的新鮮感，與米爲伍的廚師、研發人員們一再推陳出新，在中式傳統米食以外，引進、傳授、推介交流，更刷新味覺記憶的米飯美食。

例如中華穀物食品工業技術研究所舉辦的米飯教學課程，就涵括了最基礎的米食概論：食米的知識、分類、選購、品質、國產米的認識、各國米食簡介、米食特殊原料簡介（食材的特性、營養保健的知識與應用），以及歐風浪漫的西班牙燉飯、葡萄牙烤咖哩飯、義大利燉飯、西西里茄片蛤蜊烤飯米派、希臘炸飯球、土耳其貽貝飯，還有東南亞、跨國界的新加坡海南雞飯、泰國鳳梨炒飯、印尼沙巴炒飯、印尼金黃團圓飯、中國新疆抓飯、日本壽司、英國香蕉米布丁、無國界健康十穀飯、甜椒鑲飯、印度檸檬飯等。

正視台灣社會裡外籍新娘遽增的現象，連電視廣告的信用卡、汽車都直接訴求外籍配偶的消費能力，印尼、越南、泰國等地的米食非教不可，非了解不足以融合，在這過程中，香Q甘甜的台灣優等米是上等米飯美食的首選，也是一家之主挑剔的嘴絕對吃得慣的，因而，台灣米加上異國風味做法的跨國界呈現方式，又注入了關鍵的流行元素。

鄉

流行元素：焗烤

奶油醬汁焗烤飯佐水煮蛋

材 料

台梗9號白飯1碗、蛋8個、牛奶30cc、奶油10克、麵粉10克、愛曼塔起司碎60克、帕馬森起司絲15克、鹽少許、胡椒少許、荳蔻少許

作法

1. 將蛋放進熱水裡煮10分鐘，成為白煮蛋。
2. 將蛋殼剝掉，以片蛋器漂亮地分切出水煮蛋片，放蛋片在盛好米飯的烤盤上，備用。
3. 奶油、麵粉、愛曼塔起司碎及鹽、胡椒、荳蔻混勻成奶油醬汁，淋在蛋的上面。
4. 在作法3上面撒帕馬森起司絲，放入預熱至150°C的烤箱焗烤12分鐘。



TIPS：可在烘焙器具行買到西餐專用的「片蛋器」，利用不鏽鋼絲壓過水煮蛋而形成形狀一致的蛋片，當然也可使用菜刀、水果刀來切分蛋片，可在爐火上直接稍烤熱刀片，就能順利切片不沾黏了。

流行元素：蛋包飯

法式洋菇蛋包飯

材 料

益全香米白飯1/2碗、蛋6個、洋菇180克、奶油60克、牛奶5cc、鹽少許、胡椒少許、冷藏的鮮干貝適量

作法

1. 洋菇切片，放入平底鍋內以奶油炒熟。平底鍋餘油留用。
2. 把蛋打入盆子裡，加牛奶及鹽、胡椒攪勻成蛋液。
3. 把作法2倒進不沾鍋內，用小火煎熟。
4. 在蛋煎到半熟時，放入作法1的洋菇片，並鋪上白飯。
5. 將蛋略整成半圓型，即可盛盤食用。
6. 燒熟作法1的平底鍋，續用奶油略煎干貝兩面至熟，略微帶焦，可佐蛋包飯食用。

TIPS：1. 煎干貝的步驟也可先做，切片後包入蛋包飯內，加料的滋味更上乘。
2. 也可使用越光米來做這道蛋包飯，十分吸引人。

流行元素：當季時鮮貽貝

法式貽貝燉飯

材 料

台梗2號白米1碗、高湯250cc、奶油1小塊、貽貝5個、白酒2湯匙、橄欖油1/4杯、法國海鹽少許、胡椒少許、蔴羅少許

作法

1. 從殼上取出貽貝，洗淨殼面，灑上白酒，入蒸鍋以大火蒸煮，但不可煮得過於老硬，熄火。
2. 加入番茄醬汁稍利用鍋內熱氣續蒸融汁，再以鹽、胡椒調味。
3. 洗好的白米放入雪平煮鍋內，以雞高湯加少許奶油攪煮，吸汁快乾時，再加雞高湯，共分5次用完雞高湯，煮到米心通透但仍帶Q質的程度，即可起鍋，盛入溫熱的盤中。
4. 倒上作法2的貽貝及醬料，並以蔴羅裝飾。

TIPS：如不喜歡蔴羅（小茴香枝）的味道，也可使用其他香草植物如百里香、香菜裝飾，此外，還可在以小南瓜片或紅蘿蔔片，倍增視覺美感的享受。



流行元素：葡萄葉

義式葡萄葉捲豬肉燉飯

材 料

錦早米飯1碗、豬絞肉100克、義大利葡萄葉6片、綜合香料1湯匙、番茄醬2碗、溫水1碗、洋蔥碎100克、橄欖油25克

作法

1. 將葡萄葉洗淨，平鋪在砧板上。
2. 白飯以橄欖油炒好後，均勻地攤放在葉上，捲起包好。
3. 燒熱平底鍋後，倒入水及番茄醬煮滾，加進洋蔥、綜合香料調味。
4. 把作法2剛包好的葡萄葉捲飯下鍋，燉煮至湯汁收乾，即可上桌。

TIPS：1. 這道葡萄葉捲豬肉飯原是一道地中海式的料理，義大利、希臘、土耳其、法國人都會加進當地的當食材多做變化，而義大利的做法是加進義式綜合香料和南義盛產的番茄醬、橄欖油，滋味清爽美味。如採中式做法，可使用雞高湯上湯取代番茄醬和水，小火燉煮1.5小時，相當夠味。
2. 要取得葡萄葉可向葡萄果農討取即可，目前這是一道台灣各大飯店、餐廳都急著推出的新式飯餚，自己捲包形如楓葉狀的葡萄葉，多捲兩次就會更順手了。



流行元素：甜點爆米花

堅果巧克力爆米花

材 料

台農秈22號香糙米爆米花20克、白巧克力70克、可可脂5克、什錦玉米果麥片20克、蔓越莓乾20克、開心果粒20克、杏桃乾切丁20克

模 具

爆米花用的矽利康模

作法

1. 將白巧克力加熱溶化，攪勻，倒入大碗裡，加入已溶化的可可脂，混合拌勻。
2. 再加入開心果、杏桃丁、蔓越莓、果麥片、麥粒爆米花，一起攪拌，混合拌勻至完全裹入巧克力後，入模填平在模型上，即可放入冰箱冷藏變硬變脆成片。



TIPS：1. 可以不必加入多種堅果，而只是加重爆米花的份量，這道就會成為單純的白巧克力爆米花，純度、風味、口感都更有米香味，至於在烘焙食品材料行可買到的爆米花材料有兩種，一是白色的爆米花，用白米爆成，另一是麥褐色的爆米花，用麥粒混合白米爆成，可創造出食品顏色上的較多變化。
2. 自己製作爆米花，可以使用台農秈22號香糙米的乾淨米粒來入鍋開火加奶油爆香即可。楓葉狀的葡萄葉，多捲兩次就會更順手了。

