

採訪・攝影／林麗娟

食譜示範／周中明「兩種知己」主廚

# 飯菜對戲 兩種知己

**吃**飯配菜，美食的兩種知己，就是最佳連續劇男主角「米食」，搭配多彩多姿的單元劇女主角「菜色」，同台演出，犒賞口腹，快慰平生。

提升農村產業文化再造，農耕經驗傳承，大家都來認識稻米吧！在國內，已經有年輕人租田耕稻自產米糧的成功案例，直接從勞動中與我們所仰賴生存的大地為伍親近，或退求其次，利用假日帶著孩子去參觀稻田、幫忙農事，都更能惜福、健康，讓人生的價值觀脫胎換骨。

由農委會農糧署、台南縣後壁鄉公所輔導的「無米樂提升稻米品質促進會」，目前提出新的方案，將帶領有志者到頂長村芳榮稻米產銷專業區去集體耕作、體驗，追求與等待豐收的時刻。

## 經典場景

這樣的租耕行動，期待活絡農村的社區觀光，如同注入活水，引進一批新的農田生力軍，租田種稻，防止稻田休耕、廢耕，讓土地再獲利用，早日捎來第二春的信息。

劇裡的男主角，很可能是你和你種的稻米，而「特別客串」則再請出崑濱伯，劇情走法是：

**場景：**直接開拔到「無米樂」冠軍米故鄉得獎人崑濱伯和煌明伯、文林伯的有機米稻田與芳榮稻米產銷專業區，實地體驗。

**選角：**入穀，不入股，入穀人就是有興趣下田的新人類。

**單元長度：**入穀人在每單



收割完畢

位10坪為一個基數的田上開種。

**戲碼：**插秧體驗1次，除草體驗2次，收割體驗1次，碾米體驗1次。放心吧！針對新手，有農友老師當全劇的戲劇指導，可以配合農友耕作時間或自行前往巡田水，觀察稻苗成長過程，如此，一定能磨練演技，劇力萬鈞。

**片頭曲：**崑濱伯帶頭舉行農作祭天儀式。

**插曲：**無米樂故鄉文化資產巡禮、社區風味餐割稻仔飯、菁寮庄染布、草編文化、農村風光陶瓷彩繪、稻草人也瘋狂的「紮實工」、豐收祭表演等。

**災難場景：**農作不可抗拒的天然災害與病蟲



祭天(右為崑濱伯)

害，帶來實務上的風險，會直接影響收成率，必須有心理準備去分擔。

特別感謝：50~60年耕作經驗的田主老農夫，當你的技術顧問，而有年輕人願意花精力接棒，他們疼痛佝僂的身體終於可以抽空去看一下醫生了。

這齣戲的票房，究竟將開出如何的成績？不信農民喚不回，也不信米食美食的擁護者一去不回頭，以前的稻田是看天吃飯，和風災、雨災搏鬥，現在，他們則是和米食產業、文化的傳承抗衡，並挑戰一個極強的西化消費潮流，而我們，可以是推手，也可以是買票進場的支持觀眾，用行動，至少要多多吃米飯，來聲援目前看來叫好不叫座的這齣經典戲碼，那麼，它就不會有落幕終了的一天。

## 好戲上場

米和菜，今晚有什麼好戲上場？從想劇本開始吧！

資深廚師周中明表示，濁水溪的蓬萊米加點長米，是他偏愛的男主角人選，一旦男主角出



「兩種知己」外觀



「兩種知己」主廚周中明



吃飯開動

線，那女主角就只要選對味可人、面貌姣好的就成了，首要的是「對味」，那才有令人留念的好味道，就像絕配般，不再作第二人想，港式粥、西式餐飯、印尼沙嗲飯、串燒配飯都有異國風情。

中餐方面，糖醋黃魚，酸甜滋味濃濃引人，五顏六色逗人食慾，可乾吃，可濕吃，意思即可以乾飯搭配著吃，也可以把飯燴拌著吃，或糖醋醬汁蓋飯享用，不妨嘗試多一種變化，加以比較；麥香煎鱈魚飯就是一種米飯乾吃法，純正好品質的麵包粉特別能夠散發出一股麥香，讓整道飯的香味加分。

梅子里肌飯妙用南投盛產的紫蘇醃漬梅子，帶出米飯配肉的好味道，全家都能吃得樂融融；雞排親子燒如同親子丼飯，是雞肉加雞蛋，一起投靠了米食餐的陣營，日式醬汁的風味特別討好年輕人、哈日族，白飯上更可以撒上柴魚香鬆，和日式醬汁裡的材料相呼應，強調大海的鮮味；南瓜海鮮燒是一般人不太會想到的組合，可這南瓜色澤既金黃，口感又清甜，纖維素高還是健康的利多，要和男主角米食攪和在一起對戲，堪稱是電影「色戒」裡的湯唯，教人雙眼一亮，也不委屈了梁朝偉，異軍突起，也不妨讓南瓜海鮮燒來佐飯，激發米飯的潛能，形成迴紋針式的緊密契合。

解



香港粥



印尼沙嗲飯



串燒配飯



搭牛車逛稻田

## 南瓜海鮮燒佐飯

### 材料

南瓜200克、洋芋100克、紅蘿蔔50克、鯛魚背肉20克、蝦仁20克、蛤蜊8粒、洋蔥少許、高麗菜少許、蛋1個、白飯1碗

### 調味料

糖少許、鹽少許混勻

### 作法

1. 洋蔥洗淨後切絲，高麗菜洗淨後切塊。
2. 南瓜、紅蘿蔔、洋芋洗淨後煮熟，以鹽、糖調味後放涼，用果汁機打成泥狀備用。
3. 在平底鍋內放入洋蔥炒香，再加入高麗菜同炒。
4. 加入作法2打成泥狀的南瓜泥，並放入鯛魚背肉、蝦仁、蛤蜊等洗淨的海鮮料煮熟，最後打個蛋，即可盛入容器，佐飯和配菜上桌。

**TIPS：**這道餐也可以改以火鍋佐飯的形式出現，作法2的材料改成切塊，放入火鍋湯底內，煮滾後再加作法4的海鮮、雞蛋再滾熟即可享用。

## 麥香煎鱈魚飯

### 材料

鱈魚300克1塊、蛋1個、麵粉少許、沙拉油少許、白飯1碗

### 調味料

鹽少許、椒鹽少許

### 作法

1. 將鱈魚用鹽醃5分鐘入味後備用。
2. 鱈魚洗淨，沾上麵粉，再沾蛋液，待鍋內燒熱沙拉油熱後，將鱈魚放入煎熟至兩面呈金黃色即起鍋。
3. 佐飯上桌，並可擺上椒鹽以供蘸佐，並再盛上青菜等配菜、湯品食用。

### TIPS：

鱈魚洗淨後，最好以餐巾紙沾乾兩面的水分，能使下鍋煎炸時不噴油。



## 梅子里肌飯

### 材料

小里肌120克、紫蘇梅5粒、番茄20克、鳳梨20克、洋蔥少許、蛋1個、太白粉少許、沙拉油適量、白飯1碗

### 調味料

糖20克、鹽少許

### 作法

1. 小里肌肉切塊，在鹽、蛋液、太白粉、沙拉油混合的打蛋盆裡醃過，入味備用。
2. 番茄、鳳梨、洋蔥洗淨後切塊，備用。
3. 紫蘇梅去子，放入果汁機內打成汁，備用。
4. 作法1里肌肉放入燒熱的沙拉油鍋，炸至八分熟，後加作法2、3和糖一起炒過，即可盛盤，佐飯上桌。

### TIPS：

這是一道酸甜有味的料理，如果把作法4中的梅子里肌料炒過後濾去油分，也可直接拌飯，或倒蓋在盛了飯的大盤上，以燴飯的吃法來享用，每一口都香醇。



## 糖醋黃魚飯

### 材料

黃魚1條（約300克）、蛋1個、番茄40克、鳳梨40克、香菜少許、洋蔥丁20克、太白粉少許、地瓜粉少許、沙拉油適量、白飯1碗

### 調味料

鹽少許、白醋5克、糖少許、番茄醬30克、高湯適量

### 作法

1. 魚身洗淨，片開，即兩面都用刀斜劃如塊狀，但不可切斷，以鹽

醃5分鐘入味備用。

2. 番茄、鳳梨、洋蔥都洗淨、切塊備用。
3. 作法1魚身沾蛋液，後沾地瓜粉。
4. 鍋內燒熱油至180°C，將魚炸至兩面金黃色熟脆狀，撈魚起鍋盛入大盤。
5. 油鍋內加放作法2和調味料白醋、糖、番茄醬、高湯燒熱，最後加太白粉勾芡，完成醬汁。
6. 把作法5淋在作法4魚上，以香菜裝飾，即可佐飯上桌。

### TIPS：

可依個人喜好，添加辣椒絲、青椒絲、紅椒丁、黃椒丁等食材，豐富口味和色澤。



## 雞排親子燒

### 材料

去骨雞腿1隻、洋蔥絲5克、蔥花少許、蛋1個、麵包粉20克、高湯少許、沙拉油適量、白飯1碗

### 調味料

日式醬油5克、鹽少許、白胡椒少許

### 其他材料

配菜和湯適量

### 作法

1. 將雞腿洗淨，以調味料醃過入味，備用。
2. 將作法1醃過的雞排沾裹蛋液，再沾麵包粉。
3. 起油鍋，燒熱沙拉油至150°C，把作法2雞排放入，炸熟至表面略呈金黃色，備用。
4. 在加熱至100°C的鐵板小平鍋內炒香洋蔥絲。
5. 放入高湯、日式醬油、作法3雞排，並打下蛋，撒上蔥花即成。
6. 連同白飯、湯品和其他小份量配菜一起盛上桌，飯上可撒海苔香鬆增加香氣和口感。

### TIPS：

1. 醃過的雞排須依序先沾蛋液，表面黏滑形成覆膜，再沾麵包粉，才能形成炸衣。
2. 作法4、5的步驟也可改成是在平底炒鍋裡做，最後再盛入鐵砂鍋的二人份容器內，連飯上桌，鐵砂鍋有保熱作用，可使熱騰騰的菜香保留到最後一口。