



伍角船板餐廳黃國泰主廚

粗茶淡飯 越嚼越香

過年一片和樂氣氛下，也要開始想想經濟不景氣下的衣食省錢大作戰。

不妨回歸前人的生活智慧，「布衣暖，菜根香」，粗茶淡飯度小月，是一種怡然自得的生活

適和感恩，台灣好米口碑佳，市售的國產品牌米，幾乎都和冠軍米品質相去不遠，都是優質米，越嚼越香，來一場和粗茶淡飯的相遇，一碗高級品味的白飯、一塊黃金番薯，米飯加冰箱剩料燴炒又是一頓好餐，就此靜待時來運轉，開啓自己的冠軍年。

「有一天我在海灘撿木頭，沙灘上擱淺著一塊船板，船板上停留著一枚伍角舊幣。如果我能一個地方，建一個有風格的屋子，那名字就是伍角船板」。伍角，是台幣銅板裡最小的單位了，





粗茶淡飯

可是，那是築夢的開始，「一個女人蓋的房子」，主人謝麗香天馬行空地發揮建築創意，木與石，相當粗獷。

農委會第四屆全國冠軍米競賽頒獎後，冠軍米王後壁鄉崑濱伯所生產的香米由同鄉的謝麗香以10公斤100萬元天價標得，寫下我國稻米產業歷史的新頁，平均一碗白飯就要價7千多元，吸引不少政要名人來品嚐。伍角船板餐廳用它來製作冠軍米櫻花蝦炒飯，櫻花蝦配米飯，相得益彰，美味得不可方物。

冠軍米吃完後，該餐廳繼續向崑濱伯等農友合作的同一家產銷碾米廠進米，仍稱為冠軍米，煮起來不黏不爛，粒粒分明，顆粒完整，同樣散發出益全香米的芋頭香氣，讓人覺得台灣的米就是好吃、有彈性，難分軒輊，台灣米，通通都是冠軍米。



櫻花蝦炒飯



麻糬

主廚黃國泰表示，吃台灣好米，慢條斯理咀嚼出滿口的清甜甘香，是實行慢食主義且享有其中樂趣的最佳方式，年輕人普遍愛吃方便性高的米食，不必配菜，一碗搞定，但是米、麵現在通通漲價了，認真比較起來，米飯的營養比麵條高，吃飯配菜攝取的營養更多元化，不致偏食，絕對划算，就是粗茶淡飯，簡單的一杯茶、一碗飯，都可讓人體會返璞歸真、簡單過生活的意旨，而一碗淡淡米香的白飯，更把好米的純真好滋味表現無遺。

加點巧思，享受不必花錢多，米飯加料做蒸飯、炒飯、燴飯，既能清空冰箱，又能再餵飽一家人的肚皮，惜物惜福，希望這就是冠軍米給大家的啟發。☞



冠軍米櫻花蝦炒飯

材料

益全香米飯1碗、櫻花蝦3克、蛋1個、蘆筍2支、海苔絲1克、沙拉油少許

調味料

甲等醬油1小匙

作法

1. 先煮飯，一般米與水的摻合比例是1:1，如果採用益全香米一類的冠軍米，米心較紮實，1:1比例煮起來的口感會透著Q實，想要獲得較鬆軟口感的人可以米比水調為1:1.1，就是水多一點點，再入電鍋煮成。
2. 可用高湯取代水，煮出白飯，盛1碗備炒。
3. 櫻花蝦先用油炒香，撈起瀝油後備用。
4. 打蛋入鍋，炒至發泡。
5. 接著把作法2的白飯1碗加入鍋中。
6. 續加入作法3的櫻花蝦和醬油一起炒香，盛盤。
7. 以蘆筍段裝飾，並撒上海苔絲。

TIPS：

1. 海苔絲可買現成整包的，也可用海苔片剪碎而成。
2. 櫻花蝦是東港特產，過油後，香味特別濃郁，而富含鈣質，是小朋友最愛吃的一道飯食好料。

黃金番薯飯

材料

益全香米飯1碗（米1/4杯量米杯）、番薯1塊

作法

1. 白米加水、番薯，放入電鍋煮成飯，取飯盛入碗。
2. 把金黃色的番薯挑到表面來，另外，也可刨番薯簽同煮後再撒到表面，豐富色澤。
3. 搭配個人所喜歡的菜色享用。

TIPS：

1. 如用新米煮飯，與水的比例為1:1，但如用舊米，米比水就須調為

- 1:1.1，因舊米乾、鬆、輕、燥，含水量不足，用手抓一把就能辨別，抓起新米的感覺則較沈實，摸起來較冰涼，顏色較白。
2. 番薯有黃肉、紅肉的兩種，煮給全家人吃，也可把兩種不同色的番薯塊都放入電鍋，和白米一起煮，形成顏色上的趣味。
3. 可用高湯取代水來煮飯，更有味、更有鈣質營養，作法是取豬大骨、雞骨頭加適量水熬煮成高湯，煮出的飯就等於是已有調味的了，這時配什麼菜吃都很可口。



荷葉冠軍米蒸飯

材料

益全香米1/3杯、雞肉絲5克、高麗菜1片、香菇1朵、菜脯5克、芹菜少許、蔥花少許、香菜根切碎

調味料

雞粉、胡椒粉、醬油各少許

其他材料

荷葉1片

作法

1. 米加同量的水先煮成飯。
2. 把飯放到套入小蒸籠裡的荷葉上，拌入其他所有清洗好的材料和調味料，稍加拌勻。
3. 蒸籠移入蒸鍋內，開大火蒸10分鐘至蒸熟，就成了食材豐富、帶有古早味的菜飯了。



4. 上面可裝飾以紅蘿蔔切成的花片。

TIPS：

1. 荷葉可至菜市場買乾燥的或新鮮的，如果買不到，也可買粽葉或竹葉替代。
2. 還可依個人喜好變換或增添食材如紅蘿蔔、筍片、青豆、玉米粒，或冰箱的其他「菜尾」。



香米香奶麻糬

材料

鮮奶1瓶（1,000c.c.）、益全香米磨米米粉100克、水200c.c.、細砂糖60克

沾用料

花生粉適量

作法

1. 把水倒入煮鍋裡，煮滾。
2. 作法1煮鍋內的水加1/2份量鮮奶，續加鮮奶煮滾，注意攪拌，可避免乾結。
3. 另1/2份量鮮奶加米粉攪勻，備用。
4. 把作法2、3混勻，盛入烘焙用的長方形鐵盤或烤盤內，待涼後凝結，再切塊。
5. 取每塊麻糬沾花生粉，即可食用。

TIPS：

1. 益全香米特有一股芋香，製作甜點會散發出芋香的香氣，似有若無，有種隱約中吸引人的魅力，如以玉米粉取代部分的米粉，勾芡、凝固效果會更佳。
2. 這道甜點軟綿綿而口感香濃，好吃的秘訣在於以一瓶鮮奶取代了1,000c.c.份量的水，自然奶香四溢。