



HOTEL ONE飯店外觀

米食時尚正吃香

全世界都掀華文熱，米食，自然是重要必修課程，不吃稻米，那還怎麼說出押韻捲舌、俚俗有勁的中國話？在中式餐飲揉和外國料理的美食大熔

個和平的世界裡，品嚐著米食佳饌，而這正如名廚師主持人安東尼波登所宣言的「如果中國人統治世界，可以保證大家一定吃得很好」。

台灣頂級米食材，藉著法式饗宴形態融入日式輕食的健康元素，讓食物忠實呈現原味，Paul師傅放手在一級手藝的極致料理中，享受視覺、口感的雙料滿意度，餐廳引入日式概念吧台，主廚備料捏壽司的同時，與你親自對話，淺嚐、品賞之際，搭配陳年美酒佳釀，正是新派法式餐飲的指標。

爐舞台上，可缺不了米飯這個要角。

能不能時髦又經典？有沒有可能在填飯肚子以外還感受到一種優雅的品味已深植心中？掀動米食的「食」尚復興，從台灣優質米開始，拿好米做現代的、跨國界融合的法式料理，它一會兒是台灣米+日本壽司+法式風格，它一會兒又和加拿大野米雙重唱，搭配蘋果醬汁鵝鶉展現頂級的風華。

老外主廚Paul想像米食的美好境界

來到46樓的頂樓餐廳，但見陽光灑落在細緻雪白的珍珠牆面上，襯著加拿大設計師Nick Baker的手繪圖騰，海軍藍的壁面則與褐色藤蔓交織表現出古典時尚感，Top of ONE的食尚復興，就從主廚Paul Image的姓「Image」和The Beatles披頭四的歌曲Image開始想像起，想像各色人類生活在一



主廚PAUL

主廚Paul來自加拿大溫哥華，大學時期修習正統的法式廚藝，開啓了對烹飪的熱愛，畢業後進入Fleuri飯店工作，全心投入新式法國料理的浩瀚世界，用心、優秀的烹飪技藝與五星級飯店充足資源的相互加乘，寬廣了視野，專業廚師間的交流切磋也厚植了實力，現今法式料理吹起求新求變的摩登趨勢，他也相當熱衷這既傳統又新穎的法式料理思維，擅長以傳統法式料理為基本內涵，不停加上新的創意，因而增加了烹飪的寬廣度與豐富性，更可體貼美食愛好者的身體健康。

廚藝競賽秀功力，Paul接連於2002年起的3年，參加B.C. Chef Junior Chapter Hot Competition比賽，抱回兩銀一金，表現傑出；活躍於加拿大西



廳內觀



廳內壽司吧



火燒蝦炒飯



柴魚鮭魚飯



獅子頭飯

岸的移民文化亦開啓了他對亞洲美食的興趣，2005年先到日本東京椿山莊四季飯店工作，開始探索東方美食世界，日本四面環海，海產富饒，精緻農業百家爭鳴，更是食材品質的最佳把關者，他曾特別到日本鄉間田園，實地了解農家培育美味蔬果的用心與智慧，品嚐料理的鮮美芬芳，如此全然不同的體驗，深深影響了他日後選用食材的態度。

走上國際廚師之路，並不輕鬆，Paul笑著坦承自己愛吃，這是他對烹飪最大熱情的來源，記得他第一次到日本東京築地市場時，頓時覺得那兒宛如廚師們的迪士尼樂園，除了十足的可看性，更有最新鮮的魚貨可供品嚐，令人震撼又興奮。應亞都麗緻聘約來台，動機也依舊離不開他最愛的「吃」，尤其是海鮮，他可以品嚐到各式各樣的海鮮，喜愛挑戰與嚐鮮的他，除了津津樂道他吃過的台灣肉圓與蓮霧，委實獨特，對他來說，面貌多樣化的「米食」絕對是最新奇、特別的味覺體驗。

21世紀是中國人的世紀，台灣生產全世界最優質的米，從道地街頭小吃到中外美食料理都大量使用到米飯，並且經常推陳出新，引領米食聯合國的里程航行，Paul強調，文化與飲食的關係

密不可分，他希望能多多品嚐台灣各式美食，了解此間人民的味蕾與喜好，進一步靈活運用台灣當地的上好食材，烹調出風貌多變且美味可口的新式法式料理，帶給饕客更多一新耳目的進食樂趣。

帶有國際風味的米飯正吃香

世界地球村，風潮所趨，連號稱舉世最難學的中文，現在都已是僅次於英語的當紅第二外語，老外再混搭上一件中式衣裳，動起筷子來對於香Q的米飯讚賞一番，再多扒幾口，馬上就贏得華人朋友的歡心，水漲船高之下，帶有國際風味的米飯，正吃香得很！

時髦之都上海，一道很家常的上海菜飯都能咀嚼有味，善用台灣好米如濁水溪蓬萊米、池上米，米飯粒粒皆清楚，電視劇「惡作劇之吻」取景場地的台北介云軒，米飯就這麼一道，搭配蔥燒鯽魚、燒下巴、涼拌椒麻雞絲、辣椒鑲肉、炒青菜，物美價廉。上海菜飯含有火腿肉、蝦米淡淡的鮮味以及青江菜的菜香，米飯的紮實混著那一丁點油香氣，一碗吃光光不嫌多。

台北天母的HEERE餐廳推出中飯西吃，日本照燒醬加味的里肌排骨飯、烤雞肉飯還點綴有白



沙嗲肉串配飯



照燒烤雞肉飯



照燒里肌排骨飯



上海菜飯

印尼沙嗲飯

芝麻粒，醬味濃郁引人，江浙獅子頭飯也是經常讓老外客人一興朝聖之心而點單的，台灣米總也越嚼越香。

台南發揮小吃首都的特點，樂味日本料理餐廳結合當地海產火燒蝦和日本烹調風，火燒蝦殼雖硬，個頭雖不大，挑大隻火燒蝦的蝦肉卻也耐吃、有口感，做成蝦仁飯最好不過，採用當天現撈、現剝的火燒蝦，去蝦頭、抽掉沙腸線後，取

蝦仁炒得香脆甘甜，加蔥炒飯拌合在一起，遠遠就冒出香美的召喚了，日式火燒蝦炒飯則是取蝦肉切片，加上台南油紅香腸切片，然後拌進蔥花和蛋液，台灣越光米的燜燒飯香越噴越紅火；鮭魚碎蒸飯的上頭撒上甜漬的柴魚片，也是又日式又很台的一道米飯，小孩會吃得上癮頭。

除了咖哩飯，也還有中外都能共賞的東南亞飯食，烤沙嗲肉串佐飯、印尼辣味沙嗲飯、燒蝦沙嗲飯都不再是印籍勞工外佣在台急急於嚙口家鄉味的專利，有好米飯上桌的地方，就是家鄉，台灣人、老外一起來，吃它一碗晶瑩甘潤的好米飯，感受吃飯配菜的華人傳統飲食之道，活在時代的尖端風尚裡，這就是「食」尚復興，對於米食的情與慾，又風水輪流轉動回來了。



時尚壽司

材 料

北海道干貝60克、台灣壽司米飯65克、青蔥25克、黑松露片1克、白松露油1c.c.

調味料

義式巴薩明哥陳年醋醬汁

作法

1. 台灣壽司米洗米時不要搓揉，以保持形狀圓飽潤澤，採一杯米加一杯水的1：1比例放進電鍋或電子鍋，先浸約30分鐘後再按下開關煮飯，開關跳起後續燜20分鐘好讓米粒水分飽滿，就成最佳的壽司飯的上等材料。
2. 做壽司飯，天然米醋或白醋1杯、白糖1杯、鹽1/2小匙拌勻成壽司醋，再拌入已煮好的4杯飯，待涼後，就成了壽司飯。



3. 在竹簾上鋪好壽司飯，壓平，用空心圓模壓出一個個圓片狀，盛上長形盤。
4. 上疊用油煎香煎熟的干貝，再疊黑松露片和略烤脆的青蔥，滴點白松露油。
5. 吃時沾著義式巴薩明哥陳年醋醬汁享用。

TIPS：

1. 現成的義式巴薩明哥陳年醋醬汁可在進口食材行、生鮮大賣場買到。
2. 這是一道清雅爽口的輕食，可依個人喜好在壽司中間層塗點芥末或撒上匈牙利紅椒粉，極緻的味覺體驗，讓人疲憊全消。

米香烤鵪鶉

材 料

鵪鶉1隻、台灣壽司米20克、加拿大野米20克、栗子30克、台灣梨子40克、百里香1克、燻豬腹肉（燻培根也可）25克

搭配的裝飾材料

鵝肝5克、奶油雞蛋小麵包10克

醬料

百里香西打（蘋果酒）醬冬蔥（紅蔥頭）12克、奶油90克、西打（蘋果酒）250 c.c.、台灣梨子2片、蘋果酒醋85 c.c.、百里香6克、雞湯375 c.c.、鹽2克、胡椒2克

作法

1. 黑色、米粒粗大的加拿大野米煮熟後，混合白米飯，備用。
2. 鵪鶉去大骨，表面略刷橄欖油後，以混炒的栗子、梨子、燻豬腹肉、百里香填充腹內，再放入已預熱到180°C的烤箱烤約30分鐘至烤熟，盛盤。
3. 把醬料的材料放入果汁機裡稍加攪打均勻，即盛盤做為沾醬。
4. 快速用預熱好的烤箱烤熟一下鵝肝片，連同小麵包上盤裝飾，趁熱食用這道美味佳餚。

TIPS：

1. 這是一道起源於南法普羅旺斯一帶的山禽野味料理，也可把鵪鶉改成春雞或鴿子，體型都差不多，各具美味。
2. 如買不到加拿大野米，也可用義大利野米或台灣紫米來做這道菜色。
3. 主廚的個人創意菜，注重做工，醬汁打到有泡沫即可停機取出，而鵪鶉內填充的材料在盛盤時稍散出到盤面來，則可強化食材的豐富感，誘人上桌大快朵頤。

