

麵粉漲價 台灣米大反攻

麵粉價格一路飆，跳漲得太兇，農委會呼籲以價格較持平、飽足感較佳的米穀粉替代麵粉，不但以米粉製作麵包蛋糕和各種小吃，也要多吃米飯取代麵條、麵包。通貨膨脹時代來臨，升斗小民愛米吃飯大反攻，不但保住自己的荷包，有益健康，間接也鼓勵農民種田，減少休耕面積。

台灣優質好米飄香寰宇，已打造出Made in Taiwan的自有品牌，台灣的秈米、益全香米、越光米、壽司米、玄米、雜穀米、糯米、在來米等等，在全球最認真、技術最精進的稻農手下，沐浴陽光、月光、雨露成長，全都是香噴噴耐咀嚼的美好滋味。

米又有個「八十八味」的稱謂，因為「米」字就是兩個「八」和一個「十」上下組合成的，細嚼果然由素樸進入芳華，耐人品味思量。台灣好米搭配認證蔬菜，絕對健康而且安全，吃得心安理得、衛生加分，自用送禮兩相宜，精緻小包裝的台灣米更是饋贈國內外朋友的伴手禮。

既健康又有飽足感的玄米，其實就是「糙



廚師利廣耀

廚師胡星全

米」，是含有米糠和胚芽的非精製米，大橋專業產銷蔡清德經理指出，玄米含有鈣質、膳食纖維、微量元素、造血所需的維生素B群及鐵質等均衡營養，吃玄米後，血糖上升的速度較緩和，較不會感到飢餓，玄米加時鮮蔬菜、海藻做小菜、醃漬物或煮高湯，讓人吃了大大有活力。

玄米固然比白米硬，但越嚼越香甜，咀嚼時唾液充分分泌，飯後齒面光滑不留殘垢，蛀牙機率下降，如果覺得玄米太硬，可多加點水炊煮。

港籍主廚胡星銓、利廣耀，乍聽很像名人「胡金銓、李光耀」上台一鞠躬，大導與總理齊登場，經常創造趣味笑點。來到台灣近20年的時光，這麼長一段歲月，足以把幼兒拉拔為成人，兩位主廚雖然說話仍帶有廣東腔，心情卻很能融入台灣的人情世故、生活機能裡，他們的最愛，就是用台灣米來做港式餐廳裡的米食、點心料理，味道真的「讚」。

他倆說，台灣的池上米蒸煮成飯後，能夠吸收原來較為重油的港粵菜色的油汁，吃起來的時



米禮盒包裝與稻圖



精緻米包裝



台灣越光米



大小包裝米



認證蔬菜



米展示五花八門

候，米香已經充分融合油香氣味，然而菜餚飯粥的表面不見什麼油晃晃的模樣，這就顯得很清爽討喜了。

例如鳳爪排骨煲仔飯這道著名的煲仔飯，一般人都認為鳳爪是相當油膩的，加上含有油脂的小段排骨，怕就是吃得嘴上滿意、心裡有負擔，主廚們特別添加高湯去煲熬一人份砂鍋裡的池上白米、鋪上層的排骨、鳳爪和最後淋上的蜜漬醬汁，稍煲久一些，讓鍋底結點香脆的鍋巴，掀開小砂鍋的鍋蓋時，米香、排骨香馬上透味出來，一吸入鼻，這就刺激了渴求的食慾，緊接著，蜜漬醬汁香氣陣陣撲鼻，扒著是白飯，攪動後，就因排骨、鳳爪各自承受了醬汁的濡染而呈現白色和橙色，雙色米飯色香味不同，調性卻很對味，如此一鍋煲仔飯，吃到見底意猶未盡。

有好米，再注意一下煲仔飯成功的四大元素，享受美食可期：（一）瓦煲：傳統煲仔飯必備的瓦陶盛器，優點是氣孔多，夠通氣，受熱均勻，較快煮熟，用來做煲仔飯時，飯焦往往最香脆；（二）豉油：加些豆豉油可以提升飯的鹹度；（三）炭爐：以炭爐煲飯，除了貪那份炭香外，還因為溫度夠高，飯熟得快，自然就有好味

道；（四）飯焦：最棒的飯焦效果，一定不能太焦，否則會有苦味，而且是要形成整塊的而非零星米粒的，這樣才算是吸收到了煲仔飯配料的適量油分及味道。

使用台灣白米磨成米粉做材料，做成的腸粉、蝦餃、蘿蔔糕那更是與一般港式餐廳的吃食有得比，台灣在來米品質高，成品特別有一股Q勁和澄明的清香氣，搭配新鮮、有彈性的蝦仁或自家真材實料調配的XO醬，一口鮮香好勁道，硬是與眾不



特色米88味米



玄米88味



米與稻



稻穗

同，「捨得用好料，才有好菜上桌」，有台灣米的秘招襯底，道道大菜小吃食都成點選率超高的招牌菜，可以想見原由。

☞

旺角，位於香港九龍的中心，是繁華的飲食娛樂中心，酒樓食肆十分蓬勃。旺角在古時稱為「芒角」，1860年隨同香港、澳門被清廷割讓給英國，而淪為殖民地，當時英人搭坐蠻民的船隻渡海，發音時把「芒角」的芒字唸成「旺」，久而久之，當地人遂從其口音都稱「旺角」，也有的稱為「望角」，1909年旺角一帶填海擴地，興建避風塘，吸引更多的來往商船靠岸，避風塘炒大蝦、避風塘炒螃蟹都成了必點必嚐的港口名菜。

(註：中國廣東、福建、廣西等沿海港灣和內河船居居民的舊稱，相傳他們泊居的篷船呈橢圓形，狀似臥蛋，故稱蠻民，也稱蠻家)

鳳爪排骨煲仔飯 (1~2人份)

材料

池上米1碗、港式鳳爪50克、排骨50克、芥藍菜2支、臘腸1條、臘肉適量、雞高湯適量

調味料

豆豉油1大湯匙

作法

1. 臘腸、臘肉切片，備用。
2. 米用水浸約20分鐘變軟，備用。
3. 排骨汆燙過，去血水，備用。
4. 在煲鍋內放入米及雞高湯，稍攪勻，開大火煲煮約8分鐘至湯汁濃縮快要收乾時，放入臘味材料鋪在飯上面，再鋪現成的、滷好的鳳爪和作法3排骨，擺上清洗乾淨的芥藍菜。
5. 蓋好蓋子，續用大火煲約10分鐘，即可享用。

TIPS：

1. 除了池上白米，也適合用越光米、玄米來做這道煲仔飯，口感會更Q、更有嚼勁。
2. 也可以糖、醬油、蔭豆豉、蒜碎自己調和後，小火熬煮成個人喜愛口味的豆豉油。



XO醬臘味蘿蔔糕 (3人份)

材料

在來米粉200克、太白粉少許、蝦米50克、白蘿蔔600克、沙拉油3大匙、廣東臘腸成品適量、雞蛋4個、雞高湯500c.c.、XO醬適量、紅蔥頭碎少許



調味料

糖適量、鹽適量、白胡椒1小匙、麻油少許

裝飾材料

香菜（芫荽）少許

作法

1. 白蘿蔔去皮後，刨絲；蝦米泡軟切碎，都備用。
2. 攪勻蛋液，入平底煎鍋鋪平後煎成薄薄的一層金黃色蛋皮，鏟起，切成長條蛋絲狀，再切段，備用。
3. 在來米粉加太白粉、雞高湯調成米漿，備用。
4. 油鍋裡炒香紅蔥頭，加入蝦米和調味料炒後，再放入蘿蔔絲炒軟，倒入雞高湯，蓋上鍋蓋，煮軟，約20~30分鐘。
5. 改轉小火，把作法3的米漿慢慢倒入鍋中，用鍋鏟快速翻攪，將米漿與所有材料混合均勻，直到米漿略凝固並呈半透明糊狀後熄火。
6. 移放到蒸籠裡，鋪上臘腸，開大火蒸1小時，蒸熟後取出切塊狀。
7. 盛盤，撒上作法2蛋皮絲和XO醬。
8. 點綴以香菜。

TIPS：

1. 白蘿蔔刨絲後，一時沒立刻用上，可先泡於略摻少許鹽和加了冰塊的冰水中，保持鮮脆，同時避免氧化變黑色。
2. 蘿蔔糕盛盤後，可視個人喜好加入先混合炒香的韭菜花段、紅甜椒片、芹菜段、洋蔥片等食材，更添適口性，也多彩多「汁」起來。
3. 用雞高湯或泡香菇的水來取代原來的冷水份量200c.c.，是蘿蔔糕津津有味的一大秘訣。

蝦仁腸粉 (2人份)

材料

在來米粉製的腸粉片4片、新鮮草蝦8尾取蝦仁、蛋白1個

醃料

鹽少許、米酒1小匙

醬汁調味料

蠔油1大匙、熱開水2大匙、二號砂糖少許

作法

1. 蝦仁去腸泥，洗淨。
2. 加醃料，醃20分鐘入味後取出蝦仁，稍沖洗掉鹽酒，再裹以蛋白液。
3. 2個蝦仁裹入1片腸粉片內，捲起來，盛盤。
4. 放入蒸籠，蓋上蓋子，開大火蒸約5分鐘至熟。
5. 取出，淋上醬蠔油醬汁，上桌。

TIPS：

1. 可自製腸粉涼皮材料，一次做好多量備用，在來米粉600克、澄粉4克、太白粉4克、玉米粉4克混勻，用熱水燙過，攪成麵糰後，桿薄，切片，蒸熟，也可買現成的更方便。
2. 夏天醃蝦仁，可放入冰箱以免容易腐壞。



蝦餃 (3人份)

餃皮材料

在來米粉 300克、太白粉 60~75克、熱水150c.c.

蝦仁餡料

新鮮草蝦10尾取蝦仁、糖少許、鹽適量

作法

1. 蝦仁去腸泥，洗淨後切半，用乾布把水分瀝乾。
2. 加上糖、鹽拌勻，備用。
3. 自行製作米粉餃皮，在來米粉加太白粉混勻，用熱水燙過，拌勻成麵糰，用力搓揉至呈現光澤狀，桿成長條狀，切成約10克的小塊片狀，用桿麵棍或刮刀片壓扁，桿成圓薄皮。
4. 把作法3的圓薄粉皮裹入作法2的蝦仁餡料，包成餃子狀，重複動作至餡料用畢。
5. 把蝦餃放入蒸籠，大火蒸約5分鐘即可。

TIPS：

1. 要讓麵糰的沾粘效果較佳，可加少量油脂如橄欖油、沙拉油。
2. 也可加入少許澄粉，使它的餃皮咬勁更Q。

