



# 六月天 吃啥鍋

屋頂花園

徐州有道盛名遠播的美點，就叫做「啥鍋」，典故與由來，據說是當年明太祖朱元璋微服出巡到徐州時，恰好有一婦女剛生產一子，家人用雞燉小麥為她進補，明太祖到了婦人家裡，這家人拿不出什麼像樣的東西招待氣宇軒昂的客人，也不曉得原來對方竟是帝王至尊，就趁便端了一碗媳婦吃的雞汁粥招待，明太祖一吃，覺得味道很好，問道「這是啥鍋？」這家人囁嚅之間，說不出箇中名堂，「啥鍋」之名不脛而走，從此徐州啥鍋就成為了宮廷的御用點心，爭相品嚐，遠近馳名。

一個令人難忘的餐廳，或一道膾炙人口的美食，往往有著動人的故事在裡頭，這就叫做「傳奇」。20多年前，台北的中華商場還未改建，「徐州啥鍋」餐廳就有如此一賦「大風起兮雲風揚，九里山前是戰場，彭城自古繁華地，唯獨啥鍋最難忘」，彭城是徐州的古名，即以這道外表看來不知是啥料的「啥鍋」聞名，綿密、入口即



屋頂花園一景



負責人葉淑桂



屋頂花園一隅

化，還可以放進冰箱冷藏後涼涼

地吃，消暑得很。

啥鍋的材料，包括小麥600克、九斤重的老母雞、豬大骨頭、鴨架骨頭、蔥薑等，文火細熬10個鐘頭，最後撈棄骨頭、蔥薑，雞汁粥就到位。做啥鍋的秘訣在於燉功，燉得越久，才能把雞汁、骨頭的鮮味及髓汁全部萃取出來，融入麥粥。

夏季的早晨，可保留雞汁麥粥再加點米或半量小麥片換米去煮，尤其以散發淡淡芋香的益全香米最能提升全鍋的香氣，實屬絕配，用電鍋燉，能控制時間，做法較輕鬆。

## 美味的無國界蓋飯

6月天，對好米的愛戀，正鋪天蓋地而來，



日式和風豬排蓋飯



香酥鰻魚丼飯



泰式檸檬雞排蓋飯



日式和風豬排蓋飯



嗶鍋



椰香咖哩雞蓋飯



韓式燒肉蓋飯

「不蓋你」，蓋飯就是「蓋」美味的，高玉食堂推出新穎的無國界料蓋飯料理，軟殼蟹、香酥鰻魚、韓式燒肉、泰式檸檬雞柳、椰香咖哩雞、日式和風豬排蓋飯，上桌香噴噴，一掀蓋就要掀動起舔手指的風雲慾望，準定好吃。

廚藝造詣高的高玉食堂負責人葉淑桂表示，蓋飯融合了台灣人愛吃的味道於一盅，吃飯配菜，變化豐富，讓人無比滿足，猶記得小時候，米飯上面的菜色總是蓋不滿的，時至今日，經濟繁榮，滿滿地蓋上五顏六色的菜料，乍看之下，還看不到被埋在底下的米飯了。原來這些台灣優質好米都被藏在所喜歡的菜色底下，可謂把深深的感情埋在大碗裡，洋溢著懷舊的情趣，當香味勾引住自己舉箸嚐鮮之際，被幸福感包圍著的感覺，真是再富足不過了。

避暑熱，最宜在綠意盎然的屋頂空中花園裡用餐，美食當前，夫復何求！包羅48種五

穀雜糧的精力湯，還可以再加上栗子、蓮子、冰山雪蓮等高貴材料，十全大補，竟然如此清爽、可口。葉淑桂最愛濁水溪的米，對台灣好米的感情和自小吃米的美好記憶，都讓米飯有了不可替換的加值，而且，隨著一次次的品味經驗，還可以儲值，經久更有味。

留住古早味，葉淑桂願和大家分享她打算傳家的砂鍋飯、台式肉燥飯、精燉嗶鍋、櫻花蝦拌飯、養生精力湯，可都是25年來遍訪名師，綜合鄉下老阿嬤的古早配方和飯店大師傅改良後的優質食譜，希望以不藏私的精神，助台灣的古老美食不失傳，代代都有口福。



肉燥飯製作過程

台式肉燥飯材料

肉燥飯動作1：炒好後冰鎮放涼

肉燥飯動作2：肉燥可裝罐或分裝冷凍

## 櫻花蝦拌飯 (10人份)

### 材料

白飯10碗、紅蔥頭150克、櫻花蝦56克、油炸用沙拉油適量



### 調味料

白胡椒粉少許、醬油1/2碗、糖少許、香蒜粉少許

### 作法

1. 燒熱油鍋，把紅蔥頭炸至金黃色，撈起瀝乾油分。
2. 餘油再續炸櫻花蝦，炸至有香氣飄出，撈起瀝乾油分。
3. 把調味料加入作法1、2混合拌勻。
4. 撒到飯上，即可享用。

### TIPS：

1. 醬油酌量準備，著色用。
2. 在櫻花蝦盛產的季節吃這道飯，香味遠播，令人食指大動。

## 養生精力湯 (全家人份)

### 材料

糙米、小米、黑米、紅米、小麥、燕麥、蕎麥、芡實、紅薏仁、黑豆、紅豆、綠豆、紅扁豆仁、淮山、茯苓各適量

### 調味料

鳳梨、蘋果果肉少許

### 作法

1. 1杯綜合的雜穀米加1.5至2杯的水浸泡6小時泡軟。
2. 放入電鍋內，按下開粥的開關煮熟。
3. 加入打碎的果肉調味，即可食用。

### TIPS：

1. 可依個人喜好添加堅果類如腰果、松子、杏仁果、南瓜子、枸杞、核桃、葡萄乾等。
2. 也可添加粉類如黑白芝麻粉、小麥胚芽粉、大豆卵磷脂粉，增進所需的營養。





## 古早味蘿蔔糕 (全家人份)

### 材料

粘米漿1,200克、馬蹄粉112克、澄粉112克、蝦米75克、臘肉75克、臘腸75克、香菇75克、白蘿蔔絲1,500克、水900c.c.、蒜頭5粒、紅蔥頭37克、水2,100c.c.、豬油適量

### 調味料

鹽37克、細砂糖38克、白胡椒粉適量

### 作法

1. 蝦米、香菇洗淨後泡水泡軟，擠乾後切丁，備用。
2. 蒜頭、紅蔥頭都切末，備用。
3. 臘腸、臘肉放入滾水中煮20分鐘煮軟，取出切小丁，備用。
4. 鍋中燒熱豬油，爆香蒜末，撈起濾油，再爆紅蔥頭末後撈起濾油。
5. 原鍋中放入作法1蝦米、香菇和作法3的臘腸、臘肉，炒出香味，撈起料，瀝出鍋中的油備用。
6. 加入白蘿蔔絲、水2,100c.c.、白胡椒粉拌均勻，並趁熱沖入已拌勻的粘米漿、馬蹄粉、澄粉、水900c.c.，拌炒成黏稠狀，加鹽、細砂糖調味。
7. 在6吋的模型內，先抹入作法5中瀝出的油，抹平。
8. 倒入作法6蘿蔔漿，用刮刀抹平模型邊緣，拉高後敲一敲，使模內不致有空隙，然後整模放入蒸籠內，開大火蒸約50分鐘至1小時。

### TIPS：

1. 可插筷檢查作法8的蘿蔔糕是否已蒸熟，插筷穿透就是已熟。
2. 粘米漿也可買現成的來做，節省程序。
3. 紅蔥頭可視個人喜好添加份量。



## 古早味台式肉燥 (大份量)

### 材料

豬肉600克（有肥肉且帶皮的五花豬肉）、紅蔥頭300克、沙拉油適量

### 調味料

冰糖220克、醬油400c.c.

### 作法

1. 豬肉切成1.5公分正方丁最佳。
2. 起油鍋，炒紅蔥頭炒到呈金黃色，取出2/3紅蔥頭備用。
3. 鍋內的1/3的紅蔥頭加作法1肉丁一起炒，炒到至肉色變白，粒粒分離，且出油呈微黃色時最佳，至少炒20分鐘。
4. 依序把冰糖、醬油加入作法3鍋內，繼續炒至上色。
5. 加水至淹過生料表面，水滾，轉小火，續煮1.5小時。
6. 起鍋前，把作法2的紅蔥頭加入續煮5分鐘後熄火，即可起出。
7. 熟肉燥可以澆鋪在飯上，趁熱享用。
8. 一時用不上的肉燥，應再加以多次攪拌，讓油脂成為固體狀，可使肉燥的油與肉混合均勻，方便取用、包裝。
9. 須隔水冰鎮，冰鎮後保存裝罐，或入袋後放入冰箱內冷藏。
10. 冷藏後要取出使用時，可加些水煮滾，就會還原，變回好吃的肉燥。

### TIPS：

1. 如果時間足夠，可將作法4炒完放置隔夜，待入味後，次日接著進行作法5的步驟。
2. 作法3中，肉燥炒20分後，方可加入冰糖和醬油，這是肉燥成功與否的關鍵。
3. 作法6中，2/3的紅蔥頭必須在起鍋前5分鐘才加入，這是留住香氣並使肉燥與眾不同的美味秘密。
4. 冰糖也可使用冬瓜露替代，可讓肉燥更具獨特風味。



## 養生精燉啥鍋 (全家人份)

### 材料

小麥片300克、益全香米150克、土雞1隻（約540克）、青蔥10克（1小把）、老薑片2片、豬大骨頭1副、鴨架骨頭2副

### 調味料

鹽少許

### 作法

1. 雞去掉內臟，汆燙去血水，稍沖洗淨。
2. 豬、鴨骨頭都汆燙去血水，稍沖洗淨。
3. 蔥、薑洗淨，連同作法1、2放入大鍋，注水至九分滿，大火煮滾，再改以慢火細熬，約熬10個鐘頭。
4. 撈棄骨頭、蔥薑，雞肉已煮得爛碎，如果不夠爛，可加以搗爛。
5. 作法4雞汁粥加點鹽調味，即可盛碗享用。

### TIPS：

1. 變換口感，攝取高纖維和高養分，小麥片可換成燕麥片，益全香米可換成胚芽米或糙米（發芽米）。
2. 可搭配五穀精力湯當成早餐，一天的充沛活力和營養全都有了。



## 古早味砂鍋飯 (全家人份)

### 材料

濁水溪米5杯（量米杯）、水5杯（量米杯）

### 調味料

鹽少許

### 作法

1. 白米加水放入砂鍋，開大火煮滾後，轉小火煮10分鐘。
2. 續燜5分鐘，即成晶瑩剔透、美味誘人的古早味砂鍋飯。
3. 舖上燉好的材料如魚翅等，並可在以一片米香，增加米食的豐富香脆口感。
4. 作法1上也可加入白山藥、紫山藥、地瓜等容易煮熟的去皮食材，添色添香添好味。

### TIPS：

1. 做砂鍋飯，米與水的比例為1：1最適合，5碗米量則是煮出一大鍋砂鍋最佳的份量。
2. 居家備置黑色砂鍋，普通的即可，便宜又好用，因為電鍋煮飯大約需1小時，客人來時，飯不夠，要煮鐵定來不及，家裡隨時準備一個砂鍋燉煮食物，省時省事，妙用無窮，此外，砂鍋飯吃剩的還可放冰箱，取出做炒飯，風味絕佳。

