

# 米食變戲法 融入家的元素

**吃**米會變胖？那真是誤會！大億麗緻酒店行政總主廚陳克強說，米比麵粉便宜，不像做麵包、蛋糕時會加入多種糖分等材料，吃米飯其實比吃麵包結實不怕胖。

整體而言，米的營養價值是很完整均衡的。含有醣類、脂肪、蛋白質和一些礦物質、維生素、膳食纖維，糙米更含有維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>。米的營養以醣類為主，是供給人體必需熱量的最大來源。攝取米食，吸收蛋白質的有效率比起小麥、燕麥、黑麥等其他禾穀類都高，因此，建議以胚芽米、糙米、雜穀米等台灣米食為主食，再佐以燕麥和魚、肉、奶、豆等，就能攝取到完整的營養配方。

聰明吃米食，考慮到季節和保存期限

的關係，夏天可以買小包裝，趁鮮吃，秋冬可以買大包裝，經濟划算。煮好後沒吃完的飯，可以放入冰箱保存，到了第二天，是煮粥、炒飯的最佳主角，現代人繁忙且常外食，如果不是放冷藏而是冷凍，那麼取出的飯要

再放進電鍋、電子鍋裡煮，就須加入適量的水，解凍後再煮，讓它美好的口感得以重現。

大家都知道生米煮熟飯了，馬上就吃，不見得是最好吃的，加一點耐心，讓它燜飯10~15分鐘，翻鬆一下飯粒，能助米心熟透、飯粒潤澤保濕、香甜氣味釋放，這時再大喊「開動囉！」保證全家人都吃得笑逐顏開，精氣神都開懷。

吃米飯，飽足之後，還講究創意，這就是所謂的「吃巧」。

巧妙吃出台灣優質米的甘香美Q，就是給自己多一個機會，從頗具心思的主廚新



主廚陳克強





繽紛櫻花蝦飯



鳳梨咖哩炒飯



蝦漿蝦鬆飯



擬的菜單上，點些不一樣的飯食來嘗鮮，如果蝦仁蛋炒飯添進南洋風情，變化成蝦漿蝦鬆蛋炒飯、鳳梨咖哩炒飯，而向來很傳統口感的香菇雞粥、荷葉糯米飯一新面目變成了香菇雞滑五穀飯、荷香糯米排，會是何等風情呢？

同樣是廣式米食，美生菜裡包蝦鬆，翻身一變，叫它「廣式臘味生菜包」；櫻花蝦飯正香噴噴登場，旗魚鬆和香菜就能增添繽紛門面；先別忙著煮紫米甜湯，大廚這廂高檔鱸魚排正缺著紫米做醬料。

7月放暑假！全家開心上桌吃飯享受好料，極力主張台灣米種類多、品質第一、永遠吃不膩的陳主廚，米食在手，經常幻化出無數驚奇，他說「融進家人所喜愛的元素，就對囉！」

## 香菇雞滑五穀飯

### 材料

五穀米75克、土雞腿肉115克、香菇1朵、蔥段適量

### 調味料

老抽醬油4小匙、糖少許、太白粉適量、蔥油少許

### 作法

1. 五穀米放入冷水裡，浸泡2小時後變軟，瀝乾。
2. 作法1加入適量的水，放入砂鍋中，蓋上蓋子，開小火煮熟。
3. 香菇稍洗淨，切片。
4. 雞腿肉去骨後切塊，加入作法3香菇片，連同蔥段一起調味。
5. 放入作法2五穀飯上，蓋上蓋子，開火後共同燜煮10分鐘。
6. 食用時，再淋上適量老抽醬油，拌勻即可。

### TIPS：

1. 一般人常吃港式的香菇雞滑粥，在這裡，主廚發揚創意，取口感Q香紮實的五穀米來搭配香菇雞滑，以砂鍋的方式呈現，米飯的香氣、滋味更在燜著的鍋蓋掀開的那一剎那，由凝聚而迸放，吸引力倍增。
2. 土雞腿肉質有彈性，嚼勁佳，適合做上等料理。



## 繽紛櫻花蝦飯

### 材料

白米45克、櫻花蝦12克、旗魚鬆11克、雞蛋1個、香菜1枝、蔥油酥7克、沙拉油適量、扣杯1個

### 調味料

蔥油少許、糖少許、鹽少許、雞粉少許、美極醬料適量

### 作法

1. 把米洗淨，加入適量清水放入電鍋內煮熟。
2. 再加調味料、蔥油酥拌入攪勻，盛入扣杯後，盛壓緊實，抹平表面，再倒扣在平盤上。移去扣杯。
3. 打雞蛋，在碗內攪勻蛋液，倒入平底鍋內，燒熱油煎成蛋皮後，切絲，裝飾在作法2上。
4. 另以溫度180°C左右的熱油，澆淋櫻花蝦五回，如此過油後，瀝乾油份，把熟的櫻花蝦擺飾在作法3飯上及盤邊。
5. 最後撒些旗魚鬆，並以香菜點綴。

### TIPS：

1. 在櫻花蝦盛產的季節，這道櫻花蝦飯是五星級的平民美食，主廚強化了它的豐富食材和口感，蛋皮、魚鬆加味，都使人吃起來更過癮。
2. 比起一般油炸法，作法4的過油法，是最能保存櫻花蝦整隻個頭雖小卻香脆有料的方式。



## 黑金鱸魚菲力佐紫米醬

### 材料

紫米38克、鱸魚150克、沙拉油適量

### 調味料

蔥油酥少許、鹽少許、雞粉少許、美極醬料適量

### 作法

1. 把紫米放入清水中浸泡4小時，變軟後，放入電鍋蒸熟。
2. 取出紫米，加蔥油酥、美極醬料拌勻，盛起，即成紫米醬料。
3. 鱸魚切塊後，洗淨，以雞粉、鹽調味，放入燒熱油的煎鍋，煎至雙面金黃色，剷起盛盤。
4. 淋上作法2的醬料，即可上桌。
5. 不妨加以立體化的盤面裝飾，吸引食慾。

### TIPS：

1. 鱸魚排本就是高級的魚菲力材料，在此更以獨特迷人的紫米醬汁來提味，讓它升級為飯店級大餐。
2. 台灣紫米QQ有嚼勁，當飯吃或做甜點都適宜，開發出醬料的新路子，美味全然不浪費。



## 荷香糯米排

### 材料

圓糯米38克、子排（嫩排骨）115克、香菇1朵、蒜頭1粒、紅蔥頭1粒

### 調味料

柱侯醬少許、豆腐乳4塊、糖適量、蠔油少許

### 作法

1. 圓糯米以清水浸泡2小時後泡軟，備用。
2. 子排拌入香菇、蒜頭、紅蔥頭和調味料，醃4小時入味。
3. 與作法1圓糯米混合拌勻，用洗淨的荷葉包起來，入蒸鍋以中大火蒸90分鐘蒸熟，即可上桌。

### TIPS：

1. 柱侯醬是很特別的廣東式醬料，採用優質黃豆加上蒜、薑、芝麻調製，香味濃郁，適宜用於燜煮肉類、蔬菜，在這裡為經典菜色的荷香子排調味，更散發出來香荷香齊揚的好味道。
2. 乾的整張荷葉，可在中藥行買到。



## 廣式臘味生菜包

### 材料

長糯米75克、肝腸18克、臘腸18克、美生菜葉1片、蝦米少許、蔥少許、香菜適量、沙拉油適量

### 調味料

蠔油少許、糖少許、胡椒粉適量、老抽醬油少許

### 作法

1. 長糯米放入清水內浸泡2小時變軟後，瀝乾，放入蒸鍋開大火蒸熟，備用。
2. 肝腸、臘腸蒸熟，切丁備用。
3. 燒熱油鍋，爆炒蝦米、肝腸、臘腸，炒到香味



4. 四溢，加入適量的水稍微燜煮。
4. 再加入作法1蒸熟糯米共同翻炒。
5. 最後放入香菜、蔥，即可起鍋。
6. 把作法5放入美生菜中，即可食用。

### TIPS：

1. 這道食譜類似生菜蝦鬆的作法，吃得又香又飽足。
2. 生抽、老抽醬油都是經過釀造發酵加工而成的，生抽顏色較淡，呈紅褐色，用於一般烹調，味道較鹹；老抽則經沉澱過濾且加入了焦糖味和色，鮮美微甜，適宜做紅燒，兼可上色。