

米食異料理 味蕾五星級

色彩豐富的亞洲米食，再結合鮮香營養的草菇，健康、美味「菇」且一試，吃香喝辣，美味程度絕對不「亞」於其他餐點，八月暑假，味蕾也來個五星級的飯店度假之旅，暑氣全消。

當前國際糧食價格與市場供需失調，台灣稻米反因今年價格與國際糧價接近，大獲國際糧食集團青睞，從台北國際食品展的台灣米熱銷效應延續發燒現象來看，台灣米倍受喜愛，特別是原本採購日本米與中國東北大米的餐飲食品公司更是積極動作，在台灣日商餐飲集團肯定與農委會推薦下，訂單與詢價都有增無減。

以往，台灣外銷米大多以沒有品牌的散裝大包裝出貨，國際食品展起，大橋稻米等業者正向提供客戶「產地：台灣」的小包裝米出貨，品牌發亮，提高了銷售優勢，第一階段以新加坡、香港、印尼、加拿大等華人區域為主，訴求把台灣列為主要供應商，而努力的回應也令人振奮。

優質好米入饌 養生佳品

台中亞緻大飯店異料理餐廳主廚李裕吉鍾愛台灣米，把優質米的特色強力發揮出來，以益全香米製作綠咖哩雞、八寶豆腐，拿台灣池上米來做海南雞飯，米食晶瑩飽潤，舉箸者如同入座御膳房。

「八寶豆腐」原是清朝康熙時代的宮廷名菜，據說，康熙皇帝在位時，十分喜歡食用質地軟熟、口味鮮美的菜餚，清



李裕吉主廚

宮御廚乃經常使用雞、鴨、魚、肉去骨製成菜餚，以供他享用。

有一次，御廚用優質黃豆製成的嫩豆腐，加豬肉末、雞肉末、蝦仁末、火腿末、香菇末、磨菇末、瓜子仁末、松子仁末，用雞湯燴煮成羹狀的菜餚。康熙品嚐後，感到豆腐絕嫩，口味異常鮮美，極為滿意。他認為此菜具有兩大特點：一是用豆腐、香菇、雞肉等養生佳品為原料，可使人延年益壽；二是豆腐烹調得法，鮮美細嫩，勝於燕窩。由於這是用8種優質原料製成的菜色，故康熙賜名為「八寶豆腐」，並列作他最喜愛的御膳和宮廷煲菜之一，他還命宮中文人將「八寶豆腐」的用料及製法寫成御方，將其做為比照金銀財寶一般重要的禮物，賜與江蘇巡撫宋牧仲等寵臣，流傳所及，現已成為浙江地區一款特色名菜。

海南雞飯所挑選的台灣池上米，有「皇帝米」之稱，生長於好山好水、無污染的環境，加以年平均溫略低、生長期略長的條件，孕育出晶瑩剔透、粒粒飽滿的優質米，搭配雞肉的甘美，總也吃不膩。

台灣優質米做什麼料理都好吃，例如中式的東坡肉粽、八寶豆腐、跨國界的尖椒牛肉佐飯，南洋的咖哩飯、海南雞飯、炒牛肉河粉，日式的和漢壽司卷等等，都能讓味蕾艷福不淺。

葷菇結合米食 人間珍饈

李裕吉師傅在亞洲五國多彩的豐富料理餐桌



壽司

上，再衝刺新變化，設計出的系列草菇美食饗宴，洋溢好風味「菇」足飯飽的滿意感。

風味獨具的草菇，以其圓熟飽滿之姿，自地底探頭出來，鮮香甘甜的獨特風味，不斷地挑逗食者的味蕾，草菇美食以各道好菜配飯，精選的多種草菇種類如牛肝菌、猴頭菇、黑松露、白松露、杏鮑菇、巴西蘑菇及珊瑚菇等，都在主廚精湛廚藝下，依照各式草菇特色，融合泰、印、西、中及越南等特色，烹調出一道道色鮮味美的人間珍饈。

李裕吉師傅表示，草菇自古以來即為營養豐富、滋補養生珍品，甚至名列宮廷國宴及高級宴席之山珍，更曾被當作朝廷貢品，價值不在話下。草菇既可做為食材，也可當做藥材來使用，兼具保健功效，不但含有豐富營養，還能降低膽固醇、促進血液循環、抗癌，具有極高藥用價值，風味獨特，無論是搭配海鮮、牛肉、豬肉或雞鴨肉等，都能激發出食材獨特的內涵。

李主廚大膽運用泰、印、西、中及越等烹調風格，以各式草菇為主要元素，演繹出多樣繽紛的主題美饌，如主菜中的串烤杏鮑菇圓鱈附沙嗲醬汁，就是將印度特有紅醬及綠醬分別抹在杏鮑菇及圓鱈上，放入烤爐碳烤，紅醬因加入辣椒、匈牙利紅椒粉及印度香料，辛香醬汁滲入杏鮑菇，美味不言而喻，而肥腴的深海圓鱈配上以九層塔、薄荷、香菜、海鹽及主廚自製優格而成的綠醬，清香的獨特滋味把魚肉視得更細緻鮮美，附上的沙嗲醬汁更讓人品味到這道料理的另一款風情。

紅咖哩鮮菇燻鴨特色是先將鴨肉經過碳烤處理後，再以龍井茶葉煙燻，主廚特別配上以番茄、哈密瓜、火龍果、鳳梨及椰漿等新鮮水果及鮮香菇燉煮成的泰式紅咖哩，讓其中的獨特辛香



咖哩佐飯



池上米飯



東坡肉粽



草菇美食

酸味及香味帶出鴨肉的軟嫩美味；松露猴頭菇嫩雞則選用珍貴的猴頭菇、黑松露醬與雞肉做搭配，將雞腿肉去骨後以蒜泥、海鹽醃漬入味，再與猴頭菇、松露醬奶油及多種鮮脆蔬菜一同清炒，耳目一新，引人入勝。

其他還有中式的嫩筍木須松阪肉、印度風情的洋菇草蝦瑪莎曼咖哩等主菜，不管配上米飯或越式炒河粉，都能增添美食的星星點數，吃得更對味。運用各式菇類食材變化出的多道開胃菜、湯品及糕點，例如海鮮珊瑚菇沙拉、香芹牛肝菌凍、慢燉肋排巴西蘑菇清湯、法式蠔菇培根塔、鴻喜菇海鮮比薩、牛肝菌長杖麵包及白松露恰巴達麵包等，全都呈現了當季時令最鮮美的清新佳餚，滿足挑剔的味蕾，帶來健康豐富的新選擇。☞

八寶豆腐香米

材料

豬絞肉150克、雞絞肉150克、蝦仁丁50克剝泥、火腿150克、蝦米少許、紅蘿蔔丁100克、豌豆仁100克、瓜子仁1克、松子2克、雞蛋豆腐2盒、蒜末適量、太白粉少許、益全香米米飯適量

調味料

雞高湯1000c.c.、鹽5克、棉糖10克、白胡椒粉少許

作法

1. 雞蛋豆腐切片，放入320°C的高溫油鍋中，炸至呈金黃色，撈出豆腐片，熱鍋餘油留用待冷。
2. 熱鍋冷油開火，加上蒜末炒香，再加入雞絞肉、豬絞肉炒至五分熟。
3. 接著加入蝦仁泥炒香，並加入蝦米、火腿炒香後，加進雞高湯、鹽、棉糖、白胡椒粉攪勻。
4. 煮滾後，加入作法1炸好的豆腐片，煮至入味。
5. 續加入紅蘿蔔丁、豌豆仁，撒點太白粉勾薄芡，移入砂鍋中，煮到開。
6. 放入松子、瓜子仁，即可佐以煮好的益全香米享用。

TIPS：

這道融合中式風味的南洋料理，原使用茉莉香米、泰國香米來做，提升美味和口感，建議採用具有獨特芋頭香氣的益全香米，煮好的米飯不蓋上蓋子，享用時可盛碗飯，上面鋪上八寶豆腐，就吃得十足香噴噴了。



和漢壽司卷

材料

越光米（或壽司米）50克、白醋1小杯、海苔片適量、叉燒肉30克、乾扁牛肉絲30克、鯛魚肉30克、鱈魚30克、小黃瓜20克、紅蘿蔔20克、西芹切條適量、大番茄切條適量、美乃滋適量、叉燒醬適量、米香碎（乾米香捏碎）適量、碎油條適量

其他材料

生菜、紅蘿蔔、紅洋蔥、白洋蔥、糖、醋、太白粉、海苔粉、棉糖各適量

作法

1. 越光米蒸熟後，加白醋拌涼，即成壽司飯。
2. 再把拌涼的壽司飯鋪平在海苔片上，加入各自的材料做成壽司卷：叉燒口味即叉燒肉加上叉燒醬、小黃瓜、米香碎；牛肉口味即乾扁牛肉絲加入美乃滋、番茄條；辣魚口味即醃鯛魚加上美乃滋、西芹條、米香碎；鱈魚口味即鱈魚酥炸後，加美乃滋、小黃瓜條、碎油條鋪好再捲起。
3. 生菜切絲，紅蘿蔔切絲，一起拌糖醋，當做蘸醬。
4. 紅洋蔥、白洋蔥切絲，拌沾太白粉後下鍋油炸，炸好的洋蔥再拌海苔粉、棉糖，當做配菜。
5. 另可搭配烤豬肋排、烤牛肋排、炸蟹腿棒，一起盛上，就是頓豐盛大餐了。

TIPS：

1. 越光米黏性、彈性及甜度特佳，帶有光澤的透明感，蒸煮後芳香撲鼻，入口柔軟帶Q的特質，適合現煮現吃，是日據時代的天皇御用級貢米。
2. 壽司米顆粒肥大近乎圓形，色澤透明，煮熟後米飯Q軟且有黏性。



海南雞飯

材料

1. 海南雞：母雞1隻、班蘭葉300克、青蔥100克、薑片15克、檸檬片1片、老抽醬油15c.c.、薑泥15克
2. 雞油飯：台東池上米飯300克、雞油30 c.c.、紅蔥頭30克、蒜頭末30克、醬油少許、鹽1克
3. 蘸醬：小辣椒5克、大辣椒10克、蜂蜜12c.c.、蒜頭少許
4. 雪菜淋羹：雪菜50克、筍片20克、蠔油20克、紹興酒5c.c.、棉糖2克、白胡椒粉少許、雞高湯500c.c.

作法

1. 適量水加入班蘭葉、薑片、青蔥，滾煮。
2. 15分鐘後，加入洗淨的全雞，開中火煮10分鐘，蓋上鍋蓋，關火，燜40分鐘後撈起，泡入冰水內冷卻後，再切片，連同檸檬片盛盤。
3. 雞油加上紅蔥頭末、蒜頭末入鍋，開小火，低溫慢炸至呈金黃色。
4. 米飯加上作法3炸好的雞油拌炒，加上醬油、鹽調味，即成海南雞飯。
5. 冷開水加入小辣椒、大辣椒、蒜頭與蜂蜜，打成泥，即成蘸醬。
6. 雪菜切末，加入筍片和醬料材料蠔油、紹興酒、鹽、棉糖、白胡椒粉、雞高湯，調拌成淋料。
7. 作法2加上作法4雞飯上桌，伴佐作法5蘸醬、作法6淋料，再加上一碟薑泥和醃漬的醃白蘿蔔、紅蘿蔔配菜，即可享用。

TIPS：

這是最正統的海南雞飯作法，最好選取六個月大、尚未下蛋的母雞，肉質最細嫩好吃。



尖椒牛肉佐飯

材料

池上米飯2碗、小尖椒400克、美國菲力400克、甜紅椒150克、甜黃椒150克、港式餛飩皮30克

調味醬

蠔油少許、醬油少許、棉糖20克、蒜末5克、蔥花2克、紹興酒少許、雞高湯300c.c.、白胡椒粉1克、鹽1克、棉糖2克

醃料

蠔油10c.c.、糖2克、蛋白1個、太白粉30克、沙拉油50c.c.

作法

1. 菲力切條，加入醃料醃漬入味。
2. 在熱鍋內倒入冷油，再放入醃好的作法1牛柳開火過油，煎到牛肉六分熟時，再加入切斜角狀的尖椒，以及切菱形的甜紅椒、甜黃椒，炒至七分熟備用。
3. 熱鍋內加入冷油，炒香蒜末，加入蠔油炒至上色，接著在鍋邊滴上幾滴紹興酒提味，然後加入雞高湯、白胡椒、鹽、棉糖，拌炒後加入作法1牛柳拌炒即可，盛盤。
4. 港式餛飩皮另入油鍋油炸到成金黃色，撈起，切絲，擺在作法3的牛肉盤上，可增加食用時的口感，也是最好的裝飾。
5. 佐飯食用。

TIPS：

台東的池上米，一般為台梗九號，池上米自日據時代以來就被稱做是「皇帝米」。

