

八國米食大車拚

當 東西方美食遇上台灣好米，質感、新鮮感都沸沸揚揚，八國米食薈萃大車拚，台灣優質米是鑼鼓開場後的台柱。

頗費心力研究米食的台中亞緻大飯店異料理餐廳主廚李裕吉，同桌呈現八國米飯美食，中式、海南雞飯、印度的辣味蝦飯、泰國的椰香蒸飯、日本的五目時蔬飯、美國的紐奧良辣味飯、西班牙的海鮮飯、土耳其的奶油飯、印度尼西亞的印尼炒飯，宛如聯合國大樓前廣場插旗幟，特色鮮明，熱鬧非凡，有志一同的是特選台灣米來做飯，怎麼搭，都出色。



Hotel ONE 飯店外觀

超級比一比

李裕吉主廚說明，台灣米的粘性較高，最宜燉粥煮飯，用來做泰式糕點，更比泰國米還適合；台灣米品種多，

應用範圍廣，還宜於以米 **李裕吉師傅**

粉來製作蒸餃、燒賣等類米食點心；池上米比較乾，含水量不高，拿來炒飯，萬無一失；他個人最愛的是西螺米，含水量適中，在米食的戰場上，幾乎無役不克，特別適合焗烤、蒸煮和做點心。

比較起來，印度米非常乾，可做咖哩飯，但沒什麼熱量，結構又鬆，吃了還是容易肚子餓，印度長米用於濃郁鬆軟的咖哩飯倒還是不錯；泰國米可炒飯，然而澱粉質偏低，一煮粥就顯得質硬了；泰國茉莉香米是一種泛發茉莉香氣的米，適宜炒飯，但如用台灣池上米是更好的選擇。

此外，台灣米澱粉質高，煮好飯後，建議不要打開蓋子，讓飯粒整個鬆透，做壽司最讚，即使冷藏過後取出微波，風味仍在，還適合做麻糬、芝麻或紅豆沙泡飯，台灣米煮得軟爛或蒸軟、搗勻至米心勻融的粉狀時，仍保有彈性，捏成一團團沾花生粉，就是好吃的麻糬了。

比量也比質

海南雞飯這道名飯，起源於中國海南島的文昌雞，當地人以白切雞的做法，配上雞油和雞湯烹煮的米飯，共呈一盤，二十世紀初期，隨著中國人出走的移民潮，這個菜式傳至東南亞包括馬來西亞、新加坡及泰國等地，演變至今，倒在馬來西亞、新加坡發揚光大。李主廚烹調的中式海南雞飯，一開始就選用有「皇帝米」之稱的台灣純淨池上米，晶瑩剔透，粒粒飽滿。





五目飯



奶油飯



椰香蒸飯



海南雞飯

印度辣味蝦飯，在當地原用印度長米，出產於印巴交界地區的長米，算是印度最好的稻米王了，特色是形狀細長，具有濃郁的米香，辣味蝦飯Biryani源自波斯語「好吃」、「燉煮」的意思，是一道中東、南亞地區的家庭菜，主要用印度長米、香料、肉類、蔬菜及優格一同烹煮而成，可加入蝦膏或摻以蝦醬煮。李主廚以西螺米入飯，吃香喝辣達陣得分快。

泰國椰香蒸飯原用最早係在泰國中部被發現的芋香長米，譽稱泰國米王，質地白皙，粒粒分明，具芋頭、茉莉、鬱金香等天然植物香味，長久以來一直是泰國皇室的御用米，做這道蒸飯時，加頂級椰奶而不加水，放入新鮮香茅和斑蘭葉烹煮至熟，所散發的香味令人食指大動，在泰國是一道王子、庶民都普嘗的米食。改用台灣米，優選益全香米可說是身價至上的冠軍米，芋香加上極品質地，美味更上一層樓。

日本五目時蔬飯源自日本寺廟的齋飯，於祭典時食用，五目意指五種食材，乾香菇、紅蘿蔔、筍、金針菇、玉米筍、毛豆仁、蘑菇、牛肉絲、豬肉絲、魚片都可以放，多時就變身為十目飯了，把食材切薄片或細絲，鋪在洗好的白米上，肉類只放一種，如要放魚，得先把魚加一湯匙米酒去腥。

訴求健康，李主廚採用的是台灣山藥五穀米混合越光米，加入新鮮蔬菜木耳、金針、香菇、紅蘿蔔、豆子等一同蒸煮，芬香齊揚，是素食者夢寐以求的最愛。

美國紐澳良辣味飯Jambalaya是美國路易斯安那州克里奧爾區（Creole）結合西班牙和法國料理的一道菜飯，可稱是新世界的西班牙百燴飯Paella，原用義大利米，特性是吸水力強，米粒充分吸收高湯後可膨脹至原體積的3倍，外型保持



辣味蝦飯



紐奧良辣味飯

完整，自然釋放澱粉質增加黏性有嚼勁，李主廚改用澱粉質理想的台灣西螺米或壽司米、越光米，不須打腫臉充胖子膨脹體積，每一口都很紮實可人。

西班牙海鮮飯的Paella，原意為「炒鍋」，

是源自西班牙南部瓦倫西亞的米食，通常在每週日彌撒之後，以一大鍋的美味米飯劃下一個完美的註腳，主要的3種食材是稻米、番紅花及橄欖油，通常加入蔬菜、肉類或海鮮一起烹煮，當地使用西班牙米，在台可改用池上米或益全香米、西螺米，也適配。

土耳其奶油飯是中東及中亞地區的米食，主



印尼炒飯



西班牙海鮮飯

要以稻米或壓碎的小麥做成，先用奶油略炒上色，再以調味高湯煮熟，可佐以蔬菜或肉類一起食用，原用美國有機長米，有機長米屬於精緻栽種的農耕方式，在美國地區類屬於新式的小區耕種，每年產量不多，更顯珍貴。台灣也有很多無污染的有機米可供選擇。

印尼炒飯源自印尼、馬來西亞，通常佐以煎蛋、炒雞肉、沙嗲串、蔬菜烤餅等，可單獨享用或與其他菜餚做搭配，食用方式相當多樣。通常

印尼人在早餐的時段食用這道炒飯，主要做法是將前天晚餐所剩下的菜餚加以變化，即成簡單美味的一餐，當地採用茉莉香米，而台灣的池上米更是炒飯、便當米的贏家。

擅長於利用台灣好米的優異特性來入饌，李裕吉發揚台灣米美德，八國料理照樣吃乾抹淨。以下示範印度的瑪沙曼牛肉佐飯、南洋的綠咖哩雞飯，冠軍好米益全香米柔性攻勢揚威建功，包管客官吃得眉開眼又笑。

綠咖哩雞飯 (2人份)

材料

益全香米200克、雞腿肉片20克、長豆150克、小番茄30克、椰漿250c.c.、茄子10克

調味料

綠咖哩200c.c.、魚露15c.c.

作法

1. 長豆洗淨，切豆丁，備用。
2. 在冷鍋內加入椰漿及綠咖哩，開大火煮至半滾時，加入雞腿肉片，煮至七、八分熟。
3. 加入作法1長豆丁、洗淨的小番茄及九層塔，撒上魚露，待雞腿煮到九分熟，即可起鍋。
4. 佐飯享用。

TIPS：

益全香米的香氣搭配清新健康的綠咖哩香料，能提高美味，含較高澱粉質的台灣米，也散發出香稠的口感，吃得很彈牙。



瑪沙曼牛肉佐飯 (4人份)

瑪沙曼醬

材料

- A：洋蔥切絲10公斤、蝦醬200克、乾辣椒80克、茴香籽100克、月桂芽葉5克、香菜籽100克、白胡椒100克、沙拉油適量
- B：花生碎2公斤、南薑100克、香茅100克、蒜末1.5公斤、乾蔥末1公斤、香茅梗500克、薑黃粉適量、酸籽醬450克

作法

1. 燒熱沙拉油，炒蝦醬，加入乾辣椒、香菜籽、茴香籽、月桂芽葉、肉桂、白胡椒，炒至香味散出時，加入洋蔥絲炒軟。
2. 再加入花生碎、南薑、香茅、蒜末、乾蔥末，炒出香味後加入水、香茅梗、薑黃粉及酸籽醬煮滾。
3. 至各種香味融合後，打成泥，加入椰粉、鹽調味後，再過濾好備用。
4. 冷卻後的瑪沙曼醬可放進冰箱冷藏，要食用前再取出適量加量即可。

TIPS：

如要增添香氣，可加入材料椰奶6罐、混合薑蔥絲100克、肉桂20克、花生醬300克，依個人喜好添加。



瑪沙曼牛肉烹調

材料

益全香米飯4~6碗、滷好的牛腩100克、滷好的牛腱120克、馬鈴薯60克、碎香菜葉10克、椰子粉25克、花生醬5克、鹽少許、糖少許

作法

1. 馬鈴薯去皮後洗淨，切成一口、一口大小，以爐火烤熟。
2. 將瑪沙曼醬料、椰子粉、燉煮過的牛肉、牛腱加在一起煮滾。
3. 續加入花生醬、碎香菜葉，最後以鹽、糖調味即可。
4. 佐以煮好的益全香米飯享用。

TIPS：

1. 先把牛肉、牛腱滷好，就能接著這道瑪沙曼牛肉佳餚最後的烹調成品動作了。
2. 這是道印度料理，原來是用印度長米Basmati Rice做飯，印度長米號稱印度的稻米之王，出產於印巴交界地區，特色是形狀細長、具有濃郁的米香。在這裡改用益全香米替代，品質更優，米香、芋香多一層享受，嚼來美味至極。

燉滷牛肉

材料

牛腩2.5公斤、牛腱2.5公斤

滷料

洋蔥3公斤、茴香子25克、黑荳蔻5克、綠荳蔻6克、香菜籽27克、月桂芽葉10克、月桂7克、黑胡椒15克、香菜梗45克、棕櫚糖400克、鹽適量、薑黃粉30克、辣椒粉26克、瑪沙曼醬250克、丁香5克

作法

1. 牛腩、牛腱先汆燙過，備用。
2. 把適量水加入滷料燉煮至出味濃郁時，加入作法1汆燙過的牛肉、牛腱一起滷到入味、軟嫩。
3. 牛肉燉至軟嫩後，切成一口、一口大小，備用。

TIPS：

先把瑪沙曼醬做好備用，就能接著進行牛肉的滷煮動作了。