

採訪·攝影／林麗娟

食譜示範／禪風茶趣餐廳 黃浩然 台北市松江路182號2樓 02-2567-8977

禪風茶趣餐廳負責人
黃浩然

打造米食的禪風茶趣

台灣優質好米旋風，已漸漸攻占西式佳餚的餐桌，而且名聲遠播加拿大、日本等國家，又再紅回國內，台灣好米製做的台式、日式或南洋料理、歐式美饌，超夯！

台灣米色、香、味俱全，在很多極用心、有才華的師傅努力下，中西合璧，盤飾講究，勾引人食指大動，如同談一場心動怦然的戀愛，爾後，心靈因為滿足而現出一道彩虹。

就是這樣的好米，可以融入我們的生活禪，入世，是餵飽腸腹，好有力氣繼續打拚；出世，是昇華感知，好似普度自己來到了西方淨土，尤其再與台灣好茶攜手融匯後，吃出超凡脫俗的飲食樂趣，禪風雅趣，定靜、健康。

東部海岸是忙碌的都會人想要就近放鬆時最嚮往的樂土，花蓮擁有得天獨厚的清新空氣、潔淨水源和優美景觀，人到這裡，步調不由得

就放緩下來，花蓮近幾年推動無毒農業，農村生態豐富，培育富有自然原味的優質健康好米，富麗米通過日本嚴苛的579項農藥檢測，重返睽違30多年的日本市場，為台灣米爭光，玉溪米得獎最多，是優質好米表帥，光復好米也異軍突起，在米市場占上一席。

花蓮優質好米在日本、加拿大都闖出名號，讓稻農感到光榮，國內外消費者的訂單源源不斷。隨著出口加拿大的效應，各生產稻米的地區農會緊跟著忙碌起來，美國加州米商與富里農會更洽談購買富麗米銷售美國，還有米商接洽富麗米出口推進到俄羅斯與非洲，有機米麩的生產量增加一倍，米廠工作人員忙得團團轉，米農滴汗有成，高興得心座上開出蓮花來。

光復鄉的紅糯米、十穀米，壽豐鄉的黑糯米，都被視為珍貴補米，在加拿大被識貨的養生者和思鄉的華僑搶購一空，冬天來臨，養生米更加搶手。花蓮市農會精心製作的「鄉點米食」和湯圓，教外國人吃到眼睛發亮，細細品嚐這股子「台灣的味道」。



禪風餐桌



禪風茶趣餐廳

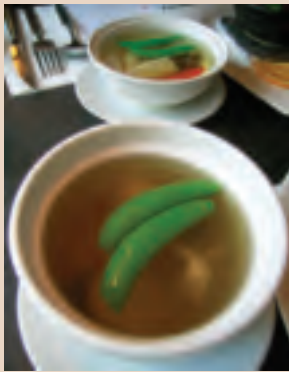




飯的香氣



普洱菲力佐飯



蔬菜燉湯



龍井蝦仁



飯的戀愛



綠茶蘋果盅



飯的逗引



飯的虹彩




桂花糕與驢打滾

大嚼花東米，米香從鼻腔飄揚到胸腔，到花東去旅遊，手提一包健康又好吃的禮品包裝米回來送人，已成為時尚。

「茶米茶」達人黃浩然喜愛花蓮純淨稻米，對其他台灣優質好米也都很支持，若荷、竹里館、禪風茶趣，一家接一家打造出米與茶良性互動的優勝美地、禪境食肆。

松子牛蒡飯爆流行啦！日本人偏愛的牛蒡飯，現在很討喜，除了加松子，還出現加香菇的、加芝麻雞絲的、加毛豆銀杏的牛蒡飯，要做變化很容易。

以茶入饌，佐以品茗，是體現禪風茶趣的養生妙方，松子牛蒡飯端上桌，茶醋沙拉、龍井蝦仁、紅茶雞丁、普洱菲力、滇紅子排、佛手燻魚、乾煎玉扇、普洱東坡肉、綠茶蘋果盅、蔬菜燉湯，再佐一杯高山烏龍茶或龍珠茉莉，悠然入口，五體舒泰。

蔬食養生套餐、茶膳套餐或禪風茶宴，牛蒡飯是要角，少不了在餐後甜點時段仍讓好米享有主場優勢，桂花糯米糕、驢打滾，品嚐米的甜美滋味，必然可以劃下快樂結局的句點。 

花蓮米田



牛蒡營養價值佳，含有高量粗纖維、菊糖、蛋白質、維生素A、維生素B₁、維生素C、菸鹼酸及礦物質鉀、鈣、鐵、磷等。其中粗纖維可以刺激大腸蠕動、幫助排除宿便、降底體內廢物積存。所有根菜類中，食物纖維含量最多的就是牛蒡，其水溶性纖維和不溶性纖維各占一半，可以使乳酸菌更活潑，徹底發揮改善便秘的功效，具有促進血液循環、預防癌症及動脈硬化的好處。

自己做健康又營養的牛蒡飯，花蓮米、池上米或台灣其他優質好米，是英雄就有用武之地。

松子牛蒡飯 (4人份)

材料

花蓮玉溪米160克、牛蒡60克、生的松子適量

調味料

鹽少許、橄欖油1湯匙

作法

1. 牛蒡尾端用刀刮除表皮後，切成細絲，越細越好，放入醋水中泡約15分鐘以防氧化。
2. 在熱鍋裡以橄欖油略炒牛蒡絲，以鹽調味，起鍋，撈出牛蒡絲，濾去油，備用。
3. 米洗好後放入電鍋，拌入牛蒡絲和松子，按下煮飯開關，直至跳起，米熟即可取食。

TIPS :

如要豐富食材，在作法2中，可依個人喜好加入生的香菇切絲、胡蘿蔔絲和少許低鹽醬油、日本味醂調味。



五穀米什錦菜飯

材料

五穀米150克，牛蒡絲、胡蘿蔔丁、白蘿蔔丁、馬鈴薯丁、芋頭丁、毛豆、碗豆、香菇絲、芹菜末、玉米粒、青椒丁各適量

調味料

鹽少許

作法

1. 先將五穀米洗淨，加水200c.c.，泡4小時後，用電鍋煮熟。
2. 其餘材料都清洗後，煮熟，加鹽調味。
3. 最後把飯與菜拌勻，包進竹葉裡，即可盛盤，搭配其他配菜進食。

TIPS :

1. 如吃不慣五穀米，也可用池上有機多力白米代替。
2. 對芋頭過敏者，可不加入芋頭。
3. 用竹葉包飯，更添清爽感和舒香氣，也可把竹葉放進煮熟的米上，蓋好電鍋蓋，燻出香氣來，然後再包。

糙米栗子牛蒡飯

材料

糙米150克、牛蒡1/4條、栗子5粒

作法

1. 牛蒡洗淨，刨細絲，立即泡鹽水中以防變色，可採海鹽5克加200c.c.以上水的比例。
2. 栗子泡水泡軟切碎。
3. 糙米洗淨，用200c.c.水泡4小時，與栗子、牛蒡放入電鍋內一同蒸煮至熟軟，即可當三餐主食。

TIPS :

市售也有很多有機糙米以及胚芽米，都能提供高纖、天然又營養的選擇。

芝麻雞絲牛蒡飯

材料

花蓮富麗米160克、芝麻1/2湯匙、牛蒡60克、雞絲80克、蔥花80克、油蔥酥15克、紅甜椒少許

調味料

淡醬油1湯匙、鹽少許、太白粉少許、橄欖油1湯匙

作法

1. 芝麻炒香備用，可不必加油炒，也可購買市售的熟芝麻來用。
2. 白米煮熟備用。
3. 牛蒡削皮後切絲，雞絲以鹽、太白粉醃過入味。
4. 起油鍋，用橄欖油把作法3的牛蒡、雞絲炒香。
5. 把作法4拌入熟飯裡，並以淡醬油調味後，再燜煮約2分鐘。
6. 紅椒清洗後，切細絲。
7. 作法5的飯盛碗或裝盤後，撒上蔥花、油蔥酥、熟芝麻及紅椒絲，即可食用。

TIPS :

1. 也可使用市售的真空包牛蒡絲，節省做菜時間，要注意的是牛蒡性寒，空腹、腸胃疾病者及孕婦不宜大量食用。
2. 作法2中煮白米時，可加入地瓜、芋頭丁塊去煮，地瓜、芋頭都富含纖維，對便秘的人是很好的食材。