

採訪・攝影／林麗娟

食譜示範／Gulu's咕嚕好吃餐廳 主廚／喬治 Gregory Le Cloarec  
台中市精明一街22樓 04-2327-1393



主廚Andrew

## 咕嚕好吃 法式米食

**在**托爾金的著作《魔戒

三部曲》中，「咕嚕」

(Gollum) 原來是一個善良的

小哈比人，為了把他曾撿到的

魔戒據為己有，形貌最後變樣成

了佝僂的半人半獸。戴上「魔戒」，自

己就會神奇地隱形起來，然後可以

召喚魔力，統治世界。

米食是國人賴以為生的基本

食糧，吃了香噴噴的米飯，飢餓感也會隱形變不見

了，當自己能夠強壯任事，

實現意志力，而後可以統治

心目中的小世界、大世界，

「為五斗米而折腰」，生存、掙

錢，就在於飽足，吃上一口色香

味俱全的米食，這正是世界運轉的

動力，飽足是起點，追求理想是過

程與終點。

追逐這讓人溫飽的米食魔戒，我們的肚子也

時時發出「咕嚕」、「咕嚕」的聲音。這年頭，

有人把餐廳招牌乾脆就取名「咕嚕」了，好吃的米食也應該要有激發人「咕嚕」以求的魅力吧。

### 追求「魔戒」，肚子「咕嚕」

來自法國布列塔尼的廚師喬治，廚藝資歷有12年，雖然足跡曾至紐約、倫敦，卻因娶了台灣女子，轉而定居此地，開起屬於自己夢想的小餐館了，起初，因為大家難以用法語發音來稱呼他的名字Gregory，唸來唸去乾脆就叫Gulu了，再者，取個與名著、電影「魔戒」易於聯想的店名，更有助於記憶，於是「咕嚕好吃」法式小館就此定名下來。

喬治熱愛台灣的美食與文化，例如米飯、牛肉麵、豬腳麵線，他個人偏好性質稍帶黏稠的台灣優質米如台南縣後壁鄉的白米、益全香米和台東的池上米等，質地較為軟、黏的糯米，外表光澤度較佳，嚼起來QQ的，粽子、米糕他都喜歡。他的燉牛肉飯、海鮮飯，不使用義大利的長米、野米，台灣好米入列，大家吃得口感上更習慣，香氣更勝一籌。

「魔戒」的想像與象徵，中西方皆然，誘人



「咕嚕好吃」主廚喬治



「咕嚕好吃」餐廳外觀

的米食，遠遠超越溫飽的層次，躍升到美好的境界，例如知名的東坡肉飯、獅子頭飯，有肉有醬汁，配飯最好，怎能不嚐肉味呢！

把店名叫「品膳西湖」的陳治強，軍人退役，擅長北方佳餚麵食，料理出來的牛羊豬肉作料咖哩飯、茄汁飯、泡菜蓋飯、泡菜蛋炒飯、鹹魚蛋炒飯、鴨片飯、綠豆燕麥稀飯都是工夫道地紮實的優質飯粥，並致力於以中央廚房開展中餐飯麵連鎖的模式，所以每項冷藏食品如酸白菜、甜酒釀、香椿餅、蔥油餅等等，都有標示重量、營養成分、保存日期。

陳治強表示，有了良質的台灣米飯，食有味，就踏實了，佐以自醃的、無任何添加物和防腐劑的大白菜、高麗菜泡菜，或是熬煮省產土番茄熬了兩小時的濃郁茄汁，或南部口味的黃色酸白菜，或來自澎湖馬公鮮香而不死鹹的鹹魚，都稱絕配，白米熬煮稀飯加上燕麥、綠豆，清爽高纖，全是健康有營養的吃法。

### 哈比魔法廚師，安德魯燉飯香

法式美饌，恆常動人，外貌神似電影「魔戒」裡小哈比人的名廚安德魯 Andrew Glover，來自英國肯特郡，2006年加入紐西蘭喜樂尼酒莊家族成為首席主廚，曾獲英國皇室邀請展現手藝，也曾在旅遊生活頻道「雙廚上路」聞名的班歐唐納倫敦餐廳顯身手，他的菜色崇尚使用新鮮食材與天然香料入菜，並秉持對食物的熱情，不斷研發令人驚艷的創意料理，抱著快樂的、盡興的心情入

廚房，發展出獨特的個人料理創意風格，創意與多元令人讚嘆，果然很魔戒。

安德魯頂著英國皇室御用主廚的頭銜，結合紐西蘭國寶級戈拉佛喜樂尼窖藏名酒，在日華金典酒店



「咕嚕好吃」內景



泡菜蛋炒飯



鹹魚蛋炒飯



番茄燉飯



東坡肉佐飯



泡菜蓋飯



獅子頭飯




綠豆粥

端出盛宴，享受美食之樂，饕客個個都變成逍遙無憂、樂天高歌的小哈比人，一道法式番茄燉飯，教人著迷不已，看起來簡單，然而，極為細緻濃郁的口感裡卻包覆著巧廚的秘辛，閃閃泛光。

番茄熱漲冷縮，清洗乾淨後，放入熱水裡，外皮繃裂後，改放進冷水內，就能撕下外皮，這時先把番茄煮到軟爛，用湯匙在篩網上壓碎成泥，就能煮出味道濃稠綿密的番茄高湯；要做燉飯則把脫皮的番茄切碎，大火炒過後，慢慢燉軟

到出水，加洋蔥丁炒到略乾，再加台灣越光米或壽司米慢慢煮成燉飯，途中變乾時就加番茄高湯，煮到米飯變軟而完全吸入番茄湯汁，再盛入中央凹下的西式大平盤內，撒下帕馬森起士碎片，最後放進烤箱，以高溫把起士烤到融軟即可，撒點磨碎的黑胡椒屑，入口不回頭，千金也不換。

飯菜要超級好吃，菜單應是當季、當天開具的，原因在於強調新鮮食材的運用以及食物原味

的保留，大量使用當地新鮮的蔬果及海鮮，並由主廚親自到產地或漁獲蔬果市場直接挑選，從風（氣候）、土（土壤與環境）、人（栽種技術）各方面條件上，加以最嚴格的篩選，選出最高品質的蔬菜水果、海鮮等材料，甚至長期與農莊主人或漁產供應商合作，依照主廚所開立的食材品項來栽種及供應貨源，這麼做，當吃者在品嚐盤中食物時，無異於農園中、海洋上的鮮活生命親吻，還能感受到空氣的純淨、陽光的炙暖。 

## 海鮮飯 (1~2人份)



### 材料

白米1/2杯、去皮紅蘿蔔碎少許、紅椒丁碎少許、蛋1個、雞高湯1杯、橄欖油2湯匙、洋蔥碎少許、蛤蜊8個、草蝦4尾、花枝切圈4圈、蘆筍1支、青花菜1朵

### 調味料

白酒1/4杯、鹽少許、巴西里碎少許

### 作法

1. 白米煮飯。
2. 倒橄欖油1湯匙在大鍋內，用中溫燒熱，打入蛋液，炒碎，加入紅蘿蔔碎、紅椒丁碎續炒成蛋炒飯，先盛入碗內備用。
3. 另起油鍋燒熱1湯匙橄欖油，加入洋蔥碎炒到軟，約炒2分鐘。
4. 續加入白酒攪勻，約2分鐘，再倒入高湯，並不時翻動。
5. 待湯汁濃縮剩半量時，加入吐沙洗淨過的蛤蜊和洗淨的花枝圈。
6. 鍋子加蓋，燜到蛤蜊開殼變熟，湯汁快收乾，加鹽調味，立即熄火。
7. 把作法2的炒飯倒扣到大盤上，以蘆筍、青花菜裝飾，再加上作法7的燉海鮮盛盤，並撒上巴西里碎，即可享用。

### TIPS：

1. 青花菜、蘆筍可洗淨後生吃，口感鮮脆，也可用熱水汆燙後再吃，但注意不要燙得過久，以免纖維軟老而口感不佳。
2. 把白飯加料先做蛋炒飯，會使整道飯食的口味更顯得有變化，比較吃不膩。



## 燉牛肉飯 (1~2人份)

### 材料

白米1/2杯、牛里肌肉250克、蘑菇2個、紅椒丁碎少許、蛋1個、番茄高湯1杯、橄欖油2湯匙、洋蔥碎少許、蘆筍1支、青花菜1朵

### 調味料

紅酒1/4杯、鹽少許、巴西里碎少許

### 作法

1. 白米煮飯。
2. 倒橄欖油1湯匙在大鍋內，用中溫燒熱，打入蛋液，炒碎，加入紅蘿蔔碎、紅椒丁碎續炒成蛋炒飯，先盛入碗內備用。
3. 另起油鍋燒熱1湯匙橄欖油，加入洋蔥碎炒到軟，約炒2分鐘。
4. 續加入紅酒攪勻，約2分鐘，再倒入高湯，並不時翻動。
5. 待湯汁濃縮剩半量時，加入切塊的牛肉和洗淨的整粒蘑菇。
6. 鍋子加蓋，燜到湯汁快收乾，加鹽調味，立即熄火。
7. 把作法2的炒飯倒扣到大盤上，以蘆筍、青花菜裝飾，再加上作法7的燉牛肉盛盤，並撒上巴西里碎，即可享用。

### TIPS：

1. 可加入個人喜愛的紅蘿蔔塊、馬鈴薯塊、番茄丁，為這道燉牛肉飯增添菜色和營養。
2. 台灣米可選質地比較柔軟的台梗九號或池上米，咀嚼起來口感最適中而能飯、菜搭調出好風味。