



香米鍋粿



好吃的蘿蔔糕

## 溫故知新 懷舊米食

**鍋**粿、麻糬、香芋粥、蘿蔔糕、煲仔飯、什穀桃酥，都是有歷史義意的傳統米食，回首來時路，春去春又來，從古早味裡找尋先民努力的足跡，奮起向上的力量，別具意義。

### 怎麼配都樂融融

歲末之際，向稻農吳青松學習種稻長達3個月的南投縣草屯鎮北投國小學童，把親手耕作、收成的300台斤稻米送到南投家扶中心，轉濟弱勢家庭，慈善的種子在水田、在心田萌芽，儘管學童的家庭也不富足，但稻農和學子對社會獻出的關懷，讓弱勢家庭感受到了雪中送炭的溫馨。

冬天到了盡頭，春天就不遠了。過了鬱悶的一年，如今正是桃花舞春風的時節，大地和自己一起綻放出甦醒重生的火花，最能解悶的，還是自古以來一直陪著我們的大地春苗—稻禾，最能安撫情緒的仍然是扒滿一碗香噴噴的米飯入肚，然後喊聲「吃飽了！」

米飯是最實惠的食物，各朝各代中，總有官府開倉放糧、富紳施粥賑濟的美談，如今即使西式食物大行其道，但較諸物美價廉、永遠不膩的層面，台灣優質米食絕對獲得最大多數的支持，



廚師鄭志宏

從主食到點心，永遠能滿足千變萬化的點菜令。

廚師鄭志宏表示，稻米在中式料理、日式料理的廚房裡都是最重



香芋粥

要的主角，而且有無窮無盡的舞台空間可以發揮，跨國創意更是新潮流下的寵兒，例如冬天大家都愛吃的煲仔飯，可以用五穀米來做，吃到高纖與嚼感，也可以用生米加高湯去煲到熟，單純的顏色、一致的口感，混拌後吃，搭著菜料入嘴，更能細細品味出蛤蜊、蒜頭、昆布加進米酒的高湯，密密融合在飽滿飯粒內的甘甜，讓這道飯提供你看似簡單卻很有層次的享受，享受吃飯。

台灣氣候佳，適合種稻，土質、水質加上稻農高超技術，稻米水分飽和，咀嚼感相當適中，香中帶Q有彈性，所有各式的米飯料理儘可放膽使用台灣米，不漏氣，端碗猛吃都見底。濁水溪米、台東池上米是聲譽卓著的台灣優質好米，煮粥不綿爛，煮飯不過硬，



米釀清酒



十穀米桃酥

能充分吸收所搭配的高湯或醬汁，適度把整體飯粥的表現帶引到圓融的境界，炒飯、煮飯、煮粥、煲飯都很理想，加芋頭、蒜頭煮道香芋粥，香氣大燜鍋，米甜芋鬆，不必上五星級餐廳，在家吃都很愜意。

### 最佳的米點零食

麻糬、米果、桃酥、香米鍋巴，都是最佳的米製點心、零食。

桃酥這項名產，是山東傳統糕點心，尤其以萊陽的最為有名，並沒有加入水蜜桃，而是用麵粉、大豆沙拉油、糖揉製的，手工製作的北方糕點，香鬆脆，老人懷感情，小孩貪嘴饞，都愛吃像片扁扁花片的桃酥。

桃園縣蘆竹鄉農會推薦的十穀米，以糙米為主，還包括有黑糯米、小米、燕麥、蕎麥、麥片、薏仁、芡實、蓮子、紅扁豆、糯高粱，營養、膳食纖維均優，輔導田媽媽手工烘焙坊添加麵粉、蘇打粉、糖、植物油經自然發酵、手工烘焙的程序做成十穀大桃酥，也可素食，糙米好米帶進北方糕點裡，口感有變化，素樸芬芳的米香聞得到。

台灣的米既多且好，在來米、蓬萊米、糙米、糯米、發芽米、五穀米等，可以製成讓人眼花撩亂的各式各樣米食如米粉、米苔目、年糕、米酒、米釀清酒、米香、米果、麻糬、板條、粿

仔條、紅龜粿、湯圓、米製醋、油飯等，其中米果是過年期間頗受喜愛的零食。

油炸過的米果表面上沾了米粒，就像傳統的米粿，只是新式的米果比較小巧精緻，除了白米原味，還有紅麴、芥末等很多新口味被陸續研發製作問世，至於仙貝，則是利用糯米製成麻糬後，再切成薄片，乾燥烘烤或油炸而成，日本人做的仙貝會在乾燥步驟後，再次於表面刷上醬油等調味料，吃起來較鹹。

霧峰鄉盛產益全香米，特製產品香米鍋巴古早味濃，同時充滿新鮮感，是遊客必買的伴手禮。

霧峰鄉公所表示，霧峰鄉是國內香米的故鄉，在農試所郭益全博士培育成功後，從霧峰開始推廣種植後，頓成台灣優質好米的至上品種，還榮登冠軍米寶座，霧峰目前種植稻米面積約1,300公頃，其中有一半種植香米，為了提升香米品質，農會均以契約方式和農友合作，生產的香米品質可說全台之冠。目前香米的足跡已遍及全台各地，為了增加農產品競爭力，霧峰鄉農會在推廣益全香米有成後，委託食品烘製業者再研發成功香米鍋巴，品嚐過的人讚譽有加，已成為霧峰著名農特產，成為遊客最愛。

為了擴大香米的銷路和用途，霧峰農會除販售益全香米等白米外，委託業者以香米為材料所生產的香米鍋巴，現在很受矚目，共有綠茶杏仁、黑糖南瓜子、海苔、杏仁芝麻等口味，採圓形像手指大小規格的產品包裝，香酥清脆的口感，吃了就愛不釋手，備受泡茶人士和上班族喜好，下午茶時間、年節期間，是茶几上不可或缺的零嘴。

總幹事黃景建說，在香米多角化的研發推廣路上，霧峰農會已到日本學成釀造清酒的技术，



包紅豆餡



黑糖麻糬滾沾花生粉



各式口味麻糬



位在省道台三線旁的酒莊已製產多種香米清酒，還有香米酒粕面膜等各種附加產品，令人很期待。

來去後山，花蓮曾記手工麻糬是全國第一家榮獲麻糬業優良商店GSP認證的店，有別於客家人的沾花生粉的吃法，曾記把紅豆餡包裹在內，又鼓又圓，突顯糯米皮的Q勁，風味特佳。

曾記麻糬戴口罩、手套、白色衛生帽的穿制服員工現場捏麻糬，口味有紅豆、花生等等糯米、紫米的麻糬，以及麻糬冰淇淋。麻糬做法是先把糯米磨成汁，壓乾成糯板，再遵循傳統手工

工法，加重手力，搓、揉、拍、摔，打出糯米的彈性，這種細膩手工是機器無法比擬的。黑糖麻糬滾沾花生粉，也很有客家的麻糬風味，甜在心裡。

好吃的麻糬從嚴選材料著手，用米最重要，冬種夏收的早冬米口感一級棒，只是產量較少，價格較高，早冬米缺貨時，就得憑著經驗尋找適合的糯米來調配比例，以免偏軟或偏硬，如此方能抓出Q度，放久也不會老化變硬，包入細緻的豆泥餡料，吃起來就知台灣在地的米食文化怎樣牽動人人的心弦。

圖



## 干貝煲仔飯 (1~2人份)



### 材料

濁水溪米或池上米1小碗、鮮干貝4個、蛤蜊4~6個、蒜頭4粒、乾昆布1段、米酒50c.c.、水200c.c.

### 作法

1. 白米先泡水30分鐘，瀝去水，備用。
2. 蛤蜊泡入加了少許鹽巴的清水中，吐沙洗淨，備用。
3. 蒜頭洗淨，昆布略洗去表面的鹽分，加上作法2的蛤蜊和水、米酒一起放入大碗裡，放置入蒸鍋內以大火蒸30分鐘，蒸出即成昆布高湯。
4. 高湯和白米以1:1的比例取量，白米放入砂鍋內底部，上面放作法3高湯及材料，讓白米滲入高湯汁液中。
5. 上放鮮干貝，蓋上鍋蓋。
6. 砂鍋直接放到爐火上，以中大火煲煮約40分鐘至熟，即可趁熱享用。

### TIPS：

1. 也可加入個人喜愛的其他海鮮和肉類，豐富食材。
2. 用蒸的，可放進電鍋或蒸籠內去蒸，煲仔飯的白米完全吸收高湯的養分和美味，營養不流失，最能彰顯清鮮的原味，不必加鹽或味精，自然就有好風味。



## 蛋香蘿蔔糕 2人份

### 材料

在來米粉150克、太白粉少許、白蘿蔔400克、沙拉油2大匙、雞蛋2個、雞高湯30c.c.、蒜碎少許

### 調味料

### 鹽適量

### 作法

1. 白蘿蔔去皮後，刨絲，備用。
2. 在來米粉加、太白粉、雞高湯調成米漿，備用。
3. 沙拉油1大匙倒入鍋，炒香蒜碎，加入鹽調味後，再放入蘿蔔絲炒軟，蓋上鍋蓋，約煮20~30分鐘。
4. 改轉小火，把作法2的米漿慢慢倒入鍋中，用鍋鏟快速翻攪，將米漿與所有材料混合勻，直到米漿略凝固並呈半透明糊狀後熄火。
5. 移放到蒸籠裡，開大火蒸1小時，蒸熟後取出切小塊狀。
6. 盛盤。
7. 平底鍋裡倒入沙拉油1大匙，燒熱，倒入蛋液，煎成大圓形蛋片，鏟起，覆蓋在作法6上，即可趁熱享用。

### TIPS：

1. 金黃色如同大圓盤的蛋片，讓人有滿足、喜悅的感受，一口蛋來一口米香蘿蔔糕，味道最配。
2. 可佐以番茄醬沾食，小朋友更加胃口開。