

採訪·攝影／林麗娟

食譜示範：亞緻大飯店·行政主廚李裕吉 台中市英才路532號 (04) 2303-1234



## 吃老外做的飯



主廚李裕吉

印度餐廳

**老**外，老外，老是在外吃飯。不管是吃中式米飯或異國米飯，只要有咱的「國寶」台灣優質米，就能吃出最香Q、實惠、安心的好味道。

年節一過，又恢復出門打拚的生活型態，給自己新的米食情趣提味，到異國料理餐廳例如越來越普遍的印度餐廳吃飯，不失為轉換心境的好方式。

### 台灣好米

「農業首都」雲林縣，優質台灣好米「尚讚！」來自濁水溪流域的皇金米、納貢米，有「身分證」的喔！也就是附有生產履歷表，能夠追溯到生產源頭，吃得安全又安心，滿嘴香噴噴。

西螺鎮農會的限量「雲林皇金米」，都出自農會嚴格控管、並且委請博士級專家親自參與種植，來自濁水溪流域、總面積11公頃的優質好米，每一包米都有生產履歷，且委託虎尾科技大學做品管檢驗，縣府農業局、文化局和農會、鎮公所通力合作，把「雲林皇金米」PO上網銷售，強打專業形象，打響了名號。

西螺鎮長蕭澤梧表示，促銷好米，一開始先由農會當示範，接下來則讓農民加入產銷作業，

更歡迎年輕人回家鄉捲起袖子當農民，既有工作、收入，更有成就感，大家一起來為雲林優良好米打拚出朗朗乾坤。雲林縣莿桐鄉義和合作農場稻米產銷班的稻農陳政元先生所栽種台農71號，兩度獲選十大經典好米，是雲林縣的寶貝米。

雲林縣執行良質米產銷專區計畫，輔導農民參加產銷履歷驗證通過、生產安全且優質的稻米。從秧苗選種、插秧、合理化施肥、安全用藥、收割、碾米、包裝到成品出貨等，一貫作業，每個作業步驟都經嚴格控管，落實從「農場到餐桌」均可溯源的產銷履歷制度，台灣稻米產業方能永續經營。

雲林縣政府農業處長呂政璋強調，雲林濁水溪所孕育出的優質良米，是台灣頂級米品的原鄉，凡吃過的都真誠推薦。

雲林好米和什麼佳餚適配？江浙經典的紅燒獅子頭、健康訴求的紅麴養生飯、義大



紅麴養生飯



紅燒獅子頭



迷迭香雞腿飯



日式蔥蛋炒飯

利風情的迷迭香雞腿飯、台日風聯合國混搭的蔥蛋炒飯，都很出色。

廚師鄭志宏指出，以紅麴飯來說，只要米飯品質好，加上現成的紅麴醬就很入味了，頂多用些糖來中和醬料裡的鹹味，在混勻醬料的時候，建議可加進五香粉、肉桂粉，即可大大勾動香氣，而馬茲瑞拉起士尤其是讓口感水乳交融的完美配角，撒上乳酪絲進烤箱去焗烤，要享用前撒些椰子粉或椰子絲碎，就會非常好吃。



法式料理主廚Paul Image

### 老外做飯

亞緻飯店加拿大主廚Paul Image設

計的飯菜，往往強調新鮮食材的運用，以及食物原味的保留，大量使用台灣當地新鮮的的蔬果及海鮮來搭配米飯，而為了尋找菜單中所需的食

材，主廚甚至親自到產地直接挑選，從風（氣候）、土（土壤、環境）、人（栽種技術）各方面做最嚴格的篩選，從其中選出最高品質的蔬菜水果，每日從產地新鮮送達，一旦確定該產地各款條件皆符合所要，就會長期與農莊主人或漁獲供應商合作，依照主廚

所開立的食材品項來栽種及供應，雲林縣豐盛而品項齊全的農漁牧產品，列為首選。

選用的產品包括有台灣的愛文芒果、鳳梨、番茄、玉米及黑鮪魚、貝類等，將所有食材的精華，以法式烹調手法完美和諧地呈現上桌，令人不由自主地沈浸其中，細細品味主廚獨樹一幟的烹調風格與創意。而餐盤上的菜式講究呈現出予人強烈感覺繽紛多彩的食材，原色完整展現就夠鮮艷了，春天來臨的視覺享受，從盤上風光即可體會到。

搭配米飯，無比美好。例如黑鮪魚韃靼佐番茄醬汁，甘甜肥腴的黑鮪魚肉切成丁狀，並拌入鳳梨鮮果肉，餐盤上以紅色番茄濃醬、綠色胡荽葉醬汁點綴盤中，不做過多調味，多層次的醬汁搭配，展示出食材絕美鮮活的滋味；茴香鴨胸附酸櫻桃的肉質非常柔



馬茲瑞拉起士



海鮮烤飯



印度飯



印度咖哩飯



印度燒烤盤桌邊低溫燒烤

嫩鮮美，鴨胸撒上茴香，直接爐烤至剛好的熟度，配上酸甜清爽的櫻桃醬汁，將鴨肉獨特風味完美的烘托出來，令人難忘；爐烤鱈魚佐胡荽醬汁選用台灣海域當季海魚鱈魚，肉質鮮嫩細滑，淋上加入胡荽葉及松子的醬汁，入口鮮香爽口，餘韻悠長。

不論海鮮烤飯、印度飯、咖哩飯，不必辛苦備炭生火，烤得滿身煙味，也能照樣享受歡樂的饗宴，廚師李裕吉建議桌邊現烤服務，尤其低溫燒烤爐能避免把肉烤焦，有防癌的養生功效，也不必耽心污染空氣品質有夠「嗆」！在海鮮烤飯上面不妨磨些馬茲瑞拉起士，更有加料加分的香噴噴感受，試過就知道。

主廚調配、醃漬醬料，爐上現烤，全台唯一的特製坦都鍋爐能提供低溫燒烤的品質，保證不烤焦，吃得很安心，印度燒烤料理搭配清爽開胃的季節沙拉蔬果，高纖爽脆，主廚精選的羊排、雞肉、深海圓鱈與鮮蝦，強調以天然香料、自製優格醃漬入味，色香味俱全，更少了一般烤肉的油膩，多了一分原有食材的鮮甜滋味。

## 印度咖哩飯 (2人份)

### 材料

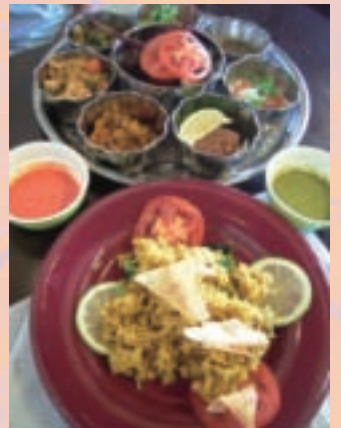
雲林金皇米1杯、咖哩粉1小匙、洋蔥200克、紅蘿蔔100克、沙拉油少許

### 調味料

胡椒粉少許、鹽少許、牛油1小塊

### 作法

1. 把米清洗過，放入電鍋內煮熟備用。
2. 洋蔥去皮，切絲狀；紅蘿蔔削去皮，清洗後，切絲，備用。
3. 沙拉油入鍋，開火燒熱，快炒洋蔥絲、胡蘿蔔絲，炒到香味四溢後改轉小火。
4. 咖哩粉另用乾鍋炒香後，加入作法3一起拌炒。
5. 接著加入調味料炒勻即成咖哩汁。
6. 盛上米飯，相佐食用。



### TIPS :

1. 也可用奶油炒材料，加入咖哩粉高湯煮滾後，添加麵粉勾芡成咖哩湯汁。
2. 可隨個人愛好加料，如馬鈴薯塊、高麗菜片、芹菜段。

## 泰式酸辣海鮮飯 (2人份)

### 材料

雲林金皇米1杯、草蝦6隻、花枝2片、小番茄4個、小粒檸檬3個、洋蔥1/4個、黃瓜適量、西芹適量、椰奶1/2杯、香菜1枝

### 調味料

魚露2湯匙、鹽少許、泰式酸辣湯塊1塊、高湯3杯

### 作法

1. 把米清洗過，放入電鍋內煮熟備用。
2. 小番茄洗過後切半；洋蔥去皮後切塊，檸檬榨汁，均備用。
3. 草蝦去頭、去皮、去泥腸，背部切開一半備用，蝦殼則清洗後，加入高湯煮湯，待高湯燒開後，把蝦殼取出丟棄。
4. 高湯轉小火，放入小番茄、洋蔥、小黃瓜塊、西芹塊、香菜、泰式酸辣湯塊，慢火煮約10分鐘，再加入草蝦、花枝片、魚露、鹽。
5. 待蝦子轉紅色煮熟，加入椰奶拌勻，再加入檸檬汁輕輕攪拌。
6. 盛入大碗公內，加入香菜，端上桌，伴佐米飯享用。



### TIPS :

1. 可視個人口味，不加椰奶，但檸檬汁可多加一點，去腥提味更清新。
2. 泰式酸辣海鮮飯主要是來自整鍋泰式酸辣海鮮湯的變化，搭配白飯，相當下飯。