

採訪・攝影／林麗娟

食譜示範：台中公園快捷假日飯店 台中市自由路二段94號 (04) 3505-9898



## 米食頭等倉 享用快捷飯

搭飛機，頭等艙最好，  
搭乘米食班機，  
頭等「倉」米最享受。  
台中市農會別出心裁  
想出「頭等倉」禮盒  
促銷新鮮好米，  
引人會心一笑，有意思！

年尚有將近2,000公頃範圍的稻田，現在不到800公頃，現種品種為台梗8號至11號的晶品米，與農友特別契約栽作的則為台梗9號，由台中區農業改良場歷經多年選育，脫穎而出，稻作品質穩定，金黃飽滿，每年收穫兩期，6月、11月各期可收70公頃，收割前均經過農藥殘留檢驗通過後再收購，以18°C的低

**台**中市是工商都會區，哪有稻米生產？台中市農會指出，日據時期台灣重要的產物有「北茶、中米、南糖」的說法，簡單扼要說明了中台灣當年是盛產稻米的米鄉，中台灣自古即享有地利、水利、人力等稻作優勢，順理成章地成爲了台灣最重要的米倉，所生產的稻米依品質優劣分倉儲存，舊名「台中州廳」的台中市，正是存放最頂級好米的所在，因而民間傳頌著「台灣好米，台中州廳；等級最高，頭等倉米」。

時至今日，台中發展工商產業，稻田已急速消失，市農會主任徐富田細數最後的稻田只剩南屯區的鎮平里、豐樂里、中和里、楓樹里、文山里、春社里、新庄里；西屯區的廣福里、林厝里、永安里、西安里、港尾里、龍潭里。民國70

溫儲存，一貫電腦作業碾製成白米後，再以色彩選別機精選出米粒豐盈飽滿、食味質均佳的頭等倉米，嚼出QQ的米香，好吃至極，也很適合做爲壽司米。



晶品米



舊穀倉活動



喜幛發思古幽情

市農會新推出的「頭等倉」白米禮盒，是從以往台中州廳好米倉儲的歷史口碑激盪出創意，選出最頂級的大台中區域稻米，包裝成禮盒，強調價值感，希望開發節慶伴手禮、結婚禮盒、彌月禮盒甚至中秋禮盒等送禮市場，其中中式訂婚禮盒以新嫁娘的嫁妝五斗櫃抽屜為靈感，設計了頭等倉米禮盒，如同父母對女兒

的呵護備至，層層篩選的好米和代表甜蜜愛情的喜糖，開啓了維繫兩人穩健而甜蜜的爱情旅程。

有鑑於消費者日趨喜好低熱量低脂的食品，所推出的頭等倉米結婚禮盒，希能一改昔日肉餅為主的結婚禮盒，使消費者吃得健康不油膩，讓台中州廳最引以為傲的米食飯香常伴居家左右。

除了台稔9號，台中還有台農71號的益全香米，市農會稻米產銷班長張福本說，稻米也算是台中市農業最大宗的農產品，為建立優質稻米品

牌，產銷班引進農業試驗所郭益全博士歷經9年研發而成功的益全香米，與核心農民直接簽訂栽培契約，確保稻米品質的一致性。

益全香米種植過程採有機栽種方式，不僅不施用任何農藥，還利用無污染的地下水灌溉，培育出晶潤剔透的香米，烘乾後立即送低溫儲存以保稻穀品質新鮮，煮白米飯或包粽子，淡淡芋頭的清香不輸台東聞名的池上米，價格比日本香米還便宜一倍。

在市政府輔導下，稻田周邊的休閒農村體驗活動納入了親子焗窯、紮稻草人、學子插秧收割、參觀舊穀倉等，相當有趣，稻米產銷班的休閒農場位於南屯區永春路旁，稻穗成熟時，平日田間漫步嬉戲吃蟲、吃雜草的鴨子，也能飽餐一頓好米糧，更健康、有活力。

### 創新口味 平安湯圓

一等一的糯米香，首推福華飯店，團團圓圓，春暖花開，傳統習俗下，入住「頭等倉」祈求喜氣，少不了吃湯糰，尤其是端午之前季節更迭時，牛年的農業社會意味足，湯糰更顯平安意念。

米食裡相當受歡迎的湯糰，帶出圓滾滾的討喜歡慶氣氛，頭等倉米做湯圓，白糯米、紫糯米都讚，福華飯店點心師傅林展正遵遁江南蘇杭傳統製法，引進好料新「餡」景，開發出融合咖啡香醇、巧克力濃郁及黑櫻桃酸甜潤色、紅豆養生的創新口味。

「咖啡黑櫻桃」內餡精選醃漬黑櫻桃裹上黑巧克力醬，歷經5次沾裹、冰鎮的過程，才能完美結合醃漬櫻桃的酸香及巧克力的甘甜，尤其嘗得到黑櫻桃彈性十足的果粒；「琉璃紅豆」則運用咖啡粉及綠茶粉，讓外皮擁有白、黑、綠三種顏色，搭上甜而不膩、綿密細緻的紅豆沙內餡，美味滿分，湯底方面，可配搭紅豆湯、花生湯、



福華糯米湯圓



紫米粥



棗泥包



台中公園

椰汁，上海風口味微甜、微酸，帶著一絲酒香的酒釀湯，以及滋味芬芳、香氣淡雅的桂花甜湯也是絕配。

紫米又稱黑糯米（紅糯米），是溫飽且能安慰人的一道中式美點，吃碗紫米粥，在這個陽光耀眼的日子裡，加枝薄荷葉在粥上，補氣血，清涼心扉，誘人米韻香，心情都安適了起來。

煮紫米時，可酌量加點白米或麥片、百合、蓮子，改善黏性的口感，搭配五穀煮粥能幫助攝取更多方面的營養，增進飽足感，加紅豆同煮更能利水補血，加綠豆煮或在紫米粥上點綴薄荷葉則能帶來退火祛熱的清涼感，使人心曠神怡。

白糯米一樣很漂亮出色，加天然玫瑰露揉成玫瑰紅顏色的麵糰，內餡包進棗泥，就是可口的棗泥包了，換成紅豆內餡也好吃。

### 糊一口飯 雙重享受

住台中、訪台中，有都會的便利，也有繁忙生活裡的悠閒感，想要來一頓便捷的米飯，新開幕的、全台有名的台中公園快捷假日飯店，可以

提供需求，多樣式的米食午餐，外加結合名品商場的逛逛名牌樂趣，緊鄰獨擁百年歷史湖心亭的台中公園，走路五分鐘到屬國定古蹟的台中火車站，機能性強，足可把平凡的米飯變得豐富多彩。

舊市區力抗沒落的潮流，團結更顯力量大，不時逛逛，也自有它的風華，教人懷舊或知新。擁有169間客房的台中公園快捷假日飯店，其實是散布全球1,700家的假日飯店背後洲際酒店集團，首度進駐台灣創設、經營之作，特別注重便利訴求，一樓的聚坊餐廳與日曜天地過季精品折扣中心的商場結合於一，餐廳供應6種中西「半自助式」的午晚間套餐，點選主食後，湯品、飲料等自行取用，最近更革新菜色，由受歡迎的義式美食領軍主導。

馬薩拉咖哩飯、薑黃飯、日式炸豬排飯、松阪豚飯、焗烤花椰飯，快捷一頓飯，輕鬆自在圖個方便，有好米就有好餐點，菜足飯飽，再度融入都會步調，「糊一口飯」，竟也成就了快意的代名詞！



飯店結合名品折扣中心賣場



松阪豚飯



咖哩飯

## 台灣第一本優質食材指南，嚴選米麵、蔬果、水產、豬雞鵝鴨蛋極品！

代售新書



### 只買好東西 作者：朱慧芳 定價：280元

食材達人朱慧芳首次公開自己的私房好食材，從來源選擇、外觀判斷、清洗、烹煮、保存等獨家秘訣都——分享。

本書更要破除一般人常見的飲食迷思，包括：

- 外食族吃糙米不一定比吃白米健康？
- 深海魚不一定沒有重金屬污染？
- 市場上的溫體肉品不見得最新鮮美味？
- 香氣撲鼻的麵包店真的有好麵包？



豐年社

10648 台北市溫州街14號

郵撥帳號：00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）

電話：(02) 23628148分機30或31 傳真：(02) 83695591

## 綠咖哩飯 (2~3人份)

### 材料

1. 頭等倉米（晶品米或益全香米）1大杯、雞肉塊200克、紅蘿蔔1條、紅番茄1大個、九層塔2支
2. 咖哩糊材料：青辣椒120克、檸檬削皮少許、檸檬草30克、紅蔥頭20克、大蒜20克、南薑20克、香菜12克、胡荽籽2克、白胡椒粒2克、蝦醬4克、鹽1克、小茴香籽1克

### 作法

1. 把咖哩糊的材料一起用果汁機打成泥狀。
2. 另起熱鍋，以沙拉油爆香作法1的咖哩糊，也可視個人喜好多放些青辣椒。



3. 過濾後即成綠咖哩醬汁，可搭配各種材料烹煮。
4. 白米入電鍋內煮成飯，水分不要多，淋上綠咖哩醬也會散發出Q實的口感。
5. 雞肉塊放入熱水內汆燙熟，紅蘿蔔削去皮後切塊，紅蕃茄去蒂後切塊。
6. 作法5加清水燉煮熟軟後，再加綠咖哩醬煮滾。
7. 九層塔清洗乾淨，裝飾後，即可享用美味的綠咖哩飯。

### TIPS：

1. 也可加菠菜泥讓顏色更鮮綠。
2. 如果加味噌，就成為更具養生效益的味噌綠咖哩飯了。



## 日式味噌香烤龍鱈飯

(2~3人份)

### 材料

1. 頭等倉米（晶品米或益全香米）1大杯、圓鱈魚1000克
2. 醃醬材料：白味噌500克、信州味噌500g、味醂300克、清酒200c.c.
3. 沾醬材料：白蘿蔔50克、山葵5克、七味粉5克

### 作法

1. 白米入電鍋內煮成飯，水分不要多，才能咀嚼出Q透般的口感。
2. 把白味噌、信州味噌、味醂及清酒調勻，即為味噌醃醬，備用。
3. 圓鱈洗淨擦乾，放入作法1中，用保鮮膜封好，送入冰箱醃約3天入味，備用。
4. 將白蘿蔔削去皮後磨泥，並加入現磨山葵和七味粉調勻，即為沾用的醬汁，備用。
5. 把作法3圓鱈放入烤箱，以180°C烤約15分鐘烤至兩面金黃色，盛盤，搭配蘿蔔泥一起享用。

### TIPS：

這道佳餚又稱龍鱈味噌燒，龍鱈俗稱白金，肉質白嫩，膠質豐富，精選排肉，用黃金比例配方調入味噌醃製，再依師傅經驗燒烤而成，可吃出魚的鮮甜、飯的甘香。

豐年叢書



# 養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社

定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）