

採訪・攝影／林麗娟 食譜示範：日華金典酒店金園餐廳 主廚鄧安峻 台中市健行路1049號 (04) 2328-8000



一品宴

## 台灣新料理 一品宴

米食「一品宴」，美得像彩虹，好吃得超乎想像，從「台灣新料理」的角度出發，國際大獎金牌師傅許志滄也來演繹台灣米的一品宴。

以台灣優質好米為主，善用台灣各縣市農特產品，再結合廚藝研發精神和傳統美食特色，推陳出新，就是許志滄主廚極力推廣的「台灣新料理」。

台灣「一品宴」融入本地的小米酒、紹興酒、高粱酒、冬瓜茶及全台各地著名小吃，讓人在一次盛宴中嚐遍寶島美食特色，飲品與食物搭配天衣無縫，因而一舉奪下最



許志滄20090220十大名廚領獎

高榮譽，許志滄的心情正如他表演味十足的有名菜色「牛仔跳芭蕾」一般，在既狂野又溫柔的滋味裡，無比雀躍。

許志滄師傅立足於台灣，在日華金典酒店追隨國宴主廚楊福強，手藝一再推陳出新，利用各縣農特產食材設計出「台灣一品宴」套餐，達到少量精緻化、特色多元化的待客之道，不論中外旅客全能一次吃盡特色餐點，不虛此行。

打造米食的一品宴，先從米種的選擇著手，許志滄主廚表示，稻米一般區分為粳米、秈米及糯米，粳米俗稱蓬萊米，米粒透明而較短圓；台灣長久以來種植的在來米，屬於秈米，秈米的米粒透明、細長；至於糯米則分為粳糯及秈糯，粳糯外觀白色不透明、米粒短圓，秈糯外觀也是白色不透明的，但米粒細長。

較長身的秈米，所含直鏈澱粉比例比起粳米為高，通常煮成的米飯較乾鬆，只有台中秈3號、10號比較特殊，胚乳所含的直鏈性澱粉比例與粳米相近，所以米飯口感也與粳米相近。目前



米食變化多

市面上販售的小包裝長秈白米，多為這兩個品種所碾製成。

長短糯米的直鏈澱粉含量一般少於3%，所以煮成的米飯較硬、秈軟黏，多用於釀酒、製作粽子等等糕點用途，變化繁多。

選好米種，緊接著就是要藉由洗米的技巧，煮出美味可口的米飯，別不以為意，這可是重要的關鍵。一般洗米時總想把米粒表面附著的殘存米糠及雜質儘量清洗乾淨，殊不知乾燥的米粒十分容易吸入大量的水分，在第一次的清洗中，往往因為過多的水分及過長的清洗時間，而讓米中的水分過於飽和，造成煮出來的飯不好吃，因此，正確的洗米觀念應該是在洗米時，只使用適量的清水，略合掌心輕柔而快速清洗後，將殘水

迅速瀝乾，並重複相同的步驟3到4次。如此不但能將米洗乾淨，也能避免讓米吸入過多的水分。

他說，百年歷史的東里碾米工廠在花蓮的米倉富里鄉，跨越一世紀，從引渠、水力推磨、水車發電，發展到今天的現代自動化機械設備，依然屹立在富里鄉，立基點就是米農對於產製好米的堅持一如往昔，謙卑、敬業，一步一腳印地維護好米的口碑，才有眾所期待的御皇米誕生。另外，台中市農



頭等倉台種9號米



選米

會推廣的台中優良傳統台種9號「頭等倉」壽司米、白米，口感晶潤；台東縣池上仙境、宜蘭縣五結鄉和嘉南平原引用烏山頭水庫純淨水質灌溉的六甲鄉越光米均Q甜有嚼勁，黏度恰到好處，改良的台農11號益全香米軟硬適中、泛出鬆甘芋頭香，都是最適合「一品宴」的好米材料。



鄧安峻師傅

曾參與製作「2005年中華台北對馬拉威共和國」國宴，榮獲2006年中華台北新浪盃粽子節比賽亞軍、2007年台中市年菜展優等獎。

## 北海干貝米糕 (1~2人份)



### 材 料

長糯米30克、北海干貝1粒、香菇5克、肉絲10克、紅蔥頭少許、沙拉油少許

### 調味料

醬油5c.c.、糖3克

### 作 法

1. 燒熱鍋，以少許沙拉油煎過干貝，備用
2. 將糯米用電鍋煮熟，加香菇、肉絲、紅蔥頭拌勻，再

加調味料，做成油飯。

3. 將煎過的干貝放入筒型容器底部，再將油飯鋪進去。
4. 放進蒸籠，以大火蒸15分鐘後，倒出盛盤即可。

### TIPS :

1. 北部愛用圓糯米，南部愛用長糯米，像台南市三代相傳的小南米糕就是道地府城傳統美食，遵古精選Q度高的花壇長糯米，搭配埔里香菇，採用旗山黑豬肉特調的肉燥，做出香味撲鼻的米糕。
2. 長糯米的吸水性比圓糯米還小，口感比圓糯米硬，同樣都不好消化，老人家要慢慢吃。

## 香蘋五穀飯 (1~2人份)



### 材 料

五穀米20克、蘋果1粒  
起酥皮2張、蛋黃1個

### 調味料

糖5克、柳橙1個

### 作 法

1. 五穀米泡水待變軟後，煮成熟飯。
2. 蘋果削去皮，中央果肉挖空。
3. 釀入作法1，撒上糖。
4. 外層包覆起酥皮，擦上蛋黃液，放入烤箱以180°C烤15分鐘即可。

5. 柳橙榨汁，淋到盤上，即可享用。

### TIPS :

1. 市售五穀米也是選項很多，可選來自東部秀姑巒溪上游的優質米，栽培地為花蓮縣富里有機良質米產銷班，水質清秀，土質良好，不受廢氣廢水污染，曾榮獲稻米品質競賽特等獎，產品真空包裝，確保米質新鮮味美，這款五穀米採用有機糙米佔25%，其他穀物包括蕎麥10%、燕麥10%、糯性小米10%、珍珠薏仁10%、高粱仁10%、薏仁片10%、黑糯米15%等高纖維五穀雜糧調配而成，營養價值高。
2. 起酥皮烤到約10分鐘時，先把作法4移出烤箱，擦上蛋黃液，再續烤5分鐘，色澤會更金黃好看。

## 越光飯捲牛排片 (1~2人份)



**材 料**  
越光米20克  
糖100克  
白醋100c.c.  
去骨牛小排3片  
沙拉油適量

**調味料**  
日式油醋醬30c.c.

### 作 法

1. 越光米加同比例的水，入電鍋內煮熟成飯。
2. 加糖、白醋攪勻，做成壽司飯，備用。

3. 平底鍋內燒熱沙拉油，放入去骨牛小排，開中火煎到表面兩分熟即可起鍋，切成薄片。
4. 包入調好的壽司米。
5. 沾用油醋醬享用。

### TIPS :

1. 台東縣池上鄉越光米收成後米粒完整、黏度佳、口感Q，冷時仍具彈性，煮成飯後，表層呈現像月光皎潔柔亮的光澤，散出一種無可言喻的飯香，是池上木片便當的首選。
2. 建議採買品質較高的牛肉，才能吃出米的甘味、牛小排的鮮味，中西合璧，蔚為絕配。

## 家傳高麗菜飯 (1~2人份)



**材 料**  
益全香米20克  
高麗菜30克、香菇適量  
肉絲適量、蝦米少許  
紅蔥頭少許  
沙拉油少許

**調味料**  
醬油3c.c.、糖3克

### 作 法

1. 高麗菜汆燙，備用。
2. 起熱鍋，倒入沙拉油，將高麗菜、香菇、肉絲、蝦米、紅蔥頭爆香，再加入水、米煮兩分鐘。

3. 倒入容器內，放入蒸籠內以大火蒸30分鐘。
4. 將燙熟的高麗菜包上蒸好的高麗菜飯，切斜段後盛盤。
5. 醬油、糖拌勻，可沾用。

### TIPS :

1. 益全香米烹煮時散發出濃郁的芋頭香味，飯粒黏度適中，適宜多種烹煮方式，常見的產地有台中縣霧峰鄉香米、台南縣後壁鄉香米等。
2. 可搭配一片鍋粿裝飾，更能凸顯米的主調。

## 謎點 (1~2人份)



**材 料**  
黑糯米10克  
圓糯米10克  
小米10克

**調味料**  
白砂糖20克  
煉乳1瓶、草莓果醬1罐

### 作 法

1. 小米、黑糯米、圓糯米分3小籠，同一大蒸籠裡開大火蒸熟，備用。
2. 將蒸熟的米飯分別加入砂糖拌勻，備用。
3. 將調好的三種米飯分層壓入模型，待涼後，放入冰箱

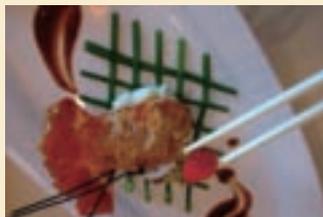
冷藏至少一小時後倒出。

4. 加入水果及醬汁即可。

### TIPS :

1. 黑糯米就是紫米，含有珍貴的微量元素，有益預防改善肥胖、心臟病、腳氣病、消化不良症，自古就是進貢的帝王米，紫米在台灣常見種植於無污染的台東、花蓮低海拔水田中，可以放心食用，泡水稍久再煮，就易煮爛，而泡出天然顏色的米水可以不要倒掉，與米同煮為宜，以免浪費了營養。
2. 可依個人喜好加入芋泥、紅豆等其他果醬或水果、穀類。

## 西西里龍蝦焗飯 (1~2人份)



**材 料**  
益全香米30克  
龍蝦1隻  
蒜片少許  
洋菇少許  
培根少許  
披薩焗烤用的起司碎適量

### 調味料

黃薑粉少許、鹽3克、糖3克

### 作 法

1. 益全香米洗淨，略泡水後備用。

2. 新鮮龍蝦稍汆燙熟後，挖起肉，留殼再燙熟紅些，備用。
3. 將蒜片、洋菇、培根爆香，加入香米、黃薑粉、龍蝦、水，調味後燉煮。
4. 將燉煮好的米飯裝入蝦殼，撒上起司碎，放入預熱好的烤箱以180°C烤10分鐘即可。

### TIPS :

1. 益全香米煮之前先泡水5分鐘，飯粒會比較Q。
2. 可用市售的大橋香米、益台香米，口感都比泰國香米要勝出許多。

## 傳香草仔粿 (1~2人份)



**材 料**  
圓糯米40克  
蘿蔔絲乾10克  
香菇5克、蝦皮3克  
紅蔥頭、沙拉油適量

**調味料**  
黑胡椒5克、鹽5克  
糖3克、醬油適量  
香油適量

### 作 法

- 1.將蘿蔔絲乾洗淨，瀝乾後備用。
- 2.起熱鍋，放入沙拉油，將蘿蔔絲乾、香菇、蝦皮，加入紅蔥頭爆香，再加調味料，備用。

- 3.將圓糯米磨成黏性良好的米漿，做成米漿餅皮狀，包入作法2炒好的蘿蔔絲餡。
- 4.放入蒸籠，大火蒸15分鐘即可。

### TIPS：

- 1.長糯米煮起來較不會粘糊，呈顆粒狀，口感較硬；圓糯米煮起來較易粘糊，時間可快速，馬上食用，口感較軟，圓糯米適合做甜食，長糯米一般都用來做鹹食。
- 2.也可買現成的水磨後、冷凍乾燥的糯米粉來做米漿餅皮，其他用途包括湯圓、年糕、麻糬等。
- 3.可依個人口味加入花生碎或核桃碎等餡料，口感更佳。

## 羊排三玄壽司飯 (1~2人份)



**材 料**  
壽司米50克  
羊排1片  
咖哩粉2克  
海苔粉2克  
茄汁2克

**調味料**  
鹽5克、糖5克  
白醋5克

### 作 法

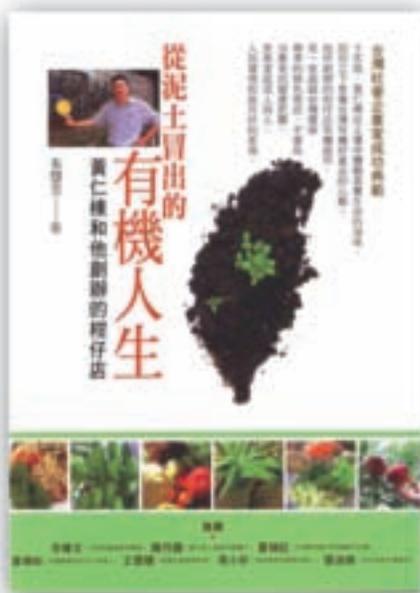
- 1.壽司米用電鍋蒸熟成壽司飯，分成三份。

- 2.分別加咖哩粉、海苔粉、茄汁，並加鹽、糖、白醋，調成三種口味的壽司飯，壓模備用。
- 3.羊排放入烤箱烤至八分熟，盛盤上。
- 4.加上壓好模的壽司飯，稍加裝飾，即可享用。

### TIPS：

- 1.挑選包裝米，最講究產地，例如池上米、越光米、新瀉米、秋田米等，這些米具有號召力，主要是當地的氣候、水質、土壤等因素所造就，因此，米的產地成為商品最重要的訴求，壽司米可選花東、池上的產品。
- 2.如果不吃羊肉排，也可改為搭配牛排或豬排。

# 從泥土冒出的有機人生



## 豐年代售新書

黃仁棟和他創辦的柑仔店  
朱慧芳/著 260元/每本

### 有機創業者的開店入門手冊

十年前，黃仁棟從土壤中體驗真實生命的滋味，因而立下推廣台灣有機好產品的心願。他所創辦的柑仔店有機超市，是一家超越台灣環保標準的綠色商店，不僅為消費者的健康把關，更希望促成人與人、人與環境和諧共好的美境。



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 (郵購另加掛號郵資60元)