

採訪・攝影／林麗娟

食譜示範：安拿朵利亞餐廳・主廚YiLmsz（優瑪思）台中市公益北街45號（04）2320-2186



主廚優瑪思

土耳其 星月飯

當星星月亮進駐，米飯也會閃爍增輝

土耳其廚師YiLmsz，因緣際會地認識了前往該國自助旅行的台灣女子嚴淑怡，一路追求到台灣寶島來，終於結為夫妻，並且在台中開了家餐廳，從食物風味到內裝擺飾都充滿土耳其風情，以首都安卡拉所處的古老大平原Anatolia安拿朵利亞命名，在原汁原味的道地土耳其美食中，只有米飯是台土融合的新產品，味道好極了。

土耳其的稻米是在西元前五世紀、波斯帝國時期由亞洲中國一帶傳入的，身為文明古國且是東西方貿易咽喉路徑的伊斯坦堡，獲得的珍寶不只有香料、麵糰、茶葉，同時還有種植稻米的技術，只不過他們的稻米品種較單一，屬於細長橄欖核狀的稞米。

YiLmsz說，他一來到台灣，就注意到台灣的米和土耳其的米不一樣，台米品種又多又好，一般來說，形狀比較寬圓飽滿，咀嚼起來較有嚼勁、彈性，而且不需像土耳其米飯那樣要攪入奶油或橄欖油和香料、松子才會變得香甜美味的，單吃台灣米就能感受一股淡



星月飯配什錦蔬菜

淡的香氣和甜味了，的確是讓人有幸福的感覺。

他試著把壽司米混合土耳其梗米，調整比例，做出一道大家稱好的星月雙色飯，如今，台灣壽司米的比例越來越高，土耳其梗米已經「淪為」裝飾的配角，在香噴噴的壽司米飯中，靜靜呈現不耀眼的土橄欖黃色調。

然而，這樣「星月交輝」的米飯，好似土耳其國旗上的星月對望，台米是月，土米是星，還揉和奶油的香醇在裡頭，竟獲得台灣、土耳其朋友和顧客們的大力讚賞，這麼好吃的米飯、燉飯，加上配菜烤肉、燉蔬菜，或者把甘甜有味的米飯夾進土耳其羊皮筏麵包裡吃，都能獲得無比的滿足。

擅長「耍人式」土耳其冰淇淋製作和單人販售的YiLmsz，曾應電視台邀請表演過這項有趣的技藝，建議享用星月飯前來一盤牧羊人沙拉，飯後還要來一道米製的土耳

其奶香米布丁或焦糖檸檬布丁、巧克力布丁，大快朵頤也就全套到位啦！

有了星月飯，「土產」美食怎樣吃？YiLmsz指出，土耳其佳餚從現烤的大餅披達、烤肉到又濃又香的新娘湯、米布丁都很有特色，回教餐食不吃豬肉，所以除豬肉以外，把牛肉、羊肉經由香料、鹽入味，加番茄、檸檬汁等蔬果提味後炙烤，搭配蔬果食用，吃得到食物原汁原味。

土耳其式碳烤羊小排飯，肉汁飽滿有嚼勁，搭配茄子沙拉、微辣的什錦蔬菜沙拉，生洋蔥等，下方鋪上土耳其米、台灣米混煮的雙色星月飯，或另外佐以星月飯，吃飯配菜，嘗鮮準沒錯。

土耳其式烤全雞包覆濃郁的蔬菜燉飯，表皮每五分鐘須塗上番茄和香料醬汁，共得要塗10次，是道費工菜色，烤雞切小塊鋪在星月飯上，私房飯包夠頂級。



土耳其奶香米布丁



烤雞星月飯



牧羊人沙拉

牛肉燉蔬菜佐飯以番茄等蔬菜與牛肉一起燉烤，口感清爽無負擔；番茄釀肉以茄子包覆香料醃過的牛絞肉，再加以炙烤，吃得到滿滿的肉汁。

農糧署糧食產業組也以台灣米以味，特請開平高中餐飲科賴金雄師傅做出香入心坎裡的

土耳其貽貝鑲飯 (Midye Dolmasi) 和甜椒鑲牛肉飯 (Biber Dolmasi)，說明拿台灣米來做土耳其佳餚是理想食材。

貽貝鑲飯與甜椒鑲牛肉飯是土耳其「名飯」，白米煮飯，必須先用油炒香，再加米、水、少許



土耳其冰淇淋

鹽，形成米飯粒粒晶瑩狀，以青紅椒或瓢瓜、茄子挖空，鑲入由香菜、米、絞肉、番茄、洋蔥等食材做成的餡料，鑲飯裝餡的材料甚廣，也可以用葡萄葉或高麗菜葉捲成葉捲狀，與貽貝鑲飯、甜椒鑲牛肉飯作法有異曲同工之妙。

香料如番紅花是土耳其美食不可缺席的材料，現在的料理手法更多元，食材擴及海鮮、龍蝦、鵝肝、蝦、雞肝、羊腎、腰子等。傳統的擺設是將炒熟的米裝飾成皇冠形狀，中間再擺放海鮮等食材，顯示它的高貴。

雙色星月飯

【材料】

壽司米2杯（量米杯）
水4杯（量米杯）
奶油1湯匙

【調味料】

鹽少許

【作法】

1. 把壽司米稍用水清洗過，量2杯水泡著，約泡10分鐘後濾乾。
2. 塊狀奶油自冰箱取出，在室溫下稍回溫。
3. 取大炒鍋，燒熱，把奶油放入熱鍋。
4. 把壽司米放入作法3鍋中，炒到上色。
5. 加4杯水攪勻，蓋上鍋蓋，燜煮約15至20分鐘到熟，熄火。
6. 即可加鹽調味，略加攪動，蓋上鍋蓋。

TIPS：在米未煮熟之前，不要去掀鍋蓋，以免降溫而影響了米的熟度和口感。

卡福瑪羊肉飯 (Kuzu Sac Kavurma)



【材料】

羊肉
青椒
番茄
洋蔥
星月飯
(香炒燜飯)

【土耳其香料】

孜然粉
小茴香
薄荷
土耳其紅椒等

【食用方式】

1. 香炒燜飯經過植物油香炒，後再燜過，顏色有層次，與料理菜色的搭配性很高，所以變化性也多！
2. 上桌時香味四溢，可以配合土耳其烤餅夾著一起吃，肉汁豐富不油膩，配上一杯店家特製優酪乳，很對味。
3. 卡福瑪代表的是以鐵盤熱煮的土耳其料理，這裡推薦的是包有雞肉、番茄和青椒的口味，鹹香的湯汁和絲絲入扣的雞肉超下飯的。
4. 可撒上荷蘭芹碎提味。

TIPS：羊肉可用土耳其香料醃製一整天，入味後再拿出來使用。

貽貝鑲飯

貽貝肉切碎，加入洋蔥碎、番茄碎炒香；鑲入貽貝殼，上淋白酒汁，撒上起士粉，置入烤箱烘烤約20分鐘即可。

甜椒鑲飯

洋蔥碎、迷迭香碎炒牛肉碎，加入甜椒粉、番茄碎；拌入白飯即成牛肉飯；甜椒去頭挖空，鑲入牛肉飯；在鑲飯上，淋上番茄及洋蔥炒過的醬汁，放入烤箱烘烤20分鐘即成。

菲林野蔬燉盤佐飯 (Firinda Karisik Sebze)



【材料】

青椒、馬鈴薯、洋菇、起士、番茄片、大蒜、洋蔥、星月飯（香炒燻飯）

【食用方式】

1. 野蔬燉盤配合星月飯一起，很能甘醇生香，生菜、番茄清爽不油膩，上班族蔬菜水果吃得少，這正是最好的補充來源。
2. 跟羊皮筏麵包一起搭配可以很滿足！使用像是船槳的長木柄將抹上起司的餅皮進烤爐，烤出的麵包中空膨脹，就像羊皮筏，聞起來非常的香，適合配濃湯品嚐。

貝蒂烤羊捲佐飯 (Beyti Kebab)

【材料】

原味優格、新鮮羊絞肉、星月飯（植物油香炒燻飯）、餅皮、巴西利、小黃瓜

【調味料】

土耳其香料、番茄醬

【食用方式】

1. 羊肉先用土耳其香料醃製一整天讓它入味後，再加以使用。
2. 羊肉捲沾著優格，伴著星月飯同吃，真的很滑順，如果佐搭多汁的羊肉球串烤，風味也出眾。



阿達娜烤羊條



【食用方式】

1. 是回教世界的名菜，發源於土耳其阿達納小鎮，主廚以辣椒和土耳其香料Kimyon混合醃製，做成條狀，經過特意的燒烤，讓肉條外脆內嫩又多汁，形狀特別，教人印象深刻，回味無窮！
2. 新鮮上等羊肉與當季新鮮蔬菜搭配，以土耳其香料醃製一整天讓它入味後才拿出來使用。
3. 羊條可以配合不同的配菜，連同香料鬱金香或番紅花燻煮壽司米的金黃色飯來吃，展現不同味道與口感、層次，再配合羊肉、羊皮筏麵包，絕對打開心滿意足的飽嗝。
4. 焗烤作法，以大量的番茄醬和蔬菜調味，加上醃漬過的羊肉片，份量十足，聞得到特殊的土耳其香料Kekik，趁熱入口，起士味道更是香濃，當然免不了要多扒幾口星月飯了。