

採訪・攝影／林麗娟 食譜示範：趙舜便當中央廚房 台北縣中和市景德街55號 (02) 2949-8850



趙舜的第二春

趙舜及工作人員

賣優質便當

資深演員兼導演趙舜50歲出頭就二度中風，卻意外開啓了事業的第二春，自稱嘴刁又愛吃的他本來就為一雙兒女親手做便當，今年乾脆自己開店來賣優質便當，每週換菜色，還可做到客製化，實踐凡夫俗子的日常滋味。

身材胖胖的趙舜，95年10月第一次中風，還在復健時即在家鄉澎湖籌備開拍偶像劇「格拉底亞」，還爭取到新聞局補助新台幣1,800萬元，96年初卻二度中風，不得不延拍，那段期間在墾丁經營的餐廳不堪虧損，負債好幾百萬，只零星接戲，經濟壓力大到快撐不下去。

人生還得往前走，愛子女且愛親手做料理的他，每天都為讀國中、小學的兩個孩子做便當、送便當，靈機一動，何不外賣特色便當？可以把健康美食的觀念推廣出去，讓更多人吃到他的美味便當，於是今年中他正式投入這一行，每天至

少賣300個便當，老顧客總是吃不膩。

趙舜賣的便當沒有固定菜單，完全由大廚自行搭配，所以保證每一餐便當絕對不一樣，他說，一般便當店，非炸即炒，出菜最快、最方便，但是你方便之後，菜的顏色就會固定，味道就會固定，多吃幾頓就膩煩了，只有回到照顧健康的本位，用蒸的、用炒的，口味家常卻特殊，才有媽媽的味道，餐飲業是他最熟悉的行業，小吃、便當也吃了30多年，做便當他很有把握，舍我其誰！

市面上常見的便當菜色不是炸排骨，就是炸雞腿，趙舜說，他自己曾中風，知道最好少吃油炸食物，所以他的便當不是蒸，就是煮，頂多是薄油煎豬排或配菜裡有條炸喜相逢魚，像是蒸肉餅、燴豬排、甜醬雞，都不是一般便當的常見菜色，難怪舊雨新知吃上了癮。



雞腿飯



滷五花肉



煎豬排加金黃蛋



肝腸香腸飯



三椒炒肉



配置洋蔥、青椒、紫洋蔥



魚排飯



辣子雞丁

趙舜的便當菜色，每週更換菜單，紅燒帶魚、三椒炒肉、糖醋肉片、滷五花肉、煎豬排加金黃蛋、魚排飯、肝腸香腸飯、雞腿飯、椒麻雞、辣子雞丁，而且講究配置小黃瓜、紅蘿蔔、

洋蔥、青椒、紫洋蔥等蔬菜，電視圈也情義相挺，電視製作人王偉忠叫助理以後儘量改訂他的便當，「康熙來了」、「棒棒堂」、「黑澀會美眉」一個節目免不了叫上30、40個便當，三立八點檔「真情滿天下」的劇組人員念念不忘的是豉汁排骨飯盒，這3個月來，影劇圈的朋友很捧場，口耳相傳，圈外人也來團購，外送便當的範圍也擴大，趙舜總

趙舜愛用濁水米

趙舜剛開便當店的時候，用的是花東米，但製作便當經過外送後，發現飯盒內米飯的水氣較不易控制，於是比較、研究後，改用濁水米，從此米飯品質就穩定下來，夠乾爽，也夠Q香，接近壽司米的品級，這是外送便盒最重要的秘訣。

其實，台灣中部的濁水米是以前日據時期的天皇御用米，和日本九州米、美國加州米並稱為世界三大名米，西螺早有「嘉南米倉」之稱，本土的蓬萊米種在肥沃沖積土上，蒸煮後芳香撲鼻，入口柔軟中飽滿有勁，有點黏又不會太黏，低溫保鮮，四時都香鮮。

挑米、煮米有訣竅，挑選濁水米最容易驗明正身的方法，就是拿起米粒對著光源透視，短胖的米身呈現玻璃感的白晰光滑，佐以米的包裝標示，再注意保存期限，包括碾製工廠的名稱、地址、電話都印在上面，才是負責任的米。

有好米，也要會煮飯，才能表現出濁水米的優點，洗米只要快速攪拌、輕輕洗兩次，1杯米加1.2杯的水，浸泡30分鐘以上，讓米粒充分吸水，電子鍋煮飯當按鈕跳起後，不要打開鍋蓋，繼續燜20分鐘後再打開，再將米飯充分攪拌，就能把美味吃進嘴裡。

算站穩了事業第二春的脚步，魚香肉絲、蒸雞、蒸肉餅只在這裡吃得到。

中央廚房裡，廚師做的便當口味好不好吃，要先經過他這一關。趙舜試吃各種便當菜色的結果是一個月來吃胖了13公斤，忙得沒時間做中風後復健的他，只得淺嘗即止，趕緊忌口，不再通通一再試吃，然而還是堅持一定要試吃，才能安心送出門。

當超商和量販店力拚低價便當時，趙舜也深知他的便當一個70元，一定要區隔市場，他的策略就是客製化，例如，三立電視台的劇組希望便當少肉多菜，八大電視台的劇組不吃全魚但吃魚排，還有的老顧客要求飯菜擺在一起，有的卻是飯歸飯、菜歸菜，他都請工作人員一一記錄客戶的偏好。

為了節省人力，趙舜親和力十足，自己送便

當，尤其送餐的地點剛好和自己孩子學校順路時，一定見到他的身影，送便當還附贈免費的微笑合照。

趙舜自個兒外出送便當，全無電視台大導演那種高高在上的身形，他跑過烏來，送過陽明山竹子湖，在大雷雨下還送飯到和信醫院，人生的第二春搏擊，他簡直拚著命相迎，把晨昏都給了便當店。

至於演藝工作，10月要開拍的獨立製片「海島七號總動員」(名稱暫定)，他和林曉培在劇中演一對夫妻，之前原該早就前往澎湖取景、拍攝製作的偶像劇「菊島之戀」，因他這製作人中風的關係，大家都體諒，現決定延到明年鐵定開拍，趙舜基於對家鄉濃厚的感情，希望結合澎湖觀光季的活動及特殊景點，就像便當一樣，量身訂作一齣澎湖味濃的偶像劇，彰顯菊島的風情。

排骨飯盒

材料

瘦肉排骨1塊，配菜滷豆乾、喜相逢魚、青花菜、豌豆莢、野菇、甜紅椒、甜黃椒、泡菜各少許、酥炸粉少許、沙拉油少許

調味料

鹽少許

作法

1. 排骨稍用熱水汆燙去血水，抹鹽後，放入薄薄的燒熱沙拉油中稍煎熟，盛起放在廚房紙巾上瀝去油。
2. 喜相逢魚上薄薄的酥炸粉，入作法1餘油中炸熟即起。
3. 青花菜、豌豆莢、野菇、甜紅椒、甜黃椒清洗後，稍用熱水汆燙即可，甜紅椒、甜黃椒也可不燙即直接放入飯盒以增強清脆口感。
4. 在飯盒內放上滷豆乾、泡菜和以上菜色，在米飯中央，可放上一粒醃梅子，以維持在送飯過程中的米飯清爽保鮮，有夏季防熱防腐作用，同時吃後有助消除疲勞。

TIPS:

建議從事勞力工作的人可加上一個荷包蛋，中高年齡人士以水煮蛋替代油煎蛋更健康。

