



香菇雞煲飯



桂花香米



滷肉飯套餐

秋風起兮吃暖飯

秋風起兮，在開始帶點涼意的日子裡，捧一碗暖飯，心裡揚起絲絲甘甜的米飯香與滿足感，吃遍大江南北，就是台灣優質米煮成的一鍋暖飯最好吃！

從香港來台灣闖世面、落地居，雖說賣的是港式煲飯、點心料理，卻大大地愛用台灣米，半島鐵盒粵式餐廳主廚黃國華最常用的是蓬萊米，米粒飽滿，煮得Q透不爛，吃的時候，嘴上、心頭全暢快。

把米蒸熟了，下去陶鍋裡烤煮，上面舖著菜料，淋上肉汁，烤得鍋底略帶焦香味，這香腸雞肉煲飯、香菇雞煲飯、排骨臘味煲仔飯、魚香茄子煲飯就都散發出極其誘人的飯菜香。



半島鐵盒小館外觀

作過的黃師傅強調，烹煮米飯一類的料理，火候的掌握很重要，一道滑蛋牛肉飯，使用桂花香米，只要雞蛋新鮮滑溜，一道鹹魚雞粒炒飯，只要用料正統，在桂花香米調合下，那便是盤流動的御饗，乾炒牛河粉，須大火快炒得開始焦香，這才能吃出牛肉油潤鹹香的口感，港式佳餚講求高湯濃郁，所以一道上湯焗草蝦，蝦背切開後，裹粉油炸，煨著豬骨、雞骨慢熬的上湯，確是賞心美食。

他說，市面上還有很多人不知道或沒嘗過衍生自台農71號益全香米的桂花香米，如果吃過了這麼一碗又香又甜、又Q又潤的暖米飯，馬上就會對於普通自助餐店、便當店只是計較最低成本賣飯卻不講究品質、口感的白米飯，變得挑剔。

散發著細緻悠揚桂花香氣的香米飯，只要一口，就品味到純樸鄉間生活、溫馨有情的家庭味道，用香米飯來做滷肉飯，滿嘴果真香噴噴，真的非試試不可。

曾在飯店裡工

半島小館點心



日華金典酒店行政副主廚許志滄，南投農家子弟，父親是國小教師，母親種植茶葉、紅白山藥，自小就幫忙煮飯、燒菜，他心目中的美食地圖、夢幻佳餚，非台灣好米不可！

站在研發、烹調美食的環結上，協助農民開拓出農產品精緻化的新價值取向，

許志滄師傅把原本是台式酒家菜的菜色提升，予以精緻化套餐的升級，著重於刀工的立體感、盤飾的美化，為那些原被認為「粗俗」上不

了檯面的野菜、食材重新整合，賦予新生命，在傳統口味上融合創新，精準抓住各項食材的特性，輕食化、國際風格化的展現，很能贏得追逐流行時尚的年輕族群、不喜大火高油快炒老外們的青睞。

黑糯米、米香碎、鍋粿、在來米粉全都可以發熱發光，做一份很有台灣味的米食點心，坐享口福，想必這個冬天會是心窩暖暖的，愉快心情時時在。

腳

【米食示範】(1~2人份)

鍋粿咖啡雞捲佐大甲芋頭

材料

鍋粿1片、雞腿肉200克、咖啡梅300克、蒜苗絲5克、甜椒絲5克、韭菜花5克、芋頭150克、鴨胸200克、香菇10克、竹筍10克、西芹10克、乾蔥末5克、蘋果80克、韓式泡菜50克、豌豆嬰10克、蜜牛蒡絲10克、炸用的沙拉油適量

調味料

咖啡粉20克、咖啡酒30c.c.、細鹽15克、砂糖20克、蠔油10c.c.、沙拉醬30克、太白粉水適量、澄粉50克、白酒20c.c.、五香粉少許、糖少許、鹽少許

作法

1. 雞腿洗淨後，加入咖啡梅，放入蒸籠內以大火蒸約20分鐘後取出。
2. 加咖啡粉、咖啡酒、清水、細鹽、砂糖調味，即成雞捲。
3. 油炸鍋粿，放入雞捲、蒜苗絲、甜椒絲、韭菜花點綴。
4. 芋頭切片，用大火蒸15分鐘後，取出搗泥，加入60c.c.熱水燙好的澄粉及白酒、五香粉、糖、鹽。



5. 鴨胸切小丁，香菇、西芹、竹筍切粒，汆燙後加入乾蔥末炒香，以蠔油調味。
6. 作法5以太白粉加點水勾芡，然後包入芋頭中，入鍋油炸。
7. 蘋果切丁，拌入沙拉，再將作法6炸好的芋頭放入。
8. 泡菜包入豌豆嬰、蜜牛蒡絲，即成泡菜捲。
9. 組合作法3鍋粿咖啡雞捲鍋、作法7蘋果沙拉芋頭鴨、作法8泡菜捲等所有材料，放入盤中，淋上沙拉醬，即完成這道菜。

TIPS:

1. 鍋粿也可在烘焙等食材行買到現成的：炸芋丸時可用白酒或豬肉替代，但不可放得太多，以免芋丸全部散開。
2. 澄粉就是小麥澱粉，又稱汀粉，是一種無筋的麵粉，成份為小麥，用來製作港式點心如蝦餃、粉粿、腸粉等，是加工過的麵粉，用水漂洗過後，把麵粉裡的粉筋與其他物質分離出來，粉筋成了麵筋，剩下的就是澄麵粉，沒有筋性，比較柔軟。



紫蘇米香虎蝦

材料

紫蘇葉5克、米香碎30克、虎蝦100克、雞蛋1個、太白粉20克、沙拉油適量

調味料

脆漿粉20克、沙拉醬10克、日本柴魚醬油10c.c.、味醂10c.c.、砂糖10克、昆布高湯20c.c.、蘿蔔泥10克

作法

1. 紫蘇葉沾脆漿粉，下油鍋以燒熱的沙拉油炸酥。
2. 虎蝦拌入雞蛋、太白粉，油炸後，與沙拉醬拌勻，裹上米香碎。
3. 柴魚醬油、味醂、砂糖、昆布高湯煮成醬汁。
4. 以上食材依序放入盤中組合，搭配日式醬汁與蘿蔔泥食用。

TIPS:

1. 通常食品大賣場、菜市場或烘焙食材行可買到現成的米香碎，如買不到，可用粗麵包粉替代。
2. 米香是米的加工製品，也是散發米的特色香氣新選擇。

台灣黑鮪魚米糕捲

材料

A.黑鮪魚150克、抹茶鹽30克、沙拉油少許、紫菜1張、酥炸粉適量

B.糯米200克、五花肉50克、香菇50克、白菜10克

C.紅蔥頭100克、胡麻油100c.c.、老薑100克

調味料

醬油100c.c.、白酒50c.c.、胡椒粉適量、烹調用油適量

作法

- 鮪魚用抹茶鹽醃漬30分鐘，放入熱油鍋用沙拉油煎至七分熟，切塊備用。
- 糯米洗淨，泡水3小時，再將五花肉、香菇、白菜切丁，拌入成糯米飯。
- 以胡麻油爆香紅蔥頭、薑末後，加入調味料拌勻，再拌入作法2蒸好的糯米飯中，並與作法1拌勻，待涼後，包入紫菜中，用酥炸粉油炸後切成片狀。
- 包入芋葉，盛盤，更顯得有種翠綠清新而神秘吸引人的質感。



TIPS:

- 糯米如泡製時間不夠久，也用氽燙方式將糯米氽燙後再蒸。
- 米糕的糯米可選用彰化溪湖的長糯米，也就是濁水溪的米，品質好，味道特別香。

干貝麻豆碗粿

材料

糯米粉150克、馬蹄粉10克、澄粉10克、開漿熱水230c.c.、干貝30克、油蔥20克

餡料

菜脯50克、蝦皮10克、豬絞肉20克、乾香菇20克、油蔥酥20克、醬油20c.c.、砂糖20克、胡椒粉10克、熱水375c.c.

調味料

細鹽15克、香油30c.c.、蔴油膏100克、烹調用油適量

作法

- 糯米粉、馬蹄粉、澄粉，用開漿作用的熱水拌勻。
- 菜脯洗淨，香菇泡水切丁後，與蝦皮、豬絞肉、油蔥酥及醬油、糖、胡椒粉，炒均勻成餡料。
- 做法1加入干貝及香油調味後，加入熱水再拌勻至有少許稠度時，倒入容器內蒸熟，上放餡料，淋上蔴油膏即可。



TIPS:

- 菜脯勿沖洗太多水，以免味道流失。
- 在碗粿中，可加蛋黃或芋頭來增香提味。



粉粿凍山粉圓

材料

在來米粉粿50克、山粉圓20克、水果丁15克、開水100c.c.

調味料

黑糖30克

作法

- 粉粿切丁。
- 開水加山粉圓煮開後，加入黑糖、作法1粉粿丁。
- 食用時加入水果丁即可。

TIPS:

- 山粉圓是把「山香草」採收的黑色種子，可健胃整腸及降火。
- 粉粿是用在來米加些番薯粉製作的甜品，加冰糖水或黑糖水吃，清涼爽口。



黑糯米甜芋圓

材料

黑糯米20克、芋頭50克

調味料

糖水100c.c.、鮮奶油20克、砂糖20克

作法

- 黑糯米洗淨，加水蒸約50分鐘。
- 芋頭切片，蒸約50分鐘後，將芋頭搗泥，加入鮮奶油、砂糖拌勻成圓球形如乒乓球大小。
- 將芋圓球放入盤中，再將黑糯米與糖水煮沸後，倒入盤內即可。

TIPS:

- 糖水比例可依個人喜好。
- 在黑糯米中可加紅豆，讓味道更香濃。