

採訪・攝影／林謙禎



滋滋鐵板飯

有沒有搞錯？強調年輕、歡樂的T.G.I. Friday's連鎖餐廳是標準的美式餐廳，竟然賣起「鐵板米飯」？沒錯，你不知道吃飯是走在時代尖端嗎？加上中西合璧，多麼搖滾啊！

T.G.I. Friday's星期五餐廳表示，為迎合年輕人多變的口味，讓大

家在暑假期間能嚐到清爽的米食排餐，推出6種帶有濃厚中南美洲風味的鐵板滋滋創意餐。

主菜選項有蝦、魚、雞、豬、牛、羊等，搭配濃郁香辣的椰香飯，迎合愛挑剔食客的味蕾。所以，那些以為吃西餐非要大魚大肉的人，現在可以刷新觀感了，吃米飯配排餐菜色，超IN喔！

米飯滋滋上桌，研發的構想是考慮到夏天高溫，容易使人食慾不佳，因此融合異國料理，把香濃滑順的起士融化在特製的香辣椰香飯上，足可嚐到帶有一點墨西哥香料的辣勁，口感豐富又開胃，搭配主菜有蝴蝶蝦、香烤鮭魚、羊排，或美味多汁的碳烤牛、豬、雞肉，例如新鮮蝴蝶蝦和大蒜奶油煎炒，搭配紅椒、青椒、洋蔥與起士，豐腴鮮美的滋味，竄滿整個舌尖，和香噴噴的米

資料提供／行政院農業委員會農糧署

營養均衡 健康人生

米飯決不是造成肥胖的原凶。近年來，部分媒體與節目充斥著減肥或減重的藥品廣告、減肥良方等等，甚至將國人肥胖的原因歸咎於攝取過多的米飯。但在此同時，依據行政院農業委員會的統計資料，國人每人每年的白米消費量已降低至目前約50公斤，比10年前降低20%；在白米消費量降低的同時，自覺肥胖者的比例卻增加，顯示國人肥胖的原因並不在攝取過多的米飯，而在不均衡的飲食。

就營養學的觀點來說，人體每天所需總熱量的來源最佳比例，來自碳水化合物需達55%、蛋白質約為18%、來自油脂之熱量比例約為27%。但近年來，由於國人飲食習慣的改變，肉類及油脂的攝取量增多，穀類的攝取相對就降低，形成不均衡的飲食，尤其油脂過多、穀類太少，纖維質可能就不足，易造成腸胃、心血管及一些慢性疾病的發

生。

此外，就每一類食物所能產生的熱量來分析，每公克碳水化合物(澱粉)及蛋白質可提供4仟卡熱量，每公克油脂則有9仟卡熱量，也就是同樣的攝取量，油脂的熱量是澱粉及蛋白質的2.25倍，檢視目前國人的日常飲食，油脂的攝取較以往為高，也因而攝取過量的熱量。如果再加上運動量不足，無法消耗多餘的熱量，易成為肥胖的原因。

依據台北醫學院保健營養學系鄭心嫻等人的研究，米的營養完整且均衡，含有約73~77%碳水化合物，是供給人體熱量的最大來源，其次為蛋白質約7%，脂質約1.5%~2%，其他如纖維、礦物質及維生素B群等均相當豐富，可促進消化與代謝，是優質且完整的食物來源。而且，澱粉的代謝物質是水與二氧化碳，並不會造成身體的負擔，是優質而乾淨的能量來源。蛋白質的代謝物質則

飯邂逅入嘴，真是好滋味。

也是另一種「自力救濟」啦！近年來以夢田越光米聞名全台的宜蘭五結鄉，決定把台灣米食的文化和愛戀往下紮根，培養出一批小小米食專家，擔任代言人。

五結鄉內有1,100公頃的稻田是良質米栽種區，打造五結鄉不只成為夢田越光米的生產地，更是專業的米食之鄉，鄉農會已開辦小小米食專家培訓計畫，3月起開始培訓第一

批國小學童從培育秧苗、插秧、施肥、除草、田裡巡竿等「做田」實務，腳踏田地認知稻子的生長過程，到了6月，所播種的稻子已抽穗開花，7月收成，現在正好可吃到新鮮潤熟的米飯，當然，如何辨選鮮米、如何煮出香Q米飯、碾製白米都是教戰內容。

在五結鄉夢田越光米的400公頃稻田上，一個台灣寶島米食的大夢已然發光發亮。



夏日學童歡樂餐

食譜示範：洪偉峻・粘錫坤

彩椒鳳梨飯 (2人份)

材 料

洋蔥15克、蔥末15克、肉絲30克、青椒丁40克、紅椒丁40克、黃椒丁40克、蛋1個、鳳梨30克、冷米飯400克

調味料

鹽1/2小匙、雞粉1小匙、咖哩粉1小匙、白胡椒粉1/2小匙、醬油10c.c.、橄欖油1小匙

作 法

1. 洋蔥洗淨、去皮、切末；蔥洗淨、切末。
2. 青、紅、黃椒洗淨，切開去籽、切丁；鳳梨去皮、切丁；蛋打散。
3. 鍋中放入橄欖油燒熱，爆香洋蔥及蔥末，放入作法2和肉絲拌炒均勻，再加入冷米飯及調味料炒至入味，即可起鍋。

主廚TIPS

炒飯時翻炒速度要快，不可炒太久，以免影響甜椒色澤和口感。



菠菜豬排飯材料 (2人份)

材 料

里肌肉排80克、低筋麵粉40克、蛋2個、麵包粉60克、熱米飯300克、菠菜30克

調味料

洋香菜粉5克、鹽1/3小匙、乳瑪林1小匙、番茄醬35克

作 法

1. 里肌肉排洗淨、拍打至鬆軟，依序均勻沾上低筋麵粉、打散的蛋汁、麵包粉，備用。
2. 鍋中入少許油燒熱，放入作法1炸至金黃色，撈起、瀝乾油，備用。
3. 菠菜洗淨、切段，入滾水中汆燙熟，撈起、瀝乾，續與熱米飯、洋香菜粉、鹽、乳瑪林拌勻後盛盤。
4. 再將作法1置於盤中，並以番茄醬為沾料，即可食用。

主廚TIPS

乳瑪林需趁米飯熱度夠時攪拌均勻，以免結塊。



為含氮的化合物，過量的依賴蛋白質作為能量的來源，對腎臟將造成不小的負擔，因此，長時間利用高蛋白質食物來進行減肥的方式，對於身體的健康是有害的。

米所提供的熱量，依據食品工業研究所的資料，每100公克的糙米或白米中，可提供約350仟卡，換句話說，一杯米約150公克，可煮兩碗飯，一碗約270仟卡。一個中年人每天需要2400仟卡，因此，一天吃4~5碗，即一餐約2碗，則可供應一天所需熱量的50%，而且米飯中也含有約7%的植物性蛋白質，可攝取到優質的胺基酸，對人體相當有益的。因此農糧署建議，為維護身體健康，除了要多多運動外，也要均衡吸收各類營養，特別是可多多選用種類繁多、優質且價格合理的國產農產品，來滿足國人的營養與多樣化的需求。



海藻鮮肉粥 (2人份)

材 料

白米飯150克、里肌肉絲40克、鮮海藻30克

調味料

鹽1小匙、雞粉1小匙、水600c.c.

作 法

1. 鍋中入水大火煮滾，放入飯、里肌肉絲、鹽及雞粉煮滾後，轉小火續煮10分鐘。

2. 再放入洗淨的鮮海藻煮5分鐘，即可食用。

主廚TIPS

台灣米如夢田越光米或香米、胚芽米等等，都是非常適合拿來做小朋友健康營養餐的，營養成分高，口感香腴滑潤爽口，全家都愛吃。



五糧米肉粽 (2人份)

材 料

乾粽葉4片、五穀米50克、糯米50克、乾香菇2朵、乾蝦米10克、三層肉片20克、鹹蛋黃2粒

調味料

鹽1/2小匙、糖1小匙、雞粉1小匙、白胡椒粉1小匙、水30c.c.

作 法

1. 乾粽葉用熱水洗淨、泡軟，備用。
2. 五穀米、糯米洗淨，泡冷水2小時，瀝乾備用。
3. 乾香菇、蝦米泡軟、瀝乾，備用。
4. 鍋中入橄欖油燒熱，爆香作法3，續入作法4、三層肉片、鹹蛋黃及調味料拌炒均勻，備用。
5. 取粽葉包入作法4成粽子形狀，再以綿繩綁緊。
6. 鍋中入300cc水及少量沙拉油大火煮滾後，放入作法5，再蓋緊鍋蓋，轉小火煮40分鐘即可。

主廚TIPS

粽子不可包太滿，以7~8分滿最恰當，煮熟後米粒膨脹，正巧圓滿美觀。



糙米燉干貝 (2人份)

材 料

糙米50公克、乾干貝2粒、雞胸肉50公克、乾香菇1朵

調味料

水500c.c.、鹽1/2小匙、雞粉1小匙、香油1小匙

作 法

1. 糙米及雞胸肉洗淨；乾干貝泡軟；乾香菇泡軟、去蒂。
2. 取一湯盅，放入作法1及調味料，送入水滾的蒸籠，大火蒸90分鐘即可。

主廚TIPS

選購干貝時，宜挑選渾圓、形狀完整為佳。

風味米沙拉 (2人份)

材 料

白米100克、牛奶500c.c.、鮮奶油450克

調味料

糖70克、香草粉1/4小匙、玉米粉1/2匙

作 法

1. 糙米及雞胸肉洗淨；乾干貝泡軟；乾香菇泡軟、去蒂。
2. 取一湯盅，放入作法1及調味料，送入水滾的蒸籠，大火蒸90分鐘即可。

主廚TIPS

作法2轉小火續煮的時間裡，須不斷攪拌，以免牛奶糊結且黏鍋。

番茄蛋包飯 (2人份)

材 料

冷米飯30克、洋蔥丁10克、蔥末10克、青椒丁10克、番茄丁20克、肉絲20克、蛋2個、太白粉水30克、沙拉油少許

調味料

鹽1/2小匙、白胡椒粉1/2小匙、雞粉1小匙、番茄醬3大匙

作 法

1. 在鍋子裡放入少許橄欖油，放入洋蔥丁、蔥末、青椒丁、番茄丁、肉絲爆香後，加入冷米飯及調味料拌炒均勻，取出備用。
2. 把蛋、太白水攪拌均勻備用。
3. 另取平底鍋，倒入少許沙拉油，開中火，再倒入作法2，以慢火煎成圓餅狀，最後倒入作法1，把蛋皮壓成半圓狀，即可起鍋。

主廚TIPS

蛋皮也可以煎起來後先盛盤，再倒入炒飯在半邊蛋皮上，然後把另半邊蛋皮包覆在上即可。

櫻桃米布丁凍 (2人份)

材 料

熱開水300克、現成的磨好米粉10克、果凍粉10克、糖15克、櫻桃6粒洗淨切細、養樂多1瓶

作 法

1. 在鍋裡倒入熱開水，小火加熱後，依序放入米粉、果凍粉、糖、櫻桃碎輕輕攪拌均勻。
2. 再倒入果凍模具中，待冷卻後放入冰箱冷藏成凍狀即可。



主廚TIPS

如果沒有現成的果凍模具，可用一般玻璃水杯替代。

香蕉捲壽司 (2人份)

材 料

熱米飯300克、壽司醋60克、壽司海苔1張、去皮的香蕉1條、壽司用干瓢15公、蘆筍2根（燙熟後切去頭尾）、壽司用竹簾1張

作 法

1. 在鍋裡放入剛煮熟的米飯，再倒入壽司醋迅速拌勻，並用電風扇吹涼，在吹涼過程中須反覆地拌勻，使醋汁快速入味，同時達到散熱作用，備用
2. 把壽司海苔平鋪在壽司竹簾上面，再均勻地鋪上作法1，然後依序放入香蕉、干瓢、蘆筍後，捲起包緊，再切成適當的等份即可。
3. 米飯須在剛煮熟的時候、就到入壽司醋拌勻才能均勻入味。

主廚TIPS

材料都可在大型的超市裡買到。



南瓜蒸飯糰 (2人份)

材 料

白米2量杯、水3量杯、南瓜丁100克、燻鮭魚末100克、海苔片20克

作 法

1. 白米洗淨備用。
2. 在電鍋裡倒入水、南瓜丁及作法1煮熟，再加入燻鮭魚末攪拌均勻，取出備用。
3. 把作法2分成數等份，倒出呈三角形狀，以海苔片包捲即可。

主廚TIPS

南瓜宜選取黃肉的最恰當，也最好吃，以外型長圓形者為佳。

焗烤鮭魚飯 (2人份)

材 料

鮭魚肉150克、市售罐裝奶油濃湯100克、熟米飯300克、冷凍青花菜5朵、三色豆30克、起士絲50克

作 法

1. 把鮭魚肉切丁，用熱水汆燙熟，瀝乾備用。
2. 取1個焗烤用的耐熱器皿，倒入奶油濃湯、熟米飯、冷凍青花菜及作法1，攪拌均勻，再撒上起士絲，器皿擺到烤盤上。
3. 烤箱預熱至160°C，放進作法2，烤至表面呈金黃色即可取出。

主廚TIPS

若是使用冷米飯，可先微波再用。

