

採訪・攝影／林麗娟 廚藝示範：楊福強主廚

品牌與創意 帶領米食邁向五星級

2007年台北國際食品展落幕，這一場如同稻米的同台競選，各家好米子民都是稟持著向最優質米跨足國際的目標邁進。

為了爭取更多的國際訂單，台灣米先決條件是稻米產業必須提升品質，更加有競爭力，以十多年不曾間斷參展的唯一稻米產業代表大橋牌陸協碾米廠來說，今年推出「米屋 RICE HOUSE」品牌，這個品牌是由農委會委託外貿協會執行外銷品牌專案而特別打造的，此一品牌因而具有國際觀、品質力、品牌力與品味感，更重要的是借重本身已有的高銷售力，經良性整合後，將可奪得更大量的國際訂單。

一碗飯經過有創意的設計與搭配，可以提升為五星級的創意米食。針對酷熱夏天研發米食輕

食的楊福強主廚指出，台灣米最Q甘，製做壽司、甜食、飯糰、丼飯、沙拉都能脫穎而出，清爽的口感，可以沁心脾，從指筷

間到齒頰間，教人吃了還想再吃，米食的創意，是沒有上限的。

做一頓美妙的米食料理，先從分辨好米著手，「米屋」提醒大家最好挑選真空包裝的新鮮米，也就是抽掉空氣、整包米結實沈甸的市售真空包裝，能夠避免米粒因相互摩擦而破碎，導致口感不一致。

米飯烹煮有要領，白米或糙米煮成米飯，大致上要經過洗米、浸水、加熱、燜蒸等過程，每一過程都會影響煮成米飯的香Q品質：

一、洗米：洗米主要目的在於洗去附著於米粒上的雜質及異味，但為免營養份如無機質或維生素B1流失，動作要輕快，通常2~3次。煮飯時加水太少，無法讓澱粉完全熟透，變成有芯的飯；加水太多，則除了被澱粉吸收外，還會有剩餘的水游離在外，煮出來的飯糊糊的，所以最佳的加水量是足夠讓澱粉完全吸收而不殘餘的，煮出來的飯最有黏彈性。正確的需水量要考慮米本身的含水量、新舊米、吸水效率等因素。

一般以電子鍋煮飯時，米和水的比率為1：



楊福強主廚



Buffet

1.2，1杯米加1.2杯水，新米可酌減水量為1.1杯，舊米則增加到1.3~1.4杯水。

二、浸水：目的在於使水分能充份進入米中，並活化米粒中的澱粉酵素，使澱粉較容易轉變成游離糖及完全糊化熟化，增加飯粒甘甜味及黏彈性。若浸水時間不夠長就急著開始加熱，米粒外層會先糊化，造成水分不易進入米粒內層，煮出來的飯內層較乾硬，或有時候不易熟透、外層太濕潤、缺乏黏彈性。

煮飯前浸水約2小時，若以50°C的溫水浸米，可把時間縮短為30分鐘；若煮糙米，則因吸水性較差，需泡12小時或一夜以上。

三、加熱：用電鍋或電子鍋煮飯，可使溫度快速上升，達到糊化的目的，前提是浸水時間要夠，澱粉酵素就有充足的

時間作用，煮出來的飯較甘甜、有黏彈性。

四、燜蒸：煮飯後，利用鍋內餘溫讓米粒間殘餘的水分達到均衡狀態，一

般約燜個10~15分鐘，否則米粒間有水分殘留，米粒粘彈性差，常有「沒熟透」的感覺。建議再翻動飯粒後蓋上鍋蓋，更能讓多餘水分蒸發掉，這樣的飯最飽滿誘人。



台灣特色米

布製的「米屋環保手提組禮盒」，去年獲得優質台灣米禮盒商品設計第二名。（楊螢攝）

蛋包飯

要做好吃的蛋包飯，飯與蛋都是關鍵，建議用熱油將洋蔥、雞丁、紅蘿蔔爆香，再加入白飯、奶油、胡椒粉調味；蛋加入鮮奶打散可增加嫩度，加入太白粉水，蛋則較不容易破，最後添點鹽巴可使蛋白質穩定，也有調味的效果。



咖哩炒飯

炒飯用冷飯，是因為冷飯的熱氣已蒸發，炒起來的口感較好；如果只能選擇剛煮好的飯，下層水氣較濕重，宜選用上層的飯來做炒飯。好吃的咖哩炒飯，秘訣是熱鍋、冷油，打散的雞蛋炒至起泡，再放入咖哩粉，最後放進白飯，用鍋鏟邊炒邊壓飯，壓出多餘的油或水分後，咖哩飯的味道會更均勻。

地瓜粥

要讓地瓜粥好吃，使用快鍋最能保留香氣，而且還會有稠稠的粥汁。水燒開後，放入蓬萊米，煮3~5分鐘後，再把去皮的地瓜亂刀半切半剖開，如此的用意是地瓜纖維未被破壞，口感較鬆軟，重新蓋上鍋子，煮至嗰波作響，轉小火再煮2分鐘，最後燜10分鐘，口感超讚。

親子丼

日本人最愛親子丼，「親」是雞肉，「子」是雞蛋，意思是來自同一家族的食材，又或者「親」是鮭魚肉，「子」是鮭魚卵，也是理想組合，香噴噴的親子丼不難料理，注意要選用去骨的雞腿肉，醬汁可在百貨公司超市購得，燙過的雞腿切塊，與醬汁煮過，洋蔥可以提出雞肉的甜味，蛋不要打得太散，淋在雞肉上，呈現蛋的黃白色，飯煮得乾一點，流下的湯汁才能被米飯吸收，那滋味果然你儂我儂。

海南雞飯

海南雞飯要好吃，要用蓬萊生米炒，訣竅是要先泡水2小時，增加米粒的軟度，泡好的米要瀝乾，油鍋裡爆香蒜頭，生米與倒入的鹹雞湯拌炒到八分熟，炒到不見米心的白心為止，然後直接放入電鍋煮熟即可，這樣做成的雞飯口感較Q，顆粒分明。

起司焗飯

焗飯要好吃，切記第一不要用熱飯，第二不能用太多油，第三要準備耐高溫的烤碗。冷飯與蔬菜等食材先拌炒，先加一部分的焗烤用起司，增加米飯黏稠度，耐高溫的烤碗盛入米飯時，用筷子將把它撥鬆，增加空隙，最後酌量舖上起司，以200°C以上焗烤，才會香得引人垂涎。

酪梨龍蝦沙拉米

材料

酪梨1個、波士頓龍蝦1隻、台灣壽司米飯1碗、蝦卵1湯匙、蘿蔓生菜2葉、羊齒生菜少許、紫高麗生菜1片、巴莎米可濃醋1湯匙



作法

1. 將壽司米放進大碗鉢，入水後洗淨，瀝去水分，放入電鍋或蒸籠內蒸熟，加白醋揉和，做成醋飯，裹上蝦卵，稍混拌後輕揉成圓糰狀。
2. 酪梨切開對半，去子，成為盛盅，內放醋飯及汆燙熟的波士頓龍蝦肉。
3. 以生菜擺盤裝飾。
4. 淋上巴莎米可濃醋即可。

TIPS : 1. 特色：這是一道創意壽司米料理，龍蝦的甜味配上壽司米甘味、生菜的鮮味，清淡不油膩，適合現代人養生輕食的飲食風格。
2. 注意：製作握壽司，為求有紮實的口感，洗米的時候要稍壓米粒讓它有彈性。

甜酒南瓜如意糕

材料

南瓜1/2個、紅酒1杯、肉桂粉1茶匙、黑糖20克、圓糯米1小碗、椰奶1杯



作法

1. 南瓜洗淨去籽後，不去皮，加入紅酒、肉桂、黑糖以中小火熬煮入味。
2. 圓糯米稍洗淨後，放入電鍋內蒸熟，加入椰奶調合成糯米糕。
3. 將糯米糕填入熬煮好的南瓜凹處，冰凍約1小時後，即可切成4小片享用。
4. 表面可撒上綠茶粉裝飾，並佐以鮮奶食用，是道可做點心或輕心的甜食。

TIPS : 1. 特色：這道為米食甜點，口感層次分明，米的部分有著濃郁的奶香，南瓜本身則經熬煮後帶有肉桂酒香，在炎熱的夏季裡，泛起一股清涼甘甜的幸福感。
2. 注意：表面也可撒上肉桂粉裝飾，而喜愛甜味的人則可撒上混合細砂糖的肉桂糖粉，小朋友也會很喜愛吃光這道甜食。

咖啡米肋排

材料

秈糯2號米飯1碗、牛腩排1塊、咖啡酒1小杯、蝦米少許、美白菇少許、鴻禧菇少許、鮮香菇2朵

作法

1. 脫排切段，採無錫排骨方式滷透入味。

2. 糯米加上蝦米、菇類及咖啡酒，煮製成咖啡油飯。
3. 將咖啡油飯包上滷好的肋排，即可盛盤。
4. 淋上多餘的醬汁，形成盤飾，並可沾食。

TIPS : 1. 秧糯2號糯米是彰化地區盛產的糯米，外型尖長，口感香Q，搭配咖啡酒調製而成的香氣，配合肋排的滷肉香氣，在米食的創意上，堪稱是一大絕配。



瑪茲瑞拉芥末繡球

材料

瑪茲瑞拉起司1片、台梗2號白米1小碗、芥末少許、美乃滋少許、番紅花少許、威化紙適量



作法

1. 將白米洗過，加入番紅花，放入電鍋內煮熟。
2. 用瑪茲瑞拉起司來包入煮熟的飯，做成球狀。
3. 放入燒熱的油鍋，炸至酥脆，裹上芥末、美乃滋，沾上威化絲即可。

TIPS : 1. 台梗2號米的口感，彈性十足，搭配上瑪茲瑞拉起司的奶香及番紅花清淡的花香，嚼在口中，散發出來的滋味是種無與倫比的滿足，而且也是造型很獨特的一道創意料理。

Rice news

國產特色米那裡買？

行政院農業委員會農糧署建立的稻米交易中心提供國產米公平公開交易平台，歡迎各界多加利用稻米交易中心進行各地優良品質稻米交易。

農糧署為有效提升台灣米的品質及形象地位，及為國產稻米建構公開交易平台，免費撮合國產「特色米」供銷雙方之交易，於95年6月下旬陸續自南區及東區開始辦理稻米交易中心業務，95年第2期稻作收穫後辦理範圍並擴大至中區及北區，由該署4區分署負責稻米交易中心之營運。

此項稻米交易中心，除免費為農民、糧商及消費業者之供需雙方撮合交易外，並可提供各項諮詢、尋找稻米貨源及推介可靠碾製加工廠代為加工成白米之各項服務，透過稻米交易中心撮合之國產「特色米」，亦具有品質優異、衛生安全、交易安全等三大保證。

(聯絡人：農糧署糧食產業組組長 王長瑩02-23937231轉540/0937-583572)

學童午糧品質安全

為提供學童優質食米，農糧署均採用當期新米，經具米穀檢驗執照之專業人員檢驗合格外，並實施食米新鮮度檢測，確認新鮮無虞後，始由申購學校領回食用，品質嚴格控管全無虞，學童可安心食用。

農糧署南區分署表示，南部地區氣候高溫多溼，尤其氣溫常超過30°C，白米儲存於室溫超過1個月，可能會產生米蟲。而台南地區部分學童人數較少之學校，有2~3個月申購食米1次情形，學校如食米久儲發現有滋生米蟲，均可洽該分署協調供貨單位予以更換，以供學童食用安全無虞之食米。各校如有學午糧申購疑問或品質疑義，可逕洽該分署立即派員協助處理。

(聯絡人：農糧署南區分署副分署長 陳俊言0936873040)