

食在

real food


august 02
2013



- 03 news 邊吃漢堡邊認識麥當勞
最好的蛋白質來源
趣飯捲挑動新夜餐趨勢
- 04 feature 好蛋哲學家
謝文峰
- 10 creative cuisine 創意料理動手作
北歐風味嫩炒蛋佐酸奶與煙燻鮭魚
義大利風味酥炸溏心蛋與沙拉米臘腸
- 12 people 均衡要從每天做起
吳映蓉
- 14 life 一杯冰咖啡的時間冥想出旅行計畫
book
沿著鐵道走訪的朝聖之旅
movie
日落日出經典三部曲最終章
music
法語呢喃出旅行的意義



news 01

邊吃漢堡邊認識麥當勞

你知道邊坐滑雪纜車也可以邊享用麥當勞的餐點嗎？你知道全世界最大間的麥當勞旗艦店在那裡嗎？這些種種專屬於麥當勞的小故事，與更多的選擇和更好的資訊管道，即將在全新的餐飲包裝上現身說法。圖文並茂的包裝外觀，更加豐富的圖樣變換，搭載紙袋與冷飲杯上印製的QR碼，藉由智慧型手機的掃描輸入，便可提供消費者在享用餐點的同時做查詢。除了與消費者溝通其最在乎的食物營養資訊之外，也將提供諸如最新菜單，品牌故事等有趣的訊息。吃得安心，吃出樂趣，徹底實踐麥當勞帶來歡樂的初衷。

news 02

最好的蛋白質來源

雞肉含有的動物性蛋白質，是人體每日必須的營養來源之一，而且雞肉內所含的飽和脂肪酸較少，較不易造成血管阻塞，能減少心血管疾病的發生。雞肉內更含有多種礦物質與維生素，不僅能幫助我們恢復疲勞，也能夠保護我們的皮膚。運動員們經常將雞肉列為肉品食用的第一選擇，營養學家也經常鼓勵大家把雞肉當成動物性蛋白質的優先選擇，從這就不難看出雞肉的好處。

news 03

趣飯捲挑動新夜餐趨勢

捲餅的概念最早起源於古老的猶太人習俗，在逾越節時他們將扁平的無酵餅包裹著肉片簡單渡過此宗教紀念日。十九世紀工業革命開始，西班牙與英國的工人階級興起，迅速便利的捲餅概念瞬間蔚為流行至今，自此成為當代不退的餐飲熱潮。麥當勞推出的趣飯捲，顧名思義以包捲食材的方式延續捲餅的便利概念。採用墨西哥玉米餅皮，包裹台南11號優質稻米與台灣香菇製作而成的飯餅，搭配生菜與獨特醬汁，利用雞肉與牛肉二種選擇激盪出與眾不同的美味，為繁忙的都市人提供了另一種輕便優質的夜餐新選擇。



發行人：台灣麥當勞餐廳股份有限公司 | 地址：台北市中正區林森南路1號3樓 | 電話：02-23938181
網址：www.mcdonalds.com.tw | 企劃編輯：行銷部
編輯統籌：PPAPER INTERNATIONAL 沛報國際有限公司 | 地址：台北市中山區中山北路二段26巷2號1樓
電話：02-25681779 | 網址：www.ppaper.net | 專案業務：Mia Kuan
編輯：Letter Chen、Kenneth Lai、Travis Hung | 設計：Anakin Liu、Emma Wang、Zong Yan Wu
分色印製：RAINBOW 彩峰造藝印像股份有限公司 | 電話：02-282275017 | 使用環保大豆油墨印製



feature

好蛋哲學家

謝文峰

用默默耕耘的堅持來形容一點也不為過，這裡是個再低調不過的地方，即使是當地人也未必知道，在一大片放眼望去盡是綠油油的鄉下景色裡，其實有著一處引領台灣「雞蛋產業」的地方，名字叫做石安牧場。

早上十點整，身上套著防塵衣、頭上戴著防塵帽、臉上掛著口罩全副武裝忙碌地在工廠裡四處穿梭的是現任牧場主人謝文峰，別看他一派悠哉似地巡視著，其實內心裡他比誰都還要緊張，因為只要當中一個環節出了差錯，賠上的可是傳承自父輩那塊刻有「石安牧場」四個大字的招牌。



1994年，在那個還不甚重視食品健康的年代，石安牧場便十分有遠見地決心改革，革新的目的除了希望能提供更加無虞的食品外，也多了一份對地球的尊敬之意。坦白說，在這之前，蛋農將蛋品交由蛋商販售的經營模式是整個產業裡的主流，根本沒有蛋農想要將自己的名聲掛在產品上，一來是考量到成本以及售價，二來這麼做也和對消費者負責任與否的心態有關。撇開成本售價的考量，當時的牧場主人，也就是他的父親，認為既然供給消費者安全無虞的蛋品一直以來都是石安牧場的堅持，那麼何不讓這份堅持更上一層樓？謝文峰說：「當我們決定把牧場名字放在產品上頭，那麼背後的功夫勢必做足。」恰巧面臨到雞舍的折舊年限已屆，加上台灣氣候也不再合宜傳統的牧養形式，於是乎，石安牧場毅然決然大手筆自國外引進密閉式環保雞舍，供給蛋雞較為舒適的生產環境。

傳統的養雞方式不僅無法提供蛋雞過多的活動空間，也容易因不良的牧養方式造成環境污染，石安牧場先是以環保雞舍解決空間狹隘的問題，一併也將牧養過程裡產生環境污染的可能性降到最低，同時採無抗生素和藥物牧養方式，如此軟硬兼施，架構出自家獨樹一格的養雞哲學，就此跨出「對雞好」的第一步。

所謂的對雞好簡單說就是把蛋雞當成人，牠們和人一樣，一旦滿足了生理、心理上的需求，工作品質、成果自然也會隨之提升。照此邏輯推論，如何擁有品質佳的蛋品？答案也就呼之欲出。自此之後，石安牧場便堅信著先有雞才有蛋的理念，或者，更精準的說法是先有「好」雞才有「好」蛋。



五年後，就在石安牧場將雞舍全面升級完畢沒多久，歐盟依據動物天然習性開始推行顧及動物福利的新式牧養法規，這項法規當時還處於初步發展階段，尚未有任何發展成熟的配套措施可因應，對於遠在台灣的牧養業者來說，充其量只能算得上是參考依據或是養殖建議，不過石安牧場卻將其視為對雞好的下一步，耗費長達近12年的努力，終於確切地落實在石安牧場裡。舉凡獨立產房、遊戲區、磨爪區、15公分的棲架等等，無不以提供蛋雞最良善的生活環境作為最高準則，現今每隻被養在石安牧場裡的蛋雞，都居住在有著這些標準配備的動物福利雞舍中。儘管消費者並無法直接從蛋品上得知這些苦心，可是終究會感受得到石安牧場所定義的完美品質一不調味就能吃到蛋黃的香度，而且沒有腥味，白話點的說法就是要蛋黃香、蛋白Q。

皇天不負苦心人，正是這份不斷要求更好的決心，讓石安牧場成為麥當勞的指定蛋品供應夥伴。從懵懂無知到主理一切，今時今日已是個蛋品專家的謝文峰，有時早上會偷偷到麥當勞

點份喜歡的豬肉滿福堡加蛋，他笑著說這是檢視自家蛋品品質的一種管道，也算是他私底下忙裡偷閒的一種舒壓方式。

十多年前決心從父親手上接下棒子的他，打從接手第一天就知道這條路一點也不好走，專職牧養雞隻的他打趣地用鴨子划水來形容，「水面上看來好像很自在，但是其實水面下的雙腳划到快要斷掉。」如此簡短的回答，不難看見試圖維護品牌名聲、維持品質水準的那份用心與努力。一路以來，依循父親傳承的信念—只要是對蛋品品質有幫助的就該盡力去做，說不辛苦是場面話，一想到有人會因吃到自家蛋品而感到滿足，那些不為人知的辛苦也就值得了。



原來，在那一顆顆由石安牧場出產、印有食品安全保證的雞蛋裡，隱藏的不只品質而已，更有著一股傳承兩代、散發白色光芒的耀眼熱忱。



creative cuisine

北歐風味嫩炒蛋佐酸奶 與煙燻鮭魚

材料：
新鮮雞蛋、奶油、鮮奶油、海鹽與黑胡椒、酸
奶、挪威煙燻鮭魚，新鮮奧樂岡香草。



至少要用3顆雞蛋才有辦法做一份完整的炒蛋。

將蛋均勻打散，加入少許鮮奶油，海鹽與黑胡椒調味。取一只不要太大的平底不粘鍋，加熱至手掌放於鍋面上方時，能感覺到明顯熱度後，加入大約30克或1大匙的奶油。奶油加熱融化的過程會起泡，待泡泡開始消去之後，倒入蛋液。拿一只叉子或是湯匙都可以，以小火慢慢的把蛋均勻攪拌加熱至濃稠狀，離火，靠鍋子剩餘的溫度把蛋加熱至像美乃滋的樣子即可盛起。

用夠大的湯匙舀一匙炒蛋到盤子裡，擺上酸奶、煙燻鮭魚以及新鮮奧樂岡香草就行了。

酸奶能讓口感更豐滿，新鮮香草能讓蛋和鮭魚的風味更好。要更多一點的滋味，淋上橄欖油就是了。

食譜設計、料理執行：
陳陸寬 貓下去西餐快炒小館 Meowvelous Cafe & Restaurant負責人



義大利風味酥炸溏心蛋 與沙拉米臘腸

材料：
新鮮雞蛋、低筋麵粉、研磨玉米粉、麵包粉、全蛋
打散的蛋液、義大利沙拉米臘腸、白酒醋、橄欖
油、海鹽與黑胡椒、陳年葡萄酒醋。



煮溏心蛋並不是件簡單的事情。你需要細心與耐心。

拿一只夠深的手鍋，加大量水與適量的醋與鹽讓水喝起來有酸度。水煮滾之後，輕巧地將蛋放入，煮6分半鐘之後撈起，放入冰水鎮涼斷熱。剝蛋殼時，將蛋的鈍端先用手指輕輕敲碎，周圍也是，然後在水龍頭下以低流速的水緩慢地將蛋殼沿鈍端全部剝起。

分別在三個容器內放入麵粉、蛋液，以及玉米粉與麵包粉1:1混合的炸粉。在麵粉裡頭加入些許海鹽。依序把溏心蛋從麵粉、蛋液到炸粉沾上一遍。

在大約20公分深的鍋子裡加入大量的油，加熱油溫達170°C，把蛋擺入油炸3分鐘。放冷之後小心地對半切開，將撕成小片的沙拉米臘腸塞進蛋黃裡頭，撒上海鹽與黑胡椒，淋上橄欖油與陳年酒醋，就是好吃的義大利風味開胃小點了。



people

均衡要從每天做起

吳映蓉

「我喜歡用比喻、舉例的方式，跟讀者溝通，我想要做專業與民眾之間溝通的橋樑。」

身兼台灣營養基金會執行長、台北醫學大學保健營養研究所兼任助理教授、以及母親這三種身分，吳映蓉從大學開始就專注在營養學領域，在取得台大農化研究所營養學博士後，她並沒有進入學術研究領域，而是投身自己最想做的一件事——大眾教育。吳映蓉認為在營養學這門專業裡，有太多一般民眾聽不懂的醫學專業術語，民眾聽不懂當然也就不知道該如何做。所以她很早就開始出版大眾營養叢書，把艱深難懂的營養專業，用淺顯易懂的文字和生動活潑的圖表，讓民眾讀得懂，進而能夠身體力行，吳映蓉最想做的一件事，就是致力於將知識變成常識。

吳映蓉認為，現代人飲食不正常，壓力過大，最需要的就是從每日飲食裡做到飲食均衡，透過食物讓自己更健康。她認為全球推行許久的「我的餐盤」(My Plate)的概念，簡單易懂，只要將每天所進食的食物區分為水果、蔬菜、蛋白質、全穀根莖類和牛奶，心裡有個隱形餐盤，餐餐都能健康均衡。而吳映蓉更鼓勵大家依照蔬菜、蛋白質、全穀根莖類，最後再吃水果的進食方式，每日再適量補充堅果類和牛奶，不僅可以達到飲食均衡的效果，還能夠擁有順利控制體重的附加價值，是一舉兩得的吃法。

擁有兩個小孩的她，同樣對兒童的飲食也非常注重，她結合了自己的專業與母親的身分，強調兒童最重要的飲食概念還是「均衡」。「我覺得怎麼樣影響小孩？父母真的很重要，一定要以身作則。像我兒子不喜歡吃蔬菜，但我每天陪著他一起吃，他吃我也吃，而不是一味的要求他，盡可能讓他每天在飲食上得到均衡。」吳映蓉也鮮少限制小孩在外的飲食，但她的小孩因為從小耳濡目染，所以很多觀念都深植在心裡，包括吃食物少吃食品、吃原味少吃調味等。同時，吳映蓉跟先生兩人，每天晚餐一定會固定吃兩大盤不加任何調味的水煮青菜，以身作則。她表示，飲食習慣不良或偏食的父母，就會教育出飲食習慣不良或偏食的小孩，這就是很多遺傳疾病的根源。

「均衡」飲食這個概念，一定要從小就教育給小孩，這對他們是一輩子的幫助，不管到哪、吃什麼，都可以吃得健康愉快。吳映蓉認為，現在很多業者的餐點都朝著均衡的目標前進，麥當勞也是如此，這是相當好的做法。例如，我點了一份板烤雞腿堡，檢視一下，在「我的餐盤」中已經有了蛋白質和全穀根莖類，配餐可以選擇四季沙拉，再加點一份水果袋，那就能達到「我的餐盤」的均衡。當消費者心中有均衡的概念，店家也願意提供多元的選擇，這才是達到健康目標不可或缺的兩個重要元素。

「我們心中一定要有一個餐盤存在，均衡飲食的概念能幫助我們一輩子。」身為一個母親，吳映蓉深刻地提出這項建議。與其擔心他們未來會不會變得不健康，倒不如一開始就讓他們理解真正健康的做法。

life

一杯冰咖啡的時間冥想出旅行計畫



一杯好味道的冰咖啡取決於烘焙。好的烘焙決定了咖啡 70% 的表現，沖煮的過程只是將最後的 30 % 補足完美呈現。由於冰咖啡需要利用冰塊冷卻，因此一般來說選用焙煎度最深等級的咖啡豆，讓重度口味的咖啡得以提味與冰塊沖泡瞬間調和。人生中有許多困境總是需要深度的刺激來中和重新出發的步調，例如旅行。找一本書、或一部電影，甚至是一張專輯，伴著冰咖啡好好地讓心底萃取出一段旅程的決心。

book

沿著鐵道走訪的朝聖之旅

鐵道迷人之處在於它在地面延攬周邊景色的恣意，和耳邊傳來的鳴鈴聲與鐵軌觸擊聲，集結五感的精緻體驗絕對是必須走一回的深度之旅。位於日本東京，來往只要 160 日圓的都電荒川線，是目前碩果僅存的路面電車。全長 12.2 公里，從起點到終點停留 30 個站，曾經在六十年代因為汽車的普及而差點成為都市更新下的犧牲品，1974 年在沿線居民的請願下終於得以保留。本書作者是出生於東京的知名鐵道攝影師中井精也，大學畢業後便進入東京寫真專門學校 (Tokyo Visual Arts) 師事於已故鐵道攝影大師真島滿秀。中井精也沿著荒川線帶領讀者一站一站體驗百年歷史鐵道風情。復古老車站、老式蔬果雜貨店、斑駁發光瑤瑯招牌，盛開薔薇花廊，和沿線居民親切的生活，結合專業攝影技法，捕捉出一本實用且迷人的攝影旅遊書。如果你正為一小段輕旅行的路線規劃煩惱，不如將相機掛在胸前，讓電車帶領你。



《鐵道迷朝聖之旅：
都電荒川線攝影散策》野人文化

movie

日落日出經典三部曲最終章



《愛在午夜希臘時》采昌國際

這是兩個人，一段感情，一個完整人生的三部曲最終章。1995 年由美國俊俏小生 Ethan Hawke 與法國知性女星 Julie Delpy 共同主演的《愛在黎明破曉時》，講述的故事是旅行中的異國戀曲，因為年輕，所以享受其中，即便錯過也是美麗。2004 年再度相遇的《愛在日落巴黎時》，是兩個人歷經現實、家庭、與社會化紛擾後重遇與再度錯過的遺憾。九年後，導演 Richard Linklater 以《愛在午夜希臘時》再度探討歷經時間洪流洗練後的兩人重遇，在午夜時鐘指向 12 點之前是美夢成真？或者是面對現實？如同前兩部一樣幾乎沒有特殊的劇情，自編自導的 Richard Linklater 以精湛的文筆勾勒出雋永動人的精彩對白，然後透過旅程，讓人性中的感情因子散發著纖細美感。如果《愛在黎明破曉時》說的是純粹偶然的真愛，那麼《愛在日落巴黎時》說的就是成就真愛之前的總總人生難題，至於九年後難題是否已經解惑，答案應該就在敲響午夜鐘聲的最終章裡。

music

法語呢喃出旅行的意義

出生於巴黎的橘兒 (Clémentine) 自幼便隨著父親的工作而居住過世界各地。在父親首次旅居墨西哥時，小小年紀的橘兒便接觸到 Bossa Nova 以及當地傳統音樂的薰陶，加上一個熱愛爵士樂而擁有豐富唱片收藏的父親，很年輕的時候她便能以流利的多國語言演唱。1988 年橘兒在法國發行第一張專輯《Absolument Jazz》，然而真正開始走紅卻是在 1990 年赴日發展後開始。當時她以一首拿鐵咖啡廣告曲《Jeremy》迅速竄紅，緊接著便與日本索尼音樂娛樂簽約，接二連三的廣告歌曲與單曲發行，讓她成為日本最受歡迎的法國女歌手。橘兒特別之處在於儘管擁有爵士呢喃般的嗓音，卻不局限於單一類型音樂，跨足 unplugged 法國香頌、Bossa Nova、酷派爵士、森巴節奏和 Club Mix 電音風格，甚至是動漫歌曲等領域。此專輯特別為亞洲編排曲目，最特別的是重新翻唱來自陳綺貞的《旅行的意義》，將帶領你體驗一個法國女歌手在亞洲綻放的溫暖異國風情。



《Voyage-Asia Best 新歌+精選》金牌大風