

有機鳳梨果實入餐(一)

鳳梨炒飯及燉飯

前言

中醫認為春天好發溫病，夏天容易中暑，故春夏二季飲食保養之道在於培養陽氣，以增強抵禦外邪入侵之本。春季食物以少酸增甜補養脾胃為宜，故可多加蔥、香菜及芹菜等；而夏季因代謝快營養消耗量增，然天氣悶熱食慾降低又易消化、吸收不良，因此，飲食方面應多補充水份、食物性味以少苦增辛為宜，同時不妨多補充應時蔬果以解渴消暑、清熱利濕。

春夏二季正是鳳梨盛產季節，此時的鳳梨不但價格親民、物超所值，且適合加入主食共烹，利用果實自然的酸甜，搭配Q彈蝦仁或鮮

嫩肉片，更可將蔥、薑、蒜及香菜等做為配菜或點綴，讓人在不知不覺中，攝取到需要的營養。甚且，此類主食不只成年人能夠接受，即使是小孩子亦能開心用餐。尤其可在烹調時帶入南洋風味，適量加入薑黃或咖哩等，除讓米飯散發果香亦可開胃。為便於參考，本文整理鳳梨炒飯及鳳梨燉飯之簡易做法供參。

鳳梨炒飯

所有以鳳梨入主食的餐點中，要以鳳梨炒飯最廣為人知。這項料理雖是一道平民美食，但真要講究也是有可以發揮廚藝及創意，將其發展為有機休閒農場獨特餐點

的空間，茲依主菜類型分別介紹如下：

一、主(配)菜材料

簡單來說，本料理依主菜種類可分為3項，即：海鮮類(以鮮蝦、烏賊(花枝)、真鎖管(透抽)為主)、肉類及肉製品(以香腸、火腿及臘肉為主)等；若依料理方式則可分為臺式鳳梨炒飯、日式咖哩炒飯、泰式鳳梨炒飯及夏威夷鳳梨炒飯等。各類主菜及料理方式之間，可相互搭配做出數十種鳳梨炒飯食譜；但為便於參考，茲整理3項配菜組合如下：

(一) 咖哩鳳梨炒飯

①肉丁(雞肉、豬肉、牛肉擇一)、洋蔥丁、豌豆仁、鳳梨果肉(切丁)、葡萄乾、白飯。

②調味料：沙拉醬、蛋黃、薑黃粉、咖哩粉、鹽、醬油。

(二) 泰式鳳梨炒飯

①鳳梨1顆(果實外觀清理刷洗乾淨，留完整果形外皮以做為鳳梨盅，果肉切扇形小片)、草蝦(剝殼去泥腸)、真鎖管(切塊)、洋蔥(切末)、雞蛋、肉鬆、腰果、白飯(長米更佳)。

②調味料：香茅(取嫩處切末)、蒜末、咖哩粉、白胡椒粉、糖、鹽、醬酒、魚露、椰奶、蔥花。

(三) 夏威夷鳳梨炒飯

①火腿(切丁)、洋蔥丁、胡蘿蔔丁、甜玉米粒、鳳梨果肉(切丁)、白飯。

②調味料：番茄醬、鹽、胡椒粉、蔥花、起司。

二、烹調方式

(一) 米飯處理方式

鳳梨炒飯使用之米飯，可用剛煮好的或使用前一餐未用完者，若為隔餐米飯，宜先冷凍後解凍(後續稱為冷飯)，並儘速使用。

①若使用冷飯，可先以適量的蛋黃液抓勻(圖1)，之後下鍋以少許油脂大火炒鬆，如此可使飯粒裹上一層蛋黃。

②若欲使用剛煮成的米飯，則在煮飯時水和米的比率宜較平時煮飯時稍減一些水量，如此可使炒出來的飯更鬆。

(二) 鳳梨果肉的處理方式

不論切丁或切成扇形片的

鳳梨塊，最好可先將鳳梨果肉置於未放油的鍋中略為乾煎(圖2)至果肉不出水後備用，可使炒飯維持較佳的鬆軟、乾燥不黏成團。

(三) 主配菜前處理

①肉類先以預備使用的調味料及部分鳳梨汁液略微醃過，蝦以鹽、酒及胡椒粉抓醃，如此可使後續成品口感更為融合。

②若米飯未先裹以蛋黃液，則需先另行炒蛋。其作法為少油熱鍋將打勻的蛋液下鍋，炒至半熟盛出備用。

③少油熱鍋略爆香後，將主菜(海鮮、肉類及肉製品其中一種)拌炒至斷生(可從變色判斷)後起鍋備用。

圖1. 左：將蛋黃取出放在冷飯上；右：先與冷飯抓勻再下鍋炒

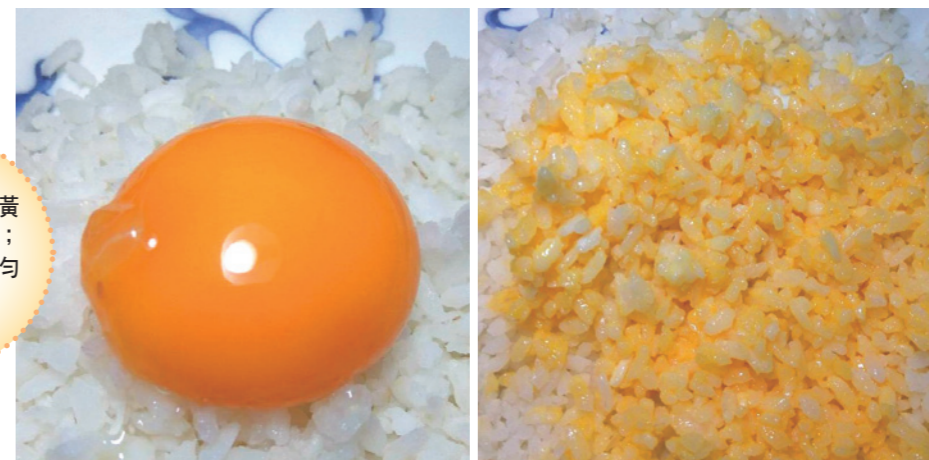




圖2. 先經過乾煎的鳳梨果肉，除了使炒飯維持較鬆軟而不黏團之外，也較易與其他主配菜味道融合

(四) 鳳梨炒飯實作流程

①以炒完主菜之油鍋續炒配菜(例如洋蔥，豌豆仁，胡蘿蔔丁、甜玉米粒等)，待配菜呈色後，有咖哩粉者在此處加入炒香。

②之後加入已處理好的米飯，再將主菜下鍋一起拌炒至米飯上色。

③加入其餘調味料略微拌炒(泰式鳳梨炒飯椰奶先不

加入)，以鹽調整鹹淡後拌炒均勻。

④加入乾煎過的鳳梨一起拌炒至均勻即完成。

⑤擺盤

④咖哩鳳梨炒飯：炒好的飯擺盤後灑上葡萄乾即可上桌。

⑤泰式鳳梨炒飯：炒至加入鳳梨之流程後，需再加入少量椰奶拌勻，將炒好的飯裝入鳳梨盅裡至7分滿，撒上肉鬆、腰果及蔥花即可上桌。

◎夏威夷鳳梨炒飯：將炒好的飯裝入焗烤盤中至8分滿，於其上擺放起司，放入預熱過的烤箱焗烤至上色即可上桌。

鳳梨燉飯

生米或白飯均可。當然要煮道地的燉飯的話，還是以生米直接烹煮較為理想。主配菜的選擇也不要太複雜，儘量選擇能與鳳梨在食性、風味方面均能搭配者較為理想。建議下列主菜中僅選一種並略微搭配2~3樣配菜即可。

一、主(配)菜材料

(一) 主菜

①肉類：以絞肉類或切塊較適合，雞肉、豬肉及牛肉均可(擇一)。

②海鮮類：鮮蝦(或蝦仁)、蛤蜊及頭足類海產，如：魷魚(切圈)、烏賊或擬烏賊(切塊)、真鎖管(切條塊)(擇一)、扇貝或貝柱(擇一)。

③素食者可選菇類：鴻禧菇、洋菇、秀珍菇、杏鮑菇(擇一即可)。

(二) 配菜

鳳梨果肉(部分切扇形片，部分切成碎丁)、甜玉米粒、洋蔥(切絲)及其他蔬菜類，如菜豆、芹菜、甘藍、青花菜、五彩甜椒、番茄(去膜切長條)及胡蘿蔔等選喜愛者2~3樣(選定者均切絲備用)。

(三) 調味料

高湯(昆布或排骨均可)或用火腿玉米濃湯包(擇一)、蒜末、白酒、牛奶(或奶油、椰奶)、鹽、胡椒粉、起司粉。

二、烹調方式

①少油熱鍋(或以奶油替代)爆香蒜末、加入洋蔥炒軟，加入生米拌炒，加入少量白酒提味，加入一些高湯(或清水調和火腿玉米濃湯包)，攪拌均勻後加蓋以中小火燜煮。

②悶煮過程約15~20分鐘，中途分次加入高湯(或火腿玉米濃湯)及略微攪拌以免鍋底燒焦。

③在第2次加湯時加入已炒熟或煎香過之主菜，之後



圖3. 乍暖還寒的春季，最適合來一盤香甜微酸的鳳梨炒飯

再加入先炒至半熟的蔬菜類配菜及扇形鳳梨片。

④續煮至飯粒軟硬適度時(仍有口感嚼勁)，最後一次加湯，並以鹽調整濃淡，拌勻煮滾即完成。

*若選白醬燉飯(即加入火腿玉米濃湯包者)，可再加入牛奶增加風味。

*若用白飯烹煮者，可以在爆香炒飯後即將所有材料加入共煮，高湯分2次加即可，避免煮太久使米粒乏去口感

⑤燉飯煮好時加入起司粉拌勻後灑上胡椒粉。

結語

兒童一般對新鮮鳳梨果肉接受度有限，然而，一經入餐往往可以明顯增加其攝取量。以炒飯為例，不論是咖哩鳳梨炒飯或夏威夷鳳梨炒飯，接受度都不錯，鳳梨燉飯則以白醬為湯底者反應較佳。

★