

有機鳳梨果實入餐(二) 蓋(燴)飯及鳳梨糯米飯

前言

前面篇幅曾述及：在春、夏二季適量食用一些有機鳳梨果肉，可補充身體所需的甜與酸；前一期已簡介鳳梨炒飯及鳳梨燴飯的做法，可妥善利用未食用完的有機鳳梨果肉入餐，並在餐點中搭配香辛類，增加營養份的攝取。本文接著簡介鳳梨蓋飯及燴飯的做法，提供喜歡中式餐點者更多選擇；此外，對於喜愛甜食者，也可選擇鳳梨糯米飯，將鳳梨的酸、甜及果香，搭配糯米的醇滑與溫潤，一併攝取多種維生素與礦物質。

鳳梨蓋飯

蓋飯在日式餐點稱之為

丼，泛指在米飯上淋有醬汁、蓋上主菜（例如魚、肉、蛋及豆腐等）及配菜。由於鳳梨鮮蝦蓋飯及鳳梨炒豬肉蓋飯是市面上常見的鳳梨蓋飯，故本文簡介此二項如下。其烹調方式簡略介紹如下：

一、鳳梨鮮蝦蓋飯

(一) 備料

①食材：豬絞肉、草蝦（剝殼去泥腸）、鳳梨果肉（切丁）、番茄（川燙去膜切塊）、白飯。

②調味料：蒜頭（切末）、高湯、鹽、太白粉（調水）、香油、蔥（切絲）。

(二) 烹調

①油 2 小匙熱鍋炒香蒜末，放入適量豬絞肉拌至斷生（肉末變色），放入草蝦（1 人份約 6～8 隻），蝦仁雙面略熟後放入鳳梨丁（約 100

克）及番茄（約 50 克），拌炒至鳳梨變色。

②加入高湯（1 人份約 150mL）煮沸後以鹽調味，之後以太白粉水調整濃稠度。

③淋上數滴香油拌勻，灑上蔥絲後蓋於盛妥之米飯上即完成。

二、鳳梨炒豬肉蓋飯

(一) 備料

①食材：豬肉片（里肌或後腿肉均可）、鳳梨果肉（切片）、菜豆（或芹菜）切段、紅蘿蔔片、白飯。

②調味料：蒜末、薑末、糖、鹽、醋、醬酒、玉米粉（調水）、香菜。

(二) 烹調

①豬肉片快速過熱油備用（若要減油可改為煎香或快炒）圖 1；菜豆（或芹菜）及紅蘿蔔片川燙備用。



↑圖1. 炒豬肉蓋飯也可以不以過油斷生，直接於肉與鳳梨略醃後，直接一併下鍋快炒

②油 1 小匙熱鍋炒香蒜末薑末，放入豬肉片後加入 1 大匙清水，湯汁略煮收至半乾，再放入川燙過的蔬菜。

③加入糖、醋、醬酒各 1 小匙，以鹽調好鹹淡後加入玉米粉水以調整濃稠度，煮開後放入鳳梨拌炒。

④放入香菜拌勻後蓋於盛好的米飯上即完成。

鳳梨燴飯

燴飯是頗受歡迎的簡餐之一，惟一般牛肉燴飯需較長時間的燜煮才能足夠的香軟，然在烹煮前若能與鳳梨果汁及果肉片拌勻稍置（略醃）片刻，就可以明顯縮短所需的燜煮時間，且肉質軟

嫩入味。故以此餐點為例，簡述如下：

(一) 主、配菜材料

①食材：牛肩胛肉（即梅花肉）、鳳梨果肉（切扇形片）、番茄（川燙去膜切塊）、洋蔥（切細長片）、蔥段（白及青分開）、辣椒、白飯。

②調味料：蒜頭（切末）、薑（切末）、白酒、高湯、太白粉（調水）、冰糖、醋、醬油、鹽、胡椒粉。

(二) 烹調方式

①牛肩胛肉除去過油部分，切成大概 1.5 公分厚，約 5 公分長左右之片狀，以蒜末、薑末、白酒、醋及極少量醬油抓醃，再放入鳳梨片後拌勻於冰箱中靜置約 30 分鐘備用。

②油 1 匙熱鍋炒香洋蔥，放入牛肉片（含鳳梨）大火炒至斷生，放入番茄及蔥白略拌炒，之後加入冰糖、醋、醬酒各 1 小匙，續炒至變色。

③加入高湯（1 人份約 200mL）煮沸後以鹽調鹹淡，之後以太白粉水調整濃稠度，放入青蔥段後拌勻。

④將烹好之鳳梨牛肉蓋於盛妥之米飯上，再灑上白胡椒粉即完成。

鳳梨糯米飯

黑糯米（一般稱紫米）的營養價值較白糯米高。因此，雖然只用白糯米的鳳梨糯米飯似乎較晶瑩剔透而更顯美觀，但實際烹調時不妨考慮加入黑糯米（圖 2）。惟糯米較難消化，脾胃虛弱者不宜多食，且不添加黑糯米為宜。



↑圖2. 黑糯米、紅糯米都可以用來煮鳳梨糯米飯

(一) 材料

依調製方式簡介如下：

方式一：白糯米（圓）、黑糯米、鳳梨果肉、糖磨成粉末（或改用麥芽糖）。

方式二：白糯米（圓）、黑糯米、鳳梨果實一顆。

（二）烹調方式

糯米前處理：因白糯米及黑糯米二者所需之浸泡時間不同，故需分開淘洗。黑糯米需浸泡 10～12 小時（隔夜），白糯米僅需浸泡 2～3 小時即可。

方式一

①雙色糯米分別泡足所需時間，待瀝乾水分後置入已濕潤過之蒸籠布上，加蓋後在蒸籠中蒸 15 分鐘左右，打開蓋子後以噴霧器噴水後再蓋回蓋子，續蒸 15 分鐘。

②再次打開蓋子後試吃，若糯米已經熟了有 Q 度即可熄火；若米心未透則再次噴水後續蒸一次。

③蒸熟的糯米飯先整鍋拌過後再略悶一下。

④將糯米飯置於攪拌盆中，加入已切碎的鳳梨果肉（越碎越好）及果汁後拌勻，撒入糖粉（或麥芽糖）再次拌勻。

⑤盛入盤器後再次置入蒸籠，加蓋蒸 10～15 分鐘左右即完成。



↑圖3. 鳳梨糯米飯營養價值頗高

方式二

①完整鳳梨去除冠芽後以軟刷刷洗乾淨，將果實切成兩半。

②以勺子（或湯匙）將鳳梨果肉挖出來，留下約距離果皮 0.5～1 公分厚的果肉做為容器。

③挖出之果肉部分切塊備用，其餘果肉全部切成碎末下。

④將泡好並瀝乾水分後的糯米與切成碎末的果肉及果汁拌勻後填入鳳梨盃，最上層排置鳳梨塊。

⑤將鳳梨盃放入蒸籠加蓋蒸至糯米米心熟透，具備 Q

★省工密訣：圓糯米飯可用電子鍋烹煮，糯米不需先浸泡，以水：米之體積比約 0.6：1 按一般煮飯方式烹煮即可。

度後即可熄火，略悶後即完成。

結語

早春的鳳梨果肉酸味較足，特別適合用來烹調熱炒蓋飯，喜歡牛肉者亦可將豬肉片改為牛肉片，烹調方式不需特別改變；在蓋飯部分，若喜食頭足類海鮮或蝦類者，亦可改變主菜，僅需改用白酒及鹽抓醃，且節略拌上鳳梨片冷藏之流程，其餘亦不需特別改變。

此外，鳳梨糯米飯口感與普通米飯不甚相同，但是脾胃較弱的消費者不太能多吃，如果脾胃稍差卻喜歡鳳梨香甜、微酸風味者，也可以改用一般稻米進行烹煮，只是口感不如糯米的香醇滑潤，但仍能攝取到鳳梨的營養價值。

