

採訪·攝影／林謙禎

示範／陳嘉謨 國立高雄餐旅學院中餐廚藝系副教授
(2002年大陸、2003年北京、2003年上海、
2004年新加坡等國際廚藝大賽得主)

炒飯 變 變 變



炒飯是非常生活化的飲食，可以作為主食單道呈現，也可以與其他配菜，形成異國風味的美饌料理，因此廣受歡迎，無可取代。

選不黏的米

炒飯千變萬化，方便、經濟、大眾化，居家開火、開店掌廚都少不了它，由簡入繁，葷素皆宜，要炒得香鬆可口、吃來無比滿足，卻是大有學問的，從選米、煮飯到配料入味，甚至剩飯的處理技巧，都有功夫，才能吃到鮮香爽口、色澤誘人的美好炒飯。

精研米飯美食的廚藝大師陳嘉謨表示，炒飯應該選比較沒有黏性的米，飯炒出來才會香Q，印度長米、泰國長米及台灣的本島長米都具有較不易吸水、較容易入味的特質，炒出來的飯粒粒分明，香氣爽口。

台灣優質米越來越讓人驚喜，宜蘭縣五結鄉農會去年首度引進日本兵庫越光米種植30公頃面積，今年3月底擴大種植至70公頃，最近在敏督利颱風襲台前收成竟被搶購一空的「夢田米」，就是品質、口感都不遜於日本越光米的頂級好米，大大增強了本地農民的信心，一公斤裝零售150元，大家聞香而來搶著要，連日本商社都來詢問回銷的可能性，顯然台灣稻農的栽培技術響譽世界，實至名歸，除非要做出異國風味的炒飯，如泰國咖哩炒飯、義大利野米炒飯，否則一般炒飯以台灣長米來煮或炒，絕對好吃。

買回的米趁鮮吃，在密封容器內放幾枝紅辣椒，可發揮驅蟲的功效，洗米後儘快倒掉洗米水，以免米的養分溶出，洗米後先將白米浸泡30分鐘，冬天浸泡的時間應再拉長15分鐘，讓米心濕潤，煮出來的飯才會米心熟透、而且米飯內外軟硬度一致，如果時間上真來不及，可浸泡於溫水中，米粒吸水的速度會更快，效果是一樣的。平日煮飯時，白米和水的比例為1：1，但如果要煮飯以便做炒飯，水量應要減少0.1~0.2，因為水分過高會失去炒飯時的鍋爆香味，且因濕氣重也無法呈現粒粒分明的狀態。

煮好的電鍋飯在開關跳起後須再燜10~15分鐘，才不會有多餘的水分，且燜過後更能讓上下的米粒軟硬度同步，如米量太多，往往上層的米飯會比較硬，可在開關跳起後將上下米飯攪拌均勻，再燜20~30分鐘，讓飯粒再吸收多餘的水分，同時拌入少許的沙拉油，會讓飯粒更飽滿且有彈性和亮麗的光澤。

為驅散煮熟米飯的蒸氣，應用飯杓攪拌，攤平米飯使熱氣逸出，放涼後最適合做炒飯。

白米剩飯冷藏一夜後再用來炒飯，米粒乾燥結實，會比較好吃，香氣四溢、口感



佳，所以剩飯千萬別浪費。

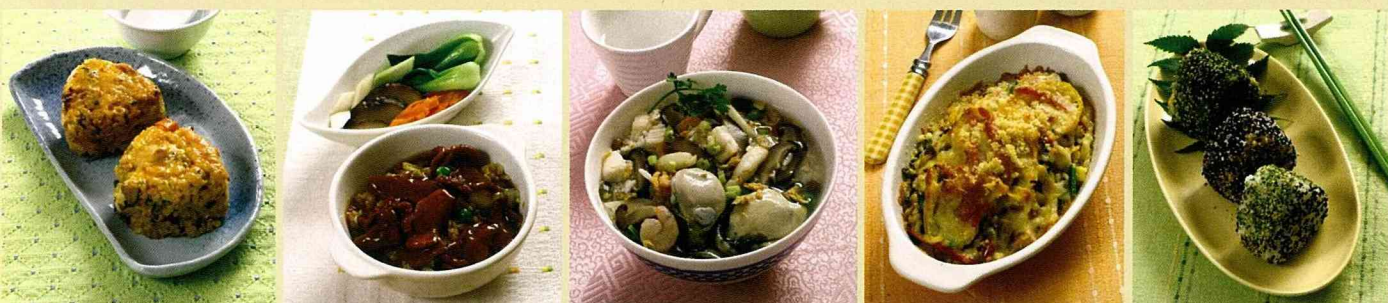
炒飯有撇步

鍋子洗淨，熱鍋1分鐘左右，倒入沙拉油，讓鍋子吃進油後再倒出多餘的油，油鍋要熱，以熱油炒出的蛋、食材及白飯比較不致黏鍋，用大火快炒也不致有油膩感，炒蛋、炒飯才會乾香、鬆軟、爽口、香Q，達到不油不膩的適口境界。

如果用的是一般台灣米，為免黏性較大，或是煮好的米飯一時還無法冷卻時，可先加入調味料如醬油等，防止炒飯產生黏性。

在炒飯過程中要加入醬汁如醬油、魚露等，應沿著鍋邊加入以提升香氣，馬上就能聞到香噴噴、味濃醬美的炒飯味了。

薑、蔥、蒜頭、蒜苗、洋蔥、紅蔥頭等辛香料應先爆香，再跟炒飯混合炒，以便炒出香氣凝聚、風味更佳的炒飯，但注意蔥花、生菜絲因須保持鮮綠色澤，都是先把飯炒好後再加蔥花的，生菜絲並應先泡冰水保持鮮脆，而冬蝦等乾硬食材應先泡水泡軟後，再爆香或炒飯。



剩飯再利用

當日要吃的剩餘炒飯先進冰箱冷藏，次日後才要食用的炒飯則應放冷凍。

想吃時，把炒飯拿出來包住或蓋住，用微波爐加熱3~4分鐘左右，或解凍後下鍋炒熟，可變化做成菜料泡飯、烤三角飯糰、牛肉燴飯、海鮮粥、起士焗飯、捲心型壽司、捲飯糰、蛋包飯、飯丸串、微波三色香鬆飯糰、荷葉蒸飯等，賦予新的生命和香氣，就不會有吃剩飯的感覺。



火腿蛋炒飯 (2人份)

材 料

台灣長米1杯、火腿3兩切小片、蛋2個、蒜頭2小個切碎、蔥花1/2兩、青豆仁1兩、蝦仁2兩、冬蝦1兩

調味料

鹽1/4小匙、太白粉1/2小匙、蛋清少許、醬油適量

作法

1. 乾料冬蝦泡水變軟。
2. 蝦仁去除腸泥，用鹽、太白粉抓洗片刻，用清水洗淨，切裂，用蛋清醃15分鐘，汆燙熟。
3. 炒鍋內倒入冬蝦，以沙拉油爆香冬蝦和蒜碎後撈出備用。
4. 餘油炒熟蛋液，加入蝦仁、火腿片、青豆一起炒。
5. 倒入白飯炒勻，輾壓得讓米粒分明，加入醬油，加進蔥花炒拌，即可起鍋。



梅乾香腸炒飯 (2人份)

材料

台灣長米1杯、蛋2個、香腸2兩、青紫蘇梅1兩、青豆仁1兩、蔥花少許

調味料

鹽1/2小匙、香菇粉1/2小匙、番茄醬少許

作法

- 1.香腸炸熟後切粒；青紫蘇梅去籽後切小丁，備用。
- 2.炒鍋加入沙拉油，炒熟蛋液，加入白飯碾壓得米粒分明，續放香腸、青紫蘇梅、青豆仁、蔥花、鹽、香菇粉炒均勻，裝入模型內，反扣盛盤，上桌前淋點番茄醬裝飾，即可享用。



鮭魚蛋炒飯 (2人份)

材料

台灣長米1杯、蛋2個、罐裝鮭魚2兩、熟玉米粒1兩、熟青豆1兩

調味料

鹽1/2小匙、香菇粉1/2小匙

作法

- 1.炒鍋加入沙拉油，炒熟蛋液，再加入白飯炒散，碾壓得米粒分明。
- 2.續放鮭魚、玉米粒、青豆及調味料炒均勻。
- 3.也可加紅蘿蔔炒，增強顏色的鮮艷變化。
(註：把鮭魚改成鮭魚，即可變成鮭魚蛋炒飯，也很好吃。)



葡萄乾蘋果炒飯 (2人份)

材料

台灣長米1杯、蛋2個、葡萄乾1兩、蘋果切丁2兩、蔥花1/2兩、熟毛豆仁1兩、西生菜絲1兩、熟杏仁片1/2兩

調味料

鹽 1/2小匙、香菇粉 1/2小匙

作法

- 1.西生菜絲泡冰水備用。
- 2.蘋果丁泡在略加鹽巴的清水中，以免氧化變黑，備用。
- 3.炒鍋內加入沙拉油，快炒熟蛋液，加入白飯炒散，碾壓得米粒分明，續放調味料、葡萄乾、杏仁片、蘋果丁、毛豆仁炒勻。
- 4.加入西生菜絲、蔥花拌炒均勻，以少許葡萄乾、杏仁片裝飾，即可享用。

