

採訪・攝影／林謙禎

燉飯食譜示範／李坤昌 全國大飯店西餐廳行政副總主廚

燉・焗・烤・煲

冬日享用的米飯香

冷冷的天，正是享受熱熱的燉飯、焗烤飯、煲飯的好時節。當中式的煲飯遇上西式的燉飯、焗烤飯，東西米飯交手，互放光采，招引飢腸轆轆的子民們，讓人吃前想望、吃後難忘。台灣優質米，年復一年滿足大家的胃，暖活了每一季的寒冬。

廣式煲仔飯

煲飯即煲仔飯，煲仔飯的歷史可以追溯到2000多年以前，根據《禮記注疏》等古書的記載，周代有所謂的「八珍」，第一珍是「淳熬」，作法是「煎醢加于陸稿上，沃之以膏」，也就是把肉醬煎熬後，加在早稻煮成的飯上，再澆上油脂，美味至極；第二珍「淳母」的作法相同，只是把早稻改成黃米。這，都是煲仔飯的原型，在八珍裡就占了兩珍，在當時可是最名貴的菜飯。

煲仔飯最大的特色在於肉香、菜美、鍋巴脆，不僅強調原汁原味，更要一鍋到底，如今市面上的煲仔飯都做不出鍋巴了，真要嚴格說來，只能稱作「盅頭飯」而非煲仔飯。

煲仔飯有各種口味的廣東式配料，例如北菇滑雞、秘製臘味、窩蛋牛肉、蒜蝦等，上桌時再淋上正統的港式蠔油，使鍋底發出「滋滋」的響聲，再拿湯匙攪動焦黃的鍋巴，吃起來香脆可口，簡直銷魂。

道地的廣式煲仔飯，重點在於用鍋子直接把生米煮熟，淋上正統的港式蠔油，配上不同口味的廣式配料和焦黃的鍋巴，劇鍋底時可別傻呼呼地大嚷「這飯怎麼黏鍋了呢？」吃到鍋巴，算你福氣啦！

熱騰騰的砂鍋既出，就予人一種期待，打開鍋蓋的那一刻，滋滋聲代表的就是「要讓自己幸福喔」！

新竹老爺酒店港式大排檔「煲仔」上菜，可以搭配著米飯享用，也可就煮生米加配料，一鍋煲仔飯吃到吮手指頭。

新竹老爺酒店明宮粵菜廳港式料理排名第一的煲仔菜，是饕客的最愛，來自香港的主廚伍見朋說，今冬煲仔菜特色是以豆腐乳來提味，菜色有紅燒羊腩煲、栗子雞球煲、黑椒鰻魚煲、乳香鴨肉煲、豆腐煲、XO醬茄子魚頭煲、東江豆腐煲、茄子辣蛤蜊煲等，新口味，新鮮意。

伍見朋說，煲與火鍋不同之處，除了容器外，在於煲的



全國大飯店西餐廳行政副總主廚李坤昌

湯汁大多已在燜火烹煮下被煲鍋內的食物吸收了，剩餘的湯汁濃濃稠稠如膏，伴隨煲鍋裡頭豐富的配料，教人食指大動，喜歡吃辣的最適合一嚐XO醬料理出來的茄子魚頭煲，酥炸過的鱸魚頭搭配XO醬和茄子一起燜煮，魚的鮮甜、XO醬的香辣味，非多吃一碗飯，否則豈非暴殄天物。

乳香鴨肉煲使用玫瑰豆腐乳，將炸過的芋頭、燒鴨一起燜煮到入味，十分特別；紅燒羊腩煲取用羊肉中最精華的羊腩部位，以老薑、芋薺及養生中藥材湯及甘蔗、豆腐乳一起經過慢火熬燉約兩小時後，再將冬筍、香菇、豆皮加入燜煮十多分鐘，即可起鍋，羊肉質嫩而不澀，以豆腐乳提味的湯頭，香味四溢，怎捨得不吃？

義式燉飯與焗烤飯

歐式美食來到了台灣優質主廚的手下，和台灣米一融合，激盪出新風情。榮獲2000年香港國際美食大賽西餐主食項目個人銅牌獎、2001年新加坡國際美食大賽西餐現場示範和開胃菜項目個人雙銅牌獎、2004年勞工局遴選全國模範勞工的李坤昌主廚，建議西飯中吃、中米西用，台灣優質米通行無阻。

李坤昌表示，各種台灣米都適宜做義式、歐式、西式的燉飯和焗烤飯，尤其和起士真是一對妙搭檔，有互襯香氣的作用。義式燉飯是直接生米入鍋炒，慢慢炒至熟透，義大利人偏愛吃米心、麵心不全熟的燉飯和義大利麵食，台灣米可用來直接炒到熟，或先煮成飯後，加入炒好的食材去做成燉飯，吃法多變。

燉飯秘訣是水不可多，以免變成粥，攪拌不可次數多和密集，以免米飯發出臭味，火候控制中火為宜，否則火候過大會使米飯焦掉，火候過小又使米飯無法適度吸收水分，燉也燉不成，切記不管要直接炒生米或煮飯再倒入鍋，生米都得先泡過水，才會快熟。

製作焗烤飯時，注意鋪起士後把焗烤盤推入烤箱烤時，火不能大，溫度不能過高，約200°C烤到上色就剛好，隨時把目光緊鎖著烤箱，起士融化，見好就收，小心燙嘴，趁熱享用，不然起士會變硬，當然影響全盤焗烤飯的十全十美指數。

已在二魚出版社出版「輕食享瘦餐」、「低卡涼拌菜」等食譜的李坤昌，歡迎大家照著以下的食譜做好吃的飯。

細

義大利乳酪燉飯（2人份）



材料

台灣米80克、洋蔥50克、巴西里5克、蘑菇100克、橄欖油10c.c.、高湯500 c.c.、固體奶油20克、動物性鮮奶油50c.c.、葛瑞爾起士50克、起士粉5克、白胡椒鹽適量

作法

- 1.白米洗淨備用，洋蔥、巴西里切碎，蘑菇切片。
- 2.葛瑞爾起士切丁備用。
- 3.取一個深鍋，放入橄欖油和奶油，炒洋蔥、蘑菇到散發出香味，再加入米粒拌炒，並加高湯250c.c.，慢煮至水份被米吸乾，再加高湯125c.c.，煮到快乾時續加高湯125c.c.，煮至水乾、米熟成飯。
- 4.加入鮮奶油、起士丁，撒入起士粉、白胡椒鹽拌炒均勻。
- 5.起鍋，盛盤，撒上巴西里碎和起士粉，即可享用。

主廚TIPS

- (1)義式燉飯用生米下鍋拌炒，起鍋時，米飯並未完全熟透，帶點Q感和嚼勁，我們也可先煮好飯，用熟飯來做燉飯，比較符合東方人吃米飯要全熟的習慣。
- (2)萬一500c.c.高湯倒完時，試吃米粒尚未完全熟透，而比較想吃全熟的燉飯，可再多加高湯去煮熟。



茄味培根乳酪飯 (2人份)



材料

白飯200克、洋蔥50克、蒜頭5克、九層塔葉(羅勒)5片、巴西里5克、培根50克、洋芋50克、橄欖油10c.c.、脫皮番茄碎100克、番茄醬少許、固體奶油10克、動物性鮮奶油50c.c.、切達起士50克、白胡椒鹽適量

作法

1. 洋蔥、蒜頭、九層塔葉、巴西里切碎，培根切丁。
2. 洋芋去皮，切小丁，煮熟。

3. 取一個單手鍋，先放入培根，以橄欖油炒香，加入洋蔥碎續炒，接著加蒜頭碎炒香，再加脫皮番茄碎稍炒，略拌入些番茄醬。
4. 加進白飯、洋芋拌炒均勻，接著倒入鮮奶油和巴西里碎、九層塔葉碎(2片量)，加白胡椒鹽調味，起鍋前加奶油拌勻。
5. 把作法4填進焗烤盤內，撒上九層塔葉碎(3片量)綠化裝飾。
6. 切達起士切丁片狀，舖在作法5上，送進預熱到200°C的烤箱，以200°C烤到表面上色呈金黃色即可取出。
7. 用湯匙挖吃享用。



主廚TIPS

- (1) 也可把切好的起士丁或起士片直接拌入已熟的作法5飯內，不必送入烤箱焗烤，另有一番類似燉飯的風味，而起士丁片拌入作法5再送入烤箱焗烤，香味更加分。
- (2) 做焗烤乳酪飯，切達起士也可改用起士絲。



葡式起士焗雞柳飯 (2人份)



材料

白飯1碗、披薩起士絲80克、椰子絲50克、青椒30克、紅甜椒30克、黃甜椒30克、洋蔥30克、椰漿100c.c.、咖哩粉5克、白酒10c.c.、蔬菜油50c.c.、雞胸肉100克、麵粉50克、白胡椒鹽適量

作法

1. 起士絲與椰子絲拌勻。
2. 把三色甜椒都切丁，洋蔥切丁。

3. 雞胸肉去皮、切丁，沾白胡椒鹽後，拌上麵粉，用蔬菜油煎得上色，撈出備用。
4. 取一個單手鍋，用蔬菜油炒洋蔥到炒出香味，加進白酒、彩椒丁，倒入咖哩粉略炒。
5. 再倒入椰奶煮開，加作法3拌勻，再拌入白飯，最後加白胡椒鹽調味，拌炒均勻後起鍋，盛盤。

6. 撒上作法1，送進預熱到200°C的烤箱，以200°C烤到表面上色呈金黃色即可取出。

主廚TIPS

- (1) 椰子絲可在食材行買到，注意椰子絲很容易烤焦，應隨時觀察烤箱內的情況，在表面略上色而椰子絲未開始變焦前就要取出。
- (2) 焗烤飯溫度高，小心燙嘴，嗜好辣味的人可在焗烤飯上撒點七味唐辛粉或辣椒碎，增添香辣味。

