

採訪·攝影／林謙禎

# 小倆口 拌飯樂



豬腳拌飯

米飯，是可以稀薄、可以豐盛的生活伴侶，一小握米可以熬煮成稀薄的大鍋粥，讓眾人止一時之飢，得到溫飽；豐盛，則是在晶瑩紮實的一碗米碗之外，佐以滿桌子的各色菜餚。

很多人回想早年的貧困時代，哪有天天三頓白米飯可吃？拌飯，也是可以單薄、可以豐盛的進食方式；時節不濟或阮囊羞澀時，醬油拌飯、白糖拌飯、地瓜拌飯、蘿蔔乾拌飯、泡菜拌飯、醬菜拌飯，不也吃得滿口生香嗎？如今熬過來了，衣食無虞，偶而重溫當年醬油拌飯的滋味，然後，屬於故鄉的、離別的、童年的、貧瘠卻知足的兩行清淚，卻悄悄流下臉龐。

有錢人家也吃拌飯，內容卻大異其趣，豬腳拌飯、肉鬆拌飯、烏魚子拌飯、魚翅拌飯、蜜汁燒臘火腿拌飯，滿嘴油光，米飯恆是那麼普羅平民化，與販夫走卒、引擔賣漿者流同在，同時也恆是那麼艷光照人，為將相皇室、大戶人家服務四季的餐風明媚，從拌飯就可知一斑。

拌飯的由來，純是吃米飯太單調，加菜料到白飯旁邊去「伴」著吃，個人的盤碗裡有飯，再來個兩樣菜，就宛如一人份的套餐，較為細碎的菜料可供直接攪和米飯而合一，所以稱為拌飯。

時下社會，小家庭越來越多了，夫妻倆、親子倆上桌，人數湊和不到兩、三個人，煮滿桌菜太麻煩，外食又嫌油膩和味精、衛生等多方面隱憂，自己簡單下個廚，吃什麼好呢？無飯不歡，加一盤小而美的主題菜色，最適合的莫過於拌飯了。

小倆口拌飯不拌嘴，挑幾樣偏愛食材做變化，喊「開飯囉！」嘴角泛起了甜甜的笑，懷舊嗎？嚐新嗎？圖個省事嗎？表現廚藝嗎？What ever！做好一道拌飯，米香逸出的時候，就是享受幸福的時刻。

生長於澎湖眷村、原是職業軍人的黃光宇，曾任職亞都麗緻酒店主廚，亞都執國內法國美食餐飲界牛角，黃光宇是首位出線掌廚的華人師傅，自然有好幾把刷子，實力雄厚，中式、泰國、印尼料理都精通，目前任教於明道管理學院餐旅系。

幼年生活清苦而鍾情於拌飯的黃光宇，可任意遊走於寒窗型家常和五星級華麗兩極間的拌飯遊戲，而且中西貫通，他說，稻米隨著商人、移民的腳步踏遍全世界，拌飯也在各國各地的舞台上搬演著入境隨俗的風情戲碼。當然，米種是不太一樣的，例如泰國米小而硬，泰國香米則屬長米而顆粒分明，宜做炒飯式的拌飯；日本越光米清甜香Q；美國長米清香帶甜味；台灣各種米都是優質米中的上選，鬆香、Q軟、有彈性，香氣持久，有這麼棒的米可以吃，拌飯的菜料相形之下就容易表現了，好比麗質天生的佳人，稍加修飾便光華奪目。

拌飯所用的菜料，和各地的環境特產有極為密切的關係，並且和季節時令相唱和，南洋的特別拌飯有蝦醬飯、海南雞飯、肉骨茶拌飯、咖哩拌飯、椰奶芒果拌

飯；廣東、香港有燒臘三寶拌飯，澳門有葡國雞拌飯；地中海有海鮮拌飯，北義大利有野菇拌飯；法國有松露煎蛋拌飯；韓國有石鍋飯、泡菜拌飯、人參雞飯；台灣有滷豬腳拌飯、排骨菜飯；大陸有薏仁紅棗香芋拌飯、滑蛋蝦仁拌飯、蔥爆牛肉拌飯、南瓜拌飯、長豆拌飯、蠔油牛腩拌飯等等。特別盛產於某個季節的番茄、絲瓜、玉米、蔥、大蒜、菠菜、蘿蔔、竹筍、角豆、秋葵等等，我們就順應著在那個時節多吃，鮮美又便宜，物美價廉好口福。日本懷石料理當然更強調唱和著季節腳步的海鮮海藻酢汁拌飯、黑鮭魚拌飯等名堂，正如台灣的烏魚子拌飯、櫻花蝦拌飯，宣告漁獲的新「汛」息，黃金吃法搶鮮嚐。



## 拌飯食譜示範 食譜作家林麗娟

### 小魚乾泡菜拌飯 (2人份)



#### 材 料

糙米1/5杯加白米4/5杯、新鮮小魚乾50克、市售韓國泡菜50克

#### 調味料

鹽少許、橄欖油少許、白胡椒粉少許、蔬菜高湯50 c.c.

#### 作 法

- 1.米1杯加水1杯煮成飯，按鍵跳起後稍爛五分鐘以上再盛飯。
- 2.熱鍋裡用橄欖油炒香新鮮小魚乾，倒入蔬菜高湯，撒鹽、白胡椒粉調味，蓋上鍋蓋，讓湯汁濃縮。
- 3.米飯盛盤，搭配小魚乾、泡菜，即可享用。

#### 主廚TIPS

- 1.要加強米飯的營養，可在米稍加清洗後加少許薏仁粉或茯苓粉（請中藥店代為磨粉），攪和一下水，再放入電鍋煮成飯，薏仁美白，茯苓健脾，但加粉只宜少許，否則熟飯入嘴會有粉末感而影響口感。
- 2.這是道懶人式的快速拌飯，女性多吃這道拌飯，最能補充體內流失的鈣質，小朋友也很適合多吃健壯骨骼的成長，但可把辣味的韓國泡菜改成蘋果生菜沙拉，幫助食慾大開。



### 菇酪健康拌飯 (2人份)



#### 材 料

糙米1/5杯加白米4/5杯、巧達乳酪切丁40克、金針菇10克、美白菇5克、香菇1大朵切小片、黑木耳1片切小片、洋菇5朵、鴻喜

菇10克、杏鮑菇1片、玉米1小段、枸杞少許、蔥碎少許、青花菜1朵、芹菜碎、太白粉少許

#### 調味料

鹽少許、橄欖油少許、白胡椒粉少許

#### 作 法

- 1.米1杯加水1杯煮成飯，按鍵跳起後稍爛五分鐘以上再盛飯；枸杞加點水泡軟備用。
- 2.菇類稍加清洗，加水1大碗連同玉米、青花菜、枸杞煮熟，加鹽、白胡椒粉調味，加少許太白粉水勾薄芡備用。
- 3.熱鍋裡橄欖油加乳酪拌溶，備用。
- 4.米飯盛盤，放上乳酪，燴淋上作法2，撒上芹菜碎，即可享用。



#### 主廚TIPS

- 1.這道拌飯可把勾好薄芡的菜料燴拌到米飯上，讓飯粒和湯汁美味融合，感覺像在吃燴飯，同時略帶乳酪的香氣和QQ嚼勁，奶蛋素食者也可吃。
- 2.也可改成把乳酪切小丁後，加進滾燙的作法2而溶化，避免黏鍋。





## 咖哩雞肉拌飯 (2人份)



### 材 料

糙米1/5杯加白米4/5杯、雞胸肉丁片50克、洋蔥絲50克、馬鈴薯50克、紅蘿蔔50克、印度咖哩粉10克、月桂葉2小片

### 調味料

鹽少許、橄欖油少許、白胡椒粉少許

### 作 法

- 1.米1杯加水1杯煮成飯，按鍵跳起後稍爛五分鐘以上再盛飯。
- 2.咖哩粉加少許水調勻，備用。
- 3.熱鍋裡用橄欖油炒香洋蔥絲，炒到洋蔥透明變軟，完全釋放出甜味，加1碗熱水和月桂葉，蓋上鍋蓋燜到收汁剩半，備用。



- 4.加入作法2拌炒。
- 5.加入雞丁拌炒，並加鹽、白胡椒粉調味，
- 6.加入鮮奶稍加拌炒，即可倒在盛好飯的大盤上享用。

### 主廚TIPS

- 1.這道拌飯還可加料如青豆仁、香蕉片等，並可加雞粉調味。
- 2.注意加雞丁時，如果鍋內醬汁快乾，可改成先加鮮奶免得食材燒焦就壞事，此外，椰汁也是不錯的選擇，很有南洋風味。



## 雙果拌飯 (2人份)

### 材 料



糙米1/5杯加白米4/5杯、荷蘭豆50克、香蕉1根、蘋果1/2個、核桃20克、市售綜合果仁30克、罐裝鮭魚20克

### 調味料

鹽少許、橄欖油少許、白胡椒粉少許

### 作 法

- 1.米1杯加水1杯煮成飯，按鍵跳起後稍爛五分鐘以上再盛飯。
- 2.荷蘭豆撕去粗絲蒂頭，備用。
- 3.熱鍋裡用橄欖油炒熟荷蘭豆，備用。
- 4.蘋果削去皮後切丁，稍在略在鹽的水裡過水撈起，以防氧化而顏色變黑，備用。
- 5.香蕉去皮後切片狀，備用，
- 6.米飯盛盤，把荷蘭豆、核桃、綜合果仁、香蕉、蘋果、鮭魚擺在飯旁，即可享用。

### 主廚TIPS

- 1.也可不加鮭魚，好單純突顯蘋果和果仁的清新風味。
- 2.香蕉待要吃飯時才剝皮、切片擺盤，以免色澤不佳而影響食慾。

