

採訪·攝影／林麗娟 食譜示範／魔法書餐廳主廚 徐招勝

# 美味焗烤飯 冬日暖洋洋



炒生米或舖米飯，把豐富的材料擺進焗烤皿盤裡，撒上乳酪絲（起士絲），也可再淋點焗烤適配的美味白醬，推進烤箱裡，出爐時，人手一盤，吃得滿足，這就是時下年輕人最愛的焗烤美食，充滿著無窮變化，而且不限義大利風格，可以是無比跨國界的。

焗烤飯是焗烤美食必學的最基本課題，試做個兩次，你會發現很簡單，也能快速上手。

2人份的材料通常包括小個洋蔥1個、煮好的乾飯100g、雞腿肉或蝦仁150g，以及少量的香菇、蘑菇、豌豆、鮮奶400c.c.、pizza專用的起士絲80g，起士絲不能放太少，那就不容易黏結成表面金黃色勻成片狀的乳酪香了。

喜歡奶香口味的人，可以採買濃湯專用的調味粉，更好的是自己用麵粉加奶油、香辛調味料炒成麵糰似的白醬，淋在焗烤盤表面再送入烘烤，還可多加一些香郁的奶油，保證出爐時香噴噴地讓左鄰右舍都聞香而來。共通的基本作法如下：

1. 鮮奶加濃湯（或高湯），再加調味的鹽、胡椒粉煮滾。
2. 洋蔥、雞腿肉切丁，香菇、蘑菇切片。
3. 蝦仁、雞丁先用滾水氽燙過，瀝去水分，豌豆或毛豆仁先燙熟。
4. 洋蔥以奶油炒香，再加作法2、3的材料拌炒。
5. 可再加少許胡椒粉、鹽調味。
6. 加上乾飯和作法1中半量的鮮奶濃湯拌炒，剩半量鮮奶濃湯則留用以淋在飯上。



徐招勝師傅

7. 在小烤盤（或磁盤）底先抹上少許奶油，以免黏住飯料。
8. 將作法6炒好的飯盛入作法7盤中，淋上剩半量的鮮奶濃湯，鋪上起士絲，並可切幾片小片奶油放在最上面，幫助融勻得更香更上色。
9. 烤箱先預熱10分鐘後，把作法8放入烤箱以大火或160°C火烘烤至少15分鐘，至表面略呈焦黃即可。

焗飯要好吃，第一不要使用熱飯以免過焦，第二不能用太多油以免過於油膩，第三要準備耐高溫的烤皿，第四不能用微波爐而須使用烤箱，居家簡便式沒有註明上下火溫度的烤箱也可以，作法上，冷飯與食材先拌炒，先加一部分的焗烤用起士絲，增加米飯黏稠度，倒入烤皿後可用叉筷稍加攪鬆，增加空隙，好讓起士絲能流動入內，最後再在表面鋪上起士絲，最好以200°C以上高溫或大火焗烤到表面呈現金黃色並略帶焦黃，才會香醇迷人。

台灣米拿來做焗烤，絕對不輸義大利米或泰國米，台灣各種品種的米都適宜做義式、歐式、西式的燉飯和焗烤飯，和乳酪之間可「米乳交融」，香氣發揮到淋漓盡致，建議取台灣的生米入鍋炒前，洗泡水至少20~30分鐘泡到濕，炒時就能較易炒到熟，或可先煮成飯後再加炒好的食材去做成燉飯、焗烤飯，萬無一失，頂級美味就上桌。



烤箱

## 乳酪煎燉飯派 (1~2人份)

### 材料

白米50g、洋蔥碎20g、白酒50c.c.、奶油10g、鹽1g、胡椒1g、高湯100 c.c.、莫札瑞拉乳酪20g、橄欖油10 c.c.、生火腿丁5g、香腸丁5g、蛋1個、帕馬森乳酪20g、巴西利粉1g

### 作法

1. 熱鍋內放入奶油，炒香洋蔥碎，再炒白米，不停翻炒到熟，備用。
2. 白酒25 c.c.略煮熟，加入高湯調味攪拌煮約15分鐘，煮到濃縮，如還有水分則稍加瀝乾，放涼後拌蛋、2種乳酪、巴西利粉，備用。
3. 平底鍋裡加橄欖油，燒熱後炒香腸丁、生火腿丁，放白酒25 c.c.濃縮至乾。
4. 加入作法1煮好的燉飯和作法2混拌，用杓子拍打扁平，再入平底鍋，兩面乾煎至呈金黃色即可。



煎燉飯派&米線蛋餅

**主廚TIPS：**帕馬森乳酪是所有乳酪

中水分最低的，因此最適合做成焗烤類美食，略帶鹹味，也最和焗烤飯、燉飯的美味搭配；莫札瑞拉乳酪一經加熱融化後口感軟Q有彈性，口感鮮美清爽。

## 乳酪米線蛋餅 (1~2人份)

### 材料

米線150g、蛋1個、帕馬森乳酪碎50g、番茄丁100g、培根碎100g、蘑菇片50g、洋蔥碎100g、大蒜碎1粒、鮮奶油50 c.c.、橄欖油10c.c.

### 作法

1. 水煮沸騰，放入米線煮約8~9分鐘，撈起後用乾淨冷水沖涼，瀝乾水份備用。
2. 平底鍋裡加入橄欖油4c.c.，爆香培根碎、洋蔥碎、大蒜碎、蘑菇片、番茄丁，盛起備用。
3. 在大碗中放入蛋、帕馬森乳酪碎，加入鮮奶油拌勻備用。
4. 燒熱平底鍋，放入橄欖油6c.c.，把作法1、2、3拌勻後放入以中大火油煎，一面煎到呈現金黃色後，翻面再煎至呈金黃色即可。
5. 表面可加迷迭香等香草材料裝飾。

**主廚TIPS：**焗烤米食美食搭配新鮮的香草如迷迭香、百里香、巴西利、薄荷，味道香濃不膩，十分出色。

## 乳酪焗烤海鮮燉飯 (1~2人份)

### 材料

白米50g、洋蔥碎10g、干蔥10g、白酒30 c.c.、鹽1g、胡椒1g、魚高湯10c.c.、蛤蜊30g、草蝦30g、花枝30g、魚肉30g、干貝30g、巴西利碎1g、乳酪絲50g、焗烤用白醬汁80g

### 作法

1. 在熱鍋裡以橄欖油炒香洋蔥碎、干蔥、白米。
2. 加白酒，再加魚高湯，燜煮約5分鐘。
3. 海鮮料蛤蜊吐沙後洗淨，草蝦洗淨，魚肉洗淨切片，干貝洗淨，加入作法2，續蓋上鍋蓋燜煮至白米變熟。
4. 倒入焗烤的磁盤內，撒上巴西利粉，淋上白醬汁，撒上乳酪絲，放入烤箱，以2000°C焗烤12分鐘，至表面的乳酪絲呈金黃色即可。



什錦鍋飯&海鮮燉飯

**主廚TIPS：**焗烤海鮮飯可加紅花或咖哩粉材料，更加去腥提香，美味又健胃。

## 酥炸莫札瑞拉飯糰 (1~2人份)

### 材料

香米300g、洋蔥碎100g、干蔥碎50g、大蒜碎10g、百里香碎1g、巴西利碎1g、白酒150 c.c.、魚高湯600c.c.、罐裝鯷魚20g、莫札瑞拉乳酪150g、麵粉5g、蛋1個、麵包粉10g

### 作法

1. 橄欖油在鍋裡加熱，放入洋蔥、干蔥、大蒜、百里香碎炒香後，加入白米炒約2-3分鐘，續加入白酒炒約1分鐘，最後加入魚高湯，蓋上鍋蓋燜煮至生米熟成白飯。
2. 在平盤上鋪一層保鮮膜，將作法1煮好的白飯倒入平盤內，把飯鋪平，正中央放上鯷魚和莫札瑞拉乳酪，將白飯捲成潤餅形狀。
3. 作法2均勻地依序先沾麵粉，接著沾打勻的蛋液，再沾麵包粉，才能沾裹黏牢，放入180°C的油鍋炸至表面呈金黃色即可取出，切段盛盤食用。



莫札瑞拉飯糰

**主廚TIPS：**台灣的香米最適合做飯糰，和乳酪的香氣美味更是和諧完美，讓人忍不住吃得一口接一口。

## 乳酪西班牙紅花什錦飯 (1~2人份)

### 材 料

白米300g、洋蔥碎100g、干蔥（紅蔥頭）50g、大蒜10g、百里香碎1g、紅花少許、培根片10g、香腸片（或臘腸片）10g、雞肉片10g、乳酪絲50g、白酒50c.c.、橄欖油5c.c.

### 作 法

1. 在熱鍋裡以橄欖油炒香洋蔥碎、干蔥、生米。
2. 加白酒燜煮約5分鐘。
3. 紅花略加水點泡開，連水及培根片、香腸片、雞肉片加入作法2，續蓋上鍋蓋燜煮至白米變熟。
4. 倒入焗烤的磁盤內，撒上百里香碎及乳酪絲，放入烤箱，以160°C焗烤12分鐘，至表面的乳酪絲呈金黃色即可。



紅蔥臘腸

**主廚TIPS：**干蔥就是紅蔥頭，經常用於法義式料理中，酥炸過的干蔥是香脆的最佳配角，和法義產品的臘腸或香腸更形成絕配，吃出滿口香。

## 焗烤白醬汁教做 (2~3人份)

### 材 料

奶油100g、麵粉50g、牛奶100c.c.、月桂葉1片、荳蔻粉1小匙、白胡椒粉1大匙、鹽1小匙

### 作 法

1. 鍋裡放入奶油，加熱融化。
2. 加入麵粉。
3. 用打蛋器攪勻成麵糊。
4. 加入牛奶。
5. 加月桂葉，攪勻。
6. 加荳蔻粉。
7. 加白胡椒粉和鹽，攪勻後開大火煮11~12分鐘，過濾掉渣滓，放涼即成白醬，可取適量撒在焗烤盤最上面而做成焗烤美食成品。

**主廚TIPS：**可依個人喜好另調加咖哩粉或紅花粉、蒜碎、芒果泥等食材，變化焗烤美食的口味。



魔法書餐廳主廚 徐招勝 地址：台中市五權西三街111號 電話：(04) 23781189