

採訪·攝影／林麗娟 廚藝示範：賴俊銘·一生禪食堂·04-2371 8880

小家庭米食簡餐

隨興而滿足

小家庭家常美食，千變萬化吃簡餐，隨興又飽足。

簡餐世界洋溢聯合國式的集大成美味，燻鮭魚炒飯、羅漢素齋飯、野菇香雞腿飯、東坡肉飯、牛小排飯、日式菲力牛排飯、日式雞肉蓋飯、泰式咖哩泡飯、泰式蝦仁炒飯、印度咖哩雞飯、歐式奶油海鮮燴飯、西班牙海鮮飯、匈牙利燉牛肉飯、德國豬腳飯、獵人雞飯，天天換口味，並可搭配平常準備在冰箱裡的酸甜泡菜、韓



式辣泡菜、魚鬆、滷豆乾、滷海帶、醃蘿蔔乾，或是簡易上桌的番茄炒蛋、小

一生禪食堂賴俊銘

魚炒花生豆干、炒青菜，再來一碗簡便的味噌豆腐湯、起士蛋花湯、海苔紫菜湯、黃豆芽湯，就可以吃得既營養且滿足。

建議使用電鍋蒸煮得較乾的台灣白米，替代義大利米，製作西班牙海鮮燴飯和其他焗烤飯，香醇Q潤，最能讓人體驗美味芬芳。以下食譜均為1~2人份。

匈牙利燉牛肉飯

材料

牛肉150克、洋蔥丁50克、去皮紅蘿蔔塊50克、去皮洋芋塊100克、番茄糊（新鮮或罐裝的均可）50克、新鮮迷迭香少許、紅酒50c.c.、水300c.c.、鹽少許、匈牙利紅椒粉1大匙、黑胡椒粉1小匙、白飯1碗、橄欖油少許

作法

1. 牛肉切3公分長塊，拌匈牙利紅椒粉醃30分鐘。
2. 橄欖油放入油燒熱鍋，放入洋蔥爆香，再加入作法1下去炒上色，加入迷迭香、黑胡椒粉、鹽、番茄糊炒出香味。
3. 倒入紅酒以大火煮滾，轉小火約煮20分鐘後放入洋芋、紅蘿蔔，續煮40分鐘濃縮收汁即可。



4. 搭配白飯食用。
TIPS：洋芋、紅蘿蔔須在牛肉煮至剩40分鐘時加入，蔬菜才不會過熟，即可吃到蔬菜的清新甜味。

日式菲力牛排飯

材料

菲力牛肉150克、照燒醬100克、鹽少許、黑胡椒粉少許、白芝麻1/2小匙、白飯1碗、橄欖油少許

作法

1. 先將牛肉切片，撒上鹽、黑胡椒粉調味。
2. 入油鍋煎上色後，加入照燒醬濃縮入味。
3. 最後撒上白芝麻。
4. 搭配白飯食用。

TIPS：牛肉不要煎過熟，應不要以中大煎超過5分鐘，以免再加入照燒醬濃縮時牛肉會太熟太硬。



獵人雞飯

材料

去骨雞腿1支切塊、洋菇3粒、白米100克洋蔥碎50克、蒜碎1小匙、奶油50克、鹽少許、黑胡椒粉少許、水700c.c.、橄欖油少許

作法

1. 燒熱油鍋，把洋菇炒上色。
2. 放洋蔥、蒜碎爆香。
3. 加入白酒、水、雞肉塊、米，用大火煮沸後轉中火使湯汁濃縮。
4. 最後加入鹽、黑胡椒、奶油煮至稠狀即可。

TIPS：奶油勿煮太久，否則會出油，就破壞了這道飯的風味。



東坡肉飯

材料

五花肉200克、蔥2支切段、薑碎少許、冰糖10克、紹興酒200c.c.、醬油15c.c.、青江菜2小株、白飯1碗、橄欖油適量

作法

1. 用棉繩把五花肉綁固定，放入油鍋內稍炸上色即撈起備用。
2. 另起油鍋，炒香薑碎、蔥段，加入冰糖、酒、醬油，煮滾後再放入作法1五花肉，以大火後煮滾後，轉以小火燜煮熟透，盛盤佐白飯。
3. 青江菜汆燙後做為盤飾即可。

TIPS：五花肉不要挑過肥的，以瘦肥比例7：3為佳，油炸時不可炸過久以免失去肉質彈性。



奶油海鮮燴飯

材料

蛤蜊3個、淡菜1個、墨魚中圈3圈、魚肉60克、草蝦2隻、蟹管肉10克、洋蔥碎20克、蒜碎10克、黑胡椒粒1小匙、鮮奶油200克、高湯70c.c.、鹽少許、白酒50c.c.、橄欖油少許、白飯1碗

作法

1. 燒熱油鍋，爆香洋蔥碎、蒜碎、黑胡椒粒。
2. 加入高湯、白酒和所有海鮮料煮。
3. 倒入鮮奶油，讓所有食材都吸收到奶油的香味入味，再以鹽調味即可。
4. 搭配白飯食用。

TIPS：煮鮮奶油時必須煮到湯汁濃縮變稠，否則煮出來的湯就像豆花湯般，就不雅觀了。



泰式蝦仁炒飯

材料

泰式蝦醬1大匙、去殼蝦仁10隻、青豆仁20克、洋蔥碎50克、蛋1個、蒜碎1小匙、醬油1小匙、鹽少許、黑胡椒粉1/2小匙、罐裝鳳梨片2片、橄欖油少許、白飯1碗

作法

1. 燒熱油，打入蛋液炒上色。
2. 加入洋蔥碎、蒜碎、黑胡椒粉炒出香味。
3. 放入醬油、白飯、蝦醬、蝦仁拌炒均勻。
4. 加入鹽調味。
5. 最後再把青豆仁放進稍拌略炒即可。
6. 以鳳梨片裝飾。

TIPS：蝦醬必須用大火炒出香味，否則味道就會不夠道地。



野菇香雞腿飯

材料

去骨雞腿1支、香菇50克、鹽少許、黑胡椒少許、百里香少許、洋蔥碎30克、蒜碎1小匙、白飯1碗、橄欖油適量

作法

1. 燒熱油鍋，爆香洋蔥碎、蒜碎，加入泡水軟化瀝乾的香菇、百里香炒軟後撈起。
2. 將雞腿的筋肉切斷，把煮好的作法1材料塞入雞腿肉內。
3. 往內捲起，就像捲壽司般，壓緊成條狀，再用棉繩綁好。
4. 放入薄油鍋中，稍煎上色，取出改放入預熱至160°C的烤箱烤3分鐘即可取出，搭配白飯食用。

TIPS：作法4中，油煎捲起的雞肉火時，火勢不可太大，以免產生外熟內不熟的狀況就難吃了，除了捲式吃法，也可把雞腿肉捲切成薄片，配上白飯吃一樣香噴噴。



日式雞肉蓋飯

材料

去骨雞腿1/2支(約150克)、柴魚高湯300c.c.、洋蔥絲30克、大白菜50克、紅蘿蔔15克、醬油1大匙、糖1小匙、蛋1個、白飯1碗、橄欖油少許

作法

1. 大白菜洗淨切片，紅蘿蔔去皮後洗淨切塊。
2. 燒熱油鍋，將洋蔥、白菜稍炒，接著加入高湯、雞腿肉、紅蘿蔔一起煮。
3. 等到雞腿熟了後，加入醬油、糖使湯汁味道更香。
4. 把作法3鋪蓋在盛盤或放入大碗的白飯上，再放上煎蛋即可。

TIPS：自己以柴魚加水煮柴魚高湯時，注意必須用小火滾煮，味道才不會流失。

西班牙海鮮燉飯

材料

白米 80 克、水 700c.c.、洋蔥1大匙、蒜碎1/2大匙、黑胡椒粉1小匙、白酒50c.c.、奶油50克、番紅花少許、孔雀貝（或淡菜）1個、蛤蜊4個、蝦子2隻、魚（喜相逢或小隻香魚）3小條、墨魚圈2圈、鹽少許、紅椒絲少許、黃椒絲少許、西芹少許、橄欖油少許



作法

1. 洋蔥、蒜頭在燒熱橄欖油的鍋裡爆香，加入黑胡椒粉、白酒煮至酒精蒸發。
2. 加入水，蛤蜊、白米拌勻，以大火煮沸。
3. 放入奶油、孔雀貝、魚、墨魚圈、蝦子、紅椒絲、黃椒絲、西芹絲，煮濃縮至呈稠狀。
4. 加入鹽、番紅花炒勻即可。

TIPS：台灣白米煮至七、八分熟軟中帶硬，製作歐式海鮮燉飯的口感最好。

泰式咖哩泡飯

材料

中芹2支切段、蔥3支切段、薑片30克、泰式辣油40克、洋蔥50克、白飯1碗、香茅1/2支、魚露5c.c.、鮮奶油80c.c.、牛奶50c.c.、水100c.c.、椰奶40c.c.、鹽少許、番茄1/4個、橄欖油少許、白飯1碗



作法

1. 燒熱油，將薑片炒上色。
2. 放入中芹、洋蔥炒軟，再放入洋蔥爆香。
3. 放進水、辣油、魚露、鮮奶油、椰奶、牛奶煮沸後，再加上香茅、鹽調味、即可淋在白飯上，加番茄片裝飾。

TIPS：水、辣油、鮮奶油必須用大火煮沸，使它融合，否則辣油與鮮奶油會產生油水分離的現象而破壞口感和外觀。



羅漢素齋飯

材料

高麗菜葉2片、紅蘿蔔2小條、白蘿蔔1條、四季豆2條、小黃瓜1條、西芹1支、香菇2朵、青江菜菜2小株、杏鮑菇1個、素蠔油3大匙、糖1小匙、鹽少許、水1碗、白飯1碗、橄欖油少許



作法

1. 高麗菜葉燙過沖冷水，四季豆洗淨後撕去蒂絲，紅蘿蔔、白蘿蔔洗淨去皮，小黃瓜、西芹洗淨，全都切成2公分長短，以高麗菜葉包起其他青菜成高麗菜捲，備用。
2. 把杏鮑菇兩面煎上色。
3. 洗淨的香菇，青江菜入油鍋稍炒，加入素蠔油、糖、鹽、水同煮，湯汁收縮變濃時，再放入高麗菜捲略加燙煮，即可連同作法2和白飯盛入盤。

TIPS：高麗菜不要燙太久，否則就會失去甜度。

印度咖哩雞飯

材料

去骨雞腿1支、洋蔥末50克、薑末5克、辣椒1/2支切碎、香菜1小束、鬱金香粉1小匙、小茴香粉1小匙、番茄丁20克、椰奶50c.c.、水40c.c.、丁香1個、白飯1碗、橄欖油少許



作法

1. 鍋中放入油，稍炒洋蔥末、薑末、辣椒碎。
2. 放入椰奶、番茄丁、水、丁香，炒出味道後，再加入鬱金香、小茴香粉，把湯汁煮至稍稠。
3. 雞腿兩面撒上鹽、黑胡椒後切塊，放入鍋中煎熟，再加入作法2湯汁中略煮得味道融合即可盛入盤佐飯，以香菜裝飾。

TIPS：鍋中加入油後不要煎太久，注意火候不可太大，否則香料的味會變號稍苦而影響整體口感。

牛小排飯

材料

帶骨牛小排1支（約300克）、洋蔥50克、紅酒100c.c.、蔥1支切段、米酒100c.c.、中芹1/2支、紹興酒50c.c.、薑2片、玉桂枝5支、紅蘿蔔50克、丁香2個、蒜頭50克、乾辣椒2條、乾蔥50克、冰糖50克、醬油15c.c.、月桂葉1片、水500c.c.、鹽1小匙、白飯1碗、橄欖油少許

作法

1. 熱油鍋，先將洋蔥、蔥、薑、蒜頭、乾蔥爆香、炒軟。
2. 加進所有調味料，放進容器裡，把牛小排放入醃漬3天入味。
3. 作法2放入鍋，用大火煮滾後，再轉中火燜煮約3 1/2小時起鍋。
4. 佐飯食用，湯汁可加少許太白水勾芡提味並顯得濃稠。

TIPS：作法2容器應放置在冰箱內並蓋上蓋子或用保鮮膜封好保鮮。