

採訪・攝影／林謙禎

迎接夏日最後的玫瑰 米飯吹起輕食風

大鍋飯溫馨，小盤飯精緻，現代社會裡，輕食風踩著時尚流行的節奏，點亮每一處兩人餐廳的角落。

「輕食」一詞，指的是採用低脂、低熱量的健康食材，烹調和調味上則少鹽、少油，餐食點心作法儘量簡單化，同時顧及美味、營養，照樣提供身體所需的能量，只吃七分飽，不會造成腸胃飽脹的負擔和不適。

就因為簡單化、健康化，所以不添加人工化學調味料，如味素、雞粉、香菇精、白糖等，避免肥胖、腎臟機能虛耗及攝取沒有必要的廢料造成囤積，吃出清爽，就能吃出窈窕。

「生機」是儘可能採取天然純淨、低污染的食材，講求低油、低卡路里、低糖、高纖、高營養，由吃入口，恢復身體五臟六腑正常功能的運轉。時鮮蔬果既甜脆又便宜，而且容易採買到，加上五穀雜糧、豆類食品、富含礦物質的海藻海帶，好消化、好吸收，吃得清新暢

快，也沒有便秘、口臭等惱人的問題。

喜鵲文化的生機飲食專家孫儷庭倡導生機輕食風潮，包括紅麴炒飯、雜糧米粽、茶葉燴飯、綠寶石壽司、茄汁拌飯等各形各色的飯糰、米食，結合生機、輕食，符合時尚的享瘦排毒養生原則，如能儘量採買天然純淨蔬果、有機糖鹽醬油食材，例如有機鹽，一罐可以使用很久，天然有機健康鹽，與化學合成的精製鹽，花費差距不大，對健康的影響倒很深遠，讓每天的三餐吃喝成為一種保健，選用有機、純淨的食材當然最好。

米食屬於五穀類，五穀中含有大量的醣類，醣類最主要是提供人體一天當中所需的热量，過多與太少都不好，一般而言，占人體一天總熱量的58~68%最適合，2人份的輕食恰恰好，在米飯無窮的變化裡，過日子，也圓滿。



輕食風之一：樂以養生，處處生機

食譜示範：孫儷庭



糖果飯糰

材 料

米飯1碗、羅蔔乾50克、香菇2朵

調味料

葵花油1小匙、海鹽1/2小匙、芝麻粉1小匙

作 法

1. 羅蔔乾先泡水去掉些鹹份，約15分鐘後洗淨備用。
2. 香菇洗乾淨泡水後切碎備用。
3. 把作法1、2放入鍋裡，倒入葵花油炒熟，再放海鹽炒均勻備用。
4. 把飯鋪平在糖果紙上，作法3和芝麻粉各取1/3份量放在飯上，包起來捏緊，再用糖果紙包起來，兩頭用包裝線綁緊，如此做成3個飯糰即可。

雜糧米粽

材 料

雜糧飯1碗、香菇3朵、核桃1粒、鮮蓮子3粒、鮮栗子3粒、豆乾1片、粽葉3片

調味料

葵花油1小匙、有機醬油1小匙

作 法

1. 粽葉先洗乾淨備用。
2. 香菇先洗乾淨泡水備用，豆乾洗淨切四等份。
3. 把作法2和核桃、鮮蓮子、鮮栗子、豆乾一起放入鍋中，再加調味料炒拌一下，不必炒熟。
4. 一碗雜糧飯可包3粒米粽，每粒粽子內各放一粒的食材即可，粽子包好後放入水中煮約2小時，再燜20分鐘即可撈出後食用。



甜八寶飯

材 料

白糯米飯1碗、蓮子3粒、紅豆1小匙、鮮栗子1粒、紅棗2粒、山藥1片、雪蓮子3粒、蘋果1/6個

調味料

有機砂糖2小匙

作 法

1. 先把蓮子、紅豆鮮栗子、紅棗、雪蓮子先煮熟，撈起，拌有機砂糖浸泡一下。
2. 山藥、蘋果去皮，洗淨後切成小粒備用。
3. 米飯與有機砂糖混拌在一起備用。
4. 空碗底層先舖上栗子，再放上紅棗與蓮子，其他材料則與飯混合，壓緊，用保鮮膜蓋起來，大火隔水蒸15分鐘，拿出來放涼後，在盤子上把碗倒扣，即可食用。



鹹八寶黑飯

材 料

蓮藕1節、竹筍45克、毛豆30克、紅蘿蔔40克、馬鈴薯30克、黑糯米飯1碗、枸杞25克、地瓜30克、花生20克

調味料

芝麻油1小匙、有機醬油1/2小匙

作 法

1. 把蓮藕、竹筍、紅蘿蔔、馬鈴薯、地瓜削皮切丁洗淨備用，毛豆洗淨備用。
2. 花生洗淨，用快鍋煮熟，約需20分鐘，續燜15分鐘後起鍋。
3. 把作法1、2倒入鍋中，加入調味料炒熟，再加入枸杞、黑糯米飯拌炒均勻即可。



煎米餅

材 料

黑糯米飯1/3碗、胚芽米飯2/3碗、有機雞蛋1個

調味料

有機醬油膏1小匙、葵花油1大匙

作 法

1. 把黑糯米飯加胚芽米飯、有機雞蛋全部倒入一個大碗中，加入醬油膏拌均勻。
2. 鍋中放入葵花油，再把作法1慢慢逐次放入鍋中煎，用鍋鏟壓平，煎上色就可起鍋。



養生油飯

材 料

糯米飯1碗、四色豆45克、蓮子30克、枸杞20克、竹筍130克、香菇1朵

調味料

葵花油1大匙、海鹽1小匙

作 法

1. 先把竹筍洗淨煮熟切成丁狀備用。
2. 糯米飯放入蒸籠蒸熟，放涼。
3. 蓮子洗淨後煮熟撈起，香菇洗淨泡軟後切丁。
4. 把四色豆、香菇、竹筍、枸杞、蓮子倒入鍋中，加入調味料混拌炒入味，熄火，加入作法2攪拌均勻即可盛起。



紅麴炒飯

材 料

紅麴醬1小匙、青江菜1棵、酸白菜20克、白蘿蔔30克、胚芽米飯1碗
調味料：有機橄欖油1/2小匙

調味料

有機橄欖油1/2小匙

作 法

1. 青江菜洗淨切細碎，酸白菜洗淨後切成小細丁。
2. 白蘿蔔削皮洗淨，切成細絲。
3. 在鍋中把作法1、2加調味料拌炒到菜熟，再倒入紅麴醬與飯拌炒均勻即可。



雙瓜拌飯

材 料

南瓜60克、地瓜40克、香菜1棵、胚芽飯1碗

調味料

有機醬油膏1小匙、芝麻油1小匙

作 法

1. 南瓜削皮挖去籽，瓜果切成細絲，地瓜也削切成細絲備用。
2. 香菜洗淨切成細絲備用。
3. 煮開熱水，把作法1倒入汆燙熟，撈起。
4. 把飯加作法2、3及調味料攪拌均勻即可。



酥薑糙米飯糰

材 料

糙米飯1碗、酥薑1大匙、黑芝麻1小匙

作 法

1. 酥薑加糙米飯混合攪拌，做成飯糰。
2. 撒上黑芝麻。



酥米粉泡湯

材 料

榨菜20克、綠豆芽15克、小白菜1棵、香菜1/2棵、米粉15克

調味料

有機醬油膏1/2小匙、葵花油適量

作 法

1. 米粉先放入加了葵花油的油鍋中快速炸一下即撈起，儘量瀝乾油分備用。
2. 綠豆芽洗淨，小白菜洗淨切段，香菜洗淨切段。
3. 榨菜洗去鹽分備用。
4. 用一個大碗把作法2、3加調味料放入大碗中，再把作法1米粉放在上面，澆上滾熱的水當作湯汁，約3分鐘泡開後即可食用。



海藻蓋飯

材 料

海帶根15克、茼蒿30克、毛豆20克、芹菜1小支、胚芽飯1小碗

調味料

大豆味噌1小匙

作 法

1. 海帶根洗淨，瀝乾水分備用。
2. 茼蒿、毛豆洗淨後汆燙一下。
3. 味噌混合1大匙冷開水。
4. 芹菜洗淨後把葉子切成細末狀。
5. 把飯倒入大碗中，再把作法1、2擺入碗中，加作法3，最後撒上作法4芹菜末。



番茄盅味噌飯

材 料

糙米飯1碗、味噌1大匙、海帶裙20克、番茄2粒、毛豆15克

作 法

1. 番茄洗淨，切去頂部，挖出果肉留用，番茄盅當容器。
2. 海帶裙洗淨切細，毛豆汆燙過。
3. 糙米飯加作法2、味噌混合攪拌備用。
4. 把作法3塞入番茄盅內即可。



米飯三明治

材 料

黑糯米飯2/3碗、香米飯1/3碗、番茄3片、小黃瓜4片、苜蓿芽5克、結球生菜1片

調味料

零脂沙拉1小匙、海鹽1/2小匙

作 法

1. 番茄洗淨切片，小黃瓜洗淨切片，苜蓿芽洗淨瀝乾水分備用。
2. 黑糯米加香米飯、海鹽混合攪拌。
3. 把作法2做成三角形壓緊，底層先鋪上一層生菜葉片，再把飯放在生菜上，往上再鋪上番茄、小黃瓜、苜蓿芽，最後擠上零脂沙拉，如此做成三明治即可。



米地瓜夾心

材 料

地瓜100克、養生黑米飯1/2小碗、葡萄乾5粒、麵粉10克

調味料

有機糖1/2小匙

作 法

1. 地瓜削皮後，切成2片備用。
2. 把麵粉用水調成泥狀備用。
3. 把黑米飯加葡萄乾混合拌在一起備用。
4. 把地瓜抹上作法2，再把另1片地瓜蓋上來，沾上作法2放入鍋中用小火煎熟即可。



高麗菜捲飯

材 料

高麗菜2片、紅蘿蔔20克、竹筍40克、胚芽飯1小碗

調味料

有機醬油1/2小匙、葵花油1/2小匙

作 法

1. 高麗菜洗淨，用滾水汆燙熟，撈起待冷卻。
2. 紅蘿蔔、竹筍去皮後刨成細絲備用。
3. 把作法2倒入鍋中，加入調味料，以葵花油略炒熟即盛起備用。
4. 把高麗菜整片打開，用餐巾紙把水分沾乾，再把飯與作法3放在高麗菜上，包捲起來，用刀切成三段即可。



桂花糯米藕夾

材 料

蓮藕1節、紅糯米80克、桂花1/2小匙

調味料

桂花蜜1/2小匙、蓮藕粉1/2小匙

作 法

1. 蓮藕洗淨，切開一端，塞入紅糯米，放入蒸籠以大火蒸約40～60分鐘即可。
2. 將蓮藕粉加少許冷開水調勻，煮開100cc的水後再把蓮藕水加入略煮並攪拌成透明狀後，待稍微冷卻，加入桂花蜜、桂花調勻備用。
3. 把作法1切片盛盤，淋上作法2即可。



豆腐香飯堡

材 料

滷豆腐3個、泡水的香菇1朵、榨菜15克、胚芽飯1小碗

調味料

芝麻油1/3小匙、有機酢1/2小匙

作 法

1. 滷豆腐加酢調味。
2. 香菇洗淨，浸泡水中泡軟後切細，放入鍋中以芝麻油炒熟。
3. 把飯與作法2加榨菜混合均勻後，塞到作法1油豆腐內即可。



輕食風之二：台越融合，幸福滋味

示範：越南河粉專賣餐廳主廚 阮氏敏

越南姑娘、台灣媳婦阮氏敏掌廚，特別能把越南菜的香鮮特色融入台灣優質米食裡，創造清爽的「夏日香氣」，一道道涼拌菜飯，沁人心脾，提振食慾，健胃快意。

阮氏敏說，越南米品質比台灣米可要差多囉！在當地，當然是吃得很習慣的，來到台灣她才大開眼界，原來米飯可以有那麼多品種，可以那麼飽滿、Q鬆又香甜，她笑著說，光吃白飯就有淡淡甜味呢！細細咀嚼，那真是幸福的滋味，因為，台灣的經濟繁榮，生活水準高，就連米飯都這麼好吃。

除了大家所熟知的牛肉、豬肉、海鮮越南河粉，阮氏敏擅長的好料還有越南煎餅蛋包飯、烤肉飯、咖哩烤肉飯、越式三杯雞飯，不只吃菜、吃餐，還佐有綠意盎然的生菜，展現了涼拌菜飯易於入口的優點。

越南煎餅蛋包飯非常特別，金黃色的色澤來自南薑粉煎麵粉、米粉成餅皮，蛋可加煎或不煎，全看個人愛好，入鍋煎到金黃燦爛而香氣四溢時，可切片吃或掀開餅皮，再儘情享用裡頭包的銀芽、豬肉、蝦子拌飯，由於食材以魚露拌炒過，摻雜著酸甜滋味，很能帶動下筷的慾念，而餅皮連飯料沾點魚露和椰絲吃，全身暢快，這是南越的經典菜色，在南越沒有冬天，所以一年四



季都追求口味清鮮的佳餚，吃這道煎餅蛋包飯同時也有殺菌健胃的作用。

越南烤肉飯也有名堂，不同於一般的烤肉飯，先用越南多種香料醃漬豬肉入味後再烤，才有陣陣撲鼻香出爐，炒點空心菜莖加小黃瓜或紅蘿蔔泡菜絲作配菜，胃口大開；咖哩烤肉飯加進了咖哩香味，美味加分；三杯雞飯則是雞肉塊以咖哩粉、香茅、魚露醃漬入味後，加魚露去炒，與九層塔的濃重味別苗頭，清香有餘。

越南曾是法國殖民地，大飯店的服務生還要會講法語才高級，在越南開餐廳嫁到台灣的阮氏敏，有時也來道松露炒飯以饗饕客朋友，雞湯煮飯，再以松露切薄片去炒，盛盤時佐以時蔬，大家都一口接一口；如果想把蛋包飯從越南款式變身為法國款式，她建議連料帶汁地包進番茄紅酒燉牛肉，因為蛋包飯原來就是法國、中國都有的美食，日本人用心改良後現今爆出熱行情，牛骨、番茄、西芹、馬鈴薯、紅蘿蔔、月桂葉燉牛肉，越燉越軟爛熟醇，真會吃得舌頭都化掉了。

因緣際會嫁到台灣，阮氏敏則愛上了補血益氣、口感QQ有嚼勁的紫米粥，她覺得紫米粥作底，可視個人偏好加料如綠豆、花生、椰粉，暑意盡消，而且極為美顏養生有活力，她強調台灣米如此質優品香，舉世第一，人人都應以惜福的心多進幾碗飯，才不虛此生。

834