

網路上很紅的電鍋鯛魚番茄飯：



整顆番茄飯做法 [雞肉鯛魚菇菇版]

兩人份食材：

米.....1 杯

水.....3/4 杯 (番茄會出水，所以水量可減少)

牛番茄(中).....2 顆 (1 杯米配 1 顆番茄的番茄味比較淡，後來我改加 2 顆很好吃唷)



- 去骨雞腿肉.....1 片(去皮切 2cm x 2cm 左右的小塊)
- 鯛魚片.....1 片 (去紅肉組織後切 2cm 塊狀)
- 鴻喜菇.....半包
- 鹽巴、黑胡椒、橄欖油.....適量 (依個人口味)



步驟 1: 先把米洗乾淨以後放到電鍋內鍋裡，中間放兩顆番茄 (屁股朝上)

步驟 2: 放入鴻喜菇

步驟 2: 放入去皮切塊的雞腿肉

步驟 3: 這時候就先加一小匙鹽巴 & 黑胡椒調味，因為雞腿如果沒有入味會有雞腥，

所以直接把鹽巴灑在雞腿上

雞腿煮好以後就會完全入味很好吃喔!



步驟 5: 直接放到電鍋裡面按下 "煮飯" 就可以囉!!!! 也太簡單了吧~~~~

步驟 6: 電鍋跳起以後再悶個 5 分鐘，噹噹噹~~東西全部都熟了!! 而且整個廚房都超香的啦!!!!

這時候把番茄用飯匙壓碎 (番茄皮可以在這時候夾起來) ，鯛魚也會自然被壓碎拌到飯裡(試試看味道，應該還需要再加一點鹽巴、胡椒)



電鍋跳起後把番茄、鯛魚壓碎拌勻



打開電鍋全都熟了~超香的!!

完成!!!!!! 也太簡單了吧~~~

重點是非常的好吃~~雞肉鹹味剛好，而且因為是雞腿肉所以沒有過老（用雞胸肉就怕會煮太老）

鴻喜菇滑滑脆脆的很好吃，鯛魚整個綿密的化在飯裡~~又搭配番茄溫潤的口感，真



的超好吃!!!

第一次小林只煮一杯米(兩碗飯)，結果我跟郭郭兩個人竟然吃不夠!!

第二次就煮了一杯半的米也是吃光光啊!!! 大家快點試試看吧!!

[整顆番茄飯 豪華海鮮版]

在家就是想要吃的很豪華嘛~~所以小林的海鮮都沒在省的

第一次試做是回娘家煮給媽媽跟妹妹吃，本來也不抱太大希望

沒想到我們全家人都大讚好吃!!! 所以當天回家以後非常誇張的再做一次當隔天午餐

看得出來我有多著迷了吧 哈哈，馬上來分享食材有哪些唷!!

兩人份食材:

米.....1 杯

水.....1/2 杯 (蛤蠣會出半杯以上的水，所以水量可減少)

牛番茄(中).....2 顆 (1 杯米配 1 顆番茄的番茄味比較淡，後來我改加 2 顆很好吃唷)



蛤蜊.....20 顆 (400g)
 鮭魚片.....1 片 (去紅肉組織後切 2cm 塊狀)
 白蝦.....10 隻
 鹽巴、黑胡椒、橄欖油.....適量 (依個人口味)



步驟 2: 加入水、鹽巴、胡椒調味，然後別忘了要加一小匙的油，就可以放到電鍋裡面按 "煮飯" 啦 !!!!

簡單的要命呀~~~

(照片裡有蝦子是因為第一次這樣煮蝦子太老，但是第二次煮我竟然忘記拍照啦! **大家要記得，蝦子等起鍋再放唷!!!!**)

步驟 3: 電鍋一跳起，就可以打開鍋蓋把蝦子丟進去悶 10 分鐘，然後等蝦子熟了以後再把番茄壓碎、攪拌均勻
試味道，依照你的口味加鹽巴跟胡椒就大功告成啦~~~

唷呼~~~超級豪華海鮮版的整顆番茄飯上桌囉!!!
吃起來有一點點像海鮮燉飯的感覺，但是又沒有那麼濕潤。
非常、非常的好吃!!! 尤其是在煮海鮮的過程，整個家都會香得不得了~~
快點試試看!! 來跟我分享心得唷!!!

[問與答時間]

Q: 小林小林~~~番茄跟米的比例到底要多少啊? 我看網路上都寫一杯米配一顆番茄耶?



A: 其實都可以啦!!! 小林的朋友煮過一顆番茄配一杯米的單純番茄飯版本說蕃茄味很好吃!

但這個豪華加料版本，我覺得要有多一點番茄更能襯托食材混合過的味道
給你們看一下照片比較嘢，米飯顏色就有不同囉!! 但其實小林第一次只加一顆蕃茄就覺得很驚為天人啦^o^

Q: 小林小林~~~米跟水的比例到底要多少啊? 好難抓比例啊~~~(抓頭)

A: 放心放心(拍頭)，我一開始也是有點擔心呢!!! 大約按照我的比例煮，飯會是有一點濕黏的狀態

其實濕一點就當燉飯囉~~我們加了蕃茄跟蛤蠣都是會出水的食材，所以不用太擔心會很乾喔!!

快點去做做看就知道會多有成就感啦!! (衝!!)

把鯛魚切成大約 2cm 左右的寬度備用

小林平常都是煮兩人份、一杯米，用一片鯛魚就夠囉路上瘋狂傳的番茄飯：一顆番茄、一碗半的米、1 碗 1 / 3 的水、些許橄欖油、黑胡椒，我加了一片起司、半顆洋蔥就是把喜歡的材料通通丟入電鍋內即可

配料部分可以事先攪拌一下，沒有橄欖油可以放一塊奶油，也很香嘢~ 把有葉子那邊的蒂頭拔掉，翻過來在蕃茄的屁股用刀子劃個十字這樣番茄煮熟以後就可以非常輕鬆的把皮剝起來囉~





電鍋外圍加 1 碗半的水，**秘訣就是米飯的水要比平常少 1/3** 因為番茄會出水，水份如果沒有減量，飯煮起來會變太水唷～



等電鍋跳起來，一打開就是撲鼻的番茄香氣
很像義大利麵紅醬的味道，看起來好像很普通的顏色



搓爆番茄，均勻的攪拌，顏色看起來更佳的可口



簡單的調味，簡單的配菜

讓飯吃起來還蠻入味可口的，帶有番茄的清甜爽口

很簡約不油膩，讓白飯變得更有味道

不過沒傳說中那麼好吃阿 XDDDD，吃完不致於感動流淚啦

可以吃的飽，吃得爽口的番茄飯，還有很多網路有進階級版本，大家都可以搜尋一下

電鍋真的是做菜的無敵好幫手，懶人一定要買電鍋



電鍋番茄飯升級版，使用了兩顆番茄，一碗半的米，一碗的水
搭配 1/4 洋蔥，12 顆蛤蠣，20 克奶油塊～

電鍋 20 分鐘的烹飪，升級版的番茄飯快速完成
蛤蠣也開的很完整，不過會水份會被吸收，稍微縮小，還是很揪西可口



均勻攪拌我又添加了黑胡椒顆粒，義大利香料粉
沒有添加鹽巴，蛤蠣本身有海味帶一點鹹，吃起來更順口
這次飯稍微的軟一點點，主要是蛤蠣也會含有水份
所以還要稍微斟酌一下

下次在試看看懶人電鍋義大利麵囉～啾咪！



懶人電鍋南瓜飯

1/4 南瓜切塊

10 顆蛤蠣

20g 奶油

少許黑胡椒

1 小湯匙橄欖油

1/4 洋蔥切丁

一杯半的米

電鍋外圍 1 杯水

喜歡重口味的可以在自己調配味道，例如加入鹽巴、辣椒之類的





等待 20 分鐘就可以輕鬆出爐



掏出蛤蠣殼，在均勻攪拌

不喜歡南瓜皮的可以先削好皮在丟入電鍋內熬煮





發現奶油加越多越好吃，米粒還有蛤蠣的海洋鮮度，超好吃的
我覺得比番茄飯好吃（轉）

製作食材很簡單：

鹽 1 小匙 + 橄欖油 2 小匙(或少許 butter 奶油) + 白米 2 杯米 + 黑胡椒 1/4 小匙 + 蕃茄 180g

作法更簡單：

米洗好以後，加入 2 杯水 再拿掉 6 大匙的水

(因為蕃茄有水份 所以用 2 杯的水的話 要再減少 6 大匙出來 飯才不會軟爛)



鹽巴 1 小匙、黑胡椒 1/4 匙、橄欖油 2 小匙，混合以後再加入蕃茄 1~2 顆。

如果你想要做出「豪華版蕃茄飯」的話，也可以加入其他肉類,蔬菜, 培根, 菇起司等配料喔!

買了德國香腸



電子鍋料理 就不至於餓死了。

將~將~不到一小時就煮好飯了

淡淡的蕃茄香味和德國香腸香味入鼻 🤤

不喜歡吃蕃茄皮的人 趁熱把蕃茄皮剝了喔! 這時候最好剝啦!



把蕃茄搗爛後和飯一起混合食用 如果想增加一點味道

也可以趁熱放些羅勒，九層塔等辛香料去調自己喜歡的味道

讓蕃茄飯的味道更好吃！



蕃茄飯真的很甜很美味喔！

尤其是那"德國香腸"的味道 讓一整個蕃茄飯吃起來更有煙燻的味道

不是豪華版的蕃茄飯 就已經美味到不行！ 您還不試試看嗎？



重口味的人可以再煮幾道小菜搭配這蕃茄飯

才不會吃得很單調！



2014/11/16 第二次試做：進階版蕃茄飯

2 碗米+ 一罐可果美蕃茄汁 180C.C. + 一顆蕃茄+ 一杯水 + 半顆洋蔥
+ 兩根德國香腸 + 少許鹽 · 少許胡椒粉 · 和少許奶油 (取代橄欖油)

P. S: 這次沒有去水 反而多了一罐 180CC 的蕃茄汁 也煮的很成功! 很好吃!



第二次再煮蕃茄飯 一樣不想花錢買一堆食材!

把上週沒用完的兩根德國香腸和一顆蕃茄繼續用

進階版只多買了一罐 180CC 可果美蕃茄汁和家中現成的洋蔥加入這次的蕃茄飯裡



這次因為多加了一罐蕃茄汁 煮出來的蕃茄飯 還沒搗爛前就是紅的
多了蕃茄汁和洋蔥的蕃茄飯也很好吃耶!


