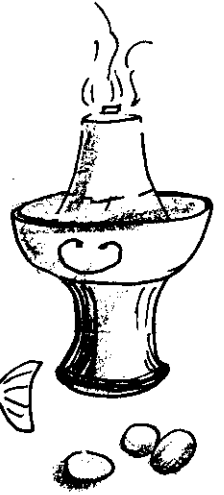


# 冬令的寵兒—火鍋

三軍總醫院營養組 郭佩玲



隆冬已到，寒氣節節逼人，往往家庭主婦費心做出的菜餚，放在桌上一會兒就涼了，即使色、香、味俱全，但未能熟食，胃口就已減低了一半。

賢明的家庭主婦，為家人準備一個火鍋或砂鍋，使菜餚保持熱騰騰，香噴噴的滋味，一定能使家人食慾大增，大快朵頤一番，這也是一種吃的藝術。

現在介紹魚鮮火鍋的洗、切和排裝的方法。還有不同風味的砂鍋獅子頭、砂鍋魚頭和砂鍋白菜。

## 魚鮮火鍋

材料：1.青魚或鮫魚中段，半

斤重。

- 2.水發魷魚一隻。
- 3.蛤蜊一斤。
- 4.蝦半斤。
- 5.冬筍半斤、茼蒿菜半斤。
- 6.粉絲2小紮。
- 7.蔥2支、薑1小塊。

做法：1.魚清理乾淨後，魚背骨切下，魚切成大薄片，分排於兩個中型盆子，洒上些鹽，並注下米酒少許。

- 2.蛤蜊洗淨，養在水中，撒下些鹽，2~3小時後漂清裝盆。
- 3.蝦剪去鬚足，背殼剖

開，將泥腸挑除洗淨，用鹽酒漬著，裝入盆中。

- 4.粉絲剪為兩段，入油炸黃，裝入盆中。
- 5.茼蒿去根除老葉，洗淨瀝去水份，裝盆。
- 6.冬筍去根除糠，削淨切片。
- 7.蔥、薑洗淨，分別切段、切片，分散在魚片、鮮蝦上。
- 8.魷魚剝去外衣洗淨，魚身先畫縱橫刀痕，再分切成稜方塊，裝入盆內，注下米酒些許。

**【中人回憶】**——一個水利工程師的自述，行政院農發會顧問章元藝所著，主要內容：敘述章元藝先生自身之家世、求學及畢生獻身水利工程建設的種種事跡。全書共481頁，行文流暢，每本訂價200元。（郵購另加掛號郵資9元）

豐年社 台北市温州街14號  
郵政劃撥 5930 號

9.魚骨與冬筍放入鍋中，加水及鹽酒、蔥薑，煮數滾後，魚骨及薑片挾去，筍片和湯倒入火鍋中。

10.另備醬油、麻油、番茄醬、辣醬油、酸醋等數小碟和上項各盆，連同火鍋一併上桌，將各種菜入鍋燙熟，蘸調味品進食，鮮潔不凡。

## 砂鍋獅子頭

材料：1.絞赤肉12兩，荸薺6個，蔥、薑、太白粉少許。

2.大白菜1顆，蛋1個，油、鹽、醬油適量，高湯1碗。

做法：1.白菜洗淨，橫切成3段，用油略炒。

2.荸薺去皮切碎，加入碎肉、蔥花、薑末，和調味料，與蛋白攪拌均勻。用湯匙做成大的肉丸，做好後放

入油鍋中炸至兩面黃色盛起。

3.把炒好的白菜放入砂鍋，將肉丸放在菜上，加入高湯，蓋上砂鍋蓋，用慢火燉，吃時原鍋上桌。

## 砂鍋魚頭

材料：1.大魚頭1個（鱸魚頭較好），略帶魚身。豆腐2大塊，粉皮5張。

2.蔥、薑、蒜瓣、瘦肉片、酒、鹽、醬油、胡椒粉、香菜。

做法：1.魚頭去鱗洗淨，瀝乾水份，用醬油內外塗過醃著。

2.用5大匙油起油鍋，用中火先將魚頭兩面煎黃，然後將魚頭鏟入砂鍋內，並放蔥段、薑片、蒜瓣及調味品、酒及高湯。

3.煮滾之後加入切成方塊的豆腐，用慢火燉20分鐘後，再加入切

寬條的粉皮及肉片略燉，吃時原鍋上桌，洒少許胡椒粉，並放切好的香菜，美味可口。

## 砂鍋白菜

材料：1.大白菜1顆，火腿數片，蝦米、干貝少許，海參半斤，香菇數朵，水發魷魚1片，高湯1碗，香菜。

做法：1.白菜洗淨，橫切3段，放入砂鍋。

2.冬菇、蝦米、干貝用熱水泡軟，干貝搓絲後放在白菜上面，冬菇切絲，火腿切片放在白菜上。

3.海參、魷魚洗淨，切好備用。

4.高湯及泡冬菇、干貝的水倒入砂鍋內，調味，燒開。

5.放入海參、魷魚，略放一點酒，薑一片。用文火燉煮。

這道火鍋菜一點也不油膩，清淡可口，爽口極了。

# 竹書

竹子與我國文化不可分離，本書是結合科學與文學的一本新書，介紹竹子的地理分佈、竹子的生長／睡眠／庭園觀賞、竹子如何分類、竹子開花之謎、竹與中國文化、竹與文學藝術、台灣民間竹藝品、竹器製作、日本京都的竹子及竹類文獻介紹等，分別由江濤、林維治、陳明義、路統信數位竹子專家執筆。

全書 219 頁，封面、內文  
照片彩色精印，每本定價  
平裝 280 元，精裝 320 元  
(郵購另加掛號郵資 9 元)

## 豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥 5930 號