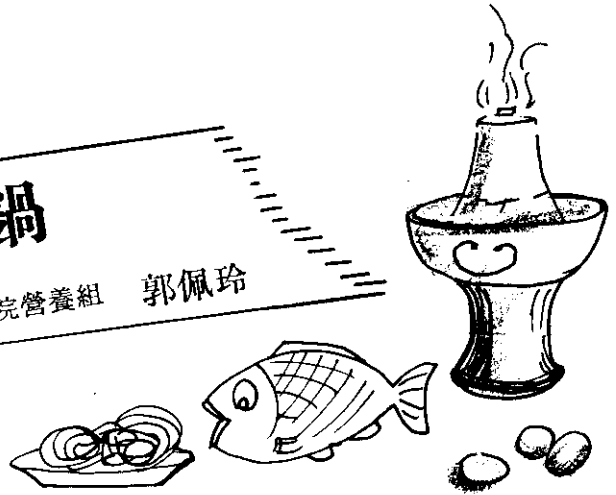


# 冬令的寵兒—火鍋

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