

羊肉大餐

冬天補品·山珍口味

中國人是最講究吃的民族，立冬進補是自古以來的習性，南投市有一家專賣野味山珍的「羊肉森」餐廳。

「羊肉森」老板鄭朝森自小就到川菜餐廳當學徒，從升火、打油，一步步升到刀功與配菜的功夫。

鄭朝森說：野味要料理好，肉要新鮮，去腥味是首要功夫，他將川菜做法與一般山珍煮法綜合，再經過研究，使他的山珍比一般山珍店更具有獨特的口味。

「一年到頭都賣羊肉，難道六月天不怕吃起來燥熱？」他說絕對不會，因為用的藥方子不同，春天選擇清涼者，夏天選趨寒涼者，秋天選擇溫性者，冬天因天氣寒冷選火熱者，冬天進補常用補血中藥——四物湯（熟地黃、白芍、當歸

、川芎）。

做羊肉料理少不了薑、蒜頭、酒、太白粉、熱火加青菜。他在廚房置二口「狗母鍋」，鍋中燉的就是令人垂涎的羊肉，他所燉的羊肉好吃的秘方盡在其中。燉羊肉用「狗母鍋」慢火燉二個小時，又香又嫩至為可口。

燉羊肉

材料：羊肉1斤、蘿蔔（小）1條、四物1包、老薑1塊、米酒2湯匙、薑絲少許。

作法：1.羊肉洗淨切塊，以開水川燙一下。

2.蘿蔔削皮，切滾刀狀備用。

3.取燉鍋，加七分滿水，放入羊肉、蘿蔔、老薑、四物以慢火燉

2小時，待羊肉熟軟，加米酒、薑絲即可。

沙茶羊肉

張惠真

材料：羊肉半斤、芹菜4兩。

調味料：①薑3片、蒜頭（拍碎）3瓣、沙茶粉1茶匙、米酒1茶匙、塩 $\frac{1}{2}$ 匙、醬油1茶匙、太白粉2茶匙。

②薑末1茶匙、蒜末1茶匙。

作法：1.芹菜洗淨切段，入滾水中燙熟，放於盤上。

2.羊肉切薄片，以①料醃5分鐘。

3.熱鍋，放2湯匙油，將②爆香，隨即放入羊肉炒熟，置於盤中芹菜上即可。

省時省力做家事

• 泡過不用的茶葉，可以晒乾做枕頭，又可把這些濕茶葉撒在地上，使你在清掃地板時免去灰塵飛揚之苦。

• 新買的家具或新塗過漆的物品，往往氣味衝鼻，很不聞好，此時如果用綠豆汁洗滌一遍，便能除掉這種漆味了。

• 家裏的籐椅、籐蓆、草帽等東西，放久了便會褪色，很不好看，如果你用塩水洗過，就不會有褪色之慮了。

• 廚房的牆架周圍，以及糖罐附近，最討厭的就是趕不盡的螞蟥。用水沖洗實在麻煩，倒不如撲撒點痱子粉來得有效。（霞霞）