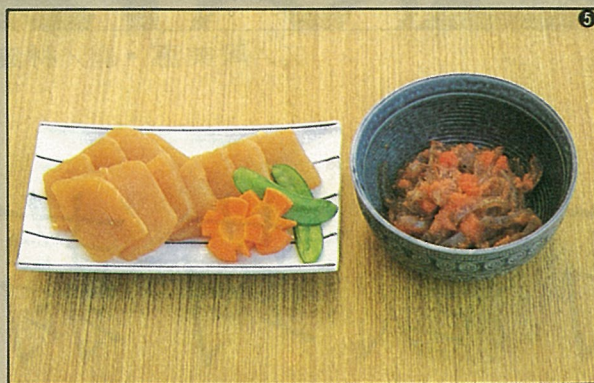




最近台北街頭突然出現一車寫着“高雄黑輪”的流動飲食攤，在午餐時間及下班時段總是圍滿人群，人人一碗站着吃，人手一碗，造成大量垃圾，嚴重污染環境。

“高雄黑輪”作法源自日本“おでん”，以魚漿加工品為主，加蘿蔔、茼蒿、里芋、昆布油豆腐，以柴魚乾熬煮的高湯小火煮透，全都得趁熱沾着加芥末的醬油吃，冬天寒流期間，氣溫驟降，邊煮邊吃，既可口又能達到暖和身體的目的。

秋冬是蓮藕最好吃的時令，不妨切片加些蓮藕共煮。有些人習慣吃米飯，不妨加些豬血糕，更具滿腹感。冬天的芋頭鬆軟香甜，以油炸過亦可以加入共煮，較不易變形，除了魚漿加工而成的“甜不辣”，亦不妨加些魚丸，風味更佳。

自己煮—— “黑輪”

文／周美惠・圖／林嵩展

目前市售“おでん”專用鍋，有不銹鋼製品及陶製砂鍋皆適於電磁爐使用，自己家裏煮一鍋“高雄黑輪”，既衛生又經濟，準備與製作皆不費事，為冬令天寒時最適合家人圍着吃，或隨到隨吃，加熱方便。



煮一鍋“黑輪”，家人圍著吃，經濟又衛生。