



■碰到小菜非吃不可。

的酸菜白肉火鍋是食來痛快又經濟，店中自醃的大白菜，酸鹹適中，比之市場販



■牛刀小試，此為衝菜而非雪里紅。

售的酸白菜，一樣的白菜，味道就是不一樣，許多客人食了，忍不住拜託鱈園賣一

些給他們，回家炒牛肉、炒辣椒下飯吃，知味者真是不少。

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司



## 獅子頭



**獅**子頭過去是揚州名菜，外子是江蘇淮安人，與揚州都在長江北岸，他說他們家鄉的獅子頭比揚州的還要好吃。

現在，獅子頭是非常普遍的一道菜，大飯店小餐廳的菜單上都可以看見它的芳名，深得愛吃肉的男士喜愛。家裡的餐桌上有一碗獅子頭，一定可以聽見男主人的讚美。

一些美食家或烹飪專家，非常在意獅子頭的肉，要買回來自己細切粗斬，又說必須用砂鍋慢煨，否則名廚的手藝也難有好成績，使得一般主婦望而生畏，不敢輕易下手。今天我介紹的是非常大眾化的做法，肉就用

買回來的絞肉，鍋就用炒菜鍋，各位試試看，反正我們誰都沒有吃過真正揚州大師傅做的。

材料：

帶肥瘦的豬肉1斤（請肉販絞兩次）／細蔥10來根／黃



芽白菜1棵／雞蛋2個  
醬油、鹽各適量

做法：

絞肉裡加鹽、醬油、蔥花、雞蛋，以順時針方向慢慢和（厂、乂己），直到將肉和出很明顯的黏性為止。

獅子頭其實就是肉丸子，既叫獅子頭，個兒就要大一些，一斤肉大約做8個獅子頭，做好一個即放進油鍋裡炸，8個的話要分兩次炸。炸好的獅子頭盛在碗裡，將鍋洗乾淨，入油，倒下黃芽白菜加鹽炒到有一點軟縮了，將8個獅子頭排在黃芽白菜上，再放幾隻長蔥，然後加五、六飯碗水，蓋上鍋蓋小火慢慢煮約40分鐘即成。

『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受道地的名廚美饌

定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)

郵政劃撥 00059300 豐年社