

圍一個 霸氣十足的

團團火鍋



圍爐是過年團圓的景象，而過年就是要痛快一下，何妨開懷大吃，火鍋是最 match 的選項，精選優質頂級食材，縱容全家來個奢華享受。本期將邀請美食家喻碧芳教大家製作美味湯底、調製出色醬料，選購頂級食材，包括東寶黑毛豬、龍虎斑、北海道帝王蟹、各式生鮮蔬果等，一家夥兒過個好年。

文／羅怡如 攝影／何佳華

諮詢、示範、資料提供／喻碧芳 場地提供／東雅小廚

至於食材的挑選，喻碧芳建議，不妨多選用當季新鮮安全的在地食材，像是從台南、苗栗、南投埔里的有機農場與陽明山一帶的契作小農等產地直送的蔬果，絕對是當季、當令又鮮脆欲滴，讓人食得安心。

火鍋要吃得安心，湯底、配料和沾醬都有學問，喻老師分別針對湯底、火鍋、沾醬提供製作撇步。

健康飲食的源頭就是安全食材，火鍋更是如此。針對本刊此次製作的年節頂級火鍋專題，被美食界暱稱為「喻姐」的喻碧芳，洋洋灑灑指著桌上的菜餚，如數家珍地說出每項食材來源，火鍋肉片是來自屏東的東寶豬、雞蛋則來自興聯牧場的貴妃蛋、蝦子是台灣在地海水養殖且不使用化學藥物的無毒蝦、魚則是養殖龍虎斑魚片、豆腐是傳貴有機黑豆豆腐、非基因改造的腐竹片，就連醬汁也是以花蓮鳳林鳥居農場所產的古早味手工黑豆醬油為基底。喻碧芳提醒，油品不要貪多，以小瓶裝為主，開封後一定要放冰箱冷藏。

湯底的製作



二、蔬果高湯

材料：料裡剩下的邊材，如：白蘿蔔蒂頭、香菇蒂頭、西芹中心部分及葉、芥菜頭、香菜頭、黃豆芽三十克、黑柿番茄(切塊)二分之一顆、洋蔥(切塊)四分之一顆、蔥

段一支、胡椒粒、清水適量

作法：

1. 將這些食材加入三倍的水量裝入大鍋中，以小火慢熬約一小時，即可放涼備用。
2. 放涼過篩之後，倒入製冰盒中冷凍起來，要使用調味的時候，取出即可，非常方便！
3. 或是直接當作火鍋湯頭，增添火鍋的香鮮美味。

喻老師小提醒：

蔬果高湯的運用非常廣泛，不僅是各式湯類、火鍋的好搭檔，煮湯麵的時候，除了味噌、海帶芽與豆腐，也可以加入蔬果高湯，甚至炒菜、煮火鍋也可以加點蔬果高湯來提味。

蔬果高湯的食材，不需要特別購買，喻老師都是利用剩下的有機蔬果皮、蒂頭、蔬果心來熬製高湯；像是蘿蔔葉頭、番茄頭、大白菜中間硬梗、馬鈴薯皮、牛蒡皮、大頭菜蒂頭、高麗菜心、西芹中心部分及葉、白蘿蔔皮、紅蘿蔔頭、芥菜頭、香菜頭、甘蔗皮、鳳梨皮……這些家庭主婦時常丟棄不用的食材，其實只要刷洗乾淨，個個都是熬湯頭的寶貝！還能達到「零廚餘」的廚房環保概念！



一、大骨頭高湯

材料：台灣本土黑毛豬大骨六百克、水一二〇〇毫升、蔥段一支、薑一小塊

作法：

1. 先將豬大骨入滾水中汆燙，撈起備用。
2. 將所有材料放入大鍋中煮至滾，以小火續煮約一小時，細心撈去浮沫。
3. 將作法二以篩網過濾，湯汁即為大骨頭高湯。

喻老師小提醒：

東寶牧場所飼養的台灣本土原生種「六堆黑豬」，堅持飼養十五個月，飼育過程絕不添加瘦肉精、抗生素等不利人體的物質，因此所生產的大骨頭品質無虞，用來熬煮大骨湯最為適合。自製大骨湯頭，取代市售高湯塊，不僅讓湯汁美味，吃起來也沒有負擔。



火鍋食譜



一、酸菜白肉團圓鍋

材料：純天然窖藏發酵酸高麗菜一包、大骨湯湯底五百克、美白菇二分之一包、傳貴有機黑豆豆腐二分之一盒、鮮採玉米筍三~四支、黑柿番茄二分之一顆、青花椰筍二支、鮮採黑木耳二片、香菇一大朵、自製蛋餃三片、台灣本土黑毛豬梅花火鍋肉片一包、海鹽適量

作法：

1. 黑豆豆腐切成厚片、番茄切塊、青花椰筍修剪去硬皮、黑木耳撕成小片、香菇去蒂頭後傘面劃上十字。
2. 取一陶鍋放入所有材料煮滾後轉小火，最後以海鹽略調味即成。



喻老師小提醒：

一般的酸菜白肉鍋，多是用大白菜，喻老師特別選用純天然窖藏發酵酸高麗菜，其製作費工費時，放入陶缸中壓重石放入地底，長時間純天然發酵，製成酸菜白肉鍋，風味絕佳。蛋餃使用的蛋是與聯牧場貴妃蛋，堅持「完全不使用抗生素跟任何藥物」、「不使用任何動物性蛋白與動物油酯」。



二、海陸龍虎斑暖暖鍋

材料：蔬果湯頭五百克、台灣養殖龍虎斑魚片一包、台灣本土黑毛豬五花火鍋肉片一包、白蝦五支、白蘿蔔三分之一塊、金針菇一包、香菇二朵、鮮採玉米筍三~四支、山茼蒿一小把、海鹽二分之一小匙

作法：

1. 白蘿蔔去皮後切塊、金針菇切去尾部、香菇去蒂頭後傘面劃上十字、山茼蒿洗淨備用。
2. 取一砂鍋，將龍虎斑、五花肉片之外的已處理食材放入鍋中，煮滾後轉小火，以海鹽略調味，食用時以夾子或筷子夾取龍虎斑、五花肉片涮入湯頭中約十秒鐘即可撈出食用。



喻老師小提醒：

玉米筍要購買台灣當季盛產、剝去外皮的，不要購買用保麗龍盒盛裝的進口貨，才能確保食安；龍虎斑是龍膽石斑跟老虎斑交配而成，天和鮮物在澎湖用純海水養殖的龍虎斑，結合了龍膽石斑的結實口感與老虎斑含膠質的彈性魚皮，媲美野生石斑。龍虎斑與黑毛豬五花火鍋肉片的組合，讓這個「海陸」火鍋更添美味！



如何自製蛋餃

材料：蛋液、太白粉水、台灣本土黑毛豬絞肉、古早味黑豆醬油各適量



作法：

1. 蛋液加少許太白粉水調勻（如此煎蛋餃時才不會破）。



2. 豬絞肉加一點胡椒粉、醬油、蔥花、薑末拌勻成內餡。

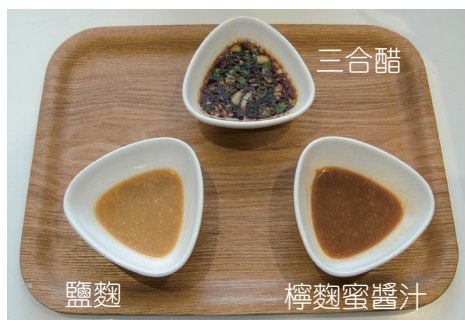


3. 取適量蛋液，舀入鍋中，攤成小圓蛋皮，上鋪一些絞肉，闔上蛋皮呈半月型，輕壓邊緣使其定型。



4. 略煎至兩面金黃色即成（過年可多做一些冷凍保存，非常方便，且蛋餃也象徵「黃金元寶」，既好吃又討喜）。

出色蘸醬的介紹



一、鹽麴（左下）

鹽麴是由日本傳來的傳統發酵調味料，由米、麴菌發酵成「米麴」，米麴再加鹽、水發酵而成鹽麴，能提升身體的抗氧化能力，因此也被稱為「魔法調味料」。鹽麴可以用來醃漬肉類使其肉質軟化；直接用來當火鍋蘸醬，可呈現甘、鮮、甜的滋味，為火鍋料理加分！

二、三合醋（上）

將蔥末、蒜末、五印醋、源順香油與古早味醬油以一比一、一比一·五的比例調製而成，除了適合當作火鍋蘸醬，具有鹹、香、酸、鮮的特色，也適宜涼拌雞絲、粉皮，拌燙青菜，搭配蒜泥白肉也很不錯！

三、檸麴蜜醬汁（右下）

以花蓮鳳林所產的古早味手工黑豆醬油為基底，加一點鹽麴、一些些蜂蜜，再加入少許檸檬汁提鮮，全部拌勻，即為「檸麴蜜醬汁」，作為龍虎斑、五花肉片的蘸醬有解膩的效果！

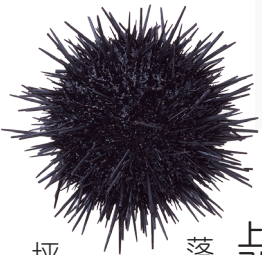
頂級食材哪裡買？

南門市場：允利肉店每到冬季才上市之現宰台東山羊，吃過的都讚不絕口，肉質鮮甜不腥，由於數量有限，往往要預約才買得到。年節時期南門市場有不少攤現作蛋餃，除知名的億



長御坊現作蛋餃，**巴南門魚丸**和**盧記上海魚丸**都看得到現作蛋餃，其中的**盧記上海魚丸**有香菇冬筍和蝦蛋蛋餃二種口味。

南園以酒釀、酸菜白肉、湖州粽與上海魚丸出名。



上引水產：座

落於台北魚

市，上引水

產分區明確，六〇〇

坪空間共規劃十個主題區



般消費者與業務型顧客都能購有優質且超值的商品。

晏廷歐亞農場：生產的作物大多販

售至高級西餐廳、日式料理餐

廳、風味特色餐廳。秉持自然種

植法則，崎嶇地形所闢出的梯田中

耕種、培育優質生菜，國內近六十

家每客單價

超過千元

的高檔西餐

廳也都向農場

「點菜」。



域，各式各樣的頂級海鮮，包括波士頓龍蝦、北海道帝王

蟹、海膽、大蝦等，

透過批發自營、產地

直送的模式，達到品

質把關、價格合理透

明的多重效益，讓一



其餘頂級食材選購資訊

1. 東寶黑豬肉大骨：<https://dbblackpork.com>
2. 東寶黑豬五花火鍋肉片：<https://dbblackpork.com>
3. 東寶黑豬梅花火鍋肉片：<https://dbblackpork.com>
4. 純天然窖藏發酵酸高麗菜：東雅小廚館 02-27736799
5. 興聯牧場貴妃蛋：<http://opul-union.com>
6. 天和龍虎斑涮涮鍋魚片：<http://shop.thofood.com/product.php?m=&s=&id=1627>
7. 鹽麩：各大日系超市有售
8. 花蓮烏居農場古早味手工醬油：徐明堂 0935-828-211
9. 旭家蒟蒻春雨（麵）：<http://www.asahi-ya.com.tw/product.aspx>



美食達人的 Profile



低溫料理專業講師 喻碧芳

現任：東雅小廚餐廳、Too Simple 減糖廚房執行總監、台北市信義國際警交流協會理事、台灣新起點健康促進協會常務理事、低溫烹調料理講座講師、台灣慢食協會顧問。

經歷：二〇一六台灣美食展「食之育」論壇講師、歷任策展及低碳飲食蔬活館、台灣農業館召集人、北醫「各種疾病的自然療法學分班」研習結業、台安醫院平安海樂活中心「失智症照護者課程培訓班結業、YMCA 年菜及低溫烹調講師、台北市瑠公農業產銷基金會講師、桃園蘆竹鄉、淡水農會、淡水衛生所、新店農會低溫烹調家政講師。

像海綿一般不斷吸收新知的喻姐開始實踐低溫烹調理念，創辦「東雅小廚」，戮力讓顧客吃到保留最多營養素的菜餚。除了在廚房身體力行，喻姐十多年來先後出版《食物溫度決定療病力：二〇度以下的低溫烹調革命》（三采文化）、《食蔬好日子》（台視文化）、《原味料理全圖解》（幸福文化）及《去濕養身食養薑料理》四本專書，她最早在十多年前第一本書時就向讀者介紹低溫烹調的好處與高溫烹調的壞處，自我期許成為終身的「低溫烹調推廣者與實踐者」。



火鍋沒吃完如何運用？

很多人在吃火鍋時，吃到最後都習慣將湯頭一飲而盡，或是拿來煮粥、煮麵，與剩下的湯一起食用；殊不知火鍋煮到最後，剩下湯汁裡頭含有高量的普林（尤其市售火鍋多用油炸豆皮加入烹煮，高溫油炸不健康，且有基改疑慮），喝下去將會引起痛風機率大增。

如果要喝湯，喻老師建議可在一開始的三十分鐘以內喝湯，過了就不要喝了，以免引起身體的不適。若是覺得湯頭丟掉可惜，可以下一點蒟蒻麵繼續煮一下食用，但不建議喝湯頭，這樣吃起來比較沒有負擔，也避免引起痛風症狀。

高麗菜如何挑選？

高麗菜是火鍋的重要食材之一，該如何挑選呢？喻



老師表示，高麗菜並不是愈大愈重就一定最好，挑頂端有點尖呈三角形突出狀的，拿在手中比較有重量，內部葉片較鬆好剝，呈現鮮綠的顏色，都是挑選的重點。