

■ 企劃徵文

中央公園旁熱呼呼的火鍋料理

高雄市立聯合醫院家醫科 蘇瑞勇醫師

中央公園，位於中山路、民生路、中華路與五福路之間，位居高雄市交通要津，佔地12公頃，是市區最大的公園綠地。但比之紐約市中心曼哈頓的中央公園，可謂小巫見大巫。雖然如此，中央公園依然是高雄市民晨昏運動、休閒的最愛。

中央公園西側中華三路的店家，聚集許多家火鍋料理，不論是本土的、中國各地、日式、韓式的火鍋料理，應有盡有。從五福路到民生路間的中華路段，就有老四川火鍋料理、涵香園的酸菜白肉鍋、金閣的壽喜燒和日式火鍋、可利亞的燒烤兩吃，還有「聚」北海道昆布鍋。

火鍋能夠風行，其來有自，理由之一，各種食材都能夠做火鍋；二是大家圍爐和古板拘謹的用膳不同，只要一起吃過火鍋，就算初識者，馬上就能和樂融融；之三，可隨意把材料放進鍋裡，依照自己的喜歡來



吃；四，就算來了不速之客，也不用擔心，能自由調整食材，相當經濟實惠；理由之五，吃火鍋就不用烹飪其它食物，既使下酒也行。

火鍋料理首重高湯，目前市面上各式火鍋高湯，千變萬化，如大骨高湯是以豬大骨為主要材料，加入蔥、薑、大蒜與紅蘿蔔等調味蔬菜，經多日熬成白色的湯。濃郁的大骨高湯中蘊藏著蔬菜的香甜，大骨的骨髓、膠質全溶入湯中，這是目前最普遍的湯底，也可衍生出味噌、茄汁等不同口味的高湯。另外大骨除豬骨外，也可

用牛骨、羊骨、雞骨來熬煮，別具一番風味。

另有一種有益減重的湯底，那就是蔬菜高湯，全部用蔬菜熬煮而成，充滿植物纖維及維生素，色澤清澈並散發濃烈的蔬菜香味，入口甘美。同樣的香茅高湯、菇蕈高湯都有異曲同工之妙。日式高湯另有用昆布、柴魚等食材來製作，口味清淡而不稠膩，不會壓過任何食材而保純其原味，更能襯托原先食材之美味。

麻辣火鍋發源於四川重慶江北地區，從清朝中葉發跡至今，堪稱當地名菜之一。以頂級辣椒、花椒，加上數種中藥熬煮而成的湯頭，辣而不辛、麻而不噎，才算上品。麻辣湯頭濃稠時，煮的時候記得留意火候，不時攪一下鍋底，以免巴鍋糊底。若是吃辣的功夫欠佳或是怕胖者，建議最好向店家要一碗清湯，將燙食的菜過水一下再入口，即可減少辣度，也可降低熱量，此即俗稱的「過橋」。

一般來說，泰式火鍋的高湯可分為濃、淡兩種，濃湯以南洋著名的香料，如香茅、香菜、南薑、檸檬葉、魚露等一起加熱，濃郁鮮香帶點酸甜辛辣，嚐起來有點像酸辣湯，味覺豐富、層次分明；淡湯是改良過的本土口味，與老母雞加入香料熬煮，清香撲鼻，舀一口鮮湯入喉，清爽香鮮，驅寒又暖胃。

以牛奶為湯底的火鍋，講究的

是牛奶與高湯間的絕妙比例，選用低脂國產鮮奶，非中國的「毒奶」，以及北海道昆布熬煮而成的高湯。用鮮蝦、扇貝涮煮，奶香與海鮮的甘甜竟出奇的搭配，不必沾其他醬汁也非常爽口；尤其以牛奶煮過的蔬菜最能引出清甜原味；南瓜等根莖類入口清潤、全無土澀，有幾分奶油酥皮濃湯的口感。

豆漿鍋原是日本京都極富盛名的料理。豆漿鍋以新鮮現磨的豆漿和雞湯為主要湯底，再加上柴魚高湯充分混合，高湯外觀質地如白色絲緞充滿光澤而均勻細緻，且豆漿的成分可讓肉質更加軟化，吃起來更覺鮮嫩多汁；也只有盛湯入口那剎那，一股清淡、純郁，讓人自覺幸福的黃豆香，由口舌而傳至全身每一個細胞裡。若豆漿的濃度夠，再小火上靜置一會兒，湯面會凝結出一片薄薄的腐皮，日本人稱之為「湯葉」，用筷子撈起來吃，QQ的嚼感，很是過癮。豆漿鍋雖然香味、甜味不及牛奶鍋濃郁，但是所含的B群維生素、鐵質較高，相對地熱量也較牛奶鍋少了許多，豆漿鍋是減重者理想的選擇。

至於最近為頗為流行的起司鍋、巧克力鍋、勃根地鍋等都屬瑞士火鍋，名為「風度鍋」(Fondue)。瑞士火鍋不同於我們常用的涮煮火鍋，使用細長的叉子烹食，或沾醬或烤或炸，不慍不火。起司鍋是將乳酪和白酒放

在鍋裡熱融，滾沸時像乳酪糊，沾全麥麵包、花椰菜、馬鈴薯、磨菇、牛肉吃，別具風味；巧克力鍋是把巧克力煮成濃汁加入紅酒調味，沾偏酸水果或鬆軟麵包，作為餐後甜點；勃根地鍋是一鍋植物油，用來作食材。

火鍋料理除湯頭外，提升火鍋口味的沾醬也相當重要。若是搭配得宜，可大大提升火鍋的滋味。沾醬由古發展至今有太多的種類變化，從基本傳統沙茶沾醬到麻辣火鍋、酸白菜火鍋、泡菜火鍋與日式火鍋的沾醬等，到精緻創新的茶汁沾醬、優格沾醬、橙汁沾醬等等。不論鍋物的口味是濃郁、是清淡，都可藉由沾醬來提味，讓你的火鍋料理更加美味，更能獲得你的心。

傳統火鍋沾醬以油蔥、大蒜、紅辣椒及醬油組成，充滿台式口感，可依個人喜好添加適量的白醋，風味佳，具提味之效，可適用各種鍋物。目前以沙茶沾醬最常見，沙茶沾醬是以沙茶、醬油為主，濃郁的沙茶配上芳香的醬油，適用什錦鍋及港式火鍋，若加上淡黃、辣椒粉，就成為辣味沙茶火鍋；若以海鮮醬油取代傳統醬油，可去除海鮮或肉類腥味，成為典型牛肉鍋沾醬。

麻辣火鍋沾醬越簡單越好，以青蒜特殊的辛香，加上白醋的微酸口味，可中和麻辣火鍋湯頭的辛辣度，享受真正的麻辣風味，因為麻辣鍋屬

於熟鍋吃法，也就是大部分的火鍋料以煮熟，由湯裡撈起來就能吃，所以不像一般的火鍋得以沾醬來提味。另外茶汁沾醬也可中和麻辣鍋的辛辣，達到口味均衡的目的。

涮羊肉沾醬以豆腐乳加番茄醬之沾醬，香氣濃郁，可去除羊肉的腥羶味道，更有提香的功用，為涮羊肉火鍋不可或缺的沾醬；酸菜白肉鍋沾醬是芝麻醬加上豆腐乳與酸菜白肉鍋的五花肉相輔相成，令人回味無窮；泡菜火鍋沾醬：蛋黃、蔥、薑，可中和泡菜的辛辣；橙汁沾醬用於日式涮涮鍋；另外芥末沾醬，適用於日式生魚片之海鮮料理火鍋。

火鍋料理的食材方面幾乎不受限制，只要你想得到、拿得到、能吃的都可成為火鍋的食材。蔬菜、肉類(牛、羊、豬、雞肉等)、魚蝦海鮮類、各種餃丸類、動物內臟等等不一而足。只要你喜歡，有什麼不可以？也因此麻辣鍋、泡菜鍋、海鮮鍋、牛肉鍋、酸菜鍋……層出不窮。

日式涮涮鍋正是能充分體會鮮蔬嫩肉的鮮味料理。「涮」是一種烹飪方法，將食物放入滾湯中，燙一下即刻取出，不過分烹煮保留食材原味，正因食材不過多調味，涮涮鍋煮出的湯，清鮮甘甜的口感，入口後清爽滋養，毫無負擔。

韓式火鍋也常用石頭火鍋，最經典且具代表性莫非「泡菜鍋」。韓國

泡菜舉世聞名，在韓國光以白菜、高麗菜、蘿蔔、黃瓜醃漬的泡菜種類多達百種。泡菜鍋也是熟鍋吃法，稍具規模的店裡，通常也提供銅盤烤肉，與方便顧客火烤兩吃。

一入老四川火鍋料理，室內瀰漫著濃厚的香料風味，湯頭美味撲鼻而來，勾起你的食慾與饞念。巴蜀麻辣湯的特點在於火紅辣椒的細膩潑辣，湯頭入口後不會燥辣，反而有順口溫潤之感，讓人一試難忘！養生鍋以大骨搭配中藥熬燉48小時，配上手工食材，香氣四溢，清淡可口。

麻辣鍋乃四川人發明，前身爲毛肚火鍋，動物內臟爲基本內涵。不可缺少的是鴨血、毛肚、豆腐、牛雜等，以花椒、辣椒爲香料，所以麻辣火鍋的精神不在於辣而是香，老四川的麻辣火鍋更是此道老手。麻辣火鍋性格強烈，不習慣的人吃了會胃腸不適，甚至腹瀉。許多火鍋店推出「鴛鴦鍋」，所謂鴛鴦鍋即是鍋裡分欄，一半辣湯、一半清湯，楚河漢界，顏色分明，各取所需。

涵香園的酸菜白肉鍋的作法道地，採用自然發酵的大白菜與Q嫩白肉，是涵香園的招牌菜。鮮美的糟溜魚片更是來此必點的獨門功夫菜，其它如豐郁酥脆的烙餅、各式餡餅、小米粥更得到大家的喜愛。

酸菜白肉火鍋是中國東北的家鄉料理，其標準鍋底是雞湯，加上以

白菜醃漬的酸菜鋪墊，將五花肉切的極薄，這兩種食材是酸菜白肉鍋的主角，其它各式肉片、蟹蝦、粉絲、香菜皆屬陪襯。鍋身最好使用設有碳筒的特製鍋，銅質、鐵質皆宜。調味料也在酸菜白肉鍋中扮演重要的角色，傳統的「老七樣」調味料是芝麻醬、豆腐乳、韭菜花醬、辣油、醬油、蝦油、香菜等。目前流行的沙茶醬是不適合酸菜白肉鍋的。酸菜白肉鍋的五花肉必須片得極薄，薄肉入鍋瀾立即捲縮成熟，若是久煮，風味盡失。

金閣壽喜燒的做法較接近石頭火鍋。其作法是先燒熱平底鐵鍋，抹上奶油，放入洋蔥、豆腐、雞蛋、磨菇、肉片，再淋上醬油、糖水等。

可利亞烤肉火鍋，原先位於六合路與中華路交會處附近，風靡了一陣子，「可利亞」是一個陪伴很多人成長的名字，也是火鍋界的老字號。以韓式的石頭火鍋爲主，後來爲了適應顧客的喜好，做了許多改變，至今改爲火烤兩吃且吃到飽的方式進行。可利亞並以全新的裝潢，以客爲尊的聚餐空間，平價的消費，深能掌握顧客「大碗又滿緣」的心理，生意興隆，座無虛席。由於是吃到飽，又限時間(一般兩小時爲限)，所以常會有「囫圇吞棗」，這不是很衛生的飲食方式。撐得太飽，吃得太快，都是減重者大忌。

位於五福路大立百貨正對面的

「聚」北海道昆布鍋，為日式火鍋料理。其湯頭以北海道高級昆布熬成高湯為主打，昆布是生長在寒帶海域的一種海藻，目前國內常見的昆布，90%來自北海道。因為昆布含有豐富的植物纖維、鈣、碘、鉀，可以避免脂肪堆積，控制高血壓，以昆布為當家的火鍋湯頭，成為寒風刺骨的冬季中最受歡迎的養生火鍋。

為表現出簡單美學，鍋底鋪上一層海帶，上面再加幾塊豆腐，再加上當季的食材，如新鮮的鮭魚頭或肉片等。尤其以新鮮食材烹調出的海鮮昆布鍋更是人間美味，讓饕客們多能盡情享用海鮮盛宴。

在冷颼颼的寒冬，能夠好好地吃上一頓火鍋，那真是人間美味。由於火鍋料理熱量偏高，減肥的朋友，吃火鍋往往被列入忌食之林，嗚呼哀哉！眼見滿桌佳餚美食，而不能飽足口慾，豈不是天下最悲慘之事！那減重的朋友要怎樣吃火鍋？

其實減重者只要秉持減重的飲食控制原則：均衡飲食、熱量管制，也可享用火鍋美食。

依火鍋料理的鍋物、高湯與沾醬三部份分別說明如下：

高湯的選擇對於減重者至為重要，因為火鍋熱量的高低，往往決定在高湯的使用。傳統的火鍋高湯多以大骨熬成湯頭，在撈去浮油，看似清淡，入口也不油膩，但熱量仍高，若

非得享受大骨湯的濃郁口感，可以選擇雞骨熬湯，油脂量比豬大骨少得多。

建議選用清淡蔬菜類鍋底，如蔬菜高湯、蕃茄鍋、昆布鍋、香茅鍋與菇茸鍋等，這些高湯清淡柔和，熱量低且富含膳食纖維。至於大骨熬湯、牛奶鍋等，明眼一見便知熱量太高，另外泡菜鍋、麻辣鍋加太多的調味料，對腸胃刺激太大，不予鼓勵。

調味沾醬雖然可提升食材的美味，但為健康及身材著想盡量減少用量，或選擇較低油脂、較低熱量的調味醬才是上道。一般傳統的沙茶醬，加太多油脂，熱量奇高，沙茶醬每100公克含熱量700大卡，令人怵目驚心、火鍋料理幾乎少不了沙茶醬，好家在！我已經好久不用沙茶醬了，阿彌陀佛！阿門！日式沾醬，如和風醬加上蒜、蔥調味，具有蔬菜的芬芳，又有提味功效，熱量又低，每100公克熱量約100大卡，是沾醬的首選。

高湯與沾醬選好之後，先把火鍋鍋物中的蔬菜，不論茼蒿、高麗菜等先放入，也把金針菇等菇菌類、豆腐、凍豆腐、蕃茄、玉米、芋頭等一起放入鍋裡，等到高湯滾熟後，先喝下一碗清湯，這時的高湯清澈無雜質，美味可口，熱量也低。按照減重者先喝湯吃菜的習慣，再把鍋裡的青菜、菇類、豆腐吃掉一些。至其時，由於湯與青菜的入胃，佔據胃的部分

空間也算半飽，後續較高熱量的食材能再入胃，也相當有限。

火鍋的吃法以涮、燙的方式為佳，營養成份不易流失；肉類的選擇，以白肉類優先，雞鴨肉記得去皮。牛肉要挑瘦肉，霜降牛肉雖好吃，所謂「霜降」是牛肉間的雪花，其實是油脂，何苦花錢吃油又增胖？豬的五花肉(梅花肉)均因油脂太多也不要吃。海鮮類，魚肉是很好的食材，鮮蝦也不賴，但不要吃蝦頭，蝦頭含有很高的膽固醇，至於其他內臟少碰為妙，非但脂質含量高，也富含普林(Purine)，有痛風病史者，容易發作。

火鍋湯底因肉類的加入後，就變得混濁，熱量也變高，而且這些食材經長時熱煮，湯底很容易越煮越濃，鹽分過多，除了容易口渴外，也不利於高血壓病人。這時就不再喝湯，若口渴時，請喝白開水(礦泉水)或無糖綠茶解渴。有的火鍋店甚為貼心，供應免費的冰鎮酸梅汁解渴，但是這些飲品加了太多糖水，非但不能解渴，反而讓你攝取太多的熱量。

火鍋食材，除了蔬菜、肉類、海鮮外，尚供應許多餃類，如蛋餃、魚丸、貢丸、花枝丸及其他蝦漿等食材，這些食材都是加工製造，使用太多的調味料、防腐劑，熱量也高。若你還覺得餓，常會來一碗白飯「墊底」，而日式火鍋的吃法，是將火鍋料吃完後，把飯倒入鍋底湯中，做成

雜燴粥，雖然芳香好吃，又有焗烤飯的味道，然而湯底為各種食材留下的精華以及白飯，造成太高的熱量。建議以冬粉代替，畢竟粉絲是由綠豆製成，其熱量較米、麵來得低，且剩下的鍋底就拋棄不再食用。這樣一餐下來，雖不及豪饗食客的錦繡玉食，但在減重原則下，食不過量、營養均衡的前提下，能品嚐火鍋料理的美味，又不造成身體重量的負擔，何樂不為？

這幾年來，坊間火鍋店頗流行「吃到飽」的方式，按人頭計費，食物任意取用。一般來說，這種吃到飽的餐飲，通常食材較粗糙，店家常以薄利多銷策略，在成本的考量下，難免採用較便宜甚至不新鮮的食材(當然也有例外)。站在纖體減重的立場而言，非常不贊成這種吃法，一般人常會有「救本」的想法，既然錢已付了，何妨多吃一些。其實吃虧的還是自己，吃得太脹對自己腸胃不好，甚至吃得過於飽足，體重直線上升，然後再花更多的錢找醫師。

現代人重視養生，菇菌類的熱量極低，植物纖維多，鮮嫩可口，逐漸成為火鍋食材的要角。一般養生鍋的高湯較講究清淡，乃以烏骨雞、枸杞、紅棗和各種食令菇單作為鍋底，莫不令人垂涎三尺，且熱量不高，符合美食減肥的原則。