

今天，你要吃哪一鍋？

冷冷的天，吃個暖呼呼的火鍋迎接新年
囉！有人喜歡清淡、講究食材原味；有人愛吃辣、享受刺激；有人重視飽足感、樂於分享；也有人創意十足、勇於嘗試新奇口味。請先回答以下問題，找出自己的「吃鍋風格」，再翻開下一頁，享用火鍋囉！

❶ 你通常什麼時候會想吃火鍋？

- A. 天氣冷，想吃點熱食的時候。
- B. 壓力大，想吃些重口味的時候。
- C. 親友聚在一起，聊天、吃飯的時候。
- D. 看到新奇口味、忍不住嘗試的時候。

❷ 吃火鍋時，你比較在意哪一件事？

- A. 食材新不新鮮、擺盤好不好看。
- B. 味道夠不夠強烈。
- C. 能不能和大家一起吃得開心、吃得滿足。
- D. 吃法特不特別。

❸ 吃火鍋的時候，你的進食節奏通常是？

- A. 慢慢煮、慢慢吃，讓身體慢慢暖起來。
- B. 趁熱大口享用。
- C. 邊吃邊加料，鍋子不能空。
- D. 什麼食材都想吃，忘記「挑食」這回事。

❹ 以下四種火鍋，哪一種最吸引你？

- A. 可以大口吃肉的清爽型火鍋。
- B. 滋味濃郁、重口味的火鍋，辣的更讚！
- C. 配料很多，什麼都有大雜燴火鍋。
- D. 富有異國風味的特色火鍋。

❺ 吃完火鍋，你最希望？

- A. 身體暖暖的，很舒服。
- B. 滿頭大汗，但超過癮。
- C. 超級飽，大家都很开心。
- D. 覺得「今天吃到不一樣的東西」！



結果

選A最多

A型
吃鍋人

選B最多

B型
吃鍋人

選C最多

C型
吃鍋人

選D最多

D型
吃鍋人

原味觀察家

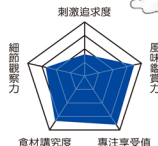
身為A型吃鍋的你，應該是個追求簡單、注重細節的人，你相信「慢工出細活」，太複雜或快速的生活步調，可能讓你喘不過氣，甚至備感壓力。我們推薦兩款鍋物——日式涮涮鍋和北京涮羊肉為你解憂，這兩款火鍋都為「清湯+薄切肉」為主角，不需要太多調味，只需要一邊涮肉、一邊品嘗，就能獨享最樸實的美味。

天然的最好

細節控

井然有序

◆ 你的吃鍋特質 ◆



3



「涮涮鍋」這個名稱，來自肉片在熱水中來回涮動時發出的聲音「Shabu Shabu」。

北京涮羊肉常使用炭火鍋，鍋子下方以木炭加熱，保持穩定高溫。鍋中央有一個小煙囪，用來加強空氣對流；如果火候過大，只要在煙囪上方蓋上鐵片，阻斷空氣流通，火力就會減弱。



推薦火鍋①

日式涮涮鍋

日式涮涮鍋是日本常見的火鍋料理，湯底多以昆布或柴魚高湯熬煮而成，味道清淡又甘甜。吃的時候，會將薄切的肉片放入滾燙的湯中汆燙，輕輕涮幾下，變色就可以撈起，再蘸點梅醋醬或胡麻醬食用，吃得到食材本身的鮮味。另外，也可以搭配蔬菜、豆腐、金針菇等配料，最後還能加入米飯和雞蛋，熬煮成雞粥，更有飽足感囉！



推薦火鍋②

北京涮羊肉

北京涮羊肉是北京的特色火鍋，通常以清淡的蔥薑高湯為湯底，吃的時候，只要將切得薄薄的羊肉片放入滾燙的湯中涮幾下，就可以撈起，再搭配用芝麻醬、豆腐乳、韭菜花等調製的蘸醬，細細品嘗羊肉最原始的風味。

這道火鍋傳說起源於元朝，當時元世祖忽必烈率領大軍南下，有一天突然想起了家鄉的清燉羊肉，於是吩咐廚師殺羊生火；就在廚師準備切羊肉時，卻接到敵軍逼近的消息。為了讓忽必烈吃了趕緊上戰場，廚師快速將羊肉切成薄片，並放入滾水中汆燙，撈起後灑上一點鹽；忽必烈吃完後，立刻上場與敵軍廝殺，結果旗開得勝。



獲得勝利後，元軍舉辦了慶功宴，廚師請忽必烈為這道「姜燙羊肉」取個名字。



忽必烈想了想，將這道料理取名為「涮羊肉」，後來，成為北京的名菜之一。

4