

## 1. 燉牛肉湯

溫暖豐盛的牛肉湯為餐桌帶來歡樂溫馨的氣氛，滋味甜美的牛肉湯，大人、小孩都喜歡，搭配飯、麵，美味又飽足。

### 食材

牛肉切塊1.5Kg、土豆(小)6個、紅蘿蔔1條、洋蔥1個、紅酒200c.c.、月桂葉2片、香芹1株、低筋麵粉。  
調料：鹽1/4小匙、黑胡椒適量。

### 作法

①備料：土豆、紅蘿蔔切塊；洋蔥切大丁；牛肉表面沾麵粉備用。  
②牛肉表面煎焦黃，加洋蔥炒軟，加紅酒，煮滾；加土豆、紅蘿蔔、月桂葉翻炒均勻。  
③加水淹過食材煮滾，撈除浮沫；煮滾，小火燉煮至牛肉軟爛。  
④起鍋前，嘗嘗味道，酌量加調料，放入香芹提味。



## 2. 麻辣水餃湯

自己用現成的麻辣醬調湯，也可能有不錯的風味；再加上喜歡的食材，紅潤大氣的麻辣湯料裡，格外喜氣。

### 食材

水餃、青菜適量、芝麻香油。  
麻辣湯底：市售麻辣醬、少量咖哩粉、爆香料。  
爆香料：乾香菇3朵泡軟切末、小魚乾和蝦米泡軟2大匙，以及新鮮蔥、薑、蒜末各1大匙。

### 作法

①以香油熱油鍋，下爆香料，煸炒出香氣，水氣收乾，取出備用。  
②續加入麻辣醬、咖哩粉，煸炒出香氣，作法①倒回鍋裡，加適量的水(依據食材分量決定)，煮滾轉小火，燉煮10分鐘。  
③湯底準備好，就可以開始放水餃、青菜，以及喜歡的食材，全部食材煮熟即可上菜。

## 3. 火鍋

一鍋熱騰騰冒白煙的火鍋，最能讓大家感受到溫馨、放鬆地享受團圓時光。一邊聊天，一邊下料添湯，輕鬆又自在。

詳見視頻



美味軟糯



## 4. 西紅柿海鮮湯

西紅柿入菜，菜餚色彩亮麗大方。充滿各種海鮮及豐富食材的組合，絕對吸引大家的注意，滿足賓客的味蕾。

### 食材

鮮蝦、蛤蜊適量、西紅柿3個、洋蔥1/2個、紅椒1/4個、蘑菇6朵、白酒200c.c.、高湯0.8L、百里香2株。  
調料：紅椒粉1匙、咖哩粉1/4小匙、西紅柿糊2大匙、鹽1/4小匙、黑胡椒適量。

### 作法

①備料：蔬菜切丁；蘑菇切片；鮮蝦除腸泥，一半取蝦頭備用。  
②熱油鍋，以小火煸炒蝦頭至蝦油釋出，加入蔬菜丁同炒；加調料、白酒、高湯煮滾，撈除浮沫，小火燜煮20分，撈除蝦頭。  
③加海鮮煮熟，再加檸檬片提味。



## 5. 韓國部隊鍋

鍋具的選用是這道料理的特色之一，以大而淺的圓形湯鍋，將所有食材鋪排有序端上桌，賓客看到，瞬間會很驚喜。

### 食材

熟豬肉、韓國泡菜、韓國年糕、節瓜、豆芽菜、昆布高湯、韓國拉麵。  
爆香料：洋蔥丁2大匙、蔥切段2株、蒜泥1/2大匙、泡菜切塊1杯。  
醬料：韓式辣椒醬1/2大匙、蒜泥1/2大匙、醬油1大匙、米酒2大匙、胡椒粉適量。

### 作法

①備料：節瓜、熟豬肉切厚片；醬料用少量熱水調勻。  
②熱油鍋，下爆香料炒香；放其他食材，均勻地排在爆香料周圍。  
③醬料放在中間，加入高湯淹過食材，煮滾，醬料與湯慢慢融合，續煮至麵軟即可。

### 作法

①備料：香菇用刀劃米字；豆腐切大塊備用。  
②煮湯底：雞骨先熱水燙乾淨，加上其他食材，小火熬煮1小時備用。  
③高湯煮滾，下香菇、丸子，先煮出油潤香醇的湯頭，自行下料食用。  
④如不在餐桌上邊吃、邊加熱，砂鍋蓄熱性能佳，是一鍋料理的好選擇。

本文圖片：ADOBE STOCK  
本文圖片：WINNIE WANG

# 聚餐湯品

文 | 斯玟

親友聚餐少不了一鍋好湯，從湯頭、菜色下手，在家也能煮出餐廳等級湯料理。



麻辣喜慶

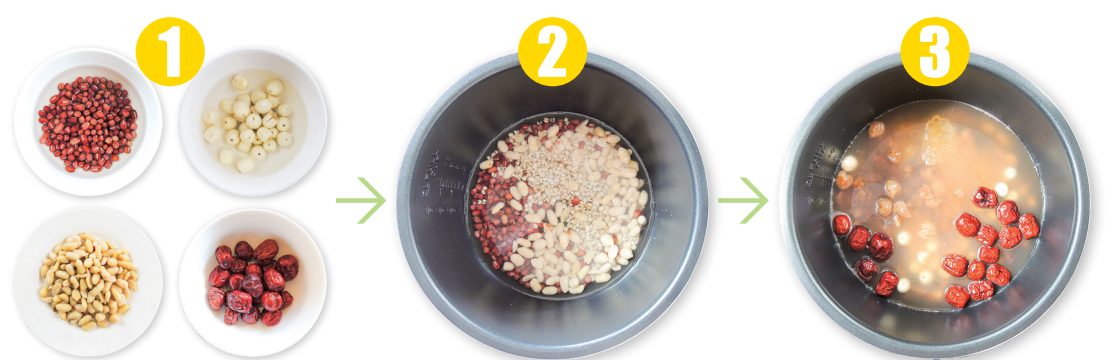
### 食材

丸子、新鮮香菇、豆腐、青菜、其他喜歡的食材適量。  
火鍋湯底：雞骨1副、白蘿蔔500g、紅蘿蔔300g、洋蔥1個、蔥3株、薑一小塊、水3L。

## 動手做做看 臘八粥

文 | 山平

臘八粥配方有多種，這裡選擇了在超市可以買到的一些原料，用電子壓力鍋，簡單快速煮一鍋臘八粥。



### 備料

所有材料清洗乾淨，其中大米、糯米、薏仁、紅豆、蓮子可以用清水浸泡過夜，會比較容易煮軟熟；紅棗、桂圓放入水中浸泡20分鐘左右；花生瀝乾備用。

### 軟化較硬材料

將紅豆、花生、薏仁放入電子壓力鍋內，加入清水，蓋過原材料，設置煮豆模式，先煮20分鐘。這一步是為了將不太容易煮軟的豆類預先軟化。

### 加水再煮一次

再放入大米、糯米、蓮子、紅棗、桂圓、黃冰糖，添加清水(水和原材料比例大約為7:1)。設置煮混合粥模式，再煮40分鐘，臘八粥就煮好了。