

跟著節氣做料理 時令蔬果來入菜

十一蒜、十二白

文、圖／貓尼先生



秋去冬來，季節開始悄悄地轉換，高壓在寒冷的亞洲大陸上發展，一路往南侵壓，大量寒冷又乾燥的冷鋒逼近臺灣附近的海域，形成強勁的東北季風，冷風呼嘯，是影響臺灣冬季氣候的重要因素。隨著東北季風的增強，冷冽的寒風逐漸發威，輕薄的外套再也抵擋不住，毛衣、高領、厚外套等冬季衣物正是登場的時候，氣象新聞中一波一波的冷氣團預報，提醒著人們注意禦寒，也正在宣告著冬季的來臨。

依照傳統節氣的區分，11月到12月共會經歷四個節氣：立冬、小雪、大雪、冬至。「立冬」，「立」作為冬季的開始，而「冬」有終了之意，指秋去冬來，耕作的時節已經終了，需將作物收割後收藏起來。此時民間常有立冬補冬的習俗，一方面因為經歷一年辛勞，體力衰弱，宜進補以恢復元氣；另一方面因為立冬後，天氣越來越冷，為抵禦冬天的嚴寒，適合在此時進補以補充氣力。「小雪」，為冬季的第二個節氣，意即氣候越來越冷，開始出現微微細雪，但因雪量不多，因而有小雪之稱。雖然從11月中後開始進入小雪，但因傳統節氣制定是以大陸黃河流域一帶的氣候特徵為主，因此就此一節氣現象並不

會在臺灣發生，取而代之的東北季風的越發強勁。「大雪」，與小雪一樣並不會在臺灣出現，但寒流來襲的機率增高，特別是抵抗力稍弱的族群得加強保暖措施，才不致產生各種病狀。「冬至」，冬至的「至」是到來的意思，而這一天，陽光幾乎直射南回歸線，使得北半球白晝最短黑夜最長的情形，因而也有「長至節」之稱。

冬天來臨，氣溫明顯下降有感，衣櫥裡的物品開始紛紛換季，不僅身外需要保暖，體內更需要特別注重。天氣冷，身體的活動量減少，造成人體免疫力降低，病毒或細菌很容易就入侵人體，所以冬季的養生保健就顯得特別重要，尤其是坊間有流傳著一句俗諺：「冬令進補，來年打虎」，正是由此而來。不過「進補」二字聽起來似乎很複雜，其實不然，只要因時而食，不需要大費周章，就是最棒的進補方式。

大蒜是國內的冬季作物，多產於雲嘉南等地，與蔥、韭等是同科同屬的家人，其家族成員尚有洋蔥、紅蔥頭等植物呢。蒜，又稱大蒜、蒜頭，蒜的葉成青綠色扁平狹長狀，開白色小花，有些微臭氣，是花莖葉皆可食用的作物。由於蒜葉成青綠，又稱青蒜，下部稱蒜白，蒜在後期地下鱗



莖會結成蒜球，採收曬乾就是我們天天在食用的蒜頭了。蒜的營養價值極高，含有200多種有益於身體健康的物質，除了蛋白質、維生素E、C及鈣、鐵、硒等微量元素外，但使大蒜一躍而上成為超級食物是具有增強人體免疫力的效果與具強力殺菌的大蒜素。在冬天多多食用當令的大蒜，絕對能使身體抵禦寒冷，對抗病毒提升免疫力。

大白菜，又被稱為包心白菜，其外型與品種因產地而有所不同，分為結球白菜、大白菜、捲心白菜、山東大白菜、洋白菜等。其營養價值之高，被美國癌症醫學會

推廣的30種抗癌蔬果之一，與花椰菜、甘藍、高麗菜等同為十字花科的姊妹菜。大白菜含有豐富的纖維、維他命C、胡蘿蔔素、微量元素鈷、鎳等眾多營養，皆能促進細胞活性，增強免疫力，可使人體排毒、清除自由基及抗癌功效，難怪大白菜也被稱為「百菜之王」，的確是當之無愧。

本次跟著節氣做料理，時令白菜、大蒜來入菜，利用當季出產營養價值極高的兩種超級食物來烹調，現代人營養很好，冬季吃補不一定要大魚大肉，藥燉補湯，只要吃對當季食材，簡單蔬果一樣可以達到養生功效。🍲

蒜頭雞湯



食材 春雞1隻(約700g)
蒜仁230g
薑8片
香菇4朵
紹興酒1大匙
鹽少許

作法 1. 將蒜頭去膜、去蒂頭，剝成蒜仁備用。
2. 將雞肉清洗乾淨
3. 取一小鍋油炸1/2的蒜仁，炸至蒜仁變色呈金黃色時可撈起備用。
4. 將一些未油炸的蒜仁塞進雞身內。
5. 雞放入大鍋中，加入淹至與雞同高的水量，開中火煮滾，並一邊撈掉浮末後，放入剩餘的未炸蒜仁及油炸過的蒜仁、香菇、薑片一起滾煮。
6. 加上鍋蓋轉小火燉煮40分鐘。
7. 起鍋前加入適量鹽巴調味，並加入1匙紹興酒增添香氣，再滾幾分鐘即可起鍋。

冬季氣溫下降，常常覺得手冷腳冷身體發寒，如果能來上一碗暖呼呼的蒜頭雞湯，不僅是吃進溫暖也是吃進健康。



白菜滷燒獅子頭



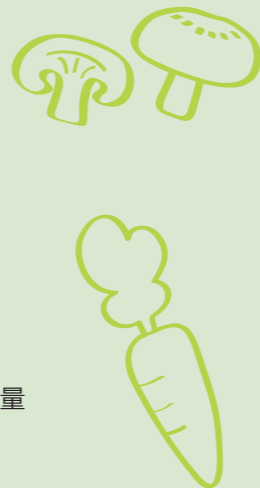
食材

獅子頭材料

豬絞肉600g
 吐司1 片
 花雕酒1 大匙
 雞蛋1 顆
 蔥薑水50ml
 醬油2 大匙
 鹽巴1 小匙
 砂糖1 小匙
 白胡椒粉1 小匙

白菜滷材料

大白菜 半顆
 高麗菜 適量
 蔥2 支
 薑8 片
 蝦米2 大匙
 白胡椒粉1 小匙
 花雕酒2 大匙
 清水 淹過食材的量



作法

1. 蔥薑水製作，先將蔥切蔥花，薑磨成薑泥，再加入 50ml 的水攪拌均勻，此時水會呈濁濁的顏色，浸泡三分鐘後將蔥薑水濾出備用。
2. 絞肉請肉攤協助再絞一次，或者買回家後使用菜刀再將絞肉剁細一些，並使絞肉產生些許的黏性後即可開始製作獅子頭。

3. 將絞肉放入大碗盆內，加入鹽巴及些許蔥薑水，順時鐘將絞肉攪拌均勻至水分被肉吸收。
4. 放入蛋、花雕酒、白胡椒粉、砂糖、醬油、及兩大匙蔥薑水，並於此時將所有內容物攪拌均勻，順時鐘方向攪拌至少 5 分鐘，待所有水分皆吸入肉中，並且使絞肉出現黏性。
5. 將吐司切成小丁狀，倒入少許牛奶稍微浸濕即可，並加入絞肉當中使其混拌均勻。

TIP 吐司丁的作用在於燉的時候會吸收肉汁，使獅子頭咬下充滿湯汁，水嫩不乾柴。

6. 此時可將絞肉拿起往大碗盆裡摔打，可使多餘的空氣摔出也可使肉更有彈性更扎實。
7. 摔打過後即可將肉塑型呈圓球狀，並於表面均勻沾上薄薄的太白粉，可讓肉丸子等會下鍋油炸時較容易定型不易散開。
8. 準備一油鍋，油量需超過獅子頭大小 (如果不想用太多的油，也可取小一些的鍋子，加入可淹至獅子頭一半的油量，並於油炸時將鍋子傾斜，即可使用少量的油達到油炸的效果。)。

9. 油預熱至 170 度，將獅子頭輕輕放入油鍋內，放入時先等待 15 秒左右使他定型才可翻至其他面繼續油炸。
10. 獅子頭不需完全炸熟，只需等表皮已定型，並且外皮呈現金黃色澤即可起鍋備用。
11. 取另一鍋子爆香蔥段、薑片及蝦米，並加入些許高麗菜拌炒至菜微軟後，再加入些許白菜梗一起燉煮。
12. 將剛剛炸好的獅子頭放入青菜上，再取一些高麗菜葉包附於獅子頭上，可避免燉煮時丸子破裂。
13. 獅子頭擺放好之後，加入喜愛的高麗菜及白菜的量 (白菜留一半的量起來，等後續再加入。)，並加入花雕酒、白胡椒粉、醬油及淹至丸子齊高的水量
14. 開大火煮滾後加上鍋蓋轉小火燉煮 40 分鐘。
15. 40 分鐘後加入剩餘的白菜 (需事先川燙，否則體積太大無法加入太多的量)，繼續滾煮 20-30 分鐘即可完成。

