



文 / 叶晓虹

yiush@sph.com.sg

摄影: 刘庆成

DIY健康火锅 4秘诀



珍宝餐饮集团执行总厨黄钟源。

春节吃火锅，温暖上心头。

火锅——本地人口中的“一锅熟”，因为制作简单方便，食材丰富而备受青睐。农历新年聚餐时，亲朋好友围着热腾腾的火锅，共享天伦是人生一大美事。记者特别走访JHOT珍宝火锅位于Tampines 1的最新分店，发现晚餐时间一到，就有不少人潮涌入餐厅。

珍宝餐饮集团执行总厨黄钟源受访时表示，本地人爱吃火锅，不分时间和地点，兴致来了想吃就吃，这饮食习惯的延续已逐渐形成一种饮食文化，尤其是新春佳节期间，生意更是红火。他举例，一些人原本一个月吃1次火锅，在农历新年期间，或许会增加至一个月吃上2至3次。

单人式火锅 各取所好

黄师傅指出，现代人吃火锅喜欢采用单人锅，不仅比较符合卫生，个人也可以随意调整自己的喜好，自由搭配食材。黄师傅更打趣说，一人一锅，还可以避免放进锅里的食物“不翼而飞”的尴尬场面。

他透露，本地人特别喜欢在火锅内放入活虾、生鱼片、带子、发水鱿鱼和墨鱼等海鲜。此外，雪花肥牛、滑鸡、黑毛猪肉、手工猪肉丸、西洋菜、茼蒿菜、菇菌类也深受食客喜爱。



他说，吃火锅，不一定要到超市购买现成面条，自己把鱼浆和乌达浆挤压成面条状，烫成弹性十足的鱼或乌达面。另外，还可在火锅里加入小烧卖、虾饺、馄饨等小点心。

黄师傅说，也有不少人喜欢把爱吃的酿豆腐丢进锅里，烫熟了即可开动。他建议家庭主妇到菜市购买现成鱼胶，然后在家亲手酿制羊角豆、苦瓜、茄子、豆腐等食材。

如何自制墨鱼丸?

- 1) 把墨鱼洗净，去皮后，吸干水分。
- 2) 放入搅拌机搅碎。
- 3) 搅碎的当儿，同时加入适量的油、水和马铃薯粉或玉米粉。

▲食物未待凉即入口，可能会烫伤舌头、口腔和食道粘膜。黄师傅提醒大家吃火锅千万不可心急，最好把涮出的食物先放在碗里凉一凉再吃。

▲食物尚未充分烫熟，会造成生熟混杂，容易引起腹泻。为避免生熟食品交叉感染，黄师傅提醒大家用夹子处理生食；用筷子夹取熟食。

小叮咛

涮出美味与精彩

流行趋势 汤底更多选择



黄师傅说，吃火锅可以随个人的喜好准备食材，想吃什么就煮什么，想吃多少就吃多少，而且在调味酱料的选择上，更是可以自由调配酸、甜、咸、辣。

谈到吃火锅的流行趋势，黄师傅表示，好吃的火锅必须结合美味的汤底和新鲜的食材。国人吃火锅，火锅汤底越来越精彩，除了经典的上汤口味，还有人选择以鱼头汤、叻沙、咸菜鸭汤、泰式冬炎汤、药材汤、肉骨茶和无米粥做为火锅汤底。他说，年轻人爱尝鲜，大都选择叻沙和肉

火锅为何如此受食客欢迎?黄师傅说：“过新年嘛!大家都喜欢热热闹闹的气氛，热乎乎的温度和锅内飘出的烟和香气，最重要的是大家可以享受亲手放自己喜欢的食物进入锅里的乐趣。”



图为药材汤、叻沙、无米粥和肉骨茶汤底。

骨茶火锅汤底;成人偏好上汤汤底,老年人则对药材汤底情有独钟。

美味汤底+新鲜食材 是关键

要如何DIY一锅美味又符合健康概念的火锅呢?赶紧向黄师傅“偷师”，让你和家人在这个春节吃得健康又美味喔!

秘诀①

计划围炉人数与食材分量。食材的选择可以多变化，以达到饮食均衡。

秘诀②

汤底准备有诀窍，上汤一般使用猪肉、猪骨和鸡熬煮好几个小时。家庭主妇可以在家熬煮纯鸡汤，若真的抽不出时间，则可以使用浓缩鸡汤。

黄师傅说，用浓缩鸡汤所炮制的汤底不会比纯鸡汤鲜滑，可以在锅里加入几块肉提鲜，或是准备一锅加入沙葛、玉米、马蹄、党参、龙眼、淮山和枸杞子等药材和1个鸡腿一起熬煮的药膳养生火锅。黄师傅也说，爱吃叻沙却又担心叻沙汤底过于高油脂，应避免使用椰浆。

秘诀③

黄师傅说，家庭主妇可以DIY随心所欲调出属于自己口味的低卡火锅沾酱。另外，可利用葱花、姜、蒜泥、辣椒、香菜等来提高沾酱的风味。



教你调2简单沾酱

▶**辣味沾酱**：将蒜头拍了剁碎，加入少许切碎了的指天椒，再加入少许酱油。

▶**鲜味沾酱**：在半碗酱青中加入半茶匙鱼露。

秘诀④

新鲜食材最重要，除了多摄取含大量维生素和叶绿素的蔬菜和菇菌类，另外，也应尽量选择脂肪含量低的肉类，海鲜、鸡肉、鱼肉或是豆制品，如：豆腐。由于火锅食材可分为“生鲜”及“加工”两类，加工食品通常含有较高的盐分、糖分和油脂。因此，黄师傅建议你不妨花些时间，在家自制鱼丸、猪肉丸、墨鱼丸和酿豆腐。

黄师傅解释，家庭主妇到菜市买肉碎自制猪肉丸，要选对猪肉碎，一般含30%肥肉，70%肉的肉碎为佳。你也可以自制一颗猪肉巨丸，然后用小木匙把成球状的猪肉蓉慢慢刮下，送入热汤里烫熟。

