

李俊东/著

周敦懿·陈立真·连爱卿/食谱制作

星座派对

8

《10月23日~11月22日》

天蝎座

好恶分明错综复杂的另类美味大师

江西科学技术出版社

SGM 天蝎座

好恶分明错综复杂的另类美味大师

江西科学技术出版社

李俊东 / 著 周敦懿 · 陈立真 · 连爱卿 / 食谱设计

星座派对8

天蝎座

好恶分明错综复杂的另类美味大师

图书在版编目(CIP)数据

天蝎座/李俊东著. —南昌:江西科学技术出版社,2002.1
(星座派对)

ISBN 7 - 5390 - 2064 - 4

I .天… II .李… III .菜谱 IV .TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第091990号

版权合同登记号 14-2002-369

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

天蝎座

李俊东著

出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市新魏路17号
邮编: 330002 电话: (0791)8513294 8513098
印刷 深圳现代彩印有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/24
字数 70千字
印张 3
印数 12000册
版次 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷
书号 ISBN 7 - 5390 - 2064 - 4/TS·102
定价 15.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

SGM 天蝎座

好恶分明错综复杂的另类美味大师

江西科学技术出版社

李俊东 / 著 周敦懿 · 陈立真 连爱卿 / 食谱设计

目录 Contents

1 书名页

2 目录页

70 附录 星座500题挑战你的超级IQ

72 版权页

4 Part1 十二星座与「吃」的美味关系

关于饮食习惯与星座的两三事

6 Part2 星座饮食物语

检视天蝎座的个性、体质与饮食习惯

8 Part3 天蝎座食谱

星座专家与烹调高手的另类邂逅

正餐类

西式一：奶油焗明虾／12

西式二：炖海鲜汤／14

中式一：醋拌海蜇皮／16

中式二：蒜茸大薄片／18

南洋式一：凉拌海鲜／20

南洋式二：铁板牛柳／22

点心类

西式一：熏三文鱼三明治／24

西式二：三文鱼小点／25

中式一：蜜汁叉烧包／26

中式二：梅子酒冻／27

饮料类

茶饮：皇家奶茶／28

果汁：综合果汁／29

咖啡：肉桂卡布奇诺／30

调酒：黑色俄罗斯／31

32 Part4 星座爱情飨宴

当天蝎座遇见其他星座时

- 天蝎座&牡羊座：番茄沙拉&油醋汁、鲑鱼蝴蝶面／34
- 天蝎座&金牛座：海鲜意大利面、玉米蘑菇汤／36
- 天蝎座&双子座：蔬菜干果沙拉、西式烤鸡腿、什锦蜜豆甜汤／38
- 天蝎座&巨蟹座：雪蛤鲜蔬羹、干烧明虾／40
- 天蝎座&狮子座：明虾沙拉、椒盐牛小排、百合莲子汤／42
- 天蝎座&处女座：清蒸七星斑、干煸茭白笋／44
- 天蝎座&天秤座：腐皮海鲜卷、苦瓜排骨汤／46
- 天蝎座&天蝎座：红酒沙朗、夏威夷草虾沙拉／48
- 天蝎座&射手座：脆炒海鲜、洋葱汤／50
- 天蝎座&山羊座：人参鸡汤、蘑菇咖喱饺／52
- 天蝎座&水瓶座：田园沙拉、海鲜锅面／54
- 天蝎座&双鱼座：番茄冷汤、香葱焗龙虾、苹果酥／56

58 Part5 星座、饮食与人生的三角关系

不只丰富，而且是生活的乐趣

- 从正餐的吃法检视健康／60
- 点心的选择探测爱情的秘密／62
- 喝茶和事业奇妙的关系／64
- 助兴或消愁，酒中见性情／66
- 浓郁的咖啡香隐藏人生梦想／68

Part 1 十二星座与「吃」的美味关系



关于饮食习惯与星座的两三事

了解星座是一种对能量的开发，「吃」是摄取与反映本身能量的生理与心理活动；从饮食当中能进一步反映出星座的喜好。星座有「三合星座」、「四合星座」和「阳性星座与阴性星座」的分类法。就饮食方面来说，三合星座是一种吃的「能量」表现，根据黄道十二星座的排列顺序，运用火、土、风、水四种元素来区分，这种划分法称为「三合星座」，能够展现出星座的个性。

火象星座的人像火一样率性，烧到哪里野到哪里，你可以说他们急躁，但这也是热情的表现。土象星座的人就像土地一样坚硬，虽然看起来有点儿古板，但另一方面也可以说是踏实稳重。风象星座的人就像风一样来去匆匆，所以这类型的人总有善变和捉摸不定的特性。而水象星座的人如同水一样包容性强，所以情绪起伏大，也比较感性。

把「三合星座」的特点转化到吃这件事上，可以传达出星座对待饮食的态度——属于火象星座的人对食物有一吃为快的欲望，强调的是饮食过程的快感与口腹之欲的饱足；土象星座的饮食习惯则讲求功能性，注重维持生命与养生疗效，态度较为固本务实；风象星座较为理性且注重资讯，认为吃可以有更多种的尝试与可能，讲究食材的新奇与特殊；水象星座以食物和人群沟通，食物所代表的是种感情的媒介，表达环境与情绪的互动。「三合星座」中以水象星座最为讲究饮食的美味。

三合星座与「吃」的美味关系

类别	涵盖星座	美味关系
火象星座	牧羊座、狮子座、射手座	对食物有一吃为快的欲望
土象星座	金牛座、处女座、山羊座	注重维持生命与养生疗效
风象星座	双子座、天秤座、水瓶座	讲究食材的新奇与特殊
水象星座	巨蟹座、天蝎座、双鱼座	表达环境与情绪的互动，最讲究饮食的美味

如果是从「四合星座」角度来作分析，则传递出对吃法与对饮食的应变能力。「四合星座」的一般区分法是——本位星座、固定星座和变动星座。

本位星座根据星盘上所出现的宫位，影响一个人对于吃的想法。一般而言，本位星座的人对吃往往极有自己的见解，自身也颇具一套个人的饮食习惯。但对吃啥也较随兴，并不会有过深入思考或研究。固定星座则对饮食习惯较为坚持与关心，往往有挑食倾向，对喜爱的食物爱不释口，对厌恶的饮食则敬谢不敏。变动星座对吃的想法常随著环境的移转而改变，较本位与固定星座更容易显得焦虑与紧张。然而变动星座对吃的口味较有弹性，而且适应能力较强，对食物并不会自我设限，味觉感官也较为丰富。其中以变动星座最为懂得食物美味的搭配。

四合星座与「吃」的美味关系

类别	涵盖星座	美味关系
本位星座	牧羊座、巨蟹座、天秤座、山羊座	对吃较随兴，没有太深入的思考或研究
固定星座	金牛座、狮子座、天蝎座、水瓶座	有挑食倾向，好恶分明
变动星座	双子座、处女座、射手座、双鱼座	吃的口味较有弹性，味觉感官也较为丰富

而「阳性星座与阴性星座」的区分法是：阳性星座——黄道十二星座里第一宫、第三宫、第五宫、第七宫、第九宫和第十一宫，也就是「三合星座」中的火象和风象星座。阴性星座——黄道十二星座里第二宫、第四宫、第六宫、第八宫、第十宫和第十二宫，也就是「三合星座」中的土象和水象星座。

由阳性与阴性星座可看出星座对于饮食的动力——阳性星座积极，对于吃显得较为主动且具侵略性，在宴席当中常会热切地舀汤夹菜，甚至会表现出大口饮酒、大块吃肉的潇洒豪放。阴性星座不会吃得杯盘狼藉，较含蓄保守，在宴会场合中，大多是他人已将菜肴夹至碗内，才不得不将食物吃掉，饮食较为被动。阳性星座与阴性星座中，阴性星座要靠美味才能进一步让味蕾盛开。

阳性星座、阴性星座与「吃」的美味关系

类别	涵盖星座	美味关系
阳性星座	牧羊座、双子座、狮子座、天秤座、射手座、水瓶座	对吃显得较为主动且具侵略性
阴性星座	金牛座、巨蟹座、处女座、天蝎座、山羊座、双鱼座	较含蓄保守，饮食较为被动

Part 2 星座饮食物语

◆ 检视天蝎座的个性、体质与饮食习惯

星座可略知一个人的本性，而从饮食习惯也可以反推出一个人的个性。人类从原始进化到21世纪，无论你是乡巴佬、老古板还是新世代，想要知己知彼而让爱情生活更美好，星座和饮食的结合是很值得运用的方法。透过星座与饮食，了解各种食材特性、烹调方式等，可以为我们平凡无奇的生活，创造出更多的惊喜和乐趣。

个性高深莫测，是温柔与刚强的综合体

位于黄道十二宫排名第八位的天蝎座，可说是十二星座中最错综复杂的星座了。集合神秘、性感、闷骚与危险于一身的天蝎座，是大多数人对他们的第一印象。事实上，个性内敛、沉默寡言的天蝎座，其颠倒众生的魅力绝不输超级万人迷的天秤座，只是天秤座的魅力是温和、如阳光般的大众化，而天蝎座则是具有强烈的致命吸引力；一旦你迷上这些莫测高深、喜怒不形于色的蝎子们，就会愈陷愈深而无法自拔。

天蝎座主宰的行星为冥王星，这使得他们的外型与轮廓非常深刻，棱角分明，让人一见就难以忘怀，特别是他们的眼睛，仿佛一眼就可以看穿别人的内心。蝎座的个性相当极端，「宁为玉碎，不为瓦全」是他们的典型代名词。喜欢权势，凡事深谋远虑、面面俱到，所以天蝎座的人非常适合当主管。但由于私心重、喜欢猜忌他人，加上善恶分明、有仇必报，下面的人对其评价会比较倾向两极化。

天蝎座的正面性格是：喜欢一个人时往往轰轰烈烈而能热情如火，不顾一切表现自己；但负面性格是占有欲强，无法忍受被欺骗，一旦发现你背叛他们，蝎子的毒将会让你求生不得、求死不能。

外表冷漠、内心热情如火的天蝎座，是温柔与刚强的综合体。虽然有时会「闷」得让人受不了，但也有细心可靠的另一面，只是他们常常伪装得太多，你不容易发现罢了。如果你并不在意他们那爱恨分明的情绪——寻找一个天蝎座的终身伴侣，绝对会让你感到幸福无比。

精力旺盛，但健康容易受情绪影响

属于固定星座和水象星座的天蝎座，精力旺盛且耐力过人；生殖器官和膀胱是天蝎座支配的身体部位。感情浓烈且带有神秘气质的天蝎座，常让自己沉沦且纵欲，在生殖和泌尿系统方面常会产生问题；男性要避免过度压抑或放纵所造成的生殖系统或泌尿系统的疾病，女性则须注意生理上的困扰。

天蝎座常会有「作战」的心理准备，并且对性爱具支配欲。所谓「食色性也」，对天蝎座来说，美食享受可说是亲密关系的一种前戏。天蝎座如果身体不适，多半是受到情绪影响，因为他们的喜怒哀乐如果不是大鸣大放，就是属于深锁不张的状况。

天蝎座的生命力可说比其他星座来得旺盛，然而如果偏执的性格没有获得妥善的调适，对身心状况采用压抑或纵容的极端方式，只会更加糟糕。天蝎座体态多半壮硕有肉，外型上给人强健的感觉，在身材比例上，臀部显得大了些。一旦身材受人评议，天蝎座常会兴起减肥念头，甚至影响健康，这点要特别注意。

品味另类，喜藉饮食调节生活情趣

吃是天蝎座「展现观察力」的最佳时机，享受美食是天蝎座感觉情绪的方法。天蝎座在吃东西时，纯粹是为了饱足而去吃。平日较不容易窥探出天蝎座的好恶，天蝎座并不会过于重视用餐的环境，却注意食物的味道；月亮星座在天蝎座的人，容易受到欲望的摆布，吃即为一种欲望的发泄，具品味的美食享受和高品质生活是可以等号连结的。

天蝎座在用餐时会重视菜肴的烹调特色，虽有挑食倾向，却肯尝试自身感兴趣的食物；天然食物对天蝎座身体机能改善极有助益，滋补会是天蝎座饮食的重要目的，男性多肯尝试壮阳食谱，而女性对滋阴食物也颇具兴趣。享受美食往往能够让天蝎座获得安宁，并增进身体的抵抗力。

多数天蝎座常会出于健康的考虑而吃，注重隐私、讲求自我的天蝎座虽不擅交际，却有其魅力想让人一探究竟，在餐桌上常会显现出原本的性格。应注意喉部常会因为细菌感染，而造成喉咙肿痛而吞咽困难，影响进食。十分重视工作表现的天蝎座，更需要藉由吃来调节生活情趣，并以吃来释放压力。事实上，美食当前，天蝎座绝对是当仁不让的，只不过天蝎座要吃一定就得吃最好的、最特别的。

Part 3 天蝎座食谱



星座专家与烹调高手的另类邂逅

借助星座，我们可以对「吃」展开饮食的研究与探索，也透过饮食来激发与生俱来的能量，并提升对自我的了解。饮食就像是一种「外在的我」和「内在生命」对话的形式，用吃可以来了解自己并认识对方，协助人与人之间感情的互动。我们可以看到许多会议都喜欢选择在餐桌上进行，因为通过吃吃喝喝，可以有效地稳定人们的情绪，让情感透过饮食分享而更加融洽；情人也往往藉由烛光晚餐让彼此感情更美好。

透过星座和饮食的结合，可促成彼此间情感的交流。想让生活更有看头，就从星座食谱开始学做菜，「相约」吃出感情吧！

独一无二的另类美味家族——天蝎座

适合天蝎座的食谱，是在视觉、嗅觉和味觉上，以经验创造出「能量」的典型。天蝎座在用餐时颇重视饮料，尤其是酒。无论享用中餐、西餐或日式料理，只要有酒，酒量堪称不错的天蝎座都很能够享受杯中滋味，倒不是借酒浇愁，只是因为想喝而喝，没有特别目的；只是天蝎座不喜酒酣耳热的把酒言欢，反而比较喜欢独酌。

检视天蝎座的生命源头：天蝎座是在冬季一月间受孕的，以农历的节气来说，大约是在霜降到小雪之间诞生。依据四时万物消长，天蝎座正是一切沉寂休眠之际，需要补充养血的食物。

正餐类

正餐是精力补充的来源，尽情享受美食是天蝎座纵欲的方式，可让过于疲累的天蝎座神经暂时获得舒缓。天蝎座即使生活作息失序，也应定食定量，尤其要避免在食物选择上凸显出过多好恶的问题，而造成饮食上过度偏食。



◆对隐藏的美味情有独钟

天蝎座对于法国美食颇为钟爱，尤其是鹅肝、鱼子酱、松露等高级食材，很能让天蝎座尽情享受这样的经典美食，尤其是和情人一起共享时，更让蝎座男女充满兴致。三文鱼、蛤蜊、鱿鱼和虾类等活跳跳生猛海鲜的脆度与清甜，极受天蝎座喜爱，若是再佐以令人食指大动的酱汁，更能让天蝎座大快朵颐。此外，能够补虚益气的鹅肉，或可补精添髓的鸡肉也是很适合天蝎座的食材，将一些高营养价值的食材置于鸡或鹅肚中料理，外表看不出里面的学问，如此神秘的「隐藏美味」，颇能引发天蝎座吃的兴趣。

◆多吃蔬菜有益身体健康

对于新陈代谢机能不顺畅、经常忙到神经紧绷而失眠的天蝎座来说，必须经由饮食来调理身体健康，例如含大量铁质及钙、磷等矿物质的菠菜，可减轻头痛症状并能健胃的芹菜，利于肠胃消化吸收的白菜，可恢复体力的芹菜，有降压解毒作用的海蜇。具有维生素B₁、维生素B₂和胡萝卜素的胡萝卜，以及小黄瓜和豆芽菜等蔬菜，都是天蝎座的幸运食物。在佐料方面，天蝎座颇喜葱、姜、蒜等辛香料的味，多吃大蒜可预防细菌性疾。

◆生鱼片的滋味让蝎座男女满足畅快

天蝎座对生食有一种又爱又怕的情愫，日本料理的生鱼片颇能够彰显出天蝎座的矛盾性格。将生鱼片处理成适于一口吃下的大小，蘸上薄盐酱油和新鲜芥末，更能吃出生鱼片那股纯属成人的感觉。天蝎座享用生鱼片时，可以油脂生鱼片、新鲜贝类和重味生鱼片（光物）做组合。油脂生鱼片有青鲔鱼、红鲔或鲑鱼腹，油脂丰富、滑溜顺口；在吃完油脂生鱼片后，以鱿鱼、旗鱼以及活赤贝、象拔蚌或北寄贝等新鲜贝类，变化一下口感，并让口舌在油润后稍微休息片刻；接著再搭配鲭鱼或鲹鱼等重味生鱼片，可增进舌头味蕾的快感。建议天蝎座的吃法是：不必急著将鱼肉吞咽入喉，可以先将鱼肉包含在口中，让浓郁的鱼肉在口鼻和喉咙之间达到一种酣然满足的畅快。

◆南洋料理的特殊香料让天蝎座胃口大开

泰国菜里的特殊佐料，如咖喱、香茅、南姜、椰汁及泰式酸辣酱等，很能让天蝎座的胃口大开。煮汤材料如红葱头、香菜根，以及增添香气的九层塔及柠檬叶，亦极对天蝎座的味。烹调泰菜不可或缺的佐料如泰式蚝油及鱼露等，更能让天蝎座在用餐时觉得更下饭。用洋葱、小番茄、芹菜、辣椒及鱼露调制酱汁后，直接浇淋在食材上凉拌享用，是天蝎座喜爱的吃法。其他如铁板类的南洋菜迅速散发的浓烈香气，也立刻就能抓住天蝎座的胃，若点用海鲜，则以文蛤、鱿鱼、虾、鲑鱼、螃蟹最受天蝎座欢迎。



点心类

「食色性也」，这句话再适合天蝎座不过了。天蝎座因为爱恨分明的个性使然，爱得入骨也恨到心底，这种情绪反应在饮食上，让天蝎座吃东西挑得很，对于甜点尤其偏爱超甜或是重口味的；就是因为口味较重，所以特别容易开胃，但要特别注意不要在胃口大开之下吃多了甜食，而摄取过多热量。胃口一旦被挑起的天蝎座，可是会为了满足「吃」这件事，不吃到满意绝不会善罢甘休。

◆三文鱼小点挑动天蝎座的食欲

天蝎座由于喜欢口味重的食物，所以对点心的要求特别高，如以三文鱼制作的西式点心，就很受天蝎座喜爱。三文鱼肉呈现亮眼的橙红色，能挑动天蝎座的食欲，经过高温烘焙也不会变色，其中丰富的DHA能调节脑细胞活动，可预防成人病。杂粮面包及全麦吐司的谷类香气和口感，以及洋葱和黑橄榄的气味，也很适合天蝎座。总之，制作蝎男蝎女的点心食材要够独特才够诱惑，色彩偏向以红与黑为主，用色要大胆但具成熟韵味。

◆热情如火，标准的肉食主义者

蜜饯是能让天蝎座解馋又不至于过度食用的甜点，从梅子所变化出来的各种口味梅制品，如有梅子香气的羊羹，很受天蝎座欢迎。天蝎座受到火星和冥王星宰制，个性上有著火星的原始火热欲望，而冥王星的偏执，更让天蝎座对肉味极感兴趣。大部分天蝎座是肉食主义者，每餐都要有肉才会爽快；以鲜美的肉包当点心很能挑动天蝎座的味蕾，而中式叉烧蜜汁的独特滋味，很对天蝎座的味。

饮料类

饮料称得上是天蝎座的欲望汁液，也是天蝎座灵感的引爆剂。对直觉极强的天蝎座来说，饮料的选择通常依照直觉，并视场合与当时的感受而定。对天蝎座来说，茶与果汁是属于白天的饮料，以喝饮料来解决当时的生理饥渴；咖啡和酒则是属于夜晚的饮料，借助咖啡或酒来获得精神上的力量。咖啡和酒所带有的神秘感，赢得天蝎座的喜爱，尤其是咖啡和酒有许多不同的喝法，更加激发天蝎座想一尝为快的欲望。

◆阿萨姆红茶的气质如天蝎座般尊贵

天蝎座喝茶喝的是感觉。午后三点到五点，是19世纪英国贵族的下午茶时间，具有皇家气息的

阿萨姆红茶，很适合天蝎座。茶与点心的结合，让人在午餐与晚餐之间有了解馋的借口。三明治、手工烘焙饼干与蛋糕，搭配果酱、鲜奶及蜂蜜，都是可口茶点。如果还有音乐、美丽的窗外风景，以及暖和的阳光洒下，对天蝎座来说，那就更棒了。

带有神秘身世的茶饮，最能获得天蝎座的青睐，如著名的红茶——中国祁门和锡兰红茶等，而印度的大吉岭（Darjeeling），向来有「红茶中的香槟」的美誉；此外，产自印度北方喜马拉雅山脉高地Assam和Nilgiri的茶品，皆让自恃品味甚高的天蝎座向往。

◆综合果汁的神秘口味激发天蝎座的欲望

如果只是喝一种水果打成的果汁，这对天蝎座来说，尚不构成吸引力；要是端上一杯可让天蝎猜想用哪些水果所调制而成的综合果汁，反而可以激发天蝎座想喝的欲望。试著将含有碳水化合物、苹果酸、柠檬酸、胡萝卜素以及维生素B、维生素C的苹果，加上梨子和柠檬等水果，调制一杯果汁，可以让天蝎座感到生津止渴、通体舒畅。

◆迷恋爱恨强烈的咖啡气味

天蝎座对于咖啡有莫名的狂恋，几乎所有蝎子一族都是咖啡的爱好者，咖啡那种香浓又带点苦涩的感觉，每每让天蝎座的人爱不释口。黑咖啡是他们中意的味道；另外卡布奇诺咖啡也相当受到天蝎座的喜爱。如以鲜奶打到发泡，加入新鲜的奶油，让人在一口咖啡中同时享受到咖啡、牛奶和奶油的多重滋味。不过最令爱恨强烈的天蝎座难以拒绝的是肉桂香味，加上肉桂棒或肉桂粉的肉桂卡布奇诺，带有神秘气味，每一口都诱引著天蝎座的感官。肉桂具有独特且神秘的气息，具有催情作用的肉桂，让天蝎座在饮用时很有被挑逗的快感。

◆味道强烈的调酒最适合天蝎座

酒也是天蝎座专属的饮品，几乎所有酒类都适合天蝎座饮用。如高粱、威士忌等烈酒或是味道强烈的调酒等，以伏特加、咖啡利口酒所调制的「黑色俄罗斯」里，有天蝎座隐藏的情欲。深色的酒液喝来顺口，却隐藏著醉人的能量，可说是后劲十足。天蝎座喜欢调酒时雪克的动作，如果可以为情人调上一杯酒，更容易使对方意乱情迷。

作为装饰的红色酒渍樱桃，其实也是天蝎座喝调酒时的最佳情欲道具，酒不醉人人自醉。此外，天蝎座适合饮用以谷类酿制的威士忌，质地精纯且口感醇厚，一如天蝎座的风格，看来沉静却极强烈。



《 正餐类—西式— 》

奶油焗明虾

材料：

- A. 明虾2只 奶油4大匙 红葱头3个（切碎） 洋菇4~5个（切片）
盐、黑胡椒各适量 白酒1/4杯 帕马森乳酪粉适量 巴西里末少许
B. 蛋黄1个 披萨乳酪（切碎）60克 鲜奶油150克

作法：

1. 烤箱预热至180℃，约10分钟。
2. 用刀片将明虾自背部剖开但不切断，形成一蝴蝶型，并在肉上横划2~3刀，取出明虾肉，留壳备用。
3. 平底锅中融化2大匙奶油，将明虾肉放入锅中煎至八分熟，捞起，放回壳内。
4. 另起锅，加入2大匙奶油至融化后，先爆香红葱头，接著放入洋菇片炒软，加入白酒烧至收干。再倒入事先调匀的材料B煮至浓稠，加入适量盐、黑胡椒调味，熄火。
5. 将作法4淋于明虾上，表面撒一层帕马森乳酪粉，放入烤箱烤至表面呈金黄即可取出，再撒入巴西里末。

美味的叮咛

★作法2中将明虾肉横划2~3刀，可避免煎制时虾肉卷缩而影响美观。



明虾向来是情欲料理中不可或缺的食材，可增进天蝎座的爱情感。

《正餐类 西式二》

炖海鲜汤

材料：

A. 鱿鱼（切圈状）5~6圈 剑虾5~6只 蛤蜊6~8颗（泡水）

三文鱼肉（切小丁）50克

B. 奶油2大匙 大蒜1个（切末） 洋葱1/6个（切末）

白酒1/4杯 罐装番茄（带汁，切碎）1/2杯 鸡高汤1杯

盐、黑胡椒各适量 巴西里末少许

作法：

1. 汤锅中加入奶油熔化，先爆香大蒜及洋葱，待洋葱转为金黄色后，加入材料A的所有海鲜料拌炒。

2. 接著淋入白酒，烧煮至白酒收至1/2量时，加入番茄丁和汁液、鸡高汤煮滚，以适量盐、黑胡椒调味，熄火，盛入汤碗中，撒入巴西里末作装饰即可。

添加了多种海鲜的西式炖汤，可让天蝎座家族感受到前所未有的满足。