



集食材精华，纳千锅百味，绽放舌尖的快乐！



加点食材，注点耐心，放点情趣，
将营养美味一锅“涮”出来！

很滋补的 火锅砂锅

滋补 强身 美味

温暖让幸福持续！

甘智荣 / 主编

◎ 难以抗拒的
舌尖诱惑

◎ 亲朋好友小聚的
秘密武器

◎ 足不出户也能享受到的
畅快滋味

71道畜肉锅
65道禽肉锅
45道水产锅
38道特色锅

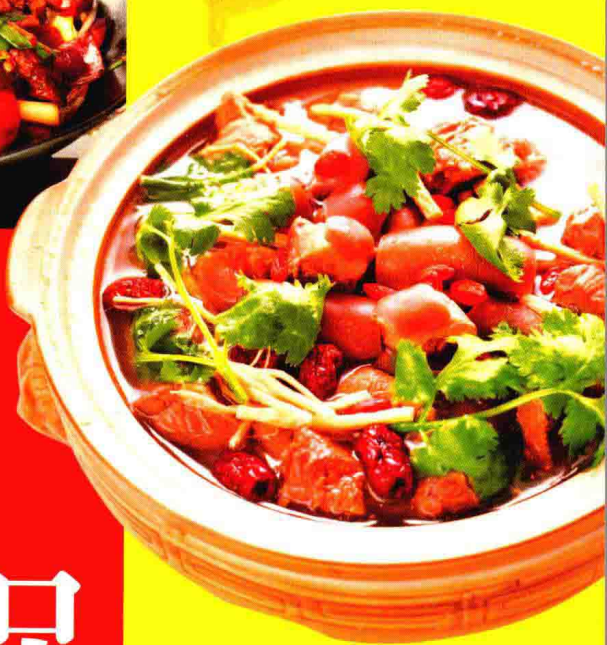
◎ 寻觅火锅砂锅的
美味秘诀

◎ 营造家人欢聚一堂的温馨时刻

◎ 让美味与滋补
一路相随



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



很滋补的 火锅砂锅

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很滋补的火锅砂锅 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5388-8576-7

I. ①很… II. ①甘… III. ①保健—火锅菜—菜谱②保健—汤菜—菜谱 IV. ① TS972. 129. 1 ② TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258149 号

很滋补的火锅砂锅

HEN ZIBU DE HUOGUO SHAGUO

主 编 甘智荣
责任编辑 刘 杨
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 16
字 数 200 千字
版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8576-7/TS·663
定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

PART

1

“锅”色添香，让幸福温暖持续

火锅印象	002
火锅美味秘密大公开	006
我和火锅有个约会	010
不可抵挡的砂锅诱惑	014

PART

2

百吃不厌，滋补畜肉火锅砂锅

● 美味·小课堂

巧选食材	018
实用窍门	018
推荐食谱	019
浓香猪肉火锅	019
菊杞猪肉火锅	020
芡实猪肉火锅	021
莲子排骨火锅	022
果仁排骨火锅	023
飘香排骨火锅	024

家常猪排火锅	025
酸笋猪肘火锅	026
酸菜猪蹄火锅	027
香辣猪蹄火锅	028
芸豆蹄花火锅	029
红枣猪蹄火锅	030
老猪蹄火锅	031
枸杞猪肝火锅	032
首乌猪肝火锅	033
涮猪肝火锅	034
酸汤猪心火锅	035



飘香猪肠火锅	036	羊排酸萝卜火锅	057
肥肠火锅	037	羊腩暖冬火锅	058
酸笋猪肚火锅	038	砂锅饭	059
灵芝猪肚火锅	039	鸡汤肉丸炖白菜	060
脆肚火锅	040	太子参无花果炖瘦肉	061
毛肚火锅	041	丹皮瘦肉炖芋头	062
酸汤腊肉火锅	042	竹荪黄花菜炖瘦肉	063
毛血旺火锅	043	生地桃仁红花炖瘦肉	064
牛肉火锅	044	麦冬生地黄炖龙骨	065
田园牛肉火锅	045	红枣莲藕炖排骨	066
麻辣牛肉火锅	046	猴头菇炖排骨	067
红汤牛肉火锅	047	红薯炖猪排	068
四味牛肉火锅	048	红腰豆炖猪骨	069
酸菜牛肉火锅	049	酸萝卜炖排骨	070
牛杂火锅	050	黄花菜黄豆炖猪蹄	071
羊肉火锅	051	党参薏仁炖猪蹄	072
原汤羊肉火锅	052	板栗桂圆炖猪蹄	073
三鲜羊肉火锅	053	海马炖猪腰	074
归姜羊肉火锅	054	桑寄生炖猪腰	075
麻辣羊肉火锅	055	莲子炖猪肚	076
党参羊肉火锅	056	苍术炖猪肚	077



生姜肉桂炖猪肚	078
酸菜炖猪肚	079
玉竹参归炖猪心	080
合欢花夜交藤炖猪脑	081
豆腐猪血炖白菜	082
补骨脂炖牛肉	083

红酒炖牛肉	084
生地鸭蛋炖肉	085
山药白果炖牛肉	086
杨桃炖牛腱	087
虫草炖牛鞭	088
枸杞黑豆炖羊肉	089

有滋有味，滋补禽肉火锅砂锅

PART

3

● 美味小课堂

巧选食材

092

实用窍门

092

推荐食谱

093

鸡胸肉火锅

093

鸡肉豆腐火锅

094

滋补鸡火锅

095

香辣鸡肉火锅

096

双笋火锅

097

酸汤鸡火锅

098

农家鸡火锅

099

腊味鸡火锅

100

茶树菇仔鸡火锅

101

双味乌鸡火锅

102

人参鸡火锅

103

白果鸡火锅

104

天麻鸡火锅

105

锁阳乌鸡火锅

106

五君子乌鸡火锅

107

鸡翅火锅

108

海带鸭火锅

109



魔芋鸭块火锅	110	鹿茸炖鸡	131
酸萝卜鸭火锅	111	丹参三七炖鸡	132
麻辣鸭肉火锅	112	锁阳山萸炖鸡	133
酸汤农夫鸭火锅	113	黑枣枸杞炖鸡	134
竹麻鸭火锅	114	山药三七炖鸡汤	135
竹荪鸭肉火锅	115	生地炖乌鸡	136
百合仔鸭火锅	116	蘑菇无花果炖乌鸡	137
鸭掌火锅	117	人参三七炖土鸡	138
鸭血豆腐火锅	118	春笋仔鲍炖土鸡	139
鸭血滋补火锅	119	砂锅鸭肉面	140
乳鸽留香火锅	120	乌梅茶树菇炖鸭	141
山药胡萝卜炖鸡块	121	百部白果炖水鸭	142
当归白术炖鸡块	122	芡实炖老鸭	143
陈皮炖鸡	123	甘草绿豆炖鸭	144
巴戟天炖鸡	124	白萝卜炖鹌鹑	145
当归三七炖鸡	125	金银花炖鹌鹑	146
核桃陈皮苡蓉炖鸡	126	佛手郁金炖乳鸽	147
天麻炖鸡	127	黄精海参炖乳鸽	148
杜仲枸杞炖鸡	128	桑葚薏米炖乳鸽	149
二黄炖鸡	129	佛手黄精炖乳鸽	150
海马炖鸡	130	黄花菜炖乳鸽	151



白芍枸杞炖鸽子	152
天麻黄精炖乳鸽	153
白果炖乳鸽	154

北芪党参炖鹌鹑	155
首乌枸杞炖鹌鹑	156
菟丝子枸杞红枣炖鹌鹑	157

鲜美浓郁，滋补水产火锅砂锅

PART

4

● 美味·小课堂

巧选食材	160
实用窍门	160
推荐食谱	161
鱼头火锅	161
麻辣黄鱼火锅	162
黑鱼火锅	163
鲫鱼火锅	164
红汤酸菜鱼火锅	165
生鱼萝卜火锅	166
黄鱼三鲜火锅	167
木瓜鲈鱼火锅	168
奇味鱼火锅	169

开胃鱼火锅	170
酸菜鲑鱼火锅	171
酸笋鲳鱼火锅	172
金针鱼火锅	173
豆花鱼火锅	174
酸汤鱼火锅	175
一品甲鱼火锅	176
木瓜带鱼火锅	177





泡椒牛蛙火锅	178	海味鲜菌火锅	192
鳊鱼火锅	179	海鲜什锦火锅	193
麻辣蟹火锅	180	虾丸火锅	194
花蟹虾皮火锅	181	砂锅鱼片粥	195
姜归墨鱼火锅	182	鲢鱼头炖豆腐	196
双耳墨鱼火锅	183	洋葱三文鱼炖饭	197
鱿鱼肚片火锅	184	砂锅鱼鳔	198
鲜香海虾火锅	185	泥鳅豆腐汤	199
鱿鱼海虾火锅	186	黄芪枸杞炖甲鱼	200
海虾蛤蜊火锅	187	虫草红枣炖甲鱼	201
蛭子蛤蜊火锅	188	柴胡白术炖乌龟	202
红汤蛭子火锅	189	灵芝茯苓炖乌龟	203
扇贝牡蛎火锅	190	双雪莲子炖响螺	204
鱿鱼牡蛎火锅	191	海鲜炖饭	205

PART

5

别有风味，世界各地特色火锅砂锅

● 美味·小课堂

● 特色火锅实用窍门	208
● 特色砂锅实用窍门	208

● 推荐食谱	209
韩国牛肉火锅	209
韩国泡面火锅	210
韩式年糕火锅	211



泰国冬阴功火锅	212
瑞士巧克力火锅	213
东南亚酸辣海鲜火锅	214
朝鲜酸菜白膘火锅	215
印度咖喱火锅	216
意大利火锅	217
日本鸡肉丸豆腐锅	218
日式鳕鱼锅	219
日式乌冬锅	220
日式奶酪豆腐火锅	221
日本寿喜烧火锅	222
香港云吞火锅	223
北京涮羊肉火锅	224
台湾沙茶火锅	225
上海冬笋猪肉火锅	226
广东海鲜火锅	227
苏杭菊花火锅	228
淮扬萝卜火锅	229
浙江八生火锅	230
安徽雪菜鸡片火锅	231
湘味牛肉火锅	232

湖南腊味火锅	233
贵州酸汤火锅	234
云南杂菜火锅	235
蜀香鸡火锅	236
重庆烧鸡公火锅	237
武汉啤酒鸭火锅	238
南京鱼头豆腐火锅	239
东北白肉火锅	240
石锅拌饭	241
潮汕砂锅粥	242
上海鸡饭煲	243
江西虾丸粉丝煲	244
粤式萝卜牛腩煲	245
广式腊肠煲仔饭	246



“锅”色添香， 让幸福温暖持续

香浓的火锅、暖胃的砂锅，或麻辣鲜香，或清淡温润，在持续的加热中，慢慢满足我们舌尖上的萌动，让幸福温暖持续。如果懂得了制作美味火锅砂锅的奥妙，还能让美味的火锅、砂锅发挥出滋补身体的功效呢。



火锅印象

火锅是历史久远的传统美食，在全国各地广为流行，深受人们的喜爱。火锅现吃现烫，具备香、辣、咸、鲜等多种口味，注重油而不腻，百锅千味。且火锅选材与制作尤为讲究，追求美味与营养兼得，吃起来可谓痛快淋漓，酣畅至极！



● 火锅小史

火锅是以热源烧锅，使锅中的水或汤沸腾，来涮煮食物的烹调方式。而在古代，火锅被称为“古董羹”，因投料入沸水时发出的“咕咚”声而得名。它是中国独创的美食，流传久远，已有上千年的历史。

关于火锅的具体起源，有两种说法：一种是在三国时期，那时出现的“铜鼎”，就是指火锅。不过因为鼎太大，不方便随时享用，所以，火锅在当时并不流行。另一种是东汉，汉代出土文物中的“斗”即为火锅的前身，再到三国时代，出现的“五熟釜”，就是分有几格的锅，可以同时煮各种不同的食物，和现今的“鸳鸯锅”，有异曲同工之妙。到了南北朝，“铜鼎”全面普及，广为流行。演变至唐朝，火锅又称为“暖锅”。由此可知，火

锅发展的历史，在我国已有上千年之久。

如今，火锅因美味的口感、大众化的消费特色而深受消费者的喜爱。随着烹饪技艺的发展，加上各地气候和饮食文化的不同，火锅品种也数不胜数，形成了各具地方特色的火锅，主要分南派和北派。南派火锅以重庆火锅为代表，具有“麻、辣、烫”的特点。北派火锅，以北京的涮羊肉为代表，具有“鲜、香、嫩”的特点。南北派各有千秋，受人喜爱，在国内甚至连韩国



的石头火锅、日本的野味火锅等别具异域特色的火锅也很受欢迎。

总之，从火锅逐渐流行的南北朝，到讲究火锅吃法的唐朝，火锅颇受欢迎的清朝，直至人人都乐享火锅的今天，火锅的形式种类得到了极大的发展与丰富。千滋百味的火锅文化由中国传到日本，再远播印度、朝鲜、美国、加拿大等国家，在全球各地流传，人们闻之垂涎，吃之畅爽。

● 火锅常用器具

选择合适的火锅器物，即为一顿美味选择了好的开始。而火锅的常见器具很多，包括各种材质的锅具、刀具、碗碟、筷子等。

火锅常用锅具

不锈钢锅。这是火锅市场里较为常用的火锅器皿，硬度高、耐用、耐刷、耐摔，价格合理。

砂锅。用砂锅烹煮食物，食材营养不易流失，而且砂锅保温效果好。

石头锅。用于制作特色火锅，也可以直接做炒锅使用。

暖锅。需使用木炭加热，是具备地方特色的一种火锅器具。北方的火锅店经常使用。

玻璃锅。这种锅的优点是通体透明，可以看到锅内容物，方便准确地把握火候。

复合金材质锅。由多种金属材质制成，具备导热快速均匀、不易被氧化、节省能源、可缩短烹煮时间等优点。

火锅常用刀具

片刀。火锅制作最常用的刀具，刀身窄，刀口锋利，刀片薄，一般用来片肉片、鱼片等。

刮刀。这种刀具体型小，常用于刮鱼鳞、去蔬菜皮。

尖刀。前尖后宽，体轻，容易操控，常用来剖鱼。

竹刀。用竹片制成，用作豆腐、畜血、魔芋等划块之用，方便、快捷、不易伤手。



火锅其他用具

砧板。可以备砧板两块，以备初加工食材时将生熟分开。

勺。备实勺、漏勺两种，实勺用于取汤，漏勺用来捞食菜类。

碗盘。备大中小多种规格，不锈钢、陶瓷、玻璃等材质均可选用。

筷子。宜选择健康卫生的竹筷，不宜使用不耐高温的金属筷和塑料筷。

味碟。选择陶瓷、玻璃、不锈钢材质的均可。

● 火锅调味料

常言道：“烹调，烹调，五分火候，五分调味料。”想要制作出美味火锅，除了做到汤鲜、原料加工精细外，调味料的搭配也非常重要。我们来细数一下火锅的基础调味料。

郫县豆瓣：郫县豆瓣是用蚕豆、辣椒、盐酿制而成，色泽红亮，辣味浓厚。郫县豆瓣是红汤火锅中最重要的调味料，用在汤卤中能增加鲜味和香味，使汤汁具有浓醇辣味和红亮色泽。

腐乳汁：将红腐乳压碎，加入少许冷开水拌成薄糊状，再用洁净纱布沥去渣子，放入锅内烧开，加入少许糖、味精、白酒、盐调制而成。

豆豉：是用大豆、食盐、香料酿制而成，其气味醇香、色泽黄黑。豆豉的种类较多，按加工原料可分为黑豆豉和黄豆豉，按口味可分为咸豆豉和淡豆

豉。豆豉作为家常调味品，适合烹饪荤菜时解腥调味。

干辣椒：干辣椒味辛性热，能祛寒健胃，其色泽鲜红、辣味较重。干辣椒品种很多，有大金条、二金条、五叶椒、朝天椒、七星椒、大红袍和小米椒等。火锅汤卤锅底中加入干辣椒，能去腥解腻，压抑异味，增加香辣味和色泽。

花椒：味辛性温，麻味浓烈，有温中散寒、除湿止痛的作用。花椒是火锅的重要调味料，用于汤卤中可压腥味、除异味、增鲜香。

姜：姜味辛性热，含有挥发油、姜辣素，具有特殊的辛辣香味。姜用于红汤、清汤汤卤中，能有效地去腥压臊、提香调味。

大蒜：大蒜味辛，有刺激性气味，含有挥发油及二硫化物。大蒜主要用于调味增香、压腥味及去异味。

食盐：食盐在火锅中起到定味、调味、提鲜、解腻、去腥的作用。

冰糖：冰糖为砂糖的结晶再制品，味甘性平，有益气、润燥、清热等功效。在熬制火锅汤卤时，加入冰糖可使汤汁醇厚回甜，具有缓解辣味刺激的作用。

料酒：料酒是以糯米为主要原料酿制



而成，具有柔和的酒味和特殊的香气。料酒在火锅汤卤中的主要作用是增香、提色、去腥、除异味。

味精：味精是从大豆、小麦、海带及其他含蛋白质的物质中提取的，味道鲜美，在火锅中起到提鲜、助香、增味作用。

鸡精：鸡精是近几年使用较广的强力助鲜品，用鸡肉、鸡蛋及麸酸钠精制而成。鸡精的鲜味来自动植物蛋白质分解出的氨基酸。鸡精的作用是增鲜提味。

胡椒：胡椒味辛性温，带浓烈的芳香气味，具温中散寒、健胃顺气的功效。在清汤火锅中用于去腥压臊、增香提味。

八角：八角不仅是制作冷菜及炖、焖菜肴中不可少的调味品，其在辣味火锅中起到的作用也为其他香料所不及。它不仅有增香提味的作用，更有温阳散寒、理气止痛的功效。

辣椒酱：辣椒酱有油制和水制两种。油制是用芝麻油和辣椒制成，颜色鲜红，上面浮着一层芝麻油，容易保管；水制是用水和辣椒制成，颜色鲜红，不易保管。其既可加入火锅锅底中，也可单独作为火锅蘸料用。

泡椒：泡椒，俗称“鱼辣子”，是一种鲜辣开胃的调味料，尤其在川味火锅中多见。泡椒具有色泽红亮、辣而不燥、辣中微酸的特点，常用于各种辣味菜品中作为调味料。

花椒油：调味油类，用于需要突出麻味和香味的食品中，能增强食品的风味，多用于制作川菜、凉拌菜、面食、米线、火锅。

芝麻油：是从芝麻中提炼出来的，具有特别香味，亦称为香油。其浓香醇厚，经久不散，用于火锅中，可去腥臊而生香味，增鲜适口。

麻酱油料：生抽王加入少量冷开水与糖、味精、芝麻油拌和即成，此料适配各种火锅。

醪糟：醪糟是用糯米酿制而成，米粒柔软不烂，酒汁香醇。醪糟甘甜可口、稠而不混、酃而不黏。调制火锅汤卤底料加入醪糟，可增加醇香和回甜味。

白芝麻：白芝麻为胡麻科胡麻属植物脂麻的种子，具有含油量高、色泽洁白、籽粒饱满、种皮薄、口感好、厚味香醇等特点，在火锅中起到增加原料香味的作用。



火锅美味秘密大公开

想要吃美味又健康的火锅，可以自己动手做。约上家人朋友，一起挑选食材，把控制作的每个环节，让火锅健康和美味兼备。自制火锅不仅可以享用安全美味、营养滋补的美食，还可以节约开支，更能与家人朋友交流情感，共享烹饪乐趣。



● 火锅味碟的调制

味碟是火锅原料入口前蘸味的最后一道调制品，在火锅餐中起到调味的作用，能使原料的口感更加鲜香醇厚，还可降低原料滚烫的温度，有一定的祛火清热的功效。味碟有许多种，下面介绍几种常见的味碟。

蒜泥味碟

特点：蒜泥味浓郁、清香可口，适用于各种火锅。

原料：芝麻油、蒜泥、盐、味精、醋

制作：取芝麻油、蒜泥、味精、醋、盐各适量，装入碗中，用筷子搅拌均匀，再装入碟子中即可。

干味碟

特点：酥脆、香浓、辣味十足，适合花江狗肉、邮亭鲫鱼等火锅。

原料：干辣椒、鸡精、味精、熟芝

麻、酥花生米、榨菜粒、葱花、醋、盐

制作：干辣椒用火炕焦或用油爆香，捣成碎末，加上上述其他原料，调匀即可。

油酥豆瓣味碟

特点：酥香鲜美、辣味可口，清汤火锅、红汤火锅常用。

原料：食用油、芝麻油、郫县豆瓣、豆豉、姜、葱花、味精、熟花生米、醋、盐

制作：豆瓣、豆豉分别切碎，一起用食用油炒香，加入味精、姜、醋、盐，入碟后加入芝麻油、葱花、熟花生米即可。

鸡蛋味碟

特点：鲜香滑口，各种火锅均可。

原料：蛋清、蒜泥、芝麻油、盐、味精、醋

制作：将蛋清装入碗中，放入蒜泥、味精、盐，淋入芝麻油、醋拌匀，装入味

碟即可。

椒油味碟

特点：鲜醇味麻、味道悠长。

原料：芝麻油、花椒油、蒜泥、味精、醋、盐

制作：取捣碎的蒜泥装入碗中，加入盐、味精，淋入适量芝麻油、花椒油、醋，搅拌均匀，装入味碟即可。



麻辣锅底

材料：筒子骨汤1500毫升，豆豉、姜、醪糟各50克，干辣椒段、小葱、冰糖各20克，花椒10克，郫县豆瓣200克，绍酒20毫升，盐、食用油各适量

做法：将小葱、姜切好，花椒、干辣椒均洗净。锅置火上，烧热后加入油，放入姜末炒香。再放入干辣椒段、花椒、葱段、郫县豆瓣炒约1分钟，再放豆豉增香。往锅中倒入筒子骨汤，放入醪糟、冰糖等调味料，煮约30分钟，加盐、绍酒调味，续煮2分钟即可。

酸汤锅底

材料：清汤1000毫升，泡菜150克，老豆腐500克，盐8克，味精5克，胡椒粉3克，料酒10毫升，姜、大蒜各15克，野山椒50克，小米椒100克，小葱、芝麻油、食用油各适量

做法：泡菜、老豆腐、野山椒、小米椒、小葱、姜、大蒜均洗净，切好备用。炒锅注油，油烧热后放姜末炒香。放入泡菜、蒜末、野山椒、小米椒拌炒。往锅中倒入清汤，焖煮至沸。加盐、味精、料酒调味，下入老豆腐，转小火烧至入味，放胡椒粉、葱花、芝麻油提香，将汤底倒入

● 火锅锅底的制作

由于地域差异与个人口味偏好，火锅锅底料配方也多种多样，不胜枚举，但万变不离其宗，各种锅底制作都离不开几大常见配料。其实，只要掌握以下几种基础火锅锅底的制作，您也可以在家享用自己喜爱的风味独特的火锅。

红汤锅底

材料：排骨汤1500毫升，豆瓣酱150克，花椒20克，干辣椒段、辣椒面各100克，姜、小葱、桂皮、草果、八角、香叶、醪糟、冰糖、料酒、盐、食用油各适量

做法：把姜洗净切片，小葱、花椒、桂皮、草果、八角、香叶均洗净备用。热锅注油，放入姜片、小葱、花椒、桂皮、草果、八角、香叶等香辛料炸至金黄色。加入辣椒面，炒至油色红亮，再加豆瓣酱拌匀。将熬好的排骨汤倒入锅中，放入醪糟、冰糖、料酒，焖煮40分钟。待锅中红汤沸腾后，加盐调味，滤除渣料，红汤即成。最后取一砂煲，将红汤倒入砂煲中。另取锅注油，炒香干辣椒段，倒入红汤中即可。