

火锅·砂锅·汽锅
菜谱

江苏科学技术出版社

火锅·砂锅·汽锅菜谱

卞伯阳 卞伯春 编
邵 钧 乔 林

江苏科学技术出版社

火锅·砂锅·汽锅菜谱

卞伯阳 卞伯春 编
邵 钧 乔 林

出版、发行：江苏科学技术出版社
经 销：江苏省新华书店
印 刷：江苏丹阳兴华印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.375 字数 115,000
1994 年 6 月第 1 版 1997 年 4 月第 3 次印刷
印数 18,001—23,000 册

ISBN 7-5345-1779-6

Z·281

定价：6.20 元

责任编辑：高楚明

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

前 言

“绿蚁新醅酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无？”这是著名诗人白居易描述用火锅烹食的情景。我国是一个多民族国家，风俗习惯尽管各异，但秋冬季节，人们却有一种共同的喜爱——同坐在餐桌旁，品尝各具风味特色的火锅菜肴。由于火锅菜选料广泛，食者可以根据各自的喜爱和口味，自己选择，自行料理原料和调味品，所以，它不仅深受国人的欢迎，同时也受到外国人的青睐。香港、重庆以及时下各地的宾馆、饭店为招徕顾客，一年四季，从早到晚都有火锅系列菜肴供旅游者们品尝。各大百货商场，各式火锅炊具琳琅满目，争购者踊跃。

中国菜中，与火锅类似、以炊具上席的还有两种菜肴——砂锅菜和汽锅菜。这两种菜肴各具特色，也很受大众欢迎。

为了满足广大家庭烹饪爱好者的需要，我们特编写了这本《火锅·砂锅·汽锅菜谱》，书中收集整理了各地风味火锅菜 85 例，砂锅菜 82 例，汽锅菜 16 例。其中多半适合一般家庭和饭店采用，同时也有部分适合在节假日宴请宾客用的中、高档菜肴。

在编写过程中，我们参考了大量的图书资料，得到许多同行的支持和帮助，在此谨向他们表示由衷的感谢。

诚恳地希望广大读者批评指正。

编 者

1993. 12.

目 录

火 锅 菜

涮羊肉.....	1	油腐鸡火锅	23
东来顺涮羊肉.....	2	咖喱牛肉火锅	23
羊肉羹火锅.....	3	三鲜冻豆腐火锅	24
鸳鸯生片鱼火锅.....	4	杂烩火锅	25
猫耳朵火锅.....	5	家常火锅	27
百页火锅.....	7	火锅鲫鱼汤	28
石耳云吞火锅.....	7	鱼羊火锅	28
毛肚火锅.....	8	什锦火锅(淮扬风味).....	29
菊花火锅	10	素菜火锅	30
兔肉火锅	11	螺皮火锅	31
卤面火锅	12	清水河蟹火锅	32
鱼丸火锅	13	大边炉	32
四喜火锅	15	沙茶铁板烧	34
红汤火锅	16	肉片铁板烧	35
奶汤火锅	17	桂鱼铁板烧	35
铜盆鱼火锅	18	鲜贝铁板烧	36
元甲凤爪火锅	19	鱼圆火锅	37
鱿鱼火锅	20	什锦火锅(湖南风味).....	38
干丝火锅	21	四生片火锅	39
蝶片火锅	22	银鱼火锅	40

豆腐鱼杂火锅	41	野味火锅	61
冻豆腐火锅	42	辣酱牛肉锅	62
龙凤丝火锅	42	五花火锅	63
鱼头煲锅	44	什锦火锅(东北风味).....	64
大海虾火锅	44	萝卜火锅	64
腌肉糟鱼火锅	45	天津紫蟹菊花鱼锅	65
鸡鸭打边炉	46	小牛里脊火锅	66
生蚝打边炉	47	连城涮九门头	67
狗肉火锅	48	奶汤锅子鱼	68
煲翅暖锅	49	什锦火锅(日本风味).....	69
全生火锅	50	大头鱼火锅	70
十景暖锅	51	鲜海蛎子火锅	71
菊花火锅(山东风味).....	52	鸡蛋饭火锅	72
菊花海鲜火锅	52	猪肉火锅	73
牛丸子火锅	53	白脱牛肉火锅	74
白肉火锅	54	鸡肉素菜火锅	74
肥肠火锅	55	关东风牛火锅	75
素火锅	56	当归火锅	77
三冬火锅	57	丁香火锅	77
涮三鲜	58	金凤莲心火锅	78
酸菜锅子	58	参龟火锅	79
酸菜火锅	59	枸杞全羊火锅	80
兰花火锅	60		

砂 锅 菜

蟹黄大生翅砂锅	81	红炖海参	83
砂锅清炖和合参	82	扣环球上汤	83

原焖鲍鱼砂锅	84	当归牛腩	107
砂锅鱼唇 (一)	85	贝母牛肉砂锅	108
砂锅鱼唇 (二)	86	清炖牛肉	109
淡菜蹄筋砂锅	87	南瓜牛肉砂锅	109
淡菜鸭子砂锅	88	番茄土豆牛肉砂锅	110
馄饨红娘鱼砂锅	88	五香辣味牛肉砂锅	111
舌头鱼砂锅炖蹄	89	香菇牛舌砂锅	111
银鱼乌贼砂锅	90	生姜牛肚砂锅	112
墨鱼清炖鸽	91	枸杞牛鞭砂锅	113
籽乌仔鸡砂锅	92	枸杞炖牛冲	113
砂锅雅鱼	93	清炖枸杞牛尾	114
甲鱼砂锅	94	砂锅牛尾	115
火腿甲鱼砂锅	94	扁尖笋牛尾砂锅	116
霸王别姬	95	牛蹄砂锅	117
蚌肉火腿砂锅	96	牛肚肺砂锅	117
蛤蜊肉圆砂锅	97	坛子鸡	118
杭州皇饭儿鱼头豆腐 ...	98	浓香嫩鸡砂锅	119
八宝糯米鱼	99	金银蹄鸡砂锅	120
砂锅鱼头	100	石耳嫩鸡砂锅	121
三鲜砂锅	100	砂锅油豆腐鸡	121
砂锅鱼羊鲜	101	鸡孚砂锅	122
羊肉蛤蜊砂锅	102	风鸡炖狮子头	123
枸杞羊肉砂锅	103	贵妃鸡翅砂锅	124
清炖蟹黄狮子头	104	二鸡砂锅	125
腌焗鲜	105	什锦野鸡砂锅	126
糟钵头	105	寿星鸭子	127
火腿鞭笋砂锅	107	鲜莲烩鸭砂锅	127

水饺鸭子砂锅·····	128
馄饨鸭子砂锅·····	129
虫草砂锅鸭·····	130
扬州三套鸭·····	130
清炖文武鸭·····	131
砂锅野鸭脯·····	132
砂锅野鸭（一）·····	133
砂锅野鸭（二）·····	134
拆烧野鸭·····	135
蚝油鹅掌·····	135
葡萄酒鹌鹑砂锅·····	136
清炖仔鸽·····	137

原煲狗肉·····	138
砂锅狗肉（一）·····	139
砂锅狗肉（二）·····	139
松茸兔肉砂锅·····	140
蘑菇豆腐砂锅·····	141
砂锅菜核·····	142
砂锅炖豆腐·····	143
砂锅冻豆腐·····	143
锅烧鸡烩什锦豆腐·····	144
锦子炖豆腐·····	145
羊肉炖豆腐·····	146
肥鸡什锦豆腐·····	147

汽 锅 菜

鸡火鳖汤·····	148
汽锅鱼·····	149
汽锅肉·····	149
淮杞汽锅羊肉·····	150
云南汽锅鸡·····	151
香肠汽锅鸡·····	151
奶油莲香汽锅鸡·····	152
酒香汽锅鸡·····	153

酒蒸鸡汤·····	153
三七汽锅鸡·····	154
当归汽锅鸡·····	155
芋艿汽锅鸭·····	155
汽锅烧鸭·····	156
双冬蚝油鸭掌汽锅·····	157
八珍鲜汽锅鸭·····	157
口蘑汽锅鸽子·····	158

附：火锅与火锅菜肴·····	159
----------------	-----

火锅菜

涮羊肉

〔原料〕

主料：羊肉片* 1000 克。

配料：菠菜 500 克，白菜叶（切块）500 克，水粉丝 250 克，细切面条 500 克。

调料：红乳腐卤 150 克，香菜末 100 克，葱花 50 克，芝麻酱 100 克，红辣油 50 克，卤虾油 50 克，韭菜花（腌制品）50 克，花椒油 50 克，黄酒 50 克，精盐 25 克，味酒 10 克，海米 50 克，口蘑 100 克，糖蒜 50 克。

〔制法〕

1. 将羊肉各部位肉块，分别用重物压实，放入冰箱内（-18℃），冷冻约 3 小时（不能结冻）。

2. 将羊肉取出切成薄片。冬季，市面上一般有袋装切好的涮羊肉片出售，如果自己切薄片，一般要使用一种特制的

* 羊肉以绵羊肉为好，其质地鲜嫩，肥瘦适宜。可供涮羊肉的主要有五个部位：①“上脑”，又称通脊，在脖子上部，瘦中略有点肥；②“小三岔”，又称五花肉，即在羊的第六根肋骨以后部位；③“磨裆”，又称羊臀部，全瘦肉；④“黄瓜条”，羊的后腿部位，瘦肉上有一肥肉边；⑤“大三岔”，又称羊前腿，一头肥，一头瘦。食者可根据自己喜好选用各部位的肉来涮食。

刀，这种刀长 100 厘米，宽 6 厘米，刀刃中间略凸，锋利无比。切片时，将肉块放在砧墩上，盖上洁净白布，只留几分宽的肉块露在白布外，左手紧压着肉块，右手拿刀，放在肉块上，平行地作拉锯动作（约 4—5 次），肉片会卷拢下垂，再将左手后退 0.3 厘米，依次将肉块切成肉片，肉片码成梯形平整形状，装盘上席。

3. 将芝麻酱用冷开水调成稀粥状，与其他调料分别装入小汤碗内，与菠菜、白菜叶、水粉丝一起上席。

4. 烧热锅，加清水，烧滚后将面条煮熟用冷开水冲凉，分别装入 10 个饭碗内上席。

5. 紫铜火锅生火后，加清水、口蘑、海米煮沸，即可上席。进食时，食者各取调料，自行调合，口味以香、鲜、微辣为准。食用时，当原料消耗 $\frac{2}{3}$ 时，不必再添加开水，以保持肉汤鲜味和汤汁浓度，适宜作食面条的佐料。

6. 涮食时，食者将羊肉片放在沸滚的汤里涮，肉片刚一变白便可夹出，蘸上随自己口味调好的料汁，就着甜嫩的糖蒜吃或焦脆的烧饼吃，会越吃越香。

7. 肉片涮完后，或在涮食羊肉片中途可按食者兴趣，放入白菜叶、细粉丝、葱花、香菜末等配料，当汤菜食用。

[特点]

古色古香，痛快淋漓。北京风味。

东来顺涮羊肉

[原料]

主料：羊肉 500 克。

配料：水发细粉丝 250 克，白菜头 250 克。

调料：腌韭菜花 50 克，香菜末 50 克，黄酒 50 克，辣椒油 50 克，醋 50 克，芝麻酱 100 克，酱豆腐（红豆腐乳）1 块，葱花 50 克，酱油 50 克，卤虾油 50 克。

〔制法〕

1. 选用内蒙古集宁产的小尾巴绵羊（即阉割过的公羊）的“上脑”、“小三岔”、“大三岔”、“磨裆”、“黄瓜条”等部位的肉，剔除板筋、骨底等，冷藏在一 5℃ 的冰箱内，待肉冻僵后，修去边缘的碎肉、筋膜、脆骨等。然后横放在案板上，盖上白布（右边边缘部分不要盖没），用刀切成薄片，每 500 克可切 20 厘米长、5 厘米宽的薄片 80~100 片，切好后码在盘内。

2. 将芝麻酱、酱豆腐（先压碎）、腌韭菜花、酱油、辣椒油、卤虾油、醋等分别各盛一小碗。

3. 在火锅内盛汤烧沸（汤内可适当加些海米和口蘑汤，以增加鲜味）。然后将火锅、羊肉片、调料碗一起上桌，由食用者自涮自食。先夹少量羊肉片在汤中抖散，当肉片受热呈灰白色，即可夹出肉片，各自根据口味爱好，蘸上小碗中的调料，就着芝麻饼、火烧和糖蒜吃。羊肉片涮食完后，可再将白菜头、细粉丝（或冻豆腐、豆腐、酸菜）等作汤菜食用。涮过的汤还可以用来煮面条、下饺子吃，别有风味。

〔特点〕

肉片灰白、薄嫩，没有膻味，调料多样，大吃小吃均宜。

羊肉羹火锅

〔原料〕

主料：绵羊腿肉 1000 克。

配料：洋葱 500 克，生菜 500 克。

调料：精白面粉 100 克，大蒜头 50 克，花生酱 50 克，花生仁 100 克，瓶装沙茶酱 200 克，红辣椒粉 15 克，香叶 2 片，京葱 250 克，花椒粉 5 克，姜末 10 克，精盐 10 克，味精 10 克，黄酒 25 克，砂糖 30 克，豆油 100 克。

〔制法〕

1. 用刀将羊肉表皮筋膜剔尽，切成 1.5 厘米见方的块。将洋葱切去根蒂，剥去外皮，切成 1.5 厘米见方的块。京葱剥去外皮，切成 3 厘米长的段。生菜洗净，装入圆盘内。

2. 烧热锅，放开水、羊肉块，滚烧片刻后，捞出羊肉块，洗去血沫。原热锅内，加清水 1500 克和羊肉块、洋葱块，烧开后，去浮沫，再加京葱段、花椒粉、姜末、黄酒，滚开后，转用小火炖烧至羊肉酥烂，加盐和味精调味，待用。

3. 烧热锅，放豆油，油热后，放红辣椒粉、花生酱、花生面（花生仁烤熟后，去皮、碾成粉末状）、沙茶酱、砂糖、面粉炒稠、炒香，即可放蒜泥（大蒜头捣成细泥），然后，一起倒入羊肉块汤内，滚透，至汤稠浓时成羊肉羹，即可倒入火锅内。

4. 进餐时，可自行用筷子夹住生菜，浸入羊肉羹内烫熟食用。

〔特点〕

汤浓味鲜，香辣脆嫩，食而不腻。北京风味。

鸳鸯生片鱼火锅

〔原料〕

主料：活鱼（青鱼为佳）1500 克，对虾 250 克，鸡脯肉

250 克，猪肝 250 克，鸡蛋 200 克。

配料：粉丝 250 克，青菜 500 克，番茄 500 克，高汤 1500 克。

调料：绍兴黄酒 50 克，精盐 50 克。

[制法]

1. 将鱼去鳞洗净晾干，切成长 4 厘米、宽 3 厘米、厚 0.5 厘米的长方形片。

2. 将鸡脯肉、猪肝分别切成片装盘，对虾去须洗净，装盘。

3. 分别将青菜、番茄洗净晾干切块，装盘备用；将粉丝用沸水泡软，洗净装盘备用。

4. 将高汤煮沸，对口倒入火锅内，将火锅点燃，加入绍兴黄酒、精盐。

5. 将鸡蛋制成一只只小鸳鸯，投入沸汤之内，然后将对虾、生鱼片下锅。

6. 食者随自己的喜欢，将猪肝片、鸡脯肉投入锅内涮煮，一般先下荤菜以尝鲜，然后再投入粉丝、青菜、番茄等素菜以解油腻。

[特点]

小鸳鸯嬉游于沸水中，为宾客增添情趣。若秋季，在菊花盛开的季节，取一些鲜菊花瓣下入汤内，则更有韵味。北京风味。

猫耳朵火锅

[原料]

主料：富强面粉 400 克，金华火腿（去骨、去皮）50 克，

熟鸡腿 100 克。

配料：开洋 25 克，冬笋 50 克，水发香菇 30 克，豌豆苗尖 250 克，肉汤 1000 克。

调料：精盐 15 克，味精 15 克，麻油 30 克，葱末 30 克，猪油 20 克，黄酒 30 克，辣油 30 克。

〔制法〕

1. 将火腿洗净，切成 0.6 厘米见方的丁粒。熟鸡腿拆去骨叉，也切成 0.6 厘米见方的丁粒。冬笋香菇均切成小粒。开洋洗净后，放入碗内，加沸水浸泡 20 分钟后，切成小粒。豌豆苗洗净，分装入 2 只小碟。

2. 烧滚水 50 克，冲入面粉 250 克内，揉和后掺入干粉再揉成面团，以不粘手为准。盖上洁布，放置 15 分钟。

3. 烧热锅，加猪油、葱末煸香后，放肉汤、黄酒、精盐 5 克、火腿粒、冬笋粒、香菇粒、鸡腿粒、开洋粒，用小火炖烧 2 分钟，即可倒入火锅内，连同豌豆苗一起上席，精盐、味精、麻油、辣油，分装在小汤碟内上席。

4. 将面团搓成似筷子一般粗的面条，再切成长 0.6 厘米的粒，然后逐个放在手掌上，用食指压紧面粒，面粒即扁薄而微卷，成为猫耳朵形状，分装在 4 只盘内上席（不要叠放）。

5. 进餐时，由食者自行将猫耳朵推入沸滚的火锅汤内，约 1 分钟，见猫耳朵浮于汤面，即可投放豌豆苗，舀入汤碗内食用。调料可自行调配。

〔特点〕

主副食合一，造型形象，能引起就餐者的无限遐思。北京风味。

百页火锅

〔原料〕

主料：优质百页（又名千张）15张。

配料：水发油面筋（无锡清水油面筋最佳）10只，夹心猪肉1000克，大蒜1根，肉汤1000克，碱粉适量。

调料：葱姜末10克，胡椒粉1克，味精5克，猪油50克，酱油5克，麻油15克，精盐10克。

〔制法〕

1. 将百页分割成30张，放入瓷盆内，再放入碱粉，加沸水500克，浸泡到百页变白、质软时，取出，放入清水漂去碱味，取出待用。

2. 将猪肉剁成细肉糜，放入瓷盆内，加葱姜末、酱油、盐拌匀，再加清水200克搅拌上劲。

3. 将面筋用筷子戳一个洞，塞肉糜（每只20克）；百页亦分别包上肉糜。大蒜切成细丝，分装在2只汤碟内。

4. 将火锅生旺后，加百页包、面筋包、肉汤、猪油、盐、胡椒粉、味精，盖上盖，滚烧20分钟，淋入麻油，即可连同青蒜丝一起上席。

〔特点〕

荤素搭配，相得益彰，油而不腻。北京风味。

石耳云吞火锅

〔原料〕

主料：干石耳25克，荸荠肉（地梨肉）75克，香菇20克，冬笋75克。

配料：菜心 250 克，肉汤 1500 克，精白粉 200 克，碱水 5 克。

调料：生油 500 克（实耗 100 克），葱姜末 20 克，味精 5 克，鲜酱油 10 克，麻油 10 克，胡椒粉 1 克，精盐 5 克。

〔制法〕

1. 石耳用凉水浸透，去蒂，放入清水中漂洗，去除沙泥。烧热锅，加生油 10 克、葱姜末 10 克，煸香后加石耳、味精 2 克、鲜酱油 5 克、肉汤 300 克，煨约 10 分钟，取出待用。

2. 面粉放入盆中，拌入清水、碱水 5 克和匀成面团，再用擀面杖擀成厚 0.3 厘米的薄片皮，再切成边长为 10.5 厘米见方的面皮 24 张。

3. 将香菇、荸荠肉及冬笋均切成小粒，加味精 1 克、精盐 2 克、生油 5 克调匀，放入锅内炒熟成馅心，冷却后，包入面皮内即成云吞（馄饨）。烧热锅，加生油，待油烧热时，投入云吞炸至金黄色时捞出，装入圆盘。

4. 将菜心一切四只，洗净。烧热锅，加肉汤、石耳、菜心、味精、鲜酱油、精盐、麻油、胡椒粉，滚烧后倒入火锅内。进餐时，将云吞推入汤内，烧滚开后即可盛入碗内食用。

〔特点〕

清香脆嫩。北京风味。

毛肚火锅

〔原料〕

主料：牛毛肚 500 克，牛肝 250 克，牛腰 250 克，牛腿肉 500 克，牛脑花 300 克。

配料：胡葱 100 克，青蒜 100 克，白菜 500 克，牛肉汤

1250 克。

调料：永川豆豉 75 克，花椒 5 克，辣椒粉 4 克，郫县豆瓣酱 100 克，牛油 150 克，姜末 50 克，黄酒 30 克，冰糖 15 克，糯米酒 100 克，精盐 10 克。

〔制法〕

1. 毛肚有水牛毛肚和黄牛毛肚，水牛毛肚比黄牛毛肚肉厚且脆，味道也美。先将毛肚剖开，用石灰水擦洗干净，再用清水漂洗干净。用刀将肚梗、筋皮剔尽，牛肚叶子批去 2/3，再将叶子理顺摊平，斜切成长 6 厘米、宽约 1.5 厘米的片装盘，上席。

2. 将牛肝、牛腰、牛腿肉洗净后，亦批成长 6 厘米、宽 1.5 厘米的薄片。脑花浸入清水中，剔除血筋，横切成 0.4 厘米宽的块装盘上席。

3. 将胡葱、青蒜剥去外皮，切成 6 厘米长的段装盘上席。将白菜撕成小块，洗净，沥干水分，装盘上席。

4. 烧热锅，放牛油，将姜末爆透，投豆豉、豆瓣酱煸透后，即放黄酒、冰糖、糯米酒、牛肉汤、花椒、辣椒粉滚烧片刻，倒入瓦蒸钵内，置于炉上上席。

5. 食用时，先将牛脑花、牛肉片、胡葱、青蒜、白菜推入钵内煮烫 15 分钟，每人备小汤碗 1 只，内放麻油 50 克、味精 5 克、鸡蛋 1 只搅匀。用竹筷夹着毛肚等料，浸入钵内左右摆动四五下，约 1 分钟后，取出，蘸麻油料食用。用毕后，可喝几碗茶，以解油腻。

〔特点〕

麻、辣、烫，正宗川味。