



山西省文化厅
山西省财政厅

山西省农村流动图书库
SHANXISHENG NONGCUN LIUDONG TUSHUKU

美食大全



Complete of Cate

足不出户，享受各地最有特色的美味火锅！

火锅大全



食全时尚 美味升级

刘振宏 双 福 等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火锅大全/刘振宏等编著. —北京: 农村读物出版社,
2007.1

(美食大全)

ISBN 978-7-5048-4961-8

I. 火… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161785号

策 划 小 雅

编 著 刘振宏 朱太治 双 福 玉 华 玉 平

小 雅 曲 英 苏珊珊 陈玉林 曲 颂

书 莲 李 妍 姜 玉 张 欣 陈 旭

薛妍妍 白 玉 冬 彦 永 浩 李 军

火锅制作 葛玉平 李 军 邢玉华

场地提供 青岛荣华职业技能培训学校 (厨师 西点师
食品雕刻专业培训学校)

摄 影
设 计 双 福

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 5

字 数 80千

版 次 2007年1月第1版 2008年5月北京第3次印刷

印 数 9 001 ~ 14 500 册

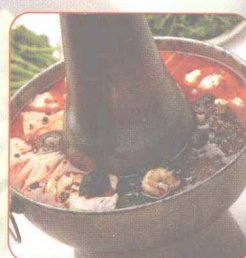
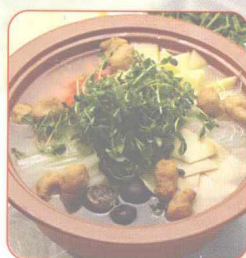
定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食大全

火锅大全

刘振宏 双福等 编著



农村读物出版社

目录

流传千年的火热情怀 ④

Part1 火锅关键词

1.火锅的历史	5
2.火锅的种类	5
3.火锅的盛器	5
4.吃火锅的宜忌	6
5.吃火锅不上火的窍门	6
6.家庭火锅好吃的秘诀	6
7.基础高汤DIY	7

Part2 特色火锅开心涮



一、辣得过瘾的川味火锅

8

重庆麻辣火锅	8
重庆毛肚火锅	9
重庆红汤火锅	10
四川毛血旺火锅	11
四川鸳鸯火锅	12
重庆烧鸡公火锅	13
川南传统什锦锅	14
四川麻辣黑鱼火锅	15
四川草鱼卤面火锅	16
四川泡菜鱼火锅	17
四川泡菜仔鸡火锅	18
四川水煮鱼火锅	19
四川沙司牛筋火锅	20
四川药膳火锅	21
四川鱼片火锅	22
四川螺肉辣火锅	23
芥末牛肉火锅	24
四川鲢鱼火锅	24
四川甜品火锅	25
四川三鲜火锅	25

二、酸香开怀的东北火锅

26

东北八仙火锅	26
东北肥肠火锅	27
东北涮羊肉火锅	28
东北酸辣豆腐火锅	29
东北酸菜牛腩火锅	30
东北海味火锅	31
东北三冬什锦火锅	32
东北余锅	33
东北酸菜白肉火锅	34
东北酸菜海鲜火锅	35

三、鲜爽气派的湘粤火锅

36

湖南毛肚莲子火锅	36
湖南仔鸭鱿鱼火锅	37
广东鲈鱼菊花火锅	38
广东啤酒鱼火锅	39
湖南鲜嫩什锦火锅	40
湖南鱼圆火锅	41
湘味银鱼什锦火锅	42
湖南泥鳅豆腐火锅	43
广东鳊鱼片火锅	44
湖南鲜鱼辣味涮锅	45



四、人气鼎旺的京味火锅

46

京味涮羊肉火锅	46
京味酸菜牛肉火锅	47
京味牛肉火锅	48
京味涮鱿鱼火锅	49
京味涮肚火锅	50
京味啤酒鸭火锅	51
京味酱汁火锅	52
北京烤鸭粉丝火锅	53
京味鱼羊鲜火锅	54
京味香辣蟹火锅	55

五、艳冠群芳的江南火锅

56

上海咖喱牛肉火锅	56
上海猪肉冬笋火锅	57
上海番茄养生火锅	58
上海猪肉丸子火锅	59
上海青鱼咸肉火锅	60
上海鱼头火锅	61
云南杂菜火锅	62
云南什锦肉丸火锅	63
安徽鸡片雪菜火锅	64
淮扬白菜火锅	65
淮扬萝卜火锅	66
淮扬蛋卷粉肉火锅	67
安徽羊肉三鲜火锅	68
上海腰片麻酱火锅	69
上海猪肝火锅	69

六、异国经典热情火锅

70

韩国辣泡菜火锅	70
印度咖喱火锅	71
日本味噌海鲜火锅	72
日本寿喜烧	73
日式酸梅火锅	74
冰激凌火锅	75
泰国辣椰汁火锅	76
巧克力火锅	77
瑞士奶酪海鲜火锅	78
日式石狩锅	79



序

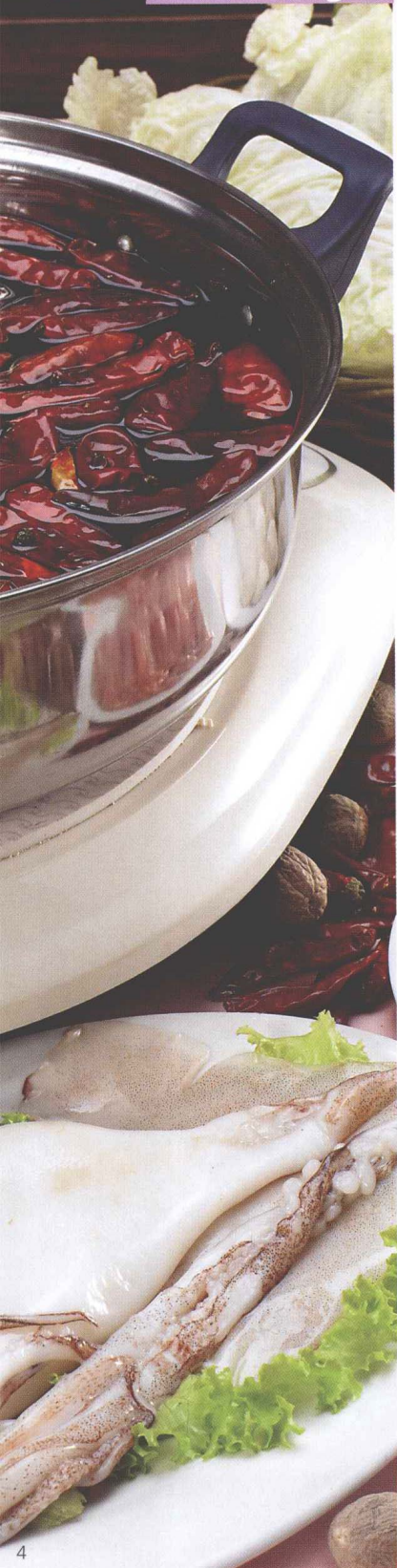
Introductions

流传千年的**火热情怀**

涮 火锅不需要高超的烹调技巧，食材种类丰富，调味方法更是千变万化。无论家庭聚餐还是朋友聚会，三五知己、七八挚友，大家团团围于一锅，共同分享沸腾的美味，温馨热闹，其乐融融。

火锅是否美味可口，汤底的制作尤为重要；美味的汤底，等于为火锅原料提供了一个美好的舞台，这样接下来的味觉表演才能更臻完美。

本书收录了最受欢迎的精品火锅制作方法，并着重介绍不同风味汤底制作。全书分为6部分：辣得过瘾的川味火锅、酸香开怀的东北火锅、鲜爽气派的湘粤火锅、人气鼎旺的京味火锅、艳冠群芳的江南火锅、异国经典热情火锅等，不仅有适合寒冷季节食用的暖身火锅，还有适合夏季享用的清凉型火锅、四季皆宜的滋补火锅、充满情调的浪漫火锅，让您足不出户，就可以享受各地最有特色的美味火锅，身心和味蕾都得到舒心畅快的享受。



1. 火锅的历史.....

涮火锅是中国传统饮食方式，或许是人类最古老的食法之一。

据说在商周时期，火锅就已经出现，那时的火锅又称“古董羹”，因投食材入沸水时发出的“咕咚”声而得名。《韩诗外传》中记载，古代祭祀或庆典，要“击钟列鼎”而食。即众人围在鼎四周，将牛羊肉等放入鼎（用生铁铸成，有三足或四足的）中煮熟，再分而食之。这就是火锅的萌芽。

在三国时期，有了分格火锅，调味方法也趋于多样化。魏文帝所提到的“王熟釜”，就是锅中分五格，调和五种不同的味道，可以说是多味火锅的鼻祖。

到了南北朝，铜器所制的各种形状的锅成了最普遍的器皿。至唐朝时火锅开始被称为“暖锅”。宋代正式出现关于火锅的文字记载，林洪所著的《山家清供》中，将宋人涮火锅的场景描写得惟妙惟肖。

清朝时，火锅更加普及。当时除民间食用火锅外，从规模、设备、场面来看，以皇室的宫廷火锅最为气派。清嘉庆皇帝登基时曾设“千叟宴”（1550桌）款待众臣，火锅是其中主打菜肴，盛况空前，堪称火锅宴之最。

如今，这份火热情怀已历几千载，仍然深受人们推崇。随着生活水平的提高，火锅餐饮也得到长足发展，不但各地都有自己独特的味道，而且交流融合，创新品种繁多，百花齐放。

2. 火锅的种类.....

根据食用方法不同，火锅大致可分为三类：

一是涮锅，这类火锅主要选用质地鲜嫩的肉类原料，配上蔬菜、粉丝和粉皮等辅料，待锅底煮沸，放入薄片肉涮烫后，蘸着各种调配好的蘸料食用，肉质鲜嫩可口。

二是暖锅，又称为码锅，是指将处理好的各种原料（有些原料是预先加工成半熟或全熟，有些则是选用易煮熟的原料）做出造型，分层排放在火锅中，底部一般辅以粉丝及蔬菜等，加入鲜汤，点燃火锅烧开后上桌。

三是平底式火锅，它是将平底锅放在火上，配以各种原料与调味料，边煎边吃，如铁板烧等。

3. 火锅的盛器.....

从元、明、清到现今，火锅使用的盛器渐渐多样化，种类很多。从形状上分，有耳锅、鸳鸯锅等；从材质上分，有铁锅、铝锅、铜锅、沙锅、搪瓷锅、玻璃锅等；按加热方法分，有木炭火锅、电火锅等。

木炭火锅

木炭火锅多为铜质材料，燃烧木炭加热，具有导热速度快的优点，但长期使用会生铜锈，使用前要先将火锅擦干净，以防铜锈溶解于食物中，引起身体不适。

陶瓷电火锅

采用电热膜加热方式，在使用过程中应严格按照说明书规定的步骤操作，火锅内的汤不要加得太满，以免汤滚沸外溢，使火锅出现故障。

酒精火锅

采用液体酒精作为火锅燃料，是近年来较为流行的方法，酒精燃料具有清洁卫生、火力强的特点，但使用时，要格外小心，以防不慎而被酒精烧伤。

普通鸳鸯锅、子母鸳鸯锅

家庭使用，建议购买不锈钢材质的。不锈钢锅具备传热性好、耐用、易清洁等优点。



4. 吃火锅的宜忌·····

- 营养均衡。火锅用料要荤素搭配适当，一般分为七荤三素，至少也应八荤两素。
- 少油、低盐。火锅料应选择热量较低的肉类，如瘦肉、鸡肉、鱼肉，并搭配蔬菜食用。酱油、沙茶酱、醋、辣椒酱等含钠量较高，不宜多吃，代之以蒜末、葱、香菜、辣椒等，就更符合人体营养需要。
- 忌使用生锈火锅，使用火锅前可用布蘸食醋，再加盐擦拭，把锈彻底除净再用。
- 不要在密闭的空间吃火锅，以免引起瓦斯中毒。
- 涮火锅时夹生食、熟食的筷子应分开。
- 食物要煮熟，尤其是猪肉、羊肉，一定要全熟，以免寄生虫感染。
- 不要过多吃太烫、太麻、太辣食物，否则会刺激口腔、食管及胃肠道黏膜，引起身体不适。
- 最好不要食用火锅汤底，也不要将吃剩的菜和汤放在火锅中存放。
- 控制食量、时间，千万不可吃得太饱，吃的时间也不能太长。

5. 吃火锅不上火的窍门·····

火锅热量高，有的又比较辛辣，怎样才能避免上火呢？以下几种方法您不妨试一试：

食用时的窍门：

- 多吃蔬菜。吃火锅绝不能只吃鱼、肉及动物内脏，还必须多吃蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，还能清凉、解毒、去火，但要注意，放入的蔬菜不要久煮。
- 适量放些白莲。莲心有清肺泻火的作用，荤素结合有助于均衡营养。
- 在火锅汤内适当放入豆腐。豆腐具有清热泻火、除烦止渴的作用，对减轻上火有特殊效果，还能补充多种微量元素。

食用后的窍门：

- 吃些萝卜。用完火锅大餐后，可以吃一些萝卜来顺气，帮助胃肠消化。
- 饮杯清茶。饮茶不仅可以解腻清口，而且还有清火作用，但在吃过大鱼大肉的火锅后，不宜马上饮茶，以防茶中鞣酸与蛋白质结合，影响营养物质的吸收及发生便秘。
- 吃些水果。一般来说吃火锅30分钟后可吃些凉性水果，如香蕉，有良好的清热去火作用。

6. 家庭火锅好吃的秘诀·····

- 原料一定要新鲜、卫生。不新鲜的原料带有异味，会破坏火锅的鲜香滋味。
- 食物加工要精细。要将各种肉食和蔬菜洗刷干净。如肉类切片尽量薄，鱼类洗净去除鱼腥味。
- 锅底制作，必须选用鲜味足、无腥膻气味的原料。无鲜味的原料，制出锅底鲜味不足，会影响整个火锅的口感。比如制素汤用白菜、萝卜就不当。腥膻味的原料会影响火锅的口味，如羊肉就不宜做火锅的锅底汤。
- 涮食火锅时，先放肉类材料，再放入蔬菜。
- 火候要恰当。涮肉火锅一般要用旺火，但烫煮肉食不宜过长，一般肉片只须十几秒钟即熟；熟食暖锅则以烧沸烧透后即可减小火力。

7. 基础高汤DIY

吃火锅，高汤很重要，有它提鲜提味，火锅底汤才更美味，下面就来看一下如何熬出一锅鲜美的高汤吧。注意熬高汤时，一开始要加入足够的冷水，中间不宜加水，也不宜用热水，细熬慢炖，才更美味。

鲜汤

原料：净母鸡1只，猪肘1000克，猪瘦肉250克，葱段50克，姜片25克，料酒50毫升，盐、胡椒粉各适量。

做法：

1. 将鸡剔下脯肉切块，猪肉切块。
2. 用开水将鸡骨架和肘子氽水，捞出刮洗一次后再次放入锅中，加清水烧开，撇去浮沫，放入葱姜，以小火煮至鸡和肘子软烂，捞出备用。
3. 将煮好的汤撇去浮油，滤去渣，烧开，加入料酒，汤快开时，加入猪肉块、鸡肉块，用小火炖开，用时再加入盐、胡椒粉即可。



奶汤（白汤）

原料：净母鸡1只，净猪肘1000克，猪腿骨100克，葱段50克，姜片25克，料酒50毫升，盐、胡椒粉各适量。

做法：

1. 将母鸡、猪肘、猪腿骨分别放入开水锅中稍煮一下，捞出洗刮一次。
2. 锅中加水烧沸，放入鸡、肘子和猪腿骨，烧沸撇去浮沫，下入葱、姜，用大火煮开。
3. 煮至汤白如奶时，滤去渣和骨即成，用时再加入盐、胡椒粉、料酒调味。



清汤

原料：净母鸡1只，葱段50克，姜片25克。

做法：

1. 将母鸡剁成大块，放入开水锅中煮一下，捞出在清水中洗净。
2. 锅中加入清水，放入鸡块烧开，撇去浮沫，下入葱、姜，用中火炖至鸡肉软烂即可。



Part2 特色火锅 开心·涮

一、辣得过瘾的川味火锅



●最佳涮料：青菜（油菜、卷心菜、菠菜）、牛毛肚、牛肚、黄牛瘦肉、牛脊髓、葱段等。

●锅底料：牛肉汤1500毫升，熟牛油200克，豆瓣100克，醪糟汁100毫升，姜末50克，豆豉40克，辣椒30克，辣椒粉20克，料酒15毫升，盐10克，花椒5克。

●蘸料：香油40毫升，味精10克，混合均匀即可，分量也可依个人口味而定。



●做法：

1. 牛毛肚漂洗干净，片成长薄片，用凉水漂起；牛肚、黄牛瘦肉均片成片；青菜洗净，撕成片；豆豉、豆瓣剁碎。
2. 炒锅加牛油烧热，放入豆瓣炒酥，加入姜末、辣椒粉、辣椒、花椒炒香，倒入牛肉汤煮沸，放入料酒、豆豉、醪糟汁。
3. 待烧沸出味，撇尽浮沫，倒入火锅中，下入处理好的涮料，配蘸料上桌即可。

●特点：

极品麻辣火锅的代表作，辣到你嘴麻，辣到你汗流浹背，辣到你直呼过瘾，却并不燥热，还能活血通络，暖胃健脾。



重庆毛肚火锅



●**最佳涮料**：水牛毛肚、牛肚、牛瘦肉、净鳝鱼肉、猪肉、鸡血旺、鸭血旺、黄豆芽、蒜苗、卷心菜、金针菇、油菜等。

●**锅底料**：牛肉汤1500毫升，豆瓣酱130克，醪糟汁100毫升，色拉油70毫升，葱段、姜末各50克，辣椒粉、豆豉各40克，辣椒、冰糖各30克，五香料（八角、桂皮、丁香、草果、砂仁等）15克，料酒15毫升，盐10克，花椒7克。

●**蘸料**：蒜泥15克，鸡蛋清1个，香油、盐、味精各适量，混合均匀即可，分量也可依个人口味而定。

●做法：

1. 水牛毛肚、牛肚、牛瘦肉、净鳝鱼肉、猪肉、鸡血旺、鸭血旺分别切成薄片；金针菇、黄豆芽、油菜洗净；蒜苗洗净切成段，卷心菜洗净撕成条。

2. 锅中注油烧热，下入豆瓣酱爆香，加入姜末、五香料、花椒、辣椒、牛肉汤，煮沸。

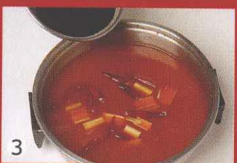
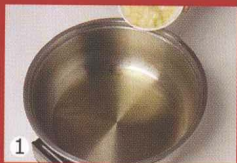
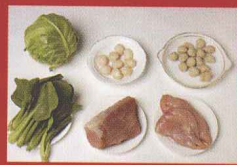
3. 将煮好的汤倒入点燃的火锅中，加入醪糟汁、冰糖、辣椒粉、豆豉、料酒，焖10分钟，撇去浮沫，加入盐、鳝鱼片略煮，下入其他涮料烫食即可。

●大厨支招：

牛毛肚的处理方法是，先将毛肚上的杂物抖净，放在案板上摊平，再将肚叶层层理顺，放入清水中，反复冲洗，至无草腥味，摊开，撕去油皮，再顺纹路切成段，最后改刀成薄片，放入清水中漂洗一下，捞出沥干水分。



重庆红汤火锅



- 最佳涮料:**猪肉片、鸡肉片、鸡肉丸、鱼肉丸、干净蔬菜（油菜、卷心菜、胡萝卜等）、海鲜等。
- 锅底料:**高汤1000毫升，色拉油200毫升，牛油200毫升，豆瓣酱60克，酱油20毫升，豆豉30克，海椒15克，姜粒10克，蒜米10克，芽菜（用芥菜的嫩茎腌制而成）150克，花椒10克，草果（一种香辛料）10克，盐10克，小茴香、香草、豆蔻、香果、八角、孜然、胡椒、三条、胡椒粉、味精、白糖、葱段各5克，醪糟汁、料酒各5毫升。
- 蘸料:**香油40毫升，味精10克，混合均匀即可，分量也可依个人口味而定。
- 做法:**
 1. 火锅中注油烧热，加入牛油。
 2. 倒入豆瓣酱、海椒、姜粒、蒜米、豆豉、芽菜、花椒、白糖、高汤同煮，开锅后倒入草果、小茴香、香草、豆蔻、香果、八角、孜然、胡椒、三条，搅匀，煮约30分钟。
 3. 再放入盐、葱段、味精、醪糟汁、酱油、料酒、胡椒粉搅匀，制成汤底，放入涮料食用即可。

●特点:

此为重庆一款久负盛名的特色火锅，它麻辣回甜的劲爆口感，自问世以来就深受人们欢迎，还能健体养胃。

四川毛血旺火锅

●**最佳涮料**：鸭血旺、黄豆芽、猪肉、鳝鱼片、火腿肠、水发木耳、卷心菜等。

●**锅底料**：葱段50克，色拉油50毫升，干辣椒15克，料酒10毫升，味精、盐、花椒各5克，火锅底料3包。

●**蘸料**：蒜泥15克，鸡蛋清1个，香油、盐、味精各适量，混合均匀即可，分量也可依个人口味而定。

●做法：

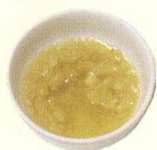
1. 将鸭血旺洗净，切成条，放入沸水锅中氽一下捞出；黄豆芽洗净去须根，火腿肠切成大片，猪肉切成片，卷心菜洗净切成片，干辣椒洗净切段。

2. 火锅底料用水化开，倒入锅中，烧沸熬出味，放入盐、味精、料酒、鸭血旺、黄豆芽、猪肉片、鳝鱼片、火腿肠片、白菜片、木耳、葱段共煮片刻，起锅装入火锅内。

3. 炒锅注油烧至六成热，放入干辣椒炸至棕红色，下花椒炸香，淋在火锅上，烧开即可。

●提示：

“血旺”很容易购买，如果想自己做，也很简单：将血（鸡血、鸭血、猪血等）倒入沸水锅中氽一下，或盛在碗中，放入开水中煮，成型后捞出即可。



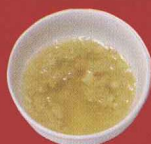
四川鸳鸯火锅



●**最佳涮料：**牛百叶条、生鱼片、猪肉片、鱼丸、羊肉片、菠菜段、笋片、水发粉丝等。

●**锅底料：**鸡汤、牛肉汤各1000毫升，清汤1000毫升，火锅调味料1包，猪肉茸100克，鸡茸100克，牛油30毫升，郫县豆瓣辣酱30克，永川豆豉30克，醪糟汁25毫升，白酱油20毫升，冰糖15克，盐15克，料酒15毫升，红辣椒末、姜末各10克，花椒6克，味精3克。

●**蘸料：**芝麻酱40克，蒜泥7克，辣椒油3毫升，鲜酱油适量，分量也可依个人口味而定。

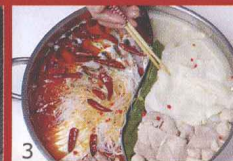


●做法：

1. 将鸡汤、牛肉汤、牛油、冰糖、红辣椒末、姜末、花椒、盐、豆瓣辣酱、豆豉、醪糟汁放入锅中煮沸，制成红汤卤。
2. 将清汤、750毫升清水、猪肉茸、鸡肉茸、料酒、白酱油、盐、味精放入另一锅中，煮沸，制成白汤卤。
3. 将红汤卤、白汤卤倒入火锅两腔内；点燃火锅，煮沸汤汁，下入涮料烫食即可。

●特点：

此为大江南北火锅店中最受欢迎的人气火锅，将红汤、白汤共置一炉，品尝一种火锅却可以感受两种截然不同的味道，让喜辣与不喜辣的朋友都能欢聚一席共同分享美味。



重庆烧鸡公火锅



●**最佳涮料：**净公鸡1只，猪瘦肉片、红肠片、冬瓜片、土豆片、白菜、茼蒿等。

●**锅底料：**清汤1500毫升，熟菜油、鸡油各50毫升，泡辣椒30克，五香料1包（约20克），豆豉15克，姜末10克，花椒6克，酱油5毫升，胡椒粉、盐各5克，味精3克。

●**蘸料：**锅底汤50毫升，香菜末、韭菜花各3克，盐、味精各适量，混合均匀即可，分量也可依个人口味而定。

●做法：

1. 将公鸡去内脏、爪尖，洗净，剁成块；鸡肠冲洗干净，切成段；鸡胗、鸡肝洗净。
2. 将鸡肉块、鸡肠、鸡胗、鸡肝、熟菜油、鸡油、泡辣椒、姜末、花椒、五香料包、豆豉、味精、酱油一同放入锅中，加入清水，炖约30分钟。
3. 倒入点燃的火锅中，加入清汤、胡椒粉、盐煮沸，下入其余涮料烫食即可。

●特点：

这道火锅口感十分独特，“鸡公”就是公鸡。刚一上桌，浓浓的麻香味扑鼻而来，辣味鲜爽，却不燥不干，养胃健体。



川南传统什锦锅



●**最佳涮料：**火腿片、净鲫鱼、净仔鸡、净猪蹄、水发墨鱼、菠菜、春笋、红薯、水发木耳等。

●**锅底料：**高汤1500毫升，色拉油100毫升，料酒100毫升，泡辣椒50克，五香粉30克，葱段30克，豆瓣酱25克，酱油20毫升，海米、红糖各15克，酥肉丸10个，盐10克，味精3克。

●**蘸料：**醋15毫升，酱油5毫升，香油、盐、味精各适量，混合均匀即可，分量也可依个人口味而定。

●做法：

1. 将水发墨鱼洗净，切成条；菠菜择洗干净；春笋去皮切成片；净仔鸡剁成块；鲫鱼取肉切片，红薯去皮切成块；水发木耳撕成小朵；净猪蹄剁成块。

2. 炒锅注油烧至四成热，下入五香粉、豆瓣酱爆香，加入泡辣椒、葱段煸炒，倒入料酒、酱油、盐、红糖炒匀，加入高汤煮沸，撒入味精，撇去浮沫。

3. 倒入点燃的火锅中，放入猪蹄块、鸡块，煮20分钟，再下海米、酥肉丸煮沸，最后下其余涮料烫食即可。

●特点：

汤味浓郁，微辣回甜，温中散寒，暖胃健脾，活血通络。

四川麻辣黑鱼火锅

●**最佳涮料：**猪肚片、水发蹄筋、香菇、茼蒿、胡萝卜、莴笋、白萝卜、土豆、黄豆芽等。

●**锅底料：**清汤1800毫升，黑鱼中段400克，色拉油100克，蒜苗段30克，豆瓣20克，干辣椒15克，醪糟汁10毫升，葱段10克，花椒、盐各10克，香油3毫升，蒜片、姜片各3克，胡椒粉、味精各2克，鸡蛋1个。

●**蘸料：**蒜泥10克，香油、味精、盐各少许，混合均匀即可，分量也可依个人口味而定。

●做法：

1. 将黑鱼从中间切成两半，再片成大片，放入碗中，加入盐、醪糟汁腌入味。

2. 炒锅注油烧热，下入花椒、干辣椒炸至深红色，捞出剁碎；黄豆芽、香菇、茼蒿择洗干净；土豆去皮切成片，莴笋去皮切成片；胡萝卜、白萝卜、水发蹄筋切片。

3. 炒锅注油烧热，下入豆瓣、姜片、蒜片炒酥成棕红色，加入清汤煮沸，撇去浮沫，撒入蒜苗段、葱段、胡椒粉、味精、香油、花椒和干辣椒碎，倒入点燃的火锅中，加入黑鱼片煮沸，淋入香油，即可烫食各料。

●特点：

这是四川东部广泛流传的特色火锅，鱼肉鲜嫩爽滑，麻得过瘾，辣得痛快。

