

Enjoy

Hotpot

打邊爐



方芍堯 編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

Enjoy Hotpot

打邊爐

方芍堯 編著

萬里機構・飲食天地出版社出版



打邊爐

編 著

方芍堯

編 輯

郭麗眉

攝 影

幸浩生 黃雲峰

設 計

任霜兒 鍾雨

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇八年十二月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3877-5

前言

打邊爐對廣東人來說，就是守在爐邊涮食物之意，亦即是吃火鍋。由於涮的動作就像“打”，所以廣東人就叫“吃火鍋”為“打邊爐”。不過，打邊爐的“邊”應該是錯字，正確是“甌”。甌是昔日的一種食器，鍋口闊大而身不高。“甌爐”就是以前的炊具，故“打甌爐”就是直接吃火鍋的意思。鑑於廣東人愛借音讀字，漸漸地把“邊”取代了“甌”，因而坊間便見到“打甌爐”變成“打邊爐”。

無論如何寫法，打邊爐都已經成為近年潮流飲食，一年四季皆可享用，甚至連外國人也喜歡上這種玩意，因為只要預備一個靚湯底，便可自由選配焯煮材料，清鮮湯底、創意湯底、嗆鼻刺激湯底和滋補湯底，五花八門，應有盡有，真的叫人意想不到。

我們一家大小均愛打邊爐，愛它能自由自在享用，進食時氣氛溫馨，給人寫意的感覺。打邊爐時，一群人鬧哄哄地一邊高談闊論，一邊享受美食。不過，由於打邊爐在中國人眼裏是燥熱食物，所以書中也介紹了一些餐前小吃、飲料和甜品來中和燥熱感覺，希望大家會喜歡！

方芍堯

目 錄

前言	3
香港火鍋樣樣有	6

煮 一 鍋 好 湯 底

I. 春夏篇

雜菜湯	11	降火芫荽皮蛋湯	12
豆腐魚頭枝竹湯	13	花蟹番茄蘿蔔湯	14
粟米甘筍牛尾湯	15		

II. 秋冬篇

鮮雞椰子湯	17	鮮人參響螺湯	18
猴頭菇魚翅骨湯	19	猴頭菇明膠湯	20
花膠響螺湯	21	醉雞鍋	22

先 來 幾 味 開 胃 菜

燻鴨	26	燻蹄	28
蒜香三文魚塊	30	醉香雞翼	32
麻辣鳳爪	34	香滷鳳爪	35
四色拼盤：滷冬菇	36	四色拼盤：涼拌海蜇	36
四色拼盤：生醃鹹菜	37	四色拼盤：香辣小黃瓜	37
炸蝦多士	38	黑椒生蠔	40
日式麻醬沙律	42	XO醬炒雜錦	44
香葱蟹肉脆鍋巴	46	紫蘇葉炸魚卷	48
酥炸軟殼蟹	50	豉椒炒蜆	52
香蒜瀨尿蝦	54	魚香九孔鮑	56
蒜片神戶牛柳	58	香芒三文魚蛋皮卷	60
黃金蝦	62	炸鮑魚素翅蟹柳卷	64
酸甜雲吞	66	春卷	68

千變萬化美味火鍋

I. 蔬菜 / 海鮮類

高湯雜錦鍋	72	日式雜錦湯鍋	74
清粥鍋	76	番茄蟹鍋	78
豆腐魚頭鍋	80	皮蛋海鮮鍋	82
香芹南瓜花生魚尾鍋	84	花膠人參鮑魚雞鍋	86

II. 家禽肉類

椰子香菇雞鍋	88	櫻花蝦紫菜排骨鍋	90
番茄粟米豬骨鍋	92	豬肚排骨鍋	94
鹹菜胡椒豬肚鍋	96	蓮藕章魚豬骨鍋	98
杞子冬菇豬骨鍋	100	番茄牛骨湯鍋	102

III. 特色火鍋

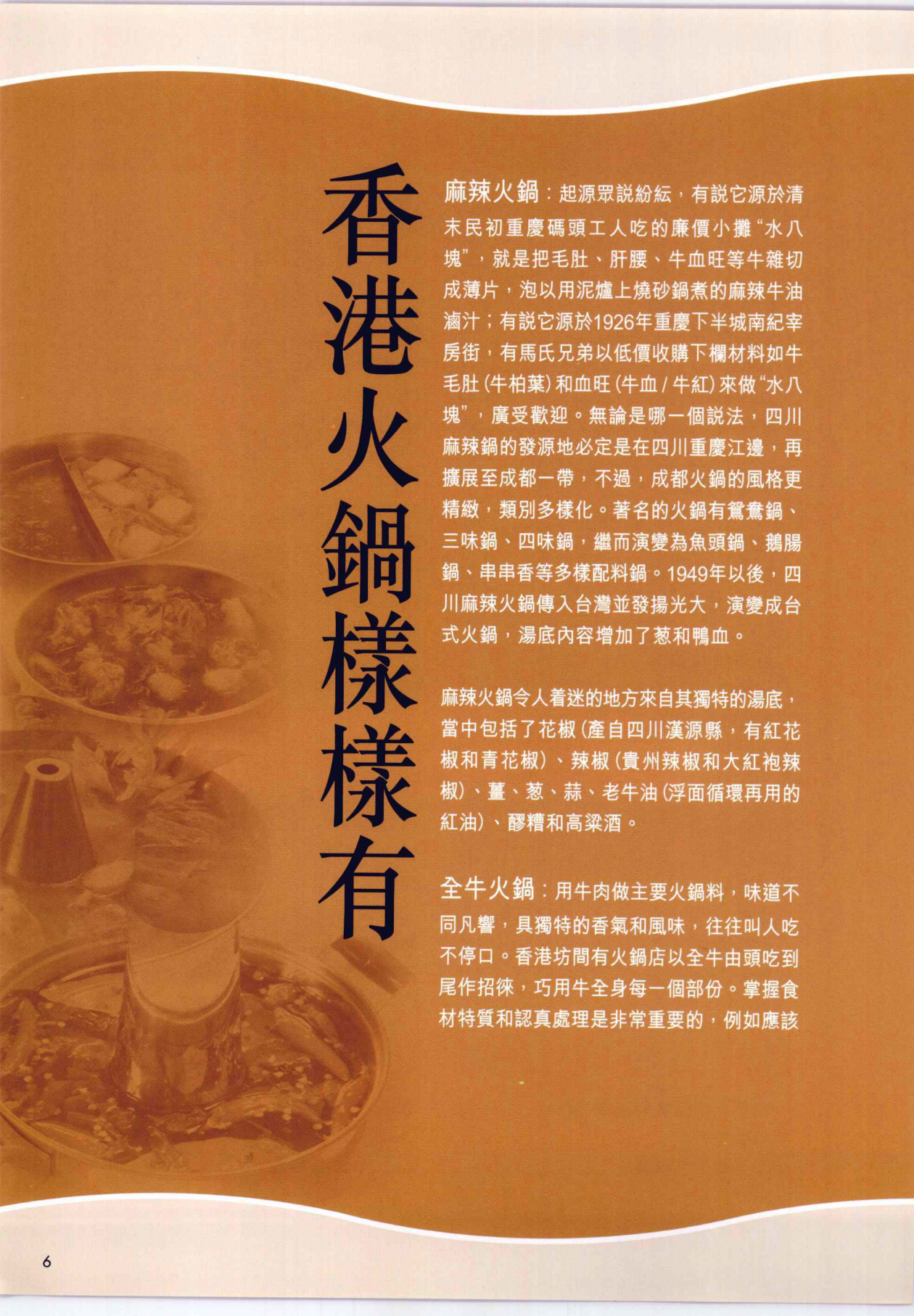
麻辣四川鍋	104	鴛鴦湯鍋：沙嗲和冬瓜雜菜鍋	106
鹹菜田雞白粥鍋	108		

解渴飲料和清潤甜品

消暑西瓜汁	111	火龍果雜莓汁	111
五花茶	112	馬蹄甘筍竹蔗水	112
五青汁	113	雪梨茶	113
大福	114	奶黃水晶餅	114
豆蓉拌丸子	115	酒釀小丸子	115
蓮子桂花糕	116	香滑椰汁糕	116
雪耳杞子糕	117	芒果布甸	117

打邊爐的常用材料

增添火鍋風味的法寶“醬料”	120
揀選靚材料	122
高手教你打邊爐	126



香港火鍋樣樣有

麻辣火鍋：起源眾說紛紜，有說它源於清末民初重慶碼頭工人吃的廉價小攤“水八塊”，就是把毛肚、肝腰、牛血旺等牛雜切成薄片，泡以用泥爐上燒砂鍋煮的麻辣牛油滴汁；有說它源於1926年重慶下半城南紀宰房街，有馬氏兄弟以低價收購下欄材料如牛毛肚（牛柏葉）和血旺（牛血 / 牛紅）來做“水八塊”，廣受歡迎。無論是哪一個說法，四川麻辣鍋的發源地必定是在四川重慶江邊，再擴展至成都一帶，不過，成都火鍋的風格更精緻，類別多樣化。著名的火鍋有鴛鴦鍋、三味鍋、四味鍋，繼而演變為魚頭鍋、鵝腸鍋、串串香等多樣配料鍋。1949年以後，四川麻辣火鍋傳入台灣並發揚光大，演變成台式火鍋，湯底內容增加了蔥和鴨血。

麻辣火鍋令人着迷的地方來自其獨特的湯底，當中包括了花椒（產自四川漢源縣，有紅花椒和青花椒）、辣椒（貴州辣椒和大紅袍辣椒）、薑、蔥、蒜、老牛油（浮面循環再用的紅油）、醪糟和高粱酒。

全牛火鍋：用牛肉做主要火鍋料，味道不同凡響，具獨特的香氣和風味，往往叫人吃不停口。香港坊間有火鍋店以全牛由頭吃到尾作招徠，巧用牛全身每一個部份。掌握食材特質和認真處理是非常重要的，例如應該

是切片或是切塊、放湯還是焯煮、是否要進行預處理的程序來把材料轉變為適合作火鍋料呢？牛腩可先去掉肥膏，再用清水和香料燜煮至脰軟，清湯留用作湯底備用。牛雜也要預處理，飛水，煮脰後才可作火鍋材料，或是與湯底一同熬煮增加湯底味道。要享用牛肉火鍋，絕對少不了雪花牛肉片，至於牛頸肉，脰軟中帶有濃郁肉味，牛筋骨的肉質具嚼口而肥瘦勻稱，薄切味道也不錯。說到這款火鍋精彩之處，源於那鍋清湯湯底，要用牛骨、牛尾和筒骨與一些香料雜菜同煲，熬出清湯底的關鍵，是運用不同的牛骨來組成豐富多層次的味道。筒骨有濃郁的味道，不過略顯肥膩；牛骨有骨香，不過味道清淡一點；至於用上牛尾，其骨節間的軟組織經長時間熬煮會散發淡淡肉香，三者結合，互補不足，牛肉經相關湯底引發出恰當的味道，蘸以用優質醬油、麻醬和蒜泥、辣椒等調合的蘸汁可增添美味。

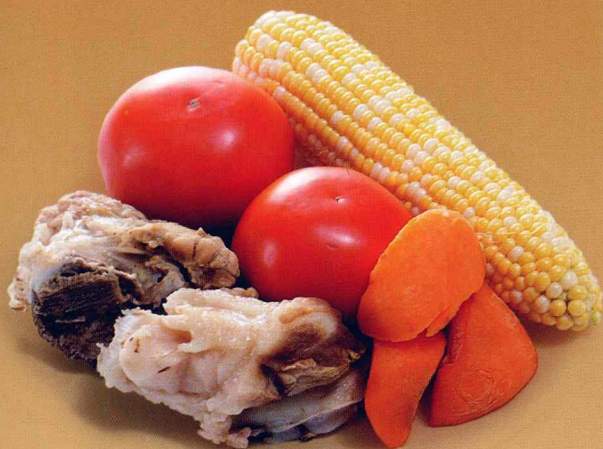
蒙古羊肉鍋：最適合做火鍋的羊肉，要算是6個月大的小羔羊，肉質鮮嫩，具羶香而不會嗆鼻，入口鬆化帶鮮甜味道，只需放入湯鍋內焯3秒即可。由於羊肉本身具有羶香味道，所以適合搭配一些香料湯底或藥材湯底平衡，湯底配合得宜，還可引發出羊肉的獨特鮮香。

刁鑽食材鍋：採用不同家禽畜類的內臟作焯煮料，諸如鴨粉腸、鴨舌、雞子、雞胗、豬肺和各式內臟、烏魚扣等。由於肉臟存有異味或血腥，必須經過一輪預處理的程序，除去惡臭的味道。有些食材的質地帶韌性，所以要煲脰或入味，才能達到預期效果，適合用於味濃湯底，除了增加食味，還可以突顯濃湯的特色。

海鮮鍋：任何海鮮食材都可作主、副料，經加工處理，更可作湯底材料。海鮮湯底可分有魚湯底（任何魚類均可，含油份比較重的魚，味道會濃一點，而魚肉經高溫煮溶，肉質與湯味融為一體，鮮味十足）、貝殼類湯底（不同軟體貝殼類動物，擁有天然獨特味道，當與味噌、白酒和辛辣香料結合，味道出奇地匹配）、甲殼類湯底（蝦和蟹含有豐富蝦紅素，經烘焙後會產生一種獨特令人垂涎的刺激香味，湯水含淡淡天然紅色，加上會因它們的黃膏而發出誘人的香味）。

其他還有**芝士火鍋**或**朱古力火鍋**，都是令人雀躍的特色火鍋，難怪香港人總愛用打邊爐來聯誼聚餐。

煮一鍋好湯底



中國美食已有五千多年歷史，無論主食、副食、小吃和湯水都很精彩，特別是湯水佔中國飲食文化很重要的位置，因為優質湯水是許多高級食材的靈魂，它起了畫龍點睛的功效，既可口美味又有食療的妙用，就在進行“強強滾”之前，先按四季特色，弄一鍋湯底以配合不同時令分享“打邊爐”的前奏吧！





春夏篇

春天天氣潮濕多變，令人難以揣摩，而且經過新年、春節一輪盛宴，腸胃顯得有點膩了；這時的湯水應以去濕去膩為主，適宜選用清爽的材料，不應該用太多藥材和肉類作副料，以免影響食慾和配菜的搭配。

夏天天氣炎熱，令人食慾不振，所以一般火鍋店愛用海鮮作主料湯底，愛它的味道清鮮、不肥膩，容易引發蔬菜肉類的鮮味。由於天氣熱，人容易出汗和疲勞，一般降火清熱、帶有酸味、含天然清甜味道的湯底，頗適合在春夏作火鍋湯底。

材料

高湯料

雞髀菇300克
鮮冬菇300克
秀珍菇300克
粟米2-3條
辣椒2-3隻
芫荽2-3棵
清水3公升

雜菜料

小棠菜300克
油麥菜300克
莧菜300克
金菇1包



製法

- 1 粟米去除粟米筴，切件。
- 2 其他材料清洗乾淨，將雞髀菇、鮮冬菇和秀珍菇切片，備用。
- 3 清水、粟米、辣椒與芫荽同置煲中煮10分鐘，放入菇料再煮10分鐘，隔渣。
- 4 放入雜菜料煮至軟身，即可。

製作時間
20分鐘

份量
6人

雜菜湯

湯底大解構

- 1 粟米是絕妙的湯底材料，它本身含有天然甜味，也有令湯底清澈的功效，還可以引發蔬菜香味和甜味。
- 2 任何一種菇都有自己獨特的味道，但是當菇煮得時間長時，會產生黏液，令湯底帶點黏性，所以這款湯底一般會較清甜，而且夾有一點鮮菇香味，口感會顯得黏黏滑滑。
- 3 雜菜應挑選一些味感清新溫和的菜，因為獨特的菜味留在湯底，有時會顯得格格不入呢！
- 4 這款湯底適合焗海鮮和軟體貝殼類，因為它的清鮮而獨特的香味，不但不會搶掉焗食物的天然味道，還會突顯原材料的真正味道。

降火芫荽皮蛋湯



材料

高湯料

芫荽300克
皮蛋2-3隻
馬蹄300克
清水3公升
薑1-2片

調味

鹽½茶匙

製法

- 1 芫荽用清水浸10分鐘，再放入淡鹽水中浸10分鐘，連頭原棵瀝乾備用。
- 2 皮蛋去殼洗淨，切大塊。馬蹄洗淨，去皮。
- 3 熱鍋下1湯匙油爆香薑片，下清水煮滾。
- 4 放入其他材料，置煲中煮20分鐘至材料出味，隔渣備用。

製作時間
20分鐘

份量
2-4人



大解構

- 1 採用原棵芫荽作湯底料，必須把芫荽頭清洗乾淨，確保沒有泥沙。用淡鹽水浸泡，目的是讓芫荽內的砂石沉澱於水底，並且讓隱藏在芫荽內的小昆蟲浮出。芫荽頭擁有獨特香味，經烹煮後能散發出濃郁的香味，湯底的色澤淡白，會顯得有點混濁，要確保濃郁芫荽味道保存湯中。
- 2 皮蛋味道特別，質感柔軟具彈性，還會有一朵朵白花散佈在蛋白上。作湯底的皮蛋，蛋黃不宜用“糖心”，流動的蛋黃雖有豐富口感，然而經烹煮後會變得硬實，喪失它的特色。市面上最常見的皮蛋有來自中國內地和台灣，前者會由塘泥和穀

糠包裹，吃時會嗅到一陣陣異味，有點像亞摩利亞的味道，十分噁鼻；台灣皮蛋沒有塘泥包裹，蛋黃以“糖心”為主，味道清香，沒有異味，據說不含鉛份。

- 3 馬蹄生長在河塘地方，所以全身黏滿泥。由於屬球莖類食材，容易藏有寄生蟲，必須徹底清潔。煮湯時有些人愛連皮，有人愛去皮。沒有馬蹄皮味道清淡香甜；連皮馬蹄放湯熬煮，味道會濃一點，但是熬煮太久和份量較多時，會令湯底有點苦澀味道，所以一般人為了避免了這個問題，索性去皮算了。

豆腐魚頭枝竹湯



材料

鱸魚頭(即大魚頭)1個
枝竹3-4條
硬豆腐1磚
豆泡6-8粒
薑1-2片
清水3公升

調味

鹽1茶匙
胡椒粉適量
紹興酒1湯匙

製法

- 1 枝竹用乾淨布擦拭。燒半鍋油至八成滾，放入枝竹炸至金黃。
- 2 魚頭洗淨，瀝乾，用少許鹽和胡椒粉抹在魚頭上。
- 3 熱鑊下油，放入薑片爆香，加入魚頭煎至兩面金黃，瀆酒，注入清水以大火滾煮10分鐘。
- 4 加入豆腐和枝竹，轉中火滾煮20分鐘，至湯變奶白色，轉大火滾煮5分鐘。
- 5 放入豆泡煮5分鐘，下調味料即成。

製作時間
45分鐘
份量
4-6人

湯底大解構

- 1 鱸魚頭越大越好，味道就越鮮美，沒有那麼重的泥味。相反地，小的魚頭腥味和泥味比較重，不過肉質會比較嫩滑一點。曾經詢問魚檔檔主，他們說魚苗、水質、飼料、地理位置、飼養模式和方法等都會直接影響到魚的成長。甚至是宰魚時，魚若受驚也會影響神經反應，導致腎上腺素上升，使魚肉變質。
- 2 枝竹是由豆漿煮滾時表面凝成的一層薄膜，用筷子夾起，令腐皮垂直重疊一起，再經由風乾而成。因為薄膜互相重疊時令腐皮層變厚，不

容易因受熱而熔掉，特別經過油炸方式處理，口感更強烈，味道更集中。

- 3 豆腐與魚湯十分配合。傳統中國豆腐會挑選優質黃豆，經仔細研磨，並與優質水熬煮成濃豆漿，再調入適量食用石膏粉弄成。味道細緻而質感幼嫩，入口即溶卻留有濃郁豆香，所以與濃香魚湯搭配，互相牽引出獨特味道。豆腐可說是素食者的素肉，含有大量蛋白質、磷、鈣、氨基酸等，適合茹素者的需要。
- 4 在魚湯加入薑、胡椒粉和紹興酒，可增添香味和去掉魚腥，讓魚湯更鮮美。

花蟹番茄蘿蔔湯



材 料

花蟹2隻
豬骨640克
番茄3個
甘筍1條
白蘿蔔1條
中國芹菜1棵
番茄膏1湯匙
薑2片
清湯2杯
清水2杯

調味
鹽適量

製作時間
1小時
份量
4-6人

製 法

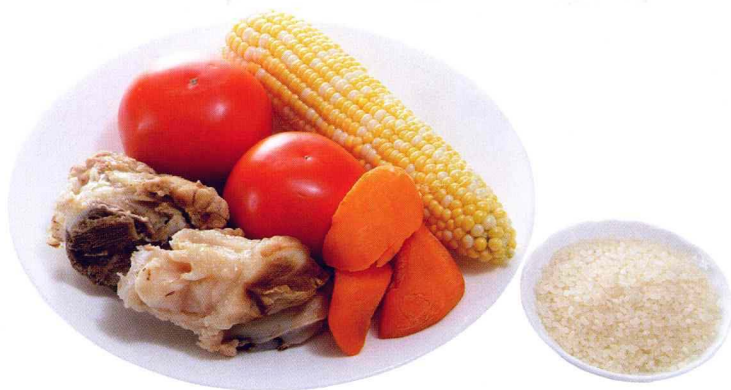
- 1 將花蟹反轉、去除蟹腳，沿中線斬一刀，揭開蟹蓋、去腮，洗乾淨，瀝乾。
- 2 番茄洗淨，一開為四。甘筍和白蘿蔔去皮，切塊。芹菜洗淨切段。
- 3 燒熱1湯匙油，爆香薑片，撈出。
- 4 注入清湯和清水一同煮滾，下甘筍、白蘿蔔和豬骨煲1小時。
- 5 加入花蟹、芹菜和茄膏一同煮滾，下調味便成。

湯底

大解構

- 1 花蟹具有天然鮮味，放湯時會因受熱而釋放出體內的蛋白質和雜質，所以每每在湯面浮現白色塊狀物體，只要撇除，湯底便會很清澈。蟹含豐富蛋白質，具有養顏美容、滋補養身的效用。揀選時，一定要選活蟹，因為死蟹含許多有害物質，對身體不好。
- 2 番茄含茄紅素，具抗氧化功效，在天然胡蘿蔔素中，茄紅素清除自由基的能力最強，幾乎是脂溶性維生素E的3倍，可以保護血中脂肪不受氧化傷害。
- 3 芹菜有特殊、芳香氣味，含有精油成份，可使心情恢復平靜，它的根莖含有豐富的鉀，再加上芹菜含有能使血管舒張的特殊物質，故有維持血壓正常的功效。

粟米甘筍牛尾湯



材料

牛尾1條
粟米1條
番茄2個
甘筍1條
芹菜1棵
薑4片
清水3公升
白米20克

調味
鹽適量

製法

- 1 牛尾與薑片一同放入煲中滾煮片刻(即飛水)，撈出洗淨，薑片棄掉不要。
- 2 番茄、甘筍分別洗淨，切件。白米洗淨。
- 3 粟米去筴和去鬚，切件。
- 4 芹菜去根莖，徹底洗淨，避免沙石藏在梗內，加入湯中。
- 5 注清水入煲，加入所有材料(除芹菜外)同煲2小時。
- 6 最後加入芹菜和鹽調味，便可。

製作時間
2小時
份量
4-6人

湯底大解構

- 1 牛尾骨含豐富鈣質，對於孕婦和兒童頗為適合。全條牛尾由節骨組成，處理時只要按骨節間下刀便可。尾部經常運動，脂肪含量不多，為了健康着想，宜在飛水前先用小刀削掉大部份脂肪，當熬煮時便不會太油膩。
- 2 牛尾屬於紅肉，含有豐富鐵質和肌紅蛋白，有補血作用，適合貧血人士飲用。然而它含紅肉脂肪，尤以飽和脂肪酸為主，所以高血脂和高膽固醇患者，不宜吃太多。
- 3 粟米鬚有去濕作用，所以可放進湯中熬煮。
- 4 芹菜最後才加入，可保持鮮綠。
- 5 烹調此湯，宜先用大火，後用中小火，因為牛尾湯若全程用大火烹調，會因受熱而把肌紅蛋白逼出，溶於水中令湯變成奶白色，以至湯水混濁。

秋冬篇

爭秋奪暑，早晚清涼而日間炎熱，天氣轉變讓人的體質產生變化，特別是皮膚乾燥，喉嚨乾，此時人們會借助藥材療效調節體質來適應季節變化。在秋天，宜採用滋潤、補而不燥的食材：如響螺、椰子、鮮雞、花膠或乾海產類來熬湯。

在冬天，氣候寒冷，需要有適當脂肪支持人體體溫，湯水味道比較濃郁，藥材成份重一點。藥材需要多一點時間熬製才能逼出它的藥性和味道，不過為了切合現今健康飲食潮流，在家禽肉類等食材，會進行預先處理的工序，即修掉肉類脂肪，飛水（汆燙）則把肉內的蛋白質、血內的雜質、骨血水等物質先逼出，那麼，當湯底經長時間烹調時，才能保持湯清澈。