



贺师傅

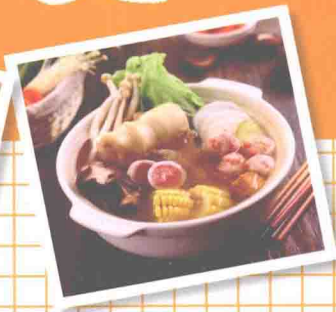
厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学

火锅

全国首创

傻瓜式
菜谱书

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



京联出版公司
Jinglian Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

火锅 / 贺鹏飞著. — 北京: 北京联合出版公司,
2014.4 (贺师傅系列)

ISBN 978-7-5502-2781-1

I. ①火… II. ①贺… III. ①火锅菜—菜谱 IV. ①TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064915 号

火锅

作 者: 贺鹏飞
主 编: 赵淮
责任编辑: 孙志文
特约编辑: 郭碧橙、王晔
装帧设计: 贺清华
责任校对: 赵淮

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 16 千字

开本: 889 × 1194 毫米 1/24

印张: 3.5

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-85376178





O N T E N T S

火锅汤料大讲堂……4

火锅美食秘密大公开……5

骨 汤火锅篇

醇香骨汤制作方法……08

菌汤火锅……09

排骨火锅……10

牛骨火锅……12

海鲜风味火锅……14

猪五花火锅……16

老北京铜锅涮肉……18

腊肉火锅……20

北京涮肚火锅……22

炖羊肉火锅……24

红焖羊肉火锅……26

红 汤火锅篇

香辣红汤制作方法……28

四川香辣火锅……29

香辣牛肉火锅……30

香辣猪蹄火锅……32

鸳鸯火锅……34

水煮鱼火锅……36

麻辣虾火锅……38



鸡 汤火锅篇

- 滋补鸡汤制作方法·····40
- 香菇鸡汤火锅·····41
- 西红柿鸡汤火锅·····42
- 火锅鸡·····44
- 药膳炖鸡火锅·····46
- 姜母鸭火锅·····48
- 啤酒鸭火锅·····50
- 肥肠火锅·····52
- 青酸菜排骨火锅·····54
- 酸菜白肉火锅·····56
- 泡菜火锅·····58

鱼 汤火锅篇

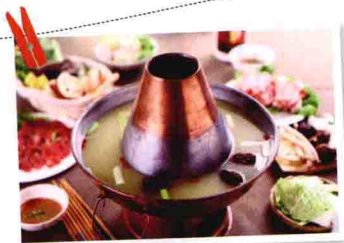
- 鲜香鱼汤制作方法·····60
- 鱼丸火锅·····61
- 酸菜鱼火锅·····62
- 鲶鱼火锅·····64
- 鱼头火锅·····66
- 酸汤鱼火锅·····68
- 滋补甲鱼火锅·····70

奶 汤火锅篇

- 香浓奶汤制作方法·····72
- 牛奶火锅·····73
- 奶汤鲤鱼火锅·····74

家常火锅蘸料篇

- 芝麻酱·····78
- 家常辣椒酱·····79
- 麻辣酱·····79
- 蒜蓉香辣酱·····80
- 西红柿辣酱·····80
- 姜醋汁·····81
- 腐乳汁·····81
- 蒜泥酱·····82
- 芥末酱·····82
- 麻椒油·····83
- 红油蘸料·····83



中国地大物博，各地的饮食习惯不尽相同，而火锅的丰富性，也随着南北方、东西部，以及沿海地区的物产资源分布不同，分别有着不同的口味与食材变化。

火锅的汤底变化多端，是影响火锅美味的绝对关键。从红油香辣的红汤、香醇浓郁的白汤、鲜美滋补的鸡汤、鲜味十足的海鲜汤、清爽鲜甜的蔬菜菇菌汤，到复合汤底的港式煲汤……本书应有尽有，并详细介绍了近 40 道全中国最受欢迎的各式火锅，你绝不能错过。

火锅也象征着团团圆圆，是亲朋好友或家人团聚时，一定会出现的餐桌美肴。尤其是在寒冷的冬天，端上一锅热呼呼的火锅汤底，涮着自己喜欢的食材，暖汤热菜一入口，氤氲的香气、热气扑鼻而来，真是让人从头暖到了心窝。

火锅中的食材丰美，选择性多，让有着不同口味的饕客都能随意地“挑嘴”。

近年来随着生活水平提高，“吃火锅”也蔚为一股时尚风潮，如：“呷哺呷哺”一人式的小火锅；仿佛一场美食盛宴的“海底捞”；传统复古的“炭烧铜锅火锅”；永远不退流行的“鸳鸯麻辣火锅”……这些舌尖上的美味，是不是让你也垂涎三尺了！



O N T E N T S

火锅汤料大讲堂……4
火锅美食秘密大公开……5

骨 汤火锅篇

醇香骨汤制作方法……08
菌汤火锅……09
排骨火锅……10
牛骨火锅……12
海鲜风味火锅……14
猪五花火锅……16
老北京铜锅涮肉……18
腊肉火锅……20
北京涮肚火锅……22
炖羊肉火锅……24
红焖羊肉火锅……26

红 汤火锅篇

香辣红汤制作方法……28
四川香辣火锅……29
香辣牛肉火锅……30
香辣猪蹄火锅……32
鸳鸯火锅……34
水煮鱼火锅……36
麻辣虾火锅……38



鸡 汤火锅篇

- 滋补鸡汤制作方法·····40
- 香菇鸡汤火锅·····41
- 西红柿鸡汤火锅·····42
- 火锅鸡·····44
- 药膳炖鸡火锅·····46
- 姜母鸭火锅·····48
- 啤酒鸭火锅·····50
- 肥肠火锅·····52
- 青酸菜排骨火锅·····54
- 酸菜白肉火锅·····56
- 泡菜火锅·····58

鱼 汤火锅篇

- 鲜香鱼汤制作方法·····60
- 鱼丸火锅·····61
- 酸菜鱼火锅·····62
- 鲶鱼火锅·····64
- 鱼头火锅·····66
- 酸汤鱼火锅·····68
- 滋补甲鱼火锅·····70

奶 汤火锅篇

- 香浓奶汤制作方法·····72
- 牛奶火锅·····73
- 奶汤鲤鱼火锅·····74

家常火锅蘸料篇

- 芝麻酱·····78
- 家常辣椒酱·····79
- 麻辣酱·····79
- 蒜蓉香辣酱·····80
- 西红柿辣酱·····80
- 姜醋汁·····81
- 腐乳汁·····81
- 蒜泥酱·····82
- 芥末酱·····82
- 麻椒油·····83
- 红油蘸料·····83

火锅汤料大讲堂

火锅汤底的调制是火锅制作的核心，它决定着火锅的风味，是火锅美味的关键。现在跟着贺师傅一起制作大厨家传秘籍汤底，让你在家足不出户，就能吃上五星级的地道火锅。

2 种五星级火锅汤底制作方法：

红汤

红汤底的主要食材是豆瓣、蒜、生姜、豆豉、干辣椒、盐、料酒、冰糖、醪糟汁、花椒、辣椒、糖。由于辣椒、花椒分量较重，因此红汤底的特点是麻辣浓烈，香味浓郁，充分展现了红汤火锅味浓醇厚、富于刺激性、回味柔和的特色。



清汤

清汤底的主要食材是鸡、鸭、火腿、棒子骨、猪肋排、瘦猪肉、鸡胸肉、姜块、料酒、盐、胡椒。清汤底的特点是汤汁半清澈、味道鲜美、不浑且无油，具有滋补养生的极好作用。



3 种家常汤底的制作方法：

鸡汤

老母鸡切大块、洗净、焯水，放入冷水锅中，大火煮开，撇去浮沫，放入葱、姜，中火炖至鸡肉软烂，即可取汤。优质的鸡汤，味道鲜美，适用于各式荤素火锅。



鱼汤

鲜鱼去内脏，洗净，加入清水、姜、葱，大火煮开，撇沫后，下入料酒，中火熬炖至汤汁乳白、鲜香味溢出时，捞出鱼骨渣、葱姜，此汤就是鲜甜的鱼汤底。



骨汤

鸡肉、猪骨、鸡架骨洗净，放入凉水锅中，大火煮开，撇去浮沫，然后放入葱、姜，中火煮至肉烂，滤去骨渣，即成骨汤。一般家用火锅取用此汤即可。





火锅美食的秘密大公开

火锅既是一种美味佳肴，也是一种烹饪方式。可能你还不知道，火锅有其与众不同的特点，下面我们就将火锅的秘密大公开，让你从此对火锅有一个全新的认识。

1 一热当三鲜

火锅是用热传导的方式使汤汁一直处于沸腾的状态，食用者可以边吃边烫，而且配菜与不同蘸料的巧妙结合，使火锅既热又鲜，美味可口。



2 鲜上又加鲜

火锅所选用的汤料配制精细（如红汤、清汤的汤料），所采用的原料：如鸡、鸭、鱼，均鲜味十足，并含有多种谷氨酸和核苷酸，这些物质在汤汁中相互作用，产生十分诱人的鲜香味。

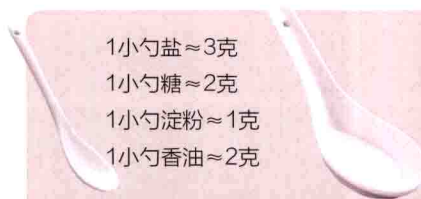
3 选料广泛，味适众口

火锅的选料广泛，几乎日常生活中可以食用的原料都可以放入火锅涮食，无论是畜肉类、家禽类还是水产类、蔬菜类，每个人都可以根据自己的喜好找到自己偏爱的口味。

4 保健养生，有益健康

许多火锅的原料中，添加了具有滋补保健功效的人参、枸杞、黄芪、白果、当归等中药材，让你在享受美味佳肴的同时，得到滋补身体的功效。即使略有伤风头痛，吃过火锅后，大汗一出，身体就会舒适许多。

• 书中计量单位换算



1小勺盐≈3克
1小勺糖≈2克
1小勺淀粉≈1克
1小勺香油≈2克

1大勺淀粉≈5克
1大勺酱油≈8克
1大勺醋≈6克
1大勺蚝油≈14克
1大勺料酒≈6克

1大勺标准（平均）

yes



no



1碗标准

1碗水≈250毫升



• 美味家常火锅自己做

美味的餐厅火锅，在家也可以自己做

红汤 · 白汤 · 奶汤 · 骨汤 · 鱼汤 · 麻辣 · 药膳 · 菇菌…

鲜、香、浓郁的各种汤底

要你吃出这一季冬日的暖阳



醇香骨汤

材料 { 大葱2根、生姜1块、蒜8瓣、猪棒骨2根
枸杞20粒



• 制作方法

1



大葱去根、洗净、切成斜段；姜、蒜均去皮、洗净、切成薄片。

2



猪棒骨洗净、斩段，备用。

3



锅中加水，放入猪骨，大火煮沸，焯烫10分钟，去腥。

4



用冷水冲洗焯过水的猪骨，洗掉猪骨表面的脏污。

5



煮锅换水，大火煮沸，放入葱段、姜片、蒜片、猪骨。

6



再次煮沸后，盖上锅盖，转小火焖煮3个小时。

7



煮好后，打开锅盖，撇沫，撒上枸杞，即成骨汤汤底。



菌汤火锅

{ 材料 }

生姜1块、鸡架骨1只、猪棒骨1根
清水8碗（参考P8）

{ 配菜 }

鲜香菇、鸡腿菇、木耳各4朵
金针菇1把、土豆1个
鸭血、冬瓜、肥牛卷各半斤

{ 调料 }

油2大勺、香油2小勺、料酒2大勺
盐1.5大勺、糖1大勺

1
骨汤

• 制作方法

1



鲜香菇泡入温水，轻轻洗去表面泥土；金针菇、鸡腿菇分别去根、去蒂、洗净，备用。

3



锅中加油，放入猪棒骨、鸡架和葱姜，中火炒至变色后，加入骨汤、香油、料酒，大火煮沸、撇去浮沫。

5



鸭血洗净、切成厚片；温水泡发木耳，去蒂、洗净、撕成小片；冬瓜、土豆均去皮、洗净、切片。

2



葱姜均去皮、洗净、切片；鸡架骨洗净、斩成小块；猪棒骨洗净、斩段。

4



小火熬1小时后，加盐、糖调味，沥出骨头，放入菌类，煮出香味即成。

6



火锅中加入熬好的菌汤底，大火煮沸后，即可涮食肉类和蔬菜。



【材料】

猪肋排1斤、葱1段
姜1块、蒜5瓣
干红辣椒10根、八角2个
花椒2小勺、桂皮1块
骨汤6碗（参考P8）

【配菜】

白菜半棵、鲜香菇5朵
白萝卜1个、茼蒿1把
豆腐泡、鱼肉丸各半斤

【调料】

油3大勺、糖1小勺
盐2小勺、料酒2大勺
老抽1大勺

● 制作方法



猪肋排斩成段，洗净；葱洗净、切段；姜、蒜分别去皮、洗净、切片，备用。



炒锅加油，中火烧至七成热，下入葱姜蒜，转成小火爆香，倒入排骨，翻炒至色泽焦黄。



接着加入糖、盐、料酒，翻炒均匀。



往锅中倒入6碗骨汤，没过排骨，加入老抽调味、上色。



再放入干辣椒、八角、花椒、桂皮，大火煮沸，3分钟后，转小火煮50分钟，即成锅底汤料。



煮汤期间，白萝卜去皮、洗净、切成薄片；白菜去根、洗净、切片；鲜香菇洗净，去蒂、切块；茼蒿洗净。



排骨煮熟后，放入白菜叶、香菇、萝卜片，小火煮2分钟。



最后，再放入豆腐泡、鱼肉丸、茼蒿等食材一同涮煮。

2

骨汤

排骨火锅





{ 材料 }

葱1根、姜1块
蒜5瓣、牛骨1斤
骨汤8碗（参考P8）
干红辣椒5根
八角2个、花椒1小勺

{ 配菜 }

白菜半棵、鲜香菇5朵
土豆、红薯、白萝卜各1个
金针菇1把、玉米1根
鱼豆腐、鱼丸各半斤
羊肉卷半斤

{ 调料 }

油3大勺、糖1小勺
盐2小勺、料酒1大勺
老抽1大勺

• 制作方法



葱去根、洗净、切段；姜和蒜均去皮、洗净、切成薄片；备用。



白菜去根、洗净；土豆、红薯、白萝卜均去皮、洗净、切成0.3cm的片；鲜香菇、金针菇均去除根部、洗净，备用。



牛骨洗净，放入冷水锅中，大火煮沸，撇去浮沫，捞出，备用。



炒锅中加油，中火烧至七成热，放入葱、姜、蒜，小火爆香。



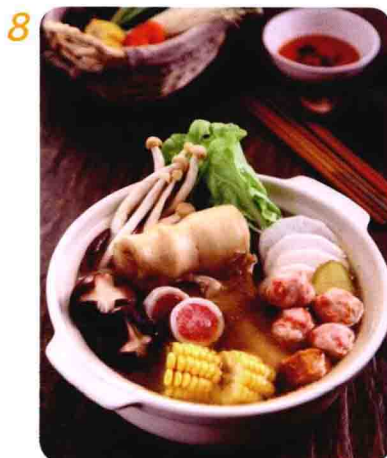
放入牛骨，加入糖、盐、料酒，倒入骨汤，没过牛骨。



再淋入老抽，调味上色。



放入干红辣椒、八角、花椒，大火煮沸后，再煮3分钟。



转小火炖1小时，制成锅底汤料。倒入火锅，再次煮沸，即可涮食配菜。

3

骨汤

牛骨火锅

