

在淡淡的乡愁里，美食托载我们的理想国……

火锅

川味儿

双福 朱太治 等编著

超详细10步图解

我们追捧舌尖上的美食，是渴求美味还是思乡心切？
我们喜欢品中国好味道，是味蕾刺激还是不甘平庸？



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

全图解

川味儿 火锅

双福 朱太治 等编著

中国百佳图书出版单位



化学工业出版社

·北京·

本书将最受欢迎的人气川味儿火锅以及最新流行的美味川味锅统统收录书中,让您吃得美味、吃得地道、吃得健康!

书中除了用精美图片展示了川味儿火锅、干锅、砂锅和罐罐等的制作方法以外,更有基础高汤、油碟、蘸料的不败秘籍。每道菜配有精美大图,以及原料、做法、妙招等文字、图片。超详细步骤图片、通俗易懂的制作文字、一看就会的妙招,将川味儿火锅的制作技巧呈现在您面前。所有川味儿火锅的材料都是最常见的,在超市、市场可以轻松买到,您在家中也能轻松做出最热卖的人气川味儿火锅!

图书在版编目(CIP)数据

川味儿 火锅 / 双福, 朱太治等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-122-19587-6

I. ①川… II. ①双… ②朱… III. ①火锅菜—菜谱—四川省
IV. ①TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第013910号



责任编辑: 李娜 马冰初

全案统筹: 双福 SF 文化·出品
摄影: www.shuangfu.cn

责任校对: 陈静

装帧设计: 咖啡豆

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张12¹/₂ 字数220千字

2014年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

在淡淡的乡愁里，美食托载我们的理想国……

火锅

川味儿

双福 朱太治 等编著

超详细10步图解

我们追捧舌尖上的美食，是渴求美味还是思乡心切？
我们喜欢品中国好味道，是味蕾刺激还是不甘平庸？

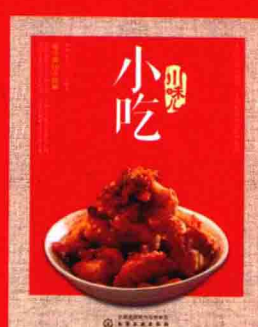
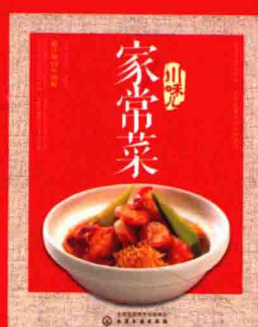
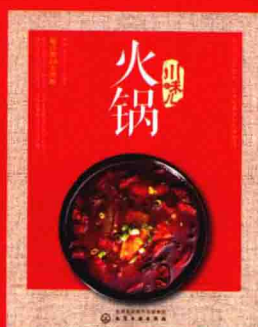


全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

川味儿



史上第一套川菜超详细图解书！ 真正教你学会做地道川菜美食

- 精选脍炙人口的经典新川菜·川味锅，
- 火锅、干锅、沙锅、罐罐……全收录
- 10步超详细图解正宗川味锅制作，
- 一看就会，一做上手的美味
- 1000多张高清精美图片，
- 100余个川味锅妙招，
- 让你在川味锅麻辣鲜香的味道中，
- 练就自己的美食世界……

销售分类建议：美食

ISBN 978-7-122-19587-6



定价：36.00元

汉溶
书香

全图解

川味儿 火锅

双福 朱太治 等编著

中国百佳图书出版单位



化学工业出版社

·北京·

本书将最受欢迎的人气川味儿火锅以及最新流行的美味川味锅统统收录书中,让您吃得美味、吃得地道、吃得健康!

书中除了用精美图片展示了川味儿火锅、干锅、砂锅和罐罐等的制作方法以外,更有基础高汤、油碟、蘸料的不败秘籍。每道菜配有精美大图,以及原料、做法、妙招等文字、图片。超详细步骤图片、通俗易懂的制作文字、一看就会的妙招,将川味儿火锅的制作技巧呈现在您面前。所有川味儿火锅的材料都是最常见的,在超市、市场可以轻松买到,您在家中也能轻松做出最热卖的人气川味儿火锅!

图书在版编目(CIP)数据

川味儿 火锅 / 双福, 朱太治等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-122-19587-6

I. ①川… II. ①双… ②朱… III. ①火锅菜—菜谱—四川省
IV. ①TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第013910号



责任编辑: 李娜 马冰初

责任校对: 陈静

全案统筹: 双福 | SF文化·出品
摄影: www.shuangfu.cn

装帧设计: 咖啡豆

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张12¹/₂ 字数220千字

2014年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究



川菜奇葩 四川火锅 / 008

PART **01** 川味锅·火锅

毛肚火锅 / 012

鱼头锅 / 014

水煮鱼火锅 / 016

毛血旺火锅 / 018

四川药膳火锅 / 020

泡菜鱼火锅 / 022

咸肉萝卜火锅 / 024

芥末牛肉火锅 / 026

什锦肉丸火锅 / 028

猪肉冬笋火锅 / 029

麻辣火锅 / 030

鲜鱼龙须面火锅 / 032

菊花养生火锅 / 034

西蓝花鸡翅火锅 / 035

红汤火锅 / 036

酸菜鱼火锅 / 038

清汤火锅 / 040

鲜辣螺肉火锅 / 042

肥牛火锅 / 044

香辣鲶鱼火锅 / 046

麻辣黑鱼火锅 / 048

泡菜仔鸡火锅 / 050

涮鱿鱼养生火锅 / 052

烤鸭粉丝火锅 / 054

啤酒鸭火锅 / 056

香辣蟹滋补火锅 / 058

川式羊肉火锅 / 060

肥肠鸡火锅 / 062

PART **02** 川味锅·干锅

干锅鸡杂 / 064

干锅鸭子 / 066

干锅洋葱鸡 / 068

干锅土鸡 / 069

干锅莴笋鸡 / 070

干锅鱿鱼 / 072

干锅麻辣鸡翅 / 073

川式羊肉火锅 / 074

干锅羊肉 / 076

干锅香辣虾 / 078

干锅鸡腿 / 080

干锅牛蛙 / 082

香芋干锅鸡 / 083

干锅兔 / 084

干锅鸡胗 / 086

豆豉干锅脆排 / 088

干锅猪大肠 / 090

干锅娃娃菜 / 092

干锅滑子菇 / 093

干锅鱼头 / 094

干锅青笋腊肉 / 096

干锅菜花 / 097

干锅腐竹五花肉 / 098

五花肉熏干干锅 / 100

干锅白灵菇 / 102

干锅土豆片 / 104

PART 03 川味锅·砂锅

肥肠砂锅 / 106

砂锅猪蹄 / 108

川糟暖锅 / 109

砂锅莲藕炖猪蹄 / 110

砂锅墨鱼炖鸡 / 112

三菌炖鸡 / 113

川味砂锅鲢鱼头 / 114

牛筋锅 / 116

粉丝双丸砂锅 / 118

豆沙肥肠砂锅 / 120

砂锅猪杂 / 122

砂锅包菜狮子头 / 124

酸黄瓜老鸭汤 / 125

鱼羊鲜砂锅 / 126

砂锅鲫鱼 / 128

二黄汤鱼锅 / 130

冬瓜排骨砂锅 / 132

砂锅香辣魔芋鸭 / 134

酸辣鸭架锅 / 136

腊肉绿豆汤 / 138

白果炖鸡 / 140

砂锅羊肉 / 141

砂锅烧腊肉 / 142

香菇炖腊肉 / 144

砂锅猪肉萝卜汤 / 145

什锦砂锅 / 146

PART 04 川味锅·罐罐及其他

鱼丸粉丝白菜汤 / 148

瓦钵烧鳝筒 / 150

水煮鱼虾滑 / 152

罐烧五花肉 / 154

串串香 / 156

瓦罐煨牛肉 / 158

萝卜连锅汤 / 160

川味罐炖牛肉汤 / 162

麻辣石锅鱼 / 164

汽锅萝卜 / 166

冬菜腰片汤 / 167

罐罐豆花 / 168

麻辣烫锅 / 170

烧鸡公煲 / 172

坛子肉 / 174

蹄花汤 / 176

蘸水鱼 / 178

过江鱼 / 180

黔江鸡杂 / 182

泉水鸡 / 184



APPENDIX
附录

川味锅基础

热气腾腾的川味锅情怀 / 185

不可不知的川味锅好用工具 / 186

好吃的关键——川味锅基础高汤 / 187

美味相伴——川味锅常用的油碟、蘸料 / 189

色形俱美——川味锅刀工 / 192

巧选川味锅常用食材 / 195

【特别讲堂】川味锅的养生吃法 / 197



如果说四川的饮食文化绚烂多彩，那么四川火锅无疑是这种绚烂里一朵更耀眼的奇葩。

要说四川火锅，需要先从四川的地形特征说起。

四川是一个盆地，其四周是高山，中间是美丽富饶的成都平原，平原上河流纵横交错。诞生于两千年前的举世瞩目的水利工程——都江堰就位于成都平原上，千百年来一直灌溉着成都平原。这片土地神奇又富饶，物产丰富，被外邦人誉为“天府之国”。这是四川物华天宝，自然资源丰富的一大好处，也是其名厨名菜辈出的必备条件之一。

火锅中的辣椒、麻椒、山柰、八角等物不仅可以大开口胃，而且对于养生保健有一定的帮助。但凡到过四川的人士都知道，蜀中气候夏季高温干燥，冬季阴冷潮湿。在寒冷的冬天吃着滚烫的火锅，不仅可以御寒，还可以预防关节炎、风湿病等疾病的侵袭。这也是川菜中缘何多辣椒等物的原因。四川的麻辣与湖南的酸辣、陕西的咸辣、贵州的香辣不同。其他地方也不乏吃辣者，但推究其本意，与这种潮湿阴冷的气候没有太大关联。

火锅是一个大杂烩，其包罗万象，在中华食文化中开创了伟大的先例。肉禽蛋，各种蔬菜，凡是可以用来“烫”的都可以作为火锅的材料。所以四川人称吃火锅为“汤火锅”。其真可谓大而全，色香味俱全。蜀文化灵秀深邃，表现在火锅和饮食文化上，则颇有些“小桥流水”的意蕴。成都火锅店的装修和包装古朴雅致，而火锅的汤料和食品的炮制更为细致小巧。在成都，火锅被称之为“热盆景”，也与这种文化差异有关。而在店名选择上，也充分显示出蜀文化的特性，“皇城老妈”、“芙蓉国”、“狮子楼”等让人可感知一斑。

成都的火锅文化来自于重庆，由重庆传到成都后，火锅的风格和内容又得到进一步的丰富和发展。成都火锅，火源清洁，底料配方多样，口味由单一的麻辣味演化出鸳鸯火锅，三味、四味火锅，以及具有滋补功能的药膳火锅、鱼头火锅等。最近几年，又在火锅的基础上派生了“串串香”。“串串香”经济、方便，也受到成都百姓的欢迎。四川人对于辣较有心得，讲究外刚内柔，辣则刚而不压柔，柔则香而不抑刚，所谓刚柔并重，有刚有柔，既辣且香，香中带辣，辣中有香，同时还有一股麻味，三种味道混合起来回味无穷，再加上铜锅慢煮，这就是成都早先的“麻辣烫”。望着一群人围着烧得热腾腾的锅子，把一串串淋着辣汁的菜从滚烫的锅里取出来，再配上蘸料，酣畅淋漓、

美美品尝的时候，你是否也馋得直吞口水呢？的确是这样，很多外地的朋友到了四川之后，见到此情景，没有不怦然心动的。那么，火锅为什么会有这么大的魅力呢？看一看四川麻辣火锅的配料或许会让人找到答案。

甘菰：在麻辣火锅汤料或卤菜中常用的一种毛茛茸、黑褐色的根状香料，成都人称之为香草，重庆人称其为香菰，其实应该叫甘菰，又名甘菰香。甘菰气味辛香，近似强烈的松节油气味，具有理气止痛、开郁醒脾的作用，是被用作治疗胸腹胀痛、胃痛呕吐、食欲不振、消化不良的一味中药。在麻辣火锅汤料或卤水中加入此香料，可使汤的香味更加浓郁。不过要注意量的把握，一次用量不宜超过5克，否则香气“腻人”。

丁香：又叫公丁香、子丁香，为丁香的花蕾，烹调中常用的是干品，香味浓，尝之有刺舌、麻舌感。其性味辛温，有暖胃、止呃逆、祛风、镇痛的作用。在烹调中的用量应在1~2克以内，千万不可多用。

八角：应叫八角茴香，又叫大茴香、大料、八月珠，是人们较为熟悉的一味香料。其特点是闻之芳香，尝之微甜。其性味辛、温，有温中开胃、祛寒疗疝的作用。在烹调中无论是火锅、红烧、卤水均可使用。由于其香味有人喜欢有人烦，故在使用中比较灵活，以5~10克为宜。

小茴香：又叫茴香、香丝菜、怀香、野茴香。全国多数地区都有栽培，且为人们所熟悉，其鲜品茎叶在烹调中常见用于制作茴香胡豆、茴香馅饺子等。其成熟果实犹如小稻谷粒或孜然，有特异芳香气。作为香料使用，广泛用于红烧、卤水、麻辣火锅中。在火锅中可适当加大用量，比如10~20克或更多一些。在药用方面，其性味辛温，有行气止痛、健胃、散寒的作用。

草果：一种姜科植物草果的果实，尝之味怪。其药性温、味辛，有燥湿健脾、祛痰温中、逐寒抗疟疾的作用。烹调中可拍破或整粒使用，作为香料与牛肉同烧或同卤，风味尤佳。草果在麻辣火锅和卤水中也不得多用，放3~5个较为合适。

砂仁：又叫春砂仁、阳春砂仁，系植物阳春砂的成熟果实，尝之涩口，闻之有香味，药性温，味辛。有行气宽中、健胃消食之功，药用于胃腹胀痛、食欲不振、恶心呕吐、肠炎、痢疾、胎动不安等症。用于火锅和卤菜中则不可过多，以3克以内为宜。

山柰：有的地方也叫沙姜、山辣，为根状茎。杂货店、中药店出售的为其干制切片，其味芳香。药性温、味辛，能温中化湿、行气止痛，主治急性肠胃炎、消化不良、腹痛泄泻、胃寒疼痛、牙痛、风湿性关节炎、跌打损伤等。在烹调中多用于烧、卤、麻辣火锅，用量多在5~10克。广东人把沙姜用于制作盐焗鸡。近年来，四川江湖菜中有“山柰菜”的制作，即是说主料加上大量的山柰和干红辣椒、干花椒烹制而成。这道菜因其味芳香奇特，故受人称道，不过还未见有报道。

灵草：为近几年广泛用于火锅的一味香料。因为市场所售皆为干品，故不好辨认。经过笔者多方请教、验证，应叫灵香草，又名零陵香，为报春花科珍珠菜属植物，属多年生草本，有浓烈香气，性味甘平。在麻辣火锅中运用，一般用量不超过5克。市场上还有另外一种灵草，名罗勒，也叫零陵香、九层塔、香草、香佩兰、鸭头、雀头草等，

可代替灵香草。在药用方面，罗勒性味辛温，有治风寒、感冒头痛等作用。

排草：与灵草一样，也是近年来在麻辣火锅中运用普遍的一味香料。前几天，我请熊四智教授帮助查找相关资料，很快得到结果：排草又叫排香、香排草、香羊、毛柄珍珠菜，也属报春花科植物，其性味甘平。用于治疗感冒、咳嗽、风湿病、月经不调等病。在麻辣火锅中用量也不宜多，3～5克即可，也可在卤水中使用。有人说，在麻辣火锅和卤水中，“灵草增香，排草防腐”，其实很多辛香味调料都不同程度地具有抑菌防腐作用。

白豆蔻：又叫圆豆蔻，市场上或药店有写为百叩、叩仁的。口尝之有涩味，因其药性味辛温，故有行气理气、暖胃消食、化湿止吐、解酒毒的作用。在麻辣火锅中加入3～5克即可。因其香味浓，故用量少。

肉豆蔻：别名玉果。近年来在火锅中运用十分普遍，不过尝之味亦不好接受，其药性味辛温，具有暖脾胃、涩肠、下气的作用。此物不可多用，2～3个即可。

桂皮：又称肉桂。性味辛甘、热，有补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉的功效。主治肾阳虚衰、心腹冷痛、久泻等。油性大，香味浓烈。尝之味辛辣、回味略甜。在麻辣火锅和卤菜中运用很普遍，用量5～10克为宜。

其实，香料在四川火锅中的运用很广，如香叶，为天竺桂树的叶，无论是麻辣火锅还是白汤火锅，均可用1～3片叶子用于增香；又如荜拔，为胡椒科植物，除了增香外，有经验的火锅师还借鉴药膳经验，加入荜拔用于提升麻辣火锅的香辣味。其它如川芎、当归、白芷、陈皮、藿香……在此就不一一列举了。大多数香料原本是性味辛温的中药。从中医观点来看，辛温药一般对于阳虚、畏寒、脾胃虚弱、湿重者较为适用，但对于阴虚热重、阳盛火旺之人就不大适宜。又如对于气虚之人，若行气理气的香料用多了，则会耗气，其体更虚。故加入桂皮、生姜等壮阳、补气的辛香料，药效更为合理。

川味锅·火锅

PART 01

火锅

本部分收录了最受欢迎的火锅的制作方法，并着重介绍了不同风味的汤底制作，让您足不出户，享受最美味的川味锅。





毛肚火锅

制作时间: 25 分钟

制作难度: 🌶️🌶️



最佳涮料

毛肚、牛肚、牛肉、猪肉、鸭血、鳝鱼、肉、油菜、金针菇、黄豆芽、卷心菜等。

锅底料

牛肉高汤 1500 毫升，豆瓣酱 130 克，醪糟汁 100 毫升，葱段、姜各 50 克，辣椒粉、豆豉各 40 克，辣椒、白糖各 30 克，八角、草果各 15 克，料酒 15 毫升，花椒、盐、色拉油各适量。

做法

1. 将毛肚、牛肚、牛肉、鳝鱼肉、鸭血分别切成薄片。
2. 将金针菇、黄豆芽、油菜洗净。
3. 将姜切末，卷心菜洗净切块。
4. 锅中注入色拉油烧热，下入豆瓣酱爆香。
5. 加入葱段、姜末、八角、草果、花椒、辣椒、牛肉高汤，煮沸。
6. 将煮好的汤倒入点燃的火锅中。
7. 加入醪糟汁、白糖、辣椒粉、豆豉、料酒。
8. 加盖，焖煮 10 分钟。
9. 撇去浮沫等杂物。
10. 加入盐、鳝鱼肉片略煮，下入涮料煮熟即可。



推荐蘸料

鸡蛋清 1 份，蒜泥、盐、味精、香油各适量，混合均匀即可。

新川菜妙招

牛毛肚的处理方法是：先将毛肚反复冲洗至无草腥味，摊开，再顺纹路切成段，最后改刀成薄片，放入清水中漂洗一下即可。



鱼头锅

制作时间：30 分钟

制作难度：🔥🔥🔥

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com