

新健康大系

营养与保健系列

火锅轻轻松松做

HUOGUO QINGQINGSONGSONG ZUO

► 李梅仙 著 Toku Chao 摄影



科学出版社
www.sciencep.com

内 容 简 介

本书以“让我们为你多想一些”为原则,汇集了李梅仙老师精心选制的各式火锅。其中,有传统口味的“地方锅”,麻辣飘香的“香辣锅”,独具匠心的“创意锅”,异国风味的“外来锅”以及清新爽口的“雅味锅”。书中除详细地介绍了各式火锅的材料和做法外,更增加了关于火锅来源、营养成分和对身体的益处等信息的说明。让您吃得美味,更吃得健康。

图书在版编目(CIP)数据

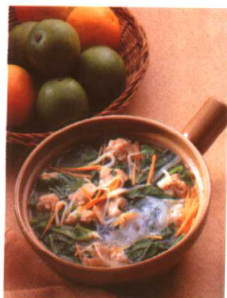
火锅轻轻松松做/李梅仙著. —北京: 科学出版社, 2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013090-1

I. 火… II. 李… III. 菜谱, 火锅 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022262号



书名/作者 火锅轻轻松松做/李梅仙

本书中文繁体字版于2002年由“大境文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2004年经“大境文化事业有限公司”

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 邱 路 王剑虹

责任校对: 黄 伶 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张 放

2004年5月第 一 版 开本: 889 × 1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张: 3 1/2

印数: 1 ~ 8 000 字数: 48 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

火锅

轻轻松松做

李梅仙 著

Toku Chao 摄影

EASY COOK

科学出版社

北京



火锅伴随着温暖的记忆

在我还是孩子的时候，火锅就是我家餐桌上常有的美味，不论外面是雨是风，天气如何的寒冷，只要一家人同桌围炉，心里就觉得平静、幸福。后来结婚，有了自己的家庭，这样的感觉也就更加深刻，看3个儿女兴奋地等着吃火锅，



我当然做得更起劲，不仅火锅料有变化，连高汤也常常换新口味。在孩子长大出外念书、工作后，有时我也会做个简单的火锅，和先生来个两人围炉，聊聊一天发生的趣事，吃顿热乎乎的晚餐，不但比在外吃营养、卫生，而且还能联络感情。直到现在，儿女们都各自有了好的归宿，一大家子团聚的时候更少不了火锅，他们自己加喜欢的料，喝浓醇鲜美的汤，而我则来逗逗孙子。这样的画面你家也一定有，相信不只是我，许多朋友们的记忆中，都存有这样温暖的回忆。

在这本“火锅轻轻松松做”里，有非常传统、家乡口味的“地方锅”，有特殊香味且辣得人头皮发麻的“香辣锅”，我自己变化新食材搭配出的“创意锅”，这几年风行异国菜中的“外来锅”和口味清爽、原汁原味的“雅味锅”，包含了所有我对火锅的喜爱和感情。

出版食谱，不仅是烹饪经验的传承，往往更是对生活感受的分享。火锅伴随着我心中最温暖的记忆，也希望能借这本“火锅轻轻松松做”将它们与您共同分享。

*从1975年开始将烹饪从兴趣转为事业，到现在已超过20年

*曾于台北县市各社区、农会、学校、社团任教，致力教学更活跃于各电视台、广播电台的美食烹饪节目

报章杂志也常见李老师的美食专栏，著有各式食谱

*华视早安今天、家庭园地烹饪主持、慈济大爱现代新素派、新煮意主持民生报面食专栏

台北基督教女青年会烹饪班老师及义工

土城看守所美食班老师及义工

现任中华职业训练所中餐班老师

文化大学生生活应用系海青班、辅仁大学生生活应用系讲师

中华天然饮食协会理事

历届美食大赛评审委员

李梅仙



轻轻松松温暖一家人的心

1 食谱不只是工具，更是热爱生活的实践

会下厨，可不一定都懂得如何让美食丰富生活。身为美食民族的一员，你对食谱的要求，绝不只是停留在材料、做法等制式化的工具书上就能满足；一本食谱应该包含让生活更丰富、选择更多样化的资讯，即使是吃这么简单的事，也要让它成为生活中既有品味又愉快的经验。

2 “火锅轻轻松松做”温暖一家人的心

“火锅轻轻松松做”的每一道火锅，都出自李梅仙老师的精心挑选，在制作及材料上，也都以容易取得、方便烹调为主，让忙碌的现代人能够轻松地做火锅，享受暖洋洋的围炉滋味。书中除详细地介绍了材料、做法外，更增加了许多火锅的来源及出处、营养成分和对身体有益的优点等讯息。希望能让你吃得美味，也吃得有内容。

3 让我们为你多想一些

“让我们为你多想一些”，是大境文化出版EASY COOK系列的重要原则。这样的火锅企划能获得李梅仙老师的支持，在执行上也更加丰富、多元化。希望你也能从“火锅轻轻松松做”中感受我们的用心与努力，更欢迎分享你任何的建议与想法，让我们能做得更好。祝你火锅轻轻松松做，生活温温暖暖过。

李梅仙

目 录

C O N T E N T

火锅伴随着温暖的记忆 2

轻轻松松温暖一家人的心 3

器具、锅具 5

高汤、蘸酱 8

【地方锅】 13

汤泡鱼生锅 16

一品锅 17

余丸子锅 18

福菜鸭肉锅 19

菊花暖锅 20

火腿土鸡鱼翅砂锅 21

冬瓜双味锅 22

八珍牛肉锅 23

什锦暖锅 24

金银苋菜锅 25

【香辣锅】 27

蒜味鱼头锅 30

麻辣毛肚火锅 31

XO酱锅 32

沙茶火锅 33

羊肉火锅 34

麻辣臭豆腐锅 35

鱿鱼螺肉蒜锅 36

黑人参大蒜鸡锅 37

烧酒鸡 39

【创意锅】 41

番茄肉酱排骨锅 42

梅式肥肠锅 43

牛蒡丝锅 44

咸冬瓜珍珠锅 45

智慧清脑锅 46

烧鸭粉丝锅 47

生蚝锅 48

双鲜双脆锅 49

宁静海锅 51

【外来锅】 53

龙虾味噌锅 56

印度咖喱鸡锅 57

韩式牛小排锅 59

日式串烧锅 60

寿喜烧 61

石头德国猪蹄锅 62

韩式泡菜火锅 63

赤鲸味噌锅 64

咖喱牛筋锅 65



【雅味锅】 67

海鲜火锅 71

黄金珊瑚锅 72

秋葵鲜味锅 73

鱼鲞蛤蚧鸡锅 74

姜丝鱼肚锅 75

魔芋素锅 76

红黄白三色素锅 77

清炖狮子头锅 79

长年冬菇锅 81

油豆腐魔芋丝锅 82



器具、鍋具 Equipment



砂锅、陶瓷

这是以砂质陶土制成的锅，保温效果非常好，食物的原味也不容易流失。锅面比一般锅大，很适合装大体积的食物，像全鸡或大鱼头等。冷天使用砂锅，要先用热水烫过再装食物，更要避免将热锅直接放在冰冷的桌面上，妥善的使用可使砂锅寿命更长久。家中如果没有砂锅，也可以用陶锅或瓷锅代替。



玻璃锅

这是一种透明的锅。在烹煮时，可以清楚地看到锅中的美味，帮助正确掌握火候，以免料理过熟或不足；吃的时候，可以清楚地看见好料，避免把一锅汤翻搅得乱乱烂烂的。锅盖部分透明，烹煮时不用一直掀锅盖查看，食物原味更能完整保留。



复合材质锅

复合金的锅是由许多材质结合制成，有不易氧化、导热均匀又快速的优点，可以节省大量能源，缩短烹煮的时间。



铁弗龙不粘锅

以往做菜都要放入许多的油，以避免食物粘锅底，不仅平白吃进许多热量，对健康也不利。不粘锅的发明，不仅让我们健康地吃到食物原味，而且直接用布擦拭或用水就可清洗干净的特性，更让人乐于下厨房。

暖锅

这是一种具有地方特色的锅，使用木炭加热。由一个大锅与一个灶组成，附有长长的烟囱，吃火锅时增添许多视觉上的乐趣。



铁锅

铁锅在烹煮食物时，铁质会慢慢释放进汤汁中，不知不觉间就补充了我们平日所需的铁质，吃进营养也吃进健康，是有健康概念的锅。



不锈钢锅

“不锈钢”因硬度高，有耐用、耐摔、耐刷，又便宜的特性，是家庭主妇很喜欢的材质，厨房中少不了这种锅，如果保养得好，也有不粘的特性。



石头锅

石头锅的颜色是呈墨黑色的，不是我们一般印象中的灰色。它的锅面广而浅，最大的优点就是可以直接当做炒锅使用。先将一些火锅材料在石头锅中炒香，再加入高汤或水进行炖煮，不仅夹取方便，保温效果更好！



小网勺

使用的目的是可以将汤汁滤掉，直接捞到锅中的好料，或是放只需烫一下就捞起以保持鲜度的蛤蜊、生蚝等。现在市面上售有各式各样的网勺，有网洞粗细，网洞数目多少，或勺子面积大小之分，可以依火锅材料的需要选用。



大网勺

另一种容量较多的还附带一个小汤匙的网勺。看起来很像担担面师傅用来煮面的一种竹制漏勺的变身。没错！它的功用正是如此。将材料放入勺子后，用上面的小汤匙压一压，将多余的汤汁去掉，对大白菜等叶菜类的火锅料相当方便。



高汤、蘸酱
Broth & Sauce



猪骨高汤

【材料】



【做法】

- 1 猪大骨先用开水煮5分钟，煮出杂质及血水，汤汁全部倒掉。
- 2 猪骨用自来水冲洗后，再全部入锅。
- 3 加葱、姜、酒、水一起慢慢炖。

鸡高汤

【材料】



【做法】

- 1 将鸡骨先用开水余烫后洗净入锅。
- 2 加葱及水15杯，煮约1小时。

素高汤

【材料】



【做法】

所有材料加水15杯，煮到香味出来即可。

日式高汤

【材料】

柴鱼精2匙(超市买得到)

味淋1匙(味淋是日式的淡酱油，大型超市都有)



【做法】

将所有材料加水10杯混合入锅煮。

沙茶蘸酱

【材料】

沙茶酱1匙、酱油1匙、蛋黄1个

可自由添加花生粉、辣油、辣椒粉、麻油或白醋，吃素的人可以在市面上买到素食沙茶酱。



辣味蘸酱

【材料】

辣豆瓣酱、糖、醋、麻油、辣油各1匙

辣豆腐酱的辣和辣椒不同，滋味很特殊，风味依制作方法而略有差异。



蒜泥蘸酱

【材料】

大蒜数瓣、酱油1匙

大蒜去皮磨成茸状，加入酱油、麻油，也可将大蒜剥皮后，拍碎使用。



醋味蘸酱

【材料】

酱油1匙、糖1匙、白醋1匙

适合搭配口味清淡的素食火锅或海鲜火锅。



川味蘸酱

【材料】

花椒粉、芝麻酱、蒜泥、葱末、酱油、糖、辣油、麻油各1匙

最适合具有四川风味的火锅蘸食，要吃多辣就加多辣。



酸菜蘸酱

【材料】

芝麻酱、红豆腐汁、韭菜花酱、香菜末、葱末、蒜末、酱油、红油、虾油、酒醋、红白糖各1匙

韭菜花酱在市场或大型超市可以买到，多半是玻璃罐装。



芥末蘸酱

【材料】

芥末酱1匙、酱油1匙

绿色芥末味道最带劲，不敢吃辣的人可用黄色芥末。



甜辣蘸酱

【材料】

甜辣酱1匙、酱油1匙

酸酸甜甜的滋味，很受大人小孩欢迎，接受的年龄层很广。





地方
锅

Local Hot Pot





地方锅

不论你是哪里人，

全家围炉的温馨热闹场面在记忆中可少不了。

每家都有最具代表性的火锅，

可能是传统菜色或是各地的特产，

都是最美味的火锅料。

地方锅中包含了最具地方特色、最地道的火锅，

像北方口味，加了酸白菜的菊花暖锅，

客家人的福菜鸭肉锅，滋味豪华的一品锅等

让你学学别人家的传统火锅，

吃尽各地的暖洋洋的滋味。

