

总策划 杨建峰
主 编 甘智荣

在家做火锅



川味火锅 43 种、家常火锅 91 种、特色火锅 49 种、滋补火锅 47 种
麻、辣、鲜、香、补，您想吃的火锅、您爱吃的火锅都能在这里找到

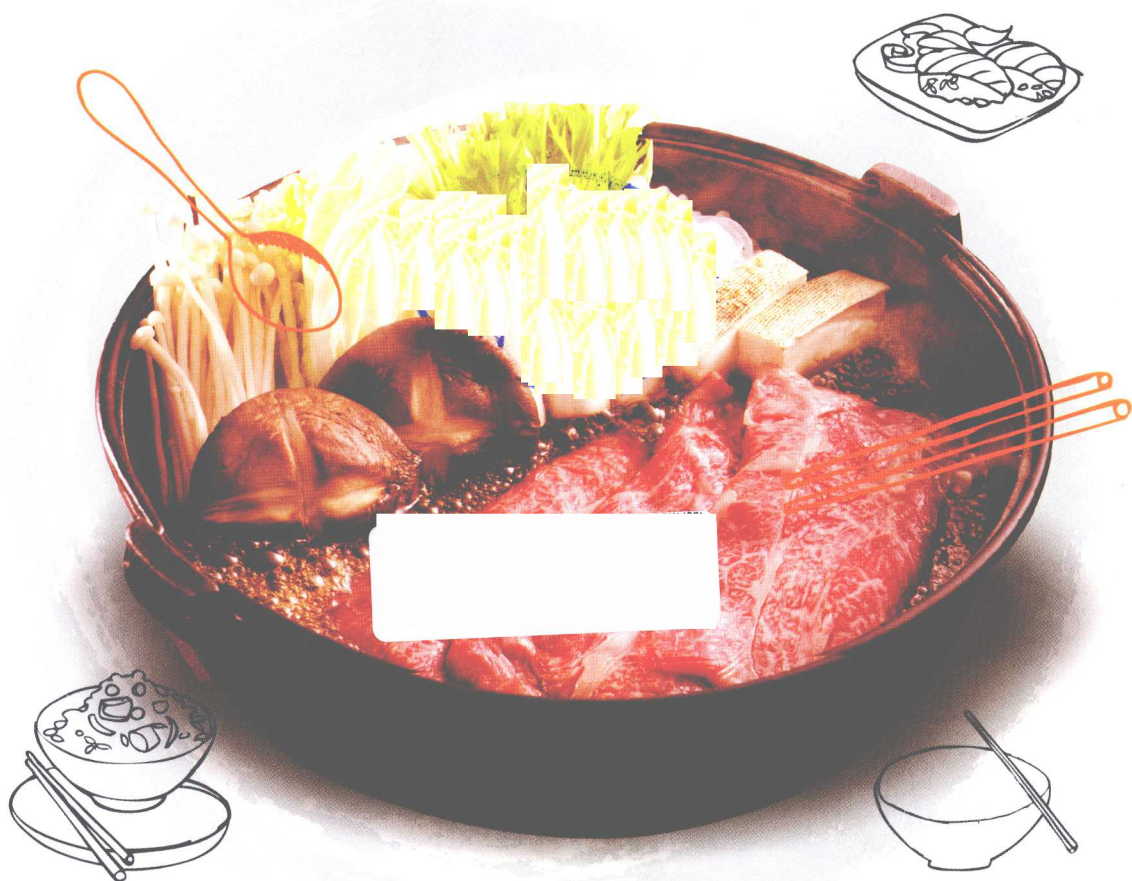
🌸 在家做火锅，营养、美味、健康，老少皆宜，四季佳品！ 🌸



在家做

火锅

总策划：杨建峰 主编：甘智荣



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在家做火锅 / 甘智荣主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-4929-8

I. ①在… II. ①甘… 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258757号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014371

图书代码: D14190-101

在家做火锅

甘智荣主编

-
- 出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 北京新华印刷有限公司
总 策 划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设 计 霏 松雪图文 王进
销 各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4929-8
定 价 28.80元 (平装)
-

赣版权登字号-03-2014-328

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



CONTENTS 目录

第一章

居家火锅烹饪入门

火锅历史溯源.....	010	健康涮菜“时刻表”	017
火锅常用器皿.....	011	走出火锅的误区	018
做火锅必备调味料.....	012	六种基础火锅味碟的制作 ...	020
各类火锅美味吃法.....	014	看体质选锅底.....	021
火锅怎样吃才营养.....	015	火锅的美味健康小诀窍	022
火锅下菜有顺序	016		

第二章

麻辣经典，老百姓必吃的川味火锅



香辣开胃火锅.....	024	肥肠火锅.....	029
酸汤腊肉火锅.....	025	红汤牛肉火锅.....	030
涮猪肉火锅	026	辣味金针牛肉火锅.....	031
飘香排骨火锅.....	027	田园牛肉火锅.....	032
香辣猪蹄火锅.....	028	九宫格火锅	033
		简易鱼头锅	034
		毛肚红薯粉火锅	035
		豆花鱼火锅	036
		羊肉火锅.....	037
		麻辣羊肉火锅.....	038
		羊排萝卜火锅.....	039
		豆腐火锅.....	040
		辣子鸡火锅	041





蜀香鸡火锅	042
腊味鸡火锅	043
鸡翅火锅	044
毛血旺火锅	045
酸汤农夫鸭火锅	046
鹅掌火锅	047
鱼头火锅	048
毛肚火锅	049
开胃鱼火锅	050
麻辣火锅	051
酸汤鱼火锅	052
红汤酸菜鱼火锅	053
水煮鱼火锅	054

麻辣黄鱼火锅	055
酸笋鲳鱼火锅	056
乌江鱼火锅	057
泡椒牛蛙火锅	058
麻辣蟹火锅	059
花蟹火锅	060
花蟹虾皮火锅	061
红汤蛭子火锅	062
基围虾火锅	063
什锦火锅	064
锦绣火锅	065
牛心顶火锅	066



百吃不厌， 美味又健康的家常火锅



素菜火锅	068
富贵边炉	069
个性蔬菜火锅	070
蹄筋豆腐火锅	071
菌豆小火锅	072
香辣素火锅	073
三笋火锅	074
干张火锅	075

腐竹菌菇火锅	076
烤肉火锅	077
家常猪排火锅	078
五花肉娃娃菜火锅	079
肥肠八珍火锅	080
排骨火锅	081
猪蹄火锅	082
猪蹄玉兰火锅	083



红薯粉火锅	084
猪心火锅	085
猪肚火锅	086
酸菜猪肉火锅	087
肥肠蘑菇火锅	088
飘香猪肠火锅	089
涮猪肝火锅	090
干香脆肚火锅	091
重油牛肉火锅	092
菌豆肥牛火锅	093
泡菜豆腐火锅	094
双味火锅	095
牛杂火锅	096
原汤羊肉火锅	097
三鲜羊肉火锅	098
酸菜牛肉火锅	099
霸王别姬火锅	100
酸菜鹅掌火锅	101
麻辣黄骨鱼火锅	102
家常羊肉火锅	103
茶树菇仔鸡火锅	104
农家鸡火锅	105
土鸡蔬菜火锅	106
火锅鸡	107
清汤暖锅	108

清汤片菜火锅	109
清汤火锅	110
魔芋鸭块火锅	111
家常涮羊肉火锅	112
简易啤酒鸭火锅	113
海带鸭火锅	114
鸭血豆腐火锅	115
乳鸽留香火锅	116
酸萝卜鸭火锅	117
鲜汤蛋饺蔬菜锅	118
鱼肉海鲜锅	119
黄金蛋饺火锅	120
私家火锅	121
杂烩火锅	122
鸡脯肉火锅	123
草鱼萝卜火锅	124
奇味鱼火锅	125
金针鱼火锅	126
木瓜带鱼火锅	127





鱼肉粉丝火锅.....	128
八仙火锅.....	129
生鱼散翅火锅.....	130
四生片火锅.....	131
鲫鱼火锅.....	132
鲇鱼火锅.....	133
鳝鱼火锅.....	134
至味海虾火锅.....	135
鱼丸火锅.....	136
黄鱼三鲜火锅.....	137
鲜上加鲜火锅.....	138
贝壳火锅.....	139
海鲜暖锅.....	140
清汤海鲜火锅.....	141
鲜香海虾火锅.....	142
海虾蛤蜊火锅.....	143

蛭子文蛤火锅.....	144
扇贝牡蛎火锅.....	145
海味鲜菌火锅.....	146
虾丸火锅.....	147
肉丸豆腐火锅.....	148
三鲜豆腐火锅.....	149
鱿鱼肚片火锅.....	150
鱿鱼牡蛎火锅.....	151
鸳鸯火锅.....	152
海鲜火锅.....	153
萝卜鲈鱼火锅.....	154
炆锅鱼火锅.....	155
海皇上品火锅.....	156
海鲜什锦火锅.....	157
四喜火锅.....	158

第四章

原汁原味， 尝遍全球的特色火锅



内蒙古肥牛火锅.....	160
杭州菊花火锅.....	161
北京涮羊肉火锅.....	162
上海冬笋猪肉火锅.....	163
上海什锦火锅.....	164

安徽鸡片雪菜火锅.....	165
扬州三鲜火锅.....	166
淮扬萝卜火锅.....	167
广东海鲜火锅.....	168
台湾沙茶火锅.....	169



南京鱼头豆腐火锅.....	170	日本迷你火锅.....	190
云南杂菜火锅.....	171	日本寿喜烧火锅.....	191
武汉啤酒鸭火锅.....	172	日式奶酪豆乳火锅.....	192
湖南腊味火锅.....	173	日式米棒火锅.....	193
湘西羊肉火锅.....	174	日式火锅.....	194
重庆烧鸡公火锅.....	175	日本纸火锅.....	195
贵州酸汤火锅.....	176	日本关东煮.....	196
广式鸳鸯锅.....	177	朝鲜酸菜白膘火锅.....	197
东北白肉火锅.....	178	韩国鲷鱼粉丝锅.....	198
瑞士棉花糖巧克力火锅.....	179	韩国牛肉蘑菇火锅.....	199
瑞士双果巧克力火锅.....	180	韩国豆腐锅.....	200
瑞士多彩水果巧克力火锅.....	181	韩国泡面火锅.....	201
瑞士巧克力火锅.....	182	韩国蘑菇什锦火锅.....	202
瑞士羊奶酪火锅.....	183	韩国泡菜牛肉火锅.....	203
瑞士土豆奶酪火锅.....	184	韩式嫩豆腐海鲜火锅.....	204
瑞士海鲜蔬菜奶酪火锅.....	185	韩国章鱼火锅.....	205
印度咖喱火锅.....	186	韩国蔬菜火锅.....	206
泰国冬阴功火锅.....	187	韩国神仙炉.....	207
泰国冰炭火锅.....	188	韩国笛鲷火锅.....	208
东南亚酸辣海鲜火锅.....	189		

第五章

身心舒畅， 过瘾又养生的滋补火锅



豆腐素火锅.....	210	菊杞猪肉火锅.....	212
白果鸡火锅.....	211	芡实猪肉火锅.....	213



莲子排骨火锅.....	214
果仁排骨火锅.....	215
枸杞猪肝火锅.....	216
首乌猪肝火锅.....	217
红枣猪蹄火锅.....	218
芸豆蹄花玉兰火锅.....	219
灵芝猪肚火锅.....	220
四味牛肉火锅.....	221
党参羊肉火锅.....	222
归姜羊肉火锅.....	223
羊腩暖冬火锅.....	224
人参鸡火锅.....	225
天麻鸡火锅.....	226
滋补鸡火锅.....	227
白菜人参火锅.....	228
滋补乌鸡火锅.....	229
锁阳乌鸡火锅.....	230
五君子乌鸡火锅.....	231
双味乌鸡火锅.....	232
玉竹乳鸽火锅.....	233
竹荪鸭肉火锅.....	234
竹麻鸭火锅.....	235
百合仔鸭火锅.....	236
鸭血滋补火锅.....	237
补血乳鸽火锅.....	238

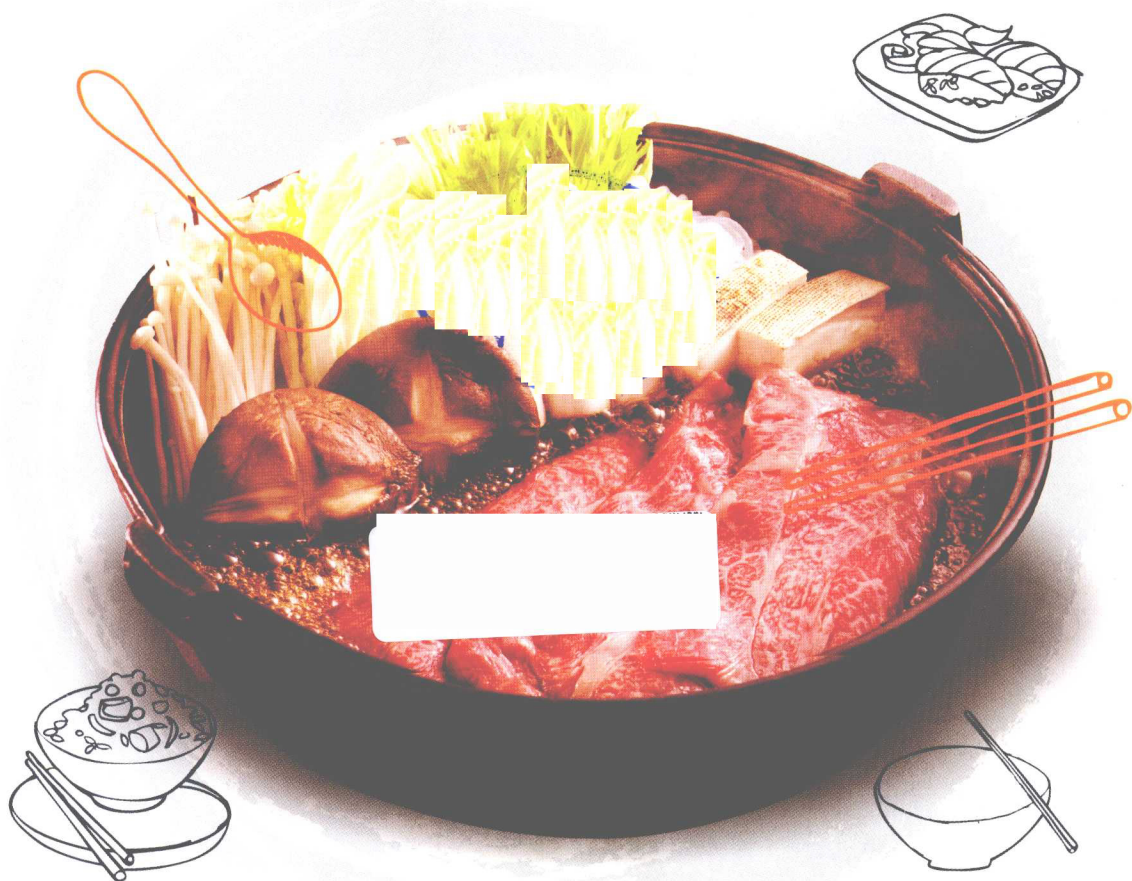
广式药膳火锅.....	239
天麻乳鸽肉火锅.....	240
双参山杞乳鸽火锅.....	241
子母火锅.....	242
珍菌火锅.....	243
滋补鸡爪火锅.....	244
党参猪肉养生火锅.....	245
木瓜鲈鱼火锅.....	246
姜归墨鱼火锅.....	247
天麻甲鱼火锅.....	248
双母甲鱼火锅.....	249
一品甲鱼火锅.....	250
山药蟹肉火锅.....	251
双耳墨鱼火锅.....	252
本草海鱼火锅.....	253
菌汤滋补火锅.....	254
养生三味火锅.....	255
参杞鲫鱼火锅.....	256



在家做

火锅

总策划：杨建峰 主编：甘智荣



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在家做火锅 / 甘智荣主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-4929-8

I. ①在… II. ①甘… 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258757号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014371

图书代码: D14190-101

在家做火锅

甘智荣主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4929-8

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-328

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



CONTENTS 目录

第一章

居家火锅烹饪入门

火锅历史溯源.....	010	健康涮菜“时刻表”	017
火锅常用器皿.....	011	走出火锅的误区	018
做火锅必备调味料.....	012	六种基础火锅味碟的制作 ...	020
各类火锅美味吃法.....	014	看体质选锅底.....	021
火锅怎样吃才营养.....	015	火锅的美味健康小诀窍	022
火锅下菜有顺序	016		

第二章

麻辣经典，老百姓必吃的川味火锅



香辣开胃火锅.....	024	肥肠火锅.....	029
酸汤腊肉火锅.....	025	红汤牛肉火锅.....	030
涮猪肉火锅	026	辣味金针牛肉火锅.....	031
飘香排骨火锅.....	027	田园牛肉火锅.....	032
香辣猪蹄火锅.....	028	九宫格火锅	033
		简易鱼头锅	034
		毛肚红薯粉火锅	035
		豆花鱼火锅	036
		羊肉火锅.....	037
		麻辣羊肉火锅.....	038
		羊排萝卜火锅.....	039
		豆腐火锅.....	040
		辣子鸡火锅	041





蜀香鸡火锅	042
腊味鸡火锅	043
鸡翅火锅	044
毛血旺火锅	045
酸汤农夫鸭火锅	046
鹅掌火锅	047
鱼头火锅	048
毛肚火锅	049
开胃鱼火锅	050
麻辣火锅	051
酸汤鱼火锅	052
红汤酸菜鱼火锅	053
水煮鱼火锅	054

麻辣黄鱼火锅	055
酸笋鲳鱼火锅	056
乌江鱼火锅	057
泡椒牛蛙火锅	058
麻辣蟹火锅	059
花蟹火锅	060
花蟹虾皮火锅	061
红汤蛰子火锅	062
基围虾火锅	063
什锦火锅	064
锦绣火锅	065
牛心顶火锅	066



百吃不厌， 美味又健康的家常火锅



素菜火锅	068
富贵边炉	069
个性蔬菜火锅	070
蹄筋豆腐火锅	071
菌豆小火锅	072
香辣素火锅	073
三笋火锅	074
干张火锅	075

腐竹菌菇火锅	076
烤肉火锅	077
家常猪排火锅	078
五花肉娃娃菜火锅	079
肥肠八珍火锅	080
排骨火锅	081
猪蹄火锅	082
猪蹄玉兰火锅	083



红薯粉火锅	084
猪心火锅	085
猪肚火锅	086
酸菜猪肉火锅	087
肥肠蘑菇火锅	088
飘香猪肠火锅	089
涮猪肝火锅	090
干香脆肚火锅	091
重油牛肉火锅	092
菌豆肥牛火锅	093
泡菜豆腐火锅	094
双味火锅	095
牛杂火锅	096
原汤羊肉火锅	097
三鲜羊肉火锅	098
酸菜牛肉火锅	099
霸王别姬火锅	100
酸菜鹅掌火锅	101
麻辣黄骨鱼火锅	102
家常羊肉火锅	103
茶树菇仔鸡火锅	104
农家鸡火锅	105
土鸡蔬菜火锅	106
火锅鸡	107
清汤暖锅	108

清汤片菜火锅	109
清汤火锅	110
魔芋鸭块火锅	111
家常涮羊肉火锅	112
简易啤酒鸭火锅	113
海带鸭火锅	114
鸭血豆腐火锅	115
乳鸽留香火锅	116
酸萝卜鸭火锅	117
鲜汤蛋饺蔬菜锅	118
鱼肉海鲜锅	119
黄金蛋饺火锅	120
私家火锅	121
杂烩火锅	122
鸡脯肉火锅	123
草鱼萝卜火锅	124
奇味鱼火锅	125
金针鱼火锅	126
木瓜带鱼火锅	127





鱼肉粉丝火锅.....	128
八仙火锅.....	129
生鱼散翅火锅.....	130
四生片火锅.....	131
鲫鱼火锅.....	132
鲇鱼火锅.....	133
鳊鱼火锅.....	134
至味海虾火锅.....	135
鱼丸火锅.....	136
黄鱼三鲜火锅.....	137
鲜上加鲜火锅.....	138
贝壳火锅.....	139
海鲜暖锅.....	140
清汤海鲜火锅.....	141
鲜香海虾火锅.....	142
海虾蛤蜊火锅.....	143

蛭子文蛤火锅.....	144
扇贝牡蛎火锅.....	145
海味鲜菌火锅.....	146
虾丸火锅.....	147
肉丸豆腐火锅.....	148
三鲜豆腐火锅.....	149
鱿鱼肚片火锅.....	150
鱿鱼牡蛎火锅.....	151
鸳鸯火锅.....	152
海鲜火锅.....	153
萝卜鲈鱼火锅.....	154
炆锅鱼火锅.....	155
海皇上品火锅.....	156
海鲜什锦火锅.....	157
四喜火锅.....	158



原汁原味， 尝遍全球的特色火锅



内蒙古肥牛火锅.....	160
杭州菊花火锅.....	161
北京涮羊肉火锅.....	162
上海冬笋猪肉火锅.....	163
上海什锦火锅.....	164

安徽鸡片雪菜火锅.....	165
扬州三鲜火锅.....	166
淮扬萝卜火锅.....	167
广东海鲜火锅.....	168
台湾沙茶火锅.....	169



南京鱼头豆腐火锅	170	日本迷你火锅	190
云南杂菜火锅	171	日本寿喜烧火锅	191
武汉啤酒鸭火锅	172	日式奶酪豆乳火锅	192
湖南腊味火锅	173	日式米棒火锅	193
湘西羊肉火锅	174	日式火锅	194
重庆烧鸡公火锅	175	日本纸火锅	195
贵州酸汤火锅	176	日本关东煮	196
广式鸳鸯锅	177	朝鲜酸菜白腩火锅	197
东北白肉火锅	178	韩国鲷鱼粉丝锅	198
瑞士棉花糖巧克力火锅	179	韩国牛肉蘑菇火锅	199
瑞士双果巧克力火锅	180	韩国豆腐锅	200
瑞士多彩水果巧克力火锅	181	韩国泡面火锅	201
瑞士巧克力火锅	182	韩国蘑菇什锦火锅	202
瑞士羊奶酪火锅	183	韩国泡菜牛肉火锅	203
瑞士土豆奶酪火锅	184	韩式嫩豆腐海鲜火锅	204
瑞士海鲜蔬菜奶酪火锅	185	韩国章鱼火锅	205
印度咖喱火锅	186	韩国蔬菜火锅	206
泰国冬阴功火锅	187	韩国神仙炉	207
泰国冰炭火锅	188	韩国笛鲷火锅	208
东南亚酸辣海鲜火锅	189		



身心舒畅， 过瘾又养生的滋补火锅



豆腐素火锅	210	菊杞猪肉火锅	212
白果鸡火锅	211	芡实猪肉火锅	213



莲子排骨火锅.....	214
果仁排骨火锅.....	215
枸杞猪肝火锅.....	216
首乌猪肝火锅.....	217
红枣猪蹄火锅.....	218
芸豆蹄花玉兰火锅.....	219
灵芝猪肚火锅.....	220
四味牛肉火锅.....	221
党参羊肉火锅.....	222
归姜羊肉火锅.....	223
羊腩暖冬火锅.....	224
人参鸡火锅.....	225
天麻鸡火锅.....	226
滋补鸡火锅.....	227
白菜人参火锅.....	228
滋补乌鸡火锅.....	229
锁阳乌鸡火锅.....	230
五君子乌鸡火锅.....	231
双味乌鸡火锅.....	232
玉竹乳鸽火锅.....	233
竹荪鸭肉火锅.....	234
竹麻鸭火锅.....	235
百合仔鸭火锅.....	236
鸭血滋补火锅.....	237
补血乳鸽火锅.....	238

广式药膳火锅.....	239
天麻乳鸽肉火锅.....	240
双参山杞乳鸽火锅.....	241
子母火锅.....	242
珍菌火锅.....	243
滋补鸡爪火锅.....	244
党参猪肉养生火锅.....	245
木瓜鲈鱼火锅.....	246
姜归墨鱼火锅.....	247
天麻甲鱼火锅.....	248
双母甲鱼火锅.....	249
一品甲鱼火锅.....	250
山药蟹肉火锅.....	251
双耳墨鱼火锅.....	252
本草海鱼火锅.....	253
菌汤滋补火锅.....	254
养生三味火锅.....	255
参杞鲫鱼火锅.....	256

