

HUOGUOZHEYANGCHIZUIZIBU



最

滋

补

火

锅

这样吃

食疗火锅100款

陈巍 编著



科学出版社

www.sciencep.com

火锅这样吃最滋补

食疗火锅 100 款

 科学出版社

· 北 京 ·

内 容 简 介

在中国人的餐饮生活中,火锅占据了重要的地位。食疗火锅采用滋补中药与相应的滋补食材合理搭配而成,风味独特,养生健体。

本书精选了 100 款深受大众欢迎的食疗火锅,详细介绍了每款火锅的用料、制作过程,并扼要介绍了食疗火锅的特点、食用宜忌、食材和药材特性等相关知识。

本书内容丰富,图文并茂,通俗易懂,贴近生活,实用性强。适合喜好火锅的广大家庭、烹饪爱好者及对食疗养生有兴趣的读者阅读使用。

需要本书的读者,请与北京清河 6 号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)、010-82702675(邮购),010-82702698(传真),E-mail:tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

火锅这样吃最滋补:食疗火锅 100 款/陈巍编著. —北京:科学出版社,2009.4
ISBN 978-7-03-023374-5

I. 火... II. 陈... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176163 号

责任编辑:任 洪 戴 韵 / 责任校对:赵 飞

责任印刷:天 时 / 封面设计:李鹤伟

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>

北京天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 4 月第 一 版 开本:889×1194 1/24

2009 年 4 月第一次印刷 印张:7

定价:28.00 元

揭开神奇的食疗火锅

在中国人的餐饮生活中，火锅占据了重要的地位。食疗火锅这种既古老又年轻、既原始又新潮的餐饮方式，不仅风行全国，甚至在世界上许多地方均有其芳香，而且十分火爆，经久不衰。

食疗火锅为什么如此迷人？它为什么使无数食客为之倾倒？它永葆青春、长盛不衰的魅力来自何处？这是我们想要了解的。就让我们走进火锅世界，来揭开它的神秘面纱吧！

食疗火锅之所以能够得到迅速发展，长盛不衰，是因为它既有物质基础，又受到国人“尚滋味”、“好辛香”之饮食风俗的影响，尤其在发展过程中又吸收众家之长，对四川火锅、山东火锅、广东火锅以及众多民间菜品等，全部实行“拿来主义”，着重在中医的“药食同源”上做文章。

食疗火锅，既是一种美味佳肴，又是一种烹饪方式，也是饮食文化的一个内容。它的特点具体体现在以下几个方面：

一是气氛热烈。热情外向的人喜欢结交朋友，善于亲近他人，好热闹，而火锅正好为此提供了机会。大家围坐在火锅四周，边吃边聊，既有话题，也避免了初次见面的尴尬，而且吃的时候热闹，气氛极好。

二是味道奇特。食疗火锅的调制十分讲究，所用的汤汁都是用鲜香原料和调料做成的。凡入火锅烫食的原料都很新鲜、无异味，现做现吃。火锅的味道是由多种单一味组成的复合味，味感丰富，调制考究，能满足不同口味人群的需要。国人爱食疗火锅，最重要的原因是味美。

三是适应性广。食疗火锅从最初的以麻辣为主，只放些豆瓣、姜、蒜和花椒等调料，发展为用牛骨、活鸡、鸭和鲫鱼等吊汤，到现在的啤酒风味、酸菜风味、海鲜风味等，不断推陈出新。此外，味碟也已达 20 余种。因此，具有较广的适应性，也是食疗火锅的一个重要特点。

四是选料广泛。放入火锅烫食的原料，在牛、羊等畜类精肉的基础上，扩大到了家禽、水产、野味、动物内脏、各类药材、蔬菜和鲜菌果等，几乎包括了一切荤素食材。令食客各取所需，各吃所馋！

五是参与性强。火锅是集加热、烹制、食用为一体的进餐方式。享用火锅时，食者既是进餐的顾客，同时也是烹制菜肴的烹调大师。无论是选择原料、调制味碟，还是烫涮煮制，都出于自己的手。原料涮制的老嫩、绵软、脆爽，似乎都不太重要，关键是自己动手，重在参与，体现现代人自娱自乐的时尚精神。

六是营养健康。在营养学上，提倡“营养均衡，合理配膳”。好的珍膳不一定营养，随意偏食在营养学上是不提倡的。我们平时吃东西就要什么都吃，也就是“杂食”，这样可以多种食物中摄取到互补营养，从而达到营养均衡，有益人体健康。涮食食疗火锅，讲究多种荤素搭配，是一类营养健康的饮食。

七是精益求精。食疗火锅的做法十分讲究。选料必须符合要求，质量上乘，力求新鲜。无论是调制卤汁、刀工，甚至摆桌面等，都有一套独特的方式。从备料到烫食，必须有条不紊、一丝不苟，使食者感受到其中特有的韵味，犹如欣赏了一首名曲，回味无穷。

八是随意实惠。原料自己选择，味碟自己调配，进餐时间自己把握，可以无拘无束、悠然自得，具有很强的随意性。食疗火锅在原料选择上多是以家禽、家畜、淡水鱼、虾、豆制品、菌类和蔬菜为主，价格比较便宜，对嗜好此道的火锅爱好者来说，也是一个不小的诱惑。

食疗火锅发展到今天，已经成为同食疗菜品并列的一类美食。在用具、原料、制法、风味上已经形成了多种样式，从高档的火锅酒楼，到低档的麻辣烫，都可以看到它的身影，可谓一派兴旺景象。总之，食疗火锅已成为品种齐全、各具风味、特色鲜明的美食，在烹饪界占有十分重要的地位。

食疗火锅今后的发展如何？随着人们对美食与健康追求的日益增强，食疗火锅会更加受到人们的关注。作为一种美食，在保持传统风味的同时，还要同现代科学技术结合起来。一是在主辅料、调料、汤汁等制作上，要仔细研究其配方，对汤汁、原料的营养成分加以分析。二是同国际接轨，推行火锅标准化，对用量、成分、品种进行量化，为进一步批量化生产打下基础。三是对食疗火锅的各种配方进行整理，对原料、调料等进行改进，创造出更多适合各地人口味的新品种。此外，还应强化行业规范，培养火锅专业人才，做好宣传推广工作，为食疗火锅的发展创造良好环境。

目录

CONTENTS

猪牛羊类

红枣猪蹄火锅	2
灵芝蹄筋火锅	4
海马蹄筋火锅	6
天麻排骨火锅	8
果仁排骨火锅	10
四君子猪肺火锅	12
天麻猪脑火锅	13
枸杞猪肝火锅	14
首乌猪肝火锅	15
参仁肚肝火锅	16
耳参猪肠火锅	18
双麻猪肠火锅	20
山麻肚腰火锅	22
菊杞猪肉火锅	24
药苡猪肉火锅	25
黄精猪肉火锅	26
玉竹猪肉火锅	28
无花果猪肉火锅	29
丝瓜猪肉火锅	30
归姜羊肉火锅	34
芪枣羊肉火锅	35
海参羊肉火锅	36
红枣羊心火锅	38
归胶羊肝火锅	40
四味牛肉火锅	42
虫草牛髓火锅	44
枸杞牛鞭火锅	46
沙苑牛鞭火锅	47
枸杞双鞭火锅	48

鸡鸭类

人参鸡火锅	52
天麻鸡火锅	54
海马鸡火锅	55
归芪鸡火锅	56
双黄鸡火锅	57
白果鸡火锅	58
柚子鸡火锅	59
莲桃鸡火锅	60
八宝鸡火锅	62
菊花鸡翅火锅	64
枣莲鸡翅火锅	65
烧烤鸡菌火锅	66
猪肚鸡火锅	68
雪莲鸡兔火锅	69
锁阳乌鸡火锅	70
哈士蟆油乌鸡火锅	72
枣地乌鸡火锅	73
五君子乌鸡火锅	74
羊肉桂鸡火锅	76

虫草全鸭火锅	78
竹麻鸭火锅	80
双黄参鸭火锅	81
紫河枣鸭火锅	82
蔻丁香鸭火锅	83
百合仔鸭火锅	84

鱼虾蟹贝类

奶汤鲫鱼火锅	88
杞参鲫鱼火锅	90
樱药鲫鱼火锅	91
砂仁鲫鱼火锅	92
核桃鲤鱼火锅	94
菊花鲤鱼火锅	96
茴香鲤鱼火锅	97
二荷鲤鱼火锅	98
莲枣鱼头火锅	100
山药鱼头火锅	102
红黄火锅	104
木瓜带鱼火锅	106

大厨秘籍

美味火锅的享用技巧

先荤后素 荤素交错	3
脆宜汤滚 软宜微沸	5
区别对待 把握时间	9
麻辣咸淡 自行其便	11
杯茶在手 解腻清口	19
食客注意 火锅禁忌	21

美味火锅的制作技巧

火锅原料的加工	32
火锅原料的加工	39

火锅原料的加工	45
火锅原料的特殊加工	77
火锅原料的加工	89
火锅制作的厨房设备	101
火锅制作、食用工具	103
火锅原料的加工	113
火锅原料的加工	131
火锅原料的特殊加工	143
火锅原料的特殊加工	155
18种火锅味碟的调制方法	162

肉苁蓉鱼火锅..... 108	双母甲鱼火锅..... 128	双参芪术蛇火锅..... 145
双耳鱼肚火锅..... 110	羊肉甲鱼火锅..... 130	蛇鸭火锅..... 146
三七红枣鱼丸火锅..... 112	山药蟹肉火锅..... 132	玉竹乳鸽火锅..... 148
丁香墨鱼火锅..... 114	茸车海参火锅..... 134	天麻乳鸽火锅..... 149
姜归墨鱼火锅..... 116	枣合蟹参火锅..... 136	双参山杞乳鸽火锅..... 150
沙苑乌龟火锅..... 118	玉竹海参火锅..... 137	三七凤鸽火锅..... 151
参草乌龟火锅..... 120	玉须蚌肉火锅..... 138	龟板凤鸽火锅..... 152
玉须龟肉火锅..... 121	锁阳鱼翅火锅..... 139	百枣鹌鹑火锅..... 154
龟鸽火锅..... 122		川贝兔肉火锅..... 156
灵芝甲鱼火锅..... 124	▼野味及其他类	山杞兔肉火锅..... 157
天麻甲鱼火锅..... 126	百合田螺火锅..... 142	杜桃兔肉火锅..... 158
虫草参甲火锅..... 127	当归蛇火锅..... 144	双参驴肉火锅..... 160

▼养 生 坊

红枣..... 3	玉竹..... 31	白术..... 63	鲤鱼..... 95	乌龟..... 125
灵芝..... 5	羊肉..... 37	川芎..... 63	鲫鱼..... 95	甲鱼..... 125
海马..... 7	黄芪..... 37	莲子..... 67	薄荷..... 99	川贝母..... 129
猪蹄..... 7	羊心..... 39	鸡翅..... 67	荷叶..... 99	知母..... 129
猪蹄筋..... 7	羊肝..... 41	乌鸡..... 71	小茴香..... 99	前胡..... 129
天麻..... 9	阿胶..... 41	锁阳..... 71	鲢鱼..... 101	柴胡..... 129
草果..... 11	当归..... 41	甘草..... 71	红参..... 105	蟹..... 133
薏仁..... 17	牛肉..... 43	哈士蟆油..... 75	黄腊丁鱼..... 105	蚌肉..... 133
何首乌..... 17	狗鞭..... 49	地黄..... 75	木瓜..... 107	海参..... 135
枸杞..... 17	牛鞭..... 49	黄芩..... 75	带鱼..... 107	鹿茸..... 135
黑木耳..... 19	沙苑子..... 49	桂圆..... 77	肉苁蓉..... 109	田螺..... 143
升麻..... 21	人参..... 53	冬虫夏草..... 79	虾..... 109	蛇..... 147
黑芝麻..... 21	太子参..... 53	鸭肉..... 79	银耳..... 111	陈皮..... 147
猪肾..... 23	党参..... 53	紫河车..... 85	鱼肚..... 111	龟板..... 153
猪肝..... 23	雪莲..... 61	草薹..... 85	三七..... 113	乳鸽..... 153
黄精..... 27	白果..... 61	百合..... 85	墨鱼..... 115	兔肉..... 159
芡实..... 27	柚子..... 61	肉桂..... 85	丁香..... 115	核桃仁..... 159
白菊花..... 27	木香..... 61	山药..... 93	姜..... 117	杜仲..... 159
丝瓜..... 31	茯苓..... 63	金樱子..... 93	沙参..... 123	驴肉..... 161
无花果..... 31	白芍..... 63	砂仁..... 93	玉米须..... 123	丹参..... 161

火锅这样吃最滋补

猪牛羊类



ZHU NIU YANG LEI



◎ 补气养血、美容通乳

红枣猪蹄火锅

此款火锅以红枣、猪蹄为主料，配以多种辅料烹制而成，其味浓香，汤鲜醇厚，极富营养，酒饭均宜。有补气养血、美容通乳等功效。

准备时间 20 分钟

总量

烹饪时间 20 分钟

6 人份

主辅料

红枣 100 克，猪蹄 500 克，猪蹄筋 100 克，猪肉 250 克，水发黑木耳、黄豆芽各 100 克，水发香菇、菠菜、豆腐各 200 克，鲜汤 2000 克。

调 料

老姜 25 克，蒜、葱各 50 克，干辣椒 15 克，花椒 10 粒，精盐 15 克，冰糖 20 克，味精 3 克，豆瓣酱 50 克，菜油 100 克。

制 法

(1) 红枣略浸泡，择去杂质，洗净。猪蹄去毛，刮洗干净，入开水锅中烫一下，剁成 5 厘米见方的块，放入高压锅中，加水上火压至刚熟，捞出冷却。猪蹄筋发好，入开水锅中煮软，从中片开。猪肉去筋络，切成大薄片。水发香菇、黑木耳去蒂，洗净，撕成小朵。黄豆芽、菠菜择洗干净，沥水。豆腐入开水锅中稍烫，切成条。以上各料除猪蹄、猪蹄筋、红枣外，分别装盘，上桌摆好。老姜、蒜切片。葱洗净，拍破，切节。

(2) 炒锅置火上，放菜油烧至四成热，下干辣椒节略炒，再下菜油烧热，放豆瓣酱炒香，下姜片、蒜片，炒出香味。倒入鲜汤，用大火烧沸，下葱节、精盐、冰糖，熬 10 分钟，下花椒熬出味。舀入火锅中，撇去浮沫，加入味精，即为汤汁。火锅点火，放入红枣、猪蹄块、猪蹄筋煮沸，便可随意烫食。

小窍门

● 猪蹄不宜久煮，否则煮烂胶化易粘锅。

食 法

可用熟菜油、蒜泥、精盐和味精调制味碟。每人一碟，蘸食。

先荤后素 荤素交错

吃火锅不同于吃菜。菜肴质量的优劣全仰赖厨师水平的高低，食客只能被动地接受。品尝火锅却不同，还得看食者有无经验，是否能根据涮料的不同质地，拿准入锅涮烫的火候，掌握好入锅的时间，使涮烫的原料该脆的则脆爽不绵，应细嫩的能入口化渣，因此吃火锅也是对食者自身烹饪水平的鉴定。

会吃火锅的人越吃到后面汤卤越鲜，吃得很尽兴；而不知其中奥秘的人吃到后来汤卤走味，扫兴停箸留下遗憾。其实这其中的奥妙就在于投料先后。

不论红汤或清汤的火锅，卤汁都是很鲜醇的。尽管如此，食家们仍在开筵之初将鳝片、泥鳅、鲫鱼和鸡翅等放入锅中，然后再下少许青蒜段和黄葱节，待至熟后才开始各取所好，涮猪肚、鸭肠、黄喉、腰片或素料中的豌豆苗、圆白菜、玉兰片及其他脆嫩易熟的原料。吃罢两个回合下来，肚子“垫了底”，有一定的饱腹感，同时舌尖儿由于吃多了动物性荤料，也有点腻味了。于是再向锅中投入藕片、土豆、鲜冬笋、血旺和海带等料，随之放入少许带鱼、草鱼、脑花、脊髓、鱼丸和海参等料，为下一个“回合”的到来打下“埋伏”。吃火锅就是要这样荤素交错、反复循环，锅中的汤味才会越吃味道越鲜浓。

这种先荤后素、荤素交错、循序反复的下料方法是很有道理的。先将鲜味很足的荤料下锅有助于增加汤卤的鲜醇，其中放上那么一点青蒜、黄葱，主要是起压腥增香的作用。饱含各种氨基酸的荤料在鲜味很足的汤卤中受热，于是产生了食品化学中“鲜味相乘”的效应，汤味愈加鲜醇，给人强烈而又鲜明的刺激，一下子就挑起食欲，令人胃口大开。

用荤素相间的方法既保持了火锅汤卤味鲜汁浓，同时也保持了食者的食趣持久不衰，为这首“火锅交响曲”打上一个完满的休止符。

红枣

红枣又名大枣、大红枣，是一种营养佳品，被誉为『百果之王』。
性味归经 味甘，性温。归脾、胃经。

功效 有补中益气、补血养颜、安神健脾、治虚劳损及缓和药性的功能。现代药理研究发现，红枣含有多种生物活性物质，能使血中含氧量增强，滋养全身细胞，是天然的美容食品和强壮剂。

禁忌 红枣含糖量高，糖尿病人宜少食。





准备时间 240 分钟 总量
烹饪时间 20 分钟 4 人份

◎ 补虚益气、健骨安神

灵芝蹄筋火锅

此款火锅以灵芝、猪蹄筋为主料，配以黄精、黄芪及多种其他辅料烹制而成，汤鲜味美，酥嫩可口。有补虚益气、健骨安神等功效。适用于虚弱、咳嗽、气喘、失眠和消化不良等的辅助食疗。

小窍门

● 泡药材之水勿弃，应加入锅内。

主辅料

灵芝 20 克，黄精、黄芪各 15 克，猪蹄筋 200 克，猪瘦肉、猪肚各 300 克，水发玉兰片、水发海带各 50 克，金针菇、莴笋叶、绿叶菜各 200 克，藕 125 克，肉汤 3000 克。

调料

姜 20 克，葱 15 克，胡椒粉 3 克，精盐 6 克。

制法

(1) 将灵芝、黄精、黄芪分别洗净，沥水，切片，用温水泡一下，然后装入纱布口袋，扎好口。猪蹄筋放盆中，加入适量水，用高压锅压 2 小时，降温后取出，

用冷水浸泡 2 小时，剥去外层筋膜，洗净沥水，切成长条。猪瘦肉去筋膜，切大薄片。猪肚改成大块。水发玉兰片切片。水发海带横切成条。莴笋叶、绿叶菜择好，洗净，沥水。藕刮皮，切片。金针菇洗净，沥水。葱、姜拍破。将各料装盘待用。

(2) 高压锅置火上，加入猪蹄筋、药袋、葱、姜和肉汤，烧开，加阀压 15 分钟。降温后拣去药袋，倒入火锅中，烧开，用精盐、胡椒粉调味，即可烫食各料。

食法

佐餐并饮汤，也可用姜汁、香油、精盐和味精调制味碟，每人一碟，蘸食。



灵芝

灵芝自古以来就被视为吉祥、长寿的象征，有『仙草』、『瑞草』之称，是一种滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药。

性味归经 味甘，性平。归心、肺、肝、肾经。

功效 益精气，强筋骨。有防病治病、延年益寿之功效。

现代药理证实，灵芝多糖是灵芝扶正固本、滋补强壮、延年益寿的主要成分。对肿瘤、肝病、失眠及衰老的防治作用显著。

禁忌 忌超量服用。

● 美味火锅的享用技巧

大厨秘籍

脆宜汤滚 软宜微沸

由于锅底受热面的限制，炉灶一般都是中间部分火力足。火锅中的卤汁中间部分沸腾翻滚，而锅沿四周则呈微沸状态。

鸭肠、猪肚、肝片、黄喉和腰片等脆嫩的原料，经过刀工处理后有的体积变小，有的增加了受热面，在急火滚汤中涮烫方能体现出其脆嫩爽口的特色。而那些要求口感微软入味的原料，如海参、鱼肚、鱼块、牛筋、鸭舌、鸭掌、鸡翅、脑花和肉丸等，则需要在微沸的汤卤中慢煮久烫才能致熟上味，并保持形整不烂。

肝片（包括猪肝和牛肝）质地细嫩，一定要在滚沸的汤卤中涮烫，才能有嫩中带脆的独特口感。如若把肝片放入微沸的汤卤中，致熟后则没有那种回口脆爽的风味。而鱼片、肉片，则适宜在半滚半滚的汤卤中涮烫，由于受热均匀持续，涮熟后细嫩可口。

涮烫素料的随意性比较大，可根据食者的口味来进行。像根茎类的鲜冬笋、竹笋、藕和土豆等，若要脆爽，可在滚沸处稍涮片刻即可；如需软熟一些，可放入微沸处久煮。圆白菜、大白菜、豌豆苗、黄葱和青蒜等脆嫩的蔬菜，最好在汤滚时稍稍涮烫，才不会失去其脆嫩的本色。

粉丝、海带、腐竹、香菇和冬瓜等原料，最适于在半滚沸的汤卤中多煮一会，使其软熟入味。血旺是千万不能投入滚汤中暴煮的，否则会脱水冲泡起蜂窝眼，呈海绵状而老绵不堪。它只适宜在微滚的汤卤中慢煮，才会越煮越嫩。

“汤滚与微沸”的关键在于掌握火候，需要食者对各种原料的质地有一定了解，恰如其分地掌握其在不同温度区域涮烫的时间，以达到理想的效果。

◎ 强身健体、滋肾补阳

海马蹄筋火锅

此款火锅源自四川，在川东较为流行，现在许多地方均可见到。此款火锅以海马、猪蹄筋为主料，配以多种辅料烹制而成，食疗合一，汤汁味美，咸鲜适口，风味独特，冬日食用尤佳。有强身健体、滋肾补阳、祛风止痛等功效。对老年人和肾亏阳虚、风湿疼痛者有一定的辅助食疗作用。

准备时间 20 分钟 总量
烹饪时间 30 分钟 3 人份

主辅料

海马 2 只（或 4 只），水发猪蹄筋 150 克，毛肚 200 克，水发墨鱼 150 克，冷冻带鱼 100 克，粉丝、金针菇、莴笋叶、花菜、菠菜各 100 克，鸡汤 2000 克。

调料

老姜 50 克，葱 150 克，泡辣椒 15 克，精盐 10 克，胡椒粉、味精各 3 克，化猪油 150 克，香油 10 克。

制法

（1）将海马洗净，搽去水分，放清水中泡 10 分钟。水发猪蹄筋从中片开。毛肚洗净，改成大张，每张片开，再切成 4 厘米长的节。水发墨鱼改条。带鱼洗净，切成 3 厘米长的节。粉丝洗净。金针菇去蒂、根及杂质，洗净。莴笋叶洗净，沥水。花菜洗净，用手掰成小朵。菠菜洗净，理好。以上主辅料除海马之外，全部各分两份装盘，围放在火锅四周。葱去老叶及根，切节。老姜拍破。

（2）炒锅置火上，下化猪油烧热。下泡辣椒末炒香，放入海马炒几下，倒入鸡汤煮开。放入老姜，撒入胡椒粉，下葱节，再熬 20 分钟，加精盐调味，将海马连汤一起倒入火锅中。撇去浮沫，烧开，放味精、香油，便可烫食。

食法

猪蹄筋、带鱼可先下锅，其余荤素料随烫随食。可用辣椒油、味精和酱油调制味碟，每人一碟，蘸食。

小窍门

- 海马可食，也可不食，主要取其汁味。泡海马的水，可加入鸡汤中熬开。
- 带鱼体表附着的粉状物要去净。它腥味重，容易使汤汁产生异味。
- 此款火锅味较淡，需在吃的过程中加汤及精盐调味。
- 切记不可加入芹菜、香菜等特殊气味的原料，以免串味并影响海马之药效。

猪蹄筋

蹄筋即连接关节的腱子。

功效 养血补肝，强筋壮骨。猪蹄筋中含

有丰富的胶原蛋白，能增强皮肤弹性和韧性。对

腰膝酸软、身体瘦弱者有很好的食疗作用。尤其适

宜青少年、中老年人、身体瘦弱者食用。

猪蹄

猪蹄含有丰富的胶原蛋白，被人们称为『美容食品』。

功效 中医认为，猪蹄有壮腰和通乳之功，可用于肾虚所致的

腰膝酸软和产妇产后缺乳。现代研究表明，猪蹄和猪皮中含有大量的胶

原蛋白质，它在烹调过程中可转化成明胶。明胶能增强细胞生理代谢，

使细胞得到滋润，延缓皮肤的衰老。

禁忌 猪蹄中胆固醇含量较高，动脉硬化、高脂血症和高

血压患者少吃。猪蹄不可与甘草同吃。

海马

海马，又称龙落子。是奇异的小型海栖鱼类，因头部

弯曲与体近直角，形似马头而得名。干海马可作为药材和补品。

性味归经 味甘，性温、平。入肝、肾经。

功效 温补肾阳，可用于阳痿、遗尿、虚喘等。药理研究

表明，海马提取液有雄性激素样作用。此外，海马还可化结消肿，

可用于肿瘤、疮疮肿毒的辅助治疗。

禁忌 孕妇及阴虚阳亢者忌用。



营养小档案

猪 蹄 筋

每 100 克猪蹄筋含热量 156 千卡、蛋白质 35.3 克、脂肪 1.4 克、碳水化合物 0.5 克、硫胺素 0.01 毫克、核黄素 0.09 毫克、尼克酸 2.9 毫克、维生素 E 0.1 毫克、胆固醇 79 毫克、钾 46 毫克、钠 178 毫克、钙 15 毫克、镁 4 毫克、铁 2.2 毫克、锰 0.02 毫克、锌 2.3 毫克、铜 0.04 毫克、磷 40 毫克、硒 10.27 微克。



准备时间 20 分钟 总量
烹饪时间 20 分钟 3 人份

◎ 健脾燥湿、消食平胃

天麻排骨火锅

此款火锅以天麻、猪排骨为主料，配以薏仁、草果、莲子等药材及多种其他辅料烹制而成。猪排骨、草果、薏仁、莲子与天麻合用，能健脾燥湿、行气止痛、消食平胃。适用于虚寒、饮食停滞、食欲不振、手足发冷和湿重便溏等的辅助食疗。

小窍门

如无猪板油亦可用化鸡油、化鸭油代替。

主辅料

天麻 20 克，草果 10 克，薏仁、莲子各 50 克，猪排骨 750 克，猪肉 500 克，花菜 250 克，小白菜、平菇各 100 克，猪肉汤 3000 克。

调料

姜末 35 克，冰糖 20 克，精盐 10 克，猪板油 50 克，花生油 100 克，料酒 30 克。

制法

(1) 草果去核，留皮。薏仁洗净，去杂质。莲子温水泡发，去芯。猪排骨洗净沥去水，用砍刀剁成 6~8 厘米长的小段，入开水锅氽一下，捞出沥去水。猪肉用

片刀切成厚 0.3 厘米、长 6~8 厘米、宽 4~6 厘米的薄片。冬瓜去皮、瓢，切成薄片。花菜切成小朵。平菇撕成条状。小白菜洗净。以上原料除药材和猪排骨外，均装盘待用。

(2) 炒锅置火上，放花生油烧热，下姜末炒几下，放入猪排骨炒至白色，加入猪板油、冰糖、精盐和料酒，炒匀，加入猪肉汤烧开口。撇尽浮沫，倒入大锅中，加入药材煮 15 分钟后，即可食用。

食法

直接食用并饮汤，也可用香油、味精和精盐调制味碟，每人一碟，蘸食。



天麻

代就已入药。

天麻别名赤箭、定风草，是一种珍贵的药用植物，在我国古

性味归经 味甘，性平。归肝经。

功效 平肝，息风，止痉。现代药理研究发现，天麻有镇

静镇痛、抗惊厥与抗癫痫、改善记忆与保护神经细胞、降血压与防

禁忌 治心血管疾病、抗疲劳及抗衰老作用。
气虚者慎服。

区别对待 把握时间

用于火锅的涮烫原料很多，质地差异很大，老绵脆嫩各有特点。怎样根据它们各自的质地把握好涮烫的时间？这就需要区别对待，灵活掌握。

一般讲动物内脏用于生涮，口感都很脆爽，涮烫的时间也很短暂。锅中鼎沸之处的温度很高，猪肚、鸭肠、肝片等入锅涮烫，大约 5 ~ 7 秒就可判断生熟。可从涮料受热变形后的形状、质感上来判断是否恰到好处了。“鸭肠要起圈，牛肚要起泡”，即鸭肠受热变形时腾曲成不规则的圆圈形，牛肚表面出现细细的小水泡，这表明已经可以入口品尝了。

有水平的老食客为了能准确把握好火候，用筷子将鸭肠、猪肚夹住浸入汤卤中略涮一下取出，稍待几秒，再放入汤卤中烫，反复几次后即能恰到好处。肝片、猪肚、黄喉都可以使用这种手法。

海产品中活虾涮烫的时间也短，体小的基围虾几秒即熟，大点的竹节虾也仅需 10 秒左右，只要看到虾尾张开、虾壳变红就行了。至于冰冻虾涮烫的时间就要稍长一点。鲜鱿片需烫至伸板卷边即可，干鱿鱼发制的鱿鱼卷烫至翻花成形便成。

素料中的空心菜、豌豆苗、菠菜等绿叶菜涮烫的时间也不宜长，放入火锅中只要看到烫至色泽油亮碧绿时就表示火候已到。此时植物的细胞壁在高温中受热遭破坏变软（俗称塌秧），其中的叶绿素游离到表面上来，这时正好保持了清香脆嫩的口感。如果久烫则色泽发黑，状若枯藤，入嘴塞牙。

火锅的原料很多，但考究功夫的还是那些要求口感脆爽的禽畜内脏及部分海鲜原料。而适宜于微沸慢煮的原料如翅、掌、蹄筋、海参、鱼块、海带、魔芋、苕粉、腐竹和冬瓜等在时间要求上就不那么严格，只要能做到软熟入味、成形不烂、离骨散翅就行了。

另外，原料的厚薄也是决定涮烫时间的一个因素，一般体厚质老的原料烫煮时间稍久一些；体小质嫩的原料只需涮烫一会即可。总之，要根据不同原料的质地特点来灵活掌握涮烫时间。

◎健脾行气、消食平胃

果仁排骨火锅

准备时间 20 分钟

总量

烹饪时间 20 分钟

4 人份

主辅料

草果 15 克，薏仁、莲子各 50 克，猪排骨 650 克，猪肚 150 克，猪肉 300 克，冬瓜 300 克，黄花菜、小白菜各 100 克，肉汤 3000 克。

调 料

姜末 35 克，冰糖 20 克，精盐 10 克，化猪油 50 克，菜油 100 克，料酒 35 克。

制 法

(1) 草果去核，留皮。薏仁去杂质，洗净并沥干水。莲子温水泡发，去芯。猪排骨洗净，沥干水，用刀斩成 5 ~ 6 厘米长的段，入开水锅中烫一下，捞出沥水。猪肉去筋膜，片成厚 0.3 厘米、长 5 ~ 7 厘米、宽 3 ~ 4 厘米的薄片。猪肚用刀剔去肚皮，去尽油筋，洗净，划十字刀花，改成宽 1.5 厘米、长 6 厘米的条。冬瓜去皮、瓢，切片。花菜切成小朵，去筋。黄花菜去蒂。小白菜洗净。以上各料除药材和排骨外，分别装盘待用。

(2) 炒锅置火上，下菜油烧热，下姜末炒几下，放入排骨炒至色变白，加入化猪油、冰糖、精盐和料酒炒匀。加入肉汤，烧开后，撇去浮沫，倒入火锅中，加入药材煮 15 分钟，即可烫食各料并食排骨。

食 法

佐餐并饮汤，也可用香油、味精、鸡蛋清和精盐调制味碟，每人一碟，蘸食。

此款火锅以草果、薏仁、莲子、猪排骨为主料，配以多种辅料烹制而成，排骨鲜香，汤汁醇浓。有健脾行气、消食平胃等功效。适用于虚寒胃痛、饮食停滞、食欲不振等的辅助食疗。

小窍门

● 草果核味苦、辛，必须去净。