

火锅和砂锅食谱

HUOGUOHUOSHAGUOSHIPU

叶勇芳 徐正才编



上海文化出版社

火锅和砂锅食谱

HUOGUO HUOSHAGUOSHIPU

上海文化出版社

责任编辑：王龙娣

封面设计：麦荣邦

火锅和砂锅食谱

叶勇芳 徐正才 编

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

新华书店经销

上海市印刷十二厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4.25 插页 4 字数 66,000

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷 印数 1—29,500册

ISBN 7-80511-123-5/TS·16 定价：1.80元

出版说明

本书内容包括火锅菜和砂锅菜两大类，详细介绍了这一秋冬季节人们常用菜肴的制作方法。与我社已出版的《冰箱食谱》可以说是姐妹篇。

本书由一级厨师叶勇芳和特一级厨师徐正才同志撰写。他们在收集古今中外有关火锅和砂锅菜材料的基础上，结合自己的实践经验，根据我国当前的实际情况，有选择地介绍了火锅菜58则和砂锅菜71则，其中多半为适合一般家庭和饭店采用的家常火锅和砂锅菜，也选收了部分适合在节假日时宴请宾客用的高级菜。此外，还简单地介绍了火锅和砂锅的历史沿革及发展等，既具有实用性，又富有知识性。

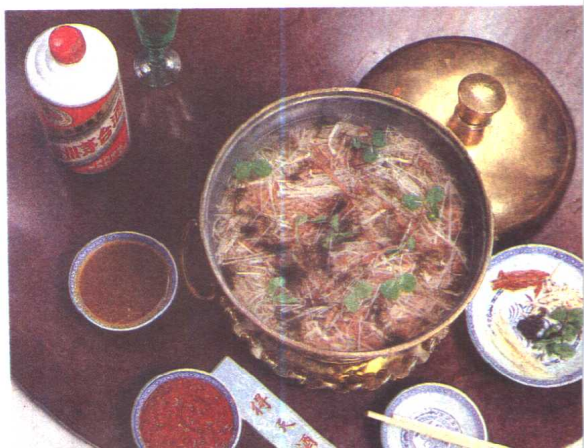
本书可能还有不妥之处，欢迎读者批评指出。

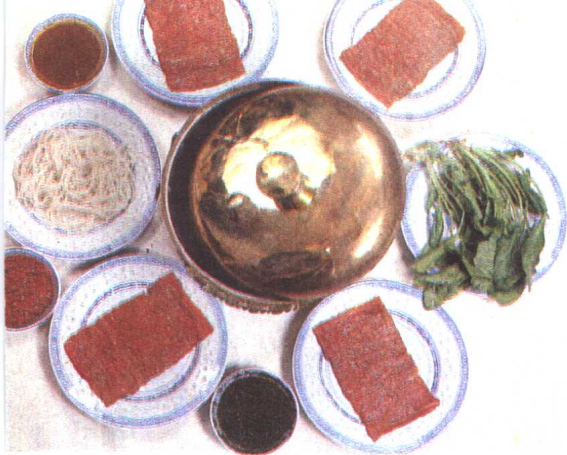
上海文化出版社

1987年9月









烹制者：

得天酒楼

单卫国 陈雪桥

目 录

火锅和火锅菜·····	1
-------------	---

火锅菜谱

涮羊肉·····	7	四喜火锅·····	30
四生鱼锅·····	9	鳝筒火锅·····	31
火锅爆肚仁·····	9	火锅油腐鸡·····	32
火锅活鲫鱼·····	11	火锅野鸭饭·····	33
毛肚火锅·····	12	竹鸡丝火锅蛇羹·····	34
腌肉糟鱼火锅·····	13	火锅元甲凤爪·····	36
火锅大海虾·····	14	萝卜火锅·····	37
火锅咖喱汤·····	15	火锅杂烩·····	38
火锅烫干丝·····	16	火锅干张·····	39
什锦暖锅·····	17	火锅卤面·····	40
火锅羊肉羹·····	18	火锅猫耳朵·····	41
三鲜冻豆腐火锅·····	19	铜盆鱼火锅·····	42
火锅煮白肉·····	21	日本式关东风牛锅·····	43
生鱼火锅·····	22	沙茶铁板烧·····	45
菊花火锅·····	23	肉片铁板烧·····	45
家常火锅·····	25	奶汤火锅·····	46
鱿鱼火锅·····	26	红汤火锅·····	47
火锅兔腐·····	27	江珧柱锅·····	48
狗肉火锅·····	28	羊肉鲤鱼火锅·····	49

火锅煲翅·····	50	莲心肚肺锅·····	60
菜鱼火锅·····	51	香螺羹锅·····	61
火锅牛尾·····	52	火锅螃蟹·····	62
姜汁火锅肘子·····	53	龟羊锅·····	63
石耳云吞锅·····	54	兔肉火锅·····	64
火锅牛丸子·····	55	日本式自烧鸡肉素菜 (の干夜干)·····	64
鱼头煲锅·····	56	日本式自烧白脱牛肉·····	66
淮杞羊头蹄·····	57	日本式自烧猪肉·····	66
三鲜火锅·····	58	日本式鸡锅蛋饭·····	68
欠锅素烩·····	59		
桂鱼铁板烧·····	60		

砂锅的特点和使用·····69

砂锅菜谱

砂锅京葱贵妃鸡·····	72	砂锅芋芳鸭·····	84
砂锅龙凤呈祥·····	73	砂锅莲子鸭·····	85
砂锅凤爪冬菇·····	74	砂锅三吃琵琶鸭·····	86
砂锅鸡皮·····	74	砂锅烤鸭(附四菜)·····	87
砂锅银杏煨四件·····	75	砂锅子母鹌鹑·····	89
砂锅母油鸡焖鱼翅·····	76	砂锅清汤鱼燕·····	90
砂锅鸡火烩面·····	77	砂锅醋椒桂鱼片·····	90
砂锅游龙戏凤·····	77	砂锅川糟·····	91
砂锅黄焖栗子鸡·····	78	砂锅雪笋塘里鱼·····	92
砂锅沿淮烧鸡·····	79	砂锅酸辣黄鱼茸·····	93
砂锅参杞乳鸽·····	79	砂锅青鱼头尾·····	94
砂锅鸳鸯戏水·····	80	砂锅花椒鲶鱼·····	95
砂锅魔芋鸭·····	81	砂锅蛤蜊鲫鱼·····	95
砂锅馄饨鸭·····	82	砂锅沙鱼白菜·····	96
砂锅太白鸭·····	83	砂锅陈皮爆鱼·····	97

砂锅黑鱼脯·····	97	砂锅羊肉·····	115
砂锅河鳗·····	98	砂锅神仙肉·····	115
砂锅上海大鱼头·····	99	砂锅豆腐·····	117
砂锅川味大鱼头·····	100	砂锅酿菜心·····	118
砂锅鳝段·····	101	砂锅花菜·····	118
砂锅霸王别姬·····	101	砂锅绿豆茸·····	119
砂锅青蟹煮年糕·····	102	砂锅黄豆芽·····	120
砂锅走油蹄·····	103	砂锅凤尾白菜·····	120
砂锅金银蹄·····	104	砂锅金钱塔菜·····	121
砂锅腌笃鲜·····	105	砂锅青萝卜·····	122
砂锅过油肉·····	106	砂锅牛肉丝线粉·····	123
砂锅红烧狮子头·····	107	砂锅口蘑响铃·····	123
砂锅蟹粉狮子头·····	107	砂锅河水干张·····	124
砂锅蹄花·····	108	砂锅海带·····	125
砂锅节节香·····	109	砂锅腐竹·····	126
砂锅家常肉片·····	110	砂锅红油素什景·····	127
砂锅冬菜丸子·····	111	砂锅如意蛋卷·····	128
砂锅腊肉菜苔·····	111	砂锅三鲜·····	129
砂锅水晶蹄筋·····	112	砂锅黄焖四宝·····	130
砂锅赛熊掌·····	113	砂锅奶汤杂烩·····	131
砂锅花生墩牛肉·····	114		

火锅和火锅菜

“火锅菜”是我国地方菜系中，别具特色风味的秋冬时令菜。火锅历史悠久，相传唐朝时期就已盛行，著名诗人白居易有诗云：“绿蚁新醪酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无？”据说描述的就是用火锅烹食的情景。至今，秋冬季节，人们都喜爱围坐在餐桌旁，品尝着各具特色的火锅菜。火锅菜的特点是选料广泛有荤有素，原料新鲜，调味种类多，食者可根据各自的口味，自己选择，自行料理；从理论上讲，火锅菜的烹调方法，属于自助性的即席烹调。烹制火锅菜，大致分两个阶段，第一阶段是各种原料的加工，及调料和复合调料的准备。第二阶段是餐桌上准备好火锅，由进餐者自己动手，边烹制边进食。火锅菜无论是从营养价值、口味、卫生，还是从进食的方式上说，都有着突出的优点。

一、火锅菜的种类

火锅菜种类很多，从使用的调味佐料、烹制方法以及锅炉的种类等不同特点来区别，大致可分为水饮锅、汤汁锅、烤炒锅（亦叫助烧）、铁

板烧四种。

1. 水饮锅:

使用锅和炉连接在一起的火锅，其形制如塔，四周可盛汤水，中心通炭火，可连续不断保持水温滚烧。这种火锅有紫铜质的，亦有黄铜质的，还有不锈钢和铝制的，而以紫铜质的为上品。进食时，一般是将各种原料，加工切成薄片，配以蔬菜，按人位分碟上席，然后，将原料放入锅内清水中涮熟，蘸上调料食用，如涮羊肉等。

2. 汤汁锅:

这种锅与炉分开，锅呈半圆形，下端有铜架作支撑，铜架下托一圆盆，中间有酒精盅，这种锅一般都是黄铜制品。另一种具有古代传统，为小红泥炭炉，上配砂锅。现代时新的炉具，有压缩罐装气体炉、电炉。这种火锅菜是用汤汁炊煮的，有鸡汁、肉汁、口某汤汁的，有的还在汤汁中加上各种调料。进食时，一般将各种原料加工成不同形状，拼摆成各种图案，排列在锅中，亦可拼摆于碟子内，如什锦火锅，菊花锅等。

3. 烤炒锅:

一般使用圆形平底铁锅，炉子则以罐装压缩气体炉和电炉为好。这种火锅菜是用浓汁调料烹炒各种原料的。进食时，一般先将各种原

料加工成薄片，配以各式蔬菜，待平底铁锅烧热时，食者自行投放各种原料烹制，并加浓汁调料食用。

4. “铁板”烧：

从进餐形式来说，属于与“烤炒锅”相类似的即席烹调，但所使用的工具不同，铁板烧使用的工具，是一块形如铁板的大盘，故有“铁板烧”之名。铁板多制作成椭圆形，四周的边缘很浅，因此菜肴煮熟后没有很多的汤汁。平扁的板面，便于各种肉食和蔬菜摊开炙烤，但是，对炉火的要求很高。锅、炉一般都是配套的，常用的有煤气炉和电炉。

二、火锅菜的调味佐料

1. 麻酱调味料：

芝麻酱150克，加冷开水调成浆糊状，再拌红乳腐卤30克、露虾油30克、红酱油30克、红辣椒油50克、花椒油30克（烧热锅，加麻油，以花椒5粒炸至呈焦黑色时，捞出即成花椒油）、味精10克、香菜末50克、京葱末50克，调匀即可。

2. 露虾油调味料：

碗内加肉汁汤200克、露虾油50克、生抽（即鲜酱油）50克、黄酒30克、胡椒粉1克、味精5克、麻油50克，调匀即成。

3. 香醋调味料:

镇江香醋150克,绵白糖50克,姜末50克,调匀即成。

4. 鲜酱调味料:

肉汁汤200克,味精5克,姜末30克,黄酒25克,虾子酱油150克,麻油50克,调匀即成。

5. 蒜泥调味料:

烧热锅,放麻油(50克)、大蒜泥(50克),煸至蒜泥呈牙黄色,转用小火,加红酱油25克、细盐5克、味精5克、肉汤250克,烧稠后冷却即成。

6. 蚝油鲜汁调味料:

瓶装蚝油100克,生抽(鲜酱油)100克,葱姜末50克,香菜末50克,砂糖25克,黄酒10克,肉汤150克,味精5克,调匀即成。

7. 甜酱调味料:

烧热锅,放麻油50克,油热后,加甜面酱100克、白糖25克、细盐5克、味精5克、清水100克,炒香、炒稠,冷却后即成。

8. 三味调料:

米醋30克,红酱油25克,肉汤100克,蒜泥25克,味精5克,京葱末25克,麻油40克,调匀即成。

9. 辣酱油调味料:

烧热锅,加麻油50克、蒜泥20克,蒜泥煸香、

煸黄后，烹黄酒15克，再加辣酱油100克、砂糖30克、胡椒粉1克，炒稠后，冷却即成。

10. 豆瓣酱调味料：

烧热锅，放花椒1克、干辣椒25克，用小火翻炒，至辣椒酥脆时，淋上熟生油20克炒匀，即可盛出，再碾碎成辣椒面，倒入碗内。锅内放麻油50克，加四川豆瓣酱煸香，加红酱油50克、黄酒20克、味精5克炒匀，倒入辣椒面碗内，调匀即成。

11. 沙茶酱调味料：

瓶装沙茶酱150克，红辣椒油30克，花生粉20克（花生置于烘炉内烤熟，去皮碾成粉状），甜酱油50克（黄豆酱油50克，砂糖20克，放入热锅内熬制而成），味精5克，调匀即成。

三、几点注意事项

为了提高火锅菜的营养效果，烹制食用时，最好注意以下三方面：

1. 原料放入火锅烫涮，时间不宜过长，否则会失去菜肴鲜味，营养成分也会受到破坏；但不等火锅滚开就吃，又容易引起消化道疾病。

2. 食物滚熟后，应将食物夹出稍冷再吃。因遇烫的食物，容易烫伤口腔和食道的粘膜，如遇烟酒，不洁食物的刺激，就可能致病。

3. 剩菜、汤汁不能放在锅内过夜。否则，

菜汤将会与金属制的火锅发生化学反应，不仅会影响火锅的使用寿命，而且一些化学物质还会溶解在菜汤中，人吃了对健康不利。