

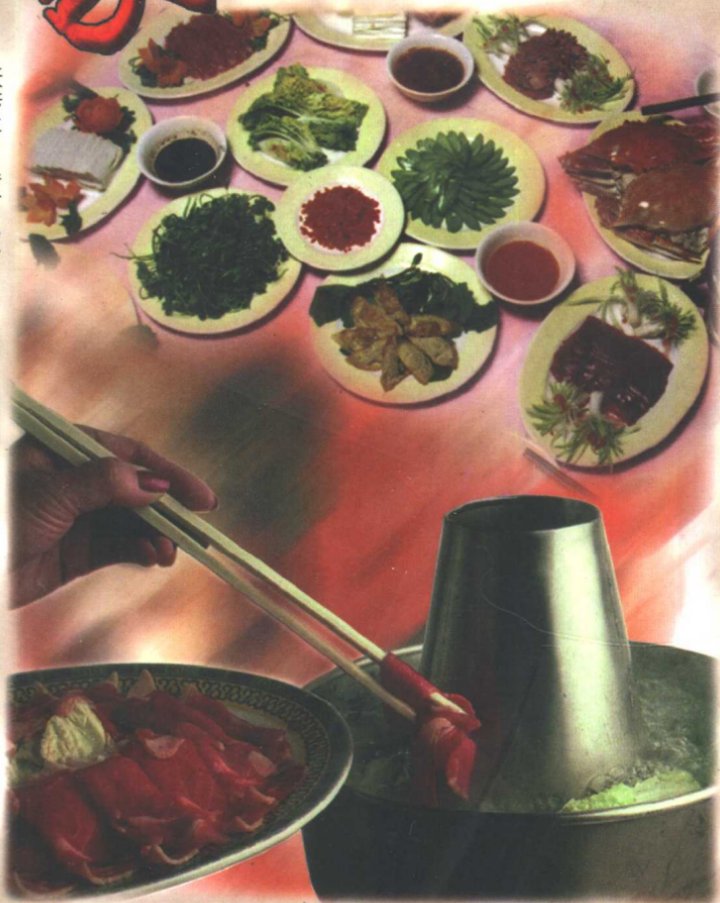
家庭饮食天地丛书之六

家

JIA CHANG HUO GUO

常火锅

朱传平
黄俊
王惠
编著



安徽科学技术出版社

家庭饮食天地丛书之六

家常火锅

朱传平 黄俊 王惠

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常火锅/朱传平等编著. -合肥:安徽科学技术出版社,1997.4(2000.4重印)

ISBN 7-5337-1165-3

I. 家… II. 朱… III. 菜谱-火锅-中国
IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 22564 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:5.375 字数:116千

2000年4月第3次印刷

印数:8 000

ISBN 7-5337-1165-3/TS·41 定价:6.50元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)



四生火锅



自助火锅

鲶鱼火锅



什锦火锅



菊花火锅



目 录

火锅常识.....	1	鱼头煲锅	21
火锅菜谱.....	6	生涮鳝片	22
鲶鱼火锅.....	6	鱼香茄子煲锅	23
银鱼火锅.....	7	鳝鱼干丝火锅	24
涮鲶鱼火锅.....	7	鳝筒火锅	25
涮塘里鱼片.....	8	生鱼火锅	26
什锦鱼丸火锅.....	9	腌川火锅	27
鱼片火锅	10	川糟火锅	28
涮鱼片火锅	11	腌肉糟鱼火锅	29
鱼头豆腐火锅	12	鱼卷火锅	30
生涮黑鱼肠	13	头尾火锅	31
鸳鸯鱼圆火锅	13	黑鱼火锅	32
四生黑鱼火锅	14	鱼生火锅	33
四生草鱼火锅	15	火锅圆菜	34
鳝鱼火锅	16	秃肺火锅	35
鲫鱼火锅	17	鲤鱼火锅	36
活鲫鱼火锅	18	羊肉鲤鱼火锅	37
一品火锅	19	菜鱼火锅	38
鱼头火锅	20	鳗鱼火锅	39

铜盆鱼火锅	40	涮腰片火锅	65
鱼肠火锅	41	腰片火锅	65
划水火锅	42	涮驴肉	66
什锦火锅	43	龙肉火锅	67
什锦暖锅	44	清汤龙肉火锅	68
什锦羊杂碎	45	腌鲜火锅	69
白水羊肉火锅	46	猪肉火锅	70
羊肉火锅	47	白肉片火锅	71
涮羊肉	48	酸菜白肉火锅	72
酱汁羊肉火锅	49	蛋饺火锅	73
什锦羊肉火锅	49	蛋卷火锅	74
火锅羊肉羹	50	鸡块火锅	75
蹄肚火锅	51	涮鸡肉片火锅	76
金银蹄火锅	52	三鲜鸡火锅	77
涮猪肉火锅	53	菊花鸡火锅	77
蹄筋火锅	54	油腐鸡火锅	79
排骨火锅	55	蛋皮火锅	80
肉圆火锅	56	卤味鹅肝火锅	80
肉末火锅	57	兔肉火锅	81
四喜火锅	58	荠菜兔火锅	82
菊花火锅	59	麻辣兔火锅	83
麻辣肚片火锅	60	火锅兔腐	84
涮肚尖	61	雪菜兔肉火锅	85
爆肚仁火锅	62	五味鸡血火锅	86
莲心肚肺火锅	63	烤鸭火锅	87
涮猪肝火锅	64	风羊火锅	88

冬菜涮鸭肝	89	面筋火锅	114
豆苗鸡肝火锅	90	酿面筋火锅	115
火锅杂烩	91	火锅卤面	116
山东杂烩火锅	92	火锅猫耳朵	117
八宝火锅	93	石耳云吞火锅	118
清汤火锅	94	红肠火锅	119
狗肉火锅	95	凤尾菇火锅	121
涮狗肉	96	金针菇火锅	122
牛肉火锅	97	豆花火锅	122
牛筋火锅	98	豆腐火锅	123
牛肚火锅	99	豆芽火锅	124
牛尾火锅	100	淮扬干丝火锅	125
火锅咖喱汤	101	麻辣腐竹火锅	126
凤鸡火锅	102	涮腐皮包	127
肚仁火锅	103	猴头菇火锅	128
驴肉莲花火锅	104	冻豆腐火锅	129
三鲜火锅	105	萝卜火锅	130
火锅双脆	106	白菜火锅	130
毛肚火锅	107	家常火锅	131
干丝火锅	108	什锦海参锅	132
火锅素烩	109	海味火锅	133
什锦油豆腐火锅	110	海鲜火锅	134
腐竹火锅	111	虾片火锅	135
火锅千张	111	麻辣涮虾	136
五色豆腐丝火锅	112	大海虾火锅	137
腐皮肉圆火锅	113	墨鱼火锅	138

茄汁墨鱼火锅·····	139	斑鸠火锅·····	152
鱿鱼火锅·····	140	鸽肉火锅·····	153
三味鱿鱼火锅·····	141	什锦野味火锅·····	154
干贝火锅·····	142	奶汤火锅·····	155
鱼唇火锅·····	143	火锅螃蟹·····	156
鱼肚火锅·····	143	香螺羹锅·····	157
明虾暖锅·····	145	火腿蚌肉火锅·····	158
黄鱼火锅·····	146	泥鳅火锅·····	159
蚝油西施舌·····	147	司盖阿盖火锅·····	159
蛇肉火锅·····	148	日本式关东风牛锅·····	160
生涮山鸡·····	149		
涮山鸡片火锅·····	150	肉片铁板烧·····	161
野鸭火锅·····	151	川味火锅宴·····	162

火锅常识

我国的火锅使用历史，源远流长，经过长期的改进，使火锅的实用性、安全性和便利性得到极大的提高与完善。不论大江南北、长城内外，或异域他乡，火锅历来受到美食家和平常百姓的青睐。

火锅菜肴的制作，要求选用的原料新鲜程度高，加工精细，色彩、荤素搭配合理，重用鲜汤，调配调味汁时，所用原料应洁净无害，必要时应上火煮沸。

食用火锅菜时，火力要求适当：如涮食则要求火力旺，始终保持汤汁滚沸；吃暖锅，只要在汤沸后，即可减小火力，以煮熟原料为原则，特别是在主料没吃完时，只需保持汤汁微沸，减少营养过多的损失。另外，应注意不能将汤汁烧干，适时加入少量开水或鲜汤。

冬季在家中使用火锅时，应使室内空气适当流通，避免因长时间使用液化气、煤气、炭火等，引起一氧化碳中毒。火锅中的菜肴，只宜一次吃完，不宜将吃剩的菜肴重新加热再吃。

1. 火锅的分类

火锅按锅体制作材料的不同可分为金属类锅体和非金属类锅体两大类。

(1) 金属类锅体：一般采用黄铜、紫铜、铝、不锈钢等材料制造，其特点是传热性好、耐用、易清洁。随着生活水

平的提高，家庭用原则上以购买不锈钢锅体为好。

(2) 非金属类锅体：一般为陶制品、玻璃制品等。陶制火锅具有价格低廉、乡土气息浓厚的特点；而玻璃制品具有清洁卫生，外观悦目的特点，但价格一般较高。

火锅依加热方式区分，可分为明火类火锅和电加热类火锅。

(1) 明火类火锅：其燃料可分为固体类燃料（如木炭）、液体类燃料（如酒精）和气体类燃料（如液化气、煤气）等。

采用木炭作为火锅燃料，具有火力强、加热快、保温时间长等优点，但同时存在稍有不慎炭灰四处飞扬、易烧坏桌面、使用时还需引火等缺点，用炭作燃料的火锅均为金属制品或陶制品。

采用液体酒精作为火锅燃料是近年来较为流行的方法，酒精燃料具有清洁卫生、火力强的特点，但家庭中不推荐使用，笔者在 20 年的工作过程中，已目睹不少使用者因使用不小心而被酒精烧伤。

采用液化气作为火锅燃料，具有升温快、加热时间长、使用方便等特点，缺点是炉具与锅体分离，且专用炉具（如卡式炉）价格较贵，只适用于经营性饮食场所。

(2) 电火锅：依采用的材料不同分两种，一是传统的电阻丝加热，二是最新的电热膜加热。电热膜加热技术的出现，改变了以往电火锅因升温慢，不适于涮生料的缺点。家庭选购电火锅，以电热膜加热方式为好，在使用过程中应严格按照说明书规定的步骤操作，火锅内汤不要加得太满，以免汤滚沸外溢，使火锅出现故障。

火锅就其食用方法分类，大致分为三种：一种是涮锅，这

类火锅主要选用质地鲜嫩的鱼肉类原料，加工成精细的薄片状，配上蔬菜、粉丝、粉皮等辅料，用上等鲜汤煮沸后，夹着原料在汤内涮烫后，蘸着各种调配好的调味汁食用；另一种是码锅，又称为暖锅，主要特点是将切好的各种原料（有些原料是预先加工成半熟或全熟，有些则是选用易煮熟的原料）作出造型，分层排放在火锅中，底部一般辅以粉丝、蔬菜等垫底，加入鲜汤，点燃火锅烧开上桌，这类火锅最典型的是什锦火锅；再一种是平底式火锅，它是将平底锅放在火上，配以各种原料与调味料，边煎边吃，如日式火锅、铁板烧等。前两种火锅最为常用，而后一种火锅则多见于餐馆里。

2. 火锅菜的原料

火锅菜的原料非常广泛，一般食用的原料均可作为火锅原料，只是对其质量要求更高。蔬菜类要求新鲜，鱼肉类要求鲜活，不能有异味、变质的现象，原因是火锅菜讲究的就是鲜嫩、加热时间短。一般常用的原料有：白肉、火腿、肉圆、鱼圆、猪肚、牛肚、鱼肚、牛肉、羊肉、鸡肉、蹄筋、冬笋、香菇、蘑菇、粉丝、粉皮、干贝、开洋、海参、对虾、青菜、菠菜和香菜等。

3. 火锅汤料

近来，涮食火锅十分流行，这种火锅菜肴制作简单、方便，十分适合普通家庭，一家人围坐在涮锅四周，边聊边涮，气氛热烈，其乐融融。而涮食火锅制作的好坏，很大程度上取决于汤料，汤好，味道就好，吃得就香，可谓“一俊遮百丑”。涮锅汤料主要有红汤、清汤、酸菜鱼汤、啤酒鸭汤等，现就这几种汤料的制作作些简单的介绍。

红汤：将炒锅置于炉火上烧热，倒入 100 克菜油，油热

后，将 200 克郫县豆瓣酱、50 克永川豆豉、50 克生姜和 200 克蒜子（分别剁碎）依次放入锅内，大火炒至油变红、味香后，再将 250 克牛油加入，炒开后待用。再在汤锅中放鸡骨架 1 付、牛骨 1500 克、鲫鱼 500 克（去鳞、鳃和内脏）和清水 3000 克，加盖，用大火烧开后，转小火炖 3 小时，撇去汤上的浮沫。尔后，将炒好的调味料倒入汤锅中，再放入 100 克料酒、25 克花椒、50 克冰糖、25 克干辣椒、50 克生姜和 5 克川盐，仍用小火慢慢熬制，待汤浓、味麻辣、醇厚，且香气浓郁，并略带甜味时，用干净滤网过滤除去杂质即成。实际上，现在涮锅的红汤可直接将熬制好的原汤料倒入火锅中使用，不需过滤。

清汤：先将鲜活青鱼头尾（或用条重在 250 克以上的整条鲫鱼）各 500 克，洗净斩块待用，再将锅置炉上烧热，放入 50 克猪油，油热后，将 100 克葱段、50 克姜片倒入油锅炒至变色，再将斩成块的鱼头尾倒入，一同煸炒，再倒入 50 克料酒、10 克白醋，炒约 5 分钟后，加清水 3000 克，并将 500 克敲断的猪腿骨和 500 克鸡骨架一同放入，用大火烧开后，撇去汤上浮沫，再用大火煮半个小时以上，待汤呈奶白色时，转小火炖至汤浓、味鲜。最后，加约 20 克精盐，过滤即成，或捞出骨头直接倒入火锅中作涮汤。若在数九寒冬，能在煨炖清汤时，加适量滋补品，如枸杞、山药、红枣等，则汤的质量更佳。

酸菜鱼汤：选用鲜活鲤鱼或青鱼 1 条约 1000 克，雪里蕻泡酸菜梗 200 克，鱼去鳞、除鳃、去内脏，洗净后斩去头尾，将鱼身段切厚片。泡酸菜洗净，切长段，均待用。炒锅置于炉火上烧热，放猪油 50 克，油热后，将鱼片倒入略爆，放黄

酒 50 克，加盖稍焖以解腥。尔后，加清水 2500 克，用大火烧开后，撇去浮沫，加盖，用小火焖约 10 分钟。待汤白，放进酸菜梗、笋片 100 克、姜丝 25 克和盐适量，加盖，用大火烧开后，再加味精少许并撒入葱花，即可倒入火锅上桌。

啤酒鸭汤：选光嫩肥鸭一只，去内脏洗净，剁成小块，炒锅烧热，倒入菜油 75 克，油热后，将郫县豆瓣酱 100 克、姜片 50 克和蒜子 100 克倒入炒锅炒香，再倒入啤酒 3 瓶（中途视蒸发量的多少，再适量添加）和鸭块，加盖，用大火烧开后，撇去浮沫，再放入八角、茴香、桂皮，加盖，用小火焖烧约 1 小时（若想鸭块有嚼劲，可适当缩短时间），即可倒入火锅上桌。

火锅菜除做到汤鲜，原料加工精细外，剩下的就是调料。常言道：“烹调，烹调，五分火候，五分调料。”对涮锅而言，调料也起着关键作用。我国疆域辽阔，气候、人文景观、饮食习惯均有不同，各地都有其独自の口味要求，有的喜辣、有的喜酸、有的喜香辣、有的喜清鲜和甘甜，难怪有人讲“众口难调”。在根据本书做火锅菜配制调料时，请结合饮食者的口味要求，灵活处理。

火锅菜谱

鲶鱼火锅

原 料

鲶鱼	一尾(1000 克)	猪油	50 克
豆腐	600 克	精盐	10 克
酱油	20 克	姜片	20 克
葱段	30 克	黄酒	20 克
陈醋	10 克	清汤	1000 克

制 作

1. 将鲶鱼宰杀后，用开水略烫一下，洗去外表粘液，斩成段。豆腐改刀成小块，用开水煮 3 分钟。

2. 锅中放入猪油，至 150℃ 时，放入葱姜煸至黄色，再将鲶鱼倒入煸至表面断生，放入黄酒、陈醋略烧一会，加清汤入内，至开后，撇去表面浮沫，加入豆腐，小火烧 30 分钟，放入精盐倒进火锅中，即可上桌食用。

特 点

汤汁鲜美异常，豆腐经长时间加热后，充分入味，口感更佳。

银鱼火锅

原 料

银鱼	300 克	清油	25 克
葱末	10 克	姜末	5 克
黄酒	20 克	胡椒	1 克
精盐	5 克	清汤	750 克
韭黄	300 克		

制 作

1. 将小银鱼择选干净，沥去水分。韭黄改成 4 厘米长的小段，洗净待用。

2. 锅中放入清汤，待沸后，倒入火锅中，将火锅点燃上桌，食用时，将银鱼倒入火锅中，加入葱姜末，黄酒，胡椒粉，精盐，汤开后加韭黄和清油，即可食用，也可将韭黄随放随食。

特 点

汤清味美，省时省力。

涮鲶鱼火锅

原 料

鲶鱼	一尾(1000 克)	麻辣酱	50 克
葱段	50 克	黄酒	20 克

猪油	30 克	精盐	5 克
姜片	10 克	胡椒粉	1 克

制 作

1. 将鲶鱼去头一剖为二，片下两片肉，铲去鱼皮，改刀成片，放入碟中待用。

2. 将鱼头，鱼骨及鱼皮剁小块。锅中放入猪油 15 克，待热后放葱姜略煸，倒入鱼头，鱼骨及鱼皮，同加热至断生，放清水 1400 克，大火烧开后，撇去浮沫，保持大火，将汤煮至奶白色，鱼头熟烂即可倒入火锅中，点燃火锅后，将麻辣酱及生鱼片一同上桌，食用时，将鱼片放入汤中烫约 30 秒钟，即可蘸麻辣酱食用。

特 点

汤鲜味浓，鱼肉特别鲜嫩，佐以麻辣，回味无穷。

涮塘里鱼片

原 料

(塘里)鱼	1000 克	榨菜	50 克
冬笋	50 克	猪油	50 克
黄酒	20 克	葱段	25 克
姜片	5 克	胡椒粉	0.5 克
酱油	10 克	精盐	3 克

制 作

1. 将塘里鱼宰杀，去内脏及鱼鳞，将鱼净肉切片、鱼骨斩成段。冬笋切片，榨菜也切成薄片，用清水浸泡半小时以