

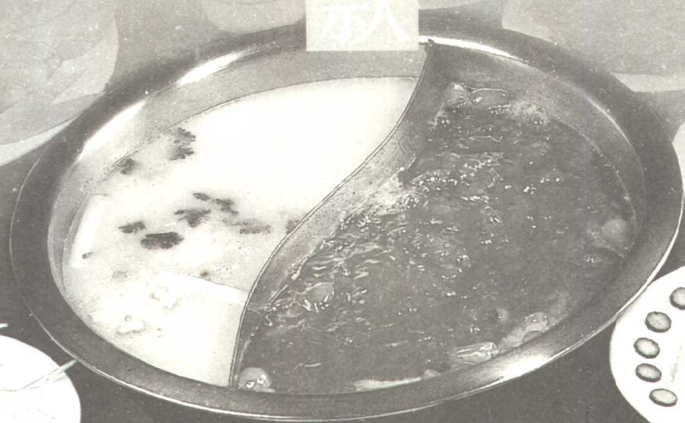
◎ 主编 吕樊国 撰稿 陈祖明

正宗川菜 烹饪系列丛书

本书由四川烹饪高级专科学校教师室组织编写审定
四川科学技术出版社

川味火锅 85

款



图书在版编目(CIP)数据

川味火锅 85 款/吕樊国,陈祖明著. - 成都:四川科学技术出版社,2001·11

(正宗川菜系列丛书)

ISBN 7-5364-4839-2

I. 川… II. ①吕… III. 菜谱,火锅-四川省
IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085353 号

正宗川菜系列丛书

川味火锅 85 款

编 著 者 吕樊国 陈祖明
责任编辑 丁大镛 程荣伟
封面设计 李 庆
版式设计 翁宜民
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 787mm×1092mm 1/32
印张 6.625 字数 110 千 插页 4
印 刷 郫县科技书刊印刷厂
版 次 2002 年 1 月成都第一版
印 次 2002 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 12.00 元
ISBN 7-5364-4839-2/TS·290

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

目 录

绪论	1
一、火锅的本质	1
二、火锅的形成、发展与繁荣	2
三、火锅的分类	7
四、火锅的特点	7
五、火锅的原料组成	11
六、火锅的操作及食用注意事项	13
火锅菜品	18
火锅肥肠	18
豆沙(酥)清汤火锅	21
奶汤杂烩火锅	23
毛血旺火锅	25
雪藕鸡蹄火锅	28
羊肉火锅	31
羊杂火锅	33
归芪羊肉火锅	36
鲫鱼羊肉汤锅	38
涮羊肉火锅	40
火锅兔	43
风味兔火锅	45
狗肉火锅	48
地黄狗肉火锅	51
鹿肉火锅	53

三鞭火锅·····	56	牛鞭火锅·····	107
驴肉火锅·····	58	辣子鸡火锅·····	109
归杞蛇肉火锅·····	61	泡菜鸡火锅·····	111
雪猪火锅·····	63	酸菜肚条鸡火锅·····	114
茵竹火锅·····	66	霸王鸡火锅·····	116
豆花火锅·····	68	白果乌鸡火锅·····	118
素火锅·····	70	六菌乌鸡火锅·····	120
麻辣汤·····	73	山鸡野菌火锅·····	122
兰花火锅·····	76	烧鸡公·····	124
多味火锅·····	78	归芪鹌鹑火锅·····	126
清汤火锅·····	80	啤酒鸭火锅·····	128
奶汤火锅·····	82	雪魔芋火锅·····	130
鲜汤火锅·····	84	泡菜鸭火锅·····	133
生片火锅·····	86	虫草鸭火锅·····	135
菊花火锅·····	88	红汤野鸭火锅·····	137
什锦火锅·····	90	家雁火锅·····	140
家常火锅·····	92	天麻乳鸽火锅·····	142
鸳鸯火锅·····	95	竹蒸菌鸽火锅·····	144
毛肚火锅·····	98	酸菜鱼火锅·····	146
全牛火锅·····	100	鱼头火锅·····	148
肥牛火锅·····	103	砂锅鱼头火锅·····	150
牛尾火锅·····	105	酸菜豆花鱼火锅·····	152

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 鲫鱼火锅 | 155 | 邮亭鲫鱼火锅 | 184 |
| 鲢鱼火锅 | 157 | 参麦甲鱼火锅 | 187 |
| 鳊鱼火锅 | 159 | 水龟羊肉火锅 | 189 |
| 鳊丝原汁火锅 | 161 | 海参羊肉火锅 | 191 |
| 鳗鱼火锅 | 164 | 火锅牛蛙 | 193 |
| 鳅鱼火锅 | 166 | 海味什锦火锅 | 195 |
| 椒麻鱼火锅 | 169 | 海鲜火锅 | 197 |
| 泡菜火锅鱼 | 171 | 白肉（连锅）火锅 | |
| 豆花鱼火锅 | 174 | | 200 |
| 双味金鱼火锅 | 176 | 酸菜白肉火锅 | 203 |
| 鱼丸火锅 | 179 | 火锅排骨 | 205 |
| 乌红鱼火锅 | 182 | | |

结 论

一．火锅的本质

任何事物的独立存在，都必有它的独特本质，火锅也不例外。火锅原指随锅带火上桌，由食者自烫自食的一种炊、餐结合的器皿。又叫“暖锅”。一般由紫铜、白铜、银、不锈钢、瓷器等制成。由于火锅有炊、餐具合一的特殊性能，发展到后来，在烹调上又派生成为指某种特定的烹调方法。如火锅狗肉、火锅鸡，如同红烧狗肉、红烧鸡一样。同时火锅又可作为食品的代名词。我们常说的吃火锅，并非是指去吃火锅器具，而是指食入用火锅涮制的食物。再者，火锅还可作为菜名出现，即人们常说的做火锅，是指烹制火锅。

火锅，已由指集加热、烹制、装盛为一体的传统烹调器具的专用名词，发展成包括烹调方法、食品菜名在内的泛指词汇，具有多层涵义，形成了一个具有多种意义的烹调用语。是中国烹饪中颇具特色的一种

饮食方法。

二．火锅的形成、发展与繁荣

在我国烹饪史上，火锅是一种传统饮食方式，它源于烹饪的发展阶段。最早人类过着“茹毛饮血”的生活，火的发现与运用使生食变为熟食成为可能，人类烹饪的发端自此开始，而真正意义上的烹饪是在“鼎”出现后才开始的。鼎是灶和锅的结合，是我国古代最早烹制菜肴的器具。鼎广泛使用的时期也就是烹饪成熟的时期。早在商代，庖人伊尹为了向汤帝陈说自己的治国之策，就背着玉制的鼎，抱着切菜的砧板，烧制了大雁羹献给汤帝，借此与汤帝交谈，并以烹饪之术喻治国之道，有“治大国若烹小鲜”之意，当上了宰相。在《周易·鼎》中也有“以木巽火，烹饪也”的记载。可见，在商周时期鼎已经广泛使用，故我国的烹饪在商周时日渐成熟。而火锅这种特殊的烹饪形式在这个时期也始显雏形。到了汉、三国时期，由于“五熟釜”等器具的出现，火锅开始成熟，到唐宋时期，由于经济发展，人类饮食活动增加，烹饪也随之有了快步发展，“火锅”亦不断得到丰富和

改良。明清时火锅开始盛行，不但重视内容，也注意形式。发展到当代，火锅更加枝繁叶茂无处不在。

1. 萌芽于商周

火锅是用火加热，以水为传热介质，主要以对流的方式，使原料受热成熟。这种烹调形式早在商周时期就已经出现了。据《韩诗外传》记载，古时祭祀或庆典时，要击钟列鼎而食，即是说大家围坐在鼎的四周，将鼎中所煮熟的食物分而食之，这可以说是最早的以火锅形式烹制食物的方法，是火锅的萌芽。因为鼎是我国古代早期烹制菜肴的工具，它是灶和锅的结合，类似现代的简易火锅。这可以从河南新郑裴李岗遗址出土的陶鼎造形中看出来。在《说文》中“鼎”是“调和五味之宝器也”，《鼎·大象》：“木上有火，有烹饪之象所以为鼎也”，也是有力的证据。

2. 成熟于汉、三国

我国考古学家在东汉的墓葬中发现了一种类似现在的汤锅陶器，据《中国陶瓷史》介绍，它叫“镬斗”，是放在火盆之中，以炭火温食的器皿。三国时也出现了一种类似火锅的“五熟釜”，是一种烹饪器，分为五格，可调出五种味来，极像现在的“多味火

锅”。有了这些炊、餐合一的器具出现，火锅这种烹饪方式开始趋于成熟。

3. 发展于唐宋

唐宋时期，由于经济的发展与繁荣，以及人类文明程度的不断提高，烹饪也从单一到多样，由低级到高级发展，相应的火锅也有所变化发展，形成了在汤锅中涮熟食物后，各自随意蘸味食用。宋代对这种吃法已有文字记载，宋人林洪著的《山家清供》中就提到了吃火锅的事例。不过当时不叫火锅，称之为“拔霞供”。书云：林洪“向游武夷六曲，访正上师，遇雪天，得一兔，无庖人可制。师云：山间只有薄批，酒、酱、椒料沃（浸渍）之。以风炉安桌上，用水半铤（半吊子），候汤响一杯后（等汤沸后），各分以箸，令自夹入汤摆（涮）熟，啖之，乃随意各以汁供（各人随意蘸味汁吃）。”这种食法与我们今天的兔火锅大同小异。由此可见当时吃火锅法较以往已有较大的发展。

4. 兴盛于明清

明清时火锅逐渐兴盛起来，特别是清朝，满人为巩固其统治，大搞满汉全席，笼络人心，饮食逐渐由

单纯的享受转向社交为目的，为政治服务的一种手段。火锅就此也蓬勃发展起来。据《随园食单》记载，当时民间食用火锅比较普遍，以清帝王的宫廷火锅较考究也最有气势，不但场面壮观，花色品种也不少，如野味火锅、羊肉火锅、菊花火锅等，锅具制作也较为精妙，外面雕饰有龙凤、牡丹等各种图案，并由银和铜制作而成。清乾隆皇帝由于喜欢火锅，在宫中摆了 530 桌火锅宴会，其盛况空前。清嘉庆皇帝登基时，在“千叟宴”用了 1550 个火锅，其规模可谓登峰造极，无人能比。

5. 繁荣于当代

发展到当代，火锅更加枝繁叶茂，一片繁荣。火锅的形式、种类、质量也都在不断发生变化，其趋势也向多样化发展，不但注重口味、气氛，而且也讲究营养卫生，形成了独特的火锅饮食文化。

火锅在我国各地都有，尤以四川、重庆最多，其最具川味特色的首推毛肚火锅，那浓厚的麻辣鲜烫叫多少人流连忘返。清淡芬芳的菊花火锅，味鲜质美的涮羊肉，荤素具备的生片火锅，都各自代表了不同的风格。同时火锅也正在向全世界各地蔓延，许多国家都开设有我国的火锅餐馆，并且生意也日渐红火。

当代火锅的上桌形式也是多种多样的；火锅的形状结构也不尽相同，有专为筵席设计的专用火锅炉，一般由锅体、烟囱、火膛、底座、盖等构成，以木炭、煤球作燃料，也有用酒精作燃料的，但火锅必须要有用于燃烧的酒精，这类火锅多用于筵席，作为最后一道菜座汤使用，讲究营养卫生，火锅技艺、级别较高。另外一类是由炉具和锅两部分构成，炉具有用液化气筒的卡式炉，有用燃烧煤油的煤油炉，有用天然气作热源的燃气炉灶，以及电炉等。锅多由不锈钢、铜、铁、陶瓷等制成；形状有盆形、炒锅形、汤锅形……这类火锅一般都是在专营火锅店使用，简便实用，比较普及，讲究口味变化，注重经济实惠。

火锅由于具有很好的保温特性，一般都是在冬季食用。但四川的毛肚火锅，在炎热的夏天烫吃，麻辣鲜烫，让食者大汗淋漓，而别有一番情趣。四川人喜欢以此为乐。如今全国各地也纷纷仿效，风靡全国。当今，在四川民间还组织举办了“火锅节”，各地名店的特色火锅纷纷参展，不但达到了交流的目的，也推动了当今餐食文化的发展。

三．火锅的分类

近代火锅发展相当迅速，各式各样的火锅相继出现，由于种类繁多，火锅的分类又没有固定的模式，所以分类比较困难。最早餐饮业将其分为红汤和白汤两类，现今有以下几种分类法：按涮火锅所用的原料来分，又有白肉火锅、牛肉火锅、毛肚火锅、鱼类火锅、海鲜火锅、野味火锅、什锦火锅、菊花火锅、药膳火锅、野菌火锅、游龙戏凤等花色火锅，不胜枚举。按火锅的形状来分，有龙凤、飞龙、牡丹、花卉等图案，是火锅外部雕饰而成的，这种分类只限于烧木炭、酒精的锅具。按其味型来分，有咸鲜味、家常味、麻辣味、酸辣味、咸酸味、怪味等不同味型的火锅。

四．火锅的特点

火锅最重要的特征是炊具、餐具的合二为一。它既是煮制食物的炊事用具，同时也是盛装食物的餐

具，还能进行加热、调味，能独立成菜，正是由于它的这种特殊性能，火锅具有以下一些主要特点。

1. 聚餐性

火锅能够独立成菜（席）供进餐者食用。像筵席一样，由多人共坐一桌，围在餐桌四周涮食同一个火锅，并且涮制的原料多种多样，口感丰富，具有一定的聚餐性能。

2. 保温性

吃火锅从进餐开始到结束，火锅的卤汁始终处于沸腾状态，能充分保证食物的热度。不论是在炎热的夏天，还是在寒冷的冬天，它都具有很好的保温特性，能使食物保持烫的风味。俗话说，“一热当三鲜”。温度得到保证后，原料的味也就较醇正、鲜美。并且火锅这种保温效果比传统的砂锅贮热、保温要持久，最适宜在冬季运用。所以每到深秋和冬季，火锅的生意普遍较好。这与火锅具有很好的保温性能有一定的关系。

3. 参与性

火锅是集加热、烹制和食用方法为一体的进餐方

式。厨房加工人员，将火锅卤汁和原料加工好后置于餐桌上，由食者自己烹制涮熟原料，蘸味食用。这种方式要求食者亲自动手。涮制后菜肴的老嫩、脆绵、烂软都操纵在自己手上，无论涮的好坏都乐趣无穷。加上涮制食物没有规定限制，方法也极为单一，一涮就会。由于是自己食用，效果怎样不太重要，关键是能自娱自乐、重在参与，体现了现代人的时尚精神。

4. 随意性

享用火锅不但饱了口福，而且在精神上也得到放松。吃火锅不像筵席、宴会那样注重礼仪性、规范性。筵席是接待宾客的一种礼节，有互相尊敬的意思，这标明一个国民的文化教养和物质水平，应该予以提倡。但礼节、仪式过多，人就会变得过度拘束而紧张，从而影响食欲。火锅则不同，不论进餐方式还是时间都有很大的随意性。味道可以自己调配，原料自己选择，丰俭由人，不受任何外来约束；进餐时间可长可短；进餐姿势、形象也无具体标准，无拘无束、悠然自得。如果是开架式自助火锅，就更加自由自在、随心所欲了，没有更多的外来礼节束缚，想吃多少，品尝什么完全随自己的喜好。

5. 适口性

首先，火锅在原料的选择上相当广泛，天上飞的、地上跑的、水中游的无所不包，而不同的原料，它们的滋味、质感各不相同，可满足人的不同爱好，同时也丰富了人们的味觉。其次，是火锅的味型众多，有咸鲜醇厚的咸鲜味，如清汤、奶汤火锅；有咸鲜微辣、色红、味浓辣度适中的家常味，如家常火锅；有刺激性大、味浓厚鲜香的麻辣味，如毛肚火锅等；另外还有清爽性的菊花火锅、兰花火锅；咸鲜微辣型的酸菜火锅等等。由于火锅味型种类繁多，给食者也有一个挑选的余地。再者，就是吃火锅时使用的味碟也是变化多端的，其常用的调味品有盐、味精、芝麻油、芝麻酱、蒜泥、青椒碎米、香菜、酱油、醋、蠔油、鸡蛋清、花生仁、熟芝麻、辣椒面、花椒面等。食者可根据自己的口味爱好自行调制。这样火锅在选料上、味型和味碟上变化都很灵活，可以适应不同人们需要，具有较好的适口性。

6. 经济性

火锅取材较广，原料也有贵、贱之分，档次也是高低不一。现今市场上较为普遍、经济实惠的还是大

众化的火锅，它所选用的原料以家禽、家畜、淡水鱼虾、豆制品、菌类蔬菜为主，偶尔也涉及到海鲜、山珍，但次数用量都不多，所以在原料成本上也不会花费太大；又因加工火锅时不像烹制筵席那么多礼节，服务相对减少，这样就减少了服务人员费用的开销，相应火锅也较为便宜、大众化等。这对食客来说比较经济实惠；对经营者而言，也不因为价格便宜而没有经济效益。这也是许多人成为火锅族的一个重要原因之一。

五．火锅的原料组成

用于火锅的原料相当广泛，上至山珍海味、禽畜鱼虾，下至蔬菜、果品无所不包，并且用料范围越来越广。为叙述方便，这里按蔬菜类、家畜类、家禽类、淡水鱼虾类、海鲜类、干货类和野味类分述如下。

蔬菜类原料有：菠菜、白菜、莲花白、豌豆苗、瓢儿白、空心菜、冬苋菜、西兰花、荷兰豆、西生菜、芥兰、芹菜、花菜、蒜苗、葱、青笋、土豆、鲜藕、茭白、冬笋、萝卜、胡萝卜、黄瓜、冬瓜、丝