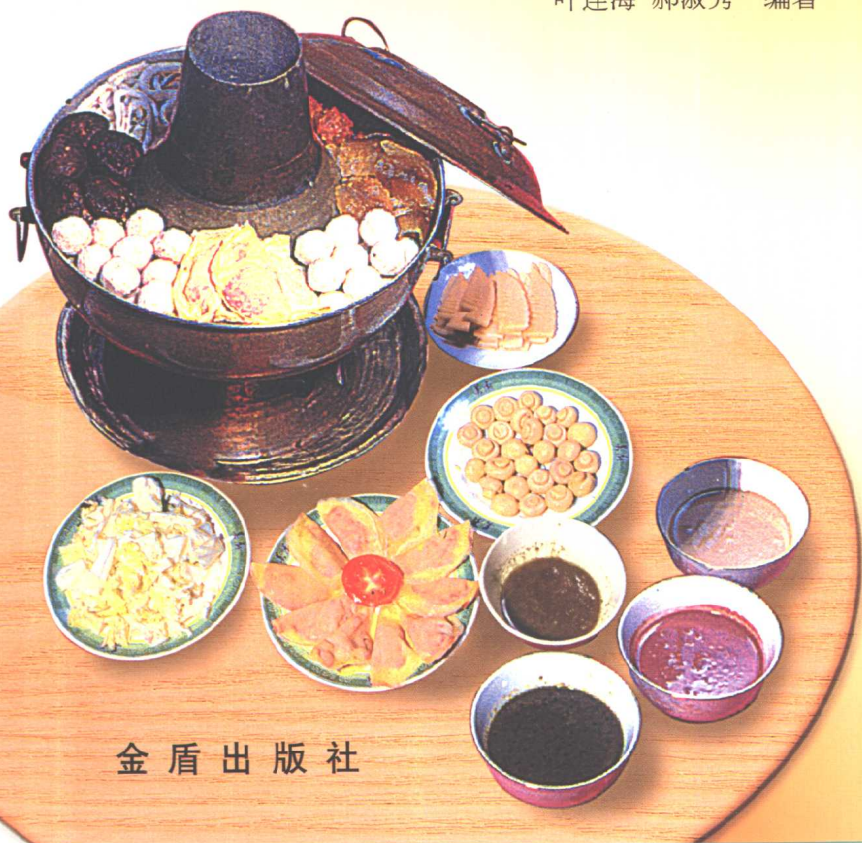


JIATING HUOGUO 160 ZHONG

家庭火锅

160 种

叶连海 郝淑秀 编著



金盾出版社

家庭火锅 160 种

编著 叶连海 郝淑秀

金盾出版社

内 容 提 要

本书是一本专门介绍火锅的菜谱书,收入了南北各种风味火锅菜共160种。其中包括:肉类火锅36种,禽蛋类火锅18种,水产类火锅33种,蔬菜豆制品类火锅16种,野味火锅20种,花色火锅28种,异国风味火锅9种。为方便查阅,除异国风味火锅外,其余各类火锅均分为涮锅和暖锅两项。书中不仅详细讲述了每种火锅的用料配比与制作方法,还对火锅的种类及特点、火锅菜的制作要领、火锅佐料的调制、火锅菜用汤的熬制等作了简要介绍。本书内容丰富,科学实用,所推各种火锅,原料普通,操作简便,既适合广大家庭阅读使用,也可供各类餐馆、食堂参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭火锅 160种/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,2001.2

ISBN 7-5082-1465-X

I. 家… II. ①叶…②郝… 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 88715 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京印刷一厂

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.375 彩页:4 字数:87.5千字

2002年1月第1版第3次印刷

印数:22001—42000册 定价:5.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



蛋饺火锅

活鲫鱼火锅





麻辣涮虾火锅

什锦海参火锅





酸菜火锅

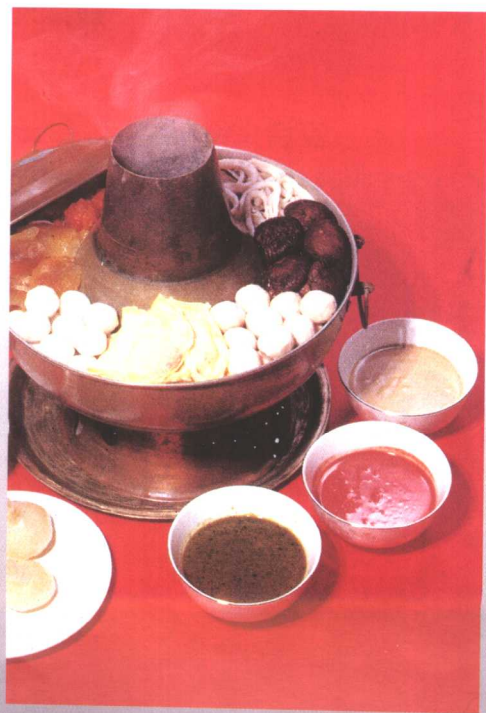
豆腐火锅





四生火锅

全家福火锅



前 言

火锅历史悠久,源远流长。它以独特的风味和热烈的气氛,深受社会各阶层人士的普遍欢迎。近几年来,火锅菜发展迅猛,十分兴旺,几乎达到了空前火爆的程度。火锅城、自助餐、烧烤涮,在广大城乡遍地开花。南北四季火锅、生猛海鲜火锅、肥牛火锅、京味涮羊肉火锅、四川鸳鸯火锅、麻辣烫、东北八仙过海火锅、上海菊花火锅、广东开煲狗肉、满族白肉火锅,等等,琳琅满目,美不胜收,令人目不暇接,垂涎欲滴。

火锅,因其用料广泛、制作简便、汤菜交融、味道鲜美,不仅让中国人喜食,也颇受外国人青睐。火锅菜系冬令佳肴,尤其在严寒季节,全家老少或与亲朋好友欢聚一堂,围坐在一起吃火锅,那热气腾腾的场面,把众人完全带入了一种“添来炉火寒威解,味入丹田暖意生”的美妙境地。

为了使各种风味火锅走入广大家庭,让寻常百姓都能烹制出各式美味火锅,本书广泛收入了北京、陕西、山东、四川、湖北、湖南、广东、安徽、上海、香港和东北地区等地,以及宫廷、日式等各种风味火锅 160 种,对每种火锅的风味特点和原料、制作方法,及其有关技巧,均作了详细的介绍,并配有部分精美彩图。本书是一本各地风味火锅的大荟萃,但愿这本火锅菜谱能给您的家庭带来欢乐、和谐与幸福。

书中如有不妥之处,敬请读者批评、指正。

编 者

本书彩图

摄影:

程炳新



涮羊肉

辣子鸡火锅



M13869/02

目 录

一、火锅特点及烹调方法	(1)
(一)火锅的种类及特点	(1)
(二)火锅菜制作要领	(3)
(三)火锅佐料的调制	(4)
(四)火锅菜用汤的熬制	(8)
二、火锅菜制作	(11)
(一)肉类火锅	(11)

涮 锅

涮羊肉	(11)	鸳鸯火锅	(18)
参归羊肉火锅	(12)	满族白肉火锅	(19)
西北羊肉涮锅	(13)	涮猪肉火锅	(20)
云南羊肉火锅	(14)	家常猪肉火锅	(21)
肥牛火锅	(15)	大涮猪里脊	(22)
小牛里脊火锅	(16)	涮肚尖	(23)
牛肉酸菜火锅	(16)	涮腰片火锅	(23)
沙茶涮牛肉火锅	(17)	涮猪肝火锅	(24)
毛肚火锅	(17)	猪杂火锅	(24)

暖锅(码锅)

三鲜羊肉火锅	(25)	酱汁羊肉火锅	(29)
羊肉火锅	(26)	什锦羊杂碎火锅	(30)
火锅羊肉羹	(27)	牛肉火锅	(30)
白水羊肉火锅	(28)	牛肉丸子火锅	(31)
风羊火锅	(28)	酸菜白肉火锅	(32)

东北余锅·····	(32)	猪肉丸子火锅·····	(35)
腌鲜火锅·····	(33)	排骨火锅·····	(35)
姜汁火锅肘子·····	(34)	蹄筋火锅·····	(36)
一品炉肉火锅·····	(34)	肥肠酸菜火锅·····	(37)
(二)禽蛋类火锅·····	(38)		

涮 锅

涮鸡片火锅·····	(38)	鸡味火锅·····	(40)
辣子鸡火锅·····	(38)	傣家火锅·····	(41)
葡萄酒鸡火锅·····	(39)		

暖锅(码锅)

火锅鸡片·····	(42)	鸡血火锅·····	(47)
三鲜鸡火锅·····	(43)	烤鸭火锅·····	(47)
鸡块火锅·····	(43)	金银鸭子火锅·····	(48)
火锅油腐鸡·····	(44)	红酒鸭火锅·····	(49)
游龙戏凤酒锅·····	(45)	鸭杂火锅·····	(49)
蛋饺火锅·····	(45)	乳鸽火腿火锅·····	(50)
蛋卷火锅·····	(46)		

(三)水产类火锅·····	(51)
---------------	------

涮 锅

酸菜鱼火锅·····	(51)	鳝鱼火锅·····	(56)
活鲫鱼火锅·····	(51)	生涮鳝片·····	(56)
菊花火锅鱼片·····	(52)	鳝筒火锅·····	(57)
菊花鲈鱼火锅·····	(53)	涮明虾片火锅·····	(58)
鱼头火锅·····	(53)	麻辣涮虾火锅·····	(58)
涮鲷鱼片火锅·····	(54)	火锅螃蟹·····	(59)
牡丹鳊鱼火锅·····	(55)	简易辣味涮锅·····	(59)

暖锅(码锅)

奶汤锅子鱼·····	(60)	川糟火锅·····	(66)
鲤鱼火锅·····	(61)	划水火锅·····	(67)
鱼头煲锅·····	(62)	甲鱼火锅·····	(68)
湘味银鱼火锅·····	(62)	鱼丸火锅·····	(68)
银鱼白菜火锅·····	(63)	鸳鸯鱼丸火锅·····	(69)
银鱼紫蟹火锅·····	(64)	鱼杂豆腐火锅·····	(70)
紫蟹芽菜火锅·····	(64)	什锦海参火锅·····	(70)
黑鱼火锅·····	(65)	鱼肚火锅·····	(71)
鱼片酒锅·····	(65)	火腿河蚌肉火锅·····	(72)
腌川火锅·····	(66)		

(四)蔬菜豆制品类火锅····· (72)

涮 锅

酸菜火锅·····	(72)	淮扬干丝火锅·····	(75)
豆腐火锅·····	(73)	火锅卤面·····	(76)
酸辣豆腐火锅·····	(74)	火锅猫耳朵·····	(77)
豆腐面筋火锅·····	(74)		

暖锅(码锅)

火锅素烩·····	(78)	豆芽火锅·····	(80)
白菜火锅·····	(78)	冻豆腐火锅·····	(81)
萝卜火锅·····	(79)	什锦油豆腐火锅·····	(81)
猴头菇火锅·····	(79)	火锅千张·····	(82)
金针菇火锅·····	(80)		

(五)野味火锅····· (83)

涮 锅

野禽火锅·····	(83)	田鸡火锅·····	(83)
-----------	------	-----------	------

蜗牛火锅·····	(84)	涮驴肉·····	(88)
香螺羹火锅·····	(85)	清汤驴肉火锅·····	(89)
吉祥火锅·····	(86)	涮鹿肉火锅·····	(89)
涮山鸡片火锅·····	(86)	贵州狗肉火锅·····	(90)
野鸡火锅·····	(87)	延边狗肉火锅·····	(91)
麻辣兔火锅·····	(88)	广东开煲狗肉·····	(91)

暖锅(码锅)

蛇肉火锅·····	(92)	鹿肉酒锅·····	(94)
兔肉火锅·····	(93)	内蒙狗肉火锅·····	(94)
驴肉火锅·····	(93)	狗肉火锅·····	(95)

(六)花色火锅·····	(96)
--------------	------

涮 锅

八仙过海火锅·····	(96)	生片火锅·····	(102)
东北清汤火锅·····	(97)	菊花火锅·····	(103)
八生涮锅·····	(98)	打边炉火锅·····	(104)
四生火锅·····	(99)	牡丹火锅·····	(105)
南味四生片火锅·····	(100)	菊花鱼锅·····	(106)
北味四生片火锅·····	(101)	各吃小酒锅·····	(106)
生片涮锅·····	(101)	麻辣烫·····	(107)

暖锅(码锅)

什锦火锅·····	(108)	一品酒锅·····	(113)
什锦暖锅·····	(109)	全家福火锅·····	(114)
十景火锅·····	(110)	云南杂菜火锅·····	(114)
十景暖锅·····	(111)	四喜火锅·····	(115)
什锦酒锅·····	(111)	三鲜火锅·····	(116)
素什锦火锅·····	(112)	三元火锅·····	(116)

丽春铜火锅	(117)	神仙炉火锅	(118)
(七)异国风味火锅	(119)		
日式什锦火锅	(119)	肉片铁板烧	(122)
墨斗鱼火锅	(120)	沙茶铁板烧	(123)
鲜海蛎子火锅	(120)	鳊鱼铁板烧	(123)
炸鸡肉锅子	(121)	韩国火锅面	(124)
司盖阿盖火锅	(121)		

一、火锅特点及烹调方法

(一)火锅的种类及特点

火锅菜的品种很多,它的用料和调味佐料各不相同,其烹调方法和滋味也有所区别。但就火锅基本种类及特点而言,大体有涮锅、暖锅、平底火锅和铁板烧四种。

1. 涮锅

这种火锅均取用各种去骨去皮的鸡、鸭、鱼、虾、肉等净肉为主料,切成薄片,配上蔬菜、粉丝、豆腐、粉皮等辅料,用高汤等煮沸后,夹着原料在汤内涮烫后,蘸着各种调味汁食用。如北京涮羊肉、四川毛肚火锅等。涮锅,一般使用锅和炉连接在一起的火锅,其形状如塔,四周盛汤水,中心通炭火,可连续不断地保持汤水滚开。这种火锅有紫铜质的,也有黄铜质的,而以紫铜质的为上品。此外,也可选用电火锅,但在使用过程中应严格按说明书中规定的方法、步骤操作,以防发生意外。涮锅的特点是用料广泛,各种荤素原料均可取用,肉质嫩,鲜味厚,调味多样,汤烫入味,是寒冷季节广大家庭首选的美味佳肴。

2. 暖锅(又称码锅)

暖锅,又名码锅,是一种附有炉膛,将加热与盛器两种功能集于一体的炊具。这种火锅通常有三种制法:一是取用各种预先煮熟肉食,改刀切成各种相同大小的条块,以白菜和粉丝垫底,上面盖上各种肉食片和笋片,加入高汤和调味料,点

燃火锅烧沸后,再稍煮几分钟即可食用,如什锦火锅、三鲜火锅等。二是将生肉原料加工切块后,先炒一炒,再煎烧,半熟后倒入火锅,加入其他辅料,一起焖烧至熟,如划水火锅等。三是取用容易煮熟的肉块放入火锅,加入辅料及鲜汤,直接点火煮熟,如川糟火锅,它是取用腌制的糟青鱼块为原料,用白菜垫底,与鲜汤入锅煮熟。这种火锅菜多数选用紫铜炭炉火锅烹制,其次是酒精锅。固体酒精锅作为分用小火锅,用燃料很方便,但价格稍偏高。电火锅比较卫生简便,是现代火锅发展的趋向。暖锅的特点是食物多样,荤素兼备,造型美观,汤烫肥鲜,各有风味。

3. 平底火锅

这种火锅菜是用浓汁调料煎炒各种原料的。进食时,一般先将各种原料加工成薄片,配以各式蔬菜,待平底锅烧热时,食者自行投放各种原料烹制,并加浓汁调料食用。如日式火锅司盖阿盖,它是将平底锅放在电炉上,配上各种肉片(条)、蔬菜,以佐料调味,边煎边吃。一般家庭用这种火锅很少。其实使用这种火锅并不难,只要取用平底锅将其放在电炉上,食者可将各种荤素原料边入锅、边煎炒、边食用,制作也较简便。平底火锅菜质地鲜嫩,汁浓味鲜,菜烫入味。

4. 铁板烧

从进餐形式来说,这种火锅属于与平底火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,因此菜肴煮后没有很多的汤汁。扁平的板面,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,常用的是煤气炉和电炉。

(二)火锅菜制作要领

各式火锅虽有不同的特点和风味,但在制作时都必须注意以下几点:

一是选用新鲜优质原料。火锅菜的基本要求是菜质嫩鲜,汤烫入味。要达到此要求,其关键在于选用新鲜优质原料。如涮羊肉、涮鱼片、涮百叶等,都是取用新鲜生料,经沸水略烫而食,所以吃后满口鲜香。

二是讲究加工精细。要将各种肉食洗涮干净。如鱼类要去除血筋与粘液,去除鱼腥味。肉类要去皮、去骨,剔净筋膜,切成薄如纸张的肉片等等。只有这样,才能一烫即熟,反之,不仅不易烫熟,且肉质变老,鲜味减退。总之,不经精加工的原料是不能够直接入锅烫制的。

三是荤素搭配要适当。食用各种火锅应当有荤有素,一般为七荤三素,最多为八荤二素。因为肉食油腻过多,不仅口味单调,且对肠胃不利。因此一定要有蔬菜和粉丝等相配,以滋润肠胃,清口解腻,帮助消化。

四是重用鲜汤。除平底火锅和铁板烧用汤较少外,其余火锅菜都要使用大量鲜汤相配,使食物增加鲜味。涮锅有些可用清水和鲜汤相配,但要加雪里蕻末、虾仁、蘑菇片来增加汤的鲜味。如果是暖锅(码锅),一般都要取用浓鲜汤与食物一起烹制,使汤菜交融,滋味鲜美。

五是掌握好涮制火候。涮锅一般要用旺火,使汤汁始终保持沸滚,否则食物不易烫熟。但烫涮肉食的时间不宜过长,一般肉片只需几秒钟或十几秒钟即熟。烫煮时间过长,肉质便会老而失味。暖锅(码锅)在烧沸烧透后即可减小火力。用生肉