

最新版

爱心家肴
Aixinjiayao

大锅沙锅

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火锅沙锅 / 爱心家肴美食文化工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5436-4329-1

I. 火... II. 爱... III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第162034号

用爱做好菜,用心烹佳肴!

- 书 名 火锅沙锅
- 组织编写 爱心家肴美食文化工作室
- 编写制作 郝吉和 刘丁海 王清强
- 摄 影 周学武 侯熙良 常方喜
- 出版发行 青岛出版社
- 地 址 青岛市徐州路77号 (266071)
- 邮购电话 13335059110 0532-80998664
- 策划组稿 张化新
- 责任编辑 周鸿媛 贺 林
- 制 版 青岛艺鑫制版有限公司
- 印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
- 出版日期 2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷
- 开 本 20开 (710×1000毫米)
- 印 张 7
- 定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)



编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532) 80998826



爱心家肴
Aixinjiayao

火锅沙锅

爱心家肴美食文化工作室 组织编写
邴吉和 刘丁海 王清强 编写制作
青岛出版社

用爱做好菜，用心烹佳肴！





目录 CONTENTS

■ 爱上火锅

- 6 关于火锅
- 6 吃火锅的讲究
- 7 吃火锅不要喝汤
- 7 吃火锅要注意安全
- 8 火锅用具排排看
- 10 高汤、蘸酱调制大全

● 素菜火锅

- 13 金银菠菜锅
- 14 智慧清脑锅
- 16 韩国泡菜火锅
- 17 油豆腐魔芋丝锅
- 18 黄金珊瑚锅
- 20 魔芋素锅
- 22 红黄白三色素锅
- 24 长年香菇锅
- 26 金牙菜火锅
- 27 双耳火锅
- 28 蛋丝发财汤锅

29 罗田吊锅菜

● 荤菜火锅

- 30 腌鲜暖锅
- 32 家庭什锦暖锅
- 34 麻辣毛肚火锅
- 36 梅式肥肠锅
- 37 山参牛肉丝锅
- 38 番茄肉酱排骨锅
- 39 火腿珍珠锅
- 40 韩式牛排锅
- 42 咖喱牛筋锅
- 44 石头德国咸猪手锅
- 45 圆子火锅
- 46 四白火锅
- 48 青岛肥牛海鲜火锅
- 50 粤式边炉
- 52 宫廷牛腩火锅
- 54 羊肉火锅
- 56 双圆火锅

58 三鲜火锅

59 北京涮火锅

60 辣仔鸡火锅

62 奶汤火锅

● 海鲜火锅

64 黄花鱼豆腐火锅

66 鸳鸯丸子火锅

68 海鲜火锅

70 富贵有余

72 大芥菜鲜味锅

74 生鱼火锅

76 鱼鲞蛤蜊鸡锅

77 酸菜鱼火锅

78 鲇鱼火锅

80 鱼头火锅

82 沙茶鲜虾火锅

84 鱿鱼螺肉蒜锅

86 风味生蚝锅

88 对虾味噌锅

90 香辣虾火锅

92 XO酱美味火锅

■ 沙锅醇香

94 关于沙锅菜

94 沙锅菜的种类

95 沙锅菜的特点

95 沙锅菜的原料

96 沙锅的使用方法

● 荤菜沙锅

97 银耳木瓜排骨锅

98 沙锅二白

100 沙锅杂烩

102 清炖狮子头锅

103 菊花锅

104 沙锅香菇排骨

106 沙锅猪拱豆

108 银耳荤菜





110 肉炖豆腐

112 沙锅萝卜肚

114 沙锅火腿炖银肺

116 大肠猪红煲

117 沙锅甘笋牛肉

118 沙锅煨牛筋

120 椰奶香芋鸡煲

122 百鸟朝凤

124 沙锅松蘑鸡

126 沙茶鸡肝煲

128 沙锅凤爪

129 烧鸭粉丝锅

● 海鲜沙锅

130 石锅烧海参

132 沙锅鸡爪鲍鱼

133 加吉鱼味噌锅

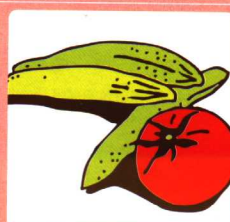
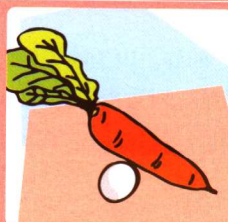
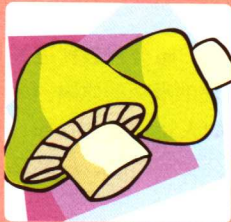
134 沙锅鲍鱼翅

136 蒜香鱼头

138 沙锅肺片海底松

爱上火锅

- 关于火锅
- 吃火锅的讲究
- 吃火锅不要喝汤
- 吃火锅要注意安全
- 火锅用具排排看
- 高汤、蘸酱调制大全



关于火锅

火锅文化

我国的火锅花色纷呈，百锅千味。著名的如广东的海鲜火锅，食而不腻，味美无穷；苏杭一带的菊花火锅，清香爽神，风味独特；云南的滇味火锅，鲜嫩香辣，饶有风味；湘西的狗肉火锅，享有“狗肉滚三滚，神仙站不稳”之美誉；重庆的毛肚火锅，麻辣醇香，名扬天下；北京的羊肉涮锅风味别致，吊人胃口。此外，杭州的“三鲜火锅”、湖北的“野味火锅”、东北的“白肉火锅”、香港的“牛肉火锅”、上海的“什锦火锅”等，也风味别具，诱人馋涎，堪称为寒冬里的“席上春风”，为食客们所津津乐道。



吃火锅的讲究

火锅不能生吃

吃火锅最怕“吃生”。海鲜、肉类本身大多带有细菌，很多生鱼片和牛羊肉中寄生有大量肝吸虫。常言道“病从口入”，食物煮不透，还容易导致胃肠道寄生虫感染，造成腹泻。有的细菌甚至会侵入脑部，可能造成脑膜炎和癫痫。一般来说，肉类切成薄片在沸汤中加热数分钟是最安全的，比如牛、羊、鱼肉等原料，从鲜红色变成灰白色即可食用了；对虾类或易携带有微生物的食物，则需要多涮一会儿，或在沸汤中多煮一会儿方可食用。

火锅不要趁热吃

火锅还是不要“趁热吃”的好。因为吃太烫的食物，不仅会伤害消化道，还会刺激食道黏膜，引起口腔溃疡和创伤性炎症，对舌头、食道也会形成创伤，是诱发急慢性咽喉炎的原因。如果炎症长期反复，经常吃太烫的食物，还会引发咽癌、食道癌。有些地区的人特别喜欢吃辣，他们对辣会形成一种天然的抵抗，能保护咽喉。不经常吃辣的人，咽喉就会受到刺激，局部充血导致咽喉炎。吃完火锅后，可以多喝水，来“扑火”。

吃火锅不要喝汤



火锅汤中含有大量的嘌呤，过量食用可能诱发痛风。吃火锅时大量进食嘌呤含量高的动物内脏、牛羊肉、海鲜，易导致痛风急性发作。

吃火锅最好将汤废弃掉。如果口渴，可以选择饮用果汁或者开水。此外，啤酒中也含有大量的嘌呤，喝酒容易使体内乳酸堆积，抑制尿酸的排出，因此，各类疾病患者要有选择地吃火锅。

糖尿病患者注意肉类加海鲜不超过150克，否则易使血糖上升。高血压患者尽量少食含盐高的食物。胃肠病、慢性病患者要远离麻辣火锅。胆固醇太高的人，对内脏类及蛋黄要特别小心，诸如猪脑、猪心、猪肚等，还是不吃为好。

火锅料如鱼饺、虾饺、各种丸子，含有大量的油脂，糖尿病、高血压、高血脂的病人要注意。

调味料如沙茶酱、辣椒酱，对于肠胃刺激大，有胃肠疾病的人尽可能使用酱油、麻油等较清淡的作料。吃火锅时注意肉类与蔬菜类要均衡，餐后要吃些水果均衡一下。

吃火锅要注意安全

市场上出售的火锅，主要有酒精炉火锅、液化气式火锅、电火锅、木炭式火锅等，若使用不当，容易出现危险。如酒精式火锅在点燃或添加酒精时极易烧伤使用者。另外，电火锅的开关不能漏电，木炭不能用普通的煤炭代替，以防一氧化碳中毒。



火锅用具排排看

从元、明、清到现今，火锅器皿上的变化并不大，新的容器锅盖采用耐高温透明玻璃，煮的时候可见食物的翻腾，吃的时候不会有漏网之鱼。铜锅、铁锅、沙锅等锅具，只是在制作上更为精致，多已使用几千年以上。现用得最普遍的锅具为“不锈钢锅”，也就是俗称的“白铁锅”。

下面就将火锅的各种器具、锅具做一个简单介绍。

沙锅、陶瓷

这类锅的保温效果非常好，食物的原味也不容易流失。锅面比一般锅大，很适合装大体积的食物，像全鸡或大鱼头等。

冷天使用沙锅，要先用热水烫过后再装食物，要避免将热锅直接放在冰冷的桌面上。正确地使用沙锅可使其寿命更长久。家中如果没有沙锅，也可以用陶锅或瓷锅代替来烹制火锅菜肴。



玻璃锅

这种锅的锅盖是透明的。在烹煮时，你可以清楚地看到锅中的美味，以正确掌握火候，避免烹煮过度或不足。吃的时候，可以清楚地看见好料，避免把一锅汤翻搅得乱七八糟的。由于锅盖是透明的，烹煮时你不必一直掀锅盖查看，使食物的原味更能完整保留。



复合金材质锅

复合金的火锅是由多种金属材质制成，有不易氧化、导热均匀快速的优点，可以节省能源、缩短烹煮的时间。



暖锅

这是一种具有地方特色的火锅，使用木炭加热。由一个大锅与一个灶组成，附有长长的烟囱，吃火锅时增添许多乐趣。



铁锅

在用铁锅烹煮食物时，铁质会慢慢释放进汤汁中，不知不觉间就补充了我们平日所需的铁质，吃进营养也吃进健康。因此我们倡导多用铁锅烹制食物。



不锈钢锅

不锈钢锅因硬度高，有耐用、耐摔、耐刷、便宜的特点，深受家庭主妇的喜爱，老百姓的厨房中少不了这种锅，如果保养得好，也有不粘锅的特性。



石头锅

石头锅呈墨黑色，并不是我们一般印象中的灰色。它的锅面广而浅，最大的优点就是可以直接当炒锅使用。先将一些火锅材料在石头锅中炒香，再加入高汤或水炖煮，不仅烹制起来十分方便，保温效果也更好！



小网勺

使用小漏勺可以将汤汁滤掉，直接“捕捉”到锅中的好东西，也可将只需烫一下就捞起以保持鲜度的蛤蜊、生蚝等放在小网勺中，直接在锅里煮。现在市面上售有各式各样的网勺，有网洞粗细、网洞数目多少或勺子容量大小之分，可依火锅材料的需要选用。



大网勺

另一种容量较大的网勺还附带一个小网勺。将煮好的食物留到大网勺里后，用上面的小网勺轻轻压一压，就可以将多余的汤汁去掉，对捞食大白菜等叶菜类的火锅料最方便。



高汤、蘸酱调制大全



猪骨高汤

材料：猪大骨1副、酒1小匙、姜3片、葱2棵

做法：猪大骨先用开水煮5分钟，煮出杂质及血水，将汤汁全部倒掉。煮好的猪骨用自来水冲洗后，再全部入锅，加葱、姜、酒、水一起慢慢炖即成猪骨高汤。



鸡高汤

材料：鸡骨架3副、姜2片、葱1棵

做法：鸡骨先用开水余烫后洗净，入锅，加葱姜及水，煮约1小时。



素高汤

材料：黄豆芽300克、红枣10颗、香菇4个

做法：所有材料加水15杯，煮到飘出香味来即可。

日式高汤

材料：柴鱼精2匙（超市有售）、味淋1匙（味淋是日式淡酱油，超市有售）、米酒1匙

做法：将以上材料入锅，加水10杯，共煮，熬制出的高汤即为日式高汤。



辣味蘸酱

材料：辣豆瓣酱、白糖、醋、麻油、辣油各1匙

提示：辣豆瓣酱的滋味与辣椒有所不同，风味依制作方法的不同而略有差异。



沙茶蘸酱

材料：沙茶酱1匙、酱油1匙、蛋黄1个

提示：可依个人口味添加花生粉、辣油、辣椒粉、麻油或白醋，有吃素习惯的人可以在市面上买到素食沙茶酱。



醋味蘸酱

材料：酱油1匙、糖1匙、白醋1匙

提示：此蘸酱适合搭配口味清淡的素食火锅或海鲜火锅。





酸菜蘸酱

材料：芝麻酱、红豆腐汁、韭菜花酱、香菜末、葱末、蒜末、酱油、红油、虾油、酒醋、红白糖各1匙

提示：韭菜花酱在市场或大型超市可以买到，多半是玻璃罐装。



川味蘸酱

材料：花椒粉、芝麻酱、蒜泥、葱末、酱油、糖、辣油、麻油各1匙

提示：此蘸酱最适合搭配具有四川风味的火锅，辣的程度可依个人口味而定。



蒜泥蘸酱

材料：蒜泥、酱油、麻油

做法：上述调料加少许水，烧开调匀即可。

甜辣蘸酱

材料：甜辣酱1匙、酱油1匙

做法：上述调料加少许水，烧开调匀即可。

肥牛调料

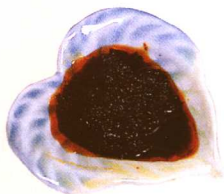
材料：美极鲜酱油、鱼露、生抽、味精、白糖

做法：上述调料加少许水，烧开调匀即可。

芥末蘸酱

材料：芥末酱1匙、酱油1匙

提示：绿色芥末味道最带劲，不敢吃辣的人可蘸食黄色芥末。



金银菠菜锅

「原料」菠菜、皮蛋、生咸蛋、葱段

「调料」盐、酒、胡椒粉、淀粉、鸡高汤

「做法」

- 1 皮蛋、咸蛋先用水煮熟，去壳后切成小块。
- 2 菠菜去掉老茎，切成3厘米长的段。鸡高汤、盐、酒、胡椒粉放进锅中煮开。
- 3 将菠菜、葱段入锅煮一下，同时放进皮蛋块和咸蛋块，最后用淀粉勾芡即成。



「爱心贴士」

此菜古时已有，在这里改用火锅烹煮，使得菜有清淡不油腻。翠绿的菠菜、黄白的咸蛋及墨黑的皮蛋相搭配，极易勾起人的食欲。起锅前，用水淀粉勾芡，可使口感更滑嫩、鲜醇。

智慧清脑锅

「原料」金针菇、洋菇、小白菜、草菇、虾仁、鲜香菇

「调料」盐、猪骨高汤

「做法」

1



金针菇、洋菇、小白菜、草菇、鲜香菇择好，洗干净。

2



虾仁去肠泥，放入碗中，加盐稍腌，清洗后沥干水分。

3



锅中放入高汤煮开，将金针菇、洋菇、草菇和鲜香菇入锅，待汤沸后加入虾仁、小白菜煮熟，最后加盐调味即可。

「爱心贴士」金针菇又叫智慧菇，因其韧性较强，不易咀嚼，可切成小段入烹。草菇一定要彻底洗干净，这样才能洗去腥味。这道火锅的主角是菌菇，多吃菌菇能平衡人体的酸碱性，对健康有益。

