

渝版烹饪实用攻略

HUOGUOCAI

火锅菜



热气腾腾

毛肚火锅 涮羊肉 海鲜什锦 啤酒鸭
揽各地120道火锅菜肴
东南西北火锅锅锅火
春夏秋冬红火火火红
了解火锅 学做火锅 品味火锅

吴茂钊 陈小林◎主编

火锅菜

HUOGUO CAI

主 编: 吴茂钊 陈小林
副 主 编: 刘志忠 滕永军

编写人员:

吴茂钊 刘志忠 滕永军 邓开荣 晋 卿
龙凯江 李加红 胡潘元 潘 源 潘绪学
田 勇 张 勇 白 春 陈 军 罗锡彬
龙 胜 金明伟 张光学 丁成厚 黄子洋
张永军 古向福 刘 晏 周元林 宋义勇
何 花 张剑礁

技术顾问: 邓开荣

摄 影: 吴茂钊 田道华
李加红 杨中俭

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火锅菜 / 吴茂钊, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社, 2007.4
ISBN 978-7-5366-8627-4

I. 火… II. ①吴…②陈… III. 菜谱 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 038699 号

火锅菜

HUOGUO CAI

吴茂钊 陈小林 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

装帧设计: 曹 颖

责任校对: 刘向东



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张 6.75 字数: 168 千

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~6 000 册

ISBN 978-7-5366-8627-4

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

说到火锅，人们都会津津乐道哪怕是在火热的夏天重庆人也会光着膀子吃的重庆毛肚火锅，近年来火暴一时且创造过餐饮界奇迹的四川鱼头火锅，北方的传统御寒圣品涮羊肉，堪称无所不吃的广东“打边炉”，漫溢着浓郁的乡土气息和生活情趣、饮誉海内外的苗侗酸汤鱼系列，火暴上海并蔓延至全国的苗家干锅系列，风靡北京城的清汤鹅，流行于各地民间的一锅香，异军突起的以概念取胜的冷锅，即将走出大山的彝族烙锅……

火锅起源与历史

关于火锅的缘起，说法有很多种版本。一些历史学家和美食“好事者”甚至把它追溯到数千年前的某个时期。《韩诗外传》载，古代祭祀或庆典，要“击钟列鼎”而食，众人围在鼎四周，将牛羊肉等放入鼎中煮熟分食，这就是火锅的萌芽。三国时期则出现了一种类似火锅的“五熟釜”，锅中分五格，可调五种味道，与今天的多味火锅相似。到了明清，火锅真正兴旺起来，袁枚《随园食单》记载，当时除民间食用的火锅外，从规模、设备、场面来看，以清皇室的宫廷火锅最为气派。清帝王的冬季食单上就有野味火锅、羊肉火锅、生肉火锅、菊花火锅等。锅具的形式已有双环方形火锅、蛋丸鱼圆火锅、分隔圆形火锅等。嘉庆皇帝登基时，在盛大的宫廷宴席中，除山珍海味、水陆珍禽菜肴外，特地用了1650只火锅宴请嘉宾，成为我国餐饮历史上最盛大的火锅宴。

而现代火锅传说发源于重庆。在重庆许多火锅店店堂里都有一块关于重庆火锅起源的匾牌：重庆江边挑担子的贩子将水牛内脏洗净煮一煮，而后将肝子、肚子等切成小块，于担头置泥炉一具，炉上置分格的大洋铁盆一只，盆内翻煎倒滚着一种又辣又麻又咸的卤汁。这种初期的火锅消费者多为在河边、桥头卖劳力的平民。一群人围着担子，且烫且吃，既经济实惠，又能增加身体热量……直到1935年，重庆城内才有一家小饭店将它高尚化了，从担头移到桌上，泥炉依然，只是将分格盆换成了赤铜小锅，卤汁、蘸汁也改由食客自行配合，以求干净而适合人的口味。

“东南西北火锅锅锅火，春夏秋冬红红火火红”则是当代火锅企业打出的门标。甚至还有“冬天，想保暖好吃，最佳选择就是火锅；夏天，想舒畅地出一通汗，再冲一个热水澡，最佳选择还是火锅”的说法。全国火锅市场火红，许多媒体纷纷报道：火锅占据了餐饮市场的半壁河山，品种自然不再是单一的重庆火锅、四川火锅，各地各民族也都出现了相应的火锅。从以前的辣和不辣两个大类，只在配菜上变化的品种转变成为今天麻、辣、酸、白、药膳等单味和组合味几大类。并且出现了汤锅、冷锅、火锅、干锅、烙锅等多种形式、数百个品种，配菜更是天上飞的、水里游的、地上跑的、陆上爬的，但凡人类能吃到嘴里的，都拿来当做火锅配菜。

火锅品种与市场

吃火锅，自己动手，丰盘而足食更是一种乐趣。学习自己动手制作火锅或者到火锅店随意烫煮火锅，都各有一番风味。

重庆火锅经过几代厨师的不断实践与创新，已自成体系，在调味制卤、用料、吃法等方面均有其独到之处，具有麻辣鲜烫、调味善变、注重用汤、刀工精细的特点，选料广泛，饮餐合一，崇尚自然，变化灵活，随心所欲，且有祛风湿、驱邪气的功效，是适宜各地环境的四季火锅，市场占有率极高。

四川香辣鱼头火锅辣味适中，主料融入鱼头，一改传统的吃麻辣火锅就必须

吃毛肚的习惯，一时风靡全国，甚至海外。世纪之交，鱼头火锅在北京创造了惊人的餐饮奇迹，致使北京水产市场鱼头价格由每千克4元快速攀升至20多元。成都某鱼头火锅连锁店甚至对外宣传，一年里他们的鱼头火锅加盟店就造就了60位百万富翁。随即深入民心的冷锅鱼、香辣蟹也都步入了畅销轨道。

因为重庆火锅的长久影响和四川香辣鱼头火锅的快速登陆，20世纪末才从深山里走出来，至今还漫溢着浓郁的乡土气息和生活情趣的贵州民间菜——凯里酸汤火锅，在贵州乃至全国也创造了奇迹。最初只有几十平方米地盘的老凯里酸汤鱼火锅，短短几年就快速接管了从贵阳败走的3家四川火锅名企的万余平方米经营地盘。酸汤火锅的品种也增至几十个，更适应大众口味。

在上海一直紧挨着肯德基开店，仅2年时间就在南京路开了5家直营店的贵州苗家干锅，与各地餐饮企业一道，创造了火锅中新品种的奇迹。近日，某专业杂志特别刊载了相关文章——干锅自成体系。

从前一直不温不火的北方传统御寒圣品——涮羊肉，在保持了多年北方名菜声誉后，由内蒙古人凭借自身的原料优势，使“小肥羊”一举攀上了中国餐饮百强企业的前列。

四川乐山传统名吃——跷脚牛肉，一家经营该肴的企业仅用1年时间就在贵州开设了21家分店。

曾是家喻户晓的家常汤锅——老鸭汤，一夜之间，在大街小巷拔地而起。

堪称无所不吃的广东粥底火锅、打边炉在粤菜风过后又重新席卷而来。

由江湖菜的盛行蔓延而来的青椒童子鸡火锅、啤酒鸭火锅、邮亭鲫鱼火锅等不仅丰富了火锅菜的品种，更是扩充了江湖菜的外延与内涵。

善于制作牛羊肉又嗜好火锅的贵州人，从民间挖掘出来的那些原生态、包容性强且多变的各种粗犷、淳朴的羊肉系列火锅、狗肉系列火锅、鸡肉系列火锅，已经在多处菜市场设点开店，专门为前来买菜的人们现场制作，便于他们带回家食用。

正在逐渐形成系列和大气候的火锅还有汽锅火锅、盗汗锅火锅、石锅火锅以及

在贵州六盘水市登记注册的经营商家就有 800 余家的彝族烙锅……

火锅制作与特色

制作上,一些知名火锅品种已经具有整套完善的生产、加工和制作工艺。有的根据地方风俗而重于调汤、调味和搭配;还有的则精于现场制作,按照一定程序随意调制,现吃现调。

重庆火锅、四川香辣鱼头火锅、冷锅及香辣蟹等均需要事先制作底料,在食用前与熬制好的老汤配搭,上桌供食客自行烫煮食用。其味香辣烫鲜,回味无穷。

酸汤火锅属于特殊味型,酸味醇厚,种类繁多,且必须使用贵州黔东南、黔南民族地区的酸汤调制,有白汤、红汤之分,还有清酸、辣酸之别,也有鱼酸、虾酸、菜酸等种类。制作时有时直接用一次勾兑的或二次勾兑的(目前超市销售的瓶装酸汤,基本属于二次勾兑的)酸汤成品加汤勾兑好了装锅下主料,配菜上桌。

涮羊肉、打边炉、粥底等白味火锅精于用汤,制作时要事先熬制好汤料,食用前调好味,装锅上桌,随配荤素原料,任食客自由选择烫煮。

干锅和江湖菜演变而来的火锅属于现制现吃,当然也可以事先准备一些基础的味料,在炒制过程中添加进去。但大多是加少许汤烧干后装锅上桌,食客将主料食用完毕后,注入鲜汤,烫煮各类配菜食用,具有双味双吃的特点。

家常的酸萝卜老鸭汤、滋补火锅和正在流行开来的汽锅、盗汗锅火锅类是将原料在锅中煨炖后,连锅一道上桌,享用完主料后继续烫煮配菜,具有原汁原味的显著特点。

火锅的蘸水则更是花样百出、品种繁多,最为大众化的是麻辣火锅使用的香油蒜泥油碟和清汤火锅使用的豆瓣香油碟、麻酱青椒碟。较为特别的是贵州食客,不论是本地火锅,还是外来的重庆火锅、涮羊肉、打边炉等,一律使用辣椒蘸水,而且品种繁多,鲜辣、糊辣、麻辣、香辣、酸辣、蒜辣、干辣样样用上,只要自己喜欢即可。

“一店盆景热腾腾，锅底未见火焰升；红汤荡起友情味，艳福满嘴品温馨。”火锅，一种大众喜闻乐见的饮食方式，它的身影无处不在。火锅的魅力，由表及里，从形式到内容，都可以品味，可以鉴赏，可以领悟，可以感知。就说那“围盆捞红”的氛围——辣红、汤红、火红，翻煮，选菜，下锅，摆烫，筷捞——无一不具备生动活泼的动感。三五成群，把津津有味、谈笑风生，自然和谐地融为一体，让人感到围盆的热烈，咀嚼的快活。食之有味，味浓浓深藏在热辣辣之中；言之有情，情深深隐含于麻酥酥之外；碰杯，碰筷，相敬，相请，一切尽在火锅上。

吴茂钊

2007年1月1日

于贵阳草金烹饪工作室

耐火(葱油)煎炸绿豆	85
耐火蒜瓣豆苔	89
肉耐煎	90
耐火米豆腐	91
耐火调羹	92
耐火羊全	93
耐火肉羊	94
耐火群羊	95
肉羊	96
耐火小葱	97
耐火肉羊	98
肉耐煎	99
耐火肉	100
耐火肉	101
耐火肉	102
耐火肉	103
耐火肉	104
耐火肉	105
耐火肉	106
耐火肉	107
耐火肉	108
耐火肉	109
耐火肉	110

耐火室八半	8
耐火半	8
肉半	8
耐火肉半	8
耐火肉半	11
耐火肉半	12
耐火肉半	13
耐火肉半	14
耐火肉半	15
耐火肉半	16
耐火肉半	17
耐火肉半	18
耐火肉半	19
耐火肉半	20
耐火肉半	21
耐火肉半	22
耐火肉半	23
耐火肉半	24
耐火肉半	25
耐火肉半	26
耐火肉半	27
耐火肉半	28
耐火肉半	29
耐火肉半	30

目录

MULU

导言

1 家畜类

2	毛肚火锅	24	酸汤猪蹄花火锅
3	鸳鸯火锅	25	肥肠火锅
5	牛八宝火锅	26	蛋香肚火锅
6	肥牛火锅	27	干香脆肚火锅
8	红汤筋头滑牛肉	28	豆豉软哨(油渣)火锅
9	牛肉火锅	29	芸豆蹄花火锅
11	牛腩牛尾火锅	30	酸汤腊肉
12	晾杆肥牛火锅	31	乡村老腊肉豆米火锅
13	番茄牛尾锅	32	老猪脚火锅
14	鸭溪豆豉毛肚火锅	33	全羊火锅
15	枸杞牛肉火锅	34	酸汤羊肉火锅
16	酸菜白肉火锅	35	酸汤羊排火锅
18	一根骨特色火锅	36	涮羊肉
19	贵州四喜火锅	37	羊排萝卜火锅
20	生片火锅	38	原汤羊肉火锅
21	酸辣香肘汤火锅	40	红汤狗肉
22	蹄膀火锅	40	狗肉火锅
23	腊蹄竹笋火锅	42	盘江狗肉火锅
		43	五香狗肉火锅
		44	荔枝狗肉
		45	龙虎大会火锅
		46	咖喱酸汤狗肉火锅
		47	清炖狗肉火锅

2 家禽类

- 50 鸭肠火锅
- 51 雪魔芋鸭块火锅
- 52 八宝鸭汤锅
- 53 啤酒鸭火锅
- 54 木瓜芦荟炖老鸭火锅
- 55 番茄煲老鸭
- 56 酸汤农夫鸭
- 57 花溪清汤鹅
- 58 药膳鹅火锅
- 59 椰汁纸锅风鹅火锅
- 60 竹荪鹅肉火锅
- 62 泡椒“俄罗斯”火锅
- 63 香辣鹅掌火锅
- 64 野菜炖鸡
- 65 肉饼鸡火锅
- 66 脆口香火锅
- 67 白果乌鸡火锅
- 68 冬笋天麻鸡火锅
- 69 杜婆鸡火锅
- 70 鸡豆花火锅
- 71 腊排鸡火锅
- 72 辣子鸡火锅
- 73 螺蛳鸡火锅
- 74 苗寨苦笋鸡火锅

- 76 泡椒鸡杂火锅
- 77 青笋鸡火锅
- 78 三鸡火锅
- 79 四色清汤鸡火锅
- 80 云腿鸡火锅
- 81 重庆酸汤鸡
- 82 斑鸠火锅
- 83 川西泉水鸡火锅

3 水产类

- 86 海鲜打边炉
- 87 十景暖锅
- 88 菊花火锅
- 89 大边炉
- 90 海鲜豆花锅
- 91 海味鲜菌火锅
- 92 海鲜什锦火锅
- 93 海皇上品火锅
- 94 四季火锅
- 95 麻辣鱼头火锅
- 97 邮亭鲫鱼火锅
- 98 贵州红汤酸汤鱼
- 99 贵州白酸汤火锅
- 101 石锅鱼
- 102 蘸水鱼火锅
- 103 本草鱼

- 104 北渡鱼
105 臭豆腐鱼火锅
106 滇味糊辣鱼火锅
107 豆腐鱼火锅
108 肚子鱼火锅
109 番茄鱼头火锅
110 肥肠鱼
112 恭城油茶鱼火锅
113 海杂鱼火锅
114 河鲜火锅
115 黄颡鱼火锅
116 苦蕒煮鲶鱼
117 清水鱼火锅
118 三鲜豆腐鱼头火锅
119 酸笋鲈鱼火锅
120 酸汤鱼火锅
121 乌江鱼
122 小鲫鱼火锅

- 123 药膳乌鸡鱼头火锅
124 鱼羊火锅
126 泥鳅火锅
127 馋嘴牛蛙冷锅

4 其他类

- 130 粥底火锅
131 当归蛇肉火锅
132 酸汤豆米火锅
133 冻豆腐火锅
134 山珍火锅
135 素食火锅
136 野生菌火锅
137 荤豆花火锅
139 素什锦焰锅

附 录

家畜类

毛肚火锅

20 世纪初在重庆市区对岸的嘉陵江边,有一些小贩在江坎码头摆上一副担子、几张长凳,架起一个泥糊小炉。炉上放置内有木格的铁盆,盆内烧有又麻又辣的汤水,担子上装有洗净切成小块的牛毛肚、牛肝等“牛下水”以及大葱、蒜苗。食客们围着火炉,自选一格,把“牛下水”放进锅里,边煮边吃,吃几块食物,算几块食物的钱。这种饮食方式既能填饱肚子,又经济实惠,因此很受船工挑夫和下层大众的欢迎。人们称这种麻辣的“牛下水”食物为“毛肚火锅”。后来有商贩窥见其商机,在室内干起专卖毛肚火锅的营生,也就在此基础上演变成了当今风靡全国的重庆火锅。走过漫长的发展道路,毛肚火锅无论是在调味技术上、原料使用上、品种开发上,还是就餐方式上都发生了翻天覆地的变化,唯一不变的就是毛肚火锅麻、辣、鲜、烫、嫩的特色和重庆人的毛肚火锅情结。

用料

牛千层肚、牛肝、牛里脊肉、牛脊髓、猪腰、猪脑花、鳝鱼、鲜鸭肠、鲫鱼、鸭血旺、黄豆芽、蒜苗、黄葱、大白菜各适量

郫县豆瓣	200 克	豆 豉	30 克
老 姜	50 克	大 蒜	50 克
牛 油	175 克	菜 油	50 克
猪 油	50 克	二金条干辣椒	50 克
花 椒	25 克	醪 糟	100 克
冰 糖	20 克	精 盐	20 克
料 酒	50 克	味 精	10 克
鸡 精	10 克	高 汤	适量

■制作方法:

1. 郫县豆瓣用刀剁细。豆豉压茸后用料酒调散。部分干辣椒洗去浮尘、霉灰,放入开水锅中捂软,捞出,加工成指甲片。老姜切成筷子条。干辣椒去籽、去蒂,加工成1.5厘米长的节,入油锅中炸呈棕红捞出。花椒拣去黑籽。

2. 炒锅置旺火上,放入牛油150克、菜油、猪油烧至四成热,下郫县豆瓣煸香出色,下姜条、大蒜、豆豉茸和辣椒片炒至酥香。掺入高汤,用旺火烧开,加料酒、冰糖、醪糟、精盐调好底味,用中火熬至出味,转入火锅锅内,加油酥辣椒节、花椒、牛油、味精、鸡精制成火锅汤料。

3. 牛毛肚用清水洗净,切成大片。牛肝切成片(用豆粉上浆)。牛脊髓去血筋,切成段。牛里脊切成片(用豆粉上浆)。猪腰去腰骚,片切成片。猪脑花去血筋,切成块。鳝鱼划片,切段,洗去血水。鸭肠洗净。鲫鱼去鳞,去鳃,去内脏。鸭血切成块。黄豆芽去须脚,洗净。黄葱洗净,切成长节。大白菜洗净,顺切成条。蒜苗洗净,切成节。

4. 毛肚、牛肝、牛脊髓、牛肉片、猪腰、猪脑花、鳝鱼、鸭肠、鸭血、黄豆芽、大白菜、黄葱、蒜苗分别装盘,与火锅汤料一起上桌。

鸳鸯火锅

鸳鸯火锅即是一只锅中间用隔板分开呈太极图形,分装红汤、清汤(酸汤、滋补汤等),双味同锅。清汤,清新醇浓;红汤,麻辣味厚。二者相互映衬,口味互补,能适应不同人的需要。

用料

牛毛肚、牛肝、牛里脊肉、香菜牛肉圆、鳝鱼、鲫鱼、鸭血、肥牛肉、鸭胗、鱼头、猪腰、水发苕粉、大葱、蒜苗、莲花白、金针菇、莴笋、鸡肉、猪排骨、猪骨各适量

老姜片	100克	鸡肉茸、猪肉茸	各50克
精盐	30克	味精	20克
鸡精	20克	料酒	100克
胡椒粉	25克	牛肉汤、牛油	各150克
郫县豆瓣	200克	糍粑辣椒	50克
枸杞	25克	葱节	25克
花椒	25克	蒜瓣	50克
豆豉	30克	醪糟汁	100克
冰糖	20克		

制作方法

1. 调制火锅锅底

(1)红汤锅底:牛油下锅烧热,下郫县豆瓣煸酥,下姜片、蒜瓣、花椒、糍粑辣椒炒香,掺牛肉汤烧开,下豆豉、料酒、醪糟汁、冰糖熬出味,加味精和鸡精,盛于鸳鸯锅的一边。

(2)清汤锅底:鸡肉、猪排骨、猪骨洗净,放入开水锅中氽一水,然后放入锅中,掺清水用旺火烧开,改用小火吊出鲜味。用鸡肉茸和猪肉茸扫汤,加精盐、味精、鸡精、料酒、胡椒粉制成高汤,加枸杞和葱节,盛于鸳鸯锅的另一边。

2. 毛肚清洗干净,以一张大叶和小叶为一连,顺纹路切断。再将每连叶子理顺摊平,切成片,漂在冷水中。牛肝、牛里脊、肥牛肉切成片。鸭血切成块。鳝鱼划成片,洗去血水。鲫鱼去鳞、去内脏。猪腰剖花刀,切成块。鸭胗剖花刀切成块。鱼头对剖。葱、蒜苗切成节。莲花白洗净,取叶撕成长片。金针菇

洗净。莴笋去皮,切成条。将上述各料分别装盘。

3. 鸳鸯锅置火上,烧开,将各种荤素原料围在鸳鸯火锅四周即可。

牛八宝火锅



“牛八宝火锅”即以牛的内脏为主要原料制作的火锅,近年在桂林东环一带很是流行,特别是在寒冷的冬季,生意天天火爆。它与川菜中的“毛肚火锅”相比,虽说选料基本相似,但味道却大不一样。“毛肚火锅”主要靠火锅底料浓厚的麻辣味来“压住”牛内脏浓烈的腥膻异味;“牛八宝火锅”却是鲜汤,除去异味主要靠腌渍以及蘸食用的味碟,根据客人的喜好,适当调节辣味的轻重。成菜咸鲜味厚,滋味鲜美,四季皆宜。

用料

牛毛肚	200克	牛肝	200克
牛腰	200克	牛心	200克
牛脊髓	100克	牛鞭	150克
牛脑	1副	牛宝	1副
白萝卜	250克	水发腐竹	200克
豆腐	200克	芹菜	150克
香菜	100克	辣椒蘸料	1碗
鲜汤	2 000克	红枣、枸杞子	各少许
牛油、精盐、味精、鸡精、姜片、葱段、胡椒粉、食碱粉、料酒各适量			

制作方法

1. 毛肚抖净杂物,摊于案上,将肚叶层层理顺,再用清水反复洗至无黑膜