

开火涮锅

牛国平
牛翔
编著

南北口味全都收录

20 余种不同风味的火锅汤底
80 余种经典且时尚的调味碟
200 余种经典家常及药膳火锅

火锅店主、专业厨师和家庭巧手
必备的火锅制作工具书



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

开火 涮锅

牛国平
牛翔
编著



化学工业出版社

·北京·

本书分为上、下两篇。上篇介绍火锅开涮前必须要做的三个步骤，即选料加工、熬制底汤和调配味碟。选料加工对每一种食材作了选购、加工、刀工和保存介绍；熬制底汤介绍了毛汤、清汤、奶汤、素高汤、菌菇汤等火锅基础底汤和部分独具风味的底汤的制法；调配味碟介绍了80种传统和时髦味碟的制法。下篇介绍南北经典火锅、家常美味火锅和药膳滋补火锅近200种。

本书内容操作性强，具有较强的系统性。既可作为常下厨房的家庭主妇、想开火锅店者的指导用书，也可作为在职厨师的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

火锅开涮 / 牛国平, 牛翔编著. — 北京: 化学工业出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-122-28250-7

I. ①火… II. ①牛…②牛… III. ①火锅菜-菜谱
IV. ①TS972. 129. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第241414号

责任编辑: 马冰初
责任校对: 王素芹

文字编辑: 李锦侠
装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 中煤(北京)印务有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张18¼ 字数300千字 2017年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究

开篇小语

中国火锅历史悠久，源远流长，它以独特的风味或围餐的热烈气氛，赢得了大家的喜爱。大大小小的火锅城和火锅自助餐如同雨后春笋，遍及大江南北，达到了空前的火爆程度。如今，火锅已经成了广大国人乃至不少外国人非常喜欢的一种大众美食。在寒冷刺骨的严冬夜晚，一起品尝温暖身心的火锅美食，让生活充满了笑声与幸福。

火锅品种虽百锅千味，各具特色，但总的来说可分为三大类别：第一种是汤为淡味，而以涮生片为主，蘸料占重要角色，北京涮羊肉最具代表；第二种是锅内的料已熟，如重庆的烧鸡公火锅、红焖羊肉火锅等，炉火只是起保温作用，吃完后再烧开，用汤汁来烫各种青菜；第三种是锅内的料全都熟透了，连青菜也无需再烫，炉火完全是用来保温的，如韩式年糕火锅、什锦火锅等。

对于品种繁呈的火锅，只要按序完成选料加工、调配味碟和熬制底汤这三个步骤，就能像变魔术一般组合出一款满足你挑剔舌尖的火锅美食。如果您是一位爱动手烹制美食的家庭“煮”妇，或是一位想变着花样满足不同食客需求的烹调师，或是想成为一位成功的火锅店老板，就抽出您宝贵的时间来看一看这本《火锅开涮》，一定有意外收获。

不信，试试看！

中国火锅历史悠久，源远流长，它以独特的风味或围餐的热烈气氛，赢得了大家的喜爱。大大小小的火锅城和火锅自助餐如同雨后春笋，遍及大江南北，达到了空前的火爆程度。如今，火锅已经成了广大国人乃至不少外国人非常喜欢的一种大众美食。在寒冷刺骨的严冬夜晚，一起品尝温暖身心的火锅美食，让生活充满了笑声与幸福。

火锅品种虽百锅千味，各具特色，但总的来说可分为三大类别：第一种是汤为淡味，而以涮生片为主，蘸料占重要角色，北京涮羊肉最具代表；第二种是锅内的料已熟，如重庆的烧鸡公火锅、红焖羊肉火锅等，炉火只是起保温作用，吃完后再烧开，用汤汁来烫各种青菜；第三种是锅内的料全都熟透了，连青菜也无需再烫，炉火完全是用来保温的，如韩式年糕火锅、什锦火锅等。

对于品种繁多的火锅，只要按序完成选料加工、调配味碟和熬制底汤这三个步骤，就能像变魔术一般组合出一款满足你挑剔舌尖的火锅美食。如果您是一位爱动手烹制美食的家庭“煮”妇，或是一位想变着花样满足不同食客需求的烹调师，或是想成为一位成功的火锅店老板，就抽出您宝贵的时间来看一看这本《火锅开涮》，一定有意意外收获。

不信，试试看！

目录



上篇

火锅开涮三步走

第一步——选料加工/2

- 一、四季蔬菜类/2
- 二、食用菌菇类/13
- 三、水产品类/19
- 四、畜肉及内脏类/31
- 五、禽肉及内脏类/38
- 六、豆制品及其他类/43
- 七、常用调味料/46
- 八、常用油脂类/52

第二步——熬制底汤/53

- 一、各种高汤的熬制及保存/53
 - (一) 毛汤的熬制/53
 - (二) 奶汤的熬制/54
 - (三) 清汤的熬制/56
 - (四) 素高汤的熬制/58
 - (五) 高汤的保存/58

二、火锅底料的炒制/59

- (一) 麻辣牛油火锅底料的炒制/59
- (二) 麻辣清油火锅底料的炒制/60
- (三) 香辣火锅底料的炒制 /60

三、火锅油的炼制/62

- 麻辣油/62
- 香辣油/62
- 不辣的红油/63
- 泡椒油/63
- 咖喱油/64
- 豆瓣红油/64
- 藤椒油/65
- 蒜香油 /65

四、不同风味火锅汤底的配制/66

- (一) 红汤火锅底/66
- 番茄酸辣汤汁/66
- 贵州红酸汤汁/67
- 麻辣火锅汤汁/67
- 椒麻鱼火锅汤汁/68
- 重庆火锅汤汁/69
- 芥末火锅汤汁/69
- 酸菜火锅汤汁/70
- 韭花火锅汤汁/71
- 香辣火锅汤汁/71
- 腊香火锅汁/72
- 泡椒火锅汤汁/72
- 啤酒鸭汤汁/73
- 陈香沙司火锅汤汁/74
- 泡菜火锅汁/74
- 豆豉麻辣火锅汁/75
- 五香豆瓣汤汁/76
- (二) 白汤火锅底/76

香菇鸡汤锅底/76

红参火锅汤汁/77

枣杞首乌汤汁/77

海马火锅汤汁/78

滋补鸡汤锅底/78

香菇鸡汤锅底/79

三菇菌汤锅底/79

鱼羊火锅汤汁/80

第三步——调配味碟/81

一、干香味碟/81

- 麻辣味粉/81
- 干辣碟/81
- 孜辣粉碟/82
- 花椒盐粉/82
- 香菜蛋酥粉/83
- 虾皮紫菜粉/83
- 黑麻蒜香粉/84
- 蛋黄椒盐粉/84
- 西式蒜香粉/85
- 飘香粉碟/86
- 芝麻盐碟/86
- 蒜香椒盐/87
- 甜辣花生粉/87
- 虾皮芝麻盐/87
- 咸鱼辣粉/88

二、油香味碟/88

- 沙姜油碟/88
- 姜葱油碟/89
- 糊辣虾油碟/89
- 擂椒油碟/90
- 芝麻香油碟/90
- 蒜蓉香油碟/90

香菜香油碟/91
芹菜香油碟/91
香油味碟/91
咖喱油碟/92
胡椒青葱油碟/92
鲜椒油碟/93
川式红油碟/93
咸蛋黄油碟/94
豉香蟹油碟/94

三、酱香味碟/95

涮羊肉蘸酱/95
豆香麻酱碟/95
韩辣面酱碟/96
奇妙鱼香酱/96
麻香京酱碟/97
老虎芥酱/97
麻婆酱/98
麻香糊辣酱/98
蚝油豆酱/99
黑椒麻酱/99
烤椒酱/99
蚝油花生酱/100
菌油韭花酱/100
韭花面酱/101
腐乳蒜酱/101
芝麻腐乳酱/102
香菜腐乳酱/102
尖椒芥末酱/102
绿芥花生酱/103
韭香辣酱/103
腐乳辣酱/104
乳香豆瓣酱/104
蒜泥辣酱/104

番茄甜辣酱/105
红油麻酱/105
红椒酱碟/106
五香肉酱/106
泡椒麻酱碟/107
茶油腐乳酱/107

四、汁香味碟/108

香葱藤椒汁/108
海鲜芥末汁/108
盐焗鸡汁/109
椒香味汁/109
咸蛋黄汁/109
榨菜油醋汁/110
葱油味汁/110
孜然葱油汁/110
辣粉醋汁/111
小米辣汁/111
豆瓣味汁/112
花生仁酸辣汁/112
酸辣椒麻汁/113
蒜辣味汁/113
芥末酱油汁/113
酱椒味汁/114
鲜椒豉油汁/114
沙嗲味汁/114
青椒豆瓣汁/115
辣味酱油汁/115
姜醋味汁/116
泡酸萝卜汁/116
蚝油青椒汁/116
蚝油香菜汁/117
辣椒腐乳汁/117
美极葱姜汁/118

海味酱油汁/118

折耳根味汁/118

下篇

南北火锅端上桌

一、南北经典火锅/122

北京涮羊肉火锅 /122

北京羊蝎子火锅 /123

老北京菊花火锅 /123

北京涮生鱼片火锅 /124

东北酸菜白肉火锅 /125

四川麻辣火锅 /126

重庆毛肚火锅 /127

重庆鸳鸯火锅 /128

重庆烧鸡公火锅 /129

河南红焖羊肉火锅 /129

安徽鱼咬羊火锅 /130

贵州酸汤鱼火锅 /131

贵州花江狗肉火锅 /132

西安奶汤鱼火锅 /133

四川水煮鱼火锅 /133

湖南鱼丸火锅 /134

湖南四生片火锅 /135

内蒙古肥羊火锅 /135

云南杂菜火锅 /136

海南椰子鸡火锅 /137

广东海鲜火锅 /138

广式粥底火锅 /139

韩式年糕火锅 /139

港式窈窕火锅 /140

台湾姜母鸭火锅 /141

二、家常美味火锅/142

(一) 菌蔬类火锅/142

粉丝腐竹火锅 /142

豆浆素火锅 /143

酸菜粉丝火锅 /144

辣白菜火锅 /144

豆腐丸子火锅 /145

双冬老豆腐火锅 /146

烧烤肠菌火锅 /146

浓汤杂菇火锅 /147

玉米笋菇火锅 /148

红薯粉火锅 /148

巧克力水果火锅 /149

(二) 禽肉类火锅/150

冬瓜霸王别姬火锅 /150

五香豆瓣鸡火锅 /151

豆浆鸡火锅 /151

牛肉凤爪火锅 /152

雪菜鸡片火锅 /153

香菇鸡汤火锅 /154

麻辣鸡火锅 /154

麦粒母鸡火锅 /155

养颜鸡汤火锅 /156

拉皮鸡块火锅 /156

红杞土鸡火锅 /157

三珍凤翅火锅 /158

龙凤配火锅 /158

美人鸡火锅 /159

三鲜鸡火锅 /160

啤酒鸭火锅 /161

魔芋烧鸭火锅 /161

鸭肉宽粉火锅 /162

酸笋鸭架火锅 /163

茶菇肥鸭火锅 /163

香辣鸭火锅 /164

茶菇鸽子火锅 /164

芋头肥鹅火锅 /165

清汤鹅火锅 /166

冬笋鹅掌火锅 /167

奶汤鹑脯火锅 /167

(三) 畜肉类火锅 /168

什锦毛肚火锅 /168

酸菜牛肉火锅 /169

咖喱牛肉火锅 /169

香辣牛肉火锅 /170

咖喱牛肉丸子火锅 /171

芥末牛肉火锅 /172

沙嗲肥牛火锅 /172

牛尾火锅 /173

牛骨髓冷火锅 /174

牛筋沙司火锅 /174

米酒牛肉火锅 /175

带皮牛肉火锅 /176

全肥牛火锅 /177

菌汤肥牛火锅 /178

双味牛羊肉火锅 /178

牛鞭火锅 /179

肠肚血旺火锅 /180

酸菜牛杂火锅 /180

酒醉毛肚火锅 /181

牛三鲜火锅 /182

驴肉火锅 /183

铜锅沸腾羊肉 /184

沙茶羊肉火锅 /184

葱香羊肉火锅 /185

川香羊腩火锅 /186

豆瓣鱼羊火锅 /187

红汤羊杂火锅 /187

羊头肉火锅 /188

泡菜三羊火锅 /189

香辣羊肉火锅 /189

羊腰火锅 /190

萝卜羊排火锅 /191

炖羊肉火锅 /192

沸腾羊柳火锅 /192

什锦羊肉火锅 /193

韭香猪杂火锅 /194

酸菜肥肠火锅 /194

酸萝卜肥肠火锅 /195

麻辣血旺火锅 /196

芥末猪肉火锅 /197

冬笋猪肉火锅 /197

香辣排骨火锅 /198

土豆排骨火锅 /199

虾饺猪排火锅 /200

香辣猪蹄火锅 /200

鸳鸯八生火锅 /201

菊花四喜火锅 /202

辣味腊肉火锅 /202

腊肉冬笋火锅 /203

农家小排火锅 /204

姜母排骨火锅 /204

酸汤蹄筋火锅 /205

三白火锅 /206

花生猪肺火锅 /206

川味肥肠火锅 /207

莲藕猪尾火锅 /208

豆花肥肠火锅 /208

酸辣猪肚火锅 /209

虾油猪肚火锅 /210

里脊火锅 /210
三冬白肉火锅 /211
筒筒笋猪蹄火锅 /212
脆皮猪手火锅 /212
涮肚尖火锅 /213
啤酒兔火锅 /214
火锅鲜兔 /215
热烫冷锅兔 /215
泡椒啤酒狗肉火锅 /216
胡萝卜狗肉火锅 /217
(四)水产品类火锅/218
鳊鱼火锅 /218
椒麻鲢鱼火锅 /218
麻辣鱼肚火锅 /219
腊香鳝鱼火锅 /220
黄花鳊鱼火锅 /221
什锦鳝鱼火锅 /221
鱼羊鲜火锅 /222
酸菜鱼火锅 /223
黑鱼豆腐火锅 /223
冷锅鱼火锅 /224
沸腾鱼火锅 /225
羊骨鱼片火锅 /226
香辣鲢鱼火锅 /226
鲢鱼时蔬火锅 /227
香辣鲢鱼头火锅 /228
泡椒甲鱼火锅 /229
青鳉鸡翅火锅 /229
豆瓣鳝鱼火锅 /230
八珍鱼头火锅 /231
花鲢鱼头火锅 /232
豆汤江团火锅 /232
奶汤鲫鱼火锅 /233
麻辣乌鱼火锅 /234

藤椒鱼火锅 /234
豆花三文鱼火锅 /235
青芥浓汤乌鱼火锅 /236
鲍鱼火锅 /237
牛汤鲍鱼火锅 /237
双耳鱼肚火锅 /238
香辣带鱼火锅 /239
蒜香鳝鱼火锅 /239
鲢鱼茄子火锅 /240
鲫鱼羊肉火锅 /241
鲈鱼豆腐火锅 /242
血旺鱼片火锅 /242
海鲜风味火锅 /243
豆浆海鲜火锅 /244
麻辣虾火锅 /244
香辣海鲜火锅 /245
菊花虾火锅 /246
田螺火锅 /247
红汤蛭子火锅 /248
海螺火锅 /248
芋结基围虾火锅 /249
三色丸子火锅 /249
八仙聚会火锅 /250
豆瓣银丝蟹火锅 /251
香辣河蟹火锅 /252
鱼头毛蟹火锅 /252
南瓜肉蟹火锅 /253

三、药膳滋补火锅/254

归杞牛肉火锅 /254
淮杞笋干牛肉火锅 /255
当归枸杞牛鞭火锅 /255
当归胡萝卜羊肉火锅 /256
当归黄芪羊肉火锅 /256

大枣羊心火锅 /257

淮山药兔肉火锅 /258

归芪母鸡火锅 /258

天麻鸡翅火锅 /259

虫草瘦肉老鸭火锅 /260

虫草红枣老鸭冷锅 /261

补虚正气鸭火锅 /261

党参天麻乳鸽火锅 /262

海马蹄筋火锅 /263

绿豆排骨火锅 /263

首乌猪肝火锅 /264

大枣猪蹄火锅 /265

杜仲猪腰火锅 /266

滋补乌鸡火锅 /266

海马童子鸡火锅 /267

养身壮腰火锅 /268

肉苁蓉牡蛎火锅 /268

灵芝蹄筋火锅 /269

灵芝红枣乌鸡火锅 /270

锁阳公鸡火锅 /270

百合西芹肉蟹冷火锅 /271

川明参排骨莲藕锅 /272

补血美肤火锅 /272

参芪羊肉火锅 /273

附录一 教您健康吃火锅/275

一、涮烫食材有讲究/275

二、调料食油不宜多/276

三、涮烫食材要有度/277

四、对症体质涮食材/277

附录二 明明白白涮食材/279

上篇

火锅开涮三步走



第一步——选料加工

适于涮火锅的食材十分广泛，已突破了传统火锅按荤素进行划分的范围，而且越来越广泛。火锅的原料可分为四季蔬菜、食用菌菇、水产品、畜肉及内脏、禽肉及内脏和豆制品及其他共六大类。

一、四季蔬菜类

四季蔬菜有叶菜、茎菜、花菜、果菜和根菜之分，但不是什么都能用，也有一定限制。比如有些蔬菜本身有某种特殊气味或苦涩味，味道不美，如蒜薹、苦瓜、苋菜、芥菜等。

1.超市选购四季蔬菜须知

(1) 认识深绿色叶菜

深绿色叶菜是以茎叶为主要食用部分、叶子颜色深绿的蔬菜，营养价值最高。如菠菜、小白菜、茼蒿等。大白菜和圆白菜都不算，因为它们的叶子颜色太浅，意味着营养素含量达不到深绿色叶菜的标准。一些颜色深绿的花薹类蔬菜也属于深绿色叶菜，如绿菜花、油菜薹等。

(2) 认识食品标签

蔬菜可以分为普通蔬菜、无公害蔬菜、绿色食品蔬菜和有机蔬菜四类。其中有机蔬菜栽培中不使用任何人工合成物质，绿色食品蔬菜不用任何高毒物质，无公害蔬菜则承诺无农药超标。是否属于某一类蔬菜，要看有没有相应的产品质量标签，而不是仅查看有没有保鲜膜。没有保鲜膜的蔬菜，如果有品牌和产地，看起来很新鲜，也可以放心购买。

(3) 冷柜卖菜更放心

蔬菜贵在新鲜。采收后放在室温下，维生素的分解速度非常快，有毒物质亚硝酸盐的含量会迅速上升。所以，蔬菜应当冷藏冷而不是露天存放。保鲜膜可以延缓水分流失，降低营养素的损失。因此，冷柜中加保鲜膜的菜更加值得放心购买。

如果没有冷柜存放,则不妨到客流量大的超市购买,要选择样子最新鲜的、质地最脆挺的蔬菜,因为不新鲜的蔬菜很容易失水萎蔫,叶片或茎部失去舒展的状态,甚至叶片水渍化,乃至叶子脱落。同时要注意蔬菜包装上的日期,一般的净菜都是当日生产的,只有选购这种蔬菜,才能真正保证安全性和营养性。不要常被甩卖处理的“特价菜”所吸引,风味、口感和营养都变差的蔬菜,其实是不值得购买的。

2. 四季蔬菜的初步加工

(1) 蔬菜初步加工

四项要求记清。

① 黄叶老叶须拣净 蔬菜上的黄叶、老叶及不能食用的部分必须去净,否则会影响菜肴的质量。

② 虫卵杂物洗涤净 蔬菜叶背上和根部会带有虫卵,泥沙也较多,必须洗涤干净。

③ 蔬菜要先洗后切 蔬菜一定要先洗干净后再切。否则,含有许多营养物质的汁液会从刀口处流失,蔬菜也容易被污染。

④ 食用部分尽量留 蔬菜在择洗过程中尽量保留食用部分,以达到物尽其用。比如芹菜取秆也要留叶,香菜食叶也要吃根,等等。

(2) 蔬菜加工方法

经过两个步骤。

① 削剔整理 这是蔬菜初步加工的第一个步骤。把蔬菜上的泥土、杂物及不能食用的部分完全去掉。根据蔬菜种类的不同,一般有拣剔、撕择、剪切、刮削等方法。如菠菜、油菜要去掉黄叶、烂叶;白菜要撕掉老帮,切去老根;茭白、山药、土豆要剥去老壳、削皮;豆角要掰掉顶尖和蒂,并撕去老筋;冬瓜、南瓜等要削去外皮,挖去瓜瓤;等等。

② 洗涤处理 这是蔬菜初步加工的第二个步骤。根据蔬菜的种类和烹调的具体要求,洗涤可分为以下几种方法。

a. 冷水洗涤 蔬菜上的泥土污物一般用清洁的冷水都能洗干净,并能保持蔬菜的新鲜整洁。洗涤时根据污秽程度,采用直接洗涤、先浸后洗、边冲边洗等方法,直至洗干净为止。

b. 温水洗涤 在天气寒冷时,蔬菜上的泥污和杂物用冷水不易除净,因此最

好用温水洗涤。但水不可过热，以避免绿色蔬菜的品质受到影响。

c. 盐水洗涤 盐水洗涤有杀菌作用。有些叶面上的小虫用清水不易除净，如把蔬菜放在 2% 的食盐溶液中浸洗，小虫就会浮在水面上而被除掉。

d. 在温水或冷水中加些食碱或小苏打，这样做不仅能洗干净蔬菜，还能洗掉蔬菜上残留的农药。

3. 四季蔬菜的具体应用

◆ 空心菜 ◆

- ④选购 叶子无黄斑，宽大且直挺不蔫，新鲜水灵。茎粗的嫩，茎细的老。
- ④加工 择去黄烂叶及不能食用的部分，整棵洗干净，控干水分。
- ④刀工 用直刀从茎和叶间切为两段或三段。
- ④保存 当天没有食用完的空心菜择净后不要洗涤，用报纸裹住茎部，叶片喷点水，以直立的姿势放入冰箱果蔬保鲜室内，以延长保存时间。

◆ 菠菜 ◆

- ④选购 叶色淡绿无黄斑，叶柄扁平肥厚，无黄叶污泥者为佳品。
- ④加工 择去黄烂叶及不能食用的部分，削去根须，整棵洗干净，沥干水分。
- ④刀工 小棵的菠菜直接使用。大棵的菠菜，用直刀从茎和叶间切为两段或三段。
- ④保存 用旧报纸把茎部包起来，叶片喷点水，以直立的姿势使根部朝下放入冰箱的果蔬保鲜室内，以延长保存时间。

◆ 卷心菜 ◆

- ④选购 优质品浅绿色、叶片嫩、无虫眼，使劲按菜球，感觉坚硬紧实。如顶部隆起，表示球内开始抽薹，中心柱过高，食用风味变差，不要购买。
- ④加工 切去根部，剥掉外层发黄和老叶部分，分瓣洗干净。
- ④刀工 将卷心菜叶用手撕成合适大小的片。
- ④保存 放在阴凉处。

◆ 大白菜 ◆

- 选购** 优质品鲜嫩、无老帮、无灰心、无虫蛀、无叶子干瘪发黄、无带土过多，根削平。用手使劲按菜体，感觉坚硬紧实。
- 加工** 剥去外层老帮，然后逐一分瓣洗干净。
- 刀工** 用手撕成不规则、大小合适的块，或用直刀切条切块，或用坡刀切薄片。
- 保存** 放在阴凉处。

◆ 油菜 ◆

- 选购** 新鲜油亮，无虫，无黄叶。用两指轻轻一掐即断者为嫩油菜。
- 加工** 把外层老叶和黄叶除去，分瓣洗干净。如用整棵油菜，用刀把根部削尖，洗干净。
- 刀工** 油菜多是整棵或整瓣涮烫。太大者顺长切开。
- 保存** 装入塑料袋，放在阴凉处或冰箱果蔬保鲜室中。

◆ 油麦菜 ◆

- 选购** 颜色发自然的绿；叶子水嫩发挺，没有发黄或者枯烂的地方；根部最好短一些，无泥土。
- 加工** 把油麦菜上的黄、烂叶及不能食用的部分拣净，逐一分片后，用清水漂洗干净，沥去水分。
- 刀工** 叶片小的直接涮食，叶片长的用手掐成两段。
- 保存** 装入塑料袋，放在阴凉处或冰箱果蔬保鲜室中。

◆ 茼蒿 ◆

- 选购** 新鲜茼蒿通体呈深绿色。茎秆或切口变成褐色，表明存放时间太久了。为使茼蒿的叶子和茎秆都能均匀烫熟，可从茎短叶茂的茼蒿中挑选茎秆粗细适中的。
- 加工** 择洗干净，切去根部质老的部分，否则涮食时会影响口感。
- 刀工** 用刀从茼蒿秆和叶间切断。若秆过长，还可再将其切成小段，便于涮食。
- 保存** 把茼蒿摊开放在阴凉处，可存放1~2天。在炎热的夏季，还是吃多少买多少为好。否则，搁置一晚上茼蒿则会腐烂。