

现代时尚休闲保健生活丛书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

大众火锅制作

大众火锅 · 省钱省时 · 味美独特 · 简单易做

元秀◎主编

一书在手 尽享经典美味



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

大众火锅制作

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编: 元 秀

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 384

字 数: 4000 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 8000 册

书 号: ISBN7 - 204 - 08814 - X/Z · 493

定 价: 715.20 元(全 24 册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



大 众 火 锅 制 作



DAZHONGHUOGUOZHIZUO

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



大 众 火 锅 制 作



DAZHONGHUOGUOZHIZUO

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



大 众 火 锅 制 作



DAZHONGHUOGUOZHIZUO

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



大众火锅制作



DAZHONGHUOGUOZHIZUO

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解 and 认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对健康、生活质量、休闲娱乐方式等诸多方面有了更高的标准和要求。为了适应现代人更完美意义上的需求,引导科学健康及时尚生活层面的潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食等方面共二十四册涵盖生活各领域的经典丛书。

保健与休闲,提高生活质量是我们日常生活中不可或缺的表现主体。本丛书从新颖、实用角度入手,阐述了饮食文化与健康、女性医学与科学保健、家庭装饰与生活美化、中国象棋娱乐与休闲垂钓、提高生活质量方面等诸多层面。着力突出现代时尚家庭生活中的人文特色及和谐理念,迎合现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,引

导人们正确追求时尚,体验更深更广的生活内涵。

人们常把日常生活比喻为万花筒,的确如此。生活的本身既是一个广义的载体,又是狭义中的具体某一细节或某一部分。从宏观上指导,自细节中介绍,正是本套丛书编撰的主旨。在饮食与女性保健角度,我们更注重生活中的细节指导,无论是相关知识,还是操作方法,本书都详尽到位。另外,在生活领域中的其它方面,我们也力求内容新颖、阐述时尚。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求实用,使你一书在手,洞悉生活真谛。

把握时尚,汲取更多的知识才能更好地生活。我们希望通过这种方式为广大读者提供生活方面的帮助,使人们在认知和生活能力方面都有所提高,从而真正提高生活质量。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006·12

目 录

上篇火锅溯源

闲话火锅来历	(1)	火锅的调味料	(7)
火锅分类种种	(2)	菜肴制作要领	(10)
火锅菜的特点	(3)	火锅涮烫经验	(11)
火锅菜的原料	(4)	吃火锅的禁忌	(13)
火锅的汤汁料	(5)		

中篇大众火锅精选

畜肉风味火锅篇

北京羊肉火锅	(16)	羊肉双鞭火锅	(25)
西北羊肉火锅	(16)	羊心红枣火锅	(26)
云南羊肉火锅	(17)	羊肾猪排火锅	(27)
白水羊肉火锅	(17)	羊肚补骨火锅	(27)
安徽风羊火锅	(18)	羊脑枸杞火锅	(28)
羊肉酸菜火锅	(19)	全羊麻酱火锅	(29)
羊肉豆腐火锅	(20)	羊头蹄枣火锅	(30)
羊肉葱菜火锅	(20)	羊头肉蹄火锅	(30)
羊肉酱糟火锅	(21)	牛肉奶汤火锅	(31)
羊肉鲤鱼火锅	(22)	牛肉酸菜火锅	(32)
羊肉萝卜火锅	(22)	牛肉牛鞭火锅	(33)
羊肉桂芪火锅	(23)	牛肉番茄火锅	(33)
酱汁羊肉火锅	(23)	牛肉鸡爪火锅	(34)
羊肉枣归火锅	(24)	牛肉米酒火锅	(35)
羊肉三鲜火锅	(24)	牛肉牛肚火锅	(35)

大众火锅制作

咖喱牛肉火锅..... (36)	猪肉菇米火锅..... (57)
牛肉丸子火锅..... (37)	猪肉三冬火锅..... (57)
芥末牛肉火锅..... (37)	白肉血肠火锅..... (58)
川味药膳火锅..... (38)	三肉酸菜火锅..... (58)
小牛里脊火锅..... (39)	家常猪肉火锅..... (59)
涮九门头火锅..... (40)	鲜咸肉笋火锅..... (60)
毛肚莲子火锅..... (40)	猪肉丸子火锅..... (60)
牛肝枸杞火锅..... (41)	猪腿萝卜火锅..... (61)
牛腰毛肚火锅..... (41)	无花果肉火锅..... (62)
牛髓鸭血火锅..... (42)	猪肘参精火锅..... (62)
牛筋牛肚火锅..... (43)	猪肘菊花火锅..... (63)
牛尾蹄筋火锅..... (43)	鲜肉银鱼火锅..... (64)
牛尾当归火锅..... (44)	御龙五花火锅..... (64)
牛鞭鸡肉火锅..... (45)	里脊笋菇火锅..... (65)
牛鞭枸杞火锅..... (45)	猪蹄醪糟火锅..... (66)
毛肚牛肉火锅..... (46)	前蹄猪肚火锅..... (66)
重庆毛肚火锅..... (47)	金银腿蹄火锅..... (67)
牛肾杞参火锅..... (48)	蹄筋淡菜火锅..... (68)
牛筋沙司火锅..... (48)	蹄筋菜花火锅..... (68)
川味酒醉火锅..... (49)	蹄筋灵芝火锅..... (69)
猪肉冬笋火锅..... (50)	蹄筋海马火锅..... (69)
瘦肉山楂火锅..... (50)	猪肝粉菜火锅..... (70)
瘦肉牡蛎火锅..... (51)	猪肝枣杞火锅..... (71)
猪臀牛羊火锅..... (52)	猪肝鸭掌火锅..... (71)
姜汁肘子火锅..... (53)	猪肚虾油火锅..... (72)
猪肉爪翅火锅..... (53)	肚肺火腿火锅..... (73)
猪肉莲百火锅..... (54)	北京涮肚火锅..... (73)
猪排腰脑火..... (54)	爆猪肚仁火锅..... (74)
猪排果仁火锅..... (55)	猪肺银耳火锅..... (75)
白肉酸菜火锅..... (56)	猪肺菇笋火锅..... (75)

腰片菇耳火锅····· (76)	猪血豆腐火锅····· (80)
腰片麻酱火锅····· (76)	猪脑鸭掌火锅····· (80)
猪腰鸡翅火锅····· (77)	韭花猪杂火锅····· (81)
猪心菇粉火锅····· (77)	驴肉粉米火锅····· (82)
猪心竹参火锅····· (78)	清汤驴肉火锅····· (82)
肥肠酸菜火锅····· (79)	驴鞭墨鱼火锅····· (83)
大肠双麻火锅····· (79)	

家禽特色火锅篇

葡萄酒鸡火锅····· (84)	鸡笋三鲜火锅····· (98)
鸡片雪菜火锅····· (85)	母鸡牛鞭火锅····· (99)
母鸡白果火锅····· (85)	母鸡归芪火锅····· (99)
母鸡人参火锅····· (86)	八宝母鸡火锅····· (100)
鸡肉山楂火锅····· (87)	鸡肉四冬火锅····· (101)
母鸡红枣火锅····· (87)	泡菜仔鸡火锅····· (101)
鸡肉灵芝火锅····· (88)	怪味仔鸡火锅····· (102)
童鸡海马火锅····· (89)	辣烧鸡公火锅····· (103)
麻辣仔鸡火锅····· (89)	家庭朝天火锅····· (104)
奶汤菇鸡火锅····· (90)	乌鸡藕合火锅····· (104)
鸡肉薏米火锅····· (91)	乌鸡双花火锅····· (105)
鸡肉蛋花火锅····· (91)	乌鸡荷叶火锅····· (105)
鸡肉猴头火锅····· (92)	乌鸡五仁火锅····· (106)
雏鸡里脊火锅····· (93)	乌鸡虫草火锅····· (107)
仔鸡泡菜火锅····· (93)	乌鸡白果火锅····· (107)
参鸡肚片火锅····· (94)	乌鸡归芍火锅····· (108)
鸡块笋菇火锅····· (95)	乌鸡红枣火锅····· (108)
鸡块油腐火锅····· (95)	乌鸡益母火锅····· (109)
素鸡洁白火锅····· (96)	山椒乌鸡火锅····· (110)
川味辣鸡火锅····· (96)	酸汤乌鸡火锅····· (111)
鲜醇鸡味火锅····· (97)	鸡翅天杞火锅····· (111)

大众火锅制作

鸡肝鸡血火锅	(112)	金银鸭子火锅	(121)
鸡肝豆苗火锅	(113)	红酒鸭子火锅	(121)
鸡血笋耳火锅	(113)	仔鸭白果火锅	(122)
鸭蛇菇腿火锅	(114)	仔鸭玉仁火锅	(123)
鸭子燕窝火锅	(114)	老鸭芡实火锅	(123)
鸭子火腿火锅	(115)	仔鸭贝杏火锅	(124)
鸭子玉参火锅	(116)	仔鸭荸荠火锅	(124)
鸭子参芪火锅	(116)	仔鸭魔芋火锅	(125)
仔鸭百藕火锅	(117)	带丝全鸭火锅	(126)
肥鸭虫草火锅	(117)	全鸭莲子火锅	(127)
啤酒鸭子火锅	(118)	板鸭鹅肠火锅	(127)
仔鸭海带火锅	(119)	鸭肝白肉火锅	(128)
八宝鸭子火锅	(119)	鹅掌冬笋火锅	(129)
烤鸭粉腐火锅	(120)	卤味鹅肝火锅	(129)

河鲜海味火锅篇

鲫鱼奶汤火锅	(130)	鲤鱼二苻火锅	(139)
鲫鱼枸杞火锅	(131)	草鱼桃仁火锅	(139)
鲫鱼腐竹火锅	(131)	草鱼豆腐火锅	(140)
鲫鱼黄芪火锅	(132)	草鱼菊花火锅	(140)
鲫鱼陈皮火锅	(132)	鱼羹菊花火锅	(141)
鲫鱼苁蓉火锅	(133)	鲢鱼菜心火锅	(142)
鲜活鲫鱼火锅	(133)	鲜鱼辣味涮锅	(142)
双味鲜鱼火锅	(134)	花鲢豆腐火锅	(143)
鱼头鲫鱼火锅	(135)	鱼头海参火锅	(144)
鱼虾酸菜火锅	(136)	鱼头天麻火锅	(144)
鲤鱼赤豆火锅	(137)	花鲢鱼头火锅	(145)
鲤鱼粉皮火锅	(137)	鲢鱼头煲火锅	(146)
鲤鱼奶汤火锅	(138)	鱼头豆腐火锅	(146)
菊花鱼片火锅	(138)	四生鱼片火锅	(147)

参虾生片火锅	(147)	墨鱼菇笋火锅	(166)
青鱼咬羊火锅	(148)	茄汁墨鱼火锅	(167)
鱼头鱼尾火锅	(149)	墨鱼毛肚火锅	(167)
鲜嫩划水火锅	(149)	鲶鱼菇笋火锅	(168)
风味鱼卷火锅	(150)	川味鲶鱼火锅	(169)
糟鱼咸肉火锅	(151)	鲶鱼豆腐火锅	(169)
鱼肝秃肺火锅	(151)	麻酱鲶鱼火锅	(170)
鱼肝粉皮火锅	(152)	鳅鱼肉菜火锅	(170)
青鱼肠笋火锅	(152)	泥鳅荷鸡火锅	(171)
鳊鱼奶汤火锅	(153)	泥鳅豆腐火锅	(172)
鳊鱼鸡鬼火锅	(154)	鲜活黑鱼火锅	(172)
河鳊火腿火锅	(155)	生鱼莴笋火锅	(173)
鳊鱼菜心火锅	(155)	鱼肉骨汤火锅	(173)
鳊鱼菜肚火锅	(156)	鱼圆笋腿火锅	(174)
鳊鱼百合火锅	(156)	麻辣黑鱼火锅	(175)
鳊鱼豆腐火锅	(157)	黑鱼笋耳火锅	(176)
鳊鱼里脊火锅	(157)	鱼肉鸭血火锅	(176)
生涮鳊片火锅	(158)	银鱼仔蟹火锅	(177)
鳊鱼天麻火锅	(158)	湘味银鱼火锅	(178)
鳊鱼牛膝火锅	(159)	银鱼白菜火锅	(178)
鳊鱼参荷火锅	(160)	香辣银鱼火锅	(179)
鳊鱼沙参火锅	(160)	银鱼韭黄火锅	(180)
鳊鱼五花火锅	(161)	甲鱼虫草火锅	(180)
鳊鱼干丝火锅	(162)	甲鱼火腿火锅	(181)
海参鱿鱼火锅	(162)	甲鱼蹄筋火锅	(181)
鱿鱼菇笋火锅	(163)	甲鱼凤爪火锅	(182)
鱿鱼莴笋火锅	(163)	甲鱼沙苑火锅	(183)
鱿鱼参肚火锅	(164)	甲鱼参麦火锅	(183)
鱿鱼芹腐火锅	(164)	甲鱼双母火锅	(184)
三味鱿鱼火锅	(165)	甲鱼知母火锅	(185)

—大众火锅制作

五鱼精品火锅	(185)	鱼肚火腿火锅原料	(198)
蟹肉洋参火锅	(186)	川菜三味火锅	(198)
鲜香螃蟹火锅	(186)	海参双耳火锅	(199)
雌蟹菊花火锅	(187)	海参腿脯火锅	(200)
余蟹菜心火锅	(188)	川菜四味火锅	(200)
蟹肉山药火锅	(188)	黄鱼雪菜火锅	(201)
鲜凤尾虾火锅	(189)	黄鱼腐肉火锅	(202)
海虾蔬菜火锅	(189)	鲍鱼双笋火锅	(202)
虾片海参火锅	(190)	鳊鱼菊花火锅	(203)
鲜活河虾火锅	(191)	黄花鱼片火锅	(203)
麻辣涮虾火锅	(191)	鲳鱼娃娃腿火锅	(204)
明虾白肉火锅	(192)	加吉鱼肉火	(205)
明虾笋菜火锅	(192)	带鱼木瓜火锅	(205)
双味龙虾火锅	(193)	鲈鱼菊花火锅	(206)
鱼唇乌鸡火锅	(194)	鱼肉豆腐火锅	(207)
鱼唇奶汤火锅	(194)	酸汤鱼味火锅	(207)
鱼唇香菌火锅	(195)	双圆双冬火锅	(208)
鱼翅奶汤火锅	(195)	牡蛎鸭血火锅	(208)
双翅洋参火锅入	(196)	紫菜毛肚火锅	(209)
鱼翅参虾火锅	(197)	蛤蜊墨鱼火锅	(210)
鱼翅鱼肚火锅	(197)	干贝腿脯火锅	(210)

素菜野味火锅篇

黑白双耳火锅	(212)	豆腐丸子火锅	(216)
鲜金针菇火锅	(212)	冻豆腐菜火锅	(217)
茄笋全素火锅	(213)	冻豆腐肉火锅	(217)
猴头素鸡火锅	(213)	冻腐烫菜火锅	(218)
豆腐粉丝火锅	(214)	二丝一米火锅	(218)
酸辣豆腐火锅	(215)	腐皮包馅火锅	(219)
三鲜豆腐火锅	(215)	腐皮肉圆火锅	(219)

大众火锅制作

豆腐面筋火锅	(220)	沪上狗肉火锅	(238)
豆腐汤料火锅	(221)	兔肉荠菜火锅	(239)
百叶筋肉火锅	(221)	雪菜兔肉火锅	(239)
粉丝腐竹火锅	(222)	兔肉辣酱火锅	(240)
豆芽腿肉火锅	(222)	兔肉火腿火锅	(241)
一清二白火锅	(223)	兔肉红枣火锅	(241)
酿面筋泡火锅	(223)	兔肉番茄火锅	(242)
面筋笋菇火锅	(224)	啤酒兔肉火锅	(242)
淮扬白菜火锅	(225)	麻辣兔肉火锅	(243)
白菜萝卜火锅	(225)	野兔蘑菇火锅	(244)
淮扬干丝火锅	(226)	兔肉山药火锅	(244)
雪菜冬笋火锅	(226)	鹿肉鹿筋火锅	(245)
酸菜粉丝火锅	(227)	猫肉红枣火锅	(246)
番茄素菜火锅	(227)	猫肉桂参火锅	(246)
虾干白菜火锅	(228)	猫肉大蒜火锅	(247)
酸菜时令火锅	(229)	涮山鸡片火锅	(248)
土豆白菜火锅	(229)	野禽多味火锅	(248)
淮扬萝卜火锅	(230)	野鸡菊花火锅	(249)
蛋皮冬笋火锅	(231)	野味三鲜火锅	(250)
蛋卷肉粉火锅	(231)	山鸡野禽火锅	(250)
蛋饺菇笋火锅	(232)	野鸡雪菜火锅	(251)
广东狗肉火锅	(233)	吉祥野味火锅	(252)
香辣狗肉火锅	(233)	野鸡野鸭火锅	(252)
狗肉山杞火锅	(234)	野鸭火腿火锅	(253)
狗肉乌鸡火锅	(234)	菜鸽火腿火锅	(253)
四川狗肉火锅	(235)	乳鸽子山药火锅	(254)
狗肉粉菜火锅	(236)	乳鸽子泥鳅火锅	(254)
南宁狗肉火锅	(237)	乳鸽乌鸡火锅	(255)
延边狗肉火锅	(237)	飞禽野味火锅	(256)
贵州狗肉火锅	(238)	鹌鹑香菌火锅	(256)

大众火锅制作

鹌鹑红豆火锅	(257)	龟肉茯苓火锅	(266)
鹌鹑河蟹火锅	(258)	海螺参带火锅	(266)
鸵鸟虾仁火锅	(258)	田螺蹄筋火锅	(267)
枸杞斑鸠火锅	(259)	田螺香羹火锅	(268)
斑鸠笋菇火锅	(260)	田螺鱿鱼火锅	(268)
蛇鸡血肠火锅	(260)	螺蛳辣味火锅	(269)
乌蛇鸡翅火锅	(261)	螺肉百合火锅	(270)
蛇肉香菌火锅	(262)	蚌肉米酒火锅	(270)
蟒蛇火腿火锅	(262)	蚌肉火腿火锅	(271)
五彩龙肚火锅	(263)	蚬肉茵陈火锅	(271)
龟肉乳鸽火锅	(263)	田鸡冬瓜火锅	(272)
龟肉鱼鳔火锅	(264)	牛蛙腿肉火锅	(273)
龟肉羊汤火锅	(265)	蜗牛香菌火锅	(273)
金龟虫草火锅	(265)	蜗牛辣味涮锅	(274)

什锦花色火锅篇

羊肉什锦火锅	(275)	味奇酒煮火锅	(285)
羊杂什锦火锅	(275)	渍菜肉食火锅	(286)
东北八仙过海	(276)	里脊什锦火锅	(287)
酸菜什锦火锅	(277)	肉蓉什锦火锅	(288)
滋补什锦火锅	(278)	里脊菊花火锅	(288)
双牛什锦火锅	(278)	精肉兰花火锅	(289)
八珍什锦火锅	(279)	白肉蝴蝶火锅	(290)
青红鸳鸯火锅	(280)	腿菇四喜火锅	(290)
肉肚八鲜火锅	(280)	里脊生片火锅	(291)
四川南汤火锅	(281)	南生片火锅	(291)
牛菜神仙火锅	(282)	五花海鲜火锅	(292)
牛菜归杞火锅	(283)	肉肝麻辣火锅	(293)
卤品麻辣火锅	(284)	五花清汤火锅	(293)
牛杂什锦火锅	(285)	白肉清汤火锅	(294)