

Huoguo Biaoli

火锅料理



蔡坤展
李寅富◎著
王亮旻



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书由台视文化公司授权辽宁科学技术出版社
出版发行。著作权合同登记号为 06-2002 年第 065
号。版权所有, 不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

火锅料理/蔡坤展, 李寅富, 王亮旻著. —沈阳: 辽宁科学技
术出版社, 2003.5

ISBN 7-5381-3844-7

I. 火… II. ①蔡…②李…③王… III. 菜谱. 火锅
IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 096827 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

字 数: 110 千字

印 张: 4 1/2

印 数: 1~6 000

出版时间: 2003 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 符 宁

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王春茹

定 价: 24.00 元

联系电话: 024-23284360

编辑部电话: 024-23284356

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

火鍋料理

中式、日式、韩式、西式、泰式



蔡坤展 李寅富 王亮旻 著



辽宁科学技术出版社

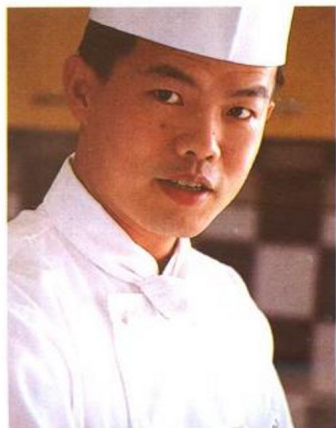
最普通的食材 变化出绝妙风味

大家耳熟能详的火锅，种类包罗万象，以前我和大家一样，总认为火锅料理很简单，未曾很认真地注意过，直到制作这本火锅料理书，实际参与过后，才发现火锅真的是不简单呢！汤头的讲究、酱料的搭配、食材之间的组合，都是一门学问，就比如攀登重重的高山，愈往上爬，愈发现所学有限，也才愈了解火锅的广博精深。

火锅真的不简单，我过去的钻研主要集中在台湾口味的料理上，台菜的重点是食材新鲜

就能做出好吃的菜肴，做火锅的经验却是让我学到如何掌握口味的拿捏与食材的使用，得以做出各种不可思议的绝妙风味；也让我学到火锅的内涵是以最普通、普遍的材料，变化出很美味的料理佳肴。

感谢台视文化给我参与制作这本书的机会，让我能接触、研究平日未曾注意的火锅料理。火锅料理的空间很宽广，变化无限，未来希望能朝融合中西日等各式口味来研发，做出具国际性的火锅。真的要好好来研究火锅了。



作者介绍：蔡坤展

从事中餐厨艺20年，曾任担任台北远东百货才艺教学烹饪教师、农神寺烹饪教师，并于1994—1999年台北中华美食展中，负责主题馆及晶华酒店厨艺展菜肴制作。最喜研发新菜，亦擅各种吉庆菜。对于厨房中琐事，乐于与他人分享，曾多次应邀于各电视台示范各类佳肴，也经常在各大小电视台解答喜好烹调的各种问题。现任职于台北远东区百货餐厅，担任厨师长，著有《泰式菜》《甜甜汤》《蛋之味》等食谱书。

DIY创造 围炉气氛与美味

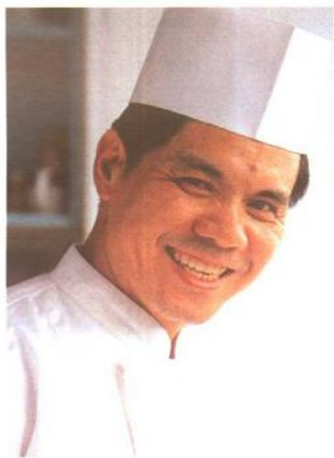
作者序二

从事餐饮业30余年，这次应台视文化的邀请，参与此本火锅书日式火锅部分的制作，很高兴让我有机会把自己过去所学的奉献出来，让大家一起来分享。

火锅料理是很容易DIY的，只要掌握要点，自己动手做，不必上餐厅花大钱，就能享用料多味美的佳肴；不仅如此，还能创造出比外食更多的围炉气氛与快乐，尤其是亲朋好友共聚一堂时，更能增添团聚的温情与话题。

研究日本料理30多年，很高兴有机会借这本火锅书，有系统地介绍日式火锅的精华给大家，希望这是一个开端，让大家更喜爱有健康概念、有文化深度的日本料理，也更喜爱温馨美味的火锅。

谢谢台视文化的邀请，感谢廖雁昭小姐、陈孟雪小姐在制作上的用心，为本书增色，更臻专业；也谢谢过去晶华酒店同事蔡坤展、王亮旻的协力与切磋。请大家来DIY共享火锅。



作者介绍：李寅富

15岁起拜厨师学艺，赴日本苦学余年，并跟随正统日本料理师傅10余年，擅长各式日本料理。曾任职于台湾北投华南大饭店、美华阁；1990年起服务于台北晶华酒店江户日本料理餐厅，担任日本料理副料理长近10年，1999～2000年升任料理长；今年10月起赴大陆担任长安海悦酒店主厨。钻研日本料理30余年，致力于正统怀石料理的推广工作，希望将怀石料理的内涵与文化，落实在全中国。

分享火锅料理的快乐与喜悦

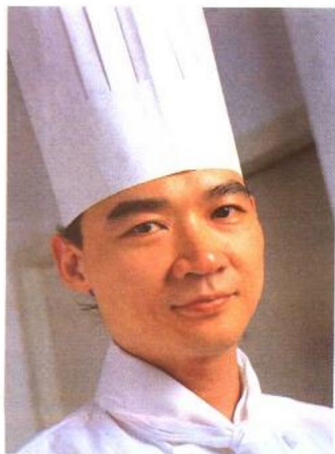
从事餐饮业已有20余年，对于食物的属性，也具备相当深厚的认知。中西的餐饮文化因时代变迁而有着不同之改变，倒是这几年来全球却吹起一股强烈的中西合并的旋风，中菜西食，西菜中食，也成为一大气候；然而在这股饮食文化强风的吹动下，“火锅”却默默地承袭着自古流传下来的独有风味。

火锅以不同的锅具、不同的食材、不同的风味，让不少饕客为之趋之若鹜，更令不少家

庭沉浸在团聚一起享受不同火锅时所拥有的快乐气氛当中。

我喜欢烹饪，更喜欢看到人们享受我所料理的食物之后，脸上不经意所流露出来的喜悦与满足的神情。我爱火锅，不同的火锅更带给我不同的乐趣。

感谢台视文化公司给我机会，让我将自己感觉非常快乐的火锅能在这本书中写出来，可以让大家跟我一起分享火锅的快乐与喜悦。



作者介绍：王亮玘

自17岁半工半读进入西餐界，至今已21年，曾任职于台湾碧富邑饭店、贝多娜意大利餐厅、环球金融联谊会等数间较早期之西餐厅；目前服务于晶华酒店，迄今已10年有余，担任牛排馆、上庭酒廊、客房餐饮服务部主厨。于台南拥有一间与友人合作、颇具知名度之西餐厅。对于意大利、法国食物有深入认知，而后钻研于牛、羊肉之品质，颇有独到见解。致力于国人对西食文化的了解与教育，以能于国内发扬最正统的西食文化为最终目标。



目

录



■ 作者序 02

■ 使用说明 08

■ 前言篇 10

香盈满室 天下至美

■ 食材篇 12

挑好料吃美味

■ 蘸酱篇 16

蘸好酱好入味

■ 锅具篇 20

用好锅煮好锅

■ 中式火锅 22

料丰味美 驱寒暖胃

酸白菜白肉火锅 24

五彩菊花锅 28

涮羊肉锅 30

羊肉炉 32

姜母鸭 36

烧酒鸡 40





目

录



- 鱿鱼螺肉蒜锅 42
- 瓜仔鸡锅 44
- 番茄肉酱排骨锅 46
- 刈菜鸡锅 48
- 凤梨苦瓜鸡锅 50
- 麻辣锅 52
- 砂锅鱼头 56
- 狮子头沙锅 58
- 粤式打边炉 60
- 素食火锅 62

■ 日式火锅 64

- 汤清料鲜 色香俱全
- 寿喜烧 66
- 味噌牡蛎锅 70
- 涮涮锅 72



关东煮锅 74

鸡肉山药火锅 78

寄锅 80

鲷鱼头火锅 82

深川锅 84

■ 异国火锅 86

浓郁鲜香 各具风味

韩国泡菜火锅 88

韩国石头火锅 92

韩国铜盘烤肉火锅 94

印度咖喱火锅 96

泰国酸辣火锅 98

瑞士乳酪火锅 100

布根地火锅 102

德国猪脚火锅 104



的起源、发展与制作火锅的准备工作，包含火锅料的选择、中式火锅，介绍16款中式火锅的典故、烹调食谱；第三单元，从制作、蘸酱到典故一应俱全；第四单元是异国火锅，另美味。

注意事项

料理火锅时应注意事项，或是制作方法，或是特殊食材、材料的取得方式。

火锅配角或主角

该款火锅的主要材料或是重要火锅配角的制作食谱。

注意事项

1. 本书所介绍的火锅食谱，均经过作者精心挑选，力求做到色香味俱全，且易于操作，适合家庭及餐饮业使用。

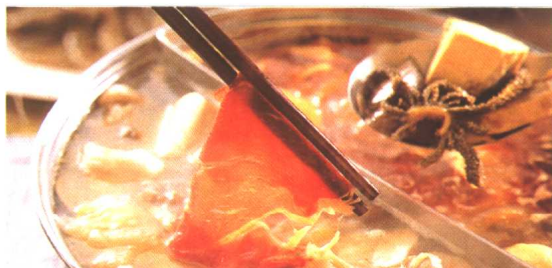
火锅主角一

麻辣锅底

麻辣锅底是火锅的灵魂，也是火锅的灵魂。麻辣锅底的制作，关键在于麻辣味的调配。本书介绍的麻辣锅底，均采用天然香料，不含任何化学添加剂，且味道鲜美，是火锅的灵魂。

配料

- 1. 麻辣锅底：麻辣锅底是火锅的灵魂，也是火锅的灵魂。麻辣锅底的制作，关键在于麻辣味的调配。本书介绍的麻辣锅底，均采用天然香料，不含任何化学添加剂，且味道鲜美，是火锅的灵魂。
- 2. 麻辣锅底：麻辣锅底是火锅的灵魂，也是火锅的灵魂。麻辣锅底的制作，关键在于麻辣味的调配。本书介绍的麻辣锅底，均采用天然香料，不含任何化学添加剂，且味道鲜美，是火锅的灵魂。
- 3. 麻辣锅底：麻辣锅底是火锅的灵魂，也是火锅的灵魂。麻辣锅底的制作，关键在于麻辣味的调配。本书介绍的麻辣锅底，均采用天然香料，不含任何化学添加剂，且味道鲜美，是火锅的灵魂。



火锅变化式

鸳鸯锅

鸳鸯锅是火锅的一种变化式，由两种不同口味的锅底组成，通常为麻辣锅底和清汤锅底。这种火锅适合不同口味的人同时食用，且味道鲜美，是火锅的一种变化式。

素麻辣锅

素麻辣锅是火锅的一种变化式，由麻辣锅底和素菜组成。这种火锅适合素食者食用，且味道鲜美，是火锅的一种变化式。

茶汁麻辣锅

茶汁麻辣锅是火锅的一种变化式，由麻辣锅底和茶汁组成。这种火锅适合喜欢喝茶的人食用，且味道鲜美，是火锅的一种变化式。



火锅变化式

该款火锅正统料理之外的流行变化吃法。

计量方式与换算

本书在材料及调味料的计量上，为求统一，一律以公制为标准。另外为方便使用，容量一律以“杯”、“匙”为单位，其换算如下：

1杯=240毫升 1大匙=15毫升 1小匙=5毫升



香盈满室天下

吃火锅不分季节

寒夜的火锅，满室弥漫着氤氲与香气，炭火煨出了一炉的滚烫美味，饱了肠胃，暖了身子，让人忍不住赞叹“幸福啊”！夏天的火锅，冷气房里一锅烧得滚滚的锅物，既开胃又过瘾，即使挥着汗也让人兴味十足。

其实，火锅之所以令人垂涎，让人感到满足，除了食物本身，围炉的氛围、简单的料理程序与要吃什么自己动手也是至关重要的，进食间的情趣总是为食物的美味增添了分数。

火锅的起源

人类从数千年前就开始吃火锅，据说中国最早的火锅是距今三千年前商周时期的“釜”，是以一种没有脚的鼎，里面有五个间格，将食物放入不同的格中煮熟，就像是现在的火锅。后来在东汉出现了“口斗”，这是一种陶制炊具，底部有三个脚，腹部还有一个握柄。而三国曹魏时期则有铜铸火锅的出现。到了南宋，火锅有了另一个美丽的名称“拨霞供”，起因于林洪所著的《山家清供》里所说的涮兔肉片，当时在大雪纷飞的寒冬，在桌上放个生炭的小火炉，炉上架个汤锅，把兔肉切成薄片，用酒、酱、椒等做成调味汁，等汤煮开了夹着肉片在汤中涮熟，蘸着调味料吃。林洪依当

时“浪涌晴江雪，风翻晚照霞”的美丽光景，为这道料理取了“拨霞供”的美名。

火锅的种类

一般而言，只要是以锅为烹煮器具，利用热源或是边煮边吃，或是锅具具保温效果，吃时仍热气腾腾的都可以广泛地称之为“火锅”。而滚烫热吃、汤物合一，正是火锅的特性，世界各地也都有依此特性发展出来的锅物料理，皆充分利用当地的食材，充满各地特色。

火锅基本上有三大类别：第一种汤为淡味，而以涮生片为主，蘸料占重要角色，涮羊肉锅、粤式打边炉、日本涮涮锅最具代表；第二种是锅内的料已熟，如砂锅鱼头、羊肉炉等，炉火只是作为保温作用，或用来烫青菜；第三种是锅内的食材全都熟透了，连青菜也无需再汆烫，炉火完全是用来保温的，如台式鱿鱼螺肉蒜锅、泰式酸辣锅、德国猪脚火锅等。

美食无国界，火锅这一项历史久远的料理，当然也不例外。世界各地的火锅，酸甜清辣应有尽有，近年更依汤底、蘸酱和食材，呈现出千变万化的发展。现在，只要一个锅，美味的料理、温暖的氛围，就唾手可得，而且香盈满室呢！

至美





食

材

篇

挑好料吃美味

食材、汤底与蘸酱是火锅美味与否的关键，因此挑选好的食材是吃火锅前的重要准备工作，在食材的选购与保存上可是有技巧的。



大白菜

火锅中重要的主角，选购时要注意叶片完整洁白，外叶颜色较深，叶面不生斑点，叶缘不枯黄，叶子卷合紧密、新鲜翠绿，没有腐心烂叶，整棵密实有重量感。保存方法是用塑胶袋或报纸包好，头朝下置放于冰箱冷藏，冬天则以报纸包好放在阴凉处。



山药

外观宜完整洁净、无畸形或分歧、根须少、没有腐烂和虫害，切口处要有沾手的黏液，质地坚实、越重越好。买回家后不要预先削皮，食用前再切下需要的部分，削皮切块的山药应即泡入醋水或柠檬水或食盐水中，避免氧化变黑。



白萝卜

要选坚硬结实，表面紧绷，叶子茂密呈鲜绿色，整条洁白，形状正直、不开叉、不长须根，根肩没有绿色，用手指弹中段声音扎实。另外要挑没有切断或切口的，因为断口处会失水分，出现空洞而起网状结构，导致口感变差。保存时叶子切掉，根部用报纸包好，放在阴凉处。

春菊

春菊又称日本茼蒿，选购时应注意叶片没有破损、没有枯黄，不抽薹开花，叶面要有粉质状，叶肉则要肥厚鲜绿。

芹菜

选择要点是叶片不枯黄、无褐色斑点，叶柄或茎端肥胖粗大，质地细致，新鲜清洁。

胡萝卜

勿选头部呈绿色或切口发黑者，宜挑色泽漂亮，表面光滑，芯小质地柔软的。使用时只取需要部分削皮，剩余的擦干水分，放入保鲜盒冷藏；或是切块略煮过后冷冻保存可达2个月。

菠菜

全株要完整、不枯萎，颜色翠绿，叶片未呈黄色、不腐烂，无病虫害，不开花抽薹，至于全株长或短，不是重点。

金针菇

菇伞呈圆形状，菇柄为白色者较佳，若不新鲜，根部会呈茶色。

葱

选购时要挑葱白细长饱满、洁白，叶绿不枯黄，葱尾呈鲜绿色、坚实不萎软，无腐烂、水伤，纤维细致。保存时用报纸包好，根部朝下立于通风处，或是袋装冷藏。

青蒜

蒜茎洁白、挺直而长，叶片柔软鲜脆，蒜薹梗粗大、质地细致的是良品。保存时用报纸包好，根部朝下立于通风处，或是袋装冷藏。

蒜头

好的蒜头颗粒大且饱满，蒜瓣肥厚、结实完整、无干萎、未长芽、无虫蛀。可放在网袋中吊于通风处保存。

金针菇

青蒜



玉米



香菇



大白菜

火锅中重要的主角，选购时要注意叶片完整洁白，外叶颜色较深，叶面不生斑点，叶缘不枯黄，叶子卷合紧密、新鲜翠绿，没有腐心烂叶，整棵密实有重量感。保存方法是用塑胶袋或报纸包好，头朝下置放于冰箱冷藏，冬天则以报纸包好放在阴凉处。

山药

外观宜完整洁净、无畸形或分歧、根须少、没有腐烂和虫害，切口处要有沾手的黏液，质地坚实、越重越好。买回家后不要预先削皮，食用前再切下需要的部分，削皮切块的山药应立即泡入醋水或柠檬水或食盐水中，避免氧化变黑。

白萝卜

要选坚硬结实，表面紧绷，叶子

茂密呈鲜绿色，整条洁白，形状正直、不开叉、不长须根，根肩没有绿色，用手指弹中段声音扎实。另外要挑没有切断或切口的，因为断口处会失水分，出现空洞而起网状结构，导致口感变差。保存时叶子切掉，根部用报纸包好，放在阴凉处。

春菊

春菊又称日本茼蒿，选购时应注意叶片没有破损、没有枯黄，不抽薹开花，叶面要有粉质状，叶肉则要肥厚鲜绿。

芹菜

选择要点是叶片不枯黄、无褐色斑点，叶柄或茎端肥胖粗大，质地细致，新鲜清洁。

胡萝卜

勿选头部呈绿色或切口发黑者，宜挑色泽漂亮，表面光滑，芯小质地柔软的。使用时只取需要部分削皮，剩余的擦干水分，放入保鲜盒冷藏；

草菇



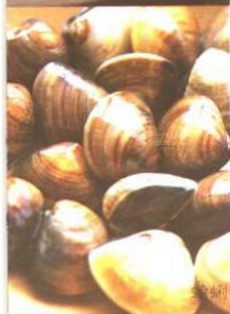
洋菇





豆腐

盒装豆腐宜注意包装上的日期，传统豆腐则需是当日制作，触感不发黏，没有酸臭味。当日未用完，可装在盛了清水的容器中冷藏，每天换水可保存2~3天，或者是将剩余的豆腐做成冻豆腐。



螃蟹

最好选活蟹，判断是否为活蟹看蟹的眼睛，如果眼睛突出不收入眼壳内就非活蟹。另外蟹壳要结实，肢体要完整。清洗活蟹前可将其浸在清水中使其自然死亡，或是压住背部，将筷子插入嘴及腹部，让它咬住筷子死亡。



贝蛤

外壳要完整无破损，互敲时会有清亮的石头声才是新鲜的。在处理时，蛤蜊或文蛤要浸在盐水中吐砂，蚬仔则应泡在清水中。

牡蛎

个体完整，肉身饱满带有光泽、弹性，无破肚现象，呈乳白色略带浅黄，入水沉者为鲜品。处理时以清水加2~3匙盐，轻轻抓洗，再以清水清洗2~3次。

虾

挑选重点是外壳透明、富弹性，清爽不黏滑。如果虾壳变色，头脚变黑色或是环节处有白色带状，就不要买。保存前先用竹签挑去肠泥、去须和头部，洗净后擦干水分冷冻保存。

鱼

新鲜的鱼鱼鳃鲜红，没有鱼腥味，肉身有弹性，鱼眼膜凸起，鱼鳞不易剥落。保存前要去鱼鳞、鱼鳃、内脏，洗净擦干水分，放入塑胶袋或保鲜膜中冷冻，最好在10~15天内食用。

鱼丸

市面上分散装与包装品，前者宜挑无异味、弹性好、不发黏、不过白者；包装品注意制造或保存日期的标示。

肉类

包装肉要留意制造与保存期限，肉色粉红、肉质细滑；市场选购时最好挑信誉较好的摊位。肉类冷藏约可保存2~3天，冷冻为1个月，若先煮熟则约可冷冻2个月。解冻肉类最好是先放入冷藏室慢慢解冻，但时间较长，如果赶时间则可在室温下解冻。

