

金盾家庭烹饪书系

营养火锅

- 风味多样
- 南北兼顾



李乐清 李凯 主编

76种 火锅任你选



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

全套十大类 760个品种

尽是家常美味 天天选用 天天不一样



ISBN 7-5082-4067-7



9 787508 240671 >

责任编辑：安家坦
封面设计：吴大伟



ISBN 7-5082-4067-7

TS·454 定价：15.50 元

金盾家庭烹饪书系

营养火锅

主 编	李乐清	李 凯	
编 著	刘 谊	王国春	罗中平
	陈小兵	程 燕	徐晓彬
摄 影	李 凯	安 琪	冯 勇
	何 燕	陈 霞	余郭燕



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为家庭学做火锅而编写。全书以中低档普通家常菜为主，从南北各地众多不同风味的火锅中，精选了76个既很地道又不难做而深受大众欢迎的品种，以简洁的文字与精美的彩图，对每款火锅的用料、制法、特点及操作关键均作了具体的介绍和展示，并介绍了一些相关的小常识。本书科学实用，易懂好学，图文并茂，一目了然，非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供饭馆、酒店经营参考。



图书在版编目(CIP)数据

营养火锅 / 李乐清, 李凯主编. — 北京: 金盾出版社, 2006.6
(金盾家庭烹饪书系)
ISBN 7-5082-4067-7

I. 营… II. ①李…②李… III. 菜谱—中国 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050373 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京精美彩印有限公司

正文印刷: 北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 3.5

彩页: 84 字数: 55 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 - 13000 册 定价: 15.50 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



出版说明

近几年来，随着广大群众生活水平的不断提高，人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐，大家已不再仅仅满足于填饱肚子，而越来越追求风味与口味，讲究科学和营养，希望吃出健康，延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望，我们特约请了多名既有多年烹饪工作实践经验，又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师，编写了这套“金盾家庭烹饪书系”。全套共10册，分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。每册一律精选76个品种。所选品种，均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜（主食）为主，原料普通，制法简便，只要按照书中要求去做，就一定能很快入门。此外，为了方便读者翻阅使用，本书采用了活页装订。

本书图文并茂，科学实用，版式新颖，方便灵活，通过精美的彩图和简短的文字，对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示，并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。愿本书给您和您的家人带来美味、健康与快乐！

编者

2006年4月



教您学做家常菜



鲤鱼火锅

原料 鲤鱼1尾(重约750克), 粉皮500克, 笋片75克, 鲜汤1500克, 熟猪油75克, 香油20克, 酱油50克, 精盐5克, 味精4克, 白糖5克, 料酒45克, 青蒜叶10克, 葱节5克, 姜末5克。



鱼肉鲜嫩 汤汁浓烫 粉皮滑爽 营养丰富

提示 鲤鱼要新鲜, 鱼刺必须去尽, 焖烧时不宜翻动, 以免影响鱼块成形。

制作步骤

①将鲜鲤鱼宰杀治净, 先将鱼头剁成两块, 再将鱼身切成4厘米见方的小块; 粉皮切成6厘米长、2厘米宽的小条待用。

②将炒锅放火上, 加入熟猪油烧至八成热, 下入葱节炸出香味, 加入鱼块稍微煎一下, 随即烹入料酒, 加盖略焖, 加入姜末、酱油、白糖、鲜汤, 加盖焖烧约5分钟。

③火锅先放入粉皮、笋片, 再倒入鱼块及鱼汤等, 加入精盐、味精, 加盖点熬, 焖烧10分钟左右, 到鱼熟汤浓时, 撒入青蒜叶, 淋上香油即可。



一菜四图 / 一目了然 / 一看就懂 / 一学就会

目 录



营养火锅基本知识 / 1

涮猪肉火锅	/ 5
猪排火锅	/ 6
冷火锅排骨	/ 7
肥肠火锅	/ 8
猪杂火锅	/ 9
涮猪肝火锅	/ 10
涮肚尖火锅	/ 11
猪心火锅	/ 12
姜汁肘火锅	/ 13
滋补牛肉火锅	/ 14
牛肉干锅	/ 15
酸菜牛肉火锅	/ 16
牛肚火锅	/ 17
牛尾火锅	/ 18

血旺火锅	/ 19
涮羊肉火锅	/ 20
三鲜羊肉火锅	/ 21
酱汁羊肉火锅	/ 22
酒香兔火锅	/ 23
兔头冷火锅	/ 24
狗肉火锅	/ 25
清汤火锅	/ 26
驴肉火锅	/ 27
白肉火锅	/ 28
鸡片涮锅	/ 29
三鲜鸡火锅	/ 30
农家鸡火锅	/ 31
酸汤鸡火锅	/ 32
红酒鸡火锅	/ 33
酸菜鸡火锅	/ 34
辣味鸡火锅	/ 35
烧鸡公火锅	/ 36



山椒鸡火锅	/ 37
奇味鸡火锅	/ 38
冷火锅仔鸡	/ 39
干锅仔鸡	/ 40
鸽子鸡火锅	/ 41
鸡血火锅	/ 42
红酒鸭火锅	/ 43
魔芋鸭火锅	/ 44



海带鸭火锅 /45

啤酒鸭火锅 /46

冬笋鹅掌火锅 /47

鱼片火锅 /48

鲤鱼火锅 /49

金针鱼片火锅 /50

麻辣鱼火锅 /51

酸菜鱼火锅 /52

鲶鱼火锅 /53

鲫鱼火锅 /54

鱼头火锅 /55

鱼头煲锅 /56

鱼羊火锅 /57

鱼杂豆腐火锅 /58

鱼丸火锅 /59



虾丸火锅 /60

甲鱼鸡腿火锅 /61

泥鳅火锅 /62

鳝鱼火锅 /63

鳊鱼火锅 /64

田螺火锅 /65

连锅子锅 /66

面筋火锅 /67

豆花火锅 /68

红薯粉火锅 /69

素菜火锅 /70

杂菌干锅 /71

香菜皮蛋火锅 /72

素杂烩火锅 /73

干张火锅 /74

蛋饺火锅 /75

白菜萝卜火锅 /76

西味番茄火锅 /77

西式咖喱火锅 /78

全清油火锅 /79

粥底火锅 /80





火锅

基本知识

一、营养火锅的基本特点与类别

营养火锅具有美味、养生、滋补、实用的特色，一般可分为四类。**一是汤火锅。**即以传统制法为主的火锅，烹调上先熬制好底料，上桌放于火上烫食原料。如毛肚火锅、鸳鸯火锅、麻辣火锅等。**二是冷锅火锅。**烹调上先将火锅底料及主要原料烧至成熟，端上桌先不点火，将已烧熟的主要原料食用完后，再点火烫食原料。如目前各地流行的冷锅鱼火锅、冷锅鸡火锅、风味兔火锅等，均为“冷火锅”。**三是煨锅火锅。**流行比较广泛，在制法上，由火锅师先将底料及主菜炒好后，端上桌用小火煨着吃。其特点是汤汁比较少，在吃的过程中，一边用锅铲炒，一边食用。如当前比较流行的“鸡杂煨锅”、“煨锅鱼”等。**四是炒锅火锅。**即“干锅火锅”，在制作上用大量的调料与主料一同炒制而成。上桌后，不用点火，等吃完主菜之后，再加入汤或炒其他菜。如香辣蟹火锅、炒鸡杂火锅、干锅排骨火锅等均为这种火锅。

此外，还有药膳滋补火锅，是将原料同传统医学中的中医结合，将原料与药材合理搭配，运用“火锅”这一形式，使人们在享受火锅美味的同时，达到祛病健身的效果。

二、营养火锅的锅具与工具

(1) 营养火锅的锅具

一是传统锅灶火锅，主要由锅身、锅座、锅盖、锅耳、炉桥等组成。一般用木炭或石蜡等作燃料，火从火筒里散出，由火筒传热烧沸汤汁。大多数是用铜制作，也有用不锈钢、铝、锡等制作的。其种类主要有菊花火锅、三鲜火锅等。上桌时，火锅下面要有托盘相垫，以免炭尘落下。**二是专用锅灶火锅，**可以分为炉座火锅与台面火锅。燃料主要有酒精、煤油、煤气、液化气、天然气、电能等。其特点是锅与火口分离，炉座和锅可直接上桌，点火坐锅；有的还将小型液化气罐与炉架连成一体，工艺造型精巧。而台面火锅是在方桌或圆桌正中开一方口或圆口，下置炉灶，锅坐其上，燃料用煤油、天然气、电能和液化气者居多。台面四周放原料及味碟、调料等。台面火锅以用砖砌炉体、瓷砖镶面的为多，利于清扫；还有的用铝合金或铁皮作桌面，中间挖孔，下用无烟煤炉作热源，但很少用。**三是家用锅灶火锅，**其质地和形式不定，铁锅、锡锅、合金锅等均可，一般使用煤油或将天然气、液化气管道与炉具相配，上坐火锅，熬好卤汁，放原料于四周，便于烫食，比较随意。目前，许多家庭已开始用电炉、电火锅等炉具，比较方便。





(2) 营养火锅的工具

一是**刀具**，由片刀、刮刀、竹刀及其他刀具组成，如压蒜器等。二是**用具**，主要有案板（需要两个，生熟分开；另外配一个小案板，用于加工各种调料，如姜末、花椒面、葱花等），瓢两个（用于舀水和舀原料汤），大、小漏勺（大的用于锅中取料，或火锅吃后捞去残渣；小的每个客人一把，或每个火锅2~3把，用于捞食和烫食原料），盘子（不锈钢盘、瓷盘、玻璃盘等均可，有大小中几种规格，主要用于盛装各种用料），汤勺（每人一把，用于舀汤或调料）。三是**餐具**，主要有竹筷（每人一双，还要配一双公用筷，夹火锅原料蘸食），味碟（用瓷器或不锈钢的均可，每个人一碟，装调料用），小碗（以瓷器的为好，盛食原料用）。其他用具如酒杯、茶杯、饮料杯、餐巾、餐巾纸、牙签等，也要备好。

三、营养火锅的调味与汤卤

营养火锅的基本味型通常有八种，即咸、甜、酸、辣、苦、鲜、香、麻等。

营养火锅的基本调料主要有花椒、小茴香、桂皮、胡椒、干姜、月桂叶、八角、洋葱、青花椒、葱、精盐、白醋、酒、黄酒、啤酒、糖、虾油、腐乳、香油、芝麻酱、韭菜、咸香菜、猪油、牛油、植物油、淀粉、榨菜、豆豉、醪糟汁、蚝油、芥末等，由此调制出营养火锅常见的复合调料及多种味碟。

营养火锅的汤卤及调制方法主要有以下几种：

(1) **红汤** 为火锅的典型基础汤。此汤用途广泛，如有名的四川火锅大部分是用此汤调制。其特点是：口感丰富，汁浓味厚，麻辣适口，鲜香回甜。火锅红汤在长期的发展变化中，有多种配方，各具不同特点。

红汤的调制方法是：先将干净的炒锅放旺火上，加入油（牛油或菜油等）烧热后，加入豆瓣（也可以剁碎）、姜片（老姜拍破）、豆豉（剁碎），煨出香味，出油呈红色时，再加入汤，烧开后加入料酒、醪糟汁、辣椒、花椒、精盐、冰糖等熬制，待汤汁浓郁、香气四溢、味道麻辣回甜时，便可以打去浮沫，舀入火锅中。

(2) **家常红汤** 是相对于火锅专用红汤而言，配方较为简单，更为实用的一种配方。常用于一般家庭和个体户制作家常火锅、麻辣烫等。

家常红汤的调制方法是：先将豆瓣、豆豉剁成茸，老姜洗净切成末，冰糖砸碎待用；将菜油下锅中烧热，下入豆瓣、豆豉炒香，加入肉汤，然后依次加入牛油、辣椒节、花椒、老姜、精盐、冰糖、醪糟汁等烧开，打去浮沫，用小火熬煮1小时，加入味精，即可烫食原料。

(3) **白汤（清汤）** 为清汤火锅的汤卤，用途十分广泛，如鸳鸯火锅、清汤火锅、连锅汤、滋补火锅等均用此汤卤，也是各种火锅的基础汤之一。其特点是：鲜味浓郁，汤汁清澈，爽口适宜，不燥不腻，但其制作过程比较复杂，有较高的技术要求，适用于比较专业的火锅店制作，而一般家庭难以达到。家庭制作可以采用以下简易配方。

配方：鲫鱼5条，母鸡肉1000克，猪排骨1000克，棒子骨1000克，生姜50克，精盐20克，胡椒粉5克，味精5克。

调制方法：①将鲫鱼去鳞及鳃，剖腹去内脏，洗净，放入干净锅中，加入清水2500克、生姜（拍破），先用大火烧开后，打去浮沫，用中火慢慢熬制，待汤出现鲜味时舀起备用。②另用母鸡肉、猪排骨、棒子骨入干净锅中熬成汤，然后将鱼汤、鸡汤等混合，加入精盐、胡椒粉、味精即可。



如不专门熬汤，也可以用肉汤、骨头汤代替，但味道稍差。此外，清汤需要另外加入胡椒粉、精盐、味精以及葱、姜、花椒等，以辅助调味，加入品种及数量可以根据火锅种类和食者口味而定。

四、营养火锅的基本味碟

营养火锅的基本味碟有多种，主要用于火锅的蘸食。味碟可以变化运用，自行调配，一般火锅配有香油、味精、精盐、醋、葱花、香菜等基本调味碟。在实践中，还可以自行调配，进行创新，以“适口者珍”为标准。如流行的鱼香味、芥末味、椒盐味、红油味、咖喱味等均可运用。有的用南北火锅的汤汁，加入调料拌匀；还有用干碟子的，如黄豆粉、核桃粉同各种调料拌匀；还有用香辣酱、熟油、豆瓣、豆腐乳等调味的。

五、营养火锅的食用方法

火锅的吃法不同于菜肴，它不像一般菜肴那样，上桌之前已经完全烹调好了，端上桌就可以吃，而必须自己操作，自涮自烫；吃得好不好，在于食客的涮烫水平和技巧的掌握。火锅的吃法主要有：

吃法一：烫（涮）。即将原料用筷子夹好，在锅中烫熟。其要点是：首先，要弄清那些原料适宜烫（涮）食，那些原料不适于烫（涮）食。因为不是所有原料都可以烫（涮）食的。一般来说，质地细嫩、片刻即熟的原料适宜烫（涮）食，如鱼片、肉片、肝片、鸭肠、豌豆苗、菠菜、空心菜等；而质地紧密，短时间不易成熟的原料，则要多烫一会儿，如鸡爪、鸭掌、肉丸、海参、蹄筋等，必须煮熟煮透才可以食用。其次，要善于观察汤卤的变化。当汤卤开的时候，可以烫食；当汤卤上油脂充足时，可以烫食。这样才能使食物保温味美。再次，要控制火候。火候过头，食物则易老；火候不够，则食物不熟。什么样的火候才恰当，只有多烫涮几次，体会汤卤变化、用料大小的性质及成熟等情

况，才能掌握。第四，烫时必须夹稳食物。否则如掉入锅中，一是导致食物质地变老，二是易煮化，捞不起来的，前者如毛肚，后者如鱼片。

吃法二：煮。即将用料加入火锅汤卤中煮熟。其要点是：首先，要选择适宜煮的原料。如鲫鱼、鲢鱼、泥鳅、海参、带鱼、墨鱼、肉丸、鱼丸、蹄筋、冬笋、平菇、香菇、魔芋、鸡爪、鸡块等都可以煮制食用。其次，要掌握好火候。有的原料煮久了，会散、会化，如海参、鱼片、银耳等；血旺、蹄筋、魔芋、鸡爪、鸭掌、鲢鱼等可以煮得久一些。

了解了火锅的吃法，还要掌握火锅的禁忌，才能吃好火锅，否则不仅吃不出它应有的风味，还可能发生意外事故。其禁忌主要有以下几点：

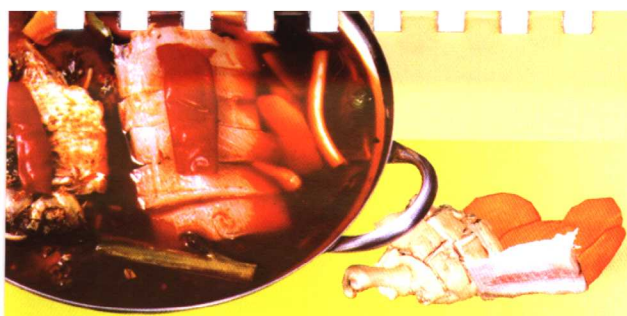
——**要注意安全。**以天然气、煤球等为火锅燃料，必须注意通风换气，避免引起火灾或一氧化碳中毒；以煤油、酒精等为燃料，要注意防止发生泄露，不要翻倒，以免引起火灾和烫伤；电火锅，要防止插头沾水而导致短路。

——**烫食时，不要将食物从火锅中捞起就立即入口，要抖去粘在其上的汤汁，并蘸味碟，以免烫伤。**

——**忌用腐败变质的原料，如死鲢鱼、死甲鱼及变质、发霉的原料。**烫食腐败变质的原料，不仅有损于健康，还会破坏原汤的味道。

——**忌用某些色素过重并有特殊气味的原料。**如瓢儿菜、冬苋菜、莴头、蒜薹等，可能造成汤汁发黑；而一些淀粉重的原料，如土豆、莲藕等，应少用，以免淀粉糊化造成汤黏糊锅。





——忌在原汤中加入酱油、醋等，以免汤汁发黑、发酸。

——忌用工业原料发制原料。用工业烧碱发制毛肚、鸭肠等，对人体健康十分有害。

——忌火锅中原汤装得太多。装得太多，不便加入原料，加上火大汤开，极易溢出，引起燃烧或烫伤食客。

——忌中途加入水。汤汁要多备一些，分几次加入，每次不要太多，以免久而不开，但不要加入水，否则，汤汁会淡而无味。

——各种肉类要烫熟。如果肉类半生不熟，寄生在肉中的虫卵等没有烫死，可能引起肠胃不适，导致腹痛，腹泻等疾病。

——避免引起铜绿中毒。一些铜火锅，会氧化生成“铜绿”，有毒性。使用铜火锅，不要留铜绿，以免引起铜中毒。

六、营养火锅的饮食卫生

营养火锅在制作过程中，由于环节较多，且以涮、烫为主，必须注意卫生，严防食物中毒。具体要做到以下几点：

一是科学搭配原料，注意食物相克，以免造成身体不适。二是掌握烫食技巧，生熟要适当，不宜过生或过熟。菜肴过生不能有效地杀死食物所携带的致病菌或虫卵等，容易引发疾病；过熟，菜肴中的

维生素和氨基酸会遭到破坏，同时还会失去应有的鲜味。三是不要暴饮暴食，尤其是自助餐，啤酒、饮料要少喝，切不可因为占便宜而无节制摄入。四是不要将汤菜在金属制火锅里存放较长时间，以免火锅的表面镀层与汤汁发生反应，产生某些化合物而引起急性中毒。五是注意安全，防止人体被火锅烫伤，防止口腔、食道和胃黏膜被滚烫的食物损伤。六是味道不宜过浓。过麻，会使唇舌失去知觉，有味也品尝不到；过辣，会刺激胃黏膜，诱发胃癌及其他不明原因的皮肤病。七是要根据自己的身体状况，有针对性地摄取食物，对于患有高血压、高脂血症、糖尿病、痛风和胃肠疾病的人来说，尤其要注意低油清淡，口味不要过咸过辣过浓。



涮猪肉火锅

原料 猪里脊肉500克, 菠菜250克, 水发粉丝200克, 蘑菇片75克, 冬笋100克, 开洋30克, 熟猪肉100克, 肉汤1500克, 精盐5克, 虾子酱油50克, 芝麻酱60克, 味精4克, 料酒20克。



质地嫩脆 素菜清香 汤鲜味厚 家常风味

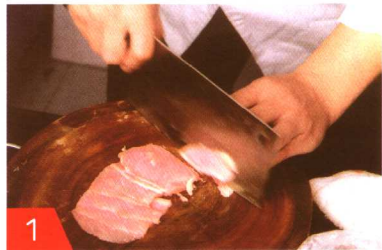
提示 猪肉片要薄一些, 加入原料先后不同; 肉汤用量要适当, 不要多。

制作步骤

①将猪里脊肉洗净沥干, 切成长6厘米、宽3厘米的薄片; 冬笋切成薄片; 开洋加入料酒、温水各少许浸泡15分钟; 菠菜择洗干净。

②火锅治净, 加入肉汤1000克烧开, 加入笋片、开洋、熟猪肉、蘑菇片、精盐, 烧开后, 加入味精、料酒烧开; 火锅与原料、虾子酱油、芝麻酱一起上桌, 将肉片、菠菜分批烫熟, 蘸调料食用。

③待肉片吃完后, 将菠菜和水发粉丝加入锅中, 再加入肉汤500克左右及精盐、味精适量, 烧开后连汤入碗食用饮汤。



猪排火锅

原料 猪肋排 1000 克，猪腰子 250 克，脆皮肠 150 克，冬瓜 500 克，花菜 300 克，鲜黄花、小白菜各 100 克，豌豆苗 75 克，猪肉汤 2000 克，精炼油 100 克，牛油 200 克，豆瓣酱 100 克，冰糖 20 克，姜末 35 克，花椒 15 克，精盐 10 克，黄酒 35 克。



排骨酥香 汤汁醇厚 传统风味 酒饭均可

提示 排骨要选用整齐、肉厚的肋排制作；先炒后煮，汤要打尽浮沫。吃的过程中，要添汤和调料补味。

制作步骤

① 将猪肋排洗净，斩成 6~7 厘米长的节，入开水中氽一下。



② 猪腰子洗净，片成约 0.2 厘米厚的片，漂尽血水，沥干；冬瓜洗净，切片；花菜切成小朵；黄花去蕊和蒂，洗净氽水；小白菜、豌豆苗择洗干净。以上各料除排骨外，分别装盘待用。



③ 炒锅放火上，下油烧至五成热，加切碎的豆瓣酱炒香，下姜末、排骨炒至颜色变白，加牛油、冰糖、花椒、精盐、黄酒炒匀，加肉汤煮至七八成熟时再加全部肉汤烧开，去浮沫，倒入火锅中烧开，即可食用，或随意烫食。味碟用香油、味精、鸡蛋清调好，蘸食。



冷火 锅排骨

原料 猪肋排 350 克，干淀粉 45 克，面粉 35 克，鸡蛋 1 个，姜片 10 克，葱节 30 克，海带丝 100 克，黄豆芽 100 克，青豆 75 克，葱花 15 克，花椒 3 克，精盐 3 克，胡椒粉 2 克，料酒 25 克，味精 3 克，鲜汤 750 克，红油 15 克，干辣椒面 10 克，花生末 5 克，精炼油 500 克（约耗 50 克），香油 15 克，蚝油 10 克。



排骨嫩香 咸鲜清淡 乡土风味 酒饭均可

提示 用猪嫩肋排制作，每节要长短一致，油炸时以断生为好，各种原料必须按照顺序入锅。

制作步骤

①将猪肋排洗净，斩成 7 厘米长的节，入盆中用姜片、葱节、精盐、料酒等码味片刻，去掉姜葱，再加入面粉、干淀粉，磕入鸡蛋，搅拌均匀待用。

②炒锅放火上，加入油烧至四成热时，将拌匀的排骨下入锅中，炸成浅黄色捞起待用。

③将海带丝、黄豆芽、青豆均入开水锅中氽后捞入火锅中，再码入炸好的排骨，倒入花椒、精盐、胡椒粉、料酒、味精、红油等调好的汤烧开，撒葱花即可。其余调料加上火锅汤拌匀，每人一份，蘸食。吃完后再点火，烫食其他配料。



肥肠火锅

原料

猪大肠 1000 克, 猪瘦肉 100 克, 猪腰子 2 个, 鳝鱼 250 克, 牛黄喉、金针菇、土豆、水发木耳各 150 克, 白菜 300 克, 水发香菇 150 克, 莴笋叶 200 克, 豆瓣酱 100 克, 干辣椒 35 克, 花椒 10 克, 五香料、精盐各 15 克, 冰糖 10 克, 豆豉 20 克, 醪糟汁 75 克, 老姜、大蒜、牛油各 50 克, 味精 2 克, 菜油 150 克, 猪油 100 克, 鲜汤 2500 克, 醋 5 克。

制作步骤

①将猪大肠治净, 入开水锅中氽后斜切成 4~5 厘米长的节; 猪瘦肉洗净切片; 猪腰子片成 0.2 厘米厚的片, 漂去血水; 鳝鱼治净改成 4 厘米长的节; 牛黄喉刮开, 漂洗净, 剖十字花刀, 切长 6 厘米、宽 2 厘米的条; 土豆去皮洗净切片; 白菜洗净切块; 木耳、香菇、金针菇、莴笋叶均择洗净。均对称围在火锅四周。

②炒锅加菜油烧至四成热, 下部分干辣椒炒几下捞去, 加牛油、猪油, 至五成热时加入豆瓣酱炒香, 下老姜、大蒜、鲜汤烧开, 加五香料、豆豉、醪糟汁、精盐、冰糖熬制, 放入大肠段熬 15 分钟, 再加剩余的干辣椒、花椒熬 10 分钟, 去浮沫。

③将大肠舀入火锅中烧开, 加味精, 上桌烫食。味碟另用熟菜油、味精、蒜泥调匀, 每人一份蘸食。



1



2



3



肥肠软嫩 色泽棕红 浓郁诱人 佐餐佳肴

提示

大肠加工必须达到色白、不粘、无异味, 味道才正; 五香料可以先同辣椒一起下锅炸香, 不喜食辣者, 可以不用或少用辣椒。

猪杂火锅

原料 猪肝250克,猪心1个,猪腰1个,熟猪肠段200克,熟猪肚片150克,河蟹2个,蚬黄60克,白菜500克,粉丝150克,肉汤1500克,料酒50克,米醋25克,香油10克,辣椒油8克,卤虾油15克,芝麻酱5克,精盐4克,味精3克,胡椒粉1克,芥末酱、韭菜花、腌香椿、蒜泥各适量。



宴会火锅 味道独特 汤浓香醇 软嫩可口

提示 猪肝的血水要去尽,猪腰臊要去尽,河蟹必须鲜活,调料要调匀。

制作步骤

①将猪肝、猪心、猪腰均洗净,片成薄片,入开水中氽一下捞起,入冷水中泡一下;白菜洗净,切成长方条,在热水中氽一下;粉丝剪断用温水泡软;将以上原料均分别装盘备用。另将河蟹洗净,大的剖为4块,小的剖为2块;蚬黄洗净沥干,去杂质。

②将香油、辣椒油、卤虾油、米醋、芥末酱、芝麻酱、韭菜花、腌香椿、蒜泥等调匀成味汁。

③火锅中加入肉汤放火上,加入白菜条、粉丝、河蟹块、蚬黄、料酒,加盖,烧开后,再加入精盐、味精、胡椒粉调好味,然后下入各种原料涮制,蘸调料食用。

