

重庆流行火锅

邓开荣 编写



重庆流行火锅

邓开荣 编写



重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

重庆流行火锅/邓开荣编著. —重庆:重庆出版社, 2005

ISBN 7-5366-7410-4

I. 重... II. 邓... III. 菜谱—重庆市 IV. TS972.129.1

• 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113917 号

重 庆 流 行 火 锅

邓开荣 编著

责任编辑: 张镇海

封面设计: 张玲琅

技术设计: 张 进

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路205号 邮编: 400016)

重庆新华书店经销

四川外语学院印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.25

字数 152 千 插页 4

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1~8000

ISBN 7-5366-7410-4/TS • 78

定价: 12.50 元

酸菜鱼火锅



花江狗肉



毛血旺



鱼头火锅





人參鸡汤鍋



酸菜豆腐魚湯鍋



霸王卸甲



鸳鸯火锅



芋儿鸡



肚子鸡





导 言

说到重庆人，就自然想到重庆火锅。重庆人与生俱来对麻辣烫情有独钟，吃起火锅来别有一番气吞山河的磅礴气势。盛夏三伏挥汗如雨仍赤膊上阵，猛吃海喝，似乎忘了炎炎烈日，酒酣耳热一通大汗，连呼痛快酣畅；寒冬腊月北风呼啸，围炉团坐大块吃肉，大碗喝酒，经受着“火烤胸前暖，风吹背后寒”的双重考验，不亦乐乎。巴渝汉子的豪放，尽在这尺许铜釜中挥洒释放。

重庆人粗犷豪放却不失幽默风趣，将吃火锅称之为“看盆景”。固然火锅之铜盆、钢盆，不同于栽花之瓦盆、瓷盆，而盆中所涮之物却有菊花、梅花、腰花、鞭花、脑花、鱿鱼、黄花、菜花……真个四季“花”不败，常年飘“花香”，如此道来“盆景”之说不再牵强附会，“热盆景”走俏自然吃香。

重庆人对火锅何以一往情深呢？是地理气候、民俗食风、乡土情结的使然，抑或麻辣烫的诱惑，可能各种因素兼而有之。单说重庆人的性格就与火锅极其投缘，《华阳国志》载：巴人“质直好义”。用现在的话说即性格爽直，侠义心肠，说话粗声大气，做事果敢决断绝不拖泥带水。这样的血性汉子，自然需要提劲壮胆的饮食。花椒、辣椒辛温祛湿，姜、葱、大蒜通窍行气，最主要离不开麻辣二字。高粱老酒性烈勇猛，鸭肠、毛肚柔肠侠义，真个是有刚有柔，刚柔相济，一锅红汤助长阳刚之气。这通红的火锅把重庆人的热情耿直、火爆勇猛的个性反映得淋漓尽致。

纵观重庆火锅历史,从诞生之日起即与下里巴人为伍,肩挑瓦盆土灶,涮烫牛杂下水,食者多为纤夫船工、贩夫走卒,仅为充饥解馋、御寒暖身。如今吃火锅已成流行时尚,饮食男女中不乏白领丽人、老板经理、文人学士、体育健儿、歌手影星,更多的是平民百姓、青年学子,还有山城大名鼎鼎的“棒棒军”,都成为火锅桌上的座上宾客。无论嫁娶婚宴、祝寿办生、家人团聚、邀友聚饮,或密谈生意,都可在鼎釜中搞掂。火锅里面,龟鳖鱼虾、时蔬山珍、鸡鸭鹅兔、猪狗牛羊无所不有;天上飞的,水中游的,地上跑的,土中长的,水陆杂陈,尽入锅中,真个是火锅虽小包罗乾坤。食者围炉聚饮,猜拳行令,谈笑风生,生意在勾兑中成交,友谊在“红沸水”中加深,男女在火锅中联姻……人间百态皆有反映。

重庆人的实干精神和执著追求,推动着重庆火锅的不断革新。混沌初开,麻辣火锅一统天下,到时下,各种风味火锅百花争艳,品种之多,味型之广,令人眼花缭乱,嘴不暇吃。酸汤泡菜、茄汁泡椒、椒麻荔枝、清醇海鲜、滋补药膳、石锅瓦罐品种齐全。还有天下第一火锅煮出人间美味,火锅大宴浓缩巴渝风情。“红沸水”掀起“绿色革命”浪潮,推行一次性汤料,锅盘碗盏奏出新时代乐章。

重庆火锅不愧千年巴国城市名片,引天下食客折腰,饱万千民众口福。百年火锅焕发勃勃生机,实现了从河滩进店堂,由个体到火锅产业化的飞跃,完成了从美食到文化的升华。火锅伟业云蒸霞蔚,麻辣鲜烫香袅日月。巴国儿女正蓄势待发,誓让“红沸水”波泛四海,重庆火锅迈向世界。



目 录

一、火锅调味原料	(1)
1. 调味品的性能	(1)
2. 调味品的加工和应用	(6)
3. 调味品的使用诀窍	(8)
4. 火锅油脂	(10)
二、火锅底料与火锅红油	(13)
1. 红汤火锅底料	(14)
2. 干锅底料	(16)
3. 冷锅鱼底料	(17)
4. 火锅红油	(18)
三、火锅汤卤制作	(21)
1. 牛油红汤卤	(22)
2. 家常红汤卤	(23)
3. 复制红汤卤	(24)
4. 无渣火锅红汤卤	(25)
5. 干锅红汤卤	(26)
6. 清汤	(27)
7. 鱼鲜奶汤	(28)
8. 调制火锅汤卤的诀窍	(29)
四、火锅原料	(32)
1. 禽畜原料	(32)
2. 海鲜原料	(39)
3. 河鲜原料	(43)
4. 干副原料	(46)
5. 蔬菜花果原料	(48)
五、火锅味碟与小吃	(50)

1. 味碟的妙用与调制	(50)
2. 画龙点睛的火锅小吃	(56)
六、涮烫经验与艺术	(61)
1. 先荤后素 荤素交错	(61)
2. 脆爽宜汤滚 烂软宜微沸	(63)
3. 区别对待 把握时间	(64)
4. 麻辣咸淡 自行其便	(66)
5. 杯茶在手 解腻清口	(68)
6. 食客注意 火锅禁忌	(69)
七、红汤火锅	(72)
老灶毛肚火锅	(72)
全牛火锅	(74)
红汤牛杂火锅	(76)
麻花肥牛火锅	(78)
橙香鲜兔火锅	(80)
干锅兔	(81)
泡椒火锅兔	(83)
酸汤羊肉火锅	(84)
猪蹄泡椒火锅	(85)
狗肉火锅	(86)
芋儿鸡	(87)
烧鸡公	(88)
风光排骨鸡	(90)
紫阳鸡	(91)
黑竹笋香鸡	(93)
干锅鸡	(95)
黔江鸡杂	(97)
泡坛醉鸭	(98)
啤酒醉鸽	(99)
鸭肠王火锅	(100)
鹅掌火锅	(102)
乌江鱼	(103)
北渡鱼	(105)



酸菜鱼火锅	(106)
邮亭鲫鱼	(108)
冷锅鱼	(109)
怪味鱼火锅	(111)
石锅鱼	(113)
酸菜豆腐鱼汤锅	(114)
火锅肥肠鱼	(115)
干锅鲶鱼	(116)
沸腾鱼火锅	(118)
喜相逢火锅	(119)
胭脂鱼火锅	(121)
鲊翁全鱼火锅	(122)
鱼头火锅	(123)
荔枝牛蛙火锅	(125)
香辣蟹	(126)
盆盆火锅虾	(127)
哪吒闹海	(128)
毛血旺	(129)
八、清汤火锅	(131)
渝州甲鱼火锅	(131)
珍珠甲鱼	(132)
龟蛇汤锅	(133)
龟附羊肉汤锅	(134)
金佛山全羊汤锅	(135)
花江狗肉	(137)
霸王牛鞭汤锅	(138)
牛三巴健身汤锅	(139)
牦牛玉掌汤锅	(141)
酸菜牛羊肉火锅	(142)
跷脚牛肉汤锅	(143)
羊肉菊花火锅	(144)
掌上霸王	(145)
霸王卸甲	(146)

酸萝卜老鸭汤锅	(148)
口袋鸭	(149)
沙锅虫草鸭	(151)
玉竹沙参鸭	(152)
芦荟乳鸽	(153)
竹荪乳鸽汤锅	(154)
药膳火锅鸡	(155)
酸菜鸡火锅	(157)
肚子鸡	(158)
龙凤火锅	(159)
陆海空火锅	(160)
天麻鱼头	(161)
醉鱼头海鲜火锅	(163)
醉鱼头山珍火锅	(164)
奶汤河蟹火锅	(165)
小海鲜火锅	(166)
荤豆花	(168)
雪藕鸡蹄汤锅	(170)
山珍汤锅	(171)
九、多味火锅	(175)
乌鸡山珍子母锅	(175)
三参乳鸽子母锅	(177)
双凤还巢子母锅	(178)
游龙戏凤子母锅	(179)
排骨子母锅	(180)
泡菜子母锅	(182)
牛王锅中锅	(183)
狗见羊子母锅	(185)
荔枝子母锅	(186)
鸡鸭恋鸳鸯锅	(188)
海鲜鸳鸯火锅	(189)
香水鱼鸳鸯火锅	(191)
三味火锅	(193)



一、火锅调味原料

重庆火锅之所以风靡海内外,是由于它的独特风味,究其原因,主要是调味原料、烹制技法(汤卤的调制)和烫涮用料三个方面形成其风味特色。学习重庆火锅技术,也就从掌握这三方面的技术和知识着手,其奥秘也就释然了。本章先从调味品开始,认识重庆火锅的“庐山”真面目。

1. 调味品的性能

调味品是烹饪原料中的辅佐材料,它在烹调中虽然用量较少,但却起着清除异味、增香提鲜的重要作用。通过调味料的增减,既能调和五味,又突出了烹调的风格特色。火锅特别重视对调味原料精选和加工,并充分利用它们各自的特性,调制出具有火锅独特风味的汤卤来。

现就火锅汤卤制作所需各种调味料的特点和作用简介如下:

(1) 干辣椒

性辛温,祛寒健胃。具有去腥解腻、压抑异味、增加火锅汤卤香辣味和提色的作用。

要选用那种油润色红、半透明、椒肉肥厚、身干、籽少的干辣

椒为好。从季节上分：夏天产的伏椒好，伏椒的椒蒂垂直；而秋椒色淡、肉薄，蒂弯，籽多，质较次。

干辣椒忌受热、潮湿，宜存放在干凉通风处保管。

(2) 花椒

味辛性温，能温中散寒，在烹调中具有去异味增香味的作用。在火锅中使用花椒不仅能压腥增香，还能与辣椒、盐等调料综合形成一种麻辣醇厚的复合味。

花椒要选用粒大均匀、气味麻香浓郁、色气油润、籽少无籽秆的全干品为佳。

花椒最忌潮湿，宜用透气性能好的麻布袋或篾篓存放在干燥通风之处。

(3) 郫县豆瓣

郫县豆瓣是红汤火锅中最重要的调味料，用在火锅汤卤中能增加鲜味和香味，并使汤汁具有温醇辣味，并使汤汁浓稠红亮。

郫县豆瓣用蚕豆瓣、辣椒、盐等精酿而成，以色红褐而鲜润、味辣香而咸鲜、豆瓣滋软油润为佳，如色泽黑褐、味带酸者为次品。

豆瓣宜用缸装或篓装，应防潮防霉，并忌沾生水。

(4) 豆豉

系用黄豆、食盐、香料酿制成，气味咸香，具有健胃、消腹胀的作用。用在火锅汤卤中能增加咸香鲜醇的味道。豆豉以色黄黑、油润光滑、散籽成颗、咸香回甜为佳。

豆豉宜用瓦缸或瓦坛盛装严密，置于阴凉通风处保存。

(5) 精盐

学名氯化钠，味咸性寒，解毒凉血，润燥止痒。在烹调中起着定味、调味、提鲜和解腻去腥的作用。精盐以色白、咸味纯正、结晶颗粒小、疏松不结块为好。