



布衣餐饮丛书
新大众菜系列

新

大众

一书写尽火锅 一锅烫遍美味

主编 胡志强
编著 李乐清

火

Xin

Dazhong huoguo

锅



成都时代出版社



布衣餐饮丛书

新大众菜系列

新大众火锅

主编 胡志强 编著 李乐清

成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新大众火锅/胡志强主编. —成都: 成都时代出版社,
2004

(布衣餐饮丛书·新大众菜系列)

ISBN 7-80548-953-X

I. 新... II. 胡... III. 菜谱-中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116339 号

新大众菜系列

新大众火锅

责任编辑	陈 晴
责任校对	余 东
封面设计	蔡海儒
出版发行	成都时代出版社 (成都庆云南街 19 号)
经 销	新华书店
印 刷	成都墨池教育印刷总厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	32.75
彩 插	12
字 数	660 千
版 次	2005 年 1 月成都第一次印刷
印 数	1 - 5000 册
书 号	ISBN 7-80548-953-X/TS·27
全套定价	48.00 元 (共三册)

版权所有·违者必究

本书若出现印刷质量问题, 请与工厂联系调换。

序

大众者，广大民众之谓也，说白了就是老百姓。如今对广大的老百姓来说，已不患其是否吃得饱，而患其如何吃得好，如何吃得科学，如何吃出品位。既要知其吃，还要知其所以吃，这就是果腹与美食的区别。说到美食，往往让人口中生津，兴之所至，于是亲自下厨制作一二道菜，既饱口福，又有成就感，不亦乐乎。然而，艺无天生，师又何来？“新大众菜系列”就是一位不付工资的家庭“厨师”，这位厨师的绝活就是制作大众菜。

大众菜的大众性首先体现在对象上，既可以是广大的普通民众，也可以是初入厨行的新手；其次体现在制作上，它不是高端菜品，而是价廉物美、简单易做的平常菜；三是调料与口味上的大众化。因而菜品有极广的拥趸。这就是大众菜谱畅销不衰的原因所在。

如今的餐饮文化发展迅猛，丛书的编著者以近年来大行其道的家常菜、大众菜、火锅三大类菜品遴选汇集成书，其中既有耳熟能详的传统菜品，也有创新且大受欢迎的新大众菜。这种源和流的结合，自然形成了一条流动的美食文化之

河。读者可以在书中捕捉到最新的信息，获得最新的成果。

由此可以料定，《新大众川菜》、《新大众火锅》、《新大众家常菜》一定会成为广大读者的厨艺良师、美食益友。

晴 雨



目 录

序.....	(1)
--------	-------

火锅常识篇

一、火锅的种类.....	(1)
二、我国主要火锅的特点.....	(5)
三、宫廷火锅与外国火锅的特点.....	(8)
四、火锅的锅具.....	(9)
五、火锅的常用工具.....	(12)
六、火锅的基本味型.....	(13)
七、火锅常用的调味品.....	(15)
八、火锅调料的种类.....	(18)
九、四川火锅常见的味碟.....	(22)
十、一般火锅的熬汤方法.....	(23)
十一、四川火锅的汤卤调制及诀窍.....	(27)
十二、调配火锅汤料的注意事项.....	(33)
十三、火锅用汤注意事项.....	(34)
十四、常见火锅的用料特点.....	(35)

十五、火锅的原料·····	(37)
十六、火锅原料的加工方法·····	(39)
十七、火锅的制作要领·····	(47)
十八、火锅的烫食方法·····	(48)
十九、吃火锅有哪些禁忌·····	(50)
二十、火锅的配食种类·····	(51)
二十一、吃火锅怎样配小吃点心·····	(53)

火锅菜谱篇

一、四川火锅····· (55)

毛肚火锅 清汤火锅 鸳鸯火锅 家常排骨火锅 川式肥肠火锅 红烧肠汁火锅 牛尾火锅 全牛火锅 肥牛火锅 清汤牛鞭火锅 家常血旺火锅 川式羊肉火锅 全羊杂火锅 家常狗肉火锅 带皮狗肉火锅 啤酒兔火锅 多味牛肉火锅 酒醉汤火锅 四味特色火锅 川南汤火锅 清汤竹荪火锅 三色丸子火锅 海陆空火锅 葡萄酒鸡火锅 泡菜鸡火锅 鸡汁火锅 辣子鸡火锅 紫阳鸡火锅 烧鸡公火锅 野山椒乌鸡火锅 怪味鸡火锅 九尺鹅肠火锅 带丝鸭火锅 啤酒鸭火锅 魔芋鸭火锅 红酒鸭火锅 麻辣鱼火锅 红参黄辣丁火锅 鳝鱼火锅 青鳝火锅 川式甲鱼火锅 田螺火锅 川式海鲜火锅 酸菜鱼火锅 家常鲶鱼火锅 花鲢鱼头火锅 双味鱼火锅 鲫鱼火锅 肥肠鱼火锅 邮亭



鲫鱼火锅 北渡鱼火锅 家常泥鳅火锅 泡椒子鲶鱼火锅 黄花鱼片火锅 五鱼火锅 蜗牛火锅 川式田鸡火锅 川式蛇肉火锅 五彩龙肚火锅 菌类乌鸡火锅 大杂烩火锅 连锅子火锅 怀旧老火锅 烧烤煎炸火锅 山珍火锅 家常面筋火锅 豆花风味火锅 红苕粉火锅 素菜火锅 麻辣烫 火锅卤面 冷锅鸡 冷锅兔头 冷锅泥鳅 冷锅龙节肉 冷锅子姜鳝 冷锅茶味鸡 冷锅烩鸡杂 冷锅仔排 冷锅什锦血 干锅仔鸡 干锅乳鸽 干锅杂菌

二、广东火锅…………… (172)

甜品火锅 开煲狗肉火锅 鱼头煲锅 生涮鳝片 季花玉笋火锅 鸽子鸡火锅 鲳鱼蛙腿火锅 沙茶火锅 香菜皮蛋火锅

三、淮扬火锅…………… (183)

淮扬干丝火锅 猪杂火锅 鸡血火锅 蛋卷火锅 牡丹鳊鱼火锅 甲鱼鸡腿火锅 菊花鱼锅 生片涮锅 什锦酒锅 素烩火锅

四、江苏火锅…………… (196)

田螺羹火锅 田鸡火锅 姜汁肘子火锅 鳝筒火锅 什锦海参火锅 千张火锅 蚕丝火锅

五、上海火锅…………… (204)

上海狗肉火锅 羊腿肉火锅 涮猪肝火锅 涮腰片火锅 咖喱牛肉火锅 腌鲜火锅 涮猪肉汤火锅 油腐鸡火锅 涮明虾片火锅 鲤鱼火锅 紫蟹芽菜火锅 黑鱼火锅 鱼片酒锅 糟青鱼火锅 划水火锅

锅

六、安徽火锅…………… (221)

鸳鸯鱼丸火锅 蛋饺火锅 三鲜鸡火锅 鱼羊鲜火
锅 涮鸡片火锅 风羊火锅 三鲜羊肉火锅 四喜
火锅

七、湖南火锅…………… (230)

什锦火锅 牡丹火锅 打边炉火锅 南味四生片火
锅 鱼丸火锅 湘味银鱼火锅

八、湖北火锅…………… (238)

鱼杂豆腐火锅 活鲫鱼火锅 涮鲶鱼片火锅

九、贵州火锅…………… (242)

贵州狗肉火锅 酸汤鸡火锅 乌江鱼火锅 酸汤鱼
火锅

十、云南火锅…………… (247)

丽春铜火锅 云南杂菜火锅 三菇米豆腐火锅 菇
蕈养生火锅 傣家菌类火锅 云南羊肉火锅

十一、东北火锅…………… (255)

八生涮锅 白菜萝卜火锅 东北菊花火锅 东北清
汤火锅 八仙过海火锅 游龙戏凤汤锅 东北余火
锅 满族白肉火锅 参归羊肉火锅 豆腐素火锅
雪菜双冬火锅

十二、北京火锅…………… (269)

各吃小酒锅 乳鸽火腿火锅 酱汁羊肉火锅 涮肚
尖 牛肉酸菜火锅 涮羊肉 罗汉火锅



- 十三、天津火锅····· (277)
 银鱼紫蟹火锅 银鱼白菜火锅
- 十四、山西火锅····· (280)
 猫耳朵火锅 鲜蘑丝瓜火锅 豆芽翠饺火锅
- 十五、陕西火锅····· (284)
 奶汤锅子鱼 肥肠酸菜火锅 什锦羊杂碎火锅 苕
 粉木耳火锅 酿面筋火锅
- 十六、山东火锅····· (290)
 荸荠素菜火锅 韭花猪杂火锅 豆腐面筋火锅
- 十七、其他地区火锅····· (294)
 内蒙古狗肉火锅 西北羊肉涮锅 西北窜味锅 台
 式牛奶火锅 驴肉汤火锅 神仙炉火锅 什锦暖锅
 内蒙古天香锅
- 十八、外国火锅····· (304)
 鲜海蛎子火锅 炸鸡肉锅子 日式什锦火锅 日式
 相扑锅 日式纸火锅 火锅羊肉羹 鸡片火锅 意
 式番茄锅 南洋咖喱火锅 泰式酸辣火锅 韩式泡
 菜火锅 韩国火锅面
- 十九、宫廷火锅····· (318)
 四生火锅 一品锅 酸菜锅子 金银鸭子火锅 四
 鲜片火锅 御龙火锅 八鲜火锅
- 主要参考书目····· (328)
- 后 记····· (329)

火锅常识篇

一、火锅的种类

火锅菜的品种很多，它的用料和调味作料各不相同，其烹调方法和滋味也有所区别。但就火锅基本种类及特点而言，大体有涮锅、暖锅、平底火锅、铁板烧和冷锅、干锅六种。

1. 涮锅

这种火锅均取用各种去骨去皮的鸡、鸭、鱼、虾、肉等净肉为主料，切成薄片，配上蔬菜、粉丝、豆腐、粉皮等辅料，用高汤等煮沸后，夹着原料在汤内涮烫后，蘸着各种调味汁食用。如北京涮羊肉、四川毛肚火锅等。涮锅，一般使用锅和炉连接在一起的火锅，其形状如塔，四周盛汤水，中心通炭火，可连续不断地保持汤水滚开。这种锅有紫铜质的，也有黄铜质的，而以紫铜质的为上品。此外，也可选用

电火锅，但在使用过程中应严格按说明书中规定的方法、步骤操作，以防发生意外。涮锅的特点是用料广泛，各种荤素原料均可取用，肉质嫩，鲜味厚，调味多样，汤烫入味，是寒冷季节广大家庭首选的美味佳肴。

2. 暖锅

暖锅，又名码锅，是一种带炉膛，将加热与盛器两种功能集于一体的炊具。这种火锅通常有三种制法：一是取用各种预先煮熟的肉食，改刀切成相同大小的条块，以白菜和粉丝垫底，上面盖上各种肉片和笋片，加入高汤和调味料，点燃火锅烧沸后，再稍煮几分钟即可食用，如什锦火锅、三鲜火锅等；二是将生肉原料加工切块后，先炒一炒，再煎烧，半熟后倒入火锅，加入其他辅料，一起焖烧至熟，如划水火锅等；三是取用容易煮熟的肉块放入火锅，加入辅料及鲜汤，直接点火煮熟，如川糟火锅，它是取用腌制的糟青鱼块为原料，用白菜垫底，与鲜汤入锅煮熟。暖锅菜多数用紫铜锅炭炉火烹制，其次是酒精锅。固体酒精锅作为分用小火锅，用燃料很方便，但价格稍偏高。电火锅比较卫生简便，是现代火锅发展的趋向。暖锅的特点是食物多样，荤素兼备，造型美观，汤烫肥鲜，别有风味。

3. 平底火锅

这种火锅菜一般先将各种原料加工成薄片，配以各式蔬菜，待平底锅烧热时，食者自行投放各种原料烹制，并加浓汁调料食用。如日式火锅司盖阿盖，它是将平底锅放在电炉上，配上各种肉片（条）、蔬菜，以作料调味，边煎边吃。一般家庭用这种火锅很少。其实使用这种火锅并不难，只要取



用平底锅将其放在电炉上，食者可将各种荤素原料边入锅、边煎炒、边食用，制作也较简便。平底火锅菜质地鲜嫩，汁浓味鲜，菜烫入味。

4. 铁板烧

从进餐形式来说，这种火锅与平底火锅相类似，但所使用的工具不同，铁板烧使用的工具，是一块形如铁板的大盘，故有铁板烧之名。铁板多制作成椭圆形，四周的边缘很浅，因为菜肴烹后没有很多的汤汁。扁平的板面，便于各种肉食和蔬菜摊开炙烤。铁板烧对炉火的要求很高，锅、炉一般都是配套的，常用的是煤气炉和电炉。

5. 冷锅

所谓冷锅，是相对于加热的火锅、热锅而言的，准确地讲，冷锅菜就是先将主料与调味料在厨房内由专业人员炒制成熟，再用火锅用具盛装上桌，不需加热，直接按火锅食用方式食用。

冷锅菜具有以下特征：一是用料突出一种肉质细嫩的主要原料，并且在食用时不加热，以保证原料的鲜香细嫩和形状完整。各种鱼、牛蛙、青蛙，海鲜中的虾、蟹、贝类，以及熟处理的排骨、猪蹄、猪肚、肥肠等等都是其常用的主要原料。当主要原料被食用以后，再点火将汤汁烧沸，烫煮各种荤素食料，或者将汤汁重新返回厨房，加各种原料烫煮后重新上桌食用。可以说，冷锅菜既有火锅的风味，又能保护原料的细嫩及完整，深受广大食客喜爱。二是冷锅菜通常使用的火锅盛具和油汁。除了传统的铜锅、铁锅、不锈钢锅外，还使用保温能力强的沙锅、厚底铁锅、深桶型铁锅，充

分利用这些锅良好的保温能力，使锅内原料较长时间地保持温热，以保证冷锅菜的风味不失。同样为了保温，一般冷锅菜所用的油汁（不管是油，还是汁）量都比较大，基本淹没原料。三是冷锅菜的上菜方式和食用方式类似火锅。冷锅菜上菜时，一般是将锅放在有支架的火炉上，不点火。只有当主料食完以后，才点火将锅内汤汁烧沸，成真正的火锅，再来烫食原料。食用冷锅菜时，可用锅内原汤加一些青红椒米、花仁碎粒、芝麻、葱花、大头菜粒、酥黄豆、香菜碎等调料和成汁，来蘸食锅内原料；也可用传统火锅的蒜泥香油碟来蘸食锅内原料。一些特色冷锅菜，更注重味碟的调制，以形成自己独到的风格特色。

6. 干锅

所谓干锅，是继冷锅系列菜式之后的又一类流行的火锅菜。它采用不粘锅用具，成菜无汤汁，并以浓郁的姜葱味料及秘制酱汁佐味。上席之后佐以少量的啤酒，用小火加热，且用特制的勺子翻动，可谓独具一格。这种食法，能让顾客充分体会到自己动手的乐趣，并且可以细细品味锅中特殊的滋味，更加诱发食客的食趣和食欲。

干锅原料烹制时，以不要太烂且有适当的韧性为最佳，这样口感好，而且不担心粘锅。成品应当少汤汁，以食物似焦非焦为最好，此时更能体会到干锅的美妙。若汤汁太多或原料太烂，则干锅风味尽失。



二、我国主要火锅的特点

我国地大物博，各地火锅各有特点。

四川火锅 四川火锅在烹调方面十分讲究选料。如用牛内脏，有水牛的肚（只用肚叶）、肝、腰；牛肉只用黄牛的背柳肉、红包肉（牛腿上的净瘦肉）、和尚头肉；吃鱼必须用活鲫鱼；素菜只用豌豆苗、白菜心、黄葱、蒜苗而不用菠菜，特别禁用豆腐（认为豆腐坏卤水）；在掺入卤水的同时，还要掺入老荫茶；甜料不用冰糖而用醪糟汁；调汤、调蘸碟，不用味精而用原汁原汤。火锅知名度大的有毛肚火锅，还有清汤火锅、红汤火锅，用于宴席上的菊花火锅，近年又有鸳鸯火锅（也称双味火锅）。毛肚火锅之所以闻名，就在于它是正宗味，是以毛肚为主要原料的红汤火锅，讲究麻、辣、烫。其卤汁是用牛肉汤、牛油、郫县豆瓣、永川豆豉、冰糖、姜米、花椒、辣椒末、川盐、绍酒、醪糟汁制成的，味道特别浓香。毛肚火锅之所以要以毛肚命名，乃因吃这种火锅一定要吃毛肚才够味，当然其原料也有牛肝腰、牛背柳肉、鸡血、鸭血、猪脑花、猪脊肉、鳝鱼片、猪肝腰及黄葱、蒜苗、莲花白等荤素原料。鸳鸯火锅是用清汤、红汤两种卤汁分别盛于特制的太极图形火锅内，一锅两味，可满足同桌人的不同口味。

北京火锅 北京火锅一般炉胆与炉成一体，锅上有备用烟道，置于炉胆之上，可使炉火变旺，取下烟道，炉火可变

缓。北京最早吃涮羊肉，最好的去处是前门外肉市上的“正阳楼”。这里切出的肉片薄如纸，均匀整齐，每公斤肉可以切出22厘米长、5厘米宽的肉片160~200片。到民国初年，位于东安市场北侧的“东来顺”羊肉馆最为兴旺。东来顺的涮羊肉非常重视质量，讲究选料精、切肉薄、调料全。其传统的调料是：芝麻酱、酱豆腐、腌韭菜花、绍兴酒、酱油、辣椒油、卤虾油七种。配合涮羊肉吃的还有糖蒜，火锅汤中还加进了口蘑、海米，使味道更为鲜美。北京火锅注意精选原料，羊肉要用内蒙古集宁草原地区的尾巴绵羊肉，而且必须是当年或两年内育肥的羊，体重以宰后20公斤左右为佳，并要用阉割过的公羊（俗称羯羊），质量才更好。北京火锅所用羊肉要先用冰埋，而后加工。因为冰冻两天左右的肉，可清除膻味，改善肉质。切片要求长18厘米、宽1.5厘米、厚薄不超过0.1厘米，而且越薄越好。北京涮羊肉的调料一般不少于七八种，有小磨香油、用香油炸制的辣椒油、用香油调稀的芝麻酱、卤虾油、腐乳汁、绍酒、特制酱油（加甘草、糖熬成）、香醋以及细葱花、大量菜花等。涮羊肉用的辅料有特制的糖蒜、鲜嫩黄瓜条、大白菜心、生菜、细粉丝、酸菜、冻豆腐等。肉吃完后，汤汁浓腻时，下入白菜心、细粉丝、冻豆腐、酸菜等，喝汤吃菜，口味极佳。

广东火锅 “打边炉”是广东人在冬天的一种特别吃法。一般火锅是坐下来吃，而“打边炉”是站着吃。炉子是泥做的（有点像沙锅）。“打边炉”的筷子是竹制的，而且特别长，比一般筷子长一倍。吃“打边炉”的时间很长，要吃上两三个小时，才能吃出滋味。“打边炉”的主要生料有鸡



片、鱼片、肉片、虾片、猪肝、鸭肝、鸡肾、鱿鱼、生蚝、鸡皮、鱼丸、鸭粉肠、鸡蛋。用其他生料的也有，但要“见火就熟”才行。“打边炉”用的蔬菜，以黄芽白、菠菜、茼蒿等为主。“打边炉”的汤，虽然不必用上汤做汤头，但广东人也喜欢先用鱼骨、虾头等物，先行熬汤，而不喜欢用味精调制。白菜、菜心、萝卜丝、黄芽白等，多用来做汤底。

湖南火锅 火锅的形状与一般火锅相同，但体积大一半至一倍，名为“大边炉”。湖南火锅除了四生片火锅由食者烫涮外，鱼丸火锅、什锦火锅、银鱼火锅，均是烹饪成熟后才上桌的。“大边炉”可以算湖南最气派的火锅，要配1个盘子，分装鸡脯肉、猪瘦肉、桂鱼肉、猪腰所切成的片以及菠菜、冬苋菜、芽白菜叶、白菜心、油条、馓子、粉丝（炸过）；还有两个盘子，一个盘装鸡蛋，一个盘装味精、胡椒粉、精盐、青蒜、熟猪油等调料。边炉的卤汁是用鸡汤、排冬菜、香菇、鱼丸，加精盐、酱油等烧制出来的，真可谓多菜多料多味。

东北火锅 东北火锅中著名的有白肉火锅、什锦火锅。白肉火锅始于满族。此火锅大，汤味鲜，涮任何原料都可以。其汤用鲜肉汤、精盐、海米、味精加上白肉、酸菜、粉丝熬制。常以白肉、牛肉、羊肉入锅中涮食，并备以酱油、香油、醋、卤虾油、腐乳、韭菜花酱供蘸食。现在东北火锅也吸收各地火锅风格，其汤也加些海味；主料也十分丰富，除羊、牛、猪、鸡肉外，还有螃蟹等；辅料不只是用酸菜，也常配以白菜等，但酸菜火锅仍是东北特殊风味。