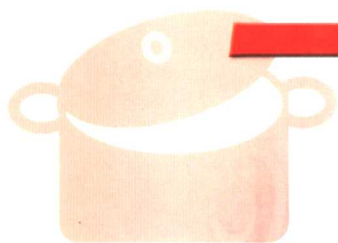


健康美味系列

13

尚锦文化



一人一锅

——火锅大集合

蔡万利 著



中国纺织出版社

养生·中式·异国火锅

图书在版编目(CIP)数据

一人一锅——火锅大集合/蔡万利著. — 北京: 中国纺织出版社, 2004.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2712-5/TS · 1701

I. 一… II. 蔡… III. 菜谱, 火锅 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第083815号

《一人一锅》蔡万利著

本书中文简体版经台湾膳书房文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-6094

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 印数: 1-10000 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

一人一锅 | 目录

- 4 现在流行一人吃一锅
- 5 家中剩余食材如何变火锅
- 6 如何选购火锅食材
- 8 如何制作美味蘸酱
- 10 如何熬煮一锅好高汤
- 11 最后汤头的运用方法

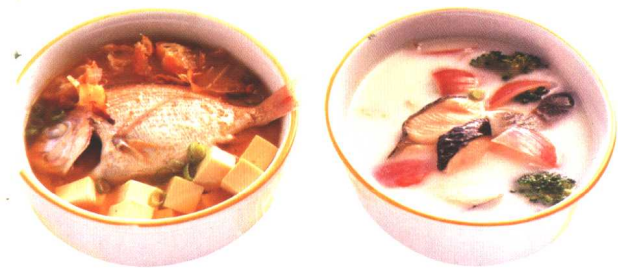


Chinese Pot
中式火锅

- 13 肉酱番茄蟹锅
- 14 酸白菜白肉锅
- 16 鲜奶鳕鱼锅
- 17 味噌鲜鱼锅
- 18 麻辣火锅
- 20 羊肉炉
- 22 排骨螺肉蒜锅
- 23 米酒鸡锅
- 24 南瓜三鲜锅
- 25 芥菜鸡肉锅
- 26 麻油姜母鸭
- 27 津白干贝锅
- 28 什锦臭臭锅
- 30 鲜味饺子锅
- 31 红曲芋艿锅
- 32 马蹄下水锅
- 33 面疙瘩火锅
- 34 牛腱什蔬锅

Japanese Pot
日式火锅

- 37 寿喜烧
- 38 萝卜泥鲜味锅
- 40 海鲜涮涮锅
- 41 鲑鱼什锦锅
- 42 鲜贝火锅
- 44 白肉饭团锅
- 45 萝卜鸭肉锅
- 46 蒲烧鳗鱼锅
- 48 锅烧乌龙面
- 50 青蒜旗鱼锅
- 51 秋刀鱼豆腐锅
- 52 魔芋牛肉锅
- 54 红豆麻薯锅



Perk-up Pot 养生火锅

- 57 豆浆火锅
- 58 柴把鳗鱼锅
- 59 猴菇四宝锅
- 60 清香素食锅
- 61 美味五菇锅
- 62 药炖排骨锅
- 64 牛蒡鸡丸子锅
- 65 霸王花鸡肉锅
- 66 山药牛蛙锅

Exotic Pot 异国火锅

- 69 泰式酸辣锅
- 70 韩国石头锅
- 72 韩国泡菜锅
- 74 印度咖喱鸡锅
- 76 瑞士奶酪锅
- 78 西式海鲜浓汤锅
- 80 菠萝鱼片锅
- 82 火锅安全卫生小指南



单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙
- 1大匙=15毫升=3茶匙
- 1茶匙=5毫升
- 半茶匙=2.5毫升
- 1/4茶匙=1.25毫升
- 面粉1杯=120克
- 细砂糖1杯=200克
- 色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。



现在流行一人吃一锅

火锅受人们喜爱的程度，早已打破季节的限制，只要想吃，街头林立的火锅店，一年四季都可以满足口腹之欲。尤其现在流行一人享用一锅，更贴近上班族、单身贵族的需求，不但方便，也吃得到健康。再加上火锅制作过程简单、创意性十足，即使是厨房新手都可在家DIY，轻松搞定一餐，因此对现代人来说，不是寒冬也吃火锅，一点都不奇怪。

想吃出健康美味的火锅，你可以这样吃！



●掌握以上几个条件——

相信不论是邀请好友聚餐或是一人独享一锅，你都能吃到无比美味的火锅。



家中剩余食材如何变火锅

平时三餐饭后，家里常会剩余一些饭菜，总让家庭主妇很困扰，丢弃可惜，留到下一餐又没人吃，干脆通通往自己肚子里塞，不知不觉，辛苦的家庭主妇烹调兴趣减弱，身材也慢慢走样。其实，只要平时多些创意，花点心思，主妇就可以善用剩饭剩菜，轻轻松松地变出新鲜美味的佳肴。

计划 1

饭团火锅可将家中剩饭揉成饭团，再依个人喜好加一些荤、素的食材，就可以呈现不同的美味。



计划 2

牛奶锅可利用剩余的鲜奶烹调，饺子锅可利用吃不完已煮熟的饺子。



计划 3

也可以在火锅中加入不同的调味料，使口味上不相同，如红曲芋艿锅，剩余的芋艿加入红曲或奶油、酸辣酱等。



●掌握以上几个条件——

相信你家会有千变万化的火锅上桌，别怀疑，只要跟着我这样做，一切都是这么的简单。





火锅导览区>>

如何选购火锅食材

只要一锅就可以包含各种食材的美味及营养，这就是火锅的迷人之处，但是，想要吃到一锅好味道，如何选购新鲜的食材才是重点，请看以下大厨的采购建议。

肉 类

不论是猪肉、牛肉、羊肉，只要水分充足、脂肪光滑、肉色分明、带点鲜红色、有弹性，且无异味，就表示是新鲜的肉品。



虾 类

以活虾为佳，新鲜的虾全身有光泽、有弹性，而新鲜虾仁的肉身颜色白皙，并且有弹性，泥肠为青黑色，无头的虾或是虾身变黑，则表示不新鲜，不要购买。



家禽类

家禽类以羽毛光鲜、冠盖鲜红、活动量大者为佳，若是已屠宰者，则要检查翅膀下、腿与身体的连接部分是否有黏液，色泽已发黑的，则表示不新鲜。



鱼 类

先看鱼的眼珠是否光亮，鱼鳃鲜红、鳞片不易脱落、全身有光泽而没有臭味、鱼身有弹性的，则是新鲜的鱼。





蟹 类

活蟹为最好的选择，以颜色青、拿起有重实的感觉、肢体完整、外壳结实者为佳，腹部细毛应为白色，可看见大量蟹黄的更好，腹部呈尖长形的为公蟹，呈圆扁形的为母蟹。



蛋 类

挑选圆且外壳完整、新鲜、不破裂的。外壳过度平滑的放置较久，不宜选购，要注意盒装蛋上的日期，买回时需放冰箱冷藏，钝头朝上，直立放置。

蔬果类

挑选蔬果最主要看叶子，青绿柔软的就是新鲜蔬菜。瓜类则要选择皮色油润光滑、有充足水分、茎蒂鲜绿未脱落的才新鲜，豆类以坚实而青绿者为佳。



菇 类

种类很多，有金针菇、凤尾菇、蘑菇、草菇、柳松菇等，购买时要挑选颜色自然、不发黑发黏、肉厚、量重、无伤口、柄粗、菇伞内褶色白且新鲜者，买回的菇类要保持干燥，放入塑料袋中，冷藏可保存数日，最好购买后立即烹调，以保持鲜味及色泽。



冷冻食品类

注意保存期限不要超过三个月，还要注意有没有标示商标、厂商名称、地址，另外选购食品要注意以下几点：

- 1 尽量选择真空包装的食品。
- 2 要注意包装内有没有霜。
- 3 用手指压一下，非常坚硬，表示已完全冷冻。
- 4 选择包装没有扭曲变形的。
- 5 购物时，冷冻食品应最后购买，并尽快回家放冰箱冷冻室存放。

●掌握以上几个条件——

相信挑选什么食材都难不倒你，让你吃得营养又美味！

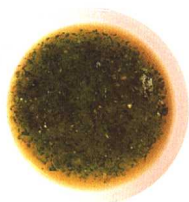




火锅导览区>>

如何制作美味蘸酱

任何一种佳肴，如果添加适宜的调味料，通常都会为食物本身的美味增色不少，而火锅如果增加了美味的蘸酱，其滋味必定更让人意犹未尽。以下几种蘸酱的做法，可以依个人的喜好随意搭配食材，创造出更丰富的滋味。



韭菜花酱

韭菜花洗净切碎，放入果汁机内加少许冷开水，打成酱汁即可，一般酸白菜火锅都是蘸此酱。也可买到现成的韭菜花酱。



红腐乳酱

又称红糟豆腐乳，红腐乳带汁和辣豆瓣酱以1:1的比例混合，加少许冷开水及糖、香油打成酱汁，可用于羊肉炉、姜母鸭、酸白菜火锅等。



梅肉酱

梅子去籽、切碎，与蜂蜜、酱油膏及少许水调成酱汁，适合蘸较油腻的鱼或肉。



柚子酱

这是一种日式沙拉酱，由米醋、酱油、果糖、柚子汁及辛香料制成，本身有柚子的香气，适合蘸各式火锅。



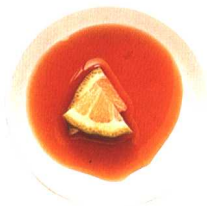
蒜泥酱

蒜去皮后，加少许冷开水，用果汁机打成泥状，适合蘸肉类。



蒜蓉酱油

蒜泥中加入酱油膏、糖、香油，搅拌均匀即可，适合蘸肉类、蔬菜及海鲜。



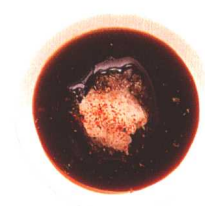
鱼露酱

这是一种东南亚风味的酱料，以鱼为原料，经天然发酵制成，适合烹调鱼或虾，也可以加些柠檬汁、蜂蜜供蘸食用。



咖喱酸奶酱

原味酸奶3大匙，加咖喱粉半茶匙，洋葱末半茶匙，蒜末1/3茶匙，再加盐、果糖适量调匀即可，适合蘸各式海鲜、蔬菜。



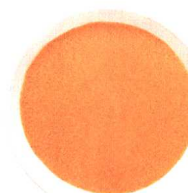
柴鱼萝卜泥酱

柴鱼酱油2大匙，加萝卜泥2大匙，辣椒粉1/4茶匙，适合蘸日式火锅及涮白肉、涮海鲜。



桑葚酱

桑葚酱2大匙，加蜂蜜1茶匙、盐1/3茶匙，调匀，适合与牛奶锅搭配。



椒麻酱

芝麻酱3大匙，加蒜泥1大匙、花椒粉半大匙、白醋半大匙、酱油1大匙、糖半大匙、香油1茶匙，调匀即可，适合搭配任何一种火锅。



美味蘸酱

酱油3大匙，加葱花1茶匙、熟白芝麻半茶匙、香油1茶匙、蒜末1茶匙调匀，喜食辣者也可以加入辣椒末，适合各种火锅。



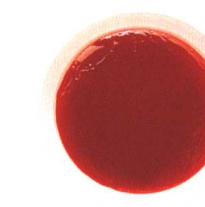
综合沙茶酱

沙茶酱2大匙、甜辣酱半大匙、蒜泥1茶匙、酱油膏半大匙、香油半大匙，调匀即可，可依个人喜好蘸喜爱的食物。



辣豆瓣酱

这是一种市售方便酱，由辣椒酱及豆瓣酱混合而成，是嗜食辣者最适合的蘸酱。



甜辣酱

甜甜辣辣的口味适合蘸蔬菜、海鲜。

●火锅酱料有如此多的变化，配合不同风味的火锅可以搭配各种美味又独特的酱料，让吃火锅成为一种有趣的味觉体验！





如何熬煮一锅好高汤

想要品尝一锅美味的火锅，鲜美的高汤千万不能少，以下几项熬煮高汤的诀窍，让你能轻松做出一碗好高汤！

1 鸡骨高汤



材料

鸡骨2副，干香菇6朵，葱2根，姜4片，洋葱半个，蒜1瓣

做法

- 1 鸡骨入滚水汆烫，洗净，葱切段，洋葱切大块，香菇泡水。
- 2 锅内加入所有材料，再加水15杯，大火烧滚，捞除浮沫，改为小火，续熬约1.5小时即可。

不失败熬高汤秘诀

TIPS 1

不论是鸡骨、猪骨、鱼骨的熬煮，骨头一定要新鲜，而且一定要有余烫步骤，去除血水后，用小火熬煮，将骨头的精髓慢慢熬煮出来，才不会残留腥味及浮沫，汤汁才会清爽。

2 柴鱼高汤



材料

鱼骨600克，蛤蜊300克，葱2根，姜2片，小鱼干150克，昆布10厘米，洋葱半个，柴鱼2小包，料酒半杯

做法

- 1 鱼骨入滚水汆烫，葱切段，小鱼干、昆布略洗，蛤蜊吐沙，昆布泡水备用。
- 2 锅内加入15杯水，加昆布混合，再加其余食材（柴鱼除外）煮熟，捞除浮沫，转小火熬煮40分钟，再加入柴鱼片续煮3分钟，让柴鱼味道释出即可。

TIPS 2

在放进材料之前，一定要先将水烧开，汤汁才会清爽，如果喜欢清淡不混浊的清汤，最好是放入不易煮烂的食材，慢慢熬煮，味道才会鲜美。



最后汤头的运用方法

在享受美味的火锅之余，锅底剩余的精华汤头，往往会被人遗忘而丢弃，如此美味的汤头浪费了真是可惜，如果能将汤头再次运用，还能变化出许多美味佳肴呢！当然，首先要将汤头过滤，把汤料放入冰箱存放，再发挥创意，剩余的汤头也有不少妙用呢！

妙用 1

汤头+米饭

加入米饭及其他食材煮成回味无穷的咸粥。



妙用 3

汤头+大米

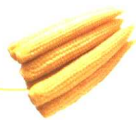
搭配大米及一些食材放入电锅煮成暖呼呼的什锦炒饭。



妙用 5

汤头+玉米酱

加些奶油、牛奶、玉米酱，煮成浓郁的奶油玉米浓汤。



妙用 2

汤头+面条

利用汤头来煮成一碗美味的拉面、汤面。



妙用 4

汤头+蔬菜

可当成炒面、炒菜、炒米粉的高汤使用，使菜肴增添美味。



●除了上述几种方式，你还可以运用自己的创意DIY，让火锅的汤头能发挥到最大的效用。



Chinese Pot

中式火锅

各家荟萃 滋味百变

种类繁多

多方融合 也可自创口味

台湾风味的羊肉炉 烧酒鸡

东北特色的酸菜白肉锅

四川口味的麻辣锅

只要一锅 就可囊括各种美味

让你一饱口福 大呼过瘾

肉酱番茄蟹锅

材 料

肉酱罐头	半罐
番茄	1个
大白菜	225克
螃蟹	1只
嫩豆腐	半盒
蒜苗	半根
香菜	少许
高汤	3杯

调 味 料

盐	1/3茶匙
---	-------

做 法

- 1 番茄、大白菜洗净切块，豆腐切方块，螃蟹宰净后切块，蒜苗切丝，香菜洗净备用。
- 2 锅中放入大白菜及高汤煮滚，再加入螃蟹、豆腐、番茄、肉酱煮熟，加盐调味，撒入蒜苗丝、香菜即可。

TIPS

美味一点通

- 1 不喜欢吃螃蟹的人，可以用排骨或鸡肉来代替，别有一番风味。
- 2 剩下的锅底也可以加入烫熟的面条，即可享受到美味的面食。





酸白菜白肉锅

材 料

酸白菜 1/4个
五花肉 300克
冻豆腐 半块
粉丝 1把
虾仁 150克
海参 1/3条

锅 底

高汤 4杯
盐 半茶匙
葱油 1茶匙
白醋 适量

蘸 酱

蒜泥酱、红腐乳酱、
韭菜花酱、香菜末、
葱花、辣椒末分装
数碟自行蘸取

材 料

大白菜 2棵

调 味 料

洗米水 适量
高粱酒 2大匙
花椒粒 1茶匙
盐 1大匙

做 法

- 1 大白菜对半切开。准备一个容器，放入大白菜，用重物压住，再将洗米水混合其他调味料，注入容器中，将大白菜盖过，然后密封，冬天大约腌制12天，夏天时间较短，腌7~10天。
- 2 腌好的酸白菜颜色为半透明，尝起来有自然的酸味，可用密封袋，逐量分袋，包好，置于冷冻室。

做 法

- 1 五花肉切片，先氽烫至九分熟，待凉，入冰箱冷冻至微硬，取出，切片备用。
- 2 酸白菜切细丝，冻豆腐切块，粉丝泡软、切段，虾仁去肠泥，背部划一浅刀，成虾球状，海参切片。
- 3 将锅底煮滚，再放入所有材料煮熟即可。

美味一点通

- 1 大白菜若浮出水面，接触到空气，容易腐烂，在腌制过程中应注意。
- 2 酸白菜冬天较为美味，因为冬天大白菜品质较好。
- 3 洗米水应以储存第二次的为佳。

