

热闹火锅

《新鲜美美厨》编委会 编

隆重推出

上演一出火锅大戏！

内蒙古人民出版社

新鲜美美厨 20

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华人街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

新鲜美厨
美 20

涮涮煮煮，上演一出火锅大戏

热闹火锅

《新鲜美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

CONTENTS

猪肉类

什锦猪皮煲	5
砂锅丸子	7
泡菜臭臭锅	9
莲藕五花煲	11
北方大锅菜	13
酸菜白肉锅	15
西红柿肉酱锅	17



鸡肉类

鱼香鸡茄煲	21
鲜菇鸡煲	23
香菇土鸡锅	25
瓜仔鸡肉锅	27
三葱料酒鸡煲	29



牛羊肉类

火锅百变风情	30
牛肚鸳鸯火锅	33
十全羊肉炉	35
牛肉涮锅	37
大白菜牛肉锅	39
银萝蹄筋煲	41



各种酱汁的调制 18

水产类

吃火锅的注意事项	42
鱼肚火锅	45
泡菜鲜鱼锅	47
味噌鳊鱼锅	49
胡椒虾煲	51
螃蟹粉丝煲	53
酸白菜鱼头砂锅	55
鲑鱼豆腐锅	57
咖喱鲜虾煲	59
味噌鱿鱼火锅	61
日式石斑火锅	63
什锦海鲜锅	65



其他

日式寿喜锅	67
家常火锅	69
泡菜火锅	71



C O N T E N T S

猪肉类

之
什锦猪皮煲



什锦猪皮煲

材料

白萝卜1根，水发猪皮600克，炸鱼丸150克，猪血、韭菜、姜片各适量，葱末、蒜末各1大匙

调味料

- A 蚝油、酱油各1小匙，盐、糖各少许。
B 豆豉酱、料酒各1大匙

做法

1. 萝卜去皮洗净切块，加少许姜煮10分钟；猪皮洗净切块，加葱、姜煮10分钟，捞出沥干；韭菜洗净切段；猪血洗净切块；豆豉酱加少许水拌匀。
2. 热油锅爆香姜片、蒜末、葱末，豆豉酱及料酒，鱼丸加入调味料A煮滚，盛入砂锅内，加入萝卜、猪皮、猪血、鱼丸改小火煮10分钟，淋少许香油，胡椒粉拌匀，撒上韭菜即可。

热闹火锅

● 肉皮含有丰富的胶原蛋白质。研究发现，胶原蛋白质与水结合后，对维持细胞的形态以及组织的可塑性具有重要意义。它能防止皮肤干燥脱水，延缓细胞衰老，从而起到护肤养颜的作用。

猪肉类

之

砂锅丸子



砂锅丸子

材料

猪肉末 250 克、大白菜 200 克、鸡蛋 1 个、粉丝适量、葱末、姜末各少许

调味料

- A: 酱油、胡椒粉、料酒各 1 小匙、水淀粉 1 大匙
B: 盐 1 大匙、酱油、香油各 1 小匙、鸡精少许

做法

1. 猪肉末加打散的鸡蛋、葱、姜及调味料 A 搅拌均匀，做成丸子后过油。
2. 大白菜洗净切块，粉丝泡软切段。
3. 砂锅中适量水烧开，加入白菜煲滚，放入丸子炖 5 分钟，放入粉丝及调味料 B 调好味即可。

热闹火锅

◆ 制作丸子肉馅要选择三肥七瘦的肉，剁肉馅时要掌握细切粗剁的原则，剁肉馅时最好加点辅佐材料同剁，如荸荠等，可使馅汁多、鲜嫩，便于入味。手工剁的肉馅肌肉细胞破坏较少，部分肉汁仍混在肉馅里，所以鲜味较浓。

◆ 大白菜具有较高的营养价值，其丰富的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对蛋白质的吸收。

猪肉类

之
泡菜臭臭锅



泡菜 臭臭锅

材料

泡菜适量，肉片100克，
臭豆腐4块，竹笋、老豆
腐各少许，高汤1大碗

调味料

鸡精1小匙

做法

把高汤煮开，放入臭豆腐及老豆腐煮透，
再加入余下的材料煮熟，最后下鸡精调味
即可。

- ◆ 泡菜本身有咸味，因此不必加盐调味。材料也可换成海鲜，即是泡菜海鲜锅。
- ◆ 豆腐味甘性凉，入脾、胃、大肠经，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效，可用以治疗赤眼、消渴、解硫磺、烧灼酒毒等。

热闹火锅

猪肉类

之

莲藕五花煲



莲藕 五花煲

材料

莲藕500克, 猪五花肉300克, 笋干、蒜末、葱段各适量

做法

调味料

- A 南乳3小匙, 料酒1大匙
B 盐半小匙, 酱油1大匙, 糖1小匙
C 水淀粉2大匙

- 1 莲藕、五花肉切块, 南乳加少许水调匀; 笋干浸透洗净, 用沸水煮片刻, 再用冷水冲凉沥干。
- 2 热油锅爆香南乳、蒜末、五花肉, 加料酒及调味料B煮滚。
- 3 转盛入砂锅内, 慢火煲1小时, 放入笋干、莲藕焖至各种材料软透, 加入葱段、调味料C煮滚即可。

热闹火锅

★ 莲藕去皮后易变色, 可在水中加醋浸泡, 防止变色。但是不宜浸泡过头, 以免营养流失。

★ 莲藕含有丰富的铁质及维生素C, 能消除疲劳, 有净化血液及补血功效, 体虚及贫血的人不妨多吃这道菜。

猪肉类

之

北方大锅菜



北方 大锅菜

材料

五花肉750克, 大白菜600克, 冻豆腐2块, 宽粉条, 葱段、姜片、八角各适量

做法

调味料

料酒、酱油各3大匙, 冰糖1小匙, 盐适量

1. 肉洗净沥干切块; 白菜洗净切段焯烫; 冻豆腐切片; 粉条泡软。
2. 热油锅爆香葱、姜、八角, 加入肉块炒至变色, 淋料酒和酱油稍炒, 加入糖和适量水煮滚, 倒入砂锅中改小火煮至肉约八成熟。
3. 放入白菜(塞在锅底)及冻豆腐、粉条再煮5分钟, 加盐调味即可。

★白菜先烫过, 以便放入砂锅中; 同时也去掉一些生涩味, 以免肉香受到影响。白菜宜与豆腐、猪肉、鲤鱼、泡菜、蘑菇同时食用, 可以促进营养的吸收。

●研究发现, 白菜中有一种化合物, 能够帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素, 其含量约占白菜重量的1%, 可有效的降低乳腺癌发病率。

热闹火锅

猪肉菜

之

酸菜白肉锅



酸菜 白肉锅

材料

五花肉 200 克，酸菜 150 克，小油菜、魔芋各 100 克，鱼板、香菜各适量

调味料

胡椒粉半小匙，盐、香油各 1 小匙，醋、料酒各 1 大匙

做法

- 1 所有材料均洗净。鱼板切片；五花肉入滚水烫熟，捞出去皮切片。
- 2 酸菜和适量高汤煮出香味，放入余下的材料煮熟，加入调味料调好味即可。

◆ 可以用芝麻酱 2 大匙和红糟豆腐乳酱、蒜泥酱、韭菜花酱各 1 大匙调制成蘸酱，搭配酸菜白肉锅食用，冬季食用最佳。

◆ 酸白菜味道较重，入锅前先和高汤一起煮滚，让汤头带点酸味，再加入其他材料煮煮，酸菜白肉锅适合搭配油脂多一点的汤，汤头才不会太酸涩。

◆ 酸白菜可以吸收白肉的油脂，更可以刺激食欲，促进胃肠吸收活动，即使吃得很多，也不会觉得油腻。

热闹火锅