

大众饮食系列

Dazhong yinshi xilie

李兴春 王丽茹 主编

火锅大世界



中国轻工业出版社



大众饮食系列

火锅大世界

李兴春 王丽茹 主编
郑 声 尚 捷
吴 山 张王玉 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

火锅大世界/李兴春,王丽茹主编.-北京:中国轻工业出版社,1999.2
(大众饮食系列)
ISBN 7-5019-2393-0

I. 火… II. ①李…②王… III. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 39465 号

责任编辑:彭倍勤

策划编辑:彭倍勤 责任终审:滕炎福 封面设计:赵小云

版式设计:赵益东 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100710)

印刷:北京市卫顺印刷厂

经销:各地新华书店

版次:1999年2月第1版 1999年2月第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:12.5

字数:270千字 印数:1-8000

书号:ISBN 7-5019-2393-0/TS·1463 定价:18.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

火锅菜肴是我国的传统菜肴，极富群众性。尤其是近几年来，吃火锅的人越来越多，花色品种不断翻新。本书作者收集整理了大量传统火锅菜肴和新兴的菜肴，还有不少国外火锅食法，一共 300 多例，详细地介绍了原料准备、调料选用和制作食用过程，同时介绍了火锅饮食的一般常识，是一本实用的大众饮食参考书。

本书由李兴春、王丽茹主编，郑声、尚捷、吴山、张玉玉参加了编写，由高级营养师李雪梅审阅，王振宇先生对本书作了文字上的修改，在此一并感谢。本书不足之处，请同仁指正。

目 录

一、火 锅 常 识

何为火锅·····	3
火锅菜的特点·····	4
火锅主要原料及加工·····	5
什锦火锅用料特点·····	14
菊花火锅的选料及做法·····	15
生片火锅的选料·····	15
三鲜火锅中的“三鲜”·····	15
鱼肉火锅的主料·····	16
狗肉火锅的选料·····	16
野味火锅的最佳原料·····	16
素火锅用料特点·····	17
火锅用汤要点·····	17
配制火锅汤料注意事项·····	18
红汤配方和调制方法·····	20
白汤配方和调制方法·····	21
火锅的用味·····	22
火锅适用的调料和作料·····	24
吃火锅基本味碟有哪些·····	27

火锅菜制作须知	28
地方火锅的特点	29
家庭火锅	33
宫廷火锅	33
外国火锅	34
火锅中用料名词解释	35
吃火锅的配点	38
一般火锅的吃法	39
吃火锅时注意事项	40
火锅的锅子品种	41
用炭火锅注意事项	41
用煤气火锅和电火锅要注意安全	42

二、火锅菜谱

(一)畜肉类火锅

北京涮羊肉	45	羊肉鲤鱼火锅	55
涮羊肉	46	什锦羊肉火锅	56
羊肉火锅(一)	47	肥牛火锅	57
羊肉火锅(二)	48	牛肉火锅	58
羊肉火锅(三)	48	小牛里脊火锅	59
山羊肉火锅	50	米酒牛肉火锅	60
涮羊上脑肉	50	牛肉酸菜火锅	61
三鲜羊肉火锅	51	红汤火锅	62
酱汁羊肉火锅	52	牛肉丸子火锅	63
参归羊肉火锅	53	双鞭火锅	63
火锅羊肉羹	54	涮猪肉火锅	65

白肉火锅(一)	65	牛肚酸菜火锅	91
白肉火锅(二)	66	火锅千张	92
白肉片火锅	67	牛筋火锅	93
抽刀白肉火锅	68	牛尾火锅	93
酸菜白肉火锅	69	涮九门头	95
泡菜白肉火锅	70	猪下水火锅	95
大涮猪里脊	71	肥肠火锅(一)	96
家常猪肉火锅	72	肥肠火锅(二)	97
五花肉火锅	73	白肉血肠火锅	98
腌鲜火锅	74	火锅爆肚仁	99
猪肉丸子火锅	75	涮肚尖	100
肉末火锅	76	猪肝火锅	101
姜汁火锅肘子	76	涮腰片火锅	102
排骨火锅	77	莲心肚肺锅	103
三肉火锅	78	四川家常火锅	103
驴肉火锅	79	蹄肚火锅	104
涮驴肉	80	枣蹄火锅	105
清汤驴肉火锅	81	金银蹄火锅	106
羊肾火锅	82	蹄筋火锅	107
淮杞羊头蹄	83	狗肉火锅	108
什锦羊杂碎	84	生焖狗肉锅	109
毛肚火锅(一)	85	四川狗肉火锅	110
毛肚火锅(二)	85	南宁狗肉火锅	111
毛肚火锅(三)	86	延边狗肉火锅	112
水牛毛肚火锅	87	广东开煲狗肉	113
四川毛肚火锅	88	兔肉火锅	114
牛肚火锅	90	啤酒兔火锅	114

麻辣兔火锅····· 116

火锅兔腐····· 117

萝卜火锅····· 118

豆芽火锅····· 119

(二) 家禽火锅

涮鸡肉片火锅····· 119

雏鸡火锅····· 120

麻辣鸡火锅····· 121

白果鸡火锅····· 122

泡菜鸡火锅····· 123

葡萄酒鸡火锅····· 125

带丝鸭火锅····· 126

蛋花鸡火锅····· 127

人参鸡火锅····· 128

肚片人参鸡火锅····· 129

鸡块火锅····· 130

火锅鸡块油豆腐····· 131

鸡味火锅····· 132

素鸡火锅····· 133

奶汤火锅····· 134

魔芋鸭火锅····· 135

莲子八宝鸭子

热锅····· 136

燕窝鸭子热锅····· 137

烤鸭火锅····· 138

鸽肉火锅····· 138

鸡血火锅····· 139

冬菜涮鸭肝····· 140

鸭杂火锅····· 141

卤味鹅肝火锅····· 141

(三) 河鲜海味火锅

活鲫鱼火锅····· 142

火锅活鲫鱼····· 143

鲫鱼火锅····· 144

鲜鱼火锅····· 145

陈皮砂仁鲫鱼

火锅····· 146

鲤鱼火锅····· 147

奶汤锅子鱼····· 148

酸菜鱼火锅····· 149

鱼羹菊花锅····· 150

火锅卤面····· 151

双味鱼火锅····· 152

辣味涮锅····· 153

腌肉糟鱼火锅····· 154

青鱼腌余火锅····· 155

鱼咬羊火锅····· 156

头尾火锅.....	157	菊花生片鱼锅.....	182
划水火锅.....	158	黑鱼火锅.....	183
甲鱼火锅(一).....	159	生鱼火锅.....	184
甲鱼火锅(二).....	160	黄鱼火锅.....	185
火锅元甲凤爪.....	161	涮鲷鱼片.....	186
甲鱼虫草火锅.....	162	生余七星片.....	187
泥鳅火锅.....	162	铜盆鱼火锅.....	187
活河虾火锅.....	163	鱼香茄子煲锅.....	188
火腿蚌肉火锅.....	164	当归鱼火锅.....	189
田鸡火锅.....	165	高汤火锅饺.....	190
牛蛙火锅.....	166	银鱼仔蟹锅.....	191
香螺羹锅.....	167	湘味银鱼火锅.....	192
田螺火锅.....	168	鱿鱼火锅.....	193
青鱼肝火锅.....	169	海参火锅.....	194
青鱼肠火锅.....	170	火锅大海虾.....	195
鱼头火锅.....	171	明虾片火锅.....	195
鱼头煲锅.....	172	火锅螃蟹.....	196
鲢鱼头火锅.....	173	菊花紫蟹涮鱼骨.....	197
大花鱼肉火锅.....	174	余紫蟹牙菜火锅.....	198
牡丹鳊鱼火锅.....	175	四川红参黄腊丁	
鳝筒火锅.....	176	火锅.....	199
青鳝火锅.....	177	海马火锅.....	200
里脊肉鳝鱼火锅.....	178	丁香火锅.....	201
鳝鱼火锅.....	178	干贝火锅.....	202
鲢鱼火锅.....	179	龟鸽火锅.....	202
菊花鲈鱼火锅.....	181	涮鱼片.....	203
菊花鱼锅.....	182	鸳鸯生鱼片火锅.....	204

四生鱼片火锅·····	205	辣味火锅·····	213
鱼圆火锅·····	206	大涮海味鲜·····	214
鱼丸火锅·····	207	海鲜小火锅·····	214
双圆火锅·····	208	海鲜火锅·····	215
鱼卷火锅·····	209	家常海味火锅·····	216
鱼唇火锅·····	210	鲜杂鱼火锅(一)·····	217
鱼肚火锅·····	211	鲜杂鱼火锅(二)·····	218
火锅煲翅·····	211		

(四)野味火锅

涮山鸡片火锅·····	219	鹿肉火锅(二)·····	229
野鸡菊花火锅·····	220	鹿筋鸡火锅·····	229
野鸭火锅·····	221	蛇肉火锅·····	230
飞龙火锅·····	222	竹鸡丝蛇羹火锅·····	231
飞龙野鸡火锅·····	223	蜗牛肉片火锅·····	232
鸳鸯飞龙火锅·····	223	蜗牛辣味涮锅·····	233
五加参飞龙火锅·····	224	野味火锅·····	234
鹌鹑火锅·····	225	野味三鲜火锅·····	235
斑鸠火锅·····	226	双野禽火锅·····	236
野兔蘑菇火锅·····	227	多野味火锅·····	237
鹿肉火锅(一)·····	228		

(五)什锦火锅

什锦火锅(一)·····	238	什锦火锅(五)·····	242
什锦火锅(二)·····	239	什锦火锅(六)·····	243
什锦火锅(三)·····	240	什锦火锅(七)·····	244
什锦火锅(四)·····	241	什锦火锅(八)·····	245

什锦火锅(九).....	246	三鲜火锅(六).....	273
什锦火锅(十).....	247	涮三鲜.....	274
湖南什锦火锅.....	248	四川三鲜火锅.....	275
火锅大烩什锦.....	249	四喜火锅(一).....	275
渍菜什锦火锅.....	250	四喜火锅(二).....	276
各品什锦鲜火锅.....	251	菊花四喜火锅.....	277
菊花火锅(一).....	252	菊花四喜锅.....	278
菊花火锅(二).....	253	生火锅.....	279
菊花火锅(三).....	254	生片火锅(一).....	280
菊花火锅(四).....	255	生片火锅(二).....	281
菊花火锅(五).....	256	生片火锅(三).....	282
菊花涮锅.....	257	四生片火锅(一).....	284
四川菊花火锅.....	258	四生片火锅(二).....	284
浔阳楼菊花火锅.....	260	四生火锅.....	285
菊花生片大火锅.....	261	四生锅子.....	286
梅花火锅.....	262	四生鱼锅.....	287
牡丹火锅.....	263	四生四味火锅.....	288
兰花火锅.....	264	湖南四生片火锅.....	289
豆花火锅.....	265	五花火锅.....	290
蝴蝶火锅.....	266	一品火锅(一).....	291
鸳鸯火锅.....	267	一品火锅(二).....	292
游龙戏凤.....	268	一品火锅(三).....	293
三鲜火锅(一).....	269	三元火锅.....	294
三鲜火锅(二).....	269	五鲜料火锅.....	295
三鲜火锅(三).....	270	七品涮锅.....	295
三鲜火锅(四).....	271	八鲜火锅.....	296
三鲜火锅(五).....	272	八仙火锅.....	298

八仙过海·····	299	家常火锅(二)·····	315
麻辣火锅(一)·····	300	家常肉肚鸡火锅·····	316
麻辣火锅(二)·····	301	神仙炉火锅·····	316
辣味火锅·····	302	全家福火锅·····	318
美味火锅·····	303	杂烩火锅·····	319
香味火锅·····	304	火锅杂烩·····	320
双味火锅·····	304	杂拌儿火锅·····	321
清汤火锅(一)·····	306	渍菜肉火锅·····	322
清汤火锅(二)·····	307	竹荪火锅·····	323
清汤火锅(三)·····	308	东北杂锅·····	324
湖南大边炉·····	309	酒煮火锅·····	325
山东杂烩火锅·····	310	归杞火锅·····	326
川南汤火锅·····	311	家常药膳火锅·····	327
川南传统家常 火锅·····	312	酸菜什锦火锅·····	328
家常火锅(一)·····	313	五色豆腐丝火锅·····	329

(六)素菜火锅

白菜火锅·····	330	猴头菇火锅·····	337
金牙菜火锅·····	331	紫菜火锅·····	338
洋芋白菜火锅·····	331	双耳火锅·····	339
白菜萝卜火锅·····	332	酸菜火锅·····	340
豌豆尖火锅·····	333	豆腐火锅·····	341
火锅毛耳朵·····	334	酸辣豆腐锅·····	342
雪菜冬笋火锅·····	335	三鲜豆腐火锅·····	343
罗汉火锅·····	336	豆腐丸子火锅·····	344
三冬火锅·····	337	冻豆腐火锅(一)·····	344

冻豆腐火锅(二).....	345	面筋火锅(一).....	353
火锅烫干丝.....	346	面筋火锅(二).....	354
淮扬干丝火锅.....	347	酿面筋火锅.....	355
腐皮包火锅.....	348	蔬菜火锅.....	356
水线粉火锅.....	349	素火锅.....	356
川西苕粉火锅.....	349	素菜火锅.....	357
蛋皮火锅.....	350	火锅素烩.....	358
蛋卷火锅.....	351	素什锦火锅.....	359
蛋饺火锅.....	352		

(七)宫廷火锅

羊肉涮锅.....	360	一品锅.....	366
白肉火锅.....	361	野鸡锅子.....	367
金银鸭子锅.....	362	野味火锅.....	368
八仙锅.....	363	什锦火锅.....	369
菊花锅子.....	364	吉祥热锅.....	370
酸菜锅子.....	365		

(八)异国风味火锅

猪肉菠菜火锅.....	371	大头鱼锅.....	377
常夜锅.....	372	螃蟹锅子.....	378
牛肉火锅.....	372	鲜海蛎子火锅.....	379
炸鸡肉锅子.....	373	哈士蟆火锅.....	380
火锅鸡片.....	374	泥鳅火锅.....	381
鸡锅.....	375	司盖阿盖火锅.....	382
鸡火锅.....	376	什锦火锅.....	382

一、火锅常识

何为火锅

火锅对于当今的中国人来说，是十分熟悉不过了，不少人说起火锅是津津乐道，但何为火锅，却不是一两句话可以说清楚的。

火锅可以指食品，又可以指炊具，还可以说是一种烹调方法。《川菜烹饪事典》解释为“火锅，又称暖锅。是随锅带火上桌，由食者自烫自食的一种炊、餐结合的器皿”。这是指炊具而言。由此派生出来，它又代指食品，如毛肚火锅、海味火锅、狗肉火锅、素菜火锅、河鲜火锅、野味火锅等；如果说吃火锅、烫水锅、涮火锅，则是指烹调方法。

从我国传统菜肴品种看，火锅菜同涮锅、沙锅密切相联，其渊源可能一脉相承。沙锅菜比较古老，它一般能较好地保持菜肴的色、香、味，是一种多汤菜肴，主料酥烂、较嫩，汤汁味美。涮锅菜是容器中的汤被烧沸，先放入“锅底”（山珍海味），然后把切片的主料（如牛、羊肉）放沸汤中涮片刻，而后蘸调味品食之，这就更接近火锅了。而火锅则是将汤汁熬好，一般只有一种料（或不用料）作汤中“锅底”，大部分料码入盘中，自行烫后，蘸味碟而食。这几种菜肴的共同点是：有火、有汤，有荤素原料，汤或涮食。可见，火锅是长期烹饪实践的结果，是沙锅菜、涮锅菜发展的必然。本书中所举火锅也包括部分涮锅，因为两者在实践中很难截然分开。

火锅菜的特点

火锅所以深受人们喜爱，是因为有其特点：

1. 选料广泛：火锅的用料，极为广泛，可用山珍海味，也可用豆腐白菜。从天上飞的，地上长的，海底生的，从活的动物，到生的植物（蔬菜）都可以作为烹制火锅的原料和调料。这是其所以能普及到千家万户和一年四季可制作的重要原因。

2. 用料多样：一只火锅用料少者三四种，多者十几种以至数十种，和其他菜肴相比，形成鲜明的对比，因此，其味道也很鲜美，营养也很丰富。

3. 调料齐全：火锅菜肴大都配以作料蘸食，没有作料就失去了火锅特有的风味。火锅的作料一般有：腐乳、韭菜酱、辣椒油、卤虾油、香糟、料酒、芝麻酱、花椒油等十余种，又根据品式风格选配，因此别具风味，醇香可口，令人食欲大增。

4. 风味别致：火锅有汤，有菜，调料众多，汤沸菜嫩，既可下酒，又可佐餐，又因喜好不同独特配料，因此，别具风味，颇随人意，令人喜欢。

5. 气氛热烈：吃火锅宜多人聚餐，席面热闹，人人自己动手，互相协助，边食边操作，令人兴奋，情绪高涨，可谓兴趣盎然，情趣超常，合家团聚，天伦之乐；亲朋相会，友谊长青。尤其节日食用，喜庆倍增。

6. 烹制简便：只要有锅子，有燃料，有原料，有调料，就可制成美味火锅，平时吃起来不费事，不费钱，真是方便佳肴。