

家庭巧做火锅菜



王福山等编 著
山西经济出版社

家庭经济生活丛书

家庭巧做火锅菜

●

王福山 施安 陆晨 凯逸 编著

山西经济出版社

书 名： 家庭巧做火锅菜

作 者： 王福山等 编著

出 版 者： 山西经济出版社（太原市并州北路 69 号。
邮编：030001 • 电话：4044102）

发 行 者： 新华书店

印 刷 者： 山西人民印刷厂

开 本： 787×1092 1/32

印 张： 4.875

字 数： 100 千字

印 数： 10001—15000 册

版 次： 1993 年 3 月第 1 版 1998 年 2 月第 2 次印刷

书 号： ISBN 7—80636—126—X/F • 122

定 价： 6.80 元

责任编辑： 李国维 复审： 郝建军 终审： 张凤山

前 言

现在时行火锅。从北国到南疆，从东海岸到西部高原，火锅到处走俏。火锅经营者生意红火。究其原因，不外乎是火锅颇能迎合并满足消费者的需要。

火锅是炉与锅的统一体，可以端上餐桌，这是其他烹饪手段难以做到的。锅中有汤有菜，汤鲜菜美，热汤热食，符合中国人民的饮食习惯。

火锅菜肴取料范围广，萝卜白菜，粉丝豆腐，鸡鸭鱼肉，山珍海味，皆可用来制作火锅菜，数量上也没有什么限制。

火锅菜肴可依据原料的要求来决定火候，可嫩可烂，营养损失小。再加上可以选择多种配料和调料，营养全面，能充分满足人们对营养的要求。

火锅菜的操作由主厨者转移给食用者，食者可以按个人的习惯和嗜好，尽情尽兴。这样就带来了种种饮食趣味。而火锅菜烹制又极为简便，不用教，易于普及。用火锅招待客人，也别开生面。

火锅菜最适于家庭制作。准备下原料和调料，再烧好一锅汤，全家人就可以围坐在火锅旁，可以开“涮”了。和和乐乐，可以充分享受团圆之喜。如果您再持有《家庭巧做火锅菜》这样

一本火锅菜谱,那真可以说,天南海北的各种风味,皆可为您所用了。

火锅是锅子菜的一种。另一种常见的锅子菜就是砂锅。砂锅有时也可以当火锅用。砂锅菜的备料与火锅菜基本相同,更适用于烹制各种难熟难烂的禽肉原料。砂锅一般要用微火慢炖,制品熟烂,对老年人更为适合。中国传统的进补方式,可以在砂锅菜中应用,而且往往能取得十分理想的效果。本书有意侧重选择了部分带进补性的砂锅菜。

汽锅也是锅子菜的一种,采用汽锅烹制,制品损失小,原汤原味,鲜美而质嫩。如果能与进补结合起来,更能为您的健康带来不少益处。

编 者 魏元忠 沈祖棻 彭海秋 蔡德贵 金仲华

1993 年 2 月

目 录

一、火 锅

京味涮羊肉	(1)	杂碎火锅	(13)
羊肉火锅	(1)	麻辣火锅	(14)
参归补血羊肉锅	(2)	鸭杂火锅	(15)
牛肉酸菜火锅	(3)	飞禽火锅	(15)
牛百叶火锅	(4)	飞龙酒锅	(16)
神仙炉	(4)	参龙火锅	(17)
毛肚火锅	(5)	飞龙馄饨火锅	(17)
白肉火锅	(6)	哈什蚂酒锅	(18)
丸子火锅	(7)	鸡鱼酒锅	(19)
川味家常火锅	(8)	鸡片白肉火锅	(19)
清汤火锅	(9)	渍菜酒锅	(20)
狗肉火锅(一)	(10)	三鲜火锅(一)	(21)
狗肉火锅(二)	(10)	三鲜火锅(二)	(22)
开煲狗肉	(11)	三鲜火锅(三)	(22)
生焖狗肉锅	(12)	梅花火锅	(23)
鹿肉白蘑火锅	(13)	火锅饺	(24)

一品酒锅.....	(24)	鱼肉菊花酒锅.....	(38)
什锦锅.....	(25)	菊花鲈鱼锅.....	(39)
什锦火锅.....	(26)	奶汤火锅鱼.....	(40)
十景火锅.....	(27)	鲢鱼头火锅.....	(41)
十锦火锅.....	(28)	鲳鱼火锅.....	(42)
荤素火锅.....	(28)	才鱼火锅.....	(42)
八仙火锅.....	(29)	鲫鱼火锅.....	(43)
游龙戏凤酒锅.....	(30)	银鱼火锅.....	(44)
海参鱼肚火锅.....	(31)	鱼丸火锅.....	(45)
海鲜火锅.....	(32)	鱼子火锅.....	(46)
菊花鱼锅.....	(33)	腌氽火锅.....	(46)
菊花火锅.....	(33)	甲鱼虫草火锅.....	(47)
菊花涮锅.....	(34)	生片火锅(一).....	(47)
菊花生片火锅.....	(35)	生片火锅(二).....	(48)
菊花四喜锅.....	(36)	全素火锅.....	(49)
鱼肉菊花锅.....	(38)	全家福火锅.....	(50)

(71) 蹄火封猪头肉 (8) 蹄火猪手

(81) 蹄面蹄 (蹄面蹄) 蹄火肉白

(91) 蹄面蹄 (蹄面蹄) 蹄火干水

二、砂 锅

黄芪砂锅羊肉.....	(52)	清炖砂锅牛肉(二).....	(55)
芪枣砂锅羊肉.....	(52)	砂锅牛肉.....	(56)
砂锅羊头.....	(53)	砂锅雪浓汤.....	(57)
双鞭壮阳羊肉羹.....	(54)	瓦罐煨牛肉.....	(57)
焖牛腩.....	(54)	莲藕炖牛腩.....	(58)
清炖砂锅牛肉(一).....	(55)	山药砂锅牛肉.....	(58)

(33) 蹄火蹄 (81) 蹄火猪白肉

枸杞炖牛冲(牛鞭).....	(59)	吉林砂锅狗肉.....	(77)
莲子百合砂锅肉.....	(60)	南京砂锅狗肉.....	(77)
十全大补砂锅肉.....	(60)	湖南砂锅狗肉.....	(78)
参精炖肘.....	(61)	上肢焖狗肉.....	(79)
红枣煨肘.....	(61)	砂锅熊掌.....	(80)
酒焖锅.....	(62)	砂锅鹿膝.....	(81)
大藕砂锅猪排.....	(62)	砂锅山猪肉.....	(81)
瓦罐蹄花.....	(63)	砂锅果子狸.....	(82)
丹参炖蹄花.....	(63)	五香兔肉.....	(82)
砂锅蹄筋.....	(64)	罐焖野兔.....	(83)
白果荸荠炖猪肚.....	(65)	砂锅煲海狸鼠.....	(84)
杏仁炖白肺.....	(65)	鹧鸪炖水獭.....	(84)
砂锅白肺.....	(66)	飞龙砂锅.....	(85)
砂锅炖猪肺.....	(67)	板栗煨鸽.....	(86)
砂锅炖下水.....	(67)	蘑菇炖蛇肉.....	(86)
砂锅火腿炖腐竹.....	(68)	蜗牛肉砂锅汤.....	(87)
火腿脊肉炖腰酥.....	(69)	砂锅鸡.....	(88)
蛋肉砂锅.....	(70)	砂锅煲鸡.....	(89)
砂锅刮肉.....	(70)	砂锅鸡块.....	(89)
砂锅狮子头.....	(71)	冬菇煲鸡.....	(90)
蟹黄狮子头.....	(72)	参归炖母鸡.....	(91)
六品砂锅汤.....	(73)	砂锅人参鸡.....	(91)
泉州四喜丸.....	(73)	芪归炖鸡.....	(91)
生炆狗肉.....	(74)	鱼翅煨鲜鸡.....	(92)
生焖狗肉.....	(75)	坛烧肥鸡.....	(92)
瓦罐煨狗肉.....	(76)	瓦罐鸡汤.....	(93)

清炖鸡孚·····	(94)	砂锅包心鱼丸·····	(112)
凤爪香菇砂锅·····	(95)	大理砂锅鱼·····	(113)
砂锅蛋饺·····	(95)	砂锅全鱼·····	(114)
砂锅天地鸭·····	(96)	砂锅鱼头(一)·····	(116)
罐焖鸭·····	(97)	砂锅鱼头(二)·····	(117)
砂锅母油鸭·····	(98)	青鱼头尾砂锅·····	(117)
母油鸭子·····	(99)	醋椒鱼头豆腐·····	(118)
砂锅水饺鸭子·····	(99)	砂锅鱼头豆腐·····	(119)
芡实煲老鸭·····	(100)	烧肺焖黄鳝·····	(119)
薏米煲老鸭·····	(100)	炖鳝鱼·····	(120)
虫草砂锅鸭·····	(101)	参归煲鳝鱼·····	(121)
参芪鸭条·····	(101)	砂锅人参元鱼·····	(121)
红酒鸭块·····	(102)	砂锅甲鱼·····	(122)
冬菜鸭块·····	(103)	砂锅元鱼·····	(123)
三鲜砂锅·····	(103)	砂锅鱿鱼·····	(123)
砂锅三鲜汤·····	(104)	黄鱼雪菜砂锅·····	(124)
什锦砂锅·····	(105)	砂锅腐竹·····	(125)
砂锅杂烩·····	(106)	砂锅豆腐(一)·····	(125)
砂锅鱼翅·····	(106)	砂锅豆腐(二)·····	(126)
砂锅鱼唇·····	(107)	砂锅豆腐丸子·····	(127)
砂锅鳊鱼·····	(108)	砂锅冻豆腐·····	(127)
砂锅嘉吉鱼·····	(109)	咸肉豆腐煲·····	(128)
砂锅鲫鱼·····	(109)	酿豆腐盒·····	(128)
瓦罐酥鲫鱼·····	(110)	砂锅猴头·····	(129)
砂仁苳菱鲫鱼汤·····	(111)	砂锅菜头·····	(130)
砂锅雅鱼·····	(111)	佛跳墙·····	(131)

全家福砂锅 (132)

三、汽 锅

枸杞羊脑汽锅 (134)	黄芪汽锅鸡 (137)
黄精猪肉汽锅 (134)	飞龙汽锅 (138)
柏子仁猪心汽锅 (135)	汽锅鸭 (138)
汽锅排骨汤 (135)	汽锅香糟鸭 (139)
虫草兔肉汽锅 (135)	参芪汽锅鸭 (139)
汽锅鸡 (136)	虫草汽锅鹌鹑 (140)
三七汽锅鸡 (136)	汽锅甲鱼 (140)

附 录

清汤制作法 (142)	蚶子干发制法 (145)
奶汤制作法 (142)	蛤土蟆发制法 (145)
鱿鱼发制法 (142)	牛鞭、鹿鞭的加工方法 (146)
海参发制法 (143)	蹄筋发制方法 (146)
海蛰发制法 (143)	鹿膝发制法 (147)
干贝发制法 (144)	熊掌发制法 (147)
墨鱼干发制法 (144)	猴头蘑发制法 (147)
鱼唇发制法 (144)	砂锅鱼头制作要点 ... (147)
鱼翅发制法 (144)	

一、火 锅

京味涮羊肉

原料

鲜羊上脑肉 2500 克, 粉丝 200 克, 大白菜头 500 克, 腐乳 4 块, 韭菜花酱 60 克, 麻酱 100 克, 虾仁 15 克, 糖蒜 5 头, 水发香菇 25 克, 冻豆腐一块, 大葱一棵, 虾油 10 克, 辣椒油、酱油、虾仁、香菜、米醋、料酒各适量, 小芝麻烧饼 10 个。

烹制方法

1. 将羊肉冻硬切大薄片, 白菜头切成大块, 香菇撕块, 粉丝泡软, 冻豆腐化开洗净挤去水分切方块, 葱切成葱花, 糖蒜分开瓣, 香菜切末, 分别盛入盘中。2. 麻酱调稀, 腐乳加汁懈开与酱油、米醋、虾油、料酒、韭菜花、辣椒油分别盛入小碗中。将以上备料放桌上。3. 火锅内放清水、虾仁、香菇块、料酒, 煮沸后上桌, 各人按口味自己在小碗中调好各种调味品, 自涮自食, 配烧饼吃。

特点

汤鲜肉嫩美, 主副食合一。

要求: 一般先涮羊肉, 后放入白菜、豆腐、粉丝。

羊肉火锅

原料

带皮羊肉 1000 克,鱼丸 30 个,水发海参 100 克,熟鸡肉 50 克,菠菜 150 克,青蒜 150 克,辣酱 25 克,香菜 50 克,酱油 75 克,醋 25 克,精盐 8 克,白糖、绍酒各 10 克,八角 2 个,白胡椒 2 克。

烹制方法

1. 羊肉连皮切成 3 厘米见方的块,放入沸水锅里,烫净血水后捞起,冲去浮沫。菠菜、香菜、青蒜分别切成 2 厘米长的段,海参放在冷水锅里,煮开 5 分钟后捞起,片成坡刀片。熟鸡肉也片成片。

2. 将羊肉放入炒锅中加水 1000 克,倒入酱油、醋、精盐、白糖、青蒜(25 克)、八角、绍酒,烧开后,小火上炖烂,连汤盛入铜火锅中。把鱼元放入,在羊肉上围成一圈,海参、鸡肉分别放在鱼元上,待火锅烧开后,撒上白胡椒粉。

3. 把火锅放在桌上,将菠菜、香菜、蒜段分盛在小盘里随上,食者随意选取放入火锅中烫烩食用;另放一小碟红辣椒酱供蘸食。

特点:滋味鲜美,不腥不膻,最宜冬季食用,安徽风味。

参归补血羊肉锅

原料:羊肉 1500 克,党参、当归各 30 克,白菜 500 克,粉丝 50 克,菠菜 250 克,活蟹子 100 克,鲜蛎黄 100 克,水发海米 150 克,冻豆腐 300 克,酸菜 500 克,清汤 1500 克;精盐、味精、料酒、葱段、姜片、腐乳、韭菜花、小磨香油、卤虾油、辣椒油、芝麻酱、香菜末、蒜末、醋、酱油各适量。

烹制方法:1. 在炒锅中加入 200 克清汤和适量清水,把装有党参和当归的两个纱布袋扎口,放入锅中,加葱段、姜块,用大火烧开,小火慢煨一小时;然后把肉清汤全部倒入烧开。

2. 羊肉切成长薄片,粉丝切成 20 厘米的长段水泡好,白菜切成条并用开水稍烫一下,菠菜洗净切成 3 厘米长的段,酸菜切成细丝,冻豆腐切成小方块,蟹子斩去爪尖、去蟹脐,切成四半。酸菜、白菜、粉丝、菠菜、冻豆腐、羊肉分别装盘,摆桌上。

3. 除去炒锅中的葱段、姜块,将肉清汤连同装有党参、当归的小纱布袋倾入火锅中;再放入蟹子、蛎黄、海米、酸菜丝,盖严盖,然后生火,同时把作料分别装在小盘内,放桌上供蘸食选用。

4. 锅开后,加入精盐、味精、料酒,下羊肉片、粉丝等,肉片变色即可蘸食。

5. 肉片涮完后,下入白菜、菠菜、冻豆腐,汤开后食用。

特点:肉嫩汤鲜,具有较理想的补血功能。

牛肉酸菜火锅

原料:嫩牛脊肉 1000 克,牛百叶 500 克,牛肚仁 200 克,渍酸菜 300 克,冻豆腐 100 克,粉丝 150 克,清汤 1500 克,熟猪油 50 克,酱油、香油、卤虾油、精盐、味精、腐乳、韭菜花酱、辣椒粉、腌香菜、腌韭菜各适量。

烹制方法:

1. 牛肉横切成薄片,百叶切丝,牛肚仁切夹刀片,酸菜切丝,粉丝剪断加水泡软,冻豆腐切排骨块。

2. 火锅内加鲜汤烧沸,加入酸菜丝、腌香菜段和腌韭菜段

及熟猪油,加精盐、味精上桌。各主、辅料随锅上桌摆,由食者涮制,蘸调味料食用。

特点:取料较普通,滋味不亚于华贵原料。

牛百叶火锅

原料:牛百叶 1500 克,酸菜、粉丝各 500 克,蛎黄、河蟹各 45 克,冻豆腐 300 克,鲜汤、腐乳、咸韭菜、咸香菜、韭花酱、精盐、味精、酱油、香油、卤虾油、麻椒油各适量。

烹制方法:1. 将牛百叶切成丝,酸菜切丝,冻豆腐切排骨片;粉丝泡好切段;河蟹去脐切开,除净食包,蛎黄择去杂质;并一一装盘备用。

2. 各种作料分别装入小碟,供蘸食选用。

3. 火锅内添汤烧开,放入适量酸菜丝、咸韭菜、咸香菜段;放入蛎黄、河蟹,用精盐、味精调好口味,待再烧开时上桌。随吃随下主料配料,蘸各种作料食用。

特点:清鲜不腻,对胃病患者有益。

神仙炉

原料

牛肉 1000 克,牛肝、牛百叶、牛脑各 500 克,鲜鱼肉 1 000 克,鲜鲍鱼肉 100 克,蛤蜊肉 150 克,水发海参 50 克,茼蒿 25 克,水发蘑菇 25 克,葱头 150 克,核桃仁 2 个,白果 20 个,红枣 10 个,栗子 10 个,松仁 30 个,水发粉条 25 克,鸡蛋 5 个,

面粉 100 克,干红辣椒丝 1 克,大葱 50 克。香油 100 克,酱油 50 克,胡椒面 2 克,熟芝麻面 5 克,精盐 10 克,味精 5 克,食油 75 克。

烹制方法

1. 把牛肉切成 3 厘米见方的大薄片。牛肝放沸水中氽一下捞出,切成 0.5 厘米厚,3 厘米见方的片。牛百叶洗净,用热水烫一下,剥去薄皮,用清水冲洗干净,切成 3 厘米见方的片。把牛脑搅碎,团成栗子大的丸子。鲍鱼肉切块。鱼肉切成 3 厘米见方的块。蛤蜊肉片成薄片。水发海参切成 0.3 厘米厚,2 厘米见方的片。茼蒿、粉条均切成段。大葱片成 3 厘米长的片。白果去皮,炒成绿色,栗子蒸熟去皮。红枣去核。鸡蛋打入碗中,放入面粉及少量清水搅成糊。

2. 在平底勺中刷一层油,放火上,把牛肉片、牛肝片、牛百叶片、牛脑丸子、鱼肉片、鲍鱼片、蛤蜊肉片、海参片、茼蒿段、大葱片、元蘑片、元葱片(100 克),均分别蘸上蛋糊煎熟,连同粉条、核桃仁、白果、红枣、栗子、松仁,整齐地分摆在大盘子里。

3. 葱头切丝(100 克),把香油、酱油、胡椒面、熟芝麻面、精盐、味精、豆油放在一起调好待用。

4. 火锅洗净,把调好的葱头丝等铺在锅底,再逐层摆上粉条及其它原料,最上面撒上红辣椒丝,浇上鸡汤,盖好盖。火锅炉点燃即可上桌。

特点:原料多样,味道清淡。系朝鲜族古老的风味佳肴。

原料

毛肚火锅

网焙(猪、羊、鱼肉) 大白菜心 800 克,粉丝

(水发) 400 克,葱末、姜末、酱油、料酒、精盐、味精各适量。

原料

牛毛肚 1 个,牛肝 200 克,牛腰 200 克,牛背肉 150 克,牛脊髓 100 克,味精 1 克,葱 250 克,青蒜苗 250 克,鲜菜 1000 克,麻油 25 克,牛肉汤 1500 克,熟牛油 200 克,辣椒粉 40 克,绍酒 15 克,姜末 50 克,花椒 6 克,精盐 10 克,豆豉 40 克,糟汁 100 克,郫县豆瓣酱 150 克,鳝鱼肉片、鸡血、鸭血各 50 克。

烹制方法

1. 将毛肚反复清洗干净,除掉草味和黑膜,切去肚门的边缘,撕去底部的油皮,顺纹路切断,理顺摊平,切成约 1.5 厘米宽的片,用凉水漂起。肝、腰、肉均切成大薄片,葱和青蒜苗均切成 6 厘米长的段,鲜菜(芹菜、卷心白或豌豆苗均可)洗净,撕成长片。
2. 炒锅置火上,下牛油 60 克,烧至 6 成热,放入剁碎的豆瓣炒酥,加入姜末、辣粉、花椒炒香,再放入牛肉汤烧沸,盛入砂锅内,置旺火上,放入绍酒、豆豉、糟汁,烧沸出味,撇去浮沫即成火锅卤汁。倒入火锅内,烧沸,端锅上桌。脊髓先下入火锅,接着将鳝鱼肉片、脑花也下入锅中煮,随将以上荤素生菜片分别盛入小盘中,与精盐、牛油同时上桌。食者备一小碟,内加芝麻油和味精供蘸食用。吃时每人备一双筷子,随食者自便,夹取盘中各种原料,随吃随烫。根据汤的浓淡加入适量的精盐和牛油。

特点:原料多样,汤浓而鲜,味重麻辣。

白肉火锅

原料

五花猪肉 1500 克,渍酸菜 1500 克,牛肉、羊肉、熟鸡肉各适量,生姜片 25 克,水发粉丝 500 克,海米(水发)50 克,水发蟹肉 50 克,牡蛎 100 克,活蟹 2 只,京冬菜、鸡汤、花椒水、红方(即腐乳)、韭菜花、葱丝、蒜末、芥末、香菜、腌香椿、虾油、芝麻酱、绍酒、精盐、味精等各适量。

烹制方法

1. 五花肉的皮面用黄白色的火苗烤至焦黄,下水中浸泡半个小时后,用刀刮洗干净,下冷水锅中,用小火煮至约八成熟,取出晾凉、压平,切成大薄片。

2. 将酸菜洗净,切为极细之丝。将水发细粉丝切为 15 厘米长的段。

3. 将火锅洗净。先将酸菜码在锅底,接着将粉丝码在酸菜上,其余的原料均按不同的颜色分别码在粉丝上。

4. 将鸡汤倒进炒锅,加精盐、绍酒、花椒水、味精等,调好口味,烧开以后,撇去沫子,倒进火锅,盖好盖子。待汤沸腾后,火锅下垫上搪瓷盘子(盘内放水,以防止烧焦桌面),连同红方、韭菜花等小菜一起上桌。由食者自撇白肉涮食。

特点

汤鲜菜嫩,白肉肥而不腻,为冬季佳肴。

丸子火锅

原料

肉馅(猪、羊、鱼肉均可)1000 克,大白菜心 800 克,粉丝(水发)400 克,葱末、姜末、酱油、料酒、精盐、味精各适量。