

CHUANGXINCHUANWEIHUOGUO

创新川菜精华丛书

李乐清 周玲 魏学刚 秦雨林 编著

创川味锅 新火



四川科学技术出版社



创新川菜精华丛书

创新川味火锅

李乐清 周 玲 魏学刚 秦雨林 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

创新川味火锅/李乐清编著. - 成都:四川科学技术出版社,2000.6(2001.12)

(创新川菜精华丛书)

ISBN 7-5364-4156-8

I. 创… II. 李… III. 菜谱,火锅-四川
IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 62781 号

创新川菜精华丛书

创新川味火锅

编著者 李乐清 周玲 魏学刚 秦雨林

责任编辑 张 蓉

封面设计 韩健勇

版式设计 杨璐璐

责任校对 叶 战 翁宜民 康永光

责任出版 周红君

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码 610012

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印张 8.625 字数 190千 插页 4

印 刷 成都字川印刷厂

版 次 2000年6月成都第一版

印 次 2001年12月成都第二次印刷

印 数 5 001 - 10 000册

定 价 16.00元

ISBN 7-5364-4156-8/S·253

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012



海马龟鞭双味火锅



酸菜麻辣豆花鱼火锅



辣子鸡火锅



清汤腊排骨火锅

素菜火锅





龟鸽三色丸子火锅



麻辣血旺鱼片火锅



龟凤四菌火锅



家常肥肠魔芋火锅



山药红杞狗肉火锅



海鲜火锅

川味火锅的魅力

火锅的发展在今天已经上了一个台阶,虽然在其发展的过程中,经历了一些风风雨雨,时而大起大落,但是目前风行大江南北,饮誉海内外,却是一个不争的事实。它的魅力使不少食客为之倾倒,提起火锅或吃火锅,仍然是津津乐道,令人回味无穷。

作为火锅,这个古老而又年轻的“名词”,其内涵极为丰富。火锅可以是种食品,是一种炊具,也可以说是一种烹调方法。作为一种食品(菜肴),有毛肚火锅、狗肉火锅、海鲜火锅、药膳火锅等;作为一种炊具,是带锅上桌,由食客自烫自食的一种餐、饮结合的器具,如铜火锅、电火锅、暖锅等;作为一种烹调方法,如吃火锅、烫火锅等。

火锅的历史十分久远,从本身看,同传统的沙锅、涮锅相联系。沙锅可较好地保持菜肴的色、香、味,是一种汤肴,汤汁味美;而涮锅要先放入“锅底”(山珍海味作底料),尔后将切片的主料(如牛、羊肉片)入沸腾的汤中涮吃,更接近火锅。火锅则是将汤汁先熬好,用一种料或不用料,作“锅底”,大部分原料码入盘中,自行烫食蘸味碟食用,有汤有火、荤素料均有,自由灵活,适应性、推广性更大。

火锅按照器具可分为两类:一类是用铜、铝、锡、不锈钢、

陶瓷、土陶等材料制作,有锅身、锅座、锅盖、炉桥等,可用于筵席之用;另一类是锅和炉组合而成的,将锅坐火上烫食。作为加热方法,有木炭、焦炭、酒精、煤气、天然气、液化气、电能等。目前餐馆、家庭火锅多采用以上两种方式,当然,近来出现的“烧烤火锅”,边烤,边煎,边烫,也是一种创新方式,但尚未普及。

火锅的起源比较复杂,目前尚无定论。经研究,大约在商周时代就已有火锅的雏形出现。《韩诗外传》中记载,古代祭祀或庆典,要进行“击钟列鼎”,即将牛、羊肉放入鼎中煮食分之,可以看成火锅萌芽。《中国陶瓷史》中的“饅斗”,是火锅的原型;北齐出现的“铜爨”,很接近于火锅;三国时代的“五熟釜”,类似“多味火锅”;辽代人用火锅涮羊肉的壁画,经考证,十分可靠。

火锅有记载的是宋代。宋代林洪的《山家清供》中提到吃火锅之事,即称为“拨霞供”类似“涮兔肉火锅”。直到明清,火锅才真正兴旺起来,清美食家袁枚《随园食单》中有详细记载。除民间火锅外,以宫廷火锅最为气派。野味火锅、羊肉火锅、生肉火锅、菊花火锅等,器具之多样化,双体方形火锅,分隔圆形火锅等已出现。

川味火锅出现于清代,四川筵席上已有火锅。四川作家李訪人在其《风土什志》中讲:川式火锅发源于重庆。是一些贩子将牛肉脏买得,切成小块,将对成的卤汁盛入分格大洋铁盆,用泥炉作炉具,担上担子,卖给出苦力的人们,尔后改用铜锅,逐步发展为时下流行的火锅。从火锅的品种看,毛肚火锅、清汤火锅、鸳鸯火锅为传统品种,尔后出现了肥汤火锅、鱼火锅、鸭火锅、鸡火锅等,直到海鲜火锅、药膳火锅等。其用料更加广泛,品种更加丰富,调味更加多样化,加之取他人之长,

2 ◆ 创新川味火锅

出现了“烧烤火锅”、“酸汤火锅”、“羊肉火锅”、“素火锅”等，创新品种也层出不穷，形成了今日的川式火锅之美食潮流，风行全国。

川味火锅，为什么经久不衰？为什么受到食客的欢迎，这是因为它的特点所决定的。

一是鲜香味美。在火力的作用下，火锅中的卤汁处于滚沸状态，食者边烫边吃，热与味结合，“一热当三鲜”，加之汤卤调制十分讲究，所用原料特别新鲜，味碟品种越来越多，鲜上加鲜。

二是口味大众化。川味火锅原以麻辣为主，现在口味多样，汤卤不但有川菜传统的香辛调料，还以牛骨、活鸡、鲫鱼、鸭、蛇等吊汤。汤卤已有多种，如啤酒风味、酸菜风味、海鲜味等，加之调味的多样化，可以满足不同食客的需要。目前，川式火锅的味碟已有几十种，其适应性更加广泛，适合大众化之口味。

三是用料更广泛。从传统毛肚火锅的“牛杂”到当今的动物、禽类、海鲜、山珍、野味等原料的变化，川味火锅已有一百多种。民间戏言道：“天上飞的除了飞机，地下跑的除了汽车，水里开的除了轮船，均可入火锅之中‘烫’着吃。”这是对川味火锅用料广泛的一个概括。

四是制作精细。川味火锅的制作十分讲究，选料上乘，加工精细。汤卤的熬制，原料的加工，味碟的摆放，烫食的艺术，都十分有道，有条不紊，一丝不苟，犹如一曲名曲，有张有弛，回味无穷。

五是乐意方便。火锅之乐，在于意趣。亲朋好友，宾客同伴，围着火锅，边煮边烫，边吃边聊，其乐无穷。正如清代诗人严辰咏道：“围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中”，正是这种写

照。重庆人三伏天吃火锅传已为佳话。川式火锅配料、味碟、口感可自己掌握;加之不占地方,制方简便,自己也可参与制作,方便随意,很受欢迎。

六是养身健体。由于川味火锅用料的作用,对身体十分有益。如吃得大汗淋漓,对于治感冒有一定疗效,可祛风湿,特别是按照中医原理加入中药,对汤卤进行合理配伍,针对某种疾病创造的药膳火锅,对保健强身、辅助治疗某些疾病,有一定的作用。

四川火锅具有以上的优势,使其越来越火,具有强大的生命力,不仅在全国各地风行,在日本、美国、丹麦等国以及港、台、澳地区也很受欢迎。随着人民生活水平的不断提高,对外交流的不断发 展,川味火锅的魅力将更加引人注目,作为川菜家园中的一朵奇葩,将开得更加鲜艳。

李东清

2000年3月

目 录



流行风味火锅(114种)

毛肚火锅	1	排骨鸡火锅	18	五蔬鱼片火锅	30
清汤火锅	2	紫阳鸡火锅	19	酸菜鱼火锅	31
鸳鸯火锅	3	鸡味火锅	20	酸汤鱼火锅	32
啤酒鸭火锅	4	酸汤鸡火锅	21	鲢鱼火锅	33
魔芋鸭火锅	6	吉利有余火锅	22	乌江鱼火锅	34
带丝鸭火锅	7	台湾姜母鸭火锅	23	邮亭鲫鱼火锅	35
蔬酸菜鸭火锅	8	家有余粮火锅	24	北渡鱼火锅	36
红汤肥肠鸭火锅	8	麻辣血旺鱼片火锅		鱼头火锅	37
葡萄酒鸡火锅	10		25	花鲢鱼头火锅	38
泡菜鸡火锅	11	鲜汤麻雀火锅	25	双味鱼火锅	39
白果鸡火锅	12	祝君有余火锅	26	菊花鱼羹火锅	41
鸽子鸡火锅	13	香辣魔鱼火锅	27	肥肠鱼火锅	42
辣子鸡火锅	14	豆花鱼头菌火锅	28	香辣银鱼火锅	43
人参鸡火锅	16	酸菜麻辣豆花鱼火		三文鱼火锅	44
肚子鸡火锅	17	锅	29	泡菜鲤鱼火锅	45

猪膘酸菜雅鱼火锅	46	四鲜菌类火锅	69	家常牛血旺火锅	97
鲳鱼蛙腿火锅	47	海马火锅	70	牛肉丸子火锅	98
奇妙三鱼火锅	48	鸵鸟肉火锅	71	芥末牛肉火锅	99
鲫鱼火锅	49	紫菜火锅	72	酸菜牛肉系列火锅	100
泥鳅火锅	50	田鸡火锅	73	羊肉火锅	101
黄腊丁火锅	51	蛇肉火锅	74	羊肾火锅	102
双色虾丸豆花火锅	52	野味火锅	75	羊杂火锅	104
鱼丸火锅	53	排骨火锅	77	羊脊骨火锅	105
鳊鱼火锅	54	肥肠火锅	78	羊头肉火锅	106
青鳊火锅	55	双味肠式火锅	79	泡菜羊血火锅	107
甲鱼火锅	56	清汤腊排骨火锅	81	双鞭火锅	108
龟鸽火锅	57	韭花猪杂火锅	82	狗肉火锅	109
龟凤四菌火锅	58	九菌烤肠火锅	83	乳狗火锅	110
龟鸽三色丸子火锅	58	清汤九菌肠火锅	84	啤酒兔火锅	111
龟鱼鲜菜火锅	59	烤香肠素火锅	85	酒醉火锅	112
龟兔清汤火锅	60	家常肥肠魔芋火锅	86	四味火锅	113
海味魔芋火锅	61	肥肠豆花火锅	87	家常火锅	114
田螺火锅	62	鱼香火锅	88	农家火锅	116
香辣蟹火锅	63	泡菜白肉火锅	89	川南汤火锅	117
海鲜火锅	64	枣蹄火锅	90	竹荪火锅	118
烤虾鲢鱼火锅	65	牛尾火锅	91	菊花火锅	119
烤虾飞禽火锅	66	米酒牛肉火锅	92	杂烩火锅	120
双味龙虾火锅	67	肥牛火锅	93	什锦火锅	121
“海陆空”火锅	68	牛鞭火锅	94	八鲜火锅	122
		全牛火锅	95	兰花火锅	123
		牛方官火锅	96	甜味火锅	124

面筋火锅	125	柚皮猫肉火锅	137	牛筋沙司火锅	151
豆花火锅	126	飞禽火锅	138	五鱼火锅	152
苕粉火锅	127	麻雀竹笋火锅	139	鱼鳞汤火锅	153
家常冬菜素火锅	128	乳鸽雀肉火锅	140	羊蹄火锅	154
素菜火锅	129	鹌鹑龟火锅	141	三合蹄火锅	155
鱼羊火锅	130	肠汁酸菜火锅	142	牛筋牛髓火锅	156
三色丸子火锅	131	蜗牛火锅	143	串串香	157
驴肉火锅	132	海狸鼠火锅	144	怀旧老火锅	158
驴鞭火锅	133	黄花鱼片火锅	145	连锅子火锅	159
带皮狗肉火锅	134	九尺鹅肠火锅	146	干锅鸭子	160
羊羔火锅	134	野兔蛇火锅	147	干锅土鸡	161
香猪火锅	135	烧鸡公火锅	148	干锅甲鱼	161
麻辣鱼火锅	136	菌类火锅	149		
		五彩龙肚火锅	150		

二

滋补药膳火锅(84种)

砂仁鲫鱼火锅	163	三七红枣鱼丸火锅	167	肉苁蓉鱼肉火锅	173
三菌鱼火锅	164				
陈皮砂仁鲫鱼火锅	165	莲枣花鲢鱼头火锅	168	百合瓜皮鳝鱼火锅	174
红杞党参鲫鱼火锅	165	烧烤药膳火锅	169	双母甲鱼火锅	174
人参薏米鱼火锅	166	红参牛鱼火锅	170	姜汁山药甲鱼火锅	175
		二荷鲤鱼火锅	171	沙苑乌鱼火锅	176
		参芪鲛鱼火锅	172		

怀山蟹肉火锅 177	双黄鸡火锅 194	果仁排骨火锅 210
双耳鱼肚火锅 178	龙眼乌鸡羊肉火锅 195	灵芝蹄筋火锅 211
玉竹天麻鸭火锅 179	归芪鸡火锅 196	无花果肉火锅 212
双黄双参鸭火锅 180	紫苏茯苓鸡火锅 197	大枣羊心火锅 212
虫草全鸭火锅 181	雪莲花核桃鸡火锅 198	阿胶当归羊肝火锅 213
蛇鸭火锅 182	红杞核桃鸡丸火锅 199	黄芪大枣羊肉火锅 214
百合绿豆仔鸭火锅 183	心心相印小火锅 200	丁香羊狗火锅 215
雪花鸡汤火锅 184	锁阳乌鸡火锅 201	草蔻丁香鸭火锅 216
归芪鸡肉火锅 185	蛤士蟆油鸡火锅 202	枸杞羊脑火锅 217
银杏乌鸡火锅 186	海马童子鸡火锅 203	虫草牛骨髓火锅 218
天麻鸡翅火锅 187	八宝鸡火锅 204	海龙番茄牛尾火锅 219
紫河大枣鸭火锅 188	冬笋鹅掌火锅 205	麻辣牛筋牛鞭火锅 220
田七野菜兔火锅 188	苡仁人参肚火锅 206	沙苑牛鞭火锅 220
肚片双参鸡火锅 189	山药鱼头火锅 206	虫草胎盘火锅 221
三七凤鸽火锅 190	山药芡实里脊火锅 207	桂参猪肉火锅 222
菊花鸡翅火锅 191	柏子仁猪心火锅 208	枸杞斑鸠火锅 223
菊花杞子猪肉火锅 192	首乌猪肝火锅 209	魔芋鸽鸡火锅 224
虫草凤翅火锅 193		玉竹鹌鹑火锅 225
薏米百合鹅肉火锅 194		玉竹蜗牛火锅 226
		木瓜带鱼火锅 227

海参甲鱼虫草火锅	玉米须蚌肉火锅	237
228	232	海陆空药膳火锅
附子肉桂海参火锅	核桃蚕蛹火锅	238
229	234	益肾壮阳火锅
鹿茸河车海参火锅	百合田螺火锅	239
229	235	大补肾阳火锅
海马龟鞭双味火锅	山药红杞狗肉火锅	240
230	236	十全大补鸳鸯火锅
锁阳鱼翅火锅	驴肉双参火锅	242
231	237	大补阴虚火锅
	237	大补血虚火锅
	237	244

附 录

附录一	火锅的原料及初加工	245
附录二	火锅主要原料加工方法	246
附录三	火锅的基本汤调制	252
附录四	火锅味碟的调配	256
附录五	火锅的吃法与禁忌	258
附录六	火锅使用的器具	260
附录七	火锅所配部分主食和小吃简介	263

后 记



流行风味火锅

(114 种)

毛肚火锅

原料

水牛毛肚 1000 克,牛肝、牛腰、黄牛瘦肉各 500 克,猪脑花、猪脊髓、鳝鱼片各 250 克,鸡血、鸭血、猪肉、蒜苗、莲花白、金针菇、莴笋各 100 克,葱、豌豆苗各 50 克,牛肉汤 1500 克,牛油 200 克,冰糖 25 克,辣椒面 40 克,料酒 25 克,姜米 50 克,花椒 7 克,精盐 10 克,永川豆豉 45 克,醪糟汁 100 克,豆瓣酱 150 克,五香料 1 包。

制法

1. 制卤水:用 75 克油,下锅烧热,加入豆瓣酱煸酥,下姜、五香料、花椒快速炒香,加入牛肉汤。烧开后盛入火锅中置火上烧开,将以上除精盐外的调料一齐下锅,放在中火上煮开约 10 分钟,打去浮沫。临吃时,将火调旺上桌,并根据食者口味加盐。

2. 片生片:将毛肚上的杂物抖尽,摊于案板上,将肚叶层层理顺,再用冷水反复清洗至无草味时,切去肚门周围的“肚