

● 辽宁科学技术出版社

火 鍋

HUO
GUO



火 锅

刘国栋 韩玉明
郭希康 刘德洪 编

辽宁科学技术出版社

1988年·沈阳

火 锅

Huoguo

刘国栋 韩玉明 编
郭希廉 刘德洪

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 鞍山新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 1 3/4 字数: 26,000

1984年12月第1版

1988年2月第3次印刷

责任编辑: 陈慈良 刘 红 插 图: 秀 中

封面设计: 耿志远

印数 100,301—120,300

ISBN 7-5381-0342-2/TS·38 定价: 0.45元

目 录

一、火锅的历史	1
二、火锅的品式类型及食用方法	3
三、火锅的特点	7
四、火锅原料的初加工	9
1. 冰蟹 2. 元鱼 3. 蛎黄 4. 海参 5. 大虾 6. 鲍 鱼 7. 干贝 8. 鱼肚 9. 白肉 10. 抽刀白肉 11. 火腿 12. 丸子 13. 山鸡 14. 飞龙 15. 毛肚 16. 蹄筋 17. 酸菜 18. 香菇 19. 榛蘑 20. 口蘑 21. 羊肚菌 22. 竹荪 23. 发菜 24. 鳝鱼	
五、火锅的制汤方法	23
六、食用火锅注意事项	26
七、火锅实例	29
1. 涮锅 2. 羊肉火锅 3. 豆腐火锅 4. 什锦火锅 5. 杂伴 火锅 6. 三鲜火锅 7. 一品酒锅 8. 罗汉火锅 9. 四 喜火锅 10. 银鱼火锅 11. 野味火锅 12. 冬锅 13. 元鱼酒锅 14. 菊花酒锅 15. 辣味火锅 16. 清汤火锅 17. 白肉火锅 18. 抽刀白肉火锅 19. 白肉血肠火锅 20. 牛肉酸菜火锅 21. 狗肉火锅 22. 毛肚火锅 23. 四生片火锅 24. 海味火锅	

一、火锅的历史

火锅，也叫锅子。是一种烹制与盛装相兼的烹饪工具。它源于我国，历史悠久，是由古代的铜鼎逐步发展和演变而来的。古代的鼎体形大，高六、七余尺，落地生火，烹煮食物。到了一千四百多年前的南北朝，出现了一种与现在涮锅相似的“铜羹”，用来涮食羊肉、鸡肉、鱼肉、猪肉等。到了唐代，出现了“暖锅”，它是一种用泥土做成的小炉，下面装炭火，上面置陶制的砂锅，锅内添汤，任意投入各种原料烹制，它与现在的清汤火锅相似。唐代著名诗人白居易邀集亲朋好友赴宴时，用的就是这种“暖锅”。诗曰：“缘蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无。”到了北宋，食用火锅已屡见不鲜了。南宋林洪《山家清供》一书记载了一只菜，名叫“拨霞供”，说他过去游武台山六曲，访止止师，遇雪天得一兔，没有庖人会烹饪，止止师说山里人只用薄刀批兔肉片，用酒将椒料浸渍以后，把风炉安座上，用水少半铤，等到汤沸以后，每人一双筷子，自己夹兔

肉，投入沸汤摆热啖之。他说，用这个办法，不独而行，而且有团圆热暖之乐趣。过了五、六年他到杭州，又在杨泳斋席上见到此菜，他还为此菜做了一首诗，其中云“浪涌晴江雪，风翻晚明霞”，末句是“醉忆山中味，都忘贵客来”。他说不独兔肉，猪牛羊肉皆可照此法食之。可见那时已有涮肉之法了。明朝嘉靖元年，新帝登基，朝廷宴请百官，特地准备了“火锅宴”，用了一千五百五十多只锅子，成为历史上最盛大的“火锅宴”。公元十七世纪，清宫御膳房中，把“野意火锅”，列为佳肴之首。此外，还有“涮肉火锅”。十八世纪末叶，乾隆几次南巡，各地都为他和他的随行人员准备火锅，因为乾隆喜欢饮酒，作诗，吃火锅。从此以后，火锅不仅在南、北两京极为盛行，并流行于民间。除了羊肉火锅之外，相继出现了白肉火锅、什锦火锅、菊花火锅等，其品式与食用方法，也都各具特色。

二、火锅的品式类型及食用方法

火锅的品式很多，由于其材料、造型、燃料及食用方法各不相同，因此，它的种类也不一样。

按其材料来分，可分为铜制火锅、铝制火锅、陶制火锅、搪瓷火锅以及银锡合金火锅等。其中，现以铜制火锅为多见。

按其燃料来分，大多以木炭为主，其次是酒精，近年来，随着科学的发展，又出现了用电力和煤气为燃料的火锅，但眼下仍以木炭为燃料的火锅居多。

从造型上分，有设烟筒与不设烟筒两类。设有烟筒的火锅，中间为空心炉膛，周围为槽形锅身，并有锅盖，这类火锅，大多以木炭为燃料（见图1）。没有烟筒的火锅，一般锅体小，上置小锅，下面烧酒精。还有一种称谓御锅的火锅，锅体与普通锅身相似，炉膛多以精致花纹围成，这类火锅，也以酒精为燃料，也叫酒锅（见图2）。少数也有用煤气、电力作为热源的，它既卫生简便，又省事安全，是今后发展的方向（见图3）。



图 1

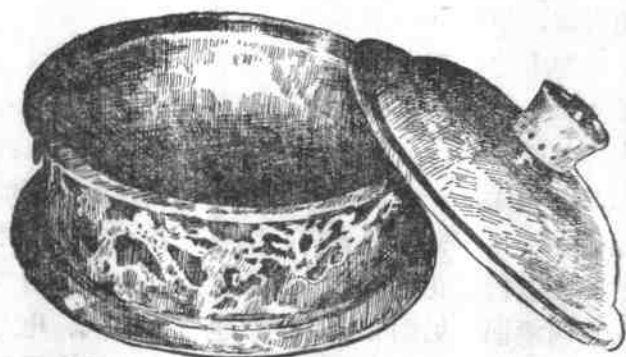


图 2



图 3

按人们的习惯，火锅食用方法，又可具体分为以下几类：

1. 涮 锅

也叫涮锅子。是以细嫩的薄片状原料，在滚沸的鲜汤中涮烫适度后，夹之蘸各种佐料食用。通常有“涮羊肉”或“羊肉火锅”等。涮锅的食用方法是：锅子添汤，点燃烧开，将切好的片状原料一同上桌，用筷子夹着极薄的肉片之类，在锅子里滚沸的汤中涮烫，待血红的肉片呈灰白色时，即可夹出蘸佐料吃

（佐料分别装入小碗，与锅子同时上桌）。涮锅，主料多用于羊肉。但其它如猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉等均可。

2. 清 汤 锅

是先将鲜汤倒入锅子内，然后点燃烧开，投入调料，将切好的各主料分别装盘上桌，由食者边吃边下，蘸佐料（佐料分别装入小碗，随火锅同上）食用。所以，人们对这种吃法，通常又叫它“下锅子”。这种先添汤烧开，后下料蘸食一类的锅子，都属清汤火锅。这种火锅用料广泛，水陆名产均可选用。

3. 码 锅

此类多用于什锦锅之类，是将切好的原料分层码于锅内，即一般性原料垫底，贵重原料码面。品式高档的还可拼出不同的美丽图案，然后添汤，点燃烧开上桌，即可蘸佐料（佐料分别装入小碗，随同火锅上桌）食用。其余切好装盘的各主料，可随同火锅一起上桌，备食者选用。

如果在火锅中放入鲜菊花，待稍焖片刻，就会喷出菊花馨香，这便是菊花火锅。菊花火锅多以酒精为热源，故也称为菊花酒锅。

三、火锅的特点

火锅的烹制是一种特殊的烹调方法。用火锅烹制的菜肴，其菜料多样，味别众多，汤菜兼有，清鲜香醇，汤鲜菜脆，爽口不腻，保温耐久，热度宜人。不论是宴请还是家筵都是最后一道菜。但单吃火锅也可。吃涮羊肉，佐料中必须有糖蒜，并用芝麻烧饼佐食，既除腥膻又解肥腻，别有一番风味。在结婚的席桌上吃到最后还可下饺子，表示吉祥美满；贺寿的也可下面条（杂面条、伊腐面等），表示如意长寿。总的来说具有以下特点：

1. 选料广泛

火锅的用料，极为广泛。从名贵的山珍海味到一般的白菜豆腐，都可作为烹制火锅的原料。

2. 用料多样

一只火锅的用料，少者三、四种，多者数十种，不是由一种或两种原料组成。一只菜肴有如此众多的

原料组成，与其它菜肴形成鲜明的对比。

3. 调料齐全

火锅菜肴大都需配以佐料蘸食，没有佐料，就失去了火锅特有的风味。火锅的佐料一般有：腐乳、韭菜酱、辣椒油、卤虾油等十余种之多，但要根据品式风格选配。

4. 烹制简便

火锅菜肴的烹制并不复杂，只要有了锅子（形式不限）、燃料、主料、辅料、调料、鲜汤、佐料，按实例要求的操作方法去做，即可成功。

5. 风味别具

火锅有汤，有菜，肴料众多、汤沸菜嫩，既可下酒，又可佐餐，风味别饶，颇随人意。

6. 气氛热烈

吃锅子宜多人聚餐，席面热闹，自己动手，互相协助。这种边食、边操作，往往使就餐者情绪趋于高涨，兴趣盎然。特别是喜庆佳节，合家团聚时，共同吃上一席锅子，是别有一番情趣的。

四、火锅原料的初加工

火锅原料的初加工，是火锅烹制的主要准备工作之一。原料初加工是否得法，也直接影响火锅的风味。

火锅菜肴虽然选用的原料很多，但可直接用来下锅子的却不多，绝大部分需要经过初加工。火锅原料初加工的内容包括很多，有的是将原料先经过泡发，或去鳞、开膛、洗净，然后再按照火锅实例切片或切丝，有的是先煮成半熟，然后再加工成不同形状，或码入盘内或直接码入锅内。在进行这些原料初加工时，无论哪一种，都需要注意如下几点：一是要计算好每个菜所需各种原料的数量，尽量避免浪费；二要根据不同品种，加工成不同形状；三要注意卫生；四要注意尽量缩短原料存放周期，过早将原料进行初加工，容易损失营养成分。

现将一些火锅中有关原料的产地、鉴别及初加工方法介绍如下。

1. 冰 蟹

火锅用的冰蟹，通常用河蟹，即淡水蟹。因吃锅子多是在冬季，蟹子冷冻后可长期保管，故称冰蟹。这种蟹壳，略呈圆形，蟹螯有茸毛。下锅子氽煮，味道极为鲜美。

冰蟹的整理，首先用冷水化开，刷洗干净，将脐取下，从中间一切两半，除去食包，即可下汤中氽煮。

2. 元 鱼

元鱼也称甲鱼、水鱼，俗称鳖。产于淡水的河、江、湖中。其营养价值很高，有补血益气的功能，为滋补佳品。

元鱼的宰杀、整理方法是：

将活元鱼放在案板上，翻身，待头伸出将头剁掉，控净血，去掉盖，除去脏，用沸水烫一下捞出，刮去黑皮，剁去爪尖，根据需要或整只或改成块，即可烹制。

3. 蛎 黄

蛎黄，俗称海蛎子，多产于我国广东、山东、辽宁等地。蛎黄在沿海市场有带壳出售的；发往内地出售的多是将肉取出，放容器中发运；也有的经冷冻成坨，运往各地。

蛎黄在整理时，要将杂质摘净，不太干净的要用水稍洗，即可烹制。干净的原汁蛎黄汤最鲜，不要废弃，摘净杂质，即可烹制。此外，为便于长期保管，还有一种蛎黄干，需泡软方可使用，但味道不够鲜美。

4. 海 参

海参又名沙嘴、海鼠。体内含有极为丰富的营养素。从其表面上可分为刺参和光参两类，我国沿海一带均有出产。

好的海参个大，肉质厚，体内无沙；个小肉薄，体内有沙为次之。

海参的泡发方法有以下几种：

（1）水发：先将海参洗净，放凉水锅中烧开离火，将其自然晾凉，再上火烧开，待回软能拿掉肠子

时，将肠子取出，洗净，再放冷水锅中烧开离火，使其自然晾凉，每天照上法烧开两次，约四、五天，将发好的取出，即可使用。没发好的继续胀发。特别应该注意的是：海参不可沾油、沾碱，否则易溶化流失。

(2) 油发：急用时可用油发。将海参放入凉油锅中，待加温炸至海参浮起，捞出放入开水锅中，加少许碱氽一下，取出放在开水中浸泡，待海参回软取出开膛，除净排管和沙子，洗净，再用开水氽一下，捞出后放入开水中焖一会涣出碱质即可，这种方法适用于小海参。

5. 大 虾

大虾，因过去成对出售，故称对虾，又因虾体鲜时光滑透明，故也叫它“明虾”。鲜大虾外壳呈淡青色，挠足上方呈米黄色，肥壮期背部两旁呈淡红色。对虾是虾中最好的一种，营养丰富，味极鲜美。它产于我国黄海、渤海一带，为该地区名特产品，驰名中外。

大虾在整理时，去掉头（留作他用），扒下皮，从脊背顺体剖一刀口，将沙线取出，片成薄片，即可烹制。

6. 鲍 鱼

鲍鱼，我国主要产于广东、烟台、大连等地。常见的干品一般可分为紫鲍、明鲍、灰鲍三个品种。前者质量较好，灰鲍质量较差。

鲍鱼鲜品为最佳，新出水的鲍鱼，从壳中将肉取出，整理干净，即可改刀烹制。

干鲍鱼需胀发回软才能改刀烹制。其泡发方法是：

（1）将干鲍鱼先用温水洗净，下冷水锅中烧开，微火慢煮，待肉质全部煮透为止。

（2）将两面制成对花刀（即刺上花纹，不可拉断），然后放锅里加水、硼砂和碱（500克干料，硼砂75克，碱100克；一次发的多时，如5公斤以上，硼砂和碱可酌减百分之五十）慢煮微开，大约以3～4个小时为宜。

（3）将体软透明似凉粉状的鲍鱼取出，用原汤泡上，即已发好，放冰箱备用。用时改刀即可。质硬没发好的，需继续复发，至发透为止。

7. 干 贝

干贝主要产于我国南海、渤海等地。以体大、粒