



国家特级厨师

厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学

贺师傅私房菜



涮火锅

全国首创

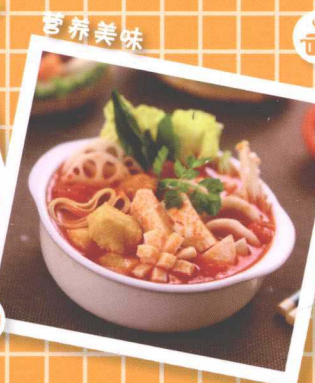
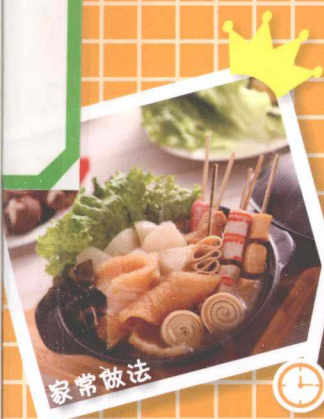
傻瓜式 菜谱书

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



天才大厨独创的做菜新绝活!!!

聪明人做傻瓜菜 懒人菜 10 分钟搞定 超好吃!!!



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

涮火锅

私房美味随手做 可口佳肴暖人心



贺鹏飞 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

涮火锅 / 贺鹏飞著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2014.5 (贺师傅私房菜系列)

ISBN 978-7-5502-3166-5

I. ①涮… II. ①贺… III. ①火锅菜—菜谱 IV. ① TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115423 号



涮火锅

作 者: 贺鹏飞

主 编: 赵淮

责任编辑: 李伟

特约编辑: 郭碧橙

装帧设计: 贺清华

责任校对: 赵淮



北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 99 千字

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 8

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-64243832

涮火锅

私房美味随手做 可口佳肴暖人心



贺鹏飞 / 著



o n t e n t s 目录

04 火锅汤料大讲堂

05 火锅美食的秘密大公开

06 涮火锅美味法则

10 火锅小料自由搭



醇香
的

骨汤火锅

- 16 醇香骨汤制作方法
- 17 菌汤火锅
- 18 排骨火锅
- 20 玉米猪骨火锅
- 22 老北京铜锅涮肉
- 24 青酸菜排骨火锅
- 26 冬笋猪肉火锅
- 28 猪五花火锅
- 30 酸菜白肉火锅
- 32 牛骨火锅
- 34 酸菜牛肉火锅
- 36 沙茶羊肉火锅
- 38 红焖羊肉火锅

- 40 炖羊肉火锅
- 42 萝卜羊排火锅
- 44 云南杂菜火锅
- 46 酸菜豆花火锅
- 48 关东煮火锅
- 50 鲜豆皮火锅



滋补
的

鸡汤火锅

- 54 滋补鸡汤制作方法
- 55 香菇鸡汤火锅
- 56 西红柿鸡汤火锅
- 58 药膳炖鸡火锅
- 60 香辣火锅鸡火锅
- 62 烧鸡公火锅
- 64 雪菜鸡片火锅
- 66 牛肉汤凤爪火锅
- 68 豆浆鸡火锅
- 70 姜母鸭火锅
- 72 啤酒鸭火锅
- 74 魔芋烧鸭火锅
- 76 腊肉火锅



西红柿
鸡汤火锅



- 78 菊花火锅
- 80 泡菜火锅
- 82 鱼头火锅
- 84 酸菜鱼火锅
- 86 酸汤鱼火锅
- 88 滋补甲鱼火锅
- 90 赤贝牡蛎火锅
- 92 香辣海鲜火锅
- 94 海鲜风味火锅



过瘾的

辣汤火锅

- 98 香辣红汤制作方法
- 99 麻辣虾火锅
- 100 四川香辣火锅
- 102 鸳鸯火锅
- 104 毛血旺火锅
- 106 香辣猪蹄火锅
- 108 川味肥肠火锅
- 110 香辣牛肉火锅
- 112 麻辣牛蹄筋火锅
- 114 辣子鸡火锅
- 116 麻辣烫火锅
- 118 水煮鱼火锅
- 120 冷锅鱼火锅
- 122 鲶鱼火锅
- 124 清油火锅
- 126 红汤蛭子火锅



酸菜鱼火锅
怎么做才
酸香入味？
答案见84页



火锅汤料大讲堂



火锅的美味在于汤底，可谓百锅千味。

出名的火锅有海鲜火锅、毛肚火锅、白肉火锅、鸳鸯火锅等，

它们风味独特，各领风骚。

火锅汤底的调制是火锅制作的核心，它决定着火锅的风味，是火锅美味的关键。

现在跟着贺师傅一起制作大厨家传秘籍汤底，

让你在家足不出户，就能吃上五星级的地道火锅。

2 种五星级火锅汤底制作方法

红汤

红汤底的主要食材是豆瓣、蒜、生姜、豆豉、盐、冰糖、醪糟汁、花椒、辣椒等食材。

由于辣椒、花椒分量较重，因此红汤底的特点是麻辣浓烈，香味浓郁，充分展现了红汤火锅味浓醇厚、富于刺激性、回味柔和的特色。



清汤

清汤底的主要食材是鸡、鸭、火腿、棒子骨、猪肋排、瘦猪肉、鸡胸肉、姜块、料酒、盐、胡椒。清汤底的特点是汤汁半清澈、味道鲜美、不浑且无油，具有滋补养生的极好作用。



3 种家常汤底的制作方法

鸡汤

老母鸡切大块、洗净、焯水，放入冷水锅中，大火煮开，撇去浮沫，放入葱、姜，中火炖至鸡肉软烂，即可取汤。优质的鸡汤，味道鲜美，适用于各式荤素火锅。



鱼汤

鲜鱼去内脏，洗净，加入清水、姜、葱，大火煮开，撇沫后，下入料酒，中火熬炖至汤汁乳白、鲜香味溢出时，捞出鱼骨渣、葱姜，此汤就是鲜甜的鱼汤底。



骨汤

鸡肉、猪骨、鸡架骨洗净，放入凉水锅中，大火煮开，撇去浮沫，然后放入葱、姜，中火煮至肉烂，滤去骨渣，即成骨汤。一般家用火锅取用此汤即可。



火锅美食的秘密大公开

火锅既是一种美味佳肴，也是一种烹饪方式。

可能你还不知道，火锅有其与众不同的特点，它不仅作为一种美食，为大家津津乐道，实际上火锅还代表了一种简单、健康的饮食方式。

下面我们就将火锅的秘密大公开，让你从此对火锅有一个全新的认识。

	一热当三鲜	火锅是用热传导的方式，使汤汁一直处于沸腾的状态，享用者可以边吃边烫，而且配菜与不同蘸料的巧妙结合，使火锅既热又鲜，美味可口。
	鲜上加加鲜	火锅所选用的汤料配制精细（如红汤、清汤的汤料），所采用的原料：如鸡、鸭、鱼，均鲜味十足，并含有多多种谷氨酸和核苷酸，这些物质在汤汁中相互作用，产生十分诱人的鲜香味。
	选材广泛 味适众口	火锅的选料广泛，几乎日常生活中可以食用的原料都可以放入火锅涮食，无论是畜肉类、家禽类还是水产类、蔬菜类，每个人都可以根据自己的喜好找到自己偏爱的口味。
	选料精当 乐在其中	许多火锅的原料中，添加了具有滋补保健功效的人参、枸杞、黄芪、白果、当归等中药材，让你在享受美味佳肴的同时，得到滋补身体的功效。即使略有伤风头痛，吃过火锅后，大汗一出，身体就会舒适许多。

书中计量单位换算



- 1小勺盐≈3g
- 1小勺糖≈2g
- 1小勺淀粉≈1g
- 1小勺香油≈2g



- 1大勺淀粉≈5g
- 1大勺酱油≈8g
- 1大勺醋≈6g
- 1大勺蚝油≈14g
- 1大勺料酒≈6g



1大勺标准（平勺）



1碗标准

1碗水≈250ml

涮火锅美味法则



最佳涮火锅配菜

菠菜、油麦菜等新鲜蔬菜，涮过之后会含着汤汁，一口就能吞下肚；涮食肥牛、羔羊肉等肉类，可以自行调整成熟度，夹几片肥牛放入锅中，烫一下立刻捞出，再蘸上小料，咸、香、鲜、嫩一个不缺……

① 肉类

每次涮火锅时，牛肉、羊肉等肉类必不可少。涮过的肉口感依旧鲜嫩，还能保持原始的肉香味。涮肉片前，也可以往生肉中打入一个鸡蛋，这样涮出的肉片，将会更加鲜嫩。

肉类
火锅配菜

羔羊肉、肥牛、五花肉、鸡胸肉、鸭血、鸭肠、鸭肝、鸡爪等



② 蔬菜类

蔬菜类食材最受食客们的喜爱，白菜、菠菜等叶菜类涮过后，味道新鲜、清爽；萝卜、莴笋等根茎类烫熟后，口感依然清脆；菌菇涮过之后，会吸饱汤汁，吃进口中，又鲜又多汁。

叶菜类

白菜、菠菜、豌豆苗、空心菜、油麦菜等

根 茎

莴笋、土豆、莲藕、春笋、白萝卜、地瓜等

菌菇类

香菇、海鲜菇、平菇、金针菇等



③ 水产类

除了牛羊等畜肉外，水产海鲜也是火锅席上经常亮相的食材。比如用新鲜鱼肉、虾肉搅打成泥，再制成的鱼丸、虾丸，或者一烫就卷的鱿鱼片等，水产类食材涮过之后口感爽滑，味道十分鲜美。

水产类
火锅配菜

鱼肉、虾、海参、鱿鱼、鲜贝、鲜鱼丸、鲜虾丸



吃火锅健康的涮菜顺序

近年来，随着人们健康意识觉醒，吃饭也开始讲究正确、健康的顺序。因此，应该遵循先喝饮品，后吃菜，再吃主食或肉，饭后食用水果的顺序。饭前先喝饮品，可以温润肠道黏膜，减少食物对消化道的刺激，稀释食物，利于消化。然后吃青菜，利用足够的胃内空间，多摄入维生素和膳食纤维，最后吃主食或肉，这样吃饭可以避免发胖等问题。当然，涮火锅也有相应的涮菜顺序，让我们一起来了解一下。



正确的涮火锅顺序：先喝饮品→再涮菜→最后涮肉



① 先喝饮品

涮火锅前，可先饮用果汁、酸奶等饮料，起到滋润肠胃的作用。如果想要尝一下鲜美的火锅底汤，最好在涮肉前饮用。因为肥牛、羔羊等肉类食材中的油脂含量较大，涮煮过程中，肉片会释放油脂，使汤的脂肪含量增加，如果涮完肉后再喝汤，相当于摄入了大量脂肪。



② 再涮菜

由于肉类食材会释放油脂，使火锅底汤变得油腻，如果先涮肉，再涮菜，汤中的油脂都会被蔬菜吸收，这样再吃入肚内，相当于吸收了多余的油脂。另外，因为一个人的食量有限，若先食用太多脂肪含量高的肉类，会引发血脂升高；先涮菜，反而能摄入足够的维生素和膳食纤维，有益身体健康。



③ 最后涮肉

等青菜吃得差不多了，可以适量涮食肉类，这样可以避免一开始就吃进太多肉类，加重肠胃消化吸收的负担，导致肠胃不适等症状。或者最后涮食面条等主食，既可以填饱肚子，又能吃得健康。

吃火锅请注意

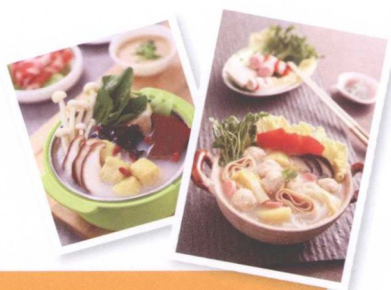
寒冷的冬季，涮一锅好菜好肉，实在是最惬意的享受。

但火锅要想吃的美味又健康，还是有不少门道。

例如，不同体质所适合的锅底各不相同，

清淡锅底滋补养人，麻辣锅底却对个别体质有不良作用。

因此，快让我们留意一下吃火锅的常识吧。



1 合理配菜

吃火锅时，要合理搭配涮锅食材，以保证营养均衡，避免上火。配菜时，最好肉、菜、海鲜兼备，牛羊肉等食材的脂肪含量和热量较高，而海鲜和蔬菜类食材热量较低，蔬菜又富含维生素和膳食纤维，多吃对人体较有好处，所以只有合理搭配涮菜，才能起到滋阴、清火的作用。

2 挑选汤底

虽然火锅汤底品种繁多，但大家也不要盲目地只依据个人口味选择。每个人的体质各不相同，有燥性体质、过敏体质、寒凉体质等，例如，麻辣味的底汤就不适合燥热者涮食，否则会加重自身炎症，导致肠胃功能失调等症状。因此，应该根据个人体质，科学选择汤底。

3 涮菜涮肉

涮火锅时，人们为了追求牛羊肉的鲜嫩口感，往往烫一下就吃进肚里。可是这种涮法却是不利于健康的。涮食的肉类或水产食材中，通常都携带不少细菌，如果食材未熟就被食用，恐怕会引发人体过敏、腹泻等症状，所以宁可把肉涮久一点，失去少许鲜嫩的口感，也要保持健康。

4 科学养生

养生药膳火锅一直受到大家的喜爱，但是滋补药膳火锅并非适合每一个人，盲目选择药膳锅底会对健康起到反效果。药材的属性不同，热性体质和凉性体质的人，食用后的作用自然不同，若是热性体质的人食用了暖身的锅底，就成了“火上浇油”，更助长了燥热之气。因此，清楚药材药性，科学养生才最好。

健康美味的涮菜时间

我们涮火锅时，通常是一边吃一边聊，这种习惯不利于肠胃健康。

长时间的聊天吃饭，会使胃不断接收新的食物，从而加重胃的负担，增加消化吸收的时间，造成消化功能紊乱。

另外，长时间加热火锅，会促使化学反应，增加许多不利于人体健康的物质。



为了掌握涮锅时间，以下是我们列举的各种食材的最佳涮食时间：

食材	最佳涮食时间	口感
毛肚	10 秒	弹韧
鸭肠	10 秒	爽韧
肥牛卷	1 分钟	鲜嫩
羊肉卷	1 分钟	鲜嫩
豆皮、豆干	2 分钟	多汁
鱿鱼	2 分钟	弹牙
豆芽	3 分钟	清脆
豆腐	3 分钟	软嫩
白菜	3 分钟	清鲜
鲜虾	5 分钟	味鲜
菌菇	5 分钟	鲜滑
鸭血	10 分钟	爽口
手切羔羊肉	10~15 分钟	滑嫩
丸子	10 分钟	软弹

* 以上为部分食材最佳涮食时间

火锅小料自由搭



再好的食材和汤底，如果缺少了小料味碟相伴，那火锅的乐趣就减了大半。

那快让我们参观一下美味的味碟加工原料吧！

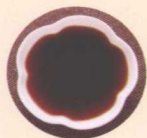
★ 调味料

芝麻酱



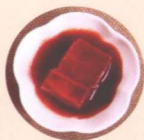
最佳火锅小料，咸香的芝麻酱已经成为了涮火锅的标配，每桌必备。

陈醋



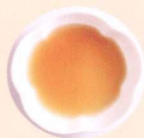
解腻、提鲜的好调料，小料中加一点陈醋，味道的层次即可显现。

豆腐乳



将腐乳块压成泥，做成腐乳汁，其独特的风味会吸引你的味蕾。

香油



作为美味小料的点睛之笔，咸、酸、麻、辣之后，再添一味香。

韭花酱



口味咸鲜，韭菜的香味很浓，涮火锅时，常和腐乳汁一起代替食盐。

辣椒油



爱吃辣者的首选，少量添加，辣味不浓，香味却已足够。

★ 提味食材

花生碎



压碎的花生碎，透着浓浓的干香味，拌入麻酱，口感、风味俱佳。

香菜



将香菜独特的香味混入小料，加与不加的香味，截然不同。

蒜末



大蒜的辛辣味可以刺激食欲，蒜香味让你还想吃下一口。

鲜辣椒



小红辣椒的口味鲜辣，尤其是切碎后，拌入麻酱，味道鲜爽。

香葱末



香葱末是完美的提鲜食材，清新的葱香味，使人开胃大开。

泡椒



泡野山椒口味辣中有酸，喜欢吃这一味的朋友可以尝试，辣得十分过瘾。



01 家常芝麻酱

材料：红线椒 10 根、大蒜 2 瓣、姜 1 块

调料：油 5 大勺、酱油 1 小勺、
葱伴侣酱 1 大勺、糖 1 大勺

做法：

1. 红线椒洗净、去蒂；大蒜拍扁、去皮、切末；姜洗净、切片，备用。
2. 去蒂的辣椒放入蒸锅，大火蒸 15 分钟，晾凉后，用刀把红线椒剁碎。
3. 炒锅内加 5 大勺油，中火烧热后，再转小火，放入蒜末、姜末炒香，接着放入葱伴侣酱炒出香味后，倒入酱油、糖，翻炒均匀。
4. 最后倒入剁好的辣椒，拌匀即可。

02 蒜蓉香辣酱

材料：芝麻酱 2 大勺、花生酱 0.5 大勺，
蚝油、香油各 1 小勺，
盐、糖各 0.5 小勺，油 2 大勺、
花椒 10 粒、香葱末 1 大勺

做法：

1. 碗中放入 2 勺芝麻酱，分次加入少量的水调散。
2. 在调好的芝麻酱里加入花生酱、蚝油、香油、盐、糖，搅拌均匀。
3. 炒锅中加 2 大勺油，下入花椒，小火煸香后，捞出花椒粒。
4. 然后将 2 大勺花椒油拌入芝麻酱，撒上香葱末即可。



03 蒜泥酱

材料：大蒜 10 瓣

材料：糖、辣椒酱各 1 大勺，
辣椒粉、酱油各 1 小勺，
橄榄油、清水各 2 大勺

做法：

1. 大蒜拍扁、去皮、洗净、切成碎末。
2. 炒锅中加入 2 大勺橄榄油，中火烧至六成热，加入蒜末，转小火，炒出香味。
3. 接着放入辣椒粉、辣椒酱、清水，大火煮开；然后放入糖、酱油调味即成。

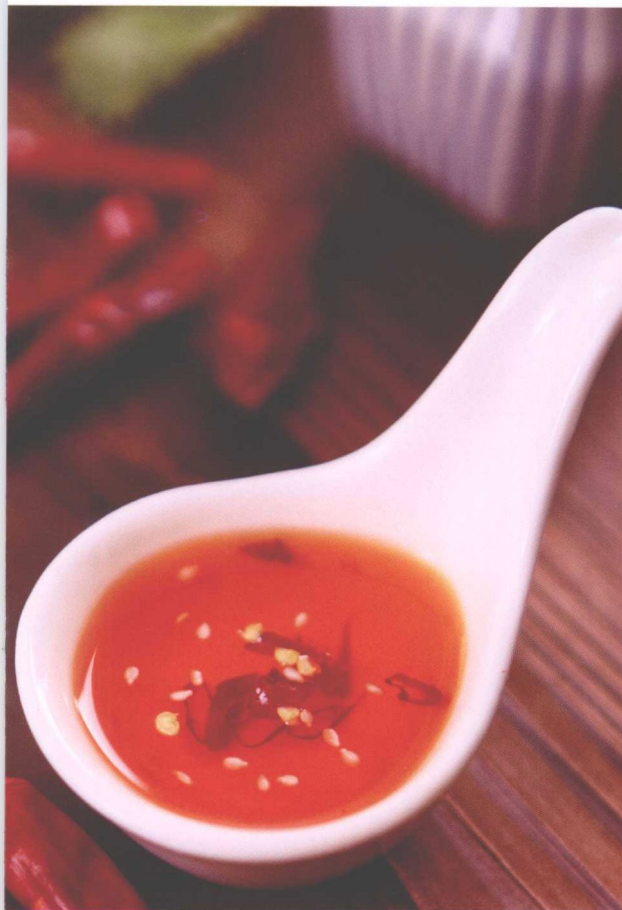
04 沙茶酱

材料：大蒜 1 头、沙茶酱 3 大勺、
凉开水 2 大勺

调料：油 2 大勺、酱油 1 大勺、糖 2 小勺

做法：

1. 大蒜拍扁、去皮、切成末。
2. 炒锅烧热，倒油，放入一半蒜末，小火炒至蒜末金黄、酥香，盛出。
3. 将酥香的蒜末与沙茶酱、凉开水、酱油、糖和其余蒜末拌匀。



05 红油蘸料

材料：辣椒面 5 大勺、花椒面 1 大勺、白芝麻 1.5 小勺

调料：油 0.5 碗、盐 1 小勺

做法：

1. 白芝麻放入炒锅中，小火翻炒出香味；辣椒面倒入碗中。
2. 接着将炒好的白芝麻倒入盛辣椒面的碗中。
3. 加入 1 小勺盐、1 大勺花椒面，搅拌均匀。
4. 炒锅倒入 0.5 碗油，烧至五成热，油面略冒烟时，关火。
5. 接着将油倒入盛辣椒面的碗中，搅拌均匀即可。

06 味噌酱

材料：香葱末 1 大勺、清酒 1.5 大勺

调料：味噌 2 小勺、酱油 1.5 大勺、味醂 1.5 大勺

做法：

1. 将调料混合均匀，确保味噌都调散。
2. 炒锅烧热，放入所有材料及调料，小火炒匀。
3. 将炒好的味噌酱盛出，放凉后即可食用。



醇香的 骨汤火锅

沙茶
羊肉火锅



关东煮火锅
怎么煮才味鲜
清雅？



老北京
铜锅涮肉

