

大众火锅精选

888
例



最新全彩

XINSHISHANG 新时尚 美食坊丛书



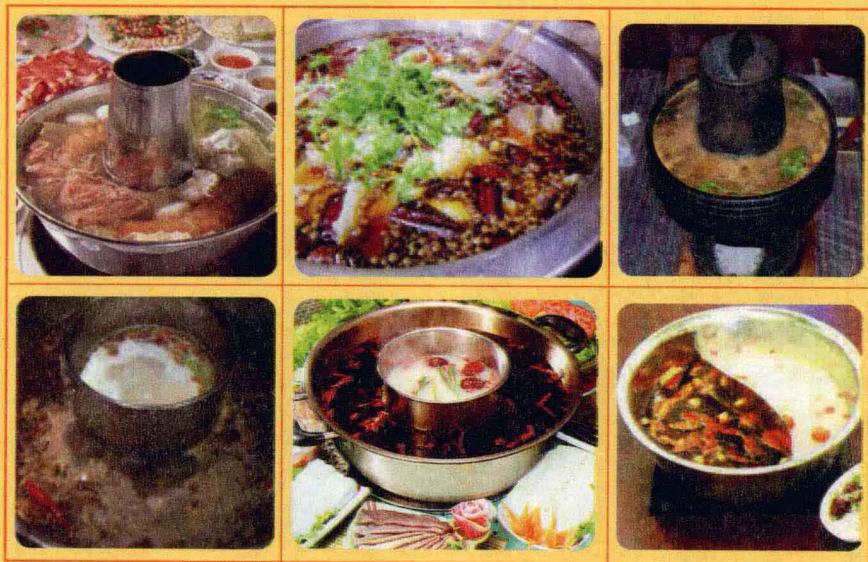
火锅菜肴是我国的传统菜肴，极富群众性。随着人们对饮食要求的提高，火锅的花色品种也不断翻新。

美味营养健康
常伴您左右

新时尚美食坊丛书

大众火锅

谢志强 编



海南出版社

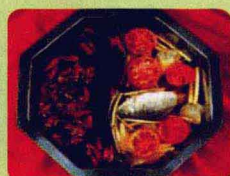
图书在版编目(CIP)数据

大众火锅 / 谢志强 编.—海口:海南出版社,2009.10
(新时尚美食坊丛书)

ISBN 978-7-5443-3104-3

I.大… II.谢… III.菜谱 IV.TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第140372 号



新时尚美食坊丛书·大众火锅

谢志强 编

责任编辑:古 华

策 划:马慧光

出版发行:海南出版社

地 址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮 编:570216

电 话:0898-66830929(海口)

0731-84863905(长沙)

网 址:<http://www.hncbs.cn>

印刷装订:北京阳光彩色印刷有限公司

开 本:710 × 1000(毫米) 1/16

印 张:156

字 数:2230 千字

版 次:2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5443-3104-3

定 价:357.60 元(全12册)

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,详细地介绍了原料准备、调料选用和制作食用过程,是一本实用的大众饮食参考书。

火锅做法简单,好吃不贵,四季不同,吃法不同,地域不同,吃法不同。本书介绍了美味家常火锅的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。本书相伴,让你的全家吃遍大江南北的火锅。



本书收录的菜肴经济实惠、营养科学,可以满足大众家庭的口味,此外,在色泽以及造型上给人以美的享受。

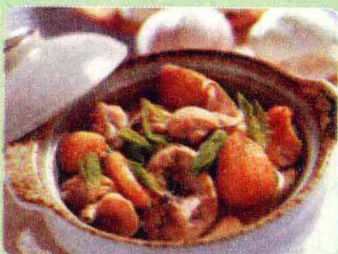


CONTENTS 目录

[新时尚美食坊丛书——大众火锅]



营养套餐 —— 给家人最实在最真切的关爱

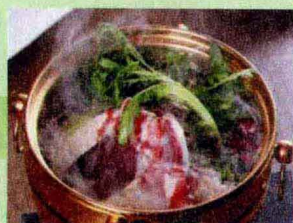


第一章 各地火锅开心涮

重庆麻辣火锅	1	东北酸菜牛腩火锅 ...	10
重庆毛肚火锅	1	东北海味火锅	10
重庆红汤火锅	2	东北三冬什锦火锅 ...	10
四川毛血旺火锅	2	东北杂锅	11
四川鸳鸯火锅	2	东北酸菜白肉火锅 ...	11
重庆烧鸡公火锅	3	东北酸菜海鲜火锅 ...	11
川南传统什锦锅	3	湖南毛肚莲子火锅 ...	12
四川麻辣黑鱼火锅 ...	3	湖南仔鸭鱿鱼火锅 ...	12
四川草鱼卤面火锅 ...	4	广东鲈鱼菊花火锅 ...	12
四川泡菜鱼火锅	4	广东啤酒鱼火锅 ...	13
四川泡菜仔鸡火锅 ...	4	湖南鲜嫩什锦火锅 ...	13
四川水煮鱼火锅	5	湖南鱼圆火锅	13
四川药膳火锅	5	湘味银鱼什锦火锅 ...	14
四川鱼片火锅	5	湖南泥鳅豆腐火锅 ...	14
四川螺肉辣火锅	6	广东鳊鱼片火锅 ...	14
芥末牛肉火锅	6	湖南鲜鱼辣味涮锅 ...	15
四川鲑鱼火锅	6	京味涮羊肉火锅 ...	15
斑鸠笋菇火锅	7	京味酸菜牛肉火锅 ...	15
鸵鸟虾仁火锅	7	京味牛肉火锅	16
蛇鸡血肠火锅	7	京味涮鱿鱼火锅 ...	16
四川甜品火锅	8	京味涮肚火锅	16
四川三鲜火锅	8	京味啤酒鸭火锅 ...	17
东北八仙火锅	8	京味酱汁火锅	17
东北肥肠火锅	9	北京烤鸭粉丝火锅 ...	17
东北涮羊肉火锅	9	京味鱼羊鲜火锅 ...	18
东北酸辣豆腐火锅 ...	9	京味香辣蟹火锅 ...	18

上海咖喱牛肉火锅	18	上海腰片麻酱火锅	23
上海猪肉冬笋火锅	19	韩国辣泡菜火锅	23
上海番茄养生火锅	19	印度咖喱火锅	23
上海猪肉丸子火锅	19	日本味噌海鲜火锅	24
上海青鱼咸肉火锅	20	日本寿喜烧	24
上海鱼头火锅	20	日式酸梅火锅	24
龟肉鱼鳔火锅	20	冰激凌火锅	25
云南什锦肉丸火锅	21	泰国辣椰汁火锅	25
安徽鸡片雪菜火锅	21	巧克力火锅	25
龟肉羊汤火锅	21	瑞士奶酪海鲜火锅	26
金龟虫草火锅	22	日式石狩锅	26
淮扬蛋卷粉肉火锅	22	蛤肉百玉火锅	26
安徽羊肉三鲜火锅	22		

第二章 畜肉风味火锅



牛肉奶汤火锅	27	牛菜归杞火锅	32
牛肉酸菜火锅	27	卤品麻辣火锅	33
牛肉牛鞭火锅	28	牛肉丸子火锅	33
牛肉番茄火锅	28	芥末牛肉火锅	33
牛肉鸡爪火锅	28	青红鸳鸯火锅	34
牛肉米酒火锅	29	牛尾蹄筋火锅	34
牛肉牛肚火锅	29	牛尾当归火锅	34
咖喱牛肉火锅	29	牛杂什锦火锅	35
川味药膳火锅	30	味奇酒煮火锅	35
小牛里脊火锅	30	毛肚莲子火锅	35
涮九门头火锅	30	毛肚牛肉火锅	36
双牛什锦火锅	31	重庆毛肚火锅	36
八珍什锦火锅	31	川味酒醉火锅	36
肉肚八鲜火锅	31	牛鞭鸡肉火锅	37
四川南汤火锅	32	牛鞭枸杞火锅	37
牛菜神仙火锅	32	牛肾毛肚火锅	37



牛肾杞参火锅	38
滋补什锦火锅	38
牛肝枸杞火锅	38
牛髓鸭血火锅	39
牛筋牛肚火锅	39
牛筋沙司火锅	39
羊肉酸菜火锅	40
北京羊肉火锅	40
羊肉酱糟火锅	40
云南羊肉火锅	41
西北羊肉火锅	41
安徽风羊火锅	41
羊肉葱菜火锅	42
羊肉桂芪火锅	42
羊肉三鲜火锅	42
羊肉双鞭火锅	43
羊肉什锦火锅	43
羊肉鲤鱼火锅	43
酸菜什锦火锅	44
全羊麻酱火锅	44
羊头肉蹄火锅	44
羊心肉枣火锅	45
羊肾肉排火锅	45
羊肚耳菇火锅	45
羊脑枸杞火锅	46

泡菜羊血火锅	46
猪肉冬笋火锅	46
瘦肉山楂火锅	47
瘦肉牡蛎火锅	47
猪臀牛羊火锅	47
猪肉爪翅火锅	48
猪肉莲百火锅	48
白肉酸菜火锅	48
猪肉菇米火锅	49
猪肉三冬火锅	49
白肉血肠火锅	49
三肉酸菜火锅	50
家常猪肉火锅	50
鲜咸肉笋火锅	50
猪肉丸子火锅	51
猪腿萝卜火锅	51
渍菜肉食火锅	51
里脊什锦火锅	52
肉蓉什锦火锅	52
里脊菊花火锅	52
精肉兰花火锅	53
白肉蝴蝶火锅	53
腿菇四喜火锅	53
里脊生片火锅	54
湖南生片火锅	54



五花海鲜火锅	54	猪杂什锦火锅	62
肉肝麻辣火锅	55	前蹄猪肚火锅	62
五花清汤火锅	55	爆猪肚仁火锅	62
白肉清汤火锅	55	肚肺火腿火锅	63
脆嫩家常火锅	56	北京涮肚火锅	63
家常肉丸火锅	56	韭花猪杂火锅	63
新全家福火锅	56	猪肝什锦火锅	64
十景鲜嫩火锅	57	猪肝粉菜火锅	64
鲜肉银鱼火锅	57	猪肝枣杞火锅	64
御龙五花火锅	57	猪肝鸭掌火锅	65
蛋卷肉粉火锅	58	猪肾菇耳火锅	65
蛋饺菇笋火锅	58	猪肾麻酱火锅	65
姜汁肘子火锅	58	猪心菇粉火锅	66
猪肘参精火锅	59	猪心竹参火锅	66
猪肘菊花火锅	59	猪脑鸭掌火锅	66
三合蹄子火锅	59	猪肺银耳火锅	67
猪蹄醪糟火锅	60	猪肺菇笋火锅	67
金银腿蹄火锅	60	肥肠酸菜火锅	67
猪排腰脑火锅	60	大肠双麻火锅	68
蹄筋菜花火锅	61	猪血豆腐火锅	68
蹄筋灵芝火锅	61	双冬黄鱼羹汤	68
蹄筋海马火锅	61		

第三章 家禽特色火锅



葡萄酒鸡火锅	69	童鸡海马火锅	71
鸡片雪菜火锅	69	奶汤菇鸡火锅	72
母鸡白果火锅	70	鸡肉薏米火锅	72
母鸡人参火锅	70	鸡肉蛋花火锅	72
鸡肉山楂火锅	70	鸡肉猴头火锅	73
母鸡红枣火锅	71	雏鸡里脊火锅	73
鸡肉灵芝火锅	71	参鸡肚片火锅	73

鸡块笋菇火锅	74	鸡杂什锦火锅	82
素鸡洁白火锅	74	肉禽什锦火锅	82
川味辣鸡火锅	74	名品什锦火锅	83
鲜醇鸡味火锅	75	鸡虾菊花火锅	83
鸡笋三鲜火锅	75	菊花什锦火锅	83
母鸡牛鞭火锅	75	生片菊花火锅	84
母鸡归芪火锅	76	鸡肉梅花火锅	84
八宝母鸡火锅	76	三白三鲜火锅	84
鸡肉四冬火锅	76	四川三鲜火锅	85
泡菜仔鸡火锅	77	游鸡四喜火锅	85
怪味仔鸡火锅	77	菊花四喜火锅	85
辣烧鸡公火锅	77	鸡鸭一品火锅	86
家庭朝天火锅	78	五味鲜料火锅	86
乌鸡藕合火锅	78	家常杂烩火锅	86
乌鸡双花火锅	78	醇美杂拌火锅	87
乌鸡荷叶火锅	79	新鲜八生火锅	87
乌鸡五仁火锅	79	南味生片火锅	87
乌鸡虫草火锅	79	什锦清汤火锅	88
乌鸡白果火锅	80	什锦丸子火锅	88
乌鸡归芍火锅	80	三色丸子火锅	88
乌鸡红枣火锅	80	鸡翅天杞火锅	89
乌鸡益母火锅	81	鸡肝鸡血火锅	89
山椒乌鸡火锅	81	鸡肝豆苗火锅	89
酸汤乌鸡火锅	81	鸡血笋耳火锅	90
鸡味什锦火锅	82	蛋皮冬笋火锅	90
		鸭子燕窝火锅	90
		鸭子火腿火锅	91
		鸭子玉参火锅	91
		鸭子参芪火锅	91
		仔鸭百藕火锅	92
		肥鸭虫草火锅	92
		啤酒鸭子火锅	92
		仔鸭海带火锅	93



八宝鸭子火锅	93	仔鸭魔芋火锅	96
烤鸭粉腐火锅	93	带丝全鸭火锅	96
金银鸭子火锅	94	全鸭莲子火锅	97
红酒鸭子火锅	94	板鸭鹅肠火锅	97
仔鸭白果火锅	94	鸭肝白肉火锅	97
仔鸭玉仁火锅	95	鹅掌冬笋火锅	98
老鸭芡实火锅	95	卤味鹅肝火锅	98
仔鸭贝杏火锅	95	白菜虾仁汤	98
仔鸭荸荠火锅	96		

第四章 河鲜海味火锅

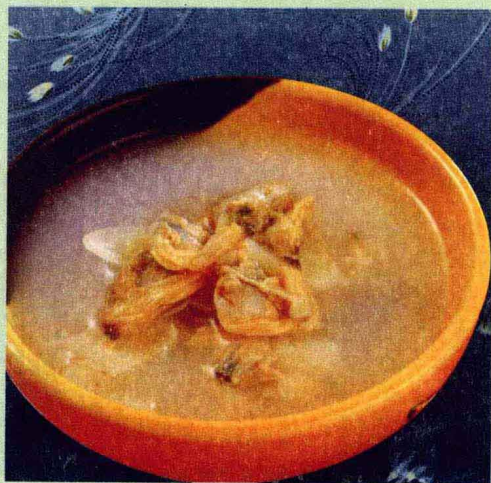


鲫鱼奶汤火锅	99	鱼头鱼尾火锅	106
鲫鱼枸杞火锅	99	鲜嫩划水火锅	106
鲫鱼腐竹火锅	100	风味鱼卷火锅	106
鲫鱼黄芪火锅	100	糟鱼咸肉火锅	107
鲫鱼苡蓉火锅	100	鱼肝火腿火锅	107
鲜活鲫鱼火锅	101	鱼肝粉皮火锅	107
双味鲜鱼火锅	101	青鱼肠笋火锅	108
鱼头鲫鱼火锅	101	风味家常火锅	108
鱼虾酸菜火锅	102	什锦鱼丸火锅	108
鲫鱼竹荪火锅	102	鱼肉豆腐火锅	109
四川菊花火锅	102	酸汤鱼味火锅	109
同锅双味火锅	103	双圆双冬火锅	109
鲤鱼赤豆火锅	103	草鱼桃仁火锅	110
鲤鱼粉皮火锅	103	草鱼豆腐火锅	110
鲤鱼奶汤火锅	104	草鱼菊花火锅	110
菊花鱼片火锅	104	鱼羹菊花火锅	111
鲤鱼二苡火锅	104	川味卤面火锅	111
四生鱼片火锅	105	鳊鱼菜心火锅	111
参虾生片火锅	105	鳊鱼豆腐火锅	112
青鱼咬羊火锅	105	鱼头海参火锅	112



鱼头天麻火锅	112	鳊鱼里脊火锅	120
鳊鱼头肉火锅	113	生涮鳊片火锅	121
鳊鱼头煲火锅	113	鳊鱼天麻火锅	121
鱼头豆腐火锅	113	鳊鱼牛膝火锅	121
鱼圆牡丹火锅	114	鳊鱼参荷火锅	122
鳊鱼菊花火锅	114	鳊鱼沙参火锅	122
黄花鱼片火锅	114	鳊鱼五花火锅	122
鲈鱼菊花火锅	115	鳊鱼肉菜火锅	123
四生四味火锅	115	泥鳅荷鸡火锅	123
嫩软香味火锅	115	泥鳅豆腐火锅	123
三元肉鸡火锅	116	川味鲶鱼火锅	124
鲜活黑鱼火锅	116	鲶鱼豆腐火锅	124
生鱼莴笋火锅	116	麻酱鲶鱼火锅	124
鱼肉骨汤火锅	117	甲鱼虫草火锅	125
鱼圆笋腿火锅	117	甲鱼火腿火锅	125
麻辣黑鱼火锅	117	甲鱼蹄筋火锅	125
黑鱼笋耳火锅	118	甲鱼凤爪火锅	126
鱼肉鸭血火锅	118	甲鱼沙苑火锅	126
鳗鱼鸡翅火锅	118	甲鱼参麦火锅	126
河鳗火腿火锅	119	甲鱼双母火锅	127
鳗鱼菜心火锅	119	五鱼精品火锅	127
鳊鱼菜肚火锅	119	鱿鱼莴笋火锅	127
鳊鱼百合火锅	120	鱿鱼参肚火锅	128
鳊筒豆腐火锅	120	鱿鱼三鲜火锅	128
		鱿鱼芹腐火锅	128
		三味鱿鱼火锅	129
		墨鱼菇笋火锅	129
		茄汁墨鱼火锅	129
		墨鱼毛肚火锅	130
		黄鱼雪菜火锅	130
		黄鱼腐肉火锅	130

鲍鱼双笋火锅	131	麻辣涮虾火锅	142
鲍鱼饺子火锅	131	明虾白肉火锅	142
银鱼仔蟹火锅	131	明虾笋菜火锅	142
湘味银鱼火锅	132	双丸什锦火锅	143
银鱼白菜火锅	132	虾鱼菊花火锅	143
香辣银鱼火锅	132	双味龙虾火锅	143
银鱼韭黄火锅	133	海参什锦火锅	144
鲳鱼蛙腿火锅	133	参腿什锦火锅	144
加吉鱼肉火锅	133	全家福禄火锅	144
带鱼木瓜火锅	134	海参鱿鱼火锅	145
淮扬什锦火锅	134	三鲜什锦火锅	145
熏鱼三鲜火锅	134	参肚什锦火锅	145
鱼唇乌鸡火锅	135	游龙戏凤火锅	146
鱼唇奶汤火锅	135	参虾三鲜火锅	146
鱼唇香菌火锅	135	水发三鲜火锅	146
鱼翅奶汤火锅	136	参虾生片火锅	147
双翅洋参火锅	136	参翅一品火锅	147
鱼翅参虾火锅	136	海参八仙火锅	147
鱼翅鱼肚火锅	137	海鲜辣味火锅	148
鱼肚火腿火锅	137	涮海味鲜火锅	148
川菜三味火锅	137	咸香美味火锅148	
北味生片火锅	138		
大烩什锦火锅	138		
鱼肚生片火锅	138		
蟹肉洋参火锅	139		
鲜香螃蟹火锅	139		
雌蟹菊花火锅	139		
焯蟹菜心火锅	140		
蟹肉山药火锅	140		
鲜凤尾虾火锅	140		
海虾蔬菜火锅	141		
虾片海参火锅	141		
鲜活河虾火锅	141		

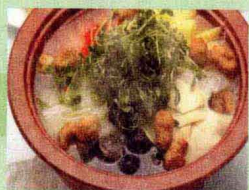


第五章 水果与日常养生



山楂——长寿食品	149	杏——抗癌佳果	165
石榴——减肥佳果	151	樱桃——补血明星	167
柿子——健脾开胃之果	153	椰子——杀虫消痞的良药	169
桃——肺之果	155	柚子——天然水果罐头	171
甜瓜——消暑之佳品	157	槟榔——醒酒之良药	173
无花果——防癌蜜果	158	开心果——增强体质的“仙果” ...	174
香蕉——快乐之果	160	腰果——润肤美容的佳品	176
西瓜——盛夏的果实	163	榛子——坚果之王	178

附录



鲫鱼	181	带鱼	189
鲤鱼	182	鲍鱼	190
青鱼	184	蛤蜊	191
鲢鱼	185	虾	192
甲鱼	186	胖头鱼	195

第一章 各地火锅开心涮



【材料】

重庆麻辣火锅

青菜(油菜、卷心菜、菠菜)、牛毛肚、牛肚、黄牛瘦肉、牛脊髓、葱段等。牛肉汤 1500 毫升,熟牛油 200 克,豆瓣 100 克,醪糟汁 100 毫升,姜末 50 克,豆豉 40 克,辣椒 30 克,辣椒粉 20 克,料酒 15 毫升,盐 10 克,花椒 5 克。香油 40 毫升,味精 10 克,混合均匀即可,分量也可依个人口味而定。

【做法】

1. 牛毛肚漂洗干净,片成长薄片,用凉水漂起;牛肚、黄牛瘦肉均片成片;青菜洗净,撕成片;豆豉、豆瓣剁碎。2. 炒锅加牛油烧热,放入豆瓣炒酥,加入姜末、辣椒粉、辣椒、花椒炒香,倒入牛肉汤煮沸,放入料酒、豆豉、醪糟汁。3. 待烧沸出味,撇尽浮沫,倒入火锅中,下入处理好的涮料,配蘸料上桌即可。



【材料】

重庆毛肚火锅

水牛毛肚、牛肚、牛瘦肉、净鳙鱼肉、猪肉、鸡血旺、鸭血旺、黄豆芽、蒜苗、卷心菜、金针菇、油菜等。牛肉汤 1500 毫升,豆瓣酱、醪糟汁 130 克,色拉油 70 毫升,葱段、姜末各 50 克,辣椒粉、豆豉各 40 克,辣椒、冰糖各 30 克,五香料 15 克,料酒 15 毫升,盐 10 克,花椒 7 克。蒜泥 15 克,鸡蛋清 1 个。

【做法】

1. 水牛毛肚、牛肚、牛瘦肉、净鳙鱼肉、猪肉、鸡血旺、鸭血旺分别切成薄片;金针菇、黄豆芽、油菜洗净;蒜苗洗净切成段,卷心菜洗净撕成条。2. 锅中注油烧热,下入豆瓣酱爆香,加入姜末、五香料、花椒、辣椒、牛肉汤,煮沸。3. 将煮好的汤倒入点燃的火锅中,加入醪糟汁、冰糖等,焖 10 分钟,撇去浮沫,加入盐、鳙鱼片略煮,下入其他涮料烫食即可。





重庆红汤火锅

【材料】

猪肉片、鸡肉片、鸡肉丸、鱼肉丸、干净蔬菜、海鲜等。高汤 1000 毫升，色拉油 200 毫升，牛油 200 毫升，豆瓣酱 60 克，酱油 20 毫升，豆豉 30 克，海椒 15 克，姜粒 10 克，蒜米 10 克，芽菜 150 克，花椒 10 克，草果 10 克，盐 10 克。香油 40 毫升，味精 10 克。

【做法】

1. 火锅中注油烧热，加入牛油。2. 倒入豆瓣酱、海椒、姜粒、蒜米、豆豉、芽菜、花椒、白糖、高汤同煮，开锅后倒入草果、小茴香、香草、豆蔻、香果、八角、孜然、胡椒、三条，搅匀，煮约 30 分钟。3. 再放入盐、葱段、味精、醪糟汁、酱油、料酒、胡椒粉搅匀，制成汤底，放入涮料食用即可。



四川毛血旺火锅

【材料】

鸭血旺、黄豆芽、猪肉、鳝鱼片、火腿肠、水发木耳、卷心菜等。葱段 50 克，色拉油 50 毫升，干辣椒 15 克，料酒 10 毫升，味精、盐、花椒各 5 克，火锅底料 3 包。蒜泥 15 克，鸡蛋清 1 个，香油、盐、味精各适量，混合均匀即可，分量也可依个人口味而定。

【做法】

1. 将鸭血旺洗净，切成条，放入沸水锅中氽一下捞出；黄豆芽洗净去须根，火腿肠切成大片，猪肉切成片，卷心菜洗净切成片，干辣椒洗净切段。2. 火锅底料用水化开，倒入锅中，烧沸熬出味，放入盐、味精、料酒、鸭血旺、黄豆芽、猪肉片、鳝鱼片、火腿肠片、白菜片、木耳、葱段共煮片刻，起锅装入火锅内。3. 炒锅注油烧至六成热，放入干辣椒炸至棕红色，下花椒炸香，淋在火锅上，烧开即可。



四川鸳鸯火锅

【材料】

牛百叶条、生鱼片、猪肉片、鱼丸、羊肉片、菠菜段、笋片、水发粉丝等。鸡汤、牛肉汤各 1000 毫升，清汤 1000 毫升，火锅调味料 1 包，猪肉茸 100 克，鸡茸 100 克，牛油 30 毫升，郫县豆瓣辣酱 30 克，永川豆豉 30 克。

【做法】

1. 将鸡汤、牛肉汤、牛油、冰糖、红辣椒末、姜末、花椒、盐、豆瓣辣酱、豆豉、醪糟汁放入锅中煮沸，制成红汤卤。2. 将清汤、750 毫升清水、猪肉茸、鸡肉茸、料酒、白酱油、盐、味精放入另一锅中，煮沸，制成白汤卤。3. 将红汤卤、白汤卤倒入火锅两腔内；点燃火锅，煮沸汤汁，下入涮料烫食即可。



重庆烧鸡公火锅

【材料】

净公鸡 1 只,猪瘦肉片、红肠片、冬瓜片、土豆片、白菜、茼蒿等。清汤 1500 毫升,熟菜油、鸡油各 50 毫升,泡辣椒 30 克,五香料 1 包,豆豉 15 克,姜末 10 克,花椒 6 克,酱油 5 毫升,胡椒粉、盐各 5 克,味精 3 克。锅底汤 50 毫升,香菜末、韭菜花各 3 克。

【做法】

1. 将公鸡去内脏、爪尖,洗净,剁成块;鸡肠冲洗干净,切成段;鸡胗、鸡肝洗净。2. 将鸡肉块、鸡肠、鸡胗、鸡肝、熟菜油、鸡油、泡辣椒、姜末、花椒、五香料包、豆豉、味精、酱油一同放入锅中,加入清水,炖约 30 分钟。3. 倒入点燃的火锅中,加入清汤、胡椒粉、盐煮沸,下入其余涮料烫食即可。



川南传统什锦锅

【材料】

火腿片、净鲫鱼、净仔鸡、净猪蹄、水发墨鱼、菠菜、春笋、红薯、水发木耳等。高汤、色拉油、料酒、泡辣椒、五香粉、葱段、豆瓣酱、酱油、海米、红糖、酥肉丸 10 个、盐、味精 3 克。

【做法】

1. 将水发墨鱼洗净,切成条;菠菜择洗干净;春笋去皮切成片;净仔鸡剁成块;鲫鱼取肉切片,红薯去皮切成块;水发木耳撕成小朵;净猪蹄剁成块。2. 炒锅注油烧至四成热,下入五香粉、豆瓣酱爆香,加入泡辣椒、葱段煸炒。3. 倒入点燃的火锅中,放入猪蹄块、鸡块,煮 20 分钟,再下海米、酥肉丸煮沸,最后下其余涮料烫食即可。



四川麻辣黑鱼火锅

【材料】

猪肚片、水发蹄筋、香菇、茼蒿、胡萝卜、莴笋、白萝卜、土豆、黄豆芽等。清汤 1800 毫升,黑鱼中段 400 克,色拉油 100 克,蒜苗段 30 克,豆瓣 20 克,干辣椒 15 克。

【做法】

1. 将黑鱼从中间切成两半,再片成大片,放入碗中,加入盐、醪糟汁腌入味。2. 炒锅注油烧热,下入花椒、干辣椒炸至深红色,捞出剁碎。3. 炒锅注油烧热,下入豆瓣、姜片、蒜片炒酥成棕红色,加入清汤煮沸,撇去浮沫,撒入蒜苗段、葱段、胡椒粉、味精、香油、花椒和干辣椒碎,倒入点燃的火锅中,加入黑鱼片煮沸,淋入香油,即可烫食各料。





四川草鱼卤面火锅

【材料】

净草鱼1条,龙须面、虾仁、香菇、春笋条等。高汤1000毫升,色拉油100克,香油50毫升,淀粉30克,料酒30毫升,葱花、姜末各30克,四川冬菜末15克,郫县豆瓣酱10克。

【做法】

1. 将草鱼去头、尾、脊骨、外皮,取肉,切成方丁,放入碗中,加入鸡蛋清、盐、淀粉拌匀;郫县豆瓣酱剁成泥,香菇洗净切丁。
2. 炒锅注油烧热,放入鱼肉丁划熟取出,加入豆瓣酱爆香,倒入高汤、鱼皮、鱼脊骨、鱼头、葱花15克、姜末15克,小火熬煮约20分钟。
3. 将冬菜末、香油、醋、剩余葱花姜末放入碗中,调匀;锅中加入清水,下入龙须面煮熟上桌即可。



四川泡菜鱼火锅

【材料】

鲫鱼、虾、四川泡菜、水发粉丝等。清汤2000毫升,色拉油50克,泡辣椒50克,料酒25毫升,盐20克,葱段5克,姜末3克,味精2克,胡椒粉2克。

【做法】

1. 将鲫鱼宰杀洗净后,在鱼身两侧各斜剖3刀。
2. 炒锅注油烧热,放入葱花、姜末、泡辣椒、四川泡菜煸香。
3. 将一半量的卤汁加入到放有清汤的火锅内,放入鲫鱼和虾,煮10分钟即可食用,边煮边加卤汁,将虾与粉丝陆续放入煮熟食用。



四川泡菜仔鸡火锅

【材料】

净仔鸡1只,金针菇、油菜、菠菜等。泡青菜500克,色拉油150克,醪糟汁100毫升,香菜段100克,泡辣椒、葱段各50克,泡仔姜40克,蒜末10克,姜片30克,干辣椒段、盐各10克,味精3克,芝麻15克。蒜泥10克,蚝油5毫升,盐2克,味精1克,混合均匀即可,分量也可依个人口味而定。

【做法】

1. 将净仔鸡剁成块;泡青菜洗净,切成段;金针菇、油菜、菠菜洗净,菠菜切成段。
2. 锅中注油烧至五成热,下入姜片、蒜末、泡辣椒、泡仔姜、泡青菜段,炒出香味,放入仔鸡块,煮至七成熟,加入醪糟汁、葱段、开水、干辣椒段,煮开,撇去浮沫,再加入盐煮5分钟。
3. 倒入点燃的火锅中,撒入香菜段、味精、芝麻煮开;下入其他涮料烫食即可。