

时尚美食馆

★ 健康美味火锅料理指导全书 ★

★ 美食专家与一线大厨联袂打造 ★



双福 朱太治 编著

最受欢迎 火锅制作大全

Most Delicious

在家轻松DIY 顶级豪华美味火锅

高清图解

全彩超值

中式 日式 韩式 欧式 南洋……

北京 四川 重庆 广东 江浙 上海 东北……

最新流行美味火锅 最经典畅销人气火锅

健康美味火锅一本全收录

全方位地介绍火锅食材、锅底、蘸料、煮制方法

经典 美味 全面



化学工业出版社

时尚美食馆6

最受欢迎 火锅 | 制作大全

吃火锅，永远给人一种热腾腾、暖烘烘、欢乐团聚的温馨。

双福 朱太治 © 编著



化学工业出版社

·北京·

内 容 提 要

火锅店里最热卖的人气火锅、情人节时向往的异国风味火锅，怎样在家中制作？喜欢吃火锅，但每天总涮那几样，是不是很单调？各种食材搭配在一起，怎样吃才更健康？

本书将火锅店最受欢迎的人气锅、最新流行美味锅统统收录。

书中除了用精美图片将60余款中式、日式、韩式、欧式、南洋火锅制作方法完全图解外，更有50余种无敌蘸酱、基础高汤的不败秘技，所有菜的材料都是最常见的，在超市、市场可以轻松买到。让您在家中也能轻松做出地道的特色火锅，吃得美味，吃得健康。

图书在版编目（CIP）数据

最受欢迎火锅制作大全 / 双福，朱太治编著. —北京：化学工业出版社，2010.10

（时尚美食馆）

ISBN 978-7-122-08100-1

I. 最… II. ①双… ②朱… III. 菜谱 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第053972号

责任编辑：李娜 马 骄

责任校对：战河红

摄 影：

装帧设计：

双福 SF文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 5 字数 120 千字

2010年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究



目录

Part1

赞不绝口，好吃火锅制作入门 —— 5

火锅小史，热腾腾的美味情怀	6
火锅的五大超级魅力	6
制作火锅的好用工具	7
热门盛器	7
辅助工具	7
好吃火锅的关键——基础高汤DIY	8
中式火锅常见汤底	8
国外火锅人气汤底	9
让火锅好吃的更多绝招	10

Part2

香盈满室， 最受欢迎火锅简单制作 —— 11

最具人气 地方特色火锅

重庆毛肚火锅	12
北京涮羊肉火锅	14
安徽鸡片雪菜火锅	16
淮扬蛋卷粉肉火锅	17
澳门金汤豆捞	18
港式豆捞	19
北京涮肚火锅	20
四川鸳鸯火锅	21
东北酸菜白肉火锅	22
东北涮羊肉火锅	23
江南鲈鱼菊花火锅	24
上海青鱼咸肉火锅	25
湖南毛肚莲子火锅	26
四川毛血旺火锅	27
滇味杂菜火锅	28
四川药膳火锅	29
东北余锅	30
四川水煮鱼火锅	31



百吃不厌

肉禽滋补火锅

菜花鸡翅火锅	32
红枣猪肝火锅	34
鸡肉三鲜火锅	35
咸肉萝卜火锅	36
烤鸭粉丝火锅	37
芥末牛肉火锅	38
咖喱牛肉火锅	39
泡菜仔鸡火锅	40
什锦肉丸火锅	41
酸菜肥肠火锅	42
猪肉冬笋火锅	43

鲜美绝伦

河海鲜火锅

麻辣黑鱼火锅	44
奶汤什锦海鲜火锅	46
鲈鱼养颜火锅	47
东北海鲜火锅	48
鳕鱼片火锅	49
泡菜鱼火锅	50
酸菜海鲜火锅	51
鲜辣螺肉火锅	52
香辣鲢鱼火锅	53
香辣蟹滋补火锅	54
银鱼什锦火锅	55
鱼丸火锅	56
涮鱿鱼养生火锅	57

流行风尚

异国名品火锅

法式奶酪火锅	58
日式消暑酸梅火锅	60
韩式辣泡菜火锅	62
涮涮锅	63
泰式辣椰汁火锅	64
酒香巧克力火锅	65
日式寿喜烧火锅	66
日式味噌火锅	67

创意非凡

其他流行火锅

沙司牛筋火锅	68
什锦蹄香火锅	70
水果创意火锅	71
啤酒鱼火锅	72
海鲜豆捞火锅	73
海米白菜火锅	74
润燥仔鸭火锅	75
新式番茄养生火锅	76
仙菇养生火锅	77
爽滑牛奶火锅	78

附录:

其乐融融, 美味火锅健康补

解读火锅的养生功效	79
吃火锅不上火的窍门	79
吃火锅的宜忌	80



Part 1

赞不绝口， 好吃火锅制作入门

吃火锅，永远给人一种热腾腾、暖烘烘、欢乐团聚的温馨，享受健康的火锅更是无比美妙的乐事。

美味火锅的调制也是十分讲究的——底汤熬制的味道、涮食的时间、涮品的搭配、蘸料的调配，都有其深奥的地方，本篇就让我们一起来学学这些诱人火锅的制作秘诀吧。

- ◎火锅小史，热腾腾的美味情怀
- ◎火锅的五大超级魅力
- ◎制作火锅的好用工具
- ◎好吃火锅的关键——基础高汤DIY
- ◎让火锅好吃的更多绝招



火锅小史，热腾腾的美味情怀

出差重庆，客户设宴在火锅店；北京探亲，家人聚会吃的是涮羊肉；情人节，时尚情侣们最爱的新宠首选巧克力火锅；周末好友聚餐，大家还是异口同声选择去吃鸳鸯火锅……

无论大江南北，火锅都以它千变万化的美味姿态，吸引着人们的味蕾。有这么多人爱好吃火锅，与吃火锅带来的乐趣大有关系。林洪就说过，吃火锅有“团取暖之乐”。的确，三五知己相约，不像参加宴会那样讲究礼仪，毫无拘谨之感，围着火锅边吃边叙谈，真是乐在其中。特别是家庭火锅，更增添了欢快和睦的气氛。若是几世同堂，则是一派天伦之乐的景象。

相比于其美味，火锅自古以来的演变，也可谓“食趣盎然”。

关于火锅的起源众说纷纭，但大多数人认为，几千年前就有了“火锅”，我国最早的容器——陶制的鼎就曾做为“火锅”使用。人们把以肉类为主的食物通通都丢入鼎内，然后在底部生火将食物煮熟，再分食，这也是最早的火锅。但那时候没有现在所谓的盐等调味料，更没有蘸酱。体积庞大的鼎不能移动，只能固定在一地方，不方便随时享用。

在西周时代，出现了铜与铁，各种陶器也改良制作成较为小型的器皿，比如“斗”就可放在火盆之中，以炭火温食，这就跟我们现在的砂锅有点相似了。

三国时期魏文帝所提到的“五熟釜”，就是锅中分五格，调和五种不同的味道，也可以同时煮各种不同的食物（类似现在的“多味锅”），和现今的“鸳鸯锅”可说是异曲同工之妙。南北朝时，铜器所制的各种形状的锅就成了最普遍的器皿。演变至唐朝，火锅又被称为“暖锅”。

而火锅真正兴旺起来，要算清朝时期了。当时除民间食用火锅外，从规模、设备、场面来看，以皇室的宫廷火锅最为气派。相传，乾隆皇帝于嘉庆元年正月在宫中大摆“千叟宴”，全席共上火锅1550余个，应邀品尝者达5000余人，成为历史上最大的一次火锅盛宴！

火锅的五大超级魅力

魅力一：温馨

吃火锅，永远给人一种热腾腾、暖烘烘、欢乐团聚的温馨感，大家团团围于一锅，从吃的话题开始延伸，吃的时候随性自在，大家开心热闹。

魅力二：美味

国人爱火锅，最重要的情结当然离不开“美味”。每个人心里都有着自己最迷恋、最向往的一款火锅，记忆中汤鲜味美的喜悦，一想到，全身都会温暖起来。

魅力三：养生

食以养为先，涮食火锅，也讲究荤素食品搭配，讲究饮食滋补，火锅是一类营养食品。

魅力四：简单

说火锅是最简单的美食不无道理。去除了准备盘盘碟碟的麻烦，也不必苦思冥想各种食谱配方，怕手艺欠佳，即使不会下厨的新手，只要调好汤底，都可以轻松做出美味火锅来，热热闹闹款待亲朋好友。



魅力五：实惠

食材多且购买方便，数量也可以根据人数精确控制，经济实惠又不会浪费。

制作火锅的好用工具

热门盛器



◎木炭火锅

传统的木炭火锅多为铜质材料，燃烧木炭加热，具有导热速度快的优点，但长期使用会生铜锈，所以使用前要先将火锅擦干净，以防铜锈溶解于食物中，食后引起身体不适。

◎普通不锈钢锅、鸳鸯锅

不锈钢锅具备传热性好、耐用、易清洁等优点。

◎陶瓷火锅

以选购电热膜加热方式为佳，在使用过程中应严格按照说明书规定的步骤操作，火锅内汤不要加得太满，以免汤滚沸外溢，使火锅出现故障。



◎酒精火锅

采用液体酒精作为火锅燃料是近年来较为流行的方法，酒精燃料具有清洁卫生、火力强的特点，但使用时要格外小心，以防被烧伤。

辅助工具

◎刀具

宜选择刀叶较长、体薄而轻、刀口锋利的刀具，方便片腰片、鱼片、牛肉片等。

◎小竹筲箕

用竹编制的一种盛器，能沥水，主要用于盛装各种蔬菜涮料。

◎竹筷

具有做工精致、结实而用、夹料不滑等优点。注意忌用塑料筷，因其易受热变形，夹食时涮料易滑落。

◎油碟

也称味碟，主要用于盛麻油、味精、蒜茸等蘸料。



◎接食碟

有不锈钢和瓷器两种，它既可以用于分装涮烫的原料，也可用来盛放吃后的骨渣。

◎小漏勺

有不锈钢和金属丝网制成的两种规格。像血旺、豆腐等不宜用筷夹住烫食的原料，用小漏勺就很方便。



◎小鱼叉

是一种用不锈钢制作、带木柄的小钢叉，食用鲫鱼时需小鱼叉穿过，以保证烫煮后鱼形的完整，且便于进食。

好吃火锅的关键——基础高汤DIY

吃火锅，高汤很重要，有了它提鲜提味，火锅底汤才更美味。下面就来看一下如何熬出一锅鲜美的高汤吧。

中式火锅常见汤底

大骨高汤

原料：

猪大骨1000克，鸡肉300克，水适量。

做法：

1. 猪大骨洗净，用刀背敲开；鸡肉洗净，切成大块。
2. 锅中添入适量水煮滚，放入猪大骨、鸡肉块氽烫至去血水，捞出，用冷水冲洗干净。
3. 锅中注水，放入处理好的猪大骨、鸡肉块烧开，捞除浮沫，转小火熬煮1小时，过滤即可。

大厨支招：

熬高汤时，一开始要加入足够的冷水，中途不宜加水，也不宜用热水，细熬慢炖才更美味。

清汤

原料：

净母鸡1只，葱1根，姜25克，水适量。

做法：

1. 将母鸡剁成大块，放入开水中烫煮一下，捞出在清水中洗净；葱切段，姜切片。
2. 锅中加入清水，放入鸡块，烧开，撇去浮沫，下入葱、姜，用中火炖至鸡肉软烂即可。

鲜汤（奶汤）

原料：

净母鸡1只，净猪肘1000克，猪肉250克，葱段50克，姜片25克，料酒50毫升，盐、味精、胡椒粉、水各适量。

做法：

1. 将鸡剔下脯肉，切块，同猪肘分别放入开水中稍烫煮一下，捞出洗刮一次。
2. 锅中加水烧沸，放入鸡、肘子烧沸，撇去浮沫，下入葱、姜，用大火煮开，转小火煮至鸡和肘子软烂，撇去浮油，捞出鸡、肘子。
3. 加入料酒，汤快开时加入猪肉块、鸡肉块，用小火炖开，煮至汤白如奶时，滤去渣和骨即成，用时再加入盐、味精、胡椒粉即可。



红汤

原料：

郫县豆瓣酱200克，豆豉100克，冰糖、红辣椒、姜末各50克，花椒、盐、料酒各25克，醪糟汁、清汤、油各适量。

做法：

1. 炒锅注油（牛油或其他油）烧热，下入豆瓣、姜片、豆豉炒至呈红色，添入汤烧开。
2. 加入料酒、醪糟汁、辣椒、花椒、盐、冰糖熬至汤汁浓厚即可。

大厨支招：其他两种常见红汤配方

- 一：牛肉200克，豆瓣125克，姜末、豆豉各50克，冰糖、干辣椒各25克，盐、料酒、醪糟汁、牛肉汤各适量。
- 二：豆瓣酱、大蒜各200克，老姜100克，豆豉、冰糖各50克，干红辣椒、花椒各25克，盐、料酒、醪糟汁、鸡汤、牛油、香油各适量。



豆捞高汤

原料：

净老母鸡1只，猪脊骨1000克，大骨750克，精肉750克，牛肉500克，鸡爪250克，净大地鱼（比目鱼）50克，干贝、海米各50克，火腿250克，姜块25克，陈皮、胡椒各10克。

做法：

1. 将净老母鸡、猪脊骨、大骨、鸡爪、净大地鱼分别焯水，放入不锈钢锅内。
2. 再加入15升清水、精肉、牛肉、干贝、海米、火腿、姜块、陈皮、胡椒，大火烧开，熬制8个小时即成。

大厨支招：

将熬好的高汤盛入锅中，可按不同的口味兑锅底汤。

国外火锅人气汤底

鸡骨蔬菜高汤

原料：

鸡骨500克，昆布100克，葱头1个，胡萝卜1根，卷心菜1/2个，姜、葱、水各适量。

做法：

1. 将鸡骨放入滚水中焯烫，捞出洗净。
2. 锅中放入鸡骨、2500毫升水、其他原料煮开。
3. 取出昆布，转小火，其间时常捞除浮沫，煮约60分钟后，待汤汁剩约2/3时，熄火，用纱布过滤即可。

大厨支招：

适用于关东煮、鸡肉火锅汤底。

柴鱼昆布高汤

原料：

小鱼干、昆布各50克，柴鱼片100克，水适量。

做法：

1. 将小鱼干去掉头部和内脏，洗净，放入锅中以小火炒干。
2. 昆布切段。
3. 锅中放入水、小鱼干，以中火熬煮20分钟后熄火，加入柴鱼片、昆布段浸泡10分钟至出味，过滤即可。

关东煮汤底



原料：

柴鱼高汤1000毫升，鸡骨蔬菜高汤500毫升，清酒100毫升，淡口酱油50毫升，味噌40毫升，酱油15毫升，糖适量。

做法：

1. 锅中倒入清酒煮沸，在表面点火烧除酒精，与其余原料倒入锅中。
2. 加热，煮开即可。

大厨支招：

使用味噌的汤头是为了要缓和腥味较重的食材，除了牡蛎之外，猪肉、鲑鱼也可使用。

让火锅好吃的更多绝招

◎原料选购：

原料一定要新鲜、卫生，肉品、饺类、丸类尽量买-18℃低温冷冻柜中保存的产品。

汤底选用鲜味足、无腥膻气味的原料熬制。腥膻味的原料会影响火锅的口味，一般来讲，羊肉就不宜做火锅的锅底汤。

◎材料处理：

食材加工要精细，将各种肉食和蔬菜择洗干净。

肉类切片要尽量薄。

鱼类洗净时去除鱼腥味、鳞、苦胆等。



◎高汤保温：

熬好的汤应放在火锅旁，保持一定温度，盛汤的容器要盖上盖，以减少其成分随水蒸气的蒸发而散失。

◎涮食窍门：

涮食火锅时，先放肉类材料，再放入蔬菜。

一般肉类和海鲜烫煮时间不宜过久，要在软嫩适中的时候捞出食用，味道最好。

容易结底和使高汤浑浊的土豆、芋头、粉丝等，最好到后半段再加，并且要煮得久一点，熟透食用。

涮料最好一批一批加，待第一批吃完后，再加第二批。

蘸佐料时，要先将火锅食品放在干净的碟子里让水滴净，这样可避免佐料被稀释而走味。

配好火锅调料后，可加一个蛋黄，这样一方面可使食物变得滑溜好入口，另外还有防烫的作用。

◎火候控制：

涮肉火锅一般要用旺火。

熟食暖锅则在烧沸烧透后即可减小火力。





Part 2

香盈满室， 最受欢迎火锅简单制作

火锅店中最热卖的人气火锅、情人节时向往的异国风味火锅、养生滋补的药膳火锅……千变万化的火锅，总让人爱不释口，让整个味蕾得到一种舒心畅快的享受。

其实，只要掌握窍门，在家里也可以轻松制作顶级豪华美味火锅！

- 最具人气 地方特色火锅
- 百吃不厌 肉禽滋补火锅
- 鲜美绝伦 河海鲜火锅
- 流行风尚 异国名品火锅
- 创意非凡 其他流行火锅



重庆毛肚火锅



最佳涮料

新鲜蔬菜、水牛毛肚、牛肚、牛瘦肉、猪肉、鸡血旺、鸭血旺、净鳝鱼肉等。



锅底料

牛肉汤1500毫升，豆瓣酱130克，醪糟汁100毫升，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（八角、桂皮、丁香、草果、砂仁等）15克，料酒15毫升，盐10克，花椒7克。

推荐蘸料

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. 水牛毛肚、牛肚、牛瘦肉、净鳝鱼肉、猪肉、鸡血旺、鸭血旺分别切成薄片；新鲜蔬菜择洗净，撕成条。
2. 锅中加入色拉油烧热，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、辣椒粉、豆豉、料酒，焖煮10分钟，撇去浮沫，加入盐、鳝鱼片略煮，下入其他涮料烫食即可。



大厨支招

牛毛肚的处理方法是：先将毛肚上的杂物抖净，放在案板上摊平，再将肚叶层层理顺，放入清水中，反复冲洗，至无草腥味，摊开，撕去油皮，再顺纹路切成段，最后改刀成薄片，放入清水中漂洗一下，捞出沥干水分即可。

北京涮羊肉火锅



最佳涮料

嫩羊肉片、白菜、水发粉丝、海米、香菜、菠菜、油菜、土豆片、红薯片等。



锅底料

清汤2000毫升，葱段、姜片、料酒、盐、味精、胡椒粉各适量。

推荐蘸料

腐乳1块，芝麻酱、蒜泥、香菜段、酱油、醋各适量，混合均匀即可。



做法

1. 将白菜择洗干净，切成长条；海米放入水中泡发，香菜、菠菜、油菜择洗干净。
2. 火锅中放入清汤、海米、葱段、姜片、料酒、胡椒粉、盐、味精，煮沸。
3. 放入羊肉片涮熟，再下入其他涮料烫食即可。



火锅食趣

关于涮羊肉火锅的故事有很多，传说元世祖忽必烈喜欢吃羊肉，有一年冬天，部队突然要开拔，而此时他饥肠辘辘，一定要吃羊肉，聪明的厨师情急之中将羊肉切成薄片，放入开水锅中烫熟，并加调料、葱花等物，忽必烈食后赞不绝口，并赐名为“涮羊肉”。

安徽鸡片雪菜火锅

最佳涮料

鸡脯肉、鸡肫、菠菜、笋、蘑菇、豌豆苗等。

锅底料

清汤1000毫升，料酒10毫升，咸雪菜梗、盐、味精、熟猪油各适量。

推荐蘸料

芝麻酱、蒜末、香油、辣椒油适量，混合均匀即可。

做法

1. 将鸡脯肉、鸡肫、笋片成片；菠菜洗净切成段，咸雪菜梗剁成末，蘑菇洗净撕成条。
2. 锅中倒入清汤、咸雪菜梗末、笋片、蘑菇条、熟猪油，烧沸。
3. 再加入料酒、盐，烧至笋片熟透，撒入味精，下入其他各料涮食即可。



火锅食趣

雪菜是徽菜常用的配料。此火锅香气扑鼻，味道醇厚鲜爽，能补虚益气，健脾开胃。

