

大厨



家常菜

08

名店主厨 苏信川 何金城◎著

汕头大学出版社

20种 热情火锅



惊喜
超低价

名厨教你做家常菜~在家也做得出五星级美味~ ★★★★★



全球最大中文食谱搜寻网站 www.ytower.com.tw

从5种高汤开始,传授20种大受欢迎的火锅汤底,并巧配30种火锅蘸酱.....
让大家热热闹闹过一个回味无穷的火锅季哦!

图书在版编目 (CIP) 数据

20 种热情火锅 / 苏信川著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.6
(大厨家常菜系列)
ISBN 7-81036-938-5
I. 2… II. 苏… III. 菜谱—中国 IV. TS972.129.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 056027 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

20 种热情火锅

作 者: 苏信川 何金城
责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英
责任校对: 段文勇
封面设计: 王 勇
责任技编: 姚健燕
出版发行: 汕头大学出版社
广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063
电 话: 0754-2903126 0754-2904596
印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司
开 本: 890 × 1168 1/16
印 张: 3
字 数: 20 千字
版 次: 2005 年 8 月第 1 版
印 次: 2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数: 10000 册
定 价: 50.00 元 (全 5 册)
ISBN 7-81036-938-5/TS·97

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路
177 号祥龙阁 3004 室
邮编 / 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001
网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)
马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团
电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833
E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



大厨简介



苏信川

从中学时代起即投身餐饮业，至今已有近20年的烹调资历，并拥有中餐乙级执照与中餐素食类丙级执照，且曾在多家餐厅如宜兰喜宴餐厅、新天林餐厅等，分别担任副主厨与主厨职位，也办过无数的大型外烩筵席。至今在杨桃烹饪学校担任中餐老师已2年，是深受学生好评的一位烹饪老师。

喜爱吃火锅的苏信川老师，此次在本刊的邀请下设计出20款市面上最受欢迎的火锅，让读者不用出门花大钱就可以在家做出美味好火锅，尽情享受围炉的乐趣，在冬日里更是能其乐融融地边吃边驱除冷冬的寒意。而且，他还贴心准备了30种火锅蘸酱，让你可以搭配适合的火锅食用，提升食材的美味。现在，苏老师就邀请大家一起动手学习好吃又美味的火锅哟！

大厨

家常菜的故事



如何让大厨的烹饪智慧，更多地传授给热爱美食的人们？怎样让大厨走出殿堂，为更多人的生活带来美味呢？

怀着这样美好的初衷，汕头出版社通过拥有全球最大华文食谱搜寻网站的杨桃文化事业有限公司，邀约众位大师级专业厨师，精选出“大厨家常菜”系列。系列中的每一道菜式的烹饪，都经过大厨亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄，图书制作的过程十分专业和严谨。



汕头社生活编辑室推出本系列的企望是，让大厨教人们在自家的厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、好营养的各种家常菜。让初入厨的人，也有大师的从容，让普通百姓人家也能做得出五星级酒店的非凡美味！

“大厨家常菜”系列的每一道菜谱，都有完整的材料、调味料、做法、制作工具、水量、时间等重要信息，不论你是初进厨房不谙料理的生手，或是经验老到日煮万饌的老手，都能从中习得最健康、轻松、简单、方便的快手佳肴喔！希望你的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香哟！



SAUCE

调味料搜索台

1 杯 = 240ml 1 小匙 = 5ml

1 大匙 = 3 小匙 = 15ml 1 杯 = 16 大匙

味霖：又称味醂、米霖，是由甜糯米加曲酿造而成，属于调料酒的一种。

味噌：是一种调味品，以黄豆为主原料，再加上盐及不同的曲发酵而成，它与豆类通过霉菌繁殖而制得的豆瓣酱、黄豆酱、豆豉等很相似。

淡色酱油：指生抽王又叫海鲜酱油，是质量等级为一级的酱油；质量等级为二级的酱油，即生抽。生抽王色泽淡雅、酱香浓郁、滋味鲜美，适用于蘸食、凉拌、冲汤、拌馅、烹调清淡菜肴。

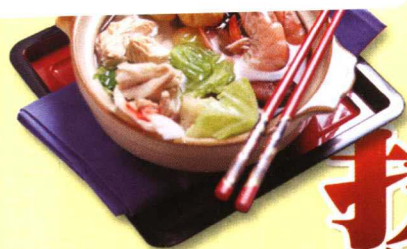
九层塔：又叫罗勒 (Basil)、金不换、香草、香佩兰等，原产于东南亚，属于药用植物，也是香料植物，泰国和越南地区的菜肴比较多用。其香味适合于烹煮海鲜、肉类，或做烧烤酱、意大利面酱等的加味香料。九层塔不能炒久，必得吃鲜嫩，香味才浓郁，它的性味辛温，有治风寒、感冒头痛等作用。可到泰国材料店或花草药摊档购买。

芥末：芥末性味辛温，具有良好的理气化痰、温中散寒、通络止痛之功能。辣味较为缓和的黄芥末是用于搭配热菜熟食的，如猪排与黄芥末搭配已成为日餐习惯。绿芥末由山俞菜磨制，后加面粉等原料加工而成，为食用刺身和寿司时不可或缺的调料。辛辣的芥末与冰凉清淡的食物共食，除了形成相互映衬的美妙口感外，还能起到杀菌的作用。

美奶滋：即蛋黄沙拉酱。做法是：用 2 个蛋黄与 500 克细砂糖打至颜色泛白时，加入 50 克沙拉油拌打，至融合后加 10 克白醋拌打，如此再分 3 次每次加入 150 克沙拉油和 10 克白醋拌打至质感浓稠，即成美奶滋。

吉士粉：是一种食品香料粉，浅黄色、易融化，适用于蛋糕、布丁等软、香、滑的冷热甜点中，主要取其特殊的香气和味道。可用来蘸食各种菜肴。

万能酱汁：酒 1/4 杯，酱油 1/4 杯，味霖 1/4 杯，将材料全部放入锅中，用小火煮滚后，再续煮 2 分钟即可。



20种 热情火锅

⑤ 种基础高汤，②① 种大受欢迎的火锅汤底，
巧配 ③① 种火锅蘸酱……



目录 Contents



04 导读 热腾腾火锅的超级魅力

06 好吃火锅的原始精华~ 高汤篇

- 06 大骨高汤
- 06 海鲜高汤
- 07 牛骨高汤
- 08 柴鱼昆布高汤
- 08 素高汤

09 人气火锅的秘密~ 汤底篇

- | | |
|----------|-----------|
| 10 海鲜火锅 | 17 巧克力锅 |
| 11 沙茶火锅 | 18 臭臭锅 |
| 11 石头火锅 | 18 养生锅 |
| 12 砂锅鱼头 | 19 羊肉炉 |
| 13 酸白菜锅 | 20 姜母鸭 |
| 14 涮涮锅 | 21 韩式铜盘火锅 |
| 14 啤酒火锅 | 22 韩式泡菜锅 |
| 15 鸳鸯素锅 | 23 泰式酸辣锅 |
| 16 茶香麻辣锅 | 23 味噌火锅 |
| 17 水果火锅 | 24 寿喜锅 |

25 增添火锅风味的法宝~蘸酱篇

- | | |
|------------|-------------|
| 26 海鲜酱 | 32 橙桔蘸酱 |
| 26 石头味噌蘸酱 | 32 水果蘸酱 |
| 27 沙茶锅蘸酱 | 33 梅酱 |
| 27 姜母鸭蘸酱 | 33 啤酒火锅蘸酱 |
| 27 广式蘸酱 | 33 芝麻蘸酱 |
| 28 羊肉炉蘸酱 | 34 鲜鱼锅蘸酱 |
| 28 海鲜涮锅蘸酱 | 34 萝卜泥蘸酱 |
| 28 酸白菜锅蘸酱 | 34 姜汁 |
| 29 菊花锅酱 | 35 味噌蘸酱 |
| 29 鸳鸯素锅蘸酱 | 35 辣椒味噌酱 |
| 30 麻辣牛羊锅蘸酱 | 36 纸火锅蘸酱 |
| 30 麻辣涮锅蘸酱 | 36 芥末蘸酱 |
| 31 茶汁麻辣锅蘸酱 | 36 韩式铜盘火锅蘸酱 |
| 31 韩式麻辣锅蘸酱 | 37 西式辣椒蘸酱 |
| 31 泰式酸辣锅蘸酱 | 37 酸奶蘸酱 |



- 38 不容错过的超人气火锅料
- 40 火锅锅具大晋级
- 42 “麻、辣、香、醇”的天下第一锅——宁记麻辣火锅
- 44 首创全台不蘸酱火锅的美味——天香回味火锅城



热腾腾火锅的 超级魅力

火锅的魅力在哪里？

火锅到底有何讨喜的地方，能流传至今，赢得大家的喜爱呢？最主要的原因是由于火锅上桌时，时常摆放于桌子中间，四周又摆满了佳肴与相关的食材，显得丰富又热闹。大家围桌而坐，从吃的话题开始延伸，吃的时候又随性自在，因此常可见到大家开心热闹的画面。

加上由于中国北方冬天气候寒冷，因而造就了人们喜爱吃热食以驱寒的饮食特性，而火锅应是所有热食中最具代表性的食物了。如再在汤底中放入辛香料调味，吃下几口食材，喝几口汤，更能让寒意迅速逃窜得无影无踪。

而如果从卫生、营养的角度考虑，由于火锅采用高温加热的烹调方式，因此只要将食材充分的煮熟就可以杀菌，而加入的麻、辣等辛香料更有消毒的作用。此外，放入的食材都有各自独特的风味，形成百料一锅的特性，到最后食材中的精华与汤底高汤充分混合，所以喝一口就可以轻易得到满锅的营养。

再者，火锅对忙碌的现代人来说，也可是省钱、方便的生活好伙伴喔！因为几乎所有食材都能放入锅中煮煮的优点，不但可以解决家中其余食材或剩菜剩饭的烦恼，也因原料是生的，吃不完仍可放入冰箱冷藏或冷冻，所以可依照人数的多寡与胃口决定放入食材的分量，想吃多少就煮多少，无论一个人或筵席请客都很方便，且节省时间。

火锅种类面面观

市面上那么多种的火锅，有没有简单的分辨方式呢？一般常见的火锅有：

1. **台式锅**：以姜母鸭、烧酒鸡、海鲜锅、冈山羊肉炉为代表。而这些原本乍看起来不是火锅的火锅，在台湾人觉得如果单纯吃鸭或鸡等主料，可能会有吃不饱或不够丰富的感觉下，也开始渐渐的加入一些火锅料来增添吃饭的趣味。且其热腾腾的滋味，加上有进补的功效，更成了冬季时台湾人的必吃佳肴。



2. **砂锅类**：如砂锅鱼头、什锦砂锅等。
3. **涮羊肉**：以羊肉为主，蘸酱相当特殊，一直是北方人的最爱。
4. **鸳鸯锅、麻辣锅**：为四川人依照当地的饮食特色所发明，麻辣锅最初是以涮毛肚为主，故称毛肚火锅，但在传至别的地区后，有些地区并不以毛肚为主，而改以其他食材下锅，因而称之为麻辣锅。鸳鸯锅则是为体贴同桌上有人不吃辣而发明的。
5. **酸菜白肉锅**：东北人发明，以自行腌渍的酸白菜和五花肉片为主。
6. **沙茶火锅**：广东潮汕人发明，以大骨高汤底搭配各式食材，并以沙茶酱为主要蘸酱制作而成。
7. **药膳火锅**：以强身温补的药材为主，搭配鸡肉、排骨等。
8. **臭臭锅**：以臭豆腐为主搭配肉片等，如果是麻辣口味，还会搭配大肠，是喜欢吃臭豆腐人的最爱。
9. **素食锅**：通常以黄豆芽为主要汤底制作，运用的食材有新鲜蔬菜、菇类、豆腐、素火锅料等。
10. **日式火锅**：以柴鱼昆布高汤为主要汤底，以味噌火锅、涮涮锅、寿喜锅为多。
11. **韩国火锅**：常见的有石头火锅、泡菜火锅、铜盘火烤两吃等种类。
12. **瑞士火锅**：即著名的奶酪火锅、巧克力火锅和布根地火锅，前两种常作点心或饭后甜点食用。

火锅蘸酱的重要性

一锅好吃的火锅，除了来自于食材本身与火锅汤底外，最主要的味道来源是由蘸酱所提供，有些火锅搭配了特定的蘸酱，更添美味，像涮涮锅或姜母鸭、羊肉炉之类的火锅都有特别适合的蘸酱。

而一盘适合的蘸酱，是让你感觉不到它的存在的，如果蘸酱本身的味道太过突出，可能就是您调制的过程中出了问题，因为好的蘸酱的责任是让食材变得美味，而不是抢了食材的风采，所以我们也根据火锅的种类调制出30种合适的火锅蘸酱，让您吃火锅时不再只是局限于酱油、沙茶酱、辣椒、大蒜的阳春组合，只要搭配得宜，吃过后您一定会说：“哇！原来火锅只要蘸这种酱料，就可以那么好吃啊！”让您重新感受新的火锅风味。



好吃火锅的原始精华~高汤篇

“为何放同样的料，一样的操作步骤，做出来的汤底就是不比别人的好喝呢？”追究原因，有可能是您在锅底的高汤制作时，出了问题喔！所以，一锅好的高汤可是成就好火锅的秘密武器呢！现在，只要您按着阿川师傅的步骤，配合上相称的火锅汤底食材熬制，在家就可以轻松享受顶级的围炉乐趣哟！

大骨高汤

【适用火锅】海鲜火锅、沙茶火锅、石头火锅、砂锅鱼头、酸白菜锅、啤酒火锅、水果火锅、臭臭锅、养生锅、韩式泡菜锅等。



材料：

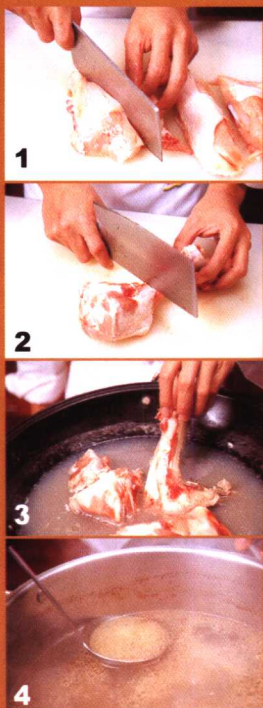
鸡肉 450g
猪大骨 1 副
水 3000ml

做法：

1. 鸡肉洗净，剁大块；猪大骨洗净，用刀背敲开备用。
2. 锅中放入适量水煮滚，再放入猪大骨、鸡肉块焯烫去血水后，以冷水冲洗备用。
3. 锅中加入3000ml的水与做法2的材料，用大火烧开后，捞除浮沫，转小火熬煮1小时后过滤即可。

巧用纸巾

剁大骨后砧板上余下的血水，拿纸巾拭净是较卫生的做法。



海鲜高汤

【适用火锅】海鲜火锅、泰式酸辣锅等。

材料：

小鱼干 100g
螃蟹 1 条
蛤蜊 300g
虾子 300g
沙拉油 1 大匙
水 3000ml

调味料：

葱 2 支
姜 100g
米酒 120ml

做法：

1. 小鱼干、蛤蜊、虾子分别洗净，沥干水分；螃蟹洗净、切块，沥干水分备用。
2. 锅中入沙拉油加热，放入小鱼干，以小火炒香至略呈焦色后备用。
3. 锅中加入水、所有调味料、做法1和做法2的所有材料，用大火烧开后，捞除浮沫，转小火熬煮30分钟后过滤即可。

巧用纸巾

用纸巾掠过汤面以捞去浮沫，方便又卫生。



牛骨高汤

【适用火锅】茶香麻辣锅等。

材料：

洋葱	1/2 颗
胡萝卜	1 条
芹菜	150g
牛肉	450g
带肉小牛骨	300g
鸡胸肉	500g
沙拉油	2 大匙
月桂叶	3~4 片
水	5000ml

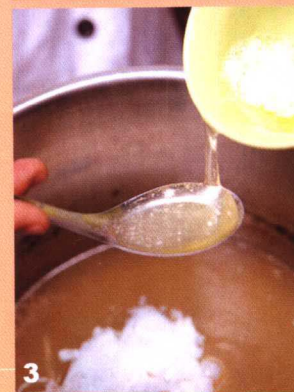
做法：

1. 洋葱洗净，切丝；胡萝卜洗净，切片；芹菜洗净，切段备用。
2. 牛肉、带肉小牛骨和鸡胸肉分别洗净、切块，放入滚水汆烫去血水后，捞起清洗干净备用。
3. 锅中入沙拉油加热，加入牛肉块、带肉小牛骨与洋葱丝，以中火炒香至表面没有血色后备用。
4. 锅中放入做法3、鸡胸肉、胡萝卜片、芹菜段、月桂叶和水5000ml，以大火烧开后，捞除浮沫后，再转小火熬煮4小时即可。



巧用纸巾

将纸巾折半轻撇过汤面吸去浮油，吃得卫生又健康。



柴鱼昆布高汤

【适用火锅】涮涮锅、臭臭锅、味噌锅、寿喜锅等等。



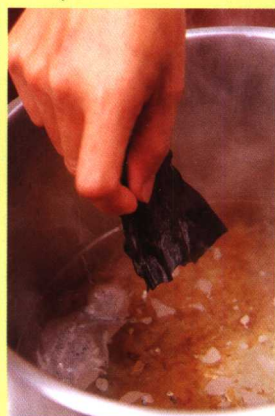
材料：

小鱼干.....100g
干昆布.....100g
水.....2000ml
柴鱼片.....200g

做法：

1. 小鱼干以水清洗沥干后，放入锅中以小火炒干；干昆布以纸巾沾水擦拭干净，切段备用。
2. 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，至出味后过滤即可。

TIPS：昆布，即海带。



巧用纸巾

昆布可用沾湿的纸巾擦干净再下汤锅。

素高汤

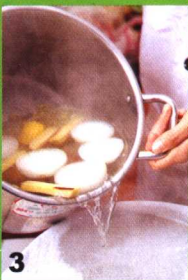
【适用火锅】鸳鸯素锅等等。

材料：

黄豆芽.....1000g
胡萝卜.....1条
白萝卜.....1条
香菇.....100g
甘蔗.....100g
水.....3000ml

做法：

1. 黄豆芽洗净；胡萝卜、白萝卜分别洗净，削皮切块；香菇略洗，泡水3分钟；甘蔗削皮，切段备用。
2. 锅中放入做法1的材料与水以大火烧开后，转小火熬煮1小时后过滤即可。



人气火锅的秘密~汤底篇

想要煮出一道好火锅，汤底是决定性的关键！
不同的汤底，会使食材呈现不同的味道，可以说，汤底是火锅的精华所在。

有了浓浓的汤底，食材将会变得更加美味。

所以要吃出好味道，汤底可是非常重要的喔！

现在就让我们一起来发掘人气火锅汤底的秘密吧！





海鲜火锅

材料：

猪油 1大匙
葱末 1大匙
扁鱼 1片
大骨高汤 500ml
海鲜高汤 700ml

调味料：

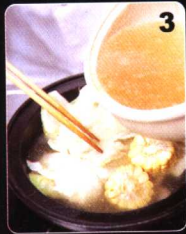
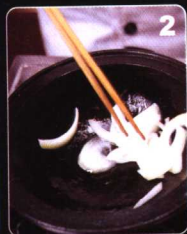
鸡粉 1/2小匙
盐 1/2小匙

最match的火锅料：

海鲜、青菜、丸子、饺类、金针菇等

做法：

1. 锅中放入猪油以中火爆香葱末备用
2. 扁鱼清洗，以纸巾擦干后，放入烤箱以180℃温度烤2分钟后取出备用
3. 锅中入做法1、做法2、大骨高汤、海鲜高汤，以中火慢慢加热后，再加入调味料调味，即可放入火锅料煮熟食用



注：大骨高汤、海鲜高汤配方请参考本书第6页



沙茶火锅



材料：

猪油 1大匙
葱末 1大匙
大骨高汤 1200ml

调味料：

香油 少许
沙茶酱 2大匙
花生粉 1小匙

最match的火锅料：

肉片、芋头、蔬菜、菇类、鸭血、
饺类、冬粉、海鲜等。

做法：

1. 锅中放入猪油加热，以中火爆香葱末备用。
2. 锅中放入做法1、香油、沙茶酱、花生粉与大骨高汤，以中火慢慢加热，即可放入火锅料煮熟食用。



注：大骨高汤配方请参考本书第6页。

石头火锅

材料：

洋葱 1/4 颗
蒜头 2 颗
猪油 1 大匙
大骨高汤 1200ml

调味料：

甘草粉 少许
肉桂粉 少许
辣椒粉 少许

最match的火锅料：

肉片、海鲜、芋头、
猪血糕、菇类、青菜、
鸭血、饺类、蛤蜊等

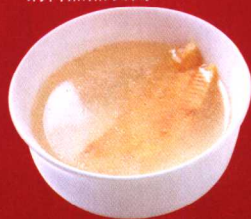
注：大骨高汤配方请参考本书第6页。

巧用纸巾

锅边先铺好纸巾，可避免爆香时油花喷污桌面。

做法：

1. 洋葱洗净，切丁；蒜头去皮，略洗切片备用。
2. 锅中放入猪油加热，放入洋葱丁、蒜片以中火爆香备用。
3. 锅中放入做法2，再加入大骨高汤和所有调味料，以中火慢慢加热后，即可放入火锅料煮熟食用。



砂锅鱼头

材料：

草鱼头	1 个
蒜苗	2 支
辣椒	1 条
葱	1 支
白菜	100g
金针	50g
草菇	150g
香菇	3 朵
姜片	50g
猪肉片	100g
大骨高汤	1200ml

调味料：

沙拉油	17 大匙	白醋	1/2 小匙
沙茶酱	1 大匙	胡椒粉	1/2 小匙
酱油	1 大匙	豆瓣酱	2 大匙
白糖	1/2 小匙		

最match的火锅料：

肉片、青菜、冬粉、菇类等。

做法：

1. 草鱼头洗净；蒜苗洗净，辣椒切段洗净，切末；葱洗净，切段；白菜洗净，撕片状；金针、草菇、香菇分别洗净备用。
2. 锅中放入沙拉油16大匙加热，放入草鱼头以小火炸至金黄色，外皮收干后捞起备用。
3. 锅中放入沙拉油1大匙加热，放入蒜苗段、辣椒末、葱段、姜片爆香，加入猪肉片和做法1的其余材料拌炒至略熟，再倒入大骨高汤以中火煮至微热后，加入所有调味料煮滚，放入火锅料煮熟后，再放进草鱼头即可食用。

【美味小秘诀】 草鱼头可煎也可炸，用炸的方法可缩短烹调的时间，且外皮较酥脆；而用煎的方法如果技巧不纯熟，容易使鱼皮脱落，影响风味与美观。

注：大骨高汤配方请参考本书第6页。

巧用纸巾

鱼头入锅炸前，先用纸巾吸去水分。

