

# Food Health 热闹火锅

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活

贾振明◎主编



汇聚天下好菜肴  
倡导美食新生活

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

# Food Health

# 热闹火锅



汇聚天下好菜肴  
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



内蒙古人民出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

热闹火锅/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,  
2009.4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 热… II. 贾… III. 菜谱—中国 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045106 号

---

## 健康新时代

---

- 主 编 贾振明  
责任编辑 哈 森  
图书策划 腾飞文化  
出版发行 内蒙古人民出版社  
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦  
印 刷 北京中创彩色印刷有限公司  
开 本 710 × 1000 1/16  
印 张 240  
字 数 2400 千字  
版 次 2009 年 7 月第 1 版  
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 10000 套  
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524  
定 价 560.00 元(全 20 册)
- 

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659





# 前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。

随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者

2009年6月



目

录

沙茶鲜虾火锅/ 1  
菊花锅/ 1  
粤式边炉/ 2  
海鲜火锅/ 2  
银耳荤菜/ 3  
砂锅肺片海底松/ 3  
酱汁羊肉火锅/ 4  
鱼片火锅/ 4  
红黄白三色素锅/ 5  
金银菠菜锅/ 5  
双圆火锅/ 6  
海味火锅/ 6  
羊肉火锅/ 7  
涮羊肉火锅/ 8  
狗肉火锅/ 8  
黑山羊火锅/ 9  
清汤火锅/ 10  
驴肉火锅/ 11  
加吉鱼味噌锅/ 11  
三鲜火锅/ 12  
血旺火锅/ 13

辣仔鸡火锅/ 14  
三鲜羊肉火锅/ 15  
大芥菜鲜味锅/ 16  
冷火锅排骨/ 16  
鸡味火锅/ 17  
肥肠火锅/ 18  
韩国泡菜火锅/ 19  
油豆腐魔芋丝锅/ 19  
黄花鱼豆腐火锅/ 20  
金牙菜火锅/ 20  
双耳火锅/ 21  
咖喱牛筋锅/ 21  
麻辣毛肚火锅/ 22  
梅式肥肠锅/ 22  
酒香兔火锅/ 23  
圆子火锅/ 24  
母子同桌火锅/ 24  
兔头冷火锅/ 25  
四白火锅/ 26  
长年香菇锅/ 26  
虾丸火锅/ 27





# 目 录

肥牛海鲜火锅/ 27  
 宫廷牛腩火锅/ 28  
 奶汤火锅/ 29  
 鸳鸯丸子火锅/ 29  
 北京涮火锅/ 30  
 黄金珊瑚锅/ 30  
 魔芋素锅/ 31  
 鸡片涮锅/ 31  
 涮猪肝火锅/ 32  
 涮肚尖火锅/ 32  
 猪心火锅/ 33  
 牛肉干锅/ 34  
 姜汁肘火锅/ 34  
 滋补牛肉火锅/ 35  
 杂菌干锅/ 36  
 山参牛肉丝锅/ 36  
 白菜萝卜火锅/ 37  
 砂锅萝卜肚/ 37  
 蛋饺火锅/ 38  
 蒜香鱼头/ 39  
 白肉火锅/ 39

酸菜牛肉火锅/ 40  
 牛尾火锅/ 41  
 烧鸭粉丝锅/ 41  
 牛肚火锅/ 42  
 猪杂火锅/ 42  
 石锅烧海参/ 43  
 砂锅鸡爪鲍鱼/ 44  
 砂锅鲍鱼翅/ 44  
 砂锅凤爪/ 45  
 三鲜鸡火锅/ 45  
 田螺火锅/ 46  
 蛋丝发财汤锅/ 47  
 罗田吊锅菜/ 47  
 腌鲜暖锅/ 48  
 番茄肉酱排骨锅/ 48  
 豆花火锅/ 49  
 红薯粉火锅/ 50  
 素菜火锅/ 51  
 农家鸡火锅/ 52  
 酸汤鸡火锅/ 53  
 红酒鸡火锅/ 53

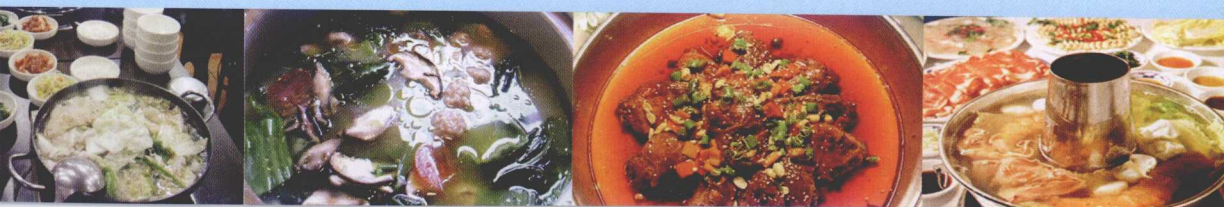


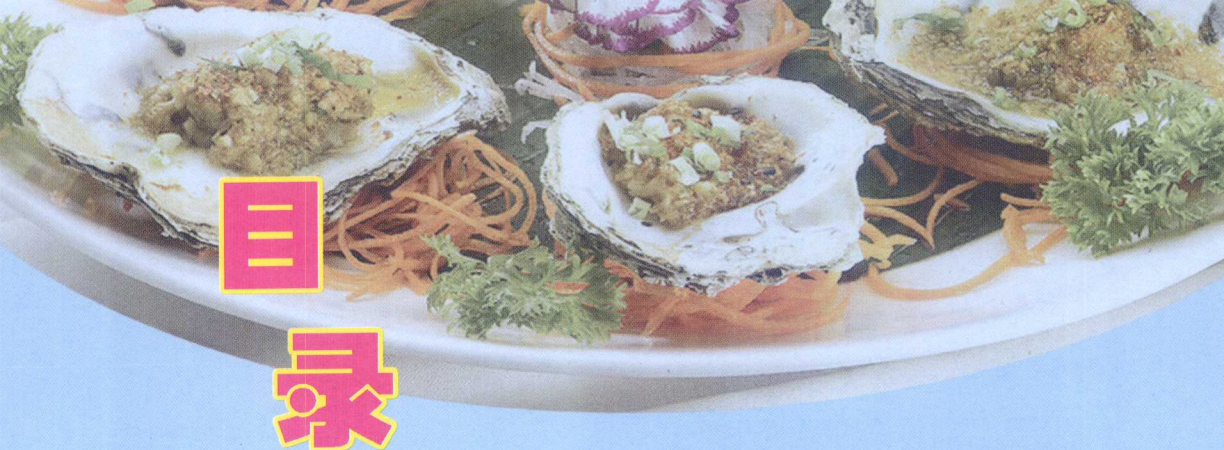


# 目 录

对虾味噌锅/ 54  
 涮鸡肉火锅/ 55  
 砂锅香菇排骨/ 55  
 酸菜鸡火锅/ 56  
 石头德国咸猪手锅/ 56  
 辣味鸡火锅/ 57  
 烧鸡公火锅/ 58  
 山椒鸡火锅/ 59  
 干锅仔鸡/ 60  
 鸽子鸡火锅/ 60  
 鸡血火锅/ 61  
 红酒鸭火锅/ 62  
 魔芋鸭火锅/ 63  
 海带鸭火锅/ 64  
 韩式牛排锅/ 65  
 鱼羊火锅/ 65  
 鱼杂豆腐火锅/ 66  
 鱼丸火锅/ 67  
 甲鱼鸡腿火锅/ 68  
 泥鳅火锅/ 68  
 猪吐火锅/ 69

洋鸭火锅/ 70  
 麻虾猪皮火锅/ 70  
 双味鱼火锅/ 71  
 砂锅猪拱豆/ 71  
 鳝色火锅/ 72  
 鳗鱼火锅/ 73  
 沙茶鸡肝煲/ 74  
 肉炖豆腐/ 74  
 香菜皮蛋火锅/ 75  
 XO 酱差味火锅/ 76  
 银耳木瓜排骨锅/ 76  
 素杂烩火锅/ 77  
 连锅子锅/ 77  
 冷锅锅仔鸡/ 78  
 千张火锅/ 79  
 奇味鸡火锅/ 80  
 砂锅火腿炖银肺/ 81  
 大肠猪红煲/ 81  
 砂锅甘笋牛肉/ 82  
 砂锅煨牛筋/ 83  
 椰奶香芋鸡煲/ 84





# 目 录

百鸟朝凤/ 85  
砂锅松蘑鸡/ 85  
西味番茄火锅/ 86  
牛肉火锅/ 87  
西式咖喱火锅/ 87  
全清油火锅/ 88  
粥底火锅/ 89  
鲤鱼火锅/ 89  
开煲羊肉锅/ 90  
猪脚火锅/ 91  
银线鱼头火锅/ 92  
香芋兔肉火锅/ 92  
鱿鱼螺肉蒜锅/ 93  
金针鱼片火锅/ 94  
鱼生火锅/ 95  
麻辣鱼火锅/ 96  
什菌双丸火锅/ 97  
老豆腐人参火锅/ 98  
锦绣火锅/ 98  
五彩生锅/ 99  
八仙过海/ 100

红枣猪蹄火锅/ 101  
灵芝蹄筋火锅/ 102  
海马蹄筋火锅/ 103  
天麻排骨火锅/ 104  
果仁排骨火锅/ 105  
四君子猪肺火锅/ 106  
天麻猪脑火锅/ 107  
枸杞猪肝火锅/ 108  
首乌猪肝火锅/ 109  
参仁肚肝火锅/ 110  
耳参猪肠火锅/ 111  
双麻猪肠火锅/ 112  
山麻肚腰火锅/ 113  
菊杞猪肉火锅/ 114  
药茭猪肉火锅/ 115  
黄精猪肉火锅/ 116  
玉竹猪肉火锅/ 117  
无花果猪肉火锅/ 118  
丝瓜猪肉火锅/ 118  
归姜羊肉火锅/ 119  
芪枣羊肉火锅/ 120





# 目 录

海参羊肉火锅/ 121  
 红枣羊心火锅/ 122  
 归胶羊肝火锅/ 123  
 四味牛肉火锅/ 124  
 虫草牛髓火锅/ 125  
 枸杞牛鞭火锅/ 126  
 沙苑牛鞭火锅/ 126  
 枸杞双鞭火锅/ 127  
 人参鸡火锅/ 128  
 天麻鸡火锅/ 130  
 海马鸡火锅/ 131  
 归芪鸡火锅/ 132  
 双黄鸡火锅/ 133  
 白果鸡火锅/ 134  
 柚子鸡火锅/ 135  
 莲桃鸡火锅/ 136  
 八宝鸡火锅/ 137  
 菊花鸡翅火锅/ 138  
 枣莲鸡翅火锅/ 138  
 烧烤鸡菌火锅/ 139  
 猪肚鸡火锅/ 140

莲鸡兔火锅/ 141  
 锁阳乌鸡火锅/ 142  
 枣地乌鸡火锅/ 143  
 五君子乌鸡火锅/ 144  
 羊肉桂鸡火锅/ 145  
 虫草全鸭火锅/ 146  
 竹麻鸭火锅/ 147  
 双黄参鸭火锅/ 148  
 紫河枣鸭火锅/ 149  
 蔻丁香鸭火锅/ 150  
 百使命中仔鸭火锅/ 151  
 奶汤鲫鱼火锅/ 152  
 杞参鲫鱼火锅/ 153  
 樱药鲫鱼火锅/ 154  
 砂仁鲫鱼火锅/ 155  
 土鸡火锅/ 156  
 鲶鱼火锅/ 157  
 鲫鱼火锅/ 158  
 鱼头煲锅/ 159  
 清炖狮子头锅/ 160  
 家庭什锦暖锅/ 160





野兔火锅/ 161

砂锅杂烩/ 162

牛心顶火锅/ 162

红线鱼火锅/ 163

淮山乳鸽火锅/ 164

香辣开胃火锅/ 165

风味生蚝锅/ 165

鸳鸯火锅/ 166

香辣虾火锅/ 167

啤酒鸭火锅/ 168

砂锅二白/ 169

冬笋鹅掌火锅/ 170

酸菜鱼火锅/ 171

富贵有余/ 172

生鱼火锅/ 172

鱼鲞蛤蜊鸡锅/ 173

智慧清脑锅/ 174

红汤火锅/ 174

涮猪肉火锅/ 175

猪排火锅/ 176

霸王别姬火锅/ 177

乌冬竹丝鸡火锅/ 178

猪三鲜火锅/ 179

龙凤火锅/ 180

面筋火锅/ 181

菊花鲤鱼火锅/ 182



## 沙茶鲜虾火锅



### 原料

鲜虾,玉米,蛋饺,蟹棒,鱼丸,豆腐,鸡蛋,茼蒿,金针菇,盐,沙茶蘸酱,猪骨高汤。

### 做法

- ① 将茼蒿、金针菇清洗干净;豆腐切块,玉米切段。
- ② 鲜虾洗净,修剪须脚,除去肠泥。
- ③ 将高汤入锅内烧开,加入所有材料,一起煮熟即可食用。

### 小贴士

苦瓜中存在一种具有明显抗癌作用的活性蛋白质,这种蛋白质能够激发体内免疫系统的防御功能,增加免疫细胞的活性,清除体内的有害物质。他说,苦瓜虽然口感略苦,但余味甘甜,不管是烧、炒还是凉拌、煲汤,只要能把苦瓜做熟且不失“青色”,都能达到去火目的。

## 菊花锅

### 原料

菊花,猪里脊,鸡脯肉,虾仁,油条,蒜苗酱油,醋,胡椒粉,盐,味精,料酒,香菜末,高汤。

### 做法

- ① 猪里脊、鸡脯肉片成片,虾仁洗净,油条切段,蒜苗切段。
- ② 香菜末加酱油、醋、胡椒粉调匀,成蘸料。
- ③ 将猪里脊片、鸡脯肉片、虾仁、油条均匀摆在砂锅内,倒入高汤,加入盐、味精、料酒,撒上菊花,待汤开后即可食用。



### 小贴士

苹果中含有鞣酸、果胶、膳食纤维等特殊物质。未经加热的生果胶可软化大便,与膳食纤维共同起到通便作用。而煮过的果胶则摇身一变,不仅具有吸收细菌和毒素的作用,而且还有收敛、止泻的功效。因此,建议便秘的患者多吃一些新鲜的苹果(每日早晚可空腹吃苹果1~2个),而腹泻的患者不妨把苹果煮熟了来吃。

# 健康新时代

## 粤式边炉



### 原料

鸡块, 甲鱼, 党参, 枸杞, 大枣, 姜片, 生菜(或其他青菜), 盐, 葱油, 姜蓉, 葱蓉, 豉油, 高汤, 料汤, 味精, 蚝油。

### 做法

① 甲鱼清洗干净, 斩件, 与鸡块分别加盐、姜、料酒、味精、蚝油腌制, 腌好取出, 摆回原形。

② 党参、枸杞用水泡过, 洗净; 火锅内加高汤, 放入党参、枸杞、大枣烧开, 依次放入鸡块、甲鱼涮食。

③ 葱蓉、姜蓉、葱油分别入两碟, 加入盐、味精调匀, 其中一碟加豉油, 做成两种味汁, 以供蘸食。

### 小贴士

吃西瓜后会导致血糖增高。正常人会及时分泌胰岛素, 可使血糖、尿糖维持在正常水平。而糖尿病人则不同, 在短时间内吃太多西瓜, 不但血糖会升高, 病情较重的还可能因此出现代谢紊乱而致酸中毒, 甚至危及生命。

## 海鲜火锅

### 原料

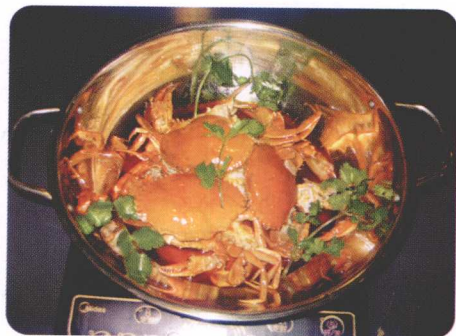
螃蟹, 虾, 墨鱼, 豆腐, 鱼肉, 海参, 茼蒿, 盐, 沙茶蘸酱, 鸡高汤。

### 做法

① 螃蟹去壳洗净, 剁成块; 虾去肠泥、虾须。

② 鱼肉、墨鱼、海参洗净, 片成片; 豆腐切块; 茼蒿洗净, 切段。

③ 锅中排入所有材料, 加入高汤, 煮熟后调入适量盐即可; 茼蒿装盘上桌, 随吃随涮。沙茶蘸酱装碟上桌供蘸食。



### 小贴士

牛肉中的肌氨酸含量比任何其它食品都高, 这使它对增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里, 肌氨酸是肌肉燃料之源, 它可以有效补充三磷酸腺苷, 从而使训练能坚持得更久。

## 银耳荤菜

### 原料

银耳,瘦肉,猪肝,盐,味精,鲜汤。

### 做法

- ① 银耳泡发,去蒂,洗净,撕成小块。
- ② 瘦肉、猪干切片,放沸水中氽熟。
- ③ 将银耳、瘦肉、猪肝置于砂锅中,加鲜汤炖30分钟,加盐、味精调味即可。

### 小贴士

绿色食品是遵循农业可持续发展的

原则,按照特定的生产方式生产和加工,经绿色食品管理机构认定的无污染、安全、优质、富有营养的食品。目前,已有越来越多的绿色食品摆上人们的餐桌,人们也越来越多认识到食用绿色食品有益健康,越来越多选择绿色食品。无疑,未来的餐桌上将是绿色食品唱主角。



## 砂锅肺片海底松



### 原料

海蜇头,熟猪肺,白果,银耳盐,味精,葱姜。

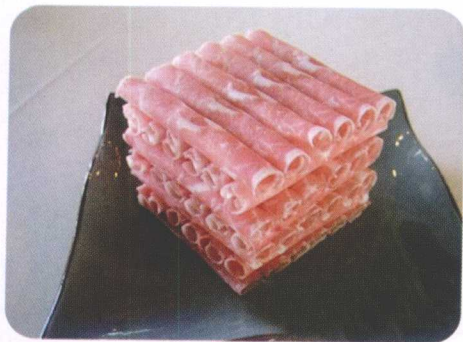
### 做法

- ① 海蜇头用清水浸泡去盐分,洗净,用开水略烫,捞出,放清水中浸泡。
- ② 银耳泡发,择成小朵。猪肺切块,用沸水氽过。
- ③ 砂锅内放葱姜,加猪肺块、银耳一起炖烂,加入白果、海蜇头,加入盐、味精调味,烧开即成。

### 小贴士

营养学家曾指出,天然食品中营养价值的高低不仅与食品的种类有关,还与自然色泽有关,其中黑色食品中营养价值最好。属于黑色食品的有黑米、黑芝麻、黑大豆、黑麦、黑木耳、乌鸡、甲鱼等,它们不仅口感好营养丰富,而且有很好的滋补食疗功能,并能提高免疫力,有抗癌防癌功效。

## 酱汁羊肉火锅



### 原料

羊肉,白菜,粉丝,熟猪油,酱汁,精盐,白糖,料酒,陈醋,胡椒粉,红辣椒,葱,姜,香菜段。

### 做法

① 将羊肉去骨洗净,入开水锅中氽一下,洗净血污,捞起沥水,改成片;白菜去老帮,洗净切成粗条;粉丝泡软洗净,剪成节;葱切段;姜切片。

② 将炒锅放火上,加入熟猪油烧热,下葱段、姜片、红辣椒炒出香味。

③ 下入羊肉片同炒,加水用大火烧开,加入酱汁、白糖、料酒,再开时打去浮沫,改用小火烧至羊肉软烂,舀入火锅中,加入白菜、粉丝、精盐,煮至白菜熟,加入胡椒粉即可。用香菜段、陈醋调味食用。

### 小贴士

汤色红润,味道咸鲜酸香,略带甜味。

## 鱼片火锅

### 原料

净鱼肉,粉丝,白菊花,菠菜,鸡蛋清,油条,鸡汤,熟猪油,精盐,味精,料酒,淀粉,香菜,姜丝4克,精炼油适量。

### 做法

① 将白菊花洗净去蒂,摆入盘中;菠菜洗净,再切成3厘米长的段;油条切成3厘米长的段,放入油锅中再炸一下;粉丝切成6厘米长的段,放入油锅中炸膨胀。

② 鱼肉切成极薄的片,用鸡蛋清、淀粉拌匀上浆,下入五成热的熟猪油锅中用筷子滑开,变色后捞起沥油。

③ 炒锅放火上,加入鸡汤、精盐、味精、料酒、姜丝烧开,打去浮沫,用水淀粉勾薄芡,倒入涂过一层油的火锅中,点燃火,加入鱼片、菠菜、菊花瓣、香菜,烧开即可。



### 小贴士

所选菊花一定是杭菊,不要用药菊,以免味苦。

## 红黄白三色素锅

### 原料

番茄,竹荪,玉米笋,盐,胡椒粉,香菜,素高汤。

### 做法

- ① 番茄切块,玉米笋洗净。
- ② 竹荪用水泡 10 分钟,洗净后切成 2 厘米长的段,备用。
- ③ 锅中加高汤、盐、胡椒粉和香菜,再将番茄块、竹荪和玉米笋入锅,煮开即可。

### 小贴士

竹荪含有丰富的多种氨基酸、维生素、无机盐等,具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体的功效;补气养阴,润肺止咳,清热利湿;主治肺虚热咳、喉炎、痢疾、白带、高血压、高血脂等病症。竹荪的有效成分可补充人体必需的营养物质,提高机体的免疫抗病能力。

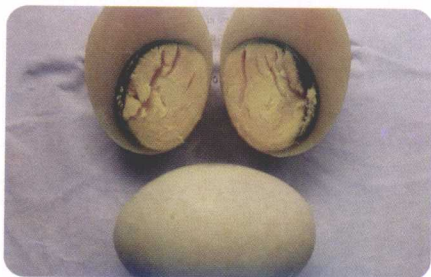


## 金银菠菜锅



### 原料

菠菜,皮蛋,生咸蛋,葱段,盐,酒,胡椒粉,淀粉,鸡高汤。



### 做法

- ① 皮蛋、咸蛋先用水煮熟,去壳后切成小块。
- ② 菠菜去掉老茎,切成 3 厘米长的段;鸡高汤、盐、酒、胡椒粉放进锅中煮开。
- ③ 将菠菜、葱段入锅煮一下,同时放进皮蛋块和咸蛋块,最后用淀粉勾芡即成。

### 小贴士

菠菜可促进生长发育,增强抗病能力。菠菜中所含的胡萝卜素,在人体内转变成维生素 A,能维护正常视力和上皮细胞的健康,增加预防传染病的能力,促进儿童生长发育。

## 双圆火锅



### 原料

肉圆, 鱼圆, 青菜, 粉丝, 冬笋, 香菇, 盐, 料酒, 味精, 肉汤, 姜末, 蒜末, 酱油。

### 做法

① 冬笋洗净, 切柳叶片, 香菇泡发, 拣

去杂质, 洗净; 青菜洗净, 择好。

② 火锅内用青菜、粉丝垫底, 然后放入鱼圆、肉圆, 再将冬笋、香菇间隔摆好, 加盐、料酒、味精、肉汤, 盖上盖。

③ 火锅置火上, 将汤烧沸后即可上桌; 同时将姜末、蒜末加酱油、盐调匀后装碟上桌, 供蘸食。

### 小贴士

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质, 能清除附着在血管壁上的胆固醇, 使胆固醇保持正常含量。海带中的褐藻胶因含水率高, 在肠内能形成凝胶状物质, 有助于排除毒素物质, 阻止人体吸收铅、镉等重金属, 排除体内放射性元素, 同时有助于治疗动脉硬化, 并可防止便秘和肠癌的发生。海带中还含有大量的碘, 可以刺激垂体, 使女性体内雌激素水平降低、卵巢机能恢复正常, 消除乳腺增生的隐患。

## 海味火锅

### 原料

花蟹, 麻虾, 鲜鱿, 平菇, 枸杞, 火腿, 生姜, 青菜, 清鸡汤, 花生油, 盐, 味精, 胡椒粉, 美味姜葱汁, 玫瑰酒, 陈醋。

### 做法

① 花蟹杀好洗净, 麻虾洗干净, 鲜鱿鱼切片, 平菇洗净, 火腿切片, 生姜去皮切片, 青菜洗净。

② 烧锅下油, 放入姜片, 余入玫瑰酒, 注入清鸡汤, 加入火腿、平菇、枸杞, 调入盐、味精、胡椒粉, 烧开, 倒入火锅内。

③ 然后分别用碟摆上花蟹、麻虾、鲜鱿鱼、青菜, 围在火锅四周, 蘸美味姜葱汁食用。

