

草菇

吃火锅的时候，可选择1~2种菇类，如平菇、草菇。草菇含有多多种氨基酸，能够刺激味觉器官产生鲜味感觉，而且多吃不会口渴。



海带

海带营养价值高，富含多种营养物质，是吃不胖又很健康的膳食佳品。吃火锅的时候，多吃海带，可以帮助我们减少自身脂肪的积存。



土豆

土豆具有很高的营养价值和药用价值，是抗衰老的食物。其含有丰富的膳食纤维，能促进胃肠蠕动。经常吃土豆能让人身体健康，延缓衰老。



家常火锅+地方特色火锅+滋补火锅+川味火锅+海鲜火锅+世界风味火锅

爱上火锅

爱吃火锅的人有福了！最诱人的美味火锅在家就能做
制作火锅的必备元素全详解，赞不绝口的美味秘诀大放送

洋葱

洋葱被称为“蔬菜皇后”，其富含钾、维生素C、叶酸、锌、硒及纤维素等营养素，具有不可替代的健康功效。吃火锅的时候加些洋葱对身体有益。



中华名厨 保健营养大师 | 陈志田 主编

热腾腾的美味情
怀，人人都无法抗拒的好吃火锅，中华名厨手把手教你制作13道家常火锅、5道滋补火锅、3道川味火锅、2道地方特色火锅、1道世界风味火锅，不同风味，各色涮法，一应俱全，让你足不出户就能享受到人间美味，大饱口福。



木耳

木耳是著名的山珍，可食、可药、可补，中国老百姓餐桌上久食不厌的佳品，有“素中之荤”的美誉，用木耳涮火锅，其营养与鲜味都能得以保留。



虾

不管何种虾，都含有丰富的蛋白质，营养价值很高，其肉质和鱼一样松软，易消化，但又无腥味和骨刺，用来涮火锅对人体的健康极有裨益。



菠菜

菠菜柔嫩，水分多，全株可以食用，可炒食、煮汤，下火锅亦佳。菠菜的含铁量居于各类蔬菜之首，对于体虚及需要补血之人，其补益效果极佳。



鲜鱼片

涮火锅首先要保证火力旺，而且必须要等火锅汤滚开了才能放食物。鲜鱼片一般需要煮2分钟左右，等肉色完全变白才能吃。



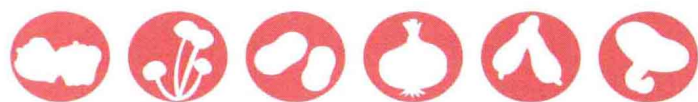
肉片

吃火锅荤素的比例以1:2比较合适，这样可保证酸碱平衡。除了牛羊牛肉需要用大火烫，其他的肉片均可放在火锅中慢慢滚，味道更鲜美。

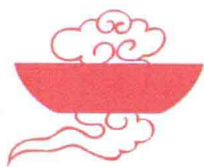


黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

爱上火锅



陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上火锅/陈志田主编. --哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5388-7548-5

I. ①爱… II. ①陈… III. ①火锅菜—菜谱 IV. ①TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104427号

爱上火锅

AISHANG HUOGUO

主 编 陈志田

责任编辑 王 姝 马远洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 635 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7548-5/TS · 524

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

爱上火锅



陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

目录

Contents



第一章 火锅必知元素

火锅历史溯源.....	008
火锅常用器皿.....	009
做火锅必备调味料.....	010
各类火锅美味吃法.....	012
火锅怎样吃才营养.....	013
火锅下菜有顺序.....	015
健康涮菜“时刻表”.....	016
七种基础火锅味碟的制作.....	017
七种基础火锅锅底的制作.....	018

第二章 家常火锅

香辣开胃火锅.....	026
土鸡火锅.....	027
魔芋鸭块火锅.....	028
牛杂火锅.....	029
干香脆肚火锅.....	030
牛肉火锅.....	031
火锅鸡.....	032
家常狗肉火锅.....	033
猪蹄火锅.....	034
猪肚火锅.....	035
鲇鱼火锅.....	036
红薯粉火锅.....	037
猪心火锅.....	038
酸菜牛肉火锅.....	039
酸汤腊肉火锅.....	040
酸萝卜鸭火锅.....	041
原汤羊肉火锅.....	042
肥肠蘑菇火锅.....	043
涮猪肝火锅.....	044
奇味鱼火锅.....	045
飘香猪肠火锅.....	046
杂烩火锅.....	047
三鲜羊肉火锅.....	048
素菜火锅.....	049
金针鱼火锅.....	050
乳鸽留香火锅.....	051
三笋火锅.....	052

第三章 地方特色火锅

重庆烧鸡公火锅.....	054
湖南腊味火锅.....	055
台湾沙茶火锅.....	056
武汉啤酒鸭火锅.....	057
贵州酸汤火锅.....	058
北京涮羊肉火锅.....	059
上海冬笋猪肉火锅.....	060
云南杂菜火锅.....	061
南京鱼头豆腐火锅.....	062
扬州三鲜火锅.....	063
安徽鸡片雪菜火锅.....	064
广东海鲜火锅.....	065
上海什锦火锅.....	066
苏杭菊花火锅.....	067
淮扬萝卜火锅.....	068



第四章 滋补火锅

党参羊肉火锅.....	070
红枣猪蹄火锅.....	071
灵芝猪肚火锅.....	072
果仁排骨火锅.....	073
枸杞猪肝火锅.....	074
首乌猪肝火锅.....	075
菊杞猪肉火锅.....	076
归姜羊肉火锅.....	077
四味牛肉火锅.....	078
人参鸡火锅.....	079
天麻鸡火锅.....	080
滋补鸡火锅.....	081
锁阳乌鸡火锅.....	082
五君子乌鸡火锅.....	083
竹麻鸭火锅.....	084
百合仔鸭火锅.....	085
参杞鲫鱼火锅.....	086
姜归墨鱼火锅.....	087
天麻甲鱼火锅.....	088
双母甲鱼火锅.....	089
山药蟹肉火锅.....	090
本草海鱼火锅.....	091

玉竹乳鸽火锅.....	092
天麻乳鸽肉火锅.....	093
双参山杞乳鸽火锅.....	094



第五章 正宗川味火锅

鱼头火锅.....	096
毛肚火锅.....	097
麻辣火锅.....	098
红汤酸菜鱼火锅.....	099
红汤牛肉火锅.....	100
火锅肥肠.....	101
麻辣羊肉火锅.....	102
水煮鱼火锅.....	103
泡椒牛蛙火锅.....	104
辣子鸡火锅.....	105
香辣猪蹄火锅.....	106
毛血旺火锅.....	107
蜀香鸡火锅.....	108
酸汤鱼火锅.....	109
酸汤农夫鸭火锅.....	110
子母火锅.....	111
开胃鱼火锅.....	112
清汤火锅.....	113
豆腐素火锅.....	114
飘香排骨火锅.....	115
涮猪肉火锅.....	116
田园牛肉火锅.....	117
羊排萝卜火锅.....	118
风味狗肉火锅.....	119
芸豆蹄花火锅.....	120
老猪蹄火锅.....	121
腊味鸡火锅.....	122

第六章 海鲜火锅

麻辣蟹火锅.....	124
红汤蛭子火锅.....	125
麻辣黄鱼火锅.....	126
鲜香海虾火锅.....	127
酸笋鲳鱼火锅.....	128

花蟹火锅.....	129
花蟹虾皮火锅.....	130
木瓜带鱼火锅.....	131
双耳墨鱼火锅.....	132
至味海虾火锅.....	133
海味鲜菌火锅.....	134
鱼丸火锅.....	135
海鲜什锦火锅.....	136
海皇上品火锅.....	137
木瓜鲈鱼火锅.....	138
黄鱼三鲜火锅.....	139
蛏子文蛤火锅.....	140
扇贝牡蛎火锅.....	141
鱿鱼牡蛎火锅.....	142
鱿鱼肚片火锅.....	143
海虾蛤蜊火锅.....	144
一品甲鱼火锅.....	145
基围虾火锅.....	146



第七章 世界风味火锅

瑞士羊奶酪火锅.....	148
瑞士巧克力火锅.....	149
印度咖喱火锅.....	150
日式火锅.....	151
韩国鲷鱼粉丝锅.....	152
韩国豆腐锅.....	153
韩国蘑菇什锦火锅.....	154
韩国牛肉蘑菇锅面.....	155
韩国章鱼火锅.....	156
韩国笛鲷火锅.....	157
韩国神仙炉.....	158
韩国蔬菜火锅.....	159



第一章

火锅必知元素



火锅（Hot pot）作为民间美食，流行于全国各地，式样多种，百锅千味。其历史悠久，源远流长；其制作讲究，用料丰富；其形式多样，然而却都讲究“美味与营养兼得”。

火锅的品类在不断地增多，因此味碟也是五花八门。如果说味碟对于火锅来说是“锦上添花”，那么锅底可就称得上是火锅的“精髓”了，它也是相当考验一个火锅大厨的功底。

火锅历史溯源

关于火锅起源的时间，有两种说法：第一种说，三国时期的“铜鼎”就是火锅的前身；另一种说法是，火锅始于东汉，出土文物中的“斗”就是指火锅。不管哪种说法更正确，有一点是可以肯定的，即火锅在我国已有1900多年的历史。而四川火锅最早在左思的《三都赋》中有记载，以此推测，四川火锅的历史在1700年以上。

火锅，古称“咕咚羹”，因投料入沸水时发出的“咕咚”声而得名，是中国独创的美食，历史悠久。《魏书》记载，三国时代，曹丕代汉称帝时期，已有用铜所制的火锅出现，但当时并不流行。

到了南北朝时期，人们使用火锅煮食就逐渐多起来了。火锅最初流行于我国寒冷的北方地区，人们用来涮猪、牛、羊、鸡、鱼等各种肉食。后来，随着经济文化的日益发达，烹调技术的进一步发展，各式各样的火锅也相继闪亮登场。

唐朝白居易的《问刘十九》诗云：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”此诗就惟妙惟肖地描述了当时食火锅的情景。

到宋朝，火锅的食法在民间已常见。北宋时期，汴京（今开封）的酒馆，冬天已有火锅应市。南宋林洪的《山家清供》食谱中，便有其同友人吃火锅的介绍。

元朝，火锅流传到蒙古一带，用来煮牛羊肉。

至清朝，火锅不仅在民间盛行，而且成了一道著名的“宫廷菜”。清宫御膳食谱上有“野味火锅”的记载，用料是山雉等野味。乾隆皇帝吃火锅成瘾，他曾多次游江南，每到一地，都备有火锅。相传，他于嘉庆元年正月，在宫中摆“千叟宴”，全席共上火锅1000多个，应邀品尝者达5000余人，是历史上最大的一次火锅盛宴。

到了清朝末期民国初期，在全国已形成了几十种不同的火锅，而且各具特色。

火锅不仅风靡全国，在海外亦大受欢迎。日本室町时代，火锅从中国传入，日本称火锅为“司盖阿盖”，又称“锄烧”。后来，火锅还传到韩国、印度、美国、法国、英国、瑞士等国家。

火锅常用器皿

1 砂锅

这类火锅保温效果非常好，食物的原味也不容易流失。缺点：容易破损。



2 玻璃锅

这类锅通体透明，可以看到内容物，从而准确地把握火候。缺点：价格太贵。



3 复合金材质锅

由多种金属材质制成，不易氧化，导热均匀快速，可以节省能源，缩短烹煮时间。这是目前大多数火锅店常用的火锅器皿。



4 暖锅

很具地方特色，使用木炭加热。这是北方的火锅店常用到的一种火锅器皿，但南方火锅店用的不多。



5 不锈钢锅

硬度高，耐用、耐摔、耐刷、便宜，这也是火锅店较为常用的火锅器皿。



6 石头锅

可以直接做炒锅使用，一般做特色火锅才用。缺点：有一定的使用寿命，价格也贵。



做火锅必备调味料

郫县豆瓣

郫县豆瓣是用蚕豆、辣椒、盐酿制而成，色泽红亮、辣味浓厚。郫县豆瓣是红汤火锅中最重要的调味料，用在汤卤中能增加鲜味和香味，使汤汁具有温醇辣味和浓稠红亮。



豆豉

豆豉是用大豆、食盐、香料酿制而成，其气味醇香、色泽黄黑。豆豉的种类较多，按加工原料可分为黑豆豉和黄豆豉，按口味可分为咸豆豉和淡豆豉。豆豉作为家常调味品，适合烹饪荤菜时解腥调味。



干辣椒

干辣椒味辛性热，能祛寒健胃，其色泽鲜红，辣味较重。干辣椒品种很多，有大金条、二金条、五叶椒、朝天椒、七星椒、大红袍和小米椒等。火锅汤卤锅底中加入干辣椒，能祛腥解腻，压抑异味，增加香辣味和色泽。



花椒

味辛性温，麻味浓烈，有温

中散寒、除湿止痛的作用。花椒是火锅的重要调味料，用于汤卤中可压腥味、除异味、增鲜香。



姜

姜性热味辛，含有挥发油、姜辣素，具有特殊的辛辣香味。姜用于红汤、清汤汤卤中，能有效地祛腥压臊，提香调味。



大蒜

大蒜味辛，有刺激性气味，含有挥发油及二硫化合物。大蒜主要用于调味增香、压腥味及去异味。



醪糟

醪糟是用糯米酿制而成，米粒柔软不烂，酒汁香醇。醪糟甘甜可口、稠而不混、酃而不黏。调制火锅汤卤底料加入醪糟，可增加醇香和回甜味。



食盐

食盐在火锅中起到定味、调味、提



鲜、解腻、祛腥的作用。

冰糖

冰糖为砂糖的结晶再制品，味甘性平，有益气、润燥、清热的功效。在熬制火锅汤卤时，加入冰糖可使汤汁醇厚回甜，具有缓解辣味刺激的作用。



料酒

料酒以糯米为主要原料酿制而成，具有柔和的酒味和特殊的香气。料酒在火锅汤卤中的主要作用是增香、提色、祛腥、除异味。



味精

味精从大豆、小麦、海带及其他含蛋蛋白质物质中提取的，味道鲜美，在火锅中起到提鲜、助香、增味作用。



鸡精

鸡精是近几年使用较广的强力助鲜品，用鸡肉、鸡蛋及麸酸钠精制而成。鸡精的鲜味来自动植物蛋白质分解出的氨基酸。鸡精的作用是增鲜提味。



胡椒

胡椒味辛性温，带浓烈的芳香气味，具温中散寒、



健胃顺气的功效。在清汤火锅中用于祛腥压臊、增香提味。

八角

八角不仅是制作冷菜及炖、焖菜肴中不可少的调味品，其在辣味火锅中起到的作用也为其他香料所不及。它不仅具有增香提味的作用，更有温阳散寒、理气止痛的功效。



辣椒酱

辣椒酱有油制和水制两种。油制是用芝麻油和辣椒制成，颜色鲜红，上面浮着一层芝麻油，容易保管；水制是用水和辣椒制成，颜色鲜红，不易保管。其既可加入火锅锅底中，也可单独作为火锅蘸料用。



泡椒

泡椒，俗称“鱼辣子”，是一种鲜辣开胃的调味料。泡椒具有色泽红亮、辣而不燥、辣中微酸的特点，常用于各种辣味菜品中作为调味料，尤其在川味火锅中多见。



花椒油

调味油类，用于需要突出麻味和香味的食品中，能增强食品的风味，多用于川菜、凉拌菜、面食、米线、火锅中。



各类火锅美味吃法

现在的火锅品种早已不是涮羊肉那么单一，不少有特色的火锅不断受到人们的追捧，如肥牛锅、菌锅、鱼锅，还有专门涮海鲜的海鲜火锅。针对这些特色火锅，又有哪些讲究呢？其实，吃火锅除了遵循一些通用顺序之外，品尝专门的特色火锅还要讲究一个“品质”，才能充分享用它们的美味。

鱼锅

吃鱼锅就要品尝鱼肉的鲜美，吃鱼时要按照鱼唇、鱼脑、鱼皮、鱼肉的顺序进餐，佐以小料，品味鱼香。

鱼锅的吃法讲究“一快一慢”“一吸一停”：吃鱼皮、鱼肉时要慢，要细细品味；吃鱼唇、鱼脑时则要快，一吸而入，停在口中，松软嫩滑，让其顺喉而下，倍感舒适。

下一点点红椒做点缀，让青葱香和鲜鱼香在清汤中完美呼应，格外地润滑。喝汤时的清香口感甚至超过了吃鱼时的实在感，所以建议食客们一定要多喝些汤，可滋润肠胃。

肥牛锅

肥牛火锅是秋冬进补的不错选择。牛肉富含钾和蛋白质，可增强人体免疫力。牛肉中还富含铁质，铁是身体造血必需的矿物质。吃牛肉还能减压，分解糖分，化解多余脂肪，让其转变为身体所需的能量。

吃肥牛火锅，要根据肉质的细嫩程度来决定下锅的顺序，从嫩到老的顺序是：里脊、上脑、牛腩、内里脊、牛腱。肥牛火锅的最佳搭配蔬菜是白萝卜和土豆，这样吃有利于身体排毒。

海鲜锅

海鲜火锅是近年来受追捧的特色火锅，吃海鲜火锅讲究的就是一个“鲜”字。涮海鲜特别有讲究，要先吃蛤蜊、蛰蝗、蟹子、虾、虾爬子等不易涨肚的海产品，后涮扇贝、海螺等海产品。

吃海鲜火锅最重要的就是蔬菜的搭配，可以选择维生素C含量比较低的蔬菜，如茼蒿、胡萝卜、黑木耳、香菇、上海青等，不要选甜椒、甘蓝、青苋菜等含维生素C高的蔬菜。餐后水果最好选择苹果和梨，也要避免猕猴桃、橙子、柿子等维生素C高的食物。

火锅怎样吃才营养

天气寒冷，亲友聚餐，火锅因为制作简单方便，食材丰富而备受青睐。亲朋好友聚在一起吃火锅，热闹又暖和。但是，如何吃火锅才健康，这里面可大有学问。

注意器具卫生

器具以清洁干净为上。普通的铜火锅在停用后，易生一层薄薄的绿色铜锈，这是铜与残留水、湿气、锅上沾留的调料醋酸、空气中的二氧化碳等发生化学反应后生成的碱式碳酸铜或醋酸铜，它们都有毒。因此清洗工作要做好，不然会造成铜锈中毒，出现恶心、呕吐等症状。同时，火锅以涮烫为主，所选菜料必须新鲜、干净、卫生。



吃火锅的温度——宜温不宜烫

很多人都喜欢吃火锅时热火朝天的感觉，喜欢刚从汤中捞出的烫烫的食物。实际上，这样吃非常危险。因为我们的消化道是非常怕热的，口腔的耐热温度是 65°C ，而食管黏膜的耐热温度只有 45°C 。过高的温度会伤害到娇嫩的口腔和食管黏膜，如果总是受到这样的高温伤害，再加上麻辣的刺激，口腔和食管可就受不了了，非常容易引发炎症、溃疡。所以吃火锅时，不要将食物从滚烫的汤中夹出来就吃，应放在旁边凉一凉，不烫的时候再吃。

尤其要注意的是，脂肪含量多的红油火锅，因为夹出来的食物外面会裹着一层油，有非常好的“保温”作用，降温就会比较慢，所以夹出来后一定要多等一会，等食物彻底不烫了再吃。

涮煮时间——长短有别

叶类蔬菜切忌长时间放在火锅里煮，在沸腾的锅中稍加焯烫就可夹出，煮的时间过长会让营养素大量流失，也会失去蔬菜鲜嫩的口感。

肉类则要保证煮熟透。很多人喜欢肉质嫩滑的口感，把肉在汤里稍微烫一下还是半熟时就吃，这个习惯非常不好。因为半熟的肉中很可能会含有未被杀灭的细菌、寄生虫，会引起胃肠感染，所以一定要将肉煮至彻底熟透再吃。



吃火锅前先喝饮料

涮火锅前最好先喝小半杯新鲜果汁，这样才可以合理利用食物的营养，减少胃肠负担，达到健康饮食的目的。

以下几种饮料都是吃火锅时可以选择的：

①碳酸饮料可以助消化，促进体内热气排出，补充水分的效果也较好。

②果汁饮料可刺激胃肠分泌、助消化，还可使小肠上部呈酸性，有助于钙、磷的吸收。但控制体重的人、老年人、血糖高者要注意选用低糖饮料。

③乳品和植物蛋白饮料，如酸奶、杏仁露、椰汁等适合有慢性病的人和老年人饮用。

④白酒或葡萄酒可以起到杀菌、祛膻的作用，最适合涮羊肉时喝。

多放些蔬菜

蔬菜含有大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充冬季人体维生素的不足，还有清凉、解毒、去火的作用。有研究表明，吃蔬菜和水果可降低患心脏病和脑卒中的危险。但放入火锅的蔬菜不要久煮，才有降火作用。

