

重庆 江湖火锅

CHONGQING
JIANGHU HUOGUO

• 邓开荣 编著 • 重庆出版集团  重庆出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

重庆江湖火锅/邓开荣编著. —重庆:重庆出版社, 2008.3
ISBN 978—7—5366—9566—5

I. 火… II. 邓… III. 菜谱 重庆市 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035588 号

重庆江湖火锅


CHONGQING JIANGHU HUOGUO

邓开荣 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·钟丹珂 蒋忠智 王 娅

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆大学建大印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023 68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张 11.5 字数: 220 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-10 000 册

ISBN 978—7—5366—9566—5

定价: 23.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023 68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

目录

MULU

1 前言

火锅底料与

火锅红油

2 1. 红汤火锅底料

5 2. 干锅底料

7 3. 冷锅鱼底料

8 4. 火锅红油

火锅汤卤制作

14 1. 牛油红汤卤

16 2. 家常红汤卤

18 3. 复制红汤卤

18 4. 无渣火锅红汤卤

19 5. 干锅红汤卤

21 6. 清汤

22 7. 鱼鲜奶汤

23 8. 调制火锅汤卤

的诀窍

红汤火锅

28 老灶毛肚火锅

30 全牛火锅

33 红汤牛杂火锅

35 麻花肥牛火锅

37 橙香鲜兔火锅

39 干锅兔

41 泡椒火锅兔

43 酸汤羊肉火锅

44 猪蹄泡椒火锅

46 狗肉火锅

48 芋儿鸡

49 烧鸡公

51 风光排骨鸡

53 紫阳鸡

55 黑竹笋香鸡

58 干锅鸡

60 岷夯鸡汤锅

61 黔江鸡杂

63 泡坛醉鸭

65 鸭肠王火锅

67 鹅掌火锅
69 乌江鱼
70 北渡鱼
72 酸菜鱼火锅
74 邮亭鲫鱼
76 冷锅鱼
79 怪味鱼火锅
81 石锅鱼
82 本草鱼
84 酸菜豆腐鱼汤锅
85 火锅肥肠鱼
87 干锅鲶鱼
89 沸腾鱼火锅
91 喜相逢火锅
93 胭脂鱼火锅
95 艄翁全鱼火锅
96 鱼头火锅
98 黄腊丁火锅
99 甲鱼芋仔火锅
(老鳖添仔)
100 荔枝牛蛙火锅
102 香辣蟹
104 盆盆火锅虾
105 酸汤鱼肚纸锅
106 毛血旺
108 胖鱼鳅火锅
109 沙嗲海鲜火锅

清汤火锅

112 渝州甲鱼火锅
113 珍珠甲鱼
115 龟蛇汤锅
116 龟附羊肉汤锅
118 金佛山全羊汤锅
119 涮羊肉
120 花江狗肉
122 霸王牛鞭汤锅
124 牛三巴健身汤锅
126 牦牛玉掌汤锅
127 酸菜牛羊肉火锅
129 跷脚牛肉汤锅
130 羊肉菊花火锅
132 当归羊肉火锅
133 掌上霸王
134 霸王卸甲
136 酸萝卜老鸭汤锅
137 口袋鸭
139 沙锅虫草鸭
141 玉竹沙参鸭
143 神仙鸭汤锅
144 芦荟乳鸽
145 竹荪乳鸽汤锅
147 药膳火锅鸡

148	酸菜鸡火锅	192	狗见羊子母锅
150	肚子鸡	194	荔枝子母锅
152	霸王别姬火锅	196	鸡鸭恋鸳鸯锅
153	龙凤火锅	198	海鲜鸳鸯火锅
155	海陆空火锅	201	香水鱼鸳鸯火锅
156	天麻鱼头	203	三味火锅
158	醉鱼头海鲜火锅	205	蹄花鸡两味火锅
159	醉鱼头山珍火锅	206	天鹅戏水两味火锅
161	胖鱼头奶汤火锅		
162	小海鲜火锅		
164	荤豆花		
166	山珍汤锅	210	1. 味碟的妙用与调制
170	三鲜焗锅	219	2. 画龙点睛的火锅小吃
171	梅花火锅		
172	菊花生片火锅		
173	野味火锅		
175	毋米粥火锅		

火锅味碟与小吃

1. 味碟的妙用与调制
2. 画龙点睛的火锅小吃

涮烫经验与艺术

- 224 1. 先荤后素 荤素交错
- 225 2. 脆爽宜汤滚
软宜微沸
- 226 3. 区别对待 把握时间
- 228 4. 麻辣咸淡 自行其便
- 229 5. 杯茶在手 解腻清口
- 231 6. 食客注意 火锅禁忌

多味火锅

180	乌鸡山珍子母锅	228	4. 麻辣咸淡 自行其便
182	三参乳鸽子母锅	229	5. 杯茶在手 解腻清口
183	双凤还巢子母锅	231	6. 食客注意 火锅禁忌
185	游龙戏凤子母锅		
187	排骨子母锅		
188	泡菜子母锅		
190	牛王锅中锅	234	1. 调味品的加工和应用

火锅调味原料

1. 调味品的加工和应用

236 2. 调味品使用诀窍

238 3. 火锅油脂

火锅原料

242 1. 禽畜原料

248 2. 海鲜原料

252 3. 河鲜原料

255 4. 干副原料

257 5. 蔬菜花果原料

火锅文化与逸闻趣事



重庆有句俗语，“幺妹长得乖，火锅吃得欢”。一说到重庆人，就自然地想到重庆火锅。重庆人对麻辣烫有种与生俱来的喜好，吃起火锅来也别有一番气吞山河的磅礴气势。盛夏三伏挥汗如雨仍赤膊上阵、猛吃海喝，似乎忘了炎炎烈日，酒酣耳热，一通大汗，连呼痛快酣畅；寒冬腊月北风呼啸，围炉团坐大块吃肉、大碗喝酒，经受着“火烤胸前暖，风吹背后寒”的双重考验，不亦乐乎。巴渝汉子的豪放，尽在这尺许铜釜中挥洒释放。

话说这重庆火锅是从水流沙坝、码头河边、肩挑贩卖开始闯荡江湖，经历了形成独特风格的民国时期，提升档次红红火火的抗战陪都时期，壮大发展的改革开放时期三个重要的发展阶段，栉风沐雨、历尽坎坷才走到今天。悠悠的岁月沉淀了丰厚的火锅文化，巴人智慧撞击出灵感的火花，“爬坡上坎”勇于开拓的创新精神创造了重庆火锅的辉煌，也为重庆载上了火锅之都的桂冠，使火锅成为代表一座城市的名片。

重庆人粗犷豪放却不失幽默风趣，将吃火锅称之为“看盆景”。固然火锅之铜盆、钢盆，不同于栽花之瓦盆、瓷盆，而盆中所涮之物却有菊花、梅花、腰花、鞭花、脑花、鱿鱼、黄花、菜花……真个四季“花”不败，常年飘“花香”，如此道来“盆景”之说不再牵强附会，“热盆景”走俏自然吃香。重庆人对火锅何以一往情深呢？是地理气候、民俗食风、乡土情结的使然，抑或麻辣烫的诱惑，可能各种因素兼而有之。单说重庆人的性格就与火锅极其投缘，《华阳国志》载：巴人“质直好义”。用现在的话说即性格爽直，侠义心肠，说话粗声大气，做事果敢决断绝不拖泥带水。这样的血性汉子，自然需要提劲壮胆的饮食。花椒、辣椒辛温祛湿，姜、葱、大蒜通窍行气，最主要离不开麻辣二字。高粱老酒性烈勇猛，鸭肠、毛肚柔肠侠义，真个是有刚有柔，刚柔相济，一锅红汤助长阳刚之气。这通红的火锅把重庆人的热情耿直、火暴勇猛的个人性反映得淋漓尽致。

有人也评价说重庆是座江湖味十足的城市。渝州襟带两江，上衔金沙，下控荆楚，码头文化是其显著特征。“一方水土养一方人”，江湖义气，大碗喝酒、大块吃肉，的豪放粗犷的性格，造就了重庆火锅热辣火暴的饮食文化。重庆火锅的很多品种也是从江湖菜演变而来，酸菜鱼火锅来源于当年流行大江南北的酸菜鱼，麻辣鱼火锅出自于来凤水煮鱼，芋儿鸡火锅脱骨于曾风靡山城的芋儿鸡……正是尺许铜釜反映江湖变幻，红波翻滚印射出食坛流行时尚。

纵观重庆火锅的历史，从诞生之日起即与下里巴人为伍，肩挑瓦盆土灶，涮烫牛杂下水，食者多为纤夫船工、贩夫走卒，仅为充饥解馋、御寒暖身。如今吃火锅已成流行时尚，饮食男女中不乏白领丽人、老板经理、文人学士、体育健儿、歌手影星，更多的是平民百姓、青年学子，还有山城大名鼎鼎的“棒棒军”，都成为火锅桌上的座上宾客。无论嫁娶婚宴、祝寿办生、家人团聚、邀友聚饮，或密谈生意，都可在鼎釜中拈括。火锅里面，龟鳖鱼虾、时蔬山珍、鸡鸭鹅兔、猪狗牛羊无所不有；天上飞的，水中游的，地上跑的，土中长的，水陆杂陈，尽入锅中，真个是火锅虽小包罗乾坤。食者围炉聚饮，猜拳行令，谈笑风生，生意在勾兑中成交，友谊在“红沸水”中加深，男女在火锅中联姻……人间百态皆有反映。

重庆人的实干精神和执著追求，推动着重庆火锅的不断创新。混沌初开，麻辣火锅一统天下，到时下，各种风味火锅百花争艳，品种之多，味型之广，令人眼花缭乱，嘴不暇吃。酸汤泡菜、茄汁泡椒、椒麻荔枝、清醇海鲜、滋补药膳、石锅瓦罐品种齐全。还有天下第一大火锅煮出人间美味，火锅大宴浓缩巴渝风情。“红沸水”掀起“绿色革命”浪潮，推行一次性汤料，锅盘碗盏奏出新时代乐章。

一锅红艳煮沸人间，不忘添火传薪人。本书仅献给那些献身于重庆火锅事业的企业家、厨师、火锅业界的从业人员及无数火锅迷。鉴于作者条件有限，难免沧海遗珠，祈望专家同行、各界人士多多指教。

邓开荣
2008年春

火锅底料与火锅红油

HUOGUODILIAOYUHUOGUOHONGYOU



火锅底料俗称“火锅老母”，是一种将多种调味原料及油脂按一定比例组合烹制而成的火锅基本原料。

以往的重庆火锅是没有炒制火锅底料的习惯的，往往是将各种调味原料即兴配制入锅，采取“锅锅熬”即每锅单炒、独自调味的方式。这种“锅锅熬”的火锅调味方法要凭藉调味师的经验和技巧，因此味道差异不一，火锅的风味也很难保证。随着火锅烹制和调味方法的不断改进，业内行家将各种调味料和油脂经过配备烹制，使之成为火锅底料，再用它来调制火锅汤卤。这样不仅保证了火锅风味的一致，也大大缩短了临灶调味烹制的时间，为火锅的规范化生产和批量化营销提供了保证。

麻辣鲜香虽说是重庆火锅的总体口味特征，但由于各店火锅的配料和制作方法上的差异，因此在口感和风味上又不尽相同。按目前火锅流行的趋势看，红汤大致分为麻辣脂香型和麻辣兼香型两大类。前者又称强刺激型，麻辣味浓，牛油脂香馥郁，为重庆传统火锅风味。后者是经过改进的火锅味道，强调麻辣适度，鲜香味醇，因此又被戏称为“温柔型”。

另外随着干锅菜、冷锅鱼的兴起，这类兼有菜肴与火锅双重特点的新品种融入了火锅大家族之中，因此根据自身的风味特色，也专门制作了自己的底料用于烹调。

火锅红油是保证火锅风味的一种重要调辅料，它将配制好的多种调料通过低油温长时间的熬炼，形成了一种特殊的调味油，具有增香提鲜压腥去臊的作用，能有效地强化火锅的风味。

1. 红汤火锅底料

红汤火锅是重庆火锅的主旋律，它的特点是麻辣鲜香脆嫩烫。根据它们的用料和味感大致分为：以牛油为主要油脂炒制的麻辣脂香型及用混合油炒制的麻辣兼香型两大类。





说明

以上一锅底料产出约重 15 千克,可分多次使用。

这种以牛油独特脂香为主要风味的牛油火锅,十分注重对牛油质量的选择。鉴于目前市场上出售的熟牛油质量难以保证,最好选用生牛油自己熬炼,用于火锅底料制作。

(2)麻辣兼香型

原料

子弹头干辣椒	2.5 千克	二金条干辣椒	2.5 千克
郫县豆瓣	1.5 千克	菜子油	5 千克
永川豆豉	500 克	熟牛油	2.5 千克
大蒜瓣	500 克	八角	100 克
老姜	750 克	三柰	50 克
黄酒	2 瓶	桂皮	60 克
花椒	600 克	白豆蔻	30 克
冰糖	500 克	草果	50 克
大葱	600 克	公丁香	30 克
香叶	30 克	香草	40 克

制作方法

干辣椒去蒂,入沸水锅中煮约 5 分钟,捞出沥水绞成茸泥,豆瓣剁碎,豆豉绞茸后加黄酒稀释。花椒去子铡成碎颗,冰糖砸碎,八角、三柰等香料分别捣碎混匀。姜葱洗净,大部分姜铡细米,少许姜拍破待用。

净锅置中火上,倒入生菜油烧热后下牛油熬化,投进大葱、姜块炼至油无



味突出、辣味醇和、干香鲜美的基本风格却是不变的。

■ 原料

郫县豆瓣茸	5 千克	菜子油	5 千克
糍粑辣椒	3 千克	猪化油	2 千克
泡辣椒茸	1 千克	熟鸡油	1 千克
豆豉茸	300 克	姜米	500 克
花椒粉	250 克	冰糖渣	400 克
孜然粉	100 克	五香粉	200 克
梗姜葱	适量	鸡精、味精	各适量

■ 制作方法

净锅加热后倒入菜子油，油温升至七成时投进梗姜葱炸香，然后捞出炸焦枯的姜葱渣不用，待油温降至五成热时，放入猪化油混匀。先下豆瓣茸炒去生味，再放糍粑辣椒、泡椒茸用中火炒至油吐红色、辣香味出后，再下豆豉茸、冰糖渣、姜米等，转用小火炒至底料翻沙、水汽近干、辣香味浓。速放入花椒粉、孜然粉、五香粉、熟鸡油，用小火炒 10 余分钟，直至各料味出，充分融合，最后放入鸡精、味精搅匀即成。

说明

用菜油、猪油、鸡油混合炒料，主要取它们各自不同的油脂香味，以增强菜肴的脂香感。鸡油不耐高温，不适宜在锅中长时间烹炒，因此只能延后放入。

干锅底料仅是烹制干锅菜的一种基本调料，在具体操作时，它还需根据不同的主料及成菜要求，添加一些调味料和辅料方能成菜。

3. 冷锅鱼底料

冷锅鱼最早始于成都,之后流入重庆。冷锅鱼调味重用泡辣椒,注重五味调和,各种调辅料在炒制的过程中使得各种味道浑然一体,达到综合平衡。

原料

泡辣椒	2.5 千克	熟菜油	3.5 千克
糍粑辣椒	1 千克	化鸡油	1.5 千克
郫县豆瓣	1.5 千克	冰糖渣	400 克
泡姜	750 克	三柰	75 克
青花椒	450 克	砂仁	70 克
茂汶花椒	125 克	白蔻	125 克
老姜	100 克	草果	80 克
大蒜瓣	150 克	小茴香	40 克
大葱	500 克	丁香	20 克
白酒	400 克	灵草	40 克

制作方法

灵草、丁香、三柰、白蔻、砂仁、茴香均打成粉末待用,草果拍破去子,青花椒去籽,干花椒去子;泡辣椒、泡姜用清水略为冲洗后,与豆瓣分别剁细;姜葱洗净,姜拍破,葱切长段。

锅内注入熟菜油烧至六成油温,再放入姜、葱、蒜炸出香味,然后捞出料渣不用,下豆瓣酱、泡辣椒茸、泡姜米,用小火翻炒约 40 分钟。视锅内底料水分渐干冒气泡时,下鸡油、糍粑辣椒、各种香料粉、白蔻、青花椒、干花椒、冰糖渣等,继续以小火炒约 2 小时,至香气四溢、底料吐油“起沙”时,倒入白酒炒匀,即离火晾凉。



用大口瓦坛一个洗净，先将干稠底料舀入坛内，再将炒料的油倒在面上，加盖密闭 10~12 天后启坛使用。

说明

炒冷锅鱼底料宜用小火，通过长时间的翻炒令调料“有味使之中”。炒时要用锅铲不停翻动，以免糊锅变味。

现在也有些冷锅鱼火锅店在炒料时完全采用植物油，完全不用味道浓厚的牛油，使火锅汤卤清爽不腻。在火锅用料制作上历来仁者见仁，智者见者，以适口者珍为上。

4. 火锅红油

火锅普遍使用的调味油即火锅红油，它已不是一种单纯的油脂，而是各种调味料在油脂中长时间的熬炼形成的复合油。调味料被充分脂化，溢出多种芳香物质，因此火锅红油具有调色增香，及强化风味的明显作用。因火锅的品种不同，火锅红油的熬炼方法也不尽相同。这里仅举几种火锅红油的炼制方法。

(1) 麻辣火锅红油

原料

糍粑辣椒	5 千克	菜子油	10 千克
豆瓣酱	500 克	香叶	100 克



