

# 西 南 民 族 食 俗



生活百科知识  
青苹果包子图书系列

本书彩图一部分由作者提供，  
一部分由北京金棋王滋补火锅城（摄影：程炳新）提供

## 鸳鸯火锅

## 传统毛肚火锅

**四味火锅**

**啤酒鸭火锅**

## 魔芋鸭火锅

## 泡菜鸡火锅

## 白果鸡火锅



## 酸菜鱼火锅

## 双味鱼火锅

青鳉火锅

鳉鱼火锅

田鸡火锅

海鲜火锅

## 蛇肉火锅

家常火锅

排骨火锅

川南汤火锅

羊肉火锅

**葡萄酒鸡火锅**

**鲶鱼火锅**

**甲鱼火锅**



鲫鱼火锅

药膳火锅

**八鲜火锅**

**龟鸽火锅**

**泥鳅火锅**

**肥肠火锅**

**双味龙虾火锅**

**“海陆空” 火锅**

**牛肉丸子火锅**

带皮狗肉  
火锅

三色丸子火锅

菌类火锅

**黄花鱼片火锅**

**烧烤火锅**

**麻辣鱼  
火锅**

# 四川火锅

(修订版)

李乐清 编著

# 内 容 提 要

四川火锅鲜香味美，品种多样，闻名全国，蜚声海外。本书系统地介绍了四川火锅的历史、发展、特点和制法，收入了能满足各种不同口味需要的美味火锅品种 118 例，并分别介绍了它们的风味特色、具体做法、食用方式及注意事项。本书内容丰富，所述制法简便，原料易得，具有较强的实用性，适宜家庭阅读使用，也可供餐饮业人员学习参考。



# 前 言

为了满足广大家庭和餐饮业人员学做四川火锅菜的需要，1994 年我们编写了《四川火锅》一书。该书出版后，受到广大读者的欢迎，经多次印刷，累计发行 35 万册，仍热销不衰。

近几年来，四川火锅品种有了很大发展，书中原有的火锅品种，已不能适应人们生活改善的需要。为此，笔者对四川火锅传统品种进行深入挖掘研究；同时，对近几年迅猛发展的川式火锅新品种，作了大量调查、采集和筛选、整理，将《四川火锅》书中收入的品种，由原来的 64 款增补到 118 款，并增加部分彩图，成了现在这个新版本，使它既能更好地帮助家庭仿制川式火锅以丰富生活，又适合饭店、酒楼经营川式火锅参考使用。

新增补的火锅品种，在主料、配料、汤卤、调味、制法乃至用具等方面，都作了精心设计，在保持川味的基础上，注重于选料多样，搭配合理，口感舒适，营养卫生，体现人们回归自然、饮食向“保健型”转变的时尚。在四川火锅风靡之今日，这本比较全面、深入介绍四川火锅的书，可为川式火锅制作者提供参考，为众多的四川火锅爱好者添一分乐趣，

也为祖国食文化百花园增添一朵绚丽的小花。

在此，笔者感谢同事们、朋友们对出版此书的关心和支持，特别要感谢成都市紫金城火锅大酒店滕礼珍总经理、余家银副总经理为本书照片的拍摄所给予的帮助，王旭东、蒋任华、王开友、刘兴民、周玲各位先生也提供了部分图片。笔者在写作过程中，还参考运用了一些书籍和文章中的资料，在此一并表示谢意。

作 者

# 目 录

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 一、四川火锅概述及其基本制法·····        | (1)  |
| (一) 四川火锅的起源、特点及影响 ·····    | (1)  |
| 1. 什么是四川火锅 ·····           | (1)  |
| 2. 四川火锅的起源 ·····           | (3)  |
| 3. 四川火锅的特点 ·····           | (6)  |
| 4. 四川火锅的影响·····            | (10) |
| (二) 四川火锅原料、汤卤及味碟的加工制作····· | (12) |
| 1. 四川火锅的原料及其加工方法·····      | (12) |
| 2. 四川火锅汤卤的调制·····          | (21) |
| 3. 四川火锅味碟的制作·····          | (28) |
| (三) 四川火锅的吃法与禁忌·····        | (30) |
| 1. 四川火锅的吃法·····            | (30) |
| 2. 四川火锅的禁忌·····            | (32) |
| (四) 四川火锅使用的器具·····         | (33) |
| 1. 锅灶·····                 | (33) |
| 2. 刀具·····                 | (36) |
| 3. 用具·····                 | (37) |
| 4. 餐具·····                 | (37) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 二、四川火锅品种 118 例 ..... | (38) |
| 毛肚火锅 .....           | (38) |
| 清汤火锅 .....           | (40) |
| 鸳鸯火锅 .....           | (41) |
| 啤酒鸭火锅 .....          | (42) |
| 魔芋鸭火锅 .....          | (44) |
| 带丝鸭火锅 .....          | (45) |
| 葡萄酒鸡火锅 .....         | (46) |
| 泡菜鸡火锅 .....          | (48) |
| 白果鸡火锅 .....          | (49) |
| 怪味鸡火锅 .....          | (51) |
| 山椒乌鸡火锅 .....         | (52) |
| 烧鸡公火锅 .....          | (53) |
| 酸汤鸡火锅 .....          | (54) |
| 辣子鸡火锅 .....          | (55) |
| 人参鸡火锅 .....          | (57) |
| 鸡味火锅 .....           | (58) |
| 九尺鹅肠火锅 .....         | (60) |
| 鸵鸟火锅 .....           | (61) |
| 飞禽火锅 .....           | (62) |
| 酸菜鱼火锅 .....          | (63) |
| 酸汤鱼火锅 .....          | (64) |
| 鲶鱼火锅 .....           | (65) |
| 鱼头火锅 .....           | (67) |
| 双味鱼火锅 .....          | (68) |

|                |      |
|----------------|------|
| 鲫鱼火锅 .....     | (70) |
| 泥鳅火锅 .....     | (71) |
| 香辣银鱼火锅 .....   | (72) |
| 五鱼火锅 .....     | (73) |
| 三文鱼火锅 .....    | (75) |
| 泡椒子鲶鱼火锅 .....  | (76) |
| 酸菜猪膘雅鱼火锅 ..... | (77) |
| 黄花鱼片火锅 .....   | (78) |
| 鲳鱼蛙腿火锅 .....   | (79) |
| 麻辣鱼火锅 .....    | (80) |
| 鱼羊火锅 .....     | (81) |
| 红参黄腊丁火锅 .....  | (83) |
| 什锦鱼鳞汤火锅 .....  | (84) |
| 鱼丸火锅 .....     | (85) |
| 鳝鱼火锅 .....     | (87) |
| 青鳝火锅 .....     | (88) |
| 甲鱼火锅 .....     | (89) |
| 龟鸽火锅 .....     | (91) |
| 田螺火锅 .....     | (92) |
| 海鲜火锅 .....     | (93) |
| 双味龙虾火锅 .....   | (95) |
| 海马火锅 .....     | (96) |
| 紫菜火锅 .....     | (97) |
| 蜗牛火锅 .....     | (98) |
| 田鸡火锅 .....     | (99) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 蛇肉火锅·····     | (101) |
| 野味火锅·····     | (102) |
| 排骨火锅·····     | (103) |
| 肥肠火锅·····     | (105) |
| 肠式火锅·····     | (106) |
| 红烧肠汁火锅·····   | (108) |
| 韭花猪杂火锅·····   | (109) |
| 泡菜白肉火锅·····   | (110) |
| 枣蹄火锅·····     | (111) |
| 牛尾火锅·····     | (112) |
| 牛筋骨髓火锅·····   | (113) |
| 牛筋沙司火锅·····   | (114) |
| 米酒牛肉火锅·····   | (116) |
| 肥牛火锅·····     | (117) |
| 牛鞭火锅·····     | (118) |
| 牛方宫火锅·····    | (119) |
| 血旺火锅·····     | (120) |
| 牛肉丸子火锅·····   | (121) |
| 芥末牛肉火锅·····   | (123) |
| 酸菜牛肉系列火锅····· | (124) |
| 羊肉火锅·····     | (125) |
| 羊肾火锅·····     | (126) |
| 羔羊火锅·····     | (128) |
| 羊头肉火锅·····    | (130) |
| 泡菜羊血火锅·····   | (131) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 羊蹄火锅·····     | (132) |
| 羊杂火锅·····     | (133) |
| 双鞭火锅·····     | (135) |
| 狗肉火锅·····     | (136) |
| 带皮狗肉火锅·····   | (137) |
| 乳狗火锅·····     | (138) |
| 啤酒兔火锅·····    | (140) |
| 驴肉火锅·····     | (141) |
| 驴鞭火锅·····     | (142) |
| 药膳火锅·····     | (143) |
| 海狸鼠火锅·····    | (144) |
| 香猪火锅·····     | (146) |
| 柚皮猫肉火锅·····   | (147) |
| 酒醉火锅·····     | (148) |
| 四味火锅·····     | (149) |
| 三味火锅·····     | (151) |
| 奇妙三鱼火锅·····   | (152) |
| 三合蹄火锅·····    | (153) |
| 家常火锅·····     | (154) |
| 川南传统家常火锅····· | (155) |
| 川南汤火锅·····    | (157) |
| “海陆空”火锅·····  | (158) |
| 三色丸子火锅·····   | (159) |
| 竹荪火锅·····     | (161) |
| 甜品火锅·····     | (162) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 菊花火锅·····              | (163) |
| 五彩龙肚火锅·····            | (165) |
| 菌类火锅·····              | (166) |
| 杂烩火锅·····              | (167) |
| 什锦火锅·····              | (168) |
| 连锅子火锅·····             | (169) |
| 怀旧老火锅·····             | (170) |
| 八鲜火锅·····              | (172) |
| 套餐火锅·····              | (173) |
| 玫瑰花火锅·····             | (174) |
| 兰花火锅·····              | (175) |
| 烧烤火锅·····              | (176) |
| 家常锅魁火锅·····            | (178) |
| 面筋火锅·····              | (179) |
| 豆花火锅·····              | (180) |
| 双耳火锅·····              | (181) |
| 苕粉火锅·····              | (182) |
| 素菜火锅·····              | (184) |
| 麻辣烫·····               | (185) |
| 附：四川火锅所配部分主食和小吃名称····· | (187) |



# 一、四川火锅概述及其基本制法

## （一）四川火锅的起源、特点及影响

### 1. 什么是四川火锅

火锅对于当今的中国人，已是十分熟悉的了，不少人为之津津乐道。但何为火锅？却不是一两句话可以说清楚的。因此，在介绍四川火锅之前，似有必要简单地探究其涵义。

火锅单从字面上讲，它是一词多义，可以指食品，又可以指炊具，还可以说是一种烹调方法。许多烹饪词典的解释大同小异。如《川菜烹饪事典》解释为“火锅，又称暖锅。是随锅带火上桌，由食者自烫自食的一种炊、餐结合的器皿”。由此派生出来，它又代指食品，如毛肚火锅、海鲜火锅、狗肉火锅、啤酒鸭火锅等；还可代指为传统的烹调方法，如吃火锅、烫火锅等。

从我国传统菜肴品种看，火锅菜同涮锅、沙锅密切相联，其渊源可能一脉相承。早在唐代就有“涮肉”之说。而清朝，

宫中曾摆设过有 1500 多个火锅的宴席，是我国历史上最大的火锅宴。沙锅菜比较古老，它一般能够较好地保持菜肴的色、香、味，是一种多汤菜肴，主料酥烂鲜嫩，汤汁味美。涮锅菜是容器中的汤被烧沸，先放入“锅底”（山珍海味类底料），然后把切片的主料（如牛肉、羊肉等）放沸汤中涮片刻，蘸调味品吃，这就更加接近火锅了。而火锅则是将汤汁熬好，一般只用一种料（或不用料）作汤中“锅底”，大部分原料码入盘中，自行烫后蘸味料而食。这几种菜肴的共同点是：有火，有汤，荤素原料兼有，烫或涮食。可见，火锅是长期烹饪实践的结果，是沙锅菜、涮锅菜发展的必然，是传统饮食技法与现代科学结合的产物。

四川火锅按照锅具及其加热方法的不同，可分为两大类：一类是锅具用铜、铝、锑、不锈钢、陶瓷、土陶等材料制做，有锅身、锅座、锅盖、锅耳、炉桥等，用木炭或焦炭作燃料，烧在中心火筒内，借火筒导热烧沸汤汁，烫煮食物。这类火锅多用于筵席，如什锦火锅、三鲜火锅、杂烩火锅等。另一类是锅和炉配合而成的火锅，即用小锅放在火炉上烧沸汤汁，煮烫食物，燃料有木炭、酒精、煤气、天然气、液化石油气和电能等多种。此类火锅，多用于专业火锅店，其主要品种有毛肚火锅、沙锅啤酒鸭、酸菜鱼火锅等。一般家庭也多采用这种方式。

四川火锅作为川菜的一个重要组成部分，同川菜一样，有着众多的色香味形俱佳的品类，它们不仅享誉全国各地，而且蜚声海外。

## 2. 四川火锅的起源

火锅是中国的传统饮食方式，起源于民间，历史悠久。今日火锅的容器、制法和调味等，虽然经历了上千年的演变，但一个共同点未变，即用火（包括电热）烧锅，以水（汤）导热，煮（涮）食物。这种烹调方法早在商周时期就已经出现，它也许就是火锅的雏形。《韩诗外传》中记载，古代祭祀或庆典，要“击钟列鼎”而食，即众人围在鼎四周，将牛羊肉等放入鼎中煮熟分食，这就是火锅的萌芽。《中国陶瓷史》中介绍的“镬斗”，是放在火盆之中，以炭火温食，可能是暖锅的原型，东汉的墓葬中已有出土。北齐的《魏书》中载：“铸铜为器，大口宽腹，名曰铜爨（cuàn 窰，一种灶具），既薄且轻，易于熟食”。这可能是当时火锅一类的炊具。三国时期出现了一种类似火锅的“五熟釜”，锅中分五格，可调五种味道，类似现在的“多味火锅”。1984年，内蒙古昭乌达盟敖汉旗出土了一幅墓葬壁画，画中绘三个契丹人席地而坐，围着一个火锅，有一人在涮羊肉，并画有桌，桌上放着两个盘子，还有酒杯、酒瓶、羊肉块等，描绘的是我国辽代人用火锅涮食羊肉的情景。

真正有记载的是宋代火锅。宋人林洪在其《山家清供》中提到吃火锅之事，即其所称的“拨霞供”，谈到他游五夷山，访师道，在雪地里得一兔子，无厨师烹制。“师云：山间只用薄批，酒、酱、椒料沃（浸油）之。以风炉安桌上，用水半铤（半吊子），候汤响一杯后（等汤开后），各分以箸，令自

夹入汤摆（涮）熟，啖（吃）之，乃随意各以汁供（各人随意蘸食）。从吃法上看，它类似现在的“涮兔肉火锅”。

直到明清时期，火锅才真正兴盛起来，清代著名诗人、烹饪理论家袁枚《随园食单》中已有记载。当时除民间食用火锅外，从规模、设备、场面来看，以清皇室的宫廷火锅为最气派。清帝王的冬季食单上写有：野味火锅、羊肉火锅、生肉火锅、菊花火锅等。锅具形式已有双环方形火锅、蛋丸鱼圆火锅、分隔圆形火锅等。清乾隆四十八年正月初十，乾隆皇帝办了 530 桌宫廷火锅宴，其盛况可谓中国火锅之最，详情《清代档案史料丛编》中有记载。1796 年，清嘉庆皇帝登基时，曾摆“千叟宴”，所用火锅达 1550 个，其规模堪称登峰造极，令人惊叹！

四川火锅出现较晚，大约是在清代道光年间，四川的筵席上才开始有了火锅。四川作家李劫人在其所著的《风土什志》中说，四川火锅发源于重庆。他写道：“吃水牛毛肚的火锅，则发源于重庆对岸的江北。最初一般挑担子零卖贩子将水牛内脏买得，洗净煮一煮，而后将肝子、肚子等切成小块，于担头置泥炉一具，炉上置分格的大洋铁盆一只，盆内翻煎倒滚着一种又辣又麻又咸的卤汁。于是河边、桥头的一般卖劳力的朋友，便围着担子受用起来。各人认定一格，且烫且吃，吃若干块，算若干钱，既经济，又能增加热量……直到民国二十三年，重庆城内才有一家小饭店将它高尚化了，从担头移到桌上，泥炉依然，只是将分格铁盆换成了赤铜小锅，卤汁、蘸汁也改由食客自行配合，以求干净而适合人的口味。”他对四川火锅的形成和发展作了比较具体的描述。另外有一

种说法，说四川火锅起源于川南江城泸州，且有证据：重庆火锅较集中的地方是小米街，而距泸州几公里的长江边有个小米滩，据说以前长江边上的船工跑船常宿于小米滩，停船即升火做饭驱寒，炊具仅一瓦罐，罐中盛汤，加入各种菜，又添以海椒、花椒祛湿，船工吃后，美不可言。这食俗便沿袭下来，传至重庆扎根，并渐丰富，成为川人特有的美食。

但是，四川火锅究竟起源于何处，哪种说法准确，这里不作考证。四川火锅发源于长江之滨，最初为船工所用，继而在重庆发展开来，这是毫无疑问的了。及至后来，到抗日战争时期，四川火锅日益兴盛，官场要员、金融巨头、商人等以吃火锅为时尚，有的还自己经营火锅店。许多在新中国成立前夕跑到台湾的国民党老兵，至今仍念念不忘重庆火锅的美味，有的还在台开起了火锅店。全国解放后，特别近十多年来，重庆火锅更加发展，火锅街、火锅城、火锅楼比比皆是；在传统的基础上，新品种不断涌现，卤汁、用料、调味有所创新；火锅底料研制成功并投入生产，为火锅的普及创造了条件。

由于重庆火锅的影响，四川各地的火锅也逐渐兴盛起来，各具特色，加上众多民间、外来菜品的变化，因地因时制宜，使四川火锅的源流更加丰富，内容更加充实。成都火锅比重庆火锅稍为温和一些，其鸳鸯火锅、肥牛火锅、海鲜火锅、滋补火锅、蛇肉火锅等，各具特色。泸州的三色火锅、川南汤火锅，其味鲜美煞人。川东达县的沙锅啤酒鸭、海马火锅风味别具一格。内江的鲢鱼火锅、宜宾的烧火锅、长宁的竹荪火锅、秀山的带皮狗肉火锅、温江的豆花火锅、新津的鱼头

火锅、西昌的酸汤鸡火锅等等，都为四川火锅增添了丰富的内容。四川火锅是以重庆火锅为主流，各地火锅为支流，汇合成一条美食长河，永远奔流向前。

### 3. 四川火锅的特点

四川火锅同著名的川菜一样，所以能够得到迅速发展，长盛不衰，是因为它有“天府之国”物产丰富的物质基础，有巴蜀人“尚滋味”、“好辛香”之饮食风俗的影响，在其发展过程中又吸收众家之长，如对东北火锅、山东火锅、广东火锅以及众多的民间菜品等，统统实行“拿来主义”，尤其突出的是在“味”字上做文章，故能促使其成为“味在四川”的又一杰作。

四川火锅，既是一种美味佳肴，又是一种烹饪方式，也是饮食文化的一个内容，它具有以下几个方面的特点。

一是热当三鲜。四川火锅的燃料很多，木炭、煤油、天然气、液化石油气、电能等广泛应用，热量大而稳定，热传导方式各有不同，但均能使火锅中的卤汁一直处于滚沸状态，食者边烫边吃，所夹烫食物原料离开汤汁时间很短，一下子又放入味碟之中，充分保证了原料的热度，并同味碟中的调味品有机结合，又热又鲜，十分可口。

二是鲜上加鲜。四川火锅的汤卤调制十分讲究，所用汤汁都是用鲜香原料和调料做成的。无论是红汤卤、白汤卤，所用的原料如鸡、鱼、棒子骨等十分新鲜，含有多种谷氨酸和核苷酸，这些物质在卤汁中相互作用，产生十分诱人的鲜香

味，加之配以上乘调料如醪糟汁、花椒、豆瓣、料酒等，使其鲜味更浓。另一方面，凡入火锅烫食的原料，都很新鲜，无异味，现做现吃。如海鲜火锅中的大虾、海蟹，均是由飞机从沿海当日空运来的鲜活之物；菌类火锅所用的山菌均是采用的鲜品；鲫鱼火锅所用鲫鱼是用活鱼现宰现做，即烫即食；活鳝鱼宰杀后带着血汁下锅烫食，这样就使原料的鲜味更浓烈更突出。卤汁用料鲜、火锅烫料鲜，真可谓鲜上加鲜，鲜浓味美。

三是味适众口。四川火锅最初的卤汁是以麻辣为主，只放些豆瓣、姜、蒜、花椒等调料，对人刺激性大。后来发展为用牛骨、活鸡、鲫鱼、鸭、蛇等吊汤，既增加了鲜味，又减轻了刺激性。有的火锅品种，从各种不同的汤汁，到各式各样的调味料，数量可达 50 多种。近年来，利用原料的变化，又产生了多种味道的火锅，如啤酒鸭火锅的啤酒风味，酸菜鱼火锅的酸菜香味，海鲜火锅散发出的海鲜味，酸汤鸡的酸汤味等，是在其原有麻辣味基础上的一种发展。此外，附属四川火锅的味碟也有多种，如用麻油、蚝油、熟菜油、汤汁等调制成的味碟，适应了人们不同口味的需要。目前，四川火锅的味碟已达二十余种。因此，以麻辣为基础并辅以其它众多味型，使之具有较广的适应性，是四川火锅的一个新特点。

四是选料广泛。老火锅——重庆毛肚火锅，以毛肚为主，后来发展到清汤火锅、鸳鸯火锅，已被人赞不绝口了，可是，重庆火锅走到成都，走到全川乃至全国，却把范围扩大了：什么啤酒鸭火锅、狗肉火锅、肥牛火锅、辣子鸡火锅、蛇肉火

锅、蜗牛火锅、鸵鸟火锅等等，品种多达百余种，还有为外国人准备的西洋火锅。放入火锅烫食的原料，在牛、羊等畜类精肉的基础上扩大到了家禽、水产、海鲜、野味、动物内脏、各类蔬菜和干鲜菌果等，真是各取腹所需，各吃口所馋！

五是精益求精。四川火锅的做法十分考究。选料必须符合要求，质量上乘，力求新鲜，如豆瓣必须用郫县豆瓣或元红豆瓣，否则，味道不够；酸菜鱼火锅所用的酸菜，要用新繁泡酸菜，否则，咸鲜味不浓。调制火锅卤汁时，十分讲究烹调中的“五味”相生相克的道理，因此在熬制火锅汤卤时都要加入适量的冰糖、醪糟汁、黄酒、陈年豆豉茸，使得汤卤的味道既能突出麻辣的主旋律，又鲜醇而味道悠长。因为含糖物质具有延缓或减轻麻辣对味觉刺激的作用，火锅汤卤能使人在品尝后有辣而不燥、麻而不烈、进口味浓、回味柔和的感觉。刀工应该出自高手，肉片、腰片、鸡片要片得大而薄；环喉、肚梁、鸡肫要剖花刀；葱段、蒜苗、金针菇等要切得长短一致，整齐美观。摆桌面也有讲究，先烫食的原料离锅近些，反之远些，原料有主有次，主次分明；大小盘子，围住火锅，如众星拱月，十分好看。总之，从备料到烫食，必须有条不紊，一丝不苟，使食者感受到其特有的韵味，犹如欣赏了一首名曲，回味无穷。

六是乐在其中。四川火锅，众人喜爱，这与吃火锅的乐趣有关。的确，亲戚相聚，朋友小酌，围着火锅边吃边聊，无拘无束，浓香热气与和睦的气氛交融，其乐无穷！宋人林洪说吃火锅有“团圆热暖之乐”，清诗人严辰咏火锅诗句“围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中”，正是这种乐趣的写照。但是，



四川火锅最妙的是四季皆宜，越热越“烫”。一般人通常只是冬天吃火锅，而四川人总是四季吃火锅。重庆是中国的三大“火炉”之一，夏天山城的气温高达 $38^{\circ}\text{C}$ ，但火锅店仍然食客盈门，手摇扇子，边吃西瓜，照烫火锅。成都人也不顾三伏天的暑热，一群群地挤进火锅店中，后背吹电扇，前胸烤火锅，吃得很过瘾。其实，吃过夏日火锅的人才明白，烫食火锅，大汗一出，几杯扎啤、饮料下肚，浑身通泰，神清气爽，令人有飘飘然之感。究其原因，不少人解释为：气候阴湿多雾，吃火锅以驱湿气；以热抗热，以热驱热，求得一身爽快。一位作家讲四川人夏天吃火锅犹如词家中之“豪放派”，“或如武松打虎式”，“颇有梁夫人击鼓战金山之概”。继卡拉OK被引入火锅店后，火锅名店率先将时装歌舞与美味佳肴结合在一起向顾客推销，时装歌舞表演营造了热烈的进餐气氛。一些上档次的火锅城不仅安装了强劲的制冷设备，还配备了大屏幕彩电和全套音响，把享受美味与文化娱乐结合到了一起。这些都给火锅赋予了新的文化品味。

七是养身怡年。四川火锅选料丰富，决定了它的营养丰富。加之，四川火锅不是将大部分原料提前下锅，而是直接烫食，一夹一涮，便可食用，其营养素大部分未损失，既鲜嫩可口，又有益于健康。特别是新发展起来的许多药膳火锅，已逐渐被人们所接受，常吃常受益。如近年出现的滋补药膳火锅，根据“天人相应”的原理，在火锅中加入人参、黄芪、当归、枸杞子、大枣等，把火性与补性结合起来，食后出一身汗，五脏功能尽调，既强身健体，食疗小疾，又能补气壮阳，养血祛火，克服了一般火锅因燥热给人体带来的某

些不适。

八是方便随意。四川火锅不像一般吃川菜那样，先冷菜，后热菜，中间要上汤，有一定的程序，而火锅比较随意，一只火锅，卤汁熬开，随意配料，有什么烫什么，可丰可俭，可荤可素；味碟也随意制作，或麻辣，或咸鲜，或酸甜，或清淡；火力可以随意调整，可大可小，要吃嫩，要吃老，自己掌握；还有它占地较小，在家庭厨房，在客厅，甚至在院子里都可以吃，至于小型火锅“麻辣烫”就更加随意方便了，小沙锅、小铁锅、小铝锅等均可，加入卤汁，将海带、豆腐干、鹌鹑蛋、香菇片、香肠片、牛肉片、土豆片、鸡鸭杂碎等，用竹签穿好，放入卤汁中烫熟即食。食者人人亲手参与烹调，不仅饱享口福，而且也得到了精神上的满足。特别是自助火锅的兴起，赋予进餐者更大的自由，使人们在无拘无束的进餐环境中，能够尽兴发挥自己的主观能动性。

#### 4. 四川火锅的影响

随着经济发展和人民生活水平的提高，四川火锅越来越“火”，传播更广，影响更深远。从四川到全国各大中城市，乃至海外，四川火锅都在同当地名肴佳馐争奇斗艳，受到青睐。

在京城，四川火锅城、火锅店随处可见。川味的毛肚火锅、鸳鸯火锅、啤酒鸭火锅、酸菜鱼火锅、菌类火锅等等，花样繁多，美不胜收。四川火锅在京城的变化也大，从单一的铜锅发展到精巧的酒精炉，大的煤气炉，高档上乘的蒸汽式电火锅，还有分食制火锅和自助餐火锅等，令京城人大饱口

福。在我国最大的城市上海，有上百家四川火锅店，发展势头看好。在南京，不少酒楼从成都、重庆高薪聘请火锅师，采用四川正宗的火锅原料制作四川火锅，另外还供应多种川味小吃，引得人们争相前往，一尝为快。南京人对四川火锅十分喜爱，不少人自己买来电火锅，自配底料，家人团聚，围桌共食，别有情趣。在深圳、海口，随着“川军”的大量涌入，四川火锅自然也兴旺起来，“正宗川味火锅”、“山城火锅”在大街小巷随处可见。天津、昆明、贵阳、拉萨、广州也纷纷开起了“四川火锅”店。在西安，更有遍地“麻辣烫”之说，四川火锅生意十分兴隆。在港台，四川火锅也十分走红。可以看出，四川火锅的兴旺发展，有它自身特点，同时也证明了一个文化现象：盛世出美食。

在国外，四川火锅也很受欢迎。目前，在日本东京、美国纽约、丹麦的哥本哈根等地，均有四川火锅店营业，生意兴隆。

四川火锅在全国在国外所以具有如此之大的魅力，除了它本身具有人们所喜爱的麻、辣、烫等特点因素之外，它还适应了如今人们市场经济的观念，适应了人们的生活节奏。还在于它是一种集味与趣、情与谊、养身与强身、传统与科学于一体的饮食形式，而且经济越发展，这种饮食形式就越受欢迎。

在成都市民评选“消费者最喜爱的火锅”时，一位领导同志曾经讲：“四川火锅前途远大”。是的，四川火锅滋味鲜美，闻名遐迩，在新的世纪里一定会有更加美好的发展前景。

## （二）四川火锅原料、汤卤及味碟的加工制作

### 1. 四川火锅的原料及其加工方法

四川火锅的原料十分广泛，已经突破了原重庆火锅按荤菜类和素菜类进行分类的范围，而且越来越广。当今四川火锅的用料，可分为蔬菜类、畜肉类、禽肉类、鱼类、海鲜类、干货果品类等几大系列。

蔬菜类原料有：白菜、莲花白、菠菜、豌豆苗、莴笋、洋芋、藕、茭白、冬笋、春笋、白萝卜、胡萝卜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、鲜豌豆、四季豆、花菜、黄花、平菇、鸡丝菌、黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆腐干、茼蒿、西兰花、青蒜、葱、空心菜等

畜肉类原料有：猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、火腿、午餐肉、腊肉、香肠、猪灌肠，猪牛羊的肾、肝、心、肚，猪环喉、牛环喉、蹄筋、牛鞭、狗鞭、猪肠、猪脑花、猪脊髓等。

禽肉类原料有：鸡肉、鸭肉、鹅肉，鸡翅、鸭翅，鸡血、鸭血、肠、肫、肝等杂碎，鸡爪、鸭掌以及家鸽肉等。

鱼类原料有：鲫鱼、白链、鲶鱼、乌鱼、江团、鳝鱼、青鳊、甲鱼、乌龟、泥鳅等。

海鲜类原料有：海蟹、海虾、水发海参、水发墨鱼、水发鱿鱼、水发鱼肚、鱼唇、鱼翅、鲜贝或干贝、冰冻带鱼、冰冻马面鱼、水发海带、海白菜、石花菜等。

干货果品类原料有：干黄花、玉兰片、笋干、粉条、粉皮、魔芋、木耳、发菜、银耳、香菇、口蘑、竹荪等。

此外还有野鸡、麻雀、鹌鹑、蛇肉、鹿筋、大枣、荸荠等，同时还有经过加工的原料，如鱼丸、油条、面筋团等。

目前，人工饲养的一些珍贵品种，如鸵鸟、蜗牛、牛蛙、梅花鹿、竹鼠等也进入火锅原料之列。

但是，四川火锅的原料不是什么都用，也有一定限制，比如有些原料本身有某种特殊气味或苦涩味、味不美；有的易浑汤、影响色泽而不用。这些原料主要是：藟头、芥菜、蒜薹、苋菜、茄子、苦瓜、青菜头等。

四川火锅原料的加工技术性强，是火锅制作成功与否的关键。如不得法，四川火锅的风味就将受到影响。下面就加工技术性强的一些主要原料的加工方法作一说明。

**毛肚** 它是毛肚火锅的主要原料。毛肚，即牛胃中的瓣胃，有水牛毛肚和黄牛毛肚之分，以水牛毛肚为好，其肉厚而脆，味道更美。加工方法是：将毛肚抖尽异物，放入水中，把每张都冲洗干净；将肚梗面上的一层筋膜撕净；将毛肚开成4厘米~5厘米宽的段；尔后采取片一张翻一张的起片方法，将其片开；然后在肚片上横剖数刀；下水漂半小时左右，捞出即可。

**牛肾** 即牛腰子。有水牛腰子和黄牛腰子之分，作火锅原料以水牛的大白腰子为好。加工方法是：先剥去牛肾外面的一层包膜；去尽腰臊；平刀（与腰子平行）进刀起片，保持整腰子的形状，片张以0.2厘米~0.3厘米厚为宜（不宜用直刀，否则片太小，筷子夹不住）；起片后装入容器中，漂

去血水即可。

**牛肚梁** 即牛胃大肚上约 5 厘米宽肉厚的部分。加工方法是：将肚梁置于墩上，片去肚皮，取净肚梁肉；在肚梁上剞十字花形，再横切成宽 1.5 厘米左右的条。注意剞刀要深浅一致，刀距一致，才能保持其质地脆嫩。

**牛筋** 即牛腿骨与牛蹄之间肌腱或韧带的干品。牛筋有前蹄筋和后蹄筋之分，以前蹄筋为好。加工方法是：先发制。发制方法有两种：一是将牛筋用温水洗净后，放入锅中加水淹没，先用大火烧沸，然后移至小火上煮至发软；二是将牛筋洗净后，放入烧至四成热的油锅中，浸 30 分钟，再慢火加温至六成热，使其逐渐膨胀浮起，捞起放入开水锅中用小火慢煮，撇去浮油，煮至发软后捞出用刀改成中指粗细的条即可。

**牛鞭** 即公牛生殖器干制品。其发制方法与牛筋相同。发好后改成 6 厘米长的段，最后从中剖开，刮洗干净，用水泡好除去异味即可。

**牛肝** 分为血肝和沙肝，以沙肝为好。加工方法是：先摘去苦胆，剔尽肝片上的白色筋络；切成宽 4 厘米、长 6 厘米、厚 0.3 厘米的片，用鸡蛋液、水淀粉拌匀，涂上一层薄芡（不宜厚）。

**牛肉** 可供食用部位较多，但制作火锅以黄牛的背柳肉为佳。加工方法是：先将牛肉的筋络剔净，修去隔膜；横着筋络下刀，片张要求大而且薄（不要连刀）；最后码上一层用鸡蛋液、水淀粉调匀的薄芡。

**猪腰子** 即猪肾。其加工可参照牛肾的加工方法。

**猪脑花** 即猪脑髓。加工方法是：先将猪脑花漂洗一下，用手在水面轻轻拍打几下，使脑膜与脑髓分开，然后将膜撕去；最后再漂洗一下，捞出待用。

**猪肚** 即猪的胃，也叫猪大肚。可分为肚头、肚身两种。肚头的加工方法是：将肚头切下，用刀剔去肚皮，修去油筋，用清水洗净，然后剞十字花刀，再改成宽 1.5 厘米、长 6 厘米左右的条即可。肚身的加工方法是：先用盐和醋揉搓洗净，然后去油筋→焯水→煮软→切片。将肚身洗净，剔净内壁上的油筋；放入开水锅中焯一水；另换开水煮软，捞出片成长 7 厘米、宽 4 厘米的薄片即可。

**猪环喉（或牛环喉）** 先将环喉破开，入水中泡一下，捞出洗净；用手撕去外壁上的筋络；剞十字花刀；改成长 7 厘米、宽 3 厘米的条即可。

**猪瘦肉** 选用前夹五花肉或腰柳肉为佳。加工方法是：先将肉四周的筋络剔净，片成长 6 厘米、宽 4 厘米、厚 0.2 厘米的片即可。

**猪肉丸** 选用肥四成瘦六成的猪肉，剁成米粒状，加入鸡蛋液、精盐、味精、姜末、淀粉等拌匀，用手挤成丸子。吃法可生肉丸下锅，也可先油炸（表面呈黄色），然后再入火锅煮食。

**猪肠** 加工方法是：先将肠内外用盐和醋反复揉搓；用清水洗净粘液后，放入开水锅中氽一下捞起；再用温水洗几次，最后捞出斜切成 4 厘米长的节即可。

**羊肉、羊肾** 加工方法同牛肉、牛肾相似。

**鸭肠（或鸡肠、鹅肠）** 将鸭肠加盐反复搓揉，洗尽肠

上粘液，直到不粘手为止；用竹筷的方头或小刀刮尽肠油；将鸭肠放入 80℃ 的热水中氽一下，迅速捞起；改成 20 厘米～30 厘米长的节即可。

**鸭肫（鸡肫、鹅肫）** 即鸭的胃。加工方法是：先将肫剖开内外洗净，撕尽内膜（鸭内金），除去脏物，反复洗净，切薄片或剖十字花刀均可。

**鸡血（或鹅血）** 将鸡血、鹅血放碗中（碗中先放入晾冷了的盐水），待凝块之后，用刀划成小块即可；也可将凝固的血旺入沸水中氽过再切块。

**鳝鱼** 即黄鳝，要用鲜活的。加工方法是：找一块长木板，用铁钉在其一端钉穿，钉尖朝上放置。将鳝鱼击昏，把头摁牢在钉尖上，用小刀将鳝鱼自头与背连接处一直往下剖开，剔去骨及内脏，剁去头、尾，切成斜片，用食盐拌匀，再用清水冲洗干净即可。

**鲫鱼** 以鲜活、长度在 10 厘米左右的为佳。加工方法是：将鲫鱼快速去鳞，剖腹去内脏、去鳃，冲洗干净；用一竹筷从鱼嘴穿至尾部，放入卤汤中烫食。

**其它鱼类** 加工方法大致同鲫鱼加工，鱼腹内壁上的一层黑膜要撕尽，以除异味。

**鱼丸** 将净鱼肉剁成泥状，加姜末、精盐、蛋清、淀粉拌匀，挤成桂圆大小的丸子即可。

**泥鳅** 即鳅鱼。将泥鳅放入小盆内，加少许菜油，多次换水，让其吐尽泥沙，排尽粪便；捞起用剪刀剪去头，剖腹去内脏，洗净。注意剖腹时不要弄破苦胆。

**甲鱼** 即鳖。将活甲鱼翻身，切去头部，或用脚踏着甲



鱼背部，待其头伸出时，即用刀剥去，让血流尽，再放入开水锅中氽 10 分钟立即捞出放入冷水中，取出用小刀刮去裙边上的粗皮，掏去内脏，斩去足爪，洗净。要注意，死甲鱼有毒，不能食用。

**青鳝** 即鳊鱼。其加工方法是：在地上铺一层干炭灰，将鱼放上面，让它活动，以去掉粘液，再用水清洗净。剖腹去内脏，注意，不要弄破苦胆，洗净斩节。

**带鱼** 四川火锅一般用的是冰冻带鱼。加工方法是：先将带鱼身上的粉鳞用小刀或草结轻轻刮去，切去头，剖腹去尽内脏，洗净，沥水，切段。

**马面鱼** 加工方法是：先剥去鱼表面上的一层韧性较强的皮，然后切去头部，剖腹去内脏，洗净，沥水。

**海参** 品种较多，一般分为有刺参和无刺参两大类。有刺参的发制过程是：将海参放入 80℃ 的水中，继续加热，不断搅动，使之受热均匀，水沸后停火，揭开锅盖，让海参在原锅内继续浸泡 18 个小时左右，参体变软时捞出，浸入清水中，剖腹去尽内脏杂质，冲洗干净，再放入冷水锅中上火烧沸后，捞出放入冷水锅内，再加热煮沸约 20 分钟捞出，浸泡在冷水中。未软的海参再回锅重煮，直至全部变软为止。此时，发料的性状应是：参体涨发均匀，无硬心，颤动有弹性，色泽由深变浅，呈黄褐色，背部光亮，半透明。然后还必须用冰水和冷水再浸泡三次：第一次浸泡 2 小时~3 小时；第二次换水泡 12 小时，此时海参的含水量可为干品重的 4 倍；第三次换冷水浸泡 5 天左右，即为成品。成品参体挺直，呈圆筒形，富有弹性，肉刺完整，持之颤动，色泽鲜亮，近于半

透明。一般涨发率为干料重量的7倍~8倍。在发制过程中，物料和用具必须洗刷干净，不得沾有油、盐、碱类，以免影响质量；剖腹去肠，不可碰破腹膜，以防参体碎烂。无刺参如乌参等，由于外皮坚硬，发制时须先用火将其外皮烧烤至焦枯发脆时，再刮去焦黑外皮，直到现出深褐色为止，再依刺参的发制方法进行发制。海参发好之后，用刀片成0.5厘米厚、10厘米长的片即可。

**墨鱼（鱿鱼）** 墨鱼的发制是以碱发为主，结合水发。碱溶液的浓度，根据墨鱼的老嫩情况而定。发料时，先将墨鱼用冷水浸泡3小时左右，使其回软。然后用刀将发软的墨鱼改成大小均匀的薄片，码上碱粉（每500克鱿鱼放50克~75克碱粉）或用碱液淹没，约5小时~6小时后，即灌入开水，盖上盖子。待冷却后，再放在沸水锅内加热烧开，倒入盆内，盖严闷发数小时，使墨鱼逐渐软透为度。到鱼体颜色呈均匀黄色，且鲜润透明，即为发足。将发足的原料捞出（未发足的继续浸泡涨发），放入清水中不断换水反复清漂，除去碱味，鱼体漂至厚大，呈鲜艳的肉红色，按之有弹性时，即可浸在清水中，随时取用。

**干贝** 一般都采用蒸发。方法是：先将干贝洗净，用冷水浸泡3小时~4小时（浸泡的水勿倒），使其回软，去掉干贝边上的一块筋（此筋煮不烂），然后盛入盆内，加适量的水，上笼蒸约3小时，取出即可。原汤保留备用。

**鱼翅** 一般用水发。其程序为：剪毛边→开水煨→刮砂→开水煨→去骨→开水焖→蒸。经过反复加热涨发后，待其翅针膨胀、柔软即可。

**鱼肚** 一般用水发和油发两种方法。水发的方法用得较多。具体程序是：先将鱼肚用冷水浸泡 24 小时，入锅加入水煮开，然后让其冷却，换清水浸泡一段时间，洗净，再煮沸，冷却用冷水泡，如此反复多次，直至发透即可。

**鲍鱼** 一般用蒸发。即将鲍鱼放入容器中加清水上屉蒸 12 个小时左右，直至发透。

**大虾** 加工方法是：将虾洗净，剪去虾须、虾腿、虾枪，摘去沙袋，挑除沙线，洗净即可。

**海蟹** 加工方法是：将蟹斗中部黑色小沙包小心去掉（因里面含杂物和细菌），再摘去脐内中央的一条黑线和蟹胰（体内左右毛状物），再放水中泡一下，沥水即可。

**黄花** 即金针菜。干品只需用温水泡发，摘去蒂，沥水即可。鲜品要掐去花蒂，抽去花蕊，汆一水，洗净沥水。

**玉兰片** 即干冬笋片。先用淘米水泡发，泡软后片成片，入开水锅中汆一下，捞出即可。

**海带** 先用冷水泡约 10 分钟，洗净泥沙杂质，然后再放入清水中浸泡，夏季约泡 3 小时~4 小时，冬季 6 小时~8 小时，再洗去海带上的粘液即可按需要改刀。

**紫菜** 先将紫菜内的泥沙杂质去净，用清水稍淘洗一下，撕成小块即可。

**石花菜** 先用冷水涨发，然后去根并洗去泥沙杂质，再放入温水或开水中稍烫一下即可。

**香菇** 去掉杂质，用冷水浸泡两小时，捞出剪去蒂，洗净泥沙，再以少许热水浸泡，捞出即可（汤汁不弃，可另用）。

**口蘑** 先用冷水浸泡半小时，捞出用刷子刷去顶盖和柄上的泥沙，再用剪子将蒂剪去，用清水洗净，放入热水（水不宜过多）中浸泡1小时~2小时，澄清后去掉沉淀物即可（泡汁另用）。

**竹荪** 将竹荪放入盆内，加温水泡半小时左右，捞入温水盆内，用手去掉黑点和杂质，放入盆中（泡汁另用）。

**魔芋** 一是魔芋豆腐，市场有售，买回放盆中泡一下，捞出用清水漂起，用时切成小片即可。二是魔芋干（雪魔芋），用温水泡发2小时~3小时，沥干水，切条即可。

**猴头蘑** 先用冷水浸泡24小时，再放入开水中泡3小时，取出摘掉外层针刺，去掉老根，洗净，再放入盆内，加葱、姜、料酒、高汤，上笼蒸1小时~2小时，即可加工使用。

**莲子** 用开水加碱浸泡，用刷子刷洗，捞出沥干水，剪去顶端子芽，用竹签捅去心，再放入盆中加水，上火蒸10分钟，滗去汤即可。

**蛇** 先用右手将蛇轻轻拿起，左手沿着蛇身轻轻抓住蛇头，用食指和拇指捏紧，右脚踏着蛇尾，右手用小刀在蛇颈圈处开一刀把颈边割断，然后将刀尖插入皮内，从头割至尾，剥去蛇皮，连内脏带出，把蛇头、尾剁去，洗净即可。

**麻雀** 先将麻雀淹死，用热水褪尽细毛，剪去翼尖和脚爪，剖腹取出内脏，洗净，然后将雀头扭入脖底，将雀脚插入腋底即可。

**鹌鹑** 将其淹死或摔死，用开水、冷水各一半，褪毛后，破腹取出内脏洗净。

**粉丝、苕粉** 用水泡发，回软后改节即可，但不宜太短。

**白果** 去掉外壳,取出果仁,放入开水锅内煮约 10 分钟。捞出放在洁净白布上,用手搓去果仁皮,再放入开水内氽一下,将净白果仁捞入盆中,加水泡起即可。

四川火锅使用原料很多,除以上提到的以外,其它原料就不再作介绍了,可按照一般烹调原料的加工方法加工。

## 2. 四川火锅汤卤的调制

四川火锅的美妙诱人之处在其味,而其味来自火锅原汤的调制,它决定火锅的风味,也是制作火锅最关键的一环。原汤的好坏,关系到火锅的成败。四川火锅的品种较多,原汤也各有差别,但最基本的是红汤、清汤两种。只要掌握了这两种原汤的配方和调制方法,处理好应注意的事项,就可调制出多种上等原汤。

要调制好原汤,首先要弄清调制四川火锅原汤需要什么样的调味品。所用的调味品必须正宗,质量上乘,不符合要求的调味品不能调制原汤。四川火锅所用的主要调味品有:豆瓣(以郫县豆瓣为上)、豆豉、醪糟汁、花椒、老姜、大蒜、元红豆瓣、干辣椒、精盐、味精、料酒、麻油、胡椒粉、冰糖和五香料等。

众多的调味品,其作用各不相同。豆瓣使原汤卤汁颜色红亮,产生醇和辣味和咸鲜之味,增加卤汁的香味;豆豉增加原汤中咸鲜香味;醪糟汁增鲜压腥,去异味,使原汤产生回甜味;花椒调味增香,压腥去臊;老姜调味增鲜,压腥去异味;大蒜调味增香,压腥去异味,杀菌;元红豆瓣使原汤

色红、增味，使味具有粘附力；干辣椒增加原汤中的辣味和香味；精盐定味、提鲜、增香、压异味；味精增鲜增味；料酒增加原汤的回味，使味变得醇和浓厚；麻油调味、增香、降火；胡椒粉增鲜压异味；冰糖去燥，增加回甜味；五香料去腥、去臊、调色。

四川火锅原汤使用的调味品，从性质上可分为脂溶性和水溶性两类。掌握这种属性，对调制好原汤很有必要。

属于脂溶性的调味品有：豆瓣、大蒜、老姜等。使用这些调料，必须先用油煸炒，油量要超过味料，火力不能过大，煸炒时间应稍长一点，才能使调味品的味道充分析出。

属于水溶性的调味品有：料酒、冰糖、醪糟汁、精盐、味精等，必须加入汤中，才能出味。

此外，具有挥发性的一些调味品，如花椒、辣椒、料酒等，受热时间不应过长，也不能过短，过长挥发过度，味感减弱，过短味感不够。对此，后面还将具体叙述。

目前，一些新的调味品，如咖喱粉、芥末酱、孜然粉等也适用于火锅调味。

四川火锅的某些调味品，在使用前必须进行刀工处理。如老姜，宜切成“筷子头”或“指甲片”，以利出味；大蒜应拍松，以提高调味效果；干辣椒切节，以1厘米~2厘米长为好。要注意，老姜和大蒜等不宜切末，因为容易浑汤和巴锅。

四川火锅使用的食油，主要有四种：牛油、猪油、菜油和麻油。牛油可以增加卤汁中的香味，保持原汤的温度，增加用料的色泽；猪油除增加原汤香味外，可减弱用料的腥味、异味；菜油作煸炒原料和蘸味之用；麻油较少用于汤汁，多

用于味碟。此外还有辣椒油、蚝油、混合油、鸡油等，也都是为了增加火锅的香味和风味。

下面介绍两种基本原汤的调制方法。

### 红汤

红汤，是典型的四川火锅基础汤。此汤用途广泛，四川火锅大部分品种均用此汤。其特点是：口感丰富，汁浓味厚，麻辣适口，鲜香回甜。红汤配方和调制方法很多，各有特色。下面介绍三种比较著名并被大家公认的配方和调制方法，供选用。

配方一：清汤 1500 克，牛油 250 克，豆瓣 150 克，豆豉 100 克，冰糖 15 克，辣椒节、姜片各 50 克，花椒 10 克，精盐 15 克，料酒 30 克，醪糟汁 100 克。

配方二：牛肉汤 1500 克，牛油 200 克，豆瓣 125 克，豆豉 45 克，冰糖、干辣椒各 25 克，姜片 50 克，精盐 10 克，料酒 25 克，醪糟汁 150 克。

配方三：鸡汤 2000 克，牛油 250 克，豆瓣酱 200 克，豆豉、冰糖各 50 克，老姜 100 克，大蒜 200 克，干红辣椒、花椒各 25 克，精盐 10 克，料酒、醪糟汁、菜油各 100 克，麻油 200 克。

以上三种配方，所用调料虽有差别，但做成后基本上都是正宗四川火锅红汤的滋味。

红汤的具体调制方法是：

先将炒锅置旺火上，下油（牛油或菜油等）烧热后，加豆瓣、姜片（老姜拍破）、豆豉，煸出香味并呈红色，尔后下汤，烧沸后下料酒、醪糟汁、辣椒、花椒、盐、冰糖等熬制，

待汤汁浓厚、香气四溢、味道麻辣回甜时，便可舀入火锅中使用。

调制红汤还要注意以下两点：一是汤汁表面的浮沫，与油混在一起，必须撇去。其方法是：用勺背轻轻粘取，让浮沫粘在小勺背上，然后除去，以免将油撇掉。二是要中途尝一下味道。若咸味不够，酌量加盐；若麻辣味不浓，再加点豆瓣、花椒、辣椒；若发现太辣或太咸，可加冰糖或淡汤。经补充调味，使火锅的味道更符合食者的要求，更突出正宗四川火锅的风味。

上面介绍的配方，适用于火锅店、火锅酒楼。一般家庭可采用以下简易配方：猪肉汤 1500 克，牛油 250 克，豆瓣 125 克，白糖 30 克，姜 50 克，花椒 10 克，精盐 15 克，黄酒 50 克。此方实用简便，香味稍弱，但基本风味仍然较浓。

近来出现了一种新的火锅红汤，“无渣火锅”，颇受欢迎。其配方和制作是：

配方：干辣椒 5000 克，豆瓣酱 1000 克，豆豉 750 克，花椒 1500 克，料酒 2000 克，冰糖 750 克，老姜 2500 克，大蒜瓣 1500 克，牛骨头 10 千克，菜油 12 千克。（家庭制作按比例减量）

调制方法：选用“二金条”干辣椒去蒂，放入开水锅中飞一水，捞出沥干水，再放入锅中加清水（水以淹过辣椒 2 厘米为度），用大火煮至刚要水干时，捞出，放入绞肉机中用粗孔刀板绞成水辣椒茸。另将豆瓣、豆豉、老姜洗净，分别绞成茸。大蒜瓣拍破剁碎，冰糖捣碎，花椒焙香用搅拌机打成碎米状，豆豉茸加料酒稀释。锅内加入菜油烧至八九成热，端



离火口，让油温下降至 80℃ 左右，取出 3/4 菜油（约 9 千克），放入 4/5 的水辣椒茸入锅用大火炒 20 分钟，再下豆瓣茸用中火炒 20 分钟，当炒至锅内基本无水分，油面起泡且辣香味浓时，投入豆豉茸、老姜、大蒜、冰糖再炒 10 分钟，最后下搅拌碎的花椒炒几分钟，即为无渣火锅底料（母料）。牛骨洗净焯一水捞出放入火锅或铝桶中，注入比牛骨多一倍的清水，下洗净的姜块（拍破），以猛火熬煮，打去油沫，放入料酒 500 克，用中火熬煮 3 小时，尔后将牛骨汤抽出沥去骨渣。将余下的菜油和水辣椒茸入锅，用低油温不断推炒，至油色红亮起锅盛入钵内，沉淀后为无渣红油。

汤卤对制方法：取母料 500 克和牛骨汤 3000 克，先入锅内用中火熬煮半小时，待火锅底料味道溶化于汤内后滤去渣，再下牛油 30 克，花椒碎粒 25 克，无渣红油 250 克，料酒 25 克，醪糟汁 40 克，大葱 4 根，味精 5 克，即为无渣火锅汤卤。

在汤卤调制中，还可运用一些调味品加减，以改变其口味。如市场上可买到的“天然牛肉精”、“五香精油”、“天然海鲜粉”、“味之皇”等。如红汤加入天然牛肉精 0.2%，使火锅中的油脂与之结合为牛肉浓汤，再滴入五香精油 10 滴左右，并加入调料“味之皇”1 克。红汤沸后浓香四溢，味道鲜美，且给人以清新之感。

### 白汤

白汤，即清汤卤，用途也广，如鸳鸯火锅、清汤火锅、滋补火锅等均用此汤，也是四川火锅的基础汤之一。其特点是：鲜味浓郁，汤汁较清，爽口适宜，不燥不腻，但制作过程比较复杂。下面将其配方和调制方法作详细介绍。

**配方：**老母鸡 1 只（约重 1500 克），老肥鸭 1 只（约重 1500 克），火腿蹄子 1 只，火腿棒子骨 500 克，猪排骨 1000 克，鸡脯肉 300 克，猪瘦肉 2500 克，清水 15000 克。

**调制方法：**将鸡、鸭宰杀，去毛及内脏。火腿蹄、棒子骨刮洗干净。猪瘦肉、鸡脯肉分别用刀背捶成茸状。汤锅放炉上，将棒子骨、排骨、蹄子、鸡、鸭依次放入汤锅中，倒入清水 12500 克，用旺火烧开，去净泡沫，炖一小时，尔后将各种原料捞出，漂于温热水中。用猪肉茸 500 克，加清水 500 克，对匀调散，倒入汤锅中，待瘦肉和泡沫浮起时，用漏勺打尽。将鸡、鸭、蹄、骨等用热水洗净，放入汤锅中，用微火煨半小时，将鸡、鸭捞出另作别用，再将蹄、骨捞出漂于温水中。然后将猪肉茸 2000 克，加清水 1500 克调散，倒入汤锅中，待肉茸浮起时，用漏勺捞起挤成 4 个~5 个肉饼。再将汤面浮油除净，将蹄、骨用温水洗净，轻轻放入汤锅中，随后将肉饼放入，用微火煨。此时汤色已变，很像料酒的颜色。接着将鸡茸加水 500 克调散，待使用清汤时，再将鸡茸倒入汤中，见泡沫和肉茸浮起后，将其打去，即成清汤。

吊制清汤原料一定要新鲜，无异味；水要一次加足，中途不能加冷水，否则鲜味不足；吊汤的火候不宜太大，以汤在锅中似开非开为度，否则汤会浑浊不清；肉茸投入汤中后，需用汤瓢搅动一下，然后将锅稍微端离火口（一半仍在火口上），使呈半沸状态，待肉茸浮于汤面，打去肉茸和浮沫，澄清即可。

上述制法，适用于专业火锅店，一般家庭难以做到。家庭制作可采用以下简易配方和制法：取鲫鱼 5 条，去鳞、去

鳃、剖腹，除去内脏，洗净，放入锅中，倒入清水 2500 克，加生姜，用中火慢慢熬制，待汤有鲜味时舀出备用。另用母鸡肉、猪排骨、棒子骨各 1000 克，入锅加水熬汤。然后将鱼汤、鸡汤混合，加盐、胡椒粉等调料即可。如不专门熬汤，用肉汤、骨头汤亦可，但味稍差。

用清汤需另加胡椒粉、盐、味精以及葱、姜、花椒等，以辅助调味，加的品种及数量可根据火锅种类和食者口味确定。

在调制原汤的过程中，还要注意以下几个带共性的问题：

一是豆瓣的炒制。炒豆瓣不论是用菜油，还是牛油、猪油，都要先将油用旺火烧至七八成热，在油温下降到四五成热时，才下豆瓣。这样才能做到炒香、上色，汤汁油红发亮。豆瓣“嫩”了，食之有生豆瓣味，豆瓣中的面粉易使汤汁发浑；豆瓣“老”了，色黑、味苦，汤汁风味不佳。

二是香料的搭配。调制原汤时，切忌将袋装的火锅香料全部入锅，这样汤汁发苦，有一股药味，所烫食物也有苦味。因此，使用八角、桂皮、茴香、丁香、草果等香料，必须按比例加入，一般一锅原汤，可加八角 1 个~2 个、草果 1 个~3 个、肉豆蔻 10 粒、丁香 8 粒、桂皮 5 克等，不宜过多，否则会破坏原汤风味，喧宾夺主。

三是辣椒的加工。不要将整个干辣椒加入，必须剪（切）成长 3 厘米左右的节，以利出味；也可用熟菜油将干辣椒节略炒一下，香味更浓，但不要炒焦，否则色味不佳，影响原汤质量。

四是泡沫的消除。前面所说对汤汁中产生的泡沫，可用勺背粘去，是一种方法。但在中途还会出现泡沫，这种泡沫

是原料如毛肚、环喉等在加工时用过碱，原料入锅后其所带碱的残余与汤汁中的某些成分发生反应生成的。对这种泡沫，最好不要打去，可加大火力，使汤汁沸腾一会儿，泡沫就会自然消失。否则会将油脂和鲜味物质连带除去，影响火锅风味。

五是火锅汤汁的保管与第二次使用。已经使用过的火锅原汤，一般火锅店和家庭都是经过熬煮后连续使用，或将老卤汁、新卤汁混合。使用过的卤汁要妥善保管，否则容易变味。保管方法是：在吃完火锅之后，须将锅中渣料全部捞出，并将汤汁烧沸，倒入干净容器中，用纱布盖好；第二次使用时，去净表面浮油，对入新卤汁使用；也可在老卤汁中加入鲜汤和各种调料（油、花椒、辣椒、盐等）稍熬，即可烫食。但是，如果卤汁（原汤）发浑、色黑、有异味，即说明已经变质，不能再用。

### 3. 四川火锅味碟的制作

四川火锅的味碟十分重要。吃火锅入口之前最后的蘸味，能使食物香上加香，入口利爽，使人感到清香滑润，口感舒适，能降低食物温度，并有清热祛火的作用。味碟的品种较多，虽然和火锅品种有关系，但无定味，一般根据食者的口味与爱好自行调制。四川火锅的基本味碟有以下种类，可供选择。

- (1) 麻油、味精各适量，拌匀，分入小碟，每人 1 份。
- (2) 麻油、蒜泥、味精各适量，拌匀，分入小碟，每人

1 份。

(3) 鲜鸡蛋液、麻油、味精各适量。将鲜鸡蛋磕入碗中，用竹筷搅开，再加入麻油、味精调匀，分入小碟，每人 1 份。

(4) 熟菜油（或生菜油）、味精、蒜泥拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(5) 麻油、熟菜油、味精、蒜泥拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(6) 麻油、花椒油、味精拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(7) 蚝油、味精、盐拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(8) 麻油、姜汁、醋拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(9) 辣椒末、盐、熟菜油拌匀，分入小碟，每人 1 份（多用于清汤火锅）。

(10) 花椒面、盐、醋拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(11) 香菜末、香油、盐、味精拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(12) 韭菜末、碎花生末、豆瓣、香油、味精拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(13) 青椒末、炒黄豆的细渣、豆豉末、香油、味精拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(14) 羊肉汤适量，香菜末、姜蒜末、蚝油、味精拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(15) 火锅汤、水豆豉、姜蒜末、味精拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(16) 豆腐乳汁、香菜末、青椒粒、香油、味精拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(17) 香辣酱、干辣椒末、盐、花椒末拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(18) 香辣酱、花生末、芝麻、葱花拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(19) 干辣椒末、花椒粉、味精、盐拌匀，分入小碟，每人 1 份。

(20) 火锅汤汁、芝麻酱、炒黄豆的细渣、味精拌匀，分入小碟，每人 1 份。

以上味碟，可根据各人口味的需要而变化。一般火锅桌（台）上，都要摆麻油、味精、盐等为共用调味品，由食者添加。有些火锅品种的味碟比较特殊，这在后面的每款火锅品种中有具体说明。

### （三）四川火锅的吃法与禁忌

#### 1. 四川火锅的吃法

四川火锅的吃法不同于川菜，它不是像一般菜肴那样，上桌前已经完全烹调好了，端上来就可以吃，而必须自己操作，自涮自烫；吃得好不好，在于食者的涮烫水平。因此，必须了解与掌握四川火锅的吃法，才能吃得好。

吃法一：烫（涮）。即将原料用筷子夹好，在锅中烫熟。其要诀是：首先要弄清，哪些用料适宜烫（涮），哪些用料不可以烫（涮），而不是所有用料都可以烫食。一般来说，质地

嫩脆、顷刻即熟的用料适于烫食，如鱼片、肉片、腰片、肝片、鸭肠、豌豆苗、菠菜、空心菜等；质地紧密、顷刻间不易熟的，则要多烫一会儿，如毛肚、鸡鸭肫、葱、蒜、环喉、海带等；一些不易烫熟的用料，如鸡爪、鸭掌、肉丸、海参、蹄筋等，则必须煮食才行。其次，要观察汤卤的变化。当汤卤滚沸时，可烫食；当汤卤上油脂充足时，可烫食，这样烫食味美又可保温。再次，要控制好火候。火候过头，食物则老，火候不到，则生。什么样的火候才恰当？只要烫涮几次，体会汤卤变化、用料大小和性质及成熟等情况，就可掌握。第四，烫时必须夹稳食物，否则掉入锅内，一是煮老，二是煮化，捞不起来，前者如毛肚，后者如鱼片。

吃法二：煮。即把用料投入汤卤中煮熟即可。其要诀是：首先，要选择适宜煮食的用料。一般来说，鲫鱼、鳝鱼、泥鳅、海参、带鱼、墨鱼、肉丸、鱼丸、蹄筋、冬笋、平菇、香菇、魔芋、粉条、鸡块、鸭掌、鸡爪等适于煮食，这些用料质地紧密，必须经过长时间加热才能食用。其次，要掌握好火候。有的用料煮久了，要散、要化，如海参、鱼片、银耳等。只有血旺、蹄筋、魔芋、鸡爪、鸭掌、鳝鱼等可煮得久一些。

此外，再介绍一点吃火锅的经验。首先，毛肚、鸭肠等质地脆嫩，烫食时卤汁一定要滚开；要将其全部浸入卤汁中烫食；烫涮时不要使之离开筷子，见卤汁表面出现水泡，即表明被烫毛肚、鸭肠恰到好处。其次，红汤火锅，麻辣味浓，但是可以根据需要在烫食时适当调节。其方法是：如喜辣味者，可在火锅边上的浮油处烫食；如要辣味弱些，可在火锅

汤汁滚开处烫食；动物性的脆嫩原料如毛肚、牛肝、环喉等吃味较少，不太麻辣；而菠菜、葱、蒜苗、莲花白等蔬菜吃味较多，特别麻辣。可根据原料质地及其吃味情况选择。再次，吃火锅须配茶一杯，并以绿茶为上，可开胃消滞，解油去腻，调节口味，减轻麻辣。

## 2. 四川火锅的禁忌

了解了四川火锅的吃法，还要掌握好四川火锅的禁忌，才能吃好四川火锅，否则仍吃不出它应有的风味来，甚至还会发生意外事故。其禁忌主要有以下各点：

(1) 要注意安全。以天然气、煤球等为火锅燃料，必须注意通风换气，避免引起火灾或一氧化碳中毒。以煤油、酒精等为燃料，要注意不要泄漏，不要翻倒，以免引起火灾和烫伤。电火锅，防止插销沾水，导致短路

(2) 烫食时，不要将食物从火锅中夹出后立即送进嘴中，要抖掉粘附在上面的汤汁，并蘸味碟，以免烫伤。

(3) 忌用腐败变质的原料，如死鳝鱼、死甲鱼，以及其它发霉、变质的原料。烫食腐败变质的原料，有损健康，并且还会破坏原汤的滋味，使之风味全无。

(4) 忌用某些色素过重并有特殊气味的原料。如瓢儿菜、冬寒菜、蒿头、蒜薹等，可使汤汁发黑；而一些淀粉过重的原料，如土豆、莲藕等，要少用，汤汁只可一次性使用。

(5) 忌在原汤中加酱油、醋，以免使汤汁发黑、发酸。

(6) 忌用工业碱发制用料，用工业烧碱发制毛肚、鸭肠



等，对人体健康十分有害。

(7) 忌火锅中的原汤装得太满。装得太满，不便下入用料，加之火大汤沸，极易溢出，引起燃烧或烫伤食者。

(8) 忌中途加水。汤汁要略多备，中间分几次加入，每次不宜太多，以免久而不沸；但不能加水，否则，汤汁会淡而无味。

(9) 忌用不洁的肉类和配料。由于肉类和配料不新鲜或洗涤不干净，在火锅汤的温度不高，煮沸时间短的情况下，所烫食物未煮熟，尤其是肉类半生不熟，寄生在其中的虫卵没有被杀死，可能造成肠胃不适、腹痛、腹泻等疾病。

(10) 避免引起铜绿中毒。一些火锅是由黄铜或紫铜制成的，在一定条件下，会氧化产生“铜绿”，其成分为碱性碳酸铜，有很强的毒性。因此，使用铜火锅时，用前要洗净，不留铜绿，避免中毒。

## (四) 四川火锅使用的器具

四川火锅的器具较多，大致可分为四类：即锅灶、刀具、用具和餐具。它们必不可少，是四川火锅所用的基本器具。

### 1. 锅 灶

四川目前流行的火锅锅灶主要有以下几种：

(1) 传统火锅。它来源于北方。这种火锅主要由锅身、锅座、锅盖、锅耳、炉桥等组成。一般用木炭作燃料，火从火

筒里散出，由火筒传热烧沸汤汁。大多是用铜制作，也有用不锈钢、铝、锑等制作的。此种火锅一般用于高档的餐厅酒楼，能与古朴、优雅的店堂相配。它通常只作为一种菜肴上桌，而不是单吃火锅。其种类主要有菊花火锅、三鲜火锅等。上桌时，火锅下面要有托盘相垫，以免炭尘下落。

(2) 专用火锅。分为两大类：即炉座火锅与台面火锅。目前各地专门经营四川火锅的火锅酒楼、火锅店等，均设此类专用火锅。炉座火锅主要由各种形式的座子与锅组成。燃料主要有酒精、煤油、煤气、液化气、天然气、电能等。它的特点是，锅与火口分离，炉座和锅可直接上桌，点火坐锅；有的还将小型液化气罐与炉架连成一体，工艺造型精巧。而台面火锅是在方桌或圆桌正中开一方口或圆口，下置炉灶，锅坐其上，燃料用煤油、天然气、电能和液化气者居多。台面四周放原料及味碟、调料等。台面火锅以用砖砌灶体、瓷砖镶面的为多，利于清扫；还有的用铝合金或铁皮作桌面，中间挖孔，下用无烟煤炉作热源，但今日大城市的店家少用。

(3) 家用火锅。其质地和形式不定，铁锅、锑锅、合金锅等均可，一般使用煤油炉或将天然气、液化气管道、炉具与火锅相配，熬好卤汁，放原料于四周，便可烫食，比较随意。目前许多家庭已开始用电炉、电火锅等炉具，比较方便。

(4) 特殊火锅。有两种形式：一是分食火锅，二是隔味火锅。这两种形式的火锅，均是按照食者的不同需求而设计安排的，可以满足各自的需要。分食火锅可一分为二或一分为四，中间有一共烫格，其余为分烫格（见下页上图）。共烫格温度高，以烫食质地脆嫩、片刻即熟的用料，如毛肚、环

喉、鸭肠等。这种分格的框架是活动的，用时放入，不用时拿出洗净待用。隔味火锅是盛有两种或三种不同汤汁的火锅，如以太极图、半圆形分开的鸳鸯火锅，还有三味火锅等，这种分格的框架与锅底焊死，汤汁互不串味（见下图）。火锅本身的质地，有用锡、铜等材料制成的，目前以不锈钢的为多。

还有一种烧烤火锅，由四部分组成，中间是烤盘，四周是火锅。边烫食，边烧烤，火锅部分可作单一火锅，也可间

隔作鸳鸯火锅（见下图）。

## 2. 刀 具

（1）片刀。长方形，刀身窄，刀口锋利，刀片薄，一般用来片肉片、鱼片等原料。

（2）刮刀。体形较小，一般刀也可，用于刮鱼鳞和莲藕、土豆等去皮之用。

（3）尖刀。前尖后宽、体轻，剖鱼等使用。

（4）竹刀。用竹片做成，血旺、魔芋等划块用。

（5）其它刀具。与一般烹饪要求相同，用于原料和调味品的加工等。

### 3. 用 具

(1) 砧板。一般备有两个，生熟原料加工必须分开。另外还需要配一小砧板，用于对调味品的加工，如姜末、花椒面、葱花等。

(2) 瓢。一般也要准备两个，舀水和舀原汤用。注意，舀红汤后，要用开水冲净，再舀清汤，以免影响汤汁色味。

(3) 漏瓢。分为大小两种，大的用于在锅中取料，或火锅吃后捞去残料用；小的每人一把，用于捞食和烫食原料。

(4) 盘子。一般用不锈钢做成，瓷盘、玻璃盘等均可，有大小中几种规格，主要用于盛装各种用料。

(5) 汤勺。每人一把，舀汤用。

(6) 小勺。放在餐桌旁，由食者添加盐、味精等共用。

### 4. 餐 具

(1) 竹筷。每人一双，以较长（28 厘米）的为好，不宜用导热与不耐高温的金属筷和塑料筷。

(2) 味碟。瓷器或不锈钢的均可，每人一个，盛调料用。

(3) 小碗。每人一个，以瓷器的为好，接食原料用。

(4) 其它类。酒杯、茶杯、饮料杯、餐巾、餐巾纸、牙签等。

## 二、四川火锅品种 118 例

### 毛肚火锅

川味火锅中的代表品种之一，因源于重庆，又称重庆毛肚火锅，流传较广，风靡各地。它的原料以水牛毛肚为主，配以其它生片，由食者自己烫食。味重麻辣，浓香鲜美，饶有风味。

用料（6 人份）：水牛毛肚 1000 克，牛肝、牛腰子、黄牛瘦肉各 500 克，猪脑花、猪脊髓、鳝片各 250 克，鸡血、鸭血、猪肉、蒜苗、莲花白、金针菇、莴笋各 100 克，葱、豌豆苗各 50 克。

调料：牛肉汤 1250 克，牛油 200 克，冰糖 25 克，辣椒面 40 克，料酒 15 克，姜米 50 克，花椒 7 克，精盐 10 克，永川豆豉 40 克，醪糟汁 100 克，郫县豆瓣酱 125 克，五香料 1 包。

制法：

1. 制卤水。用 75 克油，下锅烧热，加入豆瓣酱煸酥，下姜、五香料、花椒快速炒香，加入牛肉汤。烧开后盛入火锅

中置火上烧开，将以上除精盐外的调料一齐下锅，放在中火上煮开约 10 分钟，打净浮沫。临吃时，将火调旺上桌，并根据食者口味下盐。

2. 片生片。毛肚千叶肚上附有很多杂物，必须清洗干净。洗前将毛肚上的杂物抖尽，摊于案板上，将肚叶层层理伸，再用冷水反复清洗至无草味时，切去肚门沿圈的“肚沿”，撕去底板的油皮，以一张大叶和小叶为一连，顺纹路切断。再将每连叶子理顺摊平，切成约 1.7 厘米宽的片，用冷水漂起。牛肝、牛腰子和肉等，不论是猪肉或牛肉（背柳肉、梅子头），均片成片（不宜切），片得越薄越好，还应片大张一点。鸡血、鸭血入沸水紧成血旺，用刀打成约两指长和宽、0.5 厘米厚的片。鳝鱼刮后去头、剔骨、去内脏，横划成约 4 厘米长的片。葱、蒜苗切成 6 厘米~9 厘米长的节。莲花白洗净，取叶子撕成长片。豌豆苗去老茎，取嫩尖。金针菇洗净，理齐。莴笋去皮，切条摆好。将上述各料分盘盛装，围在火锅四周。

3. 吃法。临吃时，将鳝鱼片、脑花、脊髓先下锅煮起。其它荤素生片随吃随烫。每人备麻油加鸡蛋清味碟一个，碟内可加少许味精、盐及蒜泥。肝、腰、肉片可码水淀粉下锅，更为滑嫩，但易浑汤，不宜多用。生片由食者自选，吃多少烫多少。

注：以上是毛肚火锅的传统制法。目前毛肚火锅的变化很大，一是原料多、范围广；二是原料加工化，只需购入现成的即可烫食；三是味碟种类多，有麻油、蚝油、椒油等多种。

## 清汤火锅

此火锅为川式火锅中的传统品种之一。它以清汤为卤汁，配以各种调料，浓鲜香烫，诱人食欲，四季均宜，尤其受到妇女、老人及不嗜辣者的喜爱。

用料（5人份）：毛肚、鸭掌各250克，牛环喉100克，牛肉、猪肉、午餐肉各200克，鸭肠150克，黄豆芽200克，蘑菇、大葱、水发粉丝各150克，菠菜、平菇各100克，冬瓜300克。

调料：鸡肉、猪排骨、猪骨各500克，老姜25克，鸡脯肉75克，猪净瘦肉100克，盐5克，味精2克，料酒20克，胡椒粉2克。

制法：

1. 制卤水。将鸡肉、猪排骨、猪骨洗净，放入开水中焯一水后，再用清水漂洗干净，然后放入锅中，掺水3000克，先用大火烧沸，打去浮沫后改用小火吊出鲜味。舀出300克吊制好的鲜汤冷却。将鸡脯肉和净猪瘦肉捶成茸状，分别用100克鲜汤澥散。将鲜汤置火上烧沸，下盐、胡椒，先将猪肉茸倒入汤中，用瓢搅匀，待肉茸浮于汤面上时，把锅移至小火上，保持微沸，5分钟后用漏丝瓢捞出肉茸。再次将汤烧沸，下鸡茸于汤中，用瓢搅匀，待鸡茸浮于汤面后，把锅移至小火上，保持微沸，再将鸡茸挤压为一坨，继续在汤中熬制。然后捞去鸡茸，将汤倒入火锅中，放味精，置火上。

2. 用料加工。毛肚洗净，撕去筋膜，开段，起片，剖梗，



水漂。牛环喉水泡，撕膜，剖花，开条。牛肉、猪肉横着筋络下刀，要片得大而薄，不能有连刀。鸭肠用盐反复揉搓，去净粘液，用水反复清洗，并翻出有油的一面，用竹筷方头将油刮去，入开水中快速烫一下，捞出切节。午餐肉切片。鸭掌洗净，去粗皮。冬瓜去皮，切片。各种蔬菜洗净，沥干水，整理齐。以上各种用料和调料分别装入盘中，放在火锅四周。

3. 吃法。吃时，鸭掌可先下锅煮起。备上味碟，碟中加麻油、蒜泥、盐、味精等。先荤后素，随意烫食。

注：在烫吃的过程中，要注意添加原汤和盐等，以保持味鲜而浓。原料可随食者爱好变化。此法是清汤火锅的标准制法。一般骨头汤、肉汤和鱼汤也可作卤汁，但味道较差。以上用料可购买加工好的，直接入锅烫食。

## 鸳鸯火锅

此火锅融毛肚火锅、清汤火锅为一体，只需一炉，双味同锅，南北皆宜，故名鸳鸯火锅。锅中间隔用铜片焊定，呈太极图形。清汤、红汤调制方法参见上两例，略有变化。清鲜醇浓，麻辣味厚，二者相配，相得益彰。此火锅于1983年在全国烹饪名师表演鉴定大会上大受赞誉，制作者重庆的陈志刚获优秀厨师称号。

用料（8人份）：

1. 红汤火锅：黄牛背柳肉、水牛肝各200克，水牛肚、鳝鱼片各250克，水牛腰子300克，活鲫鱼10尾（约500克），鱼茸丸150克，鸭血500克，卤汁2500克（制法见毛

肚火锅)。

2. 清汤火锅：猪脊肉片、鸭胗花、鲶鱼片、水发鱿鱼片各 200 克，鸡片、鱼茸丸各 150 克，水发刺参片、水发牛筋段、猪腰子片各 250 克，清汤卤汁 2500 克（制法见清汤火锅）。

3. 两锅共用原料：大葱、蒜苗、莲花白、豌豆苗尖、菠菜、黄秧白各 500 克，粉丝 250 克，冬笋 200 克，冬菇 100 克。

制法：

1. 将以上各种荤素原料分盘装好，围在鸳鸯火锅四周，点燃火，烧开汤汁，打去浮沫，即可烫食。

2. 味碟用麻油、蚝油加盐和味精制成，每碟中放入一个鸡蛋的蛋清即可。

3. 吃时，鳝鱼片、鸭胗花、鱼茸丸可先下锅煮。鲫鱼治净后用筷子从鱼口中插入，放入火锅中煮入味，连筷子拿起食用。

注：烫食过程中要加原汤、牛油、盐、白酱油，以免味淡。

## 啤酒鸭火锅

此火锅是前几年从四川兴起的新品种，已风行全国。它起源于重庆。传说当初是一位食客吃火锅时不慎将一杯啤酒打翻入锅，顿时奇香四溢，其味诱人，遂由此兴起用啤酒调制火锅。啤酒鸭是下饭佐酒佳肴，回味无穷，鲜香微辣，略带啤酒香味，风味独特，并兼有清热、开胃、利水、除湿之

功效。

**用料**（8人份）：新鲜鸭1只（约重1000克），牛肚、猪肉片各250克，猪肚150克，午餐肉1听，豆腐皮、莴笋各250克，青菜、藕各300克。

**调料**：啤酒350克，菜油200克（约耗135克），猪油100克，豆瓣酱30克，泡姜片30克，泡辣椒节40克，蒜瓣10瓣，老姜50克，花椒15克，白糖25克，精盐10克，味精5克，胡椒面3克。

**制法**：

1. 将鸭子除去内脏、爪尖、嘴壳，去尽残毛，洗净，用纱布搥干水分，放入冷水锅中烧开，用小火煮至八成熟，捞出砍成4厘米见方的块。牛肚洗净，片成约1.7厘米宽的片。猪肚切下肚头，剔去肚皮，修去油筋，用清水洗净，剖十字花刀，再改成宽1.5厘米、长6厘米左右的条。午餐肉和豆腐皮分别切成片。青菜洗净，去老叶，取嫩叶。藕、莴笋去皮刮洗干净，分别切成片。以上各料除鸭子外，均各分成两份装盘，对称围在火锅周围。

2. 另用炒锅置火上，下菜油烧热，下泡姜片、泡辣椒节、豆瓣酱末、老姜（拍破）炒几下，滗去余油，下猪油、蒜瓣、花椒等再炒几下，倒入煮鸭子的汤，煮10分钟，下鸭块、啤酒、白糖、盐、味精、胡椒面，烧开，打去浮沫。然后将汤及鸭块等舀入火锅中上桌，点燃火，边吃边煮，各种荤素菜随意烫食。

味碟每人一个，用麻油加盐和味精拌成。

注：煮鸭的汤不要一次用完，在吃的过程中，用来补充

锅内汤汁。此火锅也可用鸡汤、骨头汤制作。若喜食辣者，可以加入干辣椒节，其味更浓烈。

## 魔芋鸭火锅

“魔芋鸭火锅”是四川火锅中的一个新品种，由于其制法独特，用料上乘，滋味鲜美，故而风行各地。它用四川特产魔芋豆腐或雪魔芋与鸭肉合烹，鸭香浓郁，滑嫩软糯，老少皆宜，为火锅中之上品。魔芋有降压舒心、通便润肠、护肤美容等保健功效。若用清汤制法，则更为老年人所喜爱，对心血管疾病及糖尿病患者更为有益。

用料（6人份）：水发雪魔芋1000克，净膛鸭1只（约重1500克），鸭掌12只，鸭肠、牛肚、牛环喉、鳝鱼、水发海带、黄豆芽、土豆、青菜各100克。

调料：菜油100克，猪油50克，豆瓣酱25克，泡生姜15克，泡辣椒25克，大蒜15克，老姜40克，花椒10克，冰糖15克，精盐5克，味精3克，胡椒粉2克。

制法：

1. 将水发雪魔芋反复淘洗，去尽涩味，捞出沥干水，改成一指条装盘。鸭子除尽毛桩，去掉爪壳、嘴壳，洗净，用纱布搥干水分，放入冷水锅中烧开，改用小火煮至七成熟，捞出稍冷，剁成3厘米见方的块。鸭肠治净，切成6厘米长的节。鸭掌洗净（以去骨为佳）。牛肚治净，改成片张。牛环喉去膜及两头，反复漂洗，再切成段。鳝鱼划成约8厘米长的片（血不必洗净）。水发海带切块。土豆洗净切片。黄豆芽、

青菜等择洗干净。将以上用料除雪魔芋、鸭块外，全部各一分为二装入盘中，对称围于火锅四周。

2. 将泡辣椒切碎，豆瓣酱剁细。炒锅置火上，下菜油烧热，下泡辣椒、豆瓣酱炒香，下猪油、大蒜、花椒、泡生姜（切片）炒几下，倒入煮鸭的汤，煮十几分钟，放入鸭块、老姜（拍破）、冰糖、盐、味精、胡椒粉，烧开，打去浮沫，然后倒入火锅中上桌，再将魔芋条盖在最上面一层，点火烧沸，各种荤素料烫食。

味碟可用蚝油加蒜泥、盐、味精调制，每人一碟。吃的过程中注意加汤、加盐等。鸭掌、鳝鱼、土豆可先下锅煮片刻。

注：如喜辣者，可将干辣椒代替泡辣椒。如加少许茼蒿，其味更佳。也可用牛肉汤、猪骨汤代替鸭汤制作。鳝鱼要活的，现吃现杀，划片。水发雪魔芋市场有售。

## 带丝鸭火锅

此火锅是川味火锅中的传统品种，系由著名川菜“带丝全鸭”演变而来。其汤汁咸鲜，鸭块酥嫩，带丝可口，别有风味，属四川火锅中的家常味型品种。

用料（6人份）：仔鸭1只（重约1500克），鸭肠150克，鸭肫6个，鸭掌6个，鸭血250克，海带200克，小白菜、四季豆各100克，水发木耳50克。

调料：猪油200克，酱油25克，醋、盐各15克，姜片25克，胡椒粉3克，大蒜15克，花椒10克，味精3克，醪

糟汁 50 克。

制法：

1. 将仔鸭宰杀，褪毛，斩去爪尖，剖腹去内脏，洗净，入沸水锅中氽一下，捞出搌干水分，斩成约 4 厘米见方的块。鸭肠用醋、盐揉搓，去尽粘液，洗净，沥干水。鸭肫去内膜，洗净剖十字花刀，切块。鸭掌洗净，去粗皮及爪尖。鸭血氽一水，改成一指条。海带水发好，洗净，横切成细丝，放入水中泡一下捞出。小白菜、木耳分别择洗干净，整理好。四季豆入开水锅中氽透，捞出。以上原料除鸭块、海带之外，均各分为两份装盘上桌，围火锅四周。

2. 压力锅置火上，放猪油烧至五成热，下姜片、花椒、大蒜炒几下，下鸭块炒香，加酱油、醋、盐、胡椒粉、醪糟汁、味精和匀，倒入清水和氽鸭子的汤，加盖，上气后加限压阀煮 20 分钟，冷却后开盖，舀入火锅中烧开，撇去浮沫，上桌便可烫食。海带丝、鸭掌、鸭肫可先下锅煮起，稍后食用。

味碟用姜末、醋、盐调制，每人一碟。吃的过程中要及时添汤和调料。

注：四季豆不能久氽，断生即可，以免发黄。氽四季豆的水倒掉不用。氽鸭的汤需要过滤一下再倒入压力锅。海带横切细丝，不宜过长，否则不好烫食。

## 葡萄酒鸡火锅

此火锅为近年出现的新品种，流行范围不大，但很受食

者欢迎。它起源于成都地区，据说当初是一位厨师受到西餐烹调中葡萄酒入肴的启发，而首先将葡萄酒用于火锅。其味清香浓郁，鲜美可口，可提神开胃，并有美容作用，佐酒下饭皆宜。

**用料**（4人份）：新鲜净膛仔鸡2只（约重1500克），鸡肫100克，鸡爪4只，午餐肉200克，鸡肠、水发粉丝、豌豆苗、豆腐各100克，小白菜50克。

**调料**：红葡萄酒1瓶（750毫升），菜油100克（约耗50克），猪油75克，豆瓣酱25克，泡辣椒30克，老姜40克，花椒数十粒，白糖15克，味精5克，麻油少许，胡椒粉1.5克。

**制法**：

1. 将鸡去尽残毛，洗净，沥干水分，放入冷水锅中烧开，改用小火煮至七成熟，捞出沥干，剁成3厘米见方的块。煮鸡的汤打去浮沫，留在锅中待用。鸡肫剖开，去掉鸡内金（内膜）及脏物，洗净，切成薄片。鸡肠用刀剖开，冲去污物，用水漂净，以盐、醋反复搓揉，再漂净至光洁无滑腻感后，改成长10厘米左右的节，沥干水。鸡爪去老皮、爪尖，划上几刀。午餐肉切片。豌豆苗择去老叶留嫩苞。豆腐氽一水，改成条。小白菜择净洗好。以上原料除鸡块外，分盘装好，围摆在火锅四周。

2. 将豆瓣酱剁细，泡辣椒切节，老姜拍破。压力锅置火上，下菜油烧热，再下豆瓣酱、泡辣椒炒香，放猪油、花椒、胡椒粉、老姜，倒入煮鸡的汤，下鸡块，烧开后，上限压阀冲气5分钟，冷却后开锅，再倒入葡萄酒350毫升，加白糖、味

精、麻油等，撇去浮沫，倒入火锅中，上桌置火上，开锅即可烫食。

味碟每人一个，用熟菜油同盐、酱油、醋拌成。吃的过程中加 1 次～2 次葡萄酒提味。

注：因鸡爪烹制时间长，可随鸡块入高压锅略烹。用炒锅也可制作，但所需时间较长。以上各种用料，如鸡肠、鸡肫等，市场上可买到加工品，但要求洗净并经改刀。荤素原料可根据需要增减变换。

## 泡菜鸡火锅

此火锅为川味火锅中的新品种，源于川东万县，系由“酸菜鱼火锅”发展而来。此火锅是以四川民间常有之物——泡菜和仔鸡肉为主料，配以其它荤素辅料制成，鸡肉细嫩，咸酸微辣，鲜香醇厚，四季皆宜。

用料（4 人份）：净膛仔公鸡 1 只（重约 1000 克），泡青菜 500 克，毛肚、鸭肠、鳝鱼、金针菇、玉兰片各 100 克，菠菜 150 克。

调料：泡红辣椒 50 克，泡子姜 40 克，蒜米 10 克，葱节 50 克，精盐 10 克，醪糟汁 100 克，混合油 150 克，老姜 30 克，干辣椒节 10 克，味精 5 克，芝麻 15 克，茺荽 100 克。

制法：

1. 将仔鸡去尽毛桩，洗净沥干水，用刀剁成 3 厘米～4 厘米见方的条块。泡青菜洗净，沥干水，亦切成条。毛肚治净，片成合适的大片。鸭肠治净，破开，切成约 6 厘米的长



节。鳝鱼洗净，切成4厘米长的节，沥去水。菠菜、金针菇洗净，去根、老叶、杂质，理好。玉兰片淘尽涩味，片成薄片。以上各种用料除鸡肉、泡青菜外，均各分装两盘，对称围在桌上火锅四周。

2. 炒锅置旺火上，下混合油烧至五成热，先下姜片稍炸，继下蒜米、泡红辣椒、泡子姜炒几下，再下泡青菜节，待炒出香味，下仔公鸡块，炒七成熟，加入醪糟汁、葱节、开水、干辣椒节，煮开5分钟，用手勺打去泡沫，加盐再煮5分钟，倒入火锅内，撒上茼蒿，随即下味精、芝麻粒烧开，便可烫食。

鸡块可捞出食用，其它荤素料随烫随食。味碟用蚝油加蒜泥、味精拌制，每人一碟。

注：原汤不必一次全部加入，可在中途分2次~3次加入，以增加鲜味。泡青菜也可中途另加一些，以增加酸菜之风味。泡青菜要用新鲜的，陈年老泡菜、颜色发黄者不用；坛泡青菜最好，市场上袋装的也可以。

## 白果鸡火锅

此火锅是近年来川味火锅中的新品种，起源于成都。当时制作者是由于受了青城山道家食谱中“白果烧鸡”的启发，而创制“白果鸡火锅”的。此火锅汤鲜肉白，浓而不腻，果香味美，实为药膳火锅，四季均宜。对肺虚久咳、遗尿、白带等症有一定辅助食疗作用，尤其对老人、妇女有益。

用料（5人份）：白果200克，猪瘦肉750克，净膛仔公

鸡 1 只（约重 1000 克），白菜 150 克，冬笋 50 克，粉丝、香菇各 100 克，金针菇 250 克。

调料：醪糟汁、菜油各 100 克，精盐 15 克，味精 3 克，熟猪油 50 克，姜 25 克，葱 30 克，清汤 1500 克。

制法：

1. 将白果洗净，去净壳、皮、绿胚，入沸水中氽一下，沥干水分（氽白果水有微毒，倒掉不用）。猪瘦肉洗净，切成 0.3 厘米厚的片。仔鸡去尽毛桩、爪尖，洗净，搽干水分，剁成 5 厘米见方的块；剁下鸡爪、鸡翅、鸡头备用。白菜择去老叶，洗净，沥干水。冬笋洗净，切片。粉丝水发后，洗净捞出。金针菇去根蒂及霉变部分，冲洗干净。香菇水发，去净根蒂，洗净泥沙。以上各料除白果、鸡块外，均分别装盘上桌，围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，倒入菜油烧热，下姜（切片）炸香，倒入鸡块炒几下，放猪油、精盐、醪糟汁略炒，最后倒入清汤烧开，10 分钟后，倒入火锅中，上桌点火，加味精，撒葱花，即可烫食。

3. 可先将鸡爪（砸散）、鸡翅、鸡头放入火锅中煮起，白果用小漏勺舀入火锅中烫食，其它荤素原料随烫随食。

味碟用麻油同味精、白糖和醋拌成，也可根据食者口味另配。

注：此火锅可用红汤原料制作。胡椒粉可用，也可不用；若作药膳则不宜加胡椒粉，佐餐可加胡椒粉。白果必须烫透，因生食有微毒。白果也可直接倒入火锅中，煮熟后捞出，拌味碟料食用。荤素原料可根据需要增减变换。

## 怪味鸡火锅

此火锅将川菜冷菜的一种味型——怪味，引入火锅之中，别出心裁，给食用者一个新的感受。用陶火锅制作，五味和谐，浓厚悠长，醒口提神，口感新奇；既突出了火锅特点，又有民俗特色。

用料（5人份）：仔鸡一只（约重1500克），猪肉300克，牛毛肚、猪肚各200克，裙带菜、北方大葱各150克，豆腐干、小白菜各100克。

调料：芥末酱50克，姜米、蒜米各15克，豆瓣45克，红辣椒油、花椒油各5克，料酒15克，胡椒粉、味精各2克，白糖、陈醋少许，菜油150克，鲜汤2000克。

制法：

1. 将仔鸡宰杀，去尽毛、爪尖、内脏，洗净入开水中氽一下，捞出沥干水，用刀斩成4厘米见方的块。猪肉洗净，沥干水，切薄片。牛毛肚洗净，片成片。猪肚洗净，入开水中氽熟，捞出切片。裙带菜洗净切节。大葱切节。豆腐干切条。小白菜洗净沥干水。以上各料分别装盘。

2. 炒锅置火上，下油烧至五成热，投入豆瓣、泡红辣椒末、姜蒜米炸香，加入鲜汤煮15分钟，捞去渣，倒入鸡块，加料酒、盐、糖、醋、胡椒粉、味精等调料，烧开一会儿，舀入火锅之中，烧开，加入花椒油、辣椒油、芥末酱，烧开之后，便可烫食。

味碟用姜汁、香油、盐、味精、豆豉等配制，每人一碟。

注：鲜汤可分两次放入，煮鸡块时放一部分，换成火锅之后，再加入一部分。此火锅用土陶制品，味道更好。

## 山椒乌鸡火锅

此火锅用野山椒同乌鸡制作，为四川火锅中的创新品种。成品汤色微红，酸辣味鲜，鸡肉细嫩，口感多样，风格独特，佐餐下酒均宜。

用料（5人份）：野山椒一瓶（市场有售），乌鸡一只，猪瘦肉200克，鸡肾150克，水发香菇、水发玉兰片各150克，石花菜、小白菜各100克。

调料：番茄150克，大葱100克，泡酸菜100克，番茄酱50克，老姜20克，精盐、胡椒粉各5克，味精3克，鲜汤2000克，猪油1000克（实耗约200克），蛋清、淀粉、嫩肉粉各适量。

制法：

1. 将乌鸡宰杀，褪净毛，去内脏，洗净之后，拍松，斩成3厘米见方的块，用姜块、葱段、料酒、精盐、嫩肉粉腌渍10分钟。野山椒去蒂，老姜拍破，葱切长段。猪瘦肉洗净切片。鸡肾洗净去筋膜，沥干水。水发香菇斜切成片。玉兰片切片入沸水中氽一水。石花菜、小白菜洗净，沥干水。泡酸菜去叶留梗切片。番茄切片。

2. 锅置火上，下油100克烧热，下姜块、泡酸菜、番茄酱炒出香味且油呈红色时，加入鲜汤，放野山椒、玉兰片，用大火烧开，打去浮沫，再改用小火熬半小时至出味后，倒入

火锅中，加入番茄片、葱段、盐、味精、胡椒粉、料酒及泡野山椒的汁，烧开，即可准备烫食。

3. 锅内放油烧至四成热，拣去鸡肉中的姜、葱，放入蛋清、淀粉拌匀后，抖散入锅滑至刚熟捞起，入盘，同其他各料一起摆放火锅四周供烫食。

味碟可用蒜泥、鲜辣椒粒与冷鲜汤、盐、味精、香油调成，并加香菜末，每人一碟。

注：此火锅的独到之处，在于鸡肉是先炸后烫。也可同别的火锅一样，先将调料入锅，煮于汤中；香菇、玉兰片、番茄可烫食，也可直接入锅调汤。此火锅的汤一般不饮用。

## 烧鸡公火锅

烧鸡公火锅实为烧公鸡火锅，因四川人称“公鸡”为“鸡公”而得名。这种风味火锅源于重庆，目前比较火爆。成菜辣而不燥，耙软鲜香，口感新奇，自成一派，民俗气息浓厚。

用料（6人份）：公鸡一只（约重2000克），瘦猪肉500克，红肠200克，牛环喉150克，冬瓜、土豆各150克，空心菜、韭黄各200克，青蒜苗100克。

调料：熟菜油、鸡油各50克，泡辣椒25克，姜片10克，胡椒粉5克，花椒6克，香料一包（内装大料、白芷、草果、枳壳、丁香等各适量），盐5克，味精3克，酱油少许，鲜汤1500克，豆豉15克。

制法：

1. 将公鸡宰杀，去尽毛、内脏、爪尖，洗净，并将鸡肠治净切节，鸡肫、鸡肝洗净沥水，鸡肉用刀斩成 4 厘米见方的块。将上述各料放入高压锅中，加水适量，放入熟菜油、鸡油、泡辣椒、姜片、花椒、香料包、味精、酱油，上气之后，加限压阀 15 分钟，冷后，倒入火锅中。

2. 瘦猪肉洗净，切片。红肠切片。牛环喉洗净切节。冬瓜、土豆去皮，洗净切片。空心菜择洗干净。韭黄、青蒜苗去老叶，洗净，切节。以上各料均一分为二装盘，围于火锅四周。火锅烧沸，吃鸡肉，烫食荤素各料，可拨开油喝汤。

味碟用火锅汁、香菜末、韭菜花、盐、味精配制，每人一碟。

注：此火锅不同于火锅鸡，火锅鸡是急火速炒鸡块，加料熬汤而成。而烧鸡公火锅则是用压力锅烧制而成。火锅食用中间，可加汤及调料，以免味淡。

## 酸汤鸡火锅

此火锅为四川火锅中的新品种，由贵州名菜“酸汤鸡”演化而来。汤色红润，鸡肉软烂，酸辣香浓，开胃生津，别具风味。

用料（6 人份）：乌骨鸡 2 只（约重 2000 克），牛毛肚、牛环喉各 150 克，猪瘦肉、猪腰子各 100 克，白菜、水发粉丝各 150 克，水发红薯粉皮、豆腐各 100 克，土豆、米豆腐各 200 克，青油菜茎 150 克。

调料：汤酱 150 克，猪油 100 克，香油 10 克，葱、姜各

15 克,花椒 5 克,胡椒粉 3 克,味精 5 克,鲜汤(或鸡汤)2000 克。

制法:

1. 将乌骨鸡宰杀,去尽毛,剥去爪尖,去除内脏,洗净沥水,用刀斩成 5 厘米见方的块,入开水锅中氽至七八成熟,捞出。毛肚洗净片大片。环喉洗净切节。猪瘦肉切片。猪腰子去腰臊,氽一水,切片。白菜、油菜茎洗净沥干水。水发粉丝、红薯粉皮切节。土豆洗净去皮切片。豆腐与米豆腐氽一水,切条状。以上各料除鸡块,分别一分为二装盘,围于火锅四周。

2. 锅置火上,下猪油烧热,下汤酱炒出香味,加入鲜汤、鸡块、葱(切节)、姜(拍破)、花椒、胡椒粉、麻油烧开,打去浮沫,下味精,舀入火锅中烧沸便可烫食各料,汤可饮。

味碟用麻油、辣椒面、盐、味精、腐乳汁配制,加少许香菜末,每人一碟。

注:此火锅的关键是调味品汤酱的作用,其制法是:将等分量的鲜红辣椒与熟透的西红柿一起绞碎(或剁茸),加入淘米水调成稀粥状,装入坛中密封发酵,用时取出。其酸味宜人,百吃不厌。制作中,用氽鸡汤也可,不一定用鲜汤。

## 辣子鸡火锅

此火锅富有川味特色,深受嗜食麻辣者的喜爱,在四川流传较广,为当地火锅寻常品种之一。其味麻辣醇厚,驱寒除湿,香味浓郁,酒饭皆宜。患轻微感冒者食用,可辅助治

疗减轻症状。

**用料**（6人份）：净膛仔鸡2只（重约1500克），鸡爪6只，鸡肫、鸡肠各100克，鸡翅150克，鸡腰数个，午餐肉1听，豌豆苗、藕、水发海带各100克，水发木耳50克。

**调料**：菜油150克，猪油75克，豆瓣酱35克，豆豉20克，泡生姜25克，辣椒节50克，蒜瓣25克，老姜30克，花椒10克，白糖15克，精盐8克，味精3克，醪糟汁50克，料酒20克，胡椒粉2克。

**制法**：

1. 将仔鸡去尽毛桩，洗净，搥干水分，入冷水锅中烧开，煮至七成熟，捞出沥尽水，剁成3厘米见方的块。鸡爪去老皮及爪尖壳，用刀拍一下，入沸水中氽一下。鸡肫洗净，去尽内膜及污物，剞十字花刀，切成片。鸡肠用尖刀割开，加盐等洗涤干净，切长节。鸡翅去尽残毛洗净。鸡腰洗净。午餐肉切片。豌豆苗择洗干净，理整齐。藕刮去粗皮，切片。水发木耳去尽根蒂，沥干水。水发海带切成条状。以上各料除鸡块外，均各分两份装盘，对称围在火锅四周。

2. 铁锅置火上，下菜油烧至四成热，下辣椒节微炒至棕红色捞出。锅中放猪油，烧至五成热，放入豆瓣酱炒出香味、呈红色时，投入老姜、蒜瓣炒香，掺入煮鸡的汤，用大火将其烧沸。再加豆豉、料酒、醪糟汁、精盐、白糖熬煮，最后加入炸过的辣椒节和花椒再煮片刻，放胡椒粉、味精，将汤汁倒入火锅上桌。点着火，使之沸腾，打去泡沫。吃时先下鸡块，再下鸡翅、鸡爪，其余烫食。素菜原料可先下木耳、藕片，其余烫食。



味碟用椒油、味精、盐和醋少许调制，每人一碟。吃的过程中要加汤、盐等，以保持浓味。

注：不宜用养鸡场的鸡制作，因太肥太嫩，口感不好，以当年嫩仔鸡（土鸡）为好；如无土鸡，养鸡场的鸡也可以，但要去尽油，烹煮时间不要长。鸡腰需烫透，因有时外表变色似熟，但内有血汁，扫人胃口。

## 人参鸡火锅

此火锅为四川火锅中的高档品种，属药膳火锅之列。以往民间常用“人参沙锅鸡”作为冬日滋补佳肴，“人参鸡火锅”即由此发展而来。它汤味鲜美，极富营养，气血双补，冬日节庆聚会食之更佳。

用料（6人份）：母鸡肉1000克，猪瘦肉、猪舌头各150克，水发海参、猪环喉各200克，胡萝卜、莴笋各150克，豌豆苗尖、葱各100克，人参20克。

调料：精盐15克，料酒50克，酱油15克，花椒10克，冰糖15克，味精5克，醪糟汁100克，猪油200克，葱15克，姜20克，鲜汤2000克，胡椒粉3克。

制法：

1. 将母鸡肉洗净，搦干水分，剁成约4厘米见方的块，入开水锅中氽一下捞出。猪瘦肉去筋络，入开水锅中氽一下，捞出切片。猪舌头刮洗干净，也入开水锅中氽一下，捞出切片。海参抠洗干净，顺着片成片，用水泡上。猪环喉撕去皮、筋，剖花刀，剖开，切成约8厘米长的条。胡萝卜、莴笋削

去皮筋，切成片。豌豆苗洗净。葱拍破切节。人参洗净，用少许水煮一下，捞出切片，再放入原锅内煮 15 分钟，捞出仍以原汤泡好待用。以上各料除母鸡块、人参片外，均分别装入盘中上桌。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，先放姜、葱、花椒炸香，继下鸡块、盐、酱油、料酒、醪糟汁、冰糖，炒一会儿，加鲜汤烧开，放胡椒粉、味精，烧沸 10 分钟，打去浮沫，舀入火锅中上桌，点着火，然后加入人参片及其汤汁，煮 10 分钟，便可烫食各种用料。

味碟用香油、蒜泥、醋和盐拌制，每人一碟。

注：人参可先泡发一下，利于煮软、切片；泡人参的水不弃，可煮人参。炸姜、葱时火宜小，不要炸焦。其间可添汤和调料，以保持浓味。用沙锅火锅制作，效果更好。

## 鸡味火锅

此火锅为四川火锅中的“袖珍”品种，既可单吃，又可作为筵席结束时上桌的一道汤菜，气氛热烈，汤卤沸香，咸鲜可口，滋味醇厚。

用料（4 人份）：鸡肉 300 克，猪舌 150 克，鸡爪 4 只，鸡肠 250 克，鸡肫、鸡肾各 8 个，鸡翅 8 只，午餐肉、平菇各 150 克，鲜菜心 250 克，藕 100 克。

调料：化猪油 100 克，鸡油 50 克，精盐 15 克，胡椒粉 3 克，味精 5 克，姜 15 克，葱 20 克，料酒 50 克，鸡汤 2000 克。

**制法：**

1. 将鸡肉洗净，去尽残毛，入开水锅中煮至断生，捞出沥尽水。猪舌刮洗干净，也入开水锅中煮至断生。将鸡肉、猪舌和午餐肉分别切成长5厘米、宽1.5厘米、厚0.3厘米的长方片。鸡爪去爪壳和老皮，洗净沥水后，用刀拍松。鸡肠用盐和少许醋反复揉捏，去尽粘液，用尖刀割开，洗净，入开水锅中氽一下，捞出切成约10厘米长的节。鸡肫内外冲洗干净，用刀修去两侧白色的筋膜，再片去起皱的白色硬膜，然后剞十字花刀，用水稍漂，捞出沥干水。鸡肾撕去外皮（不可撕破），洗净沥水。鸡翅去残毛，各斩成两节。平菇去蒂，用手撕成小条。鲜菜心洗净，沥干水。藕刮去粗皮，切成片。以上各料分别分成两份装盘，围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下化猪油，再放姜（拍破）、葱（切节）稍煸，加入鸡汤，放盐、胡椒粉、味精、料酒，烧沸入味时，舀入已点火的火锅内上桌。猪舌、鸡爪、鸡肫、鸡翅可先下锅煮10分钟，其余随意烫食。其间要加两次汤及调料，以保持浓味。

味碟用鸡油、味精和盐调制，每人一碟。

注：鸡汤要清纯，可用纱布过滤一下再加入。用料均可以生片烫食，其味更鲜。煸炒姜、葱，火不宜过大，若炒糊了会影响火锅味道。鸡肾要烫煮透，可盛入小勺入锅烫煮，以便取出。

## 九尺鹅肠火锅

此火锅是四川新出现的风味火锅。来自成都市彭县九尺镇，故名。由于这里的鹅宰杀后，其肠用泉水洗涤，用火锅烫食，鲜美爽脆，口感一新，比起一些火锅店用碱发、冰冻的鹅肠来，味道好极了，所以风行起来。

用料(5人份):鲜鹅肠 1500 克,九尺板鸭一只(约重 1000 克),鲜鹅翅 5 克,卤鸡肫 200 克,豆腐皮、水发木耳各 200 克,熟芋头片、熟土豆片各 150 克,白萝卜、大白菜、莴笋叶各 100 克。

调料:泡辣椒 25 克,豆瓣酱 25 克,姜、葱各 30 克,醪糟汁 50 克,盐 5 克,花椒 5 克,味精 3 克,番茄酱 15 克,肉汤 2500 克,菜油 150 克。

制法:

1. 将鲜鹅肠去除污物,用醋和盐反复搓揉,洗净,呈鲜红色。板鸭砍成块。鲜鹅翅去尽残毛,洗净,沥干水。卤鸡肫切片。豆腐皮切条。水发木耳去蒂,沥干水。白萝卜洗净,沥干水切片。大白菜、莴笋叶均洗净沥干水。以上各料分别分成两份装盘,围于火锅四周。

2. 炒锅置火上,下菜油烧至五成热,下豆瓣酱、泡辣椒炒香,加入姜、葱、醪糟汁、盐、花椒、味精炒几下,加入番茄酱、肉汤烧开,舀入火锅中烧沸,便可烫食各料。

可先将鹅翅、板鸭放入,烧开后,烫食其他原料。

味碟可用香菜末、碎花生、青椒末、味精、盐、香油拌

制，每人一碟。

注：鹅肠必须新鲜，以色粉红的为佳，如用碱发或用福尔马林（甲醛）发制的，对人体有害，不可食用。“九尺板鸭”是彭县的特产，若买不到，可用一般板鸭代之。加入番茄酱是为了开胃，并减少辣味。熟芋头、土豆片不宜久烫，烫热即可。

## 鸵鸟火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种，成都已有经营。人工养殖的鸵鸟肉质细嫩，含脂肪低，对人体十分有益。用它配以海鲜制作火锅，味道鲜美，营养丰富，堪称火锅中的上品。

用料（6人份）：鸵鸟肉 1000 克，大虾仁 1000 克，水发海参 150 克，海螺片 200 克，水发墨鱼 150 克，鱼丸 100 克，小白菜 250 克，豆腐干 100 克，水发粉丝 300 克，莲花白 250 克。

调料：精盐 10 克，胡椒粉 5 克，味精 3 克，料酒 25 克，葱节 15 克，姜块 10 克，麻油 5 克，肉汤 2500 克。

制法：

1. 将鸵鸟肉洗净，沥干水，用刀片成长约 8 厘米、宽 5 厘米、厚 0.5 厘米的片，装入盘中。虾仁背部剖开去沙线，洗净。螺片削去四周表皮及底部，片成 0.2 厘米厚的大片，用少许碱腌渍 2 小时，用清水漂净，去除碱味。水发海参、水发墨鱼切成片和条。小白菜去根及老叶洗净沥水。豆腐干洗净切条。水发粉丝切节。莲花白洗净，撕成块。以上各料均

分为两份，分别装盘，对称地围在火锅四周。

2. 炒锅中加入肉汤，下盐、胡椒粉、味精、料酒烧开，再倒入火锅中，加入葱节、姜块，烧沸，打尽浮沫，下麻油，便可烫食。

味碟用盐、青辣椒末、腐乳汁、味精调制，每人一碟。

注：肉汤应经过滤再用。此火锅也可用“红汤”制作。配料不一定用海鲜，其他原料亦可。鸵鸟肉蛋白质含量高，含脂肪少，高血脂、肥胖者常食有益。

## 飞禽火锅

此火锅为川式火锅中的创新品种，档次较高，目前成、渝等地不少火锅店有经营。采用飞禽（鹌鹑、斑鸠、鸽子、山鸡等）作原料，味道鲜美，营养丰富。

用料（6人份）：鹌鹑6只，鸽子6只，水发冬菇150克，菠菜、粉丝、冬瓜各100克，红白萝卜各200克，泡青菜50克。

调料：豆瓣酱100克，干辣椒50克，花椒、草果、白芷、茴香各10克，精盐15克，豆豉20克，老姜50克，醪糟汁5克，白酒10克，味精5克，牛油、菜油各75克，冰糖15克，茺荽25克。

制法：

1. 将鹌鹑、鸽子宰杀，去尽毛，破腹去内脏，洗净，用刀改成每只4块，分别装盘。水发冬菇去蒂，切块。菠菜择好洗净。粉丝水发后切节。冬瓜去粗皮洗净切大片。泡青菜

洗净，沥水切条。红、白萝卜洗净切片。以上各料分别装盘摆放火锅四周。

2. 锅置火上，下菜油烧至四成热，下干辣椒节炒几下，色呈棕红捞起。锅中下牛油，烧至五成热，放豆瓣酱炒香，下姜片炒香，加入牛肉汤，用旺火烧开，下豆豉、醪糟汁、盐、冰糖，熬几分钟，打去浮沫，下花椒、草果、白芷、茴香等，熬出味，舀入火锅中，上桌点火，放味精，便可烫食。

3. 烫制时，先下飞禽，煮六七成熟时，再下其他原料烫食。

味碟，用香油、味精、酱油、腐乳汁、蒜末、香菜末拌制，每人一碟。

注：中途汤变少，可加牛肉汤与盐，不要加其他汤。野生飞禽来源少，受法律保护的禽鸟不得食用。饲养场人工养殖的可供作原料。此火锅冬日食用为宜。

## 酸菜鱼火锅

此火锅又名“泡菜鱼火锅”，是近年来的创新品种，源于重庆，现已风行四川乃至全国。此火锅系用四川的酸菜（泡青菜），配以鱼肉，再加上其它荤素配料，烹制而成，风味浓郁，汤鲜味厚，咸酸微辣，鲜美适口。

用料（5人份）：净鲤鱼肉、鲫鱼各500克，鲜虾仁200克，冬瓜、泡青菜各1500克，青菜或小白菜1000克，粉条300克。

调料：老姜150克，猪油250克，精盐10克，胡椒粉2

克，泡辣椒（或野山椒）、葱各 50 克，味精适量，鲜汤 2000 克。

制法：

1. 将鲫鱼去鳃、剖腹，去鳞及内脏，洗干净，沥尽水，入鲜汤锅中（火锅中），熬至汤汁发白，香味浓郁，捞出鱼及刺不用。

2. 另用炒锅置火上，下猪油烧热，下姜片、葱段、泡辣椒（切末）、泡青菜 500 克（切节），炒出香味，倒入火锅汤中熬煮，再下其余的泡青菜节，并加入精盐、胡椒粉和味精，即为卤汁。

3. 将鲤鱼肉改块。虾仁洗净沥尽水。冬瓜削皮、去瓢，切片。青菜或小白菜去老叶，洗净理齐。粉条用水发好，洗净。将以上用料分别装盘上桌，围于火锅四周。

4. 吃时，加上麻油味碟，每人一碟。

注：泡菜不宜用陈年泡菜，因其太酸太咸，影响风味，用刚泡制（10 天左右）的最好，目前多用市场上的袋装泡菜，效果还可以。熬鲫鱼的汤可用鸡骨架、猪棒子骨、鱼骨同番茄、姜、料酒和葱熬制，也可加胡椒粉。不能用白开水熬鲫鱼汤，否则卤汁缺乏鲜味，效果太差。

## 酸汤鱼火锅

此火锅为四川火锅的创新品种，受贵州名菜“酸汤鱼”的启发而创制的。即用酸汤鱼的汤料作为火锅汤料，再加入毛辣果、糟辣椒等料熬制，使汤卤更鲜美，香味扑鼻，口感独



具，有平火益肝之功效。

**用料**（5人份）：净鱼片 500 克，水发毛肚、水发海带各 250 克，午餐肉、豆腐皮各 200 克，黄豆芽、平菇各 150 克，大白菜 100 克。

**调料**：酸汤 2500 克，猪油 150 克，葱节、姜片各 50 克，毛辣果 15 克，糟辣椒 20 克，盐 5 克，味精 8 克，胡椒粉 5 克，料酒 30 克，醪糟汁 50 克。

**制法**：

1. 将净鱼片码上少许水淀粉、盐、味精装盘。水发毛肚、水发海带片成片。午餐肉切片。豆腐皮切块。黄豆芽去根须洗净沥水。平菇去蒂，撕成块，洗净沥干水。大白菜洗净，切节。以上各料均分别装盘，围于火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧热，下葱节、姜片炒香，下毛辣果、糟辣椒炒几下，下盐、味精、胡椒粉、料酒、醪糟汁烧开，打去浮沫，倒入火锅烧沸，即可烫食各料。

味碟用香油、盐、味精、茺荑末调制，每人一碟。

**注**：酸汤为专门培制的酸水。制取方法是：用沙锅装上特制米水，置在 50℃ 左右的温度条件下（如用炕火烤煨等）使其发酵为酸水。

毛辣果为贵州调味品，药店有售。

## 鲶鱼火锅

此火锅为四川火锅中的家常品种，四川境内沿江河地区均有此火锅流行，但以川中内江市球溪镇的最为有名。鲶鱼

体长头扁，光滑无鳞，肉多刺少，味极鲜美，用以制作火锅，肉质细嫩，味美汁浓，营养丰富，香气浓郁，富有乡土情趣，引人食欲。其声誉早已传遍全川，闻名遐迩。

**用料**（6人份）：新鲜肥大的鲶鱼1尾（重约2000克），猪瘦肉、平菇、冬笋各250克，豆腐、粉丝各150克，金钩50克，泡菜100克。

**调料**：化猪油1000克（约耗150克），鲜汤2000克，麻油50克，姜25克，葱40克，酱油100克，料酒50克，味精3克，泡红辣椒75克，精盐10克，冰糖15克，胡椒粉2克。

**制法**：

1. 鲶鱼置砧板上，在头骨距腰8厘米处斩断，摘去鱼鳃，洗净，在鱼头下腭处用刀斩开，在鱼颈肉的两面各剖一字刀纹，再在鱼头顶上斩4厘米长的口子；鱼身部分，用刀片成5厘米见方、0.3厘米厚的片（鱼刺剔除）。猪瘦肉去筋络，切成薄片。平菇洗净，撕成块。冬笋洗净，切片。豆腐切块。粉丝（水发）切节。泡菜切条。金钩洗净。以上各料除鱼头之外，全部装入盘中，上桌摆好。

2. 炒锅置旺火上，下化猪油烧至八成热，将鱼头入锅炸至色黄时捞出。锅内留油100克，下泡红辣椒（切节），炒至油色发红时，倒入鲜汤烧出味，放葱、姜（拍破），下鱼头，用大火烧10分钟，打去浮沫，加入料酒、胡椒粉、冰糖，熬至汤香味浓时，倒入火锅中，加盐、味精、酱油，淋入麻油，上桌，点火烧沸，便可烫食各种用料。

味碟用蚝油、姜汁、醋和盐拌成，每人一碟。

注：其间要几次加汤，以免太浓、巴锅。金钩可先放入火锅中熬煮。鱼片不能下锅煮，用筷子夹住涮食即可，否则易散成渣。汤汁在加入火锅前要打去浮沫。

## 鱼头火锅

此火锅源于著名川菜“沙锅鱼头”，由此发展而来，在川西地区流传较广。以鲢鱼头配以多种辅料烹制而成，肉质滑嫩，汤菜合一，鲜香味美，四季皆宜，老年人冬季食用更佳。

用料（4人份）：带有部分鱼肉的花鲢鱼头1个（重约600克），鲫鱼4条（重约400克），大白菜200克，瘦猪肉、冬笋、午餐肉、水发香菇各100克，豆腐150克，平菇50克。

调料：生姜25克，葱段30克，精盐15克，料酒50克，味精3克，胡椒面5克，花椒10克，泡辣椒15克，鲜汤2500克，化猪油150克。

制法：

1. 花鲢鱼头洗净，去鳞及鳃，搦干水分，从顶部斩成两片，用少许盐、料酒码入味。鲫鱼去鳞挖鳃，破腹去内脏，洗净，用4根竹筷分别从每条鱼口中插入鱼腹。猪瘦肉洗净，去筋络，片成大而薄的片张。大白菜洗净，切节。冬笋、午餐肉分别切片。豆腐改成条，入开水锅中氽一水，沥干。水发香菇、平菇去蒂、根，撕成小朵。以上各料除鱼头外，各分成两份分别装盘，对称围在火锅四周。

2. 炒锅置旺火上，下化猪油烧至六成热，放入鱼头炸一下，下姜、葱炒出香味，加鲜汤烧开，加盐烧沸出味，加入

花椒、料酒、泡辣椒、胡椒面再烧开，舀入火锅中，下味精烧开，去净浮沫，煮 10 分钟，即可烫食各种原料。其间可加 2 次～3 次鲜汤及盐等调味。

味碟可用辣椒油、酱油、味精加少许盐拌成，每人一碟。

注：此火锅可用各种鱼头，如鲤鱼头、草鱼头、鲶鱼头等，其中以花鲢鱼头最嫩而香。鲜汤可用母鸡、猪骨头熬制的汤或肉汤，但以鲫鱼汤最佳，味道特别鲜美。配料可加泡青菜、泡生姜，更加开胃。此汤可饮用。

## 双味鱼火锅

此火锅为四川火锅中的传统品种，并吸取当今用料之所长，取料广泛，其味麻、辣、烫、鲜、嫩与清、香、脆、醇并存，四季均宜。用料可听凭食者喜好，各取所需。

用料（8 人份）：鲜活鲫鱼、鲜鳙鱼片、带鱼、鱼糝、鲶鱼中段、泥鳅、水发鱿鱼、水发海参、鸭血各 500 克，乌鱼 750 克，青蒜苗 250 克，冬笋、鲜蘑菇、大白菜、葱白各 200 克，茭菱、菠菜各 150 克，黄豆芽 100 克。

调料：牛肉汤 2500 克，清汤 2000 克，鸡蛋 10 个，化猪油 150 克，牛油 450 克，豌豆苗 500 克，干辣椒节 100 克，豆瓣酱 200 克，冰糖 150 克，姜 50 克，花椒 15 克，料酒 100 克，醪糟汁 50 克，豆豉 25 克，胡椒粉 3 克，味精 10 克。

制法：

1. 将鲫鱼、带鱼治净，分别切成长 10 厘米的段。鱼糝调打好，备圆盘铺上菠菜叶 20 张，将鱼糝挤成鱼丸子，每片

菠菜叶上放一个鱼丸。鲶鱼肉洗净，切成长 6 厘米、宽 1.4 厘米的条。泥鳅治净去头尾。乌鱼去皮、去骨，片成长 10 厘米、宽 3.5 厘米的片，水发鱿鱼也切成长 10 厘米、宽 3.5 厘米的片，分别入沸水锅中氽煮片刻捞起。水发海参片成片，也放入沸水锅中氽煮片刻捞起。鳝鱼片洗去血污，斩成 10 厘米长的节。

2. 将冬笋切成长 10 厘米、宽 3 厘米的薄片，入沸水锅中氽熟捞起。鸭血切成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的块。葱节、黄豆芽、茼蒿、大白菜、蒜苗、豌豆苗分别择理、洗净，将葱、蒜苗切成长 10 厘米的节。鲜蘑菇去根，入沸水锅中氽煮一下捞起。以上各种用料分别装盘上桌，围在火锅四周。

3. 炒锅置中火上，下牛油烧至六成热，放入豆瓣酱炒香，加入干辣椒节稍炒后，下牛肉汤、冰糖、花椒、料酒、醪糟汁、姜米、豆豉，烧煮 15 分钟之后，再放味精 5 克，舀入隔味火锅的一边。将炒锅再置火上，下化猪油、清汤、胡椒粉、味精 5 克，烧沸后舀入火锅的另一边，即可上桌，点火烧沸烫食。

味碟用麻油加味精、生鸡蛋清调制，每人一碟。

注：荤原料要片成薄片，使之易熟。炒制调料不宜用大火，以免炒焦，影响汤汁色味。各种鱼类在加工中不要弄破苦胆。

## 鲫鱼火锅

此火锅是由四川民间菜品“奶汤鲫鱼”发展而来的。先用老母鸡、鸭子、猪肘、猪肚、猪蹄等加清水熬制成奶汤，再配以鲫鱼及其它火锅原料烹制而成。汤白如奶，香鲜味浓，鱼肉鲜嫩，风味独特，既是一款美味佳肴，也是药膳中之上品，可健脾利湿、催奶，对胃虚寒、便血、水肿等有一定辅助食疗功效，老人、妇女食之更为有益。

**用料**（6人份）：鲜活鲫鱼12条（重约1000克），水发冬菇、水发冬笋、水发粉丝、水发海带、豌豆苗、藕各100克，午餐肉、花菜各150克。

**调料**：奶汤2500克，金钩10克，精盐10克，胡椒粉3克，味精5克，姜末5克，醋15克，醪糟汁150克，香油10克，姜块35克，葱段50克，猪油250克，料酒15克。

**制法**：

1. 将鲫鱼去鳞挖鳃，破腹去内脏，洗净沥水。水发冬菇、冬笋分别切成长5厘米、宽3厘米的片。午餐肉切块。水发海带切节。藕刮去粗皮，切片。豌豆苗择洗干净、理好。水发粉丝切节。花菜洗净掰成小朵。姜、葱洗净，拍破。金钩用温水洗净。以上各料除鲫鱼外，均分别装盘，上桌围在火锅四周。

鲫鱼每条用一根竹筷从口中插入，每6条装一盘，放在桌上。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至七成热，下姜、葱炒香，倒

入奶汤、胡椒粉、料酒、醪糟汁、金钩煮开，至汤浓香时，加入精盐、味精，打去浮沫，倒入火锅中上桌。点火后，先放入插好筷子的鲫鱼烹煮，其它用料随烫随食。

味碟用毛姜醋汁加姜末、精盐、味精、醋、冷汤、香油调制，每人一碟。

注：此火锅不用酱油，以保持汤色乳白。鲫鱼要新鲜、大小均匀的，条数根据食者多少确定。鲫鱼不宜久煮，以免散落锅中。奶汤可分2次~3次加入并加盐，以保持汤汁较浓的滋味。在鲫鱼加工中不要弄破苦胆，否则入口发苦，并影响汤味。此火锅汤汁可以饮用，滋味颇佳。

## 泥鳅火锅

此火锅为四川火锅中的家常品种，来源于乡村，乡土气息浓郁。若乘车在四川的一些县城公路上行驶，可见“泥鳅火锅”招牌比比皆是。开初据说是一些农民，为了一解口馋、充饥增力，中午休息时，在田坎上挖灶坐锅，将捉到的泥鳅烹食，泥鳅火锅便由此走进餐馆、家庭。当今的泥鳅火锅较之过去更加完善，汤浓汁厚，味道鲜美，可补气祛湿，对阳痿、痔漏等症有一定辅助食疗功效。

用料（4人份）：活泥鳅1000克，猪肥瘦肉150克，冬笋、香菇各50克，白菜200克，水发粉丝、金针菇、海带各100克，鸭掌8只。

调料：精盐15克，味精5克，白糖10克，香醋50克，葱段25克，姜末50克，猪油100克，料酒20克，胡椒粉2

克，清水 2500 克（或汤 2000 克）。

制法：

1. 将活泥鳅购回后放在盆中，加入少许菜油，让其吐出脏物，尔后用剪刀剪去头，破肚去内脏，洗净血污及身上粘液，沥干水。猪肥瘦肉洗净，入开水锅中氽一水，切成片。冬笋切片。香菇去根蒂，洗净沥水。白菜洗净切丝。金针菇去根蒂，洗净。鸭掌拍破，洗净。海带洗净切条。以上原料各一分为二装入盘中，上桌围摆在火锅四周。

2. 锅置火上，下猪油烧至五成热，下葱段、姜末炒香，下盐并烹入香醋，煸炒几下，加入料酒，随即加水（或汤）煮 5 分钟，放白糖再煮 5 分钟，打去浮沫，加入胡椒粉烧开。尔后将汤汁倒入火锅中，加味精烧开，先下鸭掌、肉片、泥鳅，开锅后即可任意烫食。

味碟用麻油、白糖、味精、酱油拌制而成，每人一碟。吃的过程中要加盐和醋，以保持味浓。

注：泥鳅不要一次入锅，边吃边下。猪肉片最好用带皮的猪肉切成，醇香利口。熬汤汁去浮沫，用勺背粘除，以免将油打去。泥鳅破腹时，不要弄破苦胆，以免污染；如苦胆已破，可用醋抹入腹内，过片刻冲洗即可。

## 香辣银鱼火锅

此火锅选用银鱼制作，在汤卤上突出了香辣，味浓香而鲜美。

用料（5 人份）：银鱼 150 克，豌豆尖 250 克，金针菇 200



克，青笋条、嫩芹菜各 150 克，青蒜苗 100 克，酸青菜 150 克。

调料：豆瓣 30 克，泡红辣椒 40 克，干红辣椒 15 克，豆豉 10 克，花椒 10 粒，料酒 20 克，姜、蒜各 10 克，精盐 3 克，白糖 10 克，醋 5 克，味精 2 克，醪糟汁 50 克，熟芝麻少许，香料适量，混合油 150 克，鲜汤 2000 克。

制法：

1. 将银鱼去头和内脏，洗净，沥干水。豌豆尖去老叶，洗净沥干水。金针菇去杂质，洗净沥干水。青笋条、嫩芹菜洗净，沥干水。青蒜苗切节。酸青菜淘洗后泡一下沥水切丝。以上各料分别装盘围于火锅四周待用。

2. 净锅置火上，下入混合油烧至六成热，将干辣椒节、花椒入锅炸至棕红色，捞出后剁细末，下剁细的泡红辣椒和豆瓣炒香呈红色时，下豆豉炒至酥香，随即下姜片、蒜片、香料炒出香味，加入鲜汤烧开，加入料酒、醪糟汁、白糖、醋炒几分钟，下酸菜丝烧开，倒入火锅中，烧沸烫食。吃时银鱼可分几次放入。

味碟用炸后研制的干辣椒末、香油、茺荑、盐、味精调制而成，每人一碟。

注：干辣椒末也可直接加入火锅中。用陶器火锅较好。熟芝麻可加入火锅中，也可加入味碟中。银鱼以春季产的最为名贵，故此火锅春季食用最佳。

## 五鱼火锅

此火锅为四川火锅中的精品。选料严格，制作精细，营

养丰富。用大沙锅制作比较理想，成菜细嫩爽口，味道鲜美，既可作菜，又是佳汤。

用料（6人份）：甲鱼一只（约重700克），水发鲍鱼350克，水发鱿鱼300克，鲜墨鱼250克，八爪鱼200克，水发粉丝、金针菇、豌豆苗各150克，冬瓜、白萝卜各100克。

调料：植物油100克，姜20克，葱50克，大蒜30克，精盐8克，料酒25克，胡椒粉3克，香油8克，鸡汤3000克。

制法：

1. 甲鱼宰杀，剥去头、趾尖，去除内脏，洗净切块。鲍鱼洗净，切片。鱿鱼洗净切块。墨鱼洗净切块。八爪鱼洗净，沥水。水发粉丝切节。金针菇去蒂，洗净。豌豆苗择好，洗净。冬瓜、白萝卜分别洗净去皮，切薄片。以上各料分别装盘围于火锅四周。

2. 甲鱼块、鲍鱼放盆中，加入少许鸡汤、姜片、精盐、料酒、胡椒粉、味精上笼蒸30分钟，取出。

3. 炒锅置火上，下花生油烧热，下姜片、蒜仁炸香，加入鸡汤、盐、料酒、味精烧开，倒入火锅中，加葱段、胡椒粉，烧沸，淋香油，便可烫食。

可先下“五鱼”煮起，烧开打去浮沫，再烫食各料，汤可饮。

味碟用韭菜花、火锅汤、蚝油、盐、味精调制而成，每人一碟。

注：此火锅用盐不要多，防止鱼味过咸以保持海味之鲜。中途应加入鸡汤，以免汤少巴锅。

## 三文鱼火锅

此火锅采用新原料三文鱼制作，属创新品种，营养丰富，口感清爽鲜美，风味别具。

用料（4人份）：净三文鱼 500 克，猪肚 150 克，猪耳朵 200 克，水发绿豆粉丝 150 克，冬瓜 200 克，青豆 100 克，豌豆尖、小白菜各 75 克。

调料：泡辣椒 25 克，精盐 8 克，鸡精粉 5 克，姜、葱各 5 克，白芝麻 10 克，香油 10 克，猪油 50 克，清汤 1500 克。

制法：

1. 将净三文鱼肉洗净，片成 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片，整齐地放入盘中。猪肚洗净，入开水中氽至七八成熟，捞出，冷后切成薄片。猪耳朵氽入开水中煮至断生，切成片。水发绿豆粉丝切节，沥干水。冬瓜洗净去皮及瓢，切片。豌豆尖、小白菜择洗干净。青豆洗净沥水。以上各料分别装盘围摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧热，下泡辣椒炒出香味，加入姜片、葱节稍炒，下清汤煮开，打去浮沫，倒入火锅中烧沸，撒入白芝麻（研末），淋入香油，开后，便可烫食。

味碟用虾皮（研末）、味精、蚝油、蒜泥调制而成，每人一碟。

注：三文鱼，又名鲑鱼，生活在海里，溯河产卵，我国常见的大马哈鱼即属这一类，是一种倍受人们喜爱的鱼类品种。用三文鱼头制汤，更加回味悠长。

## 泡椒子鲶鱼火锅

此火锅为四川火锅的创新品种。它将重庆火锅的豪放与成都火锅的柔软结合起来，其味好、奇、香。好，在于制作精细，开胃健脾；奇，在于辣而不燥，口感舒服；香，在于香得独特，香得纯正。

用料（5人份）：鲶鱼一尾（约重1500克），卤肥肠、熟猪舌、熟猪肚各250克，水发毛肚、水发环喉各200克，火腿肠、黄秧白、嫩南瓜各150克，芥蓝菜心、生菜各适量。

调料：菜油75克，豆瓣酱50克，醪糟汁75克，料酒50克，姜末10克，花椒、胡椒粉各5克，盐5克，新繁泡菜1袋，鲜汤2500克。

制法：

1. 将鲶鱼宰杀，去除内脏，洗净，剁下鱼头，并从中劈开，再剁下鱼尾，鱼肉用刀片成薄片。卤肥肠切节。熟猪舌、熟猪肚分别切片和条。毛肚洗净片成片。环喉洗净切节。火腿肠切片。黄秧白洗净切节。嫩南瓜洗净，切片。芥蓝菜心、生菜洗净，沥干水。以上各料除鱼头、鱼尾之外，均分为两份分别装盘围摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下菜油烧至五成热，下豆瓣酱、姜末炸香，下料酒、醪糟汁炒匀，加入鲜汤、胡椒粉、盐煮开，打尽泡沫，再舀入火锅中，加入新繁泡菜丝（泡青菜、泡辣椒、泡豇豆、泡萝卜等均可）煮开，下鱼头、鱼尾，再煮开，便可烫食各料。

味碟用香菜、花生碎末、香油、味精、少许醋调制而成，每人一碟。

注：鱼片也可用酱油、盐、味精、料酒、醋、水淀粉拌匀，腌入味再烫食。新繁泡菜可在市场上买到。此火锅，少用盐，因泡菜中盐分重。

## 酸菜猪膘雅鱼火锅

此火锅流行于四川盛产雅鱼的乐山、雅安、西昌等地。在传统菜肴“砂锅雅鱼”的基础上，加上彝族的酸菜与猪膘肉，其味鲜香，汤清诱人，肉质细嫩，别有风味。

用料（4人份）：雅鱼4尾（以野生为佳），水发毛肚200克，火腿肉250克，鸡脯肉、鸡爪各150克，水发玉兰片、海带、小白菜各150克，花菜100克。

调料：猪油50克，干辣椒节30克，花椒5克，姜、葱末各15克，彝族干酸菜200克，猪膘肉50克，胡椒粉3克，味精5克，鲜汤2000克，芫荽末30克。

制法：

1. 将雅鱼宰杀，去鳞，除内脏，洗净，沥干水分，装盘。水发毛肚洗净，沥干水，片薄片。火腿肉、鸡脯肉亦片成片。鸡爪烫掉皮，剥去爪尖，洗净。水发玉兰片、海带切片。小白菜去根须、老叶，洗净，沥干水。花菜洗净，掰成小朵。以上各料用盘装好，围放在火锅四周。

2. 锅置火上，下猪油烧至五成热，下干辣椒节、花椒炸香，放入姜、葱末炒几下，加入鲜汤，烧开，放入彝族干酸

菜，烧开，打去浮沫，下猪膘肉（切块），烧开，加入胡椒粉、味精，烧开后，撒上茺荑末，便可舀入火锅中烧沸烫食。可先下鸡爪煮起，后下雅鱼，任意烫食各料。

味碟用干辣椒面、腐乳汁、味精、葱花、香油调制而成，每人一碟。

注：彝族酸菜是用圆根、蔓青腌制晒干而成。若当地买不到，可用一般干酸菜代替。猪膘肉也可用一般的半肥半瘦的腊肉代替。

## 黄花鱼片火锅

此火锅由四川火锅中的传统品种改进而来。由于采用鲜黄花及鲜鱼制作，颇具特色。成菜花香鱼嫩，温而不燥，较受欢迎。此火锅夏秋季食用为宜。特别对神经衰弱、高血压等症有一定辅助食疗功效。

用料（5人份）：鲜黄花菜 300 克，净鲜鱼片（鳊鱼为好）500 克，毛肚 200 克，水发鱿鱼 150 克，水发冬笋、平菇、莴笋叶、花菜各 100 克，葱节 150 克，嫩豆腐 200 克。

调料：老姜 50 克，胡椒粉 3 克，味精 2 克，精盐 10 克，泡辣椒 25 克，猪油 100 克，鱼汤（或鲜汤）2000 克，香油、花椒油各 5 克。

制法：

1. 鲜黄花菜择洗干净，用开水烫一下，捞出，沥干水，装盘。鱼片装盘。毛肚洗净，片成大张，再切成 5 厘米见方的块。水发鱿鱼、嫩豆腐改成条，鱿鱼用清水淘尽碱味。水

发冬笋切片。平菇去蒂及杂质洗净。莴笋叶洗净，沥水。花菜洗净，切成小朵状。葱理好。以上各料全部一分为二装盘，围于火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，下泡辣椒末炒出香味，加入鱼汤烧开，下姜、胡椒粉，煮 15 分钟，加盐调味，倒入火锅中，打去浮沫，烧开，放入味精、香油、花椒油，开后便可烫食。

味碟可用蒜泥、酱油、味精、醋、蚝油调制而成，每人一碟。

注：鲜黄花必须用开水烫一下，水要沥干，因鲜黄花有毒，不氽水不能食。此火锅味清淡，中途可加入鲜汤及盐调味。

## 鲳鱼蛙腿火锅

此火锅为四川火锅中的精品，借鉴广东“煲”类菜加以改制而成。其特色是清淡、细嫩、鲜香，尤其是汤汁营养价值颇高。

用料（4 人份）：鲳鱼一条（约重 500 克），牛肉 30 克，蛙腿（养殖蛙）500 克，藕、莴笋各 200 克，粉丝 100 克，绿花菜、胡萝卜各适量，金针菇、香菇各少许。

调料：姜末 20 克，胡椒面 5 克，精盐 15 克，葱花 25 克，味精 5 克，精炼油 100 克，料酒 20 克，生姜片 15 克，高级清汤 2000 克。

制法：

1. 鲳鱼去鳞、除内脏，洗净，切下头，将其余部分切片。牛肉洗净切块，沥干水。蛙腿洗净沥水。藕、莴笋均洗净去皮，分别切成片与条。粉丝洗净，沥干水。绿花菜洗净掰成小朵。胡萝卜洗净切片。金针菇洗净沥干水。香菇洗净一切为二。以上各料均分别装盘，围于火锅四周。

2. 将炒锅置火上下油烧热，放入姜片炸香，加入高级清汤烧开，加入姜末、胡椒面、精盐、味精、料酒、葱花再烧开，打净浮沫，倒入火锅中烧沸，撒上茺荑，便可烫食。

先下鱼头煮几分钟，出香味之后，再烫食。

味碟用香油、芝麻酱、味精、醋、碎花生米调制而成，每人一碟。

注：蛙腿市场有售，为人工养殖加工的，野生青蛙不得食用。此汤可饮用。

## 麻辣鱼火锅

此火锅为川东大竹县名肴“麻辣水煮鱼”变化而来。特点是麻辣烫鲜，细嫩可口，风味独特。

用料（8人份）：乌鱼肉 500 克，肚片 200 克，水发蹄筋 150 克，冬苋菜 250 克，胡萝卜 100 克，莴笋 200 克，白萝卜 100 克，蘑菇 100 克，土豆 100 克，黄豆芽 300 克。

调料：混合油 150 克，醪糟汁 15 克，干花椒 15 克，干辣椒 25 克，水淀粉 30 克，鸡蛋 1 个，精盐 15 克，香油 5 克，豆瓣 30 克，胡椒粉 2 克，蒜苗 50 克，味精 2 克，姜片、蒜片各 5 克，葱段 10 克，鲜汤 2500 克。



制法：

1. 将乌鱼（取中段）从中间平片成两片，再斜刀片成约 1.3 厘米厚的大片，入碗加精盐、醪糟汁码入味。鸡蛋磕入碗，搅散，加水淀粉，调成全蛋淀粉糊。随将鱼片用蛋粉糊浆匀装盘。炒锅烧热，下油，将干花椒、干辣椒炸至深红色用漏勺捞起，置菜墩上铡碎；锅内油倒出  $\frac{2}{3}$  入碗。

2. 冬苕菜择洗干净。黄豆芽去须，洗净。蘑菇温水泡好，淘去泥沙，洗净。土豆、莴笋洗净去皮，与洗净的胡萝卜、白萝卜均切片。水发蹄筋切片。肚片及以上各料分别装盘上桌围于火锅四周。

3. 锅置火上，下油烧热，下豆瓣、姜片、蒜片炒酥为棕红色，加入适量鲜汤烧开，打去浮沫，放入胡椒粉、味精、蒜苗、葱节、干花椒、干辣椒，加入鲜汤及剩余的混合油，倒入火锅烧开即可烫食。

味碟用蒜泥、麻油、味精、芝麻、盐、酱油调制而成，每人一碟。

注：鱼片要大小厚薄均匀，不穿花。鸡蛋淀粉糊不宜过清，以免影响汤的质量。食用中可加汤和盐，以免味淡。

## 鱼羊火锅

此火锅由传统佳肴“鱼羊汤”演变而来，制法独特，口感好，味鲜美，吃法新，尤其适宜老人、妇女食用，补益身体，为四川火锅中的清淡品种。

用料（6 人份）：净鱼肉 600 克，羊肉 450 克，水发冬菇

50 克，水发冬笋 100 克，鸡爪 12 只，毛肚 100 克，火腿、香菜各 50 克，菠菜 100 克，粉条 200 克，豆腐 350 克，土豆片 150 克。

调料：蚝油、喼汁各 30 克，葱段、姜片各 20 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，化猪油 75 克，白糖 5 克，葱姜汁 10 克，茴香少许，鸡蛋清 2 个，干淀粉 30 克。

制法：

1. 将羊肉洗净，切成 1 厘米厚的大片，入冷水锅中煮沸，10 分钟后捞出，用清水洗去污沫，再放入加有葱段、姜片、料酒、茴香的冷水锅中，上火煮至羊肉熟时离火，加入精盐将羊肉泡入味，取出沥水，切成小指粗的条。水发冬菇、冬笋、毛肚、火腿分别切（片）成薄片。鸡爪洗净，沥干水。香菜洗净，切寸段。菠菜洗净，沥水。粉条用热水发好。豆腐切粗条。土豆片洗净。以上各料除羊肉外分别装盘，上桌摆好。

2. 净鱼肉去皮，坡刀片成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 0.3 厘米的片，放碗中，放料酒、姜葱汁、精盐和味精拌匀腌渍入味，然后再放入蛋清淀粉浆中抓匀。将每片鱼片裹入一根羊肉条，下入六成热的化猪油中滑至断生，捞出沥油，整齐地装入盘中，上桌摆好。

3. 炒锅内放化猪油烧热，下葱段、姜片炸香，放入香菇片、冬笋片、火腿片略炒，烹入料酒，加入煮羊肉的浓汤烧开，舀入火锅中，下鸡爪，加精盐、味精、茴香、胡椒粉、白糖等调好味，烧沸即可烫食各料，并可饮汤。

味碟用蚝油、腐乳、盐、味精、葱花调制而成，或用喼汁代替蚝油配上述调料，每人一碟。

注：鱼羊卷，可用竹签穿好烫食，以免入锅煮散。蚝油、豉汁为粤菜调味品，市场有售。

## 红参黄腊丁火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种，是由四川流传广泛的民间菜式“鲜汤黄腊丁”发展而来。黄腊丁是四川的一种常见鱼类，体小量轻，色黄无鳞，肉质细嫩，配以名贵药材红参制作火锅，汤汁乳白，味道鲜美，食之能大补元气，为高档宴会名肴和药膳食疗佳品。

**用料**（4人份）：鲜黄腊丁鱼 500 克，红参 15 克，午餐肉、豌豆米各 100 克，水发海带、丝瓜各 200 克，冬笋、水发冬菇各 150 克，葱、小白菜各 75 克。

**调料**：生姜 35 克，精盐 15 克，胡椒粉 3 克，味精 5 克，猪油 250 克，奶汤 1500 克，大蒜、料酒、葱花各 25 克，麻油 15 克。

### 制法：

1. 将鲜黄腊丁鱼剖腹、去内脏、挖鳃，洗净，沥干水，每条用筷子或竹签插入口中至腹，放在盘中。红参用热水洗净，放入碗内加清水 200 克，上笼蒸 15 分钟，取出晾凉切片，连同蒸汁装入容器中。水发海带洗净，横切成条。午餐肉切片。丝瓜刮去皮，一分为二切开，改成节。冬笋洗净，切片。水发冬菇洗净，去蒂，用手撕成条。葱洗净，拍破，切节。豌豆米洗净。小白菜择洗干净。以上各料各分装两盘，围摆在火锅四周。

2. 锅置旺火上，下猪油烧至七成热，下姜片微炸，接着下大蒜、葱花、料酒、胡椒粉炒香，加入奶汤煮开，用大火熬 20 分钟，再加入红参片及汤汁，继续熬 5 分钟，加盐、味精、麻油，舀入火锅中，上桌点火。先下豌豆米、海带丝煮起，其余随烫随食。黄腊丁沿火锅边插入锅中。

味碟用姜汁、醋、麻油拌成，每人一碟。

注：黄腊丁不可煮得太久，以免骨肉分离。炒底料动作要快，只需炒香，不要炒焦。红参片切得越薄越好。火锅汤汁可饮用。此火锅还可用地麻、贝母代替红参，即为“天麻黄腊丁火锅”或“贝母黄腊丁火锅”。

## 什锦鱼鳞汤火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种，汤用收集起来的鱼鳞制作，不仅避免了原料的浪费，而且使火锅鲜美可口，营养丰富，老人食用最宜。

用料（6 人份）：水发海参、水发鱿鱼、水发蹄筋各 200 克，熟猪肝、猪心、猪舌各 100 克，水发响皮 75 克，水发香菇、水发冬笋各 200 克，水发木耳、黄花各 150 克。

调料：鲤鱼鳞 2000 克，姜茸 50 克，葱节 100 克，醋 200 克，料酒 150 克，精盐 15 克，食用碱 50 克，胡椒粉 5 克，味精 6 克，鸡油 150 克。

制法：

1. 将海参、鱿鱼片成片。蹄筋顺长剖开，切成长 6 厘米的节。猪肚斜刀片成薄片。猪心、猪舌均切薄片。响皮切成

1 厘米粗、5 厘米长的节。水发香菇去蒂，洗净撕块。冬笋切成薄片。水发木耳、黄花去杂质、泥沙，洗净沥干水。以上各料均一分为二装盘，围于火锅的四周。

2. 将鱼鳞先用清水清洗干净，放入盆中，加碱 30 克、醋 100 克、葱节和姜茸，用手使劲搓揉片刻，加清水漂洗一下，再放碱 20 克、醋 100 克揉搓，并用清水漂洗，如此重复漂至鱼鳞洁白、不粘滑为止。将净鱼鳞倒入锅中，加入清水、少许料酒、精盐，用大火烧开，改用小火慢炖 2 小时，用纱布过滤去掉杂质。

3. 将鱼鳞汤倒入火锅中，放入精盐、胡椒粉和料酒，烧开，加入味精、鸡油烧开，便可烫食各料。

味碟可用香油、火锅汤、茺荑末、味精调制而成，每人一碟。

注：鱼鳞营养价值高，所含卵磷脂可增强记忆力，所含不饱和脂肪酸可减少胆固醇，对高血压、心脏病患者有益处。此汤可单独饮用。

## 鱼丸火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种，一般用于高档宴席。其制作过程复杂，上档次的火锅酒楼有经营。成菜色彩美观，汤清如水，咸鲜爽口，营养丰富，尤受老人和妇女的青睐。

用料（6 人份）：鱼糝 300 克，水发墨鱼、猪瘦肉各 200 克，猪肾、水发海带、水发海参各 150 克，猪瘦肉 200 克，金针菇、平菇、芥蓝菜心各 100 克，葱 50 克。

**调料：**菠菜汁 25 克，食用红色素少许，清汤 2000 克，胡椒粉 2 克，葱花 25 克，味精 3 克，姜片 25 克，精盐 10 克，料酒 25 克，鸡油 50 克，猪油 200 克，鸡蛋 3 个。

**制法：**

1. 将鱼糝分成 5 份：第 1 份保持鱼糝本色；第 2 份加入菠菜汁，调匀呈绿色；第 3 份加入净鸡蛋黄调匀呈黄色；第 4 份加入少许食红调匀呈红色；第 5 份加入食红和蛋黄呈粉红色。水发海参、水发墨鱼、水发海带淘洗干净，沥干水，分别改成条。猪瘦肉去筋络，切成薄片。猪肾去腰臊，片成片。金针菇和平菇去蒂、洗净，平菇用手撕成条。芥蓝菜心切条。葱拍破，改成条。以上各料除五色鱼丸外，均一分为二，整齐地摆入盘中，上桌围在火锅四周。

2. 锅置旺火上，加汤 1500 克（留 500 克添加火锅用），烧沸后移离火口，分别将五种颜色的鱼糝，用手挤成直径为 2 厘米的鱼丸入锅，再将锅置火上微煮。待鱼丸煮熟后，将鱼丸连汤一起盛入火锅中，去掉浮沫，上桌烧沸，放入胡椒粉、姜片、料酒、猪油煮开，再加精盐、味精、葱花、鸡油烧开，即可烫食。

味碟可用麻油加盐、味精、蒜泥拌成，每人一碟。

**注：**菠菜汁的制法是将菠菜叶切碎后，用纱布包住挤汁即得。烫食过程中要加汤、添调料，以免味淡。鱼丸要做得大小均匀。

## 鳝鱼火锅

此火锅是近年来出现的四川火锅新品种。它起源于川南一带，是由川菜“水煮鳝鱼”发展而来的。其味浓香，汁厚肉嫩，营养丰富，四季均宜，佐酒下饭，皆为上品。

用料（6人份）：鳝鱼 1500 克，猪里脊肉、猪肝、豌豆苗、菠菜、白菜各 150 克，猪腰子、猪肚、葱、蒜苗、香菜、藕各 100 克。

调料：豆瓣酱 100 克，醪糟汁 50 克，辣椒末 20 克，精盐 15 克，姜末 20 克，豆豉 50 克，味精 3 克，熟猪油 50 克，菜油 200 克，鱼汤 2000 克，水淀粉 25 克。

制法：

1. 将鳝鱼宰杀，从背上剖开，剔去骨，去内脏，剥去头、尾，洗净，切成 7 厘米~8 厘米长的片。猪里脊肉按肌肉纤维纹路，斜切成大而薄的片张，码上一层极薄的水淀粉。猪肝、猪腰子去苦胆、腰臊、筋膜等，猪肝切成大柳叶片，猪腰子片成薄片，用清水漂去血水。猪肚治净，亦切成片状。葱去掉前段绿叶，切成节。蒜苗去掉绿叶，留茎秆。豌豆苗、菠菜、白菜、香菜洗净，白菜切条。藕刮去粗皮，切片。以上各料各分装两盘，围摆在火锅四周。

2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至四成热，下豆瓣酱、豆豉炒香，再下辣椒末煸上色，加入猪油烧热，下姜末炒香，倒入醪糟汁煮几分钟，加鱼汤烧开，打去浮沫，再熬几分钟，舀入火锅中上桌，点着火，再加盐、味精，烧开后下葱节、蒜

苗、香菜，出味后即可涮食。

味碟用蚝油加盐、味精调制，每人一碟。

注：鳝鱼营养价值高，有补虚损、除风湿、强筋骨的功效，鳝鱼血可祛风、活血、壮阳，活鳝鱼宰杀，血不要洗净。鳝鱼火锅用红汤卤汁制作，其功效明显，若是供滋补食用，即可用清汤卤汁。千万注意，死鳝不能用，因其体内有大量组织胺生成，食后易中毒。猪里脊肉及猪肝、猪肾均可码水淀粉，但不要多，否则汤易变浑。制作此火锅除鱼汤外，鸡汤、鸭汤、骨头汤也可以。鳝鱼不要一次放入火锅，可分3次～4次放入。

## 青鳝火锅

此火锅是四川火锅中的创新品种。青鳝，即鳊鱼，近年来人工饲养较多，其营养丰富，能滋补强身。用它制成的火锅，汤汁乳白，肉嫩鲜香，并对肺结核、痔疮等症有辅助治疗作用。

用料（4人份）：青鳝2条，鸡翅、猪肉、牛毛肚各250克，小白菜150克，水发木耳、金针菇、青蒜苗各100克。

调料：奶汤2500克，姜块30克，胡椒粉3克，料酒30克，味精5克，精盐10克，化猪油250克，花椒10克。

制法：

1. 将青鳝宰杀，去尽内脏，入开水锅中氽一下，洗去身上粘液，沥干水，斩成6厘米～7厘米长的节。鸡翅去尽残毛，洗净，入开火锅中氽一下捞出，沥干水，每只斩成两段。猪



肉去尽筋络，片成大而薄的片子。牛毛肚洗净，撕成片。水发木耳去蒂，撕开。金针菇去根蒂，洗净，沥去水。小白菜去老叶及根，洗净。青蒜苗洗净，拍破，切节。以上各料除青鳝段外，均各分成两份，装盘摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，放入青鳝段过油，至鳝肉变色时，捞出沥油。锅内留油少许，下鸡翅炒几下，加奶汤淹没原料，再放入姜块、花椒、胡椒粉、料酒，用旺火烧沸，打去浮沫，再加入炸鳝段时滗出的余油，用大火熬10分钟，舀入火锅中上桌，点火烧开后，下盐和味精，即可烫食各种用料。鸡翅可先下锅煮起。

味碟可用麻油、醋、酱油、辣椒油和盐调制而成，每人一碟。

注：其间可添加奶汤、盐、油调味。青鳝段不宜煮得太久，以免太软太烂。“青鳝火锅”不宜用牛油制作，用鸡油、鱼油味道更佳。要选用活青鳝制作，死青鳝味道不好。如无奶汤，清汤、肉汤也可以，但要过滤一下再用。

## 甲鱼火锅

此火锅是由川菜中的名肴“沙锅甲鱼”、“清炖甲鱼”等发展演变而来。它作为火锅品种，别具一格，汤汁清澈，质地软糯，滋味鲜香，并有滋阴壮阳、健脑强身之功效，单吃或用于中高档宴席均佳。

用料（4人份）：鲜活甲鱼1只（重约1500克），牛蹄筋150克，牛环喉、冬菇、冬笋、火腿各100克，金钩50克，小

白菜 150 克，鱼汤 2000 克。

调料：精盐 10 克，味精 5 克，料酒 50 克，胡椒粉 3 克，葱 75 克，姜 50 克，花椒 5 克，泡辣椒 15 克，白糖 5 克，猪油 200 克。

制法：

1. 将鲜活甲鱼宰杀，刮去老皮，剥去头、爪不用，砍成 12 块，入沸水锅中氽一下，除尽血污，洗净。牛环喉撕去外壁上的筋络，剖十字花刀，切成长 6 厘米、宽 2 厘米的条子。牛蹄筋洗净，用开水氽一下，改成中指粗细的条。冬菇用手撕成条。冬笋、火腿分别切片。小白菜择好洗净。以上各料除甲鱼块外，均分别装盘上桌，围在火锅四周待用。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，下葱节、姜末，炒出香味，下泡辣椒、料酒、花椒、盐、味精、白糖、胡椒粉，煮沸，加入鱼汤烧开，打去浮沫，放入金钩。火锅中先放入甲鱼块，然后舀入汤汁，煮 20 分钟，再去一次浮沫，即可烫食。

味碟用辣椒油、味精、芝麻和盐调制而成，每人一碟。

注：甲鱼要鲜活的，现宰现做，死甲鱼不能用。甲鱼要后吃，因为这样汤味更鲜美，并且避免夹生。感冒发热者不要食用，以免症状加剧。此火锅如再加入 10 克虫草，即为“虫草甲鱼火锅”，可补肺益肾，对治疗虚劳咳嗽、气喘、腰痛、遗精等有一定效果，为老人体虚久咳等症的食疗佳肴。

## 龟鸽火锅

此火锅源于川北南充、遂宁一带，由民间菜肴“乌龟蒸乳鸽”发展而来，现已广泛流传。“龟鸽火锅”用料丰富，清鲜肉嫩，汤汁味美，对老年肾虚、妇女病等有辅助疗效，为阴阳双补、补虚益精之上品。

**用料**（6人份）：活乌龟1只（约重500克），乳鸽2只（约重750克），养殖的田鸡200克，鲫鱼6条，猪瘦肉、水发香菇、莲花白各100克，水发粉丝150克，冬瓜200克，黄豆芽、水发木耳各50克。

**调料**：豆瓣酱、老姜、大蒜各50克，花椒、精盐、冰糖各10克，醪糟汁100克，味精3克，清汤1500克，猪油200克。

### 制法：

1. 将活乌龟提前用清水养两天，使之吐尽腹中污物，制作时先入沸水中烫2分钟，取出去掉脚上的黑皮及爪。乳鸽入水中闷死，开水烫后去尽毛，剖腹去内脏，洗净沥水。田鸡去皮、内脏和头，取四肢，洗净。鲫鱼去鳃及鳞，剖腹去内脏，洗净，用筷子从口中插好。猪瘦肉去筋络切片。冬瓜切片。香菇、木耳、莲花白去蒂和杂质，洗净，撕成小块（朵）。黄豆芽择净。以上各料除乌龟、乳鸽外，均各分2份装盘，围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，加入豆瓣酱、花椒、大蒜炒香，下盐、冰糖、醪糟汁煮开，加姜、清汤、味精、乌

龟、乳鸽，煮半小时，舀入火锅中，上桌点火，即可烫食。

味碟可用麻油、姜末、味精、酱油、醋调制，每人一碟。

注：乌龟应最后食用，因一用其汤，二可熟透，也可先用压力锅煮一下，连汤汁一起加入火锅中。田鸡须烫熟，以杀死可能附着的寄生虫。喜食辣者，可在调料中加入干辣椒节 40 克。鲫鱼不要弄破苦胆。外感风寒、痰盛热重者不要食用。

## 田螺火锅

此火锅用四川内河中所产的黄螺为主料，配以各种鲜味辅料制作。乡村风味浓郁，味道鲜美，营养丰富，四季可食。夏日食用，可清热利湿，消除干渴，还可辅助治疗水肿、脚气等症。

用料（4 人份）：田螺 600 克，瘦猪肉、鸡翅、金针菇、莴笋、水发海带各 100 克，水发鱿鱼 150 克，豌豆苗 50 克。

调料：泡红辣椒 100 克，泡生姜、醪糟汁各 50 克，胡椒粉 3 克，葱 35 克，味精 5 克，精盐 10 克，醋 5 克，鲜汤 3000 克，猪油 150 克。

制法：

1. 田螺先放在水中反复清洗，用旧牙刷逐只刷去表面的各种污物，再剪去尾部，然后放在清水中，加少量食油静养，促使其体内污物全部排出。一小时后，再用水冲洗一下装盘。瘦猪肉剔去筋络，片成大而薄的片。鸡翅去尽毛桩，洗净，入开水中氽一下，一斩为二。水发鱿鱼洗净，切块。金针菇去

掉根蒂及霉烂部分，洗净沥水。莴笋去皮，切条。水发海带洗净切条。豌豆苗洗净。将以上各料分别装盘，围摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，下泡辣椒节、泡生姜片，炒出香味，再下精盐、醋、醪糟汁炒匀，加入鲜汤烧开，再加胡椒粉，开锅打去浮沫，倒入火锅之中，点火烧沸，下葱节、味精，随即下田螺煮 30 分钟，即可烫食其它荤素原料。田螺熟透之后方能食用。

味碟可用姜末、醋、麻油、盐拌制，每人一碟。

注：由于田螺生长在水里，可能受到污染并携带致病微生物，必须煮透煮熟。在吃的过程中要添加鲜汤和盐调味，醋也必不可少，一是增香，二是利于杀菌、助消化。

## 海鲜火锅

此火锅在四川火锅中占有一席之地，各地随处可见。这与四川人好吃海鲜分不开。四川是内陆省，各种海鲜烹饪原料均来自东南沿海地区。以海参、鱿鱼、墨鱼、虾仁等入肴的著名川菜不少，如“干烧海参”、“三鲜鱿鱼”、“软炸虾仁”等。由此发展而来并受到粤菜冲击的影响，于是四川便出现了“海鲜火锅”。因其用料考究，麻辣烫香，海味十足，被视为川式火锅中的上品。

用料（6 人份）：发好的海参 150 克，大虾 6 个，大蟹 3 个，水发墨鱼 250 克，干贝 150 克，水发海白菜 250 克，菠菜 200 克，粉丝 150 克，豆腐干、葱节、金针菇各 100 克。

**调料：**豆瓣酱 50 克，泡辣椒 100 克，花椒、精盐、冰糖各 10 克，醪糟汁 50 克，干辣椒 25 克，老姜 50 克，味精 3 克，猪油 200 克，牛油 100 克，鲜汤 2500 克。

**制法：**

1. 海参洗净沥水，片成 0.5 厘米厚、10 厘米长的薄片。大虾择洗治净。海蟹去食包及腹内泥沙等物洗净。墨鱼改成长约 5 厘米大小的块。干贝洗净。海白菜改成长 5 厘米、宽 2 厘米的条。白菜、菠菜择洗干净，白菜改成条。豆腐干切条。金针菇去蒂，洗净沥水。以上原料各分装两盘，上火锅桌围摆好。

2. 炒锅置火上，放猪油烧热，下干辣椒略炒，继下豆瓣、泡辣椒、花椒，炸出香味，再加盐、冰糖、醪糟汁、牛油、老姜（拍破），炒几下，再下鲜汤烧开，打去泡沫，倒入火锅之中，烧沸加入味精，即可烫食。先下海蟹煮起（海蟹可从中一劈为二），其余各料随烫随食。由于海味原料质韧，可多煮一会儿再吃。

味碟可配花椒油、白糖、味精加熟菜油拌制，或自取所好。

**注：**海味料必须新鲜，如系冰冻大虾、大蟹等，必须现加工现吃，不要隔夜，以免食后中毒。吃时要多烫一会儿，以便杀死寄生虫和致病菌。海参以刺参（灰刺参、梅花参等）为好。

## 双味龙虾火锅

此火锅是四川火锅的创新精品，由新派川菜“双味龙虾”发展而来。运用鸳鸯火锅、两种汤料，烹烫龙虾肉，加上荤素配料，清鲜醇厚，别具一格。

**用料**（4人份）：带壳龙虾一只（约重800克），鳝鱼片400克，水发环喉200克，水发粉丝、菠菜、黄豆芽、豌豆尖各150克，油炸元宵、馓子各200克，莲花白、葱节各100克。

**调料**：肉汤2000克，清汤2000克，化猪油100克，牛油150克，干辣椒节50克，豆瓣酱50克，冰糖50克，姜35克，花椒5克，料酒30克，醪糟汁35克，豆豉25克，胡椒粉3克，味精5克。

**制法**：

1. 将鲜活龙虾从腹部剪开，取出虾肉，但应保持虾壳的完整，将取出的虾肉去筋络，切成极薄的片，摆整齐。鳝鱼片去尽骨刺，切节。水发环喉洗净切节。水发粉丝切节。菠菜、黄豆芽、豌豆尖洗净，沥干水。莲花白撕成块。葱节洗净。将龙虾装入船盘中，上盖虾壳，同各料分别装盘围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下牛油烧至六成热，放入豆瓣酱炒香，加入干辣椒节稍炒后，下肉汤、冰糖、花椒、料酒、醪糟汁、姜米、豆豉，烧煮15分钟之后，再加入少许味精，舀入鸳鸯火锅的一边；再将炒锅置火上，下化猪油、清汤、胡椒粉、味精，烧开舀入鸳鸯火锅的另一边，即可上桌，烧开烫食各料。

味碟用香油、芥末酱、盐、味精、醋调制而成，每人一碟。

注：虾肉应切得薄而整齐，入锅后不宜久烫，稍烫即可食用。油炸元宵、馓子热吃、烫食均可。

## 海马火锅

此火锅为四川达县市一名老中医所创，在川东较为流行，现在全省许多地方亦可见到。食“海马火锅”，品海马药酒，强身健体，滋肾补阳，祛风止痛，冬日食用尤佳。对老年人和肾亏阳虚、风湿疼痛者有一定的辅助食疗作用。此火锅药膳合一，汤汁味美，咸鲜适口，风味独特。

用料（4人份）：海马2只（或4只），水发蹄筋150克，毛肚200克，水发墨鱼150克，冷冻带鱼、粉丝、金针菇、莴笋叶、花菜、菠菜各100克，葱节150克。

调料：老姜50克，猪油150克，精盐10克，泡辣椒15克，味精3克，胡椒粉3克，鸡汤2000克，麻油少许。

制法：

1. 将海马洗净，搋去水分，放清水中泡几小时。水发蹄筋，从中片开。毛肚洗净，改成大张，每张片开，再切成5厘米长的节。墨鱼改条，洗去碱味。带鱼治净，切成5厘米长的节。粉丝洗净。金针菇去蒂根及杂质，洗净。莴笋叶洗净，沥水。花菜洗净，用手掰成小朵。葱节去老叶及根。菠菜洗净理好。以上用料除海马之外，全部各分两份装盘，围在火锅四周。



2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，下泡辣椒末炒香，放入海马炒几下，倒入鸡汤煮开，放姜（拍破），撒入胡椒粉，再熬 20 分钟，加盐调味，将海马连汤一起倒入火锅中，用勺背粘去浮沫，烧开，放味精、麻油，便可烫食。蹄筋、带鱼可先下锅，其余荤素料随烫随食。

味碟可用辣椒油加味精、酱油对成，每人一碟。

注：海马可食，也可不食，主要取其汁味。泡海马的水，可加入鸡汤中熬开。带鱼体表附着的粉状物要去净，因为它腥味重，容易使卤汁产生异味。此火锅味较淡，但仍需在吃的过程中加汤及盐调味。用料品种可自由变换。切记不要加入芹菜、茺荑等有特殊气味的原料，以免串味并解海马之药效。

## 紫菜火锅

此火锅在四川火锅中被称作“小字辈”，因其在一般宴席上只作菜肴食用，单吃较少。此火锅味道咸鲜，清热解腻，汤清味美，口感舒适，酒后或夏日食用为佳。

用料（6 人份）：水发紫菜 500 克，水牛毛肚 150 克，牛环喉、瘦猪肉、平菇、木耳各 100 克，黄瓜、空心菜各 150 克，葱 50 克。

调料：精盐 10 克，味精 3 克，酱油 5 克，姜末 15 克，麻油 5 克，猪油 100 克，花椒 10 克，胡椒粉 3 克，清汤 1500 克。

制法：

1. 将紫菜用清水泡发，去杂质、泥沙，洗净切段。水牛

毛肚洗净，沥水，撕成小块，片成片。牛环喉撕去筋膜，剖十字花刀，切成6厘米长的条。瘦猪肉洗净，去筋络，切成薄片。平菇、木耳用水泡发好，去蒂洗净，撕成小朵。黄瓜洗净切片。空心菜去老茎，拍破切节。葱洗净，切段。以上各料分别装盘，围摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，下姜末、花椒炸出香味，放酱油、精盐炒匀，倒入清汤烧开，加味精、胡椒粉，舀入火锅中。将火锅点着火上桌，先下紫菜煮几分钟，放入麻油，即可烫食各种原料。

味碟用麻油、蒜泥、酱油、醋拌制，每人一碟。

注：可用自带液化气筒的小火锅，体积小，使用方便。各种用料也可装入一个大盘中，一起上桌。

## 蜗牛火锅

此火锅为四川火锅的创新品种。随着蜗牛的养殖开发，蜗牛入肴常见，如“红烧蜗牛”，“汽锅蜗牛”等，用以制作火锅，营养丰富，汤鲜味美，细嫩柔滑，并有清热、解毒、消肿之功效。

用料（4人份）：鲜蜗牛250克，猪瘦肉300克，鸡爪、牛毛肚各200克，小白菜、水发木耳、海白菜、青蒜苗各150克。

调料：奶汤2500克，姜块25克，胡椒粉3克，料酒25克，味精5克，精盐10克，化猪油100克，花椒10克，茺荻15克。

制法：

1. 将鲜蜗牛洗净，放开水锅中煮一下，捞出用大针或竹签挑出肉，去除内脏（蜗牛肉尾部黑、黄物质），入开水中氽一下，捞出装盘。猪肉洗净，沥干水，片成大薄片。鸡爪去趾尖，洗净，沥水。牛毛肚洗净，片成大片。小白菜去老叶及根洗净。水发木耳去蒂，洗尽泥沙。海白菜、青蒜苗洗净，沥干水，切条与节。以上各料分别分成两份，装盘摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧至五成热，放入蜗牛炸一下，捞出沥油。锅内留油少许，下鸡爪炒几下，加入奶汤、姜块、花椒、胡椒粉、料酒，用大火烧开后，打去浮沫，用大火熬10分钟，舀入沙锅中，上桌烧开后，下入盐与味精即可烫食各料，吃蜗牛喝汤。

味碟用蚝油、味精、花生碎末、盐、味精、少许醋拌制，每人一碟。

注：用沙锅烫食，可保持汤的原味。如蜗牛个大，可用刀切片，再烫食。茭菱可放锅中，也可切碎放味碟之中。火锅所用蜗牛，市场有售。用干品泡发亦可。

## 田鸡火锅

此火锅最初源于川西平原一带的乡村，田园风味浓郁。现在这种火锅所用的田鸡（青蛙），一般多系人工饲养。它以田鸡为主料，配以多种荤素辅料，颇有特色。其味道鲜美，清爽细嫩，营养丰富，四季均宜，并有解热毒、利水气、消浮肿之功效，肾虚水肿或体虚浮肿者食之更为有利。

**用料**（5人份）：饲养的田鸡1000克，带皮猪肥瘦肉200克，猪脑花5付，水牛毛肚150克，牛环喉100克，冬瓜500克，干贝、泡青菜、葱、青蒜苗各100克，冬寒菜50克。

**调料**：猪油150克，味精3克，精盐、陈皮、冰糖各10克，姜片25克，胡椒粉2克，料酒25克，花椒5克，汤2000克。

**制法**：

1. 将田鸡宰杀，斩头、去皮、去内脏，洗净，剁成四块（分别与四肢相连），沥干水。猪肥瘦肉入开水锅中氽去血水，煮几分钟，捞出切成大而薄的片。猪脑花撕去皮膜、血管等，用水泡洗干净，捞出沥水。水牛毛肚洗净，撕片，切块。牛环喉治净，切成6厘米长的条。冬瓜刮皮去子瓢，切成0.5厘米厚的片。干贝洗净放小碗内，加少许开水，上笼蒸10分钟，取出冷却后用手撕碎。泡青菜洗净，切成条。冬寒菜洗净，取大叶。葱、青蒜苗洗净，拍破，切节。以上各料分别装盘，围摆在火锅四周。

2. 炒锅洗净置火上，下猪油烧至五成热，下陈皮、姜片、花椒稍炸一会儿，加冰糖、料酒、盐、汤煮沸，打去浮沫，放胡椒粉、味精，舀入火锅中，上桌点火。先下田鸡块煮起，其余烫食。

味碟用姜汁、醋、酱油、香油和少许芫荽末拌成，每人一碟。

**注**：在吃的过程中，可加汤、盐、油调味。田鸡要现宰现烹，务必煮熟，生的不能食，死田鸡也不能用。干贝丝可用小漏勺烫食。冬寒菜要先用水泡一下，上面的灰尘才能洗

尽。

## 蛇肉火锅

此火锅为四川火锅中的一枝新秀，其来源可能是受广东人烹食蛇肉的启发而制成，近年来成、渝两地的蛇餐馆和一些火锅店均经营此种火锅。其汤汁乳白，质美肉香，鲜醇味浓，风味独特，并有除湿祛毒之功效，对风湿麻痹、风毒恶疮等有辅助疗效，老少均宜。

**用料**（4人份）：活蛇1条，鸡翅500克，猪肉、水发香菇、牛环喉、小白菜各100克，黑木耳50克。

**调料**：姜块30克，料酒25克，胡椒粉、味精、精盐各5克，化猪油400克，奶汤2500克。

**制法**：

1. 将活蛇刮皮，摘下蛇胆（另作他用），剥去头、尾，将蛇身斩成长约3厘米的节。鸡翅去尽残毛，洗净，入开水锅氽一下捞出，每只斩成两段。猪肉剔净筋络，片成大而薄的片。香菇去蒂，洗净，片成块。黑木耳去根蒂洗净。牛环喉撕去外壁上筋络，切成长6厘米、宽2厘米的条。小白菜择洗干净。以上各料除蛇肉外，均分别装盘，摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放猪油烧至六成热，下蛇段过油，至刚变色时捞出沥油。锅中留油少许，下鸡翅炒几下，加奶汤淹没原料，放姜块、胡椒粉、料酒，用大火烧开后，用勺打尽浮沫，加入刚才沥出的熟猪油，以大火熬炖15分钟，舀入火锅中，上桌点火，始终保持锅内滚沸状态，加盐和味精，便可

烫食各种荤素料。蛇段熟透时再吃。

味碟可配香油、白糖、醋、盐、味精拌成，每人一碟。在吃的过程中，可加奶汤、盐等调味。

注：用各种蛇均可制作，以乌梢蛇、蟒蛇肉为最好。如系毒蛇，可由蛇场专门人员宰杀，取回制作。蛇肉不宜用牛油烹制，如有条件，应用鸡油制作，味道更佳。另外，可往汤汁内撒些茺荑末，以减少腥味。

## 野味火锅

此火锅多见于川东、川南山区乡镇，是由我国东北野味火锅移植而来。它用四川所产野味，按川式火锅制法，成品别有风味，麻辣烫鲜，醇浓味厚，为火锅中之上品，冬季佳肴。

用料（5人份）：山鸡肉 500 克，鹌鹑 5 只，麂腿肉 500 克，河蟹 250 克，水发冬菇 150 克，金钩 50 克，泡青菜、水发粉丝、水发冬笋、侧耳根（鱼腥草）各 100 克。

调料：豆瓣酱 150 克，干辣椒 45 克，花椒、精盐各 15 克，豆豉 20 克，老姜 50 克，醪糟汁 75 克，大蒜 50 克，味精 5 克，牛肉汤 3000 克，牛油、菜油各 200 克，冰糖 10 克，五香料 1 包。

制法：

1. 山鸡肉剔下，切成薄片。鹌鹑去尽毛，破腹去内脏，洗净，斩成小块。麂腿肉洗净，片成薄片。冬笋、冬菇去蒂，均切成块。泡青菜洗净，沥水后切条。河蟹去脐、食包，每

只切成两块。粉丝切节。侧耳根择洗干净。以上各料均分别摆入盘中，围放火锅四周。

2. 炒锅置火上，下菜油烧至四成热，干辣椒入锅稍炒，至呈棕红色捞起。锅中下牛油，烧至五成热，放豆瓣酱炒香，下老姜、大蒜煸香，加牛肉汤，用大火烧沸，放豆豉、醪糟汁、盐、冰糖熬制，10 分钟后下花椒、五香料，熬出麻辣味，舀入火锅中，上桌点火，放味精，打去浮沫，即可烫食。

3. 先下金钩、河蟹、冬笋、冬菇煮一会儿，其它可随意烫食。

味碟用酱油、香油、大蒜末、香菜末拌制，每人一碟。

注：野味火锅的用料较多，除以上所列之外，还有野兔、竹鼠、麻雀等均可制作。由于野味有特殊气味，一般不宜用清汤火锅。熬好的多余汤汁，应作为备料，分 2 次～3 次，连同食盐等一起加入。切忌加开水。熬原汤前炒豆瓣酱，火不宜过大，以免巴锅，影响汤的质量。

## 排骨火锅

此火锅为四川火锅中的家常品种，四川各地均较流行。其用料普通化，口味大众化，为人们所喜爱。排骨香酥，汤汁醇浓，传统风味，佐餐尤佳。

用料（6 人份）：猪肋排 1000 克，猪腰子 250 克，猪脑花 6 付，猪后腿肉 250 克，猪肚 150 克，冬瓜 500 克，花菜 250 克，鲜黄花、小白菜各 100 克，豌豆苗 50 克。

调料：猪肉汤 1500 克，菜油 100 克，牛油 200 克，豆瓣

酱 100 克，冰糖 20 克，姜末 35 克，花椒 15 克，精盐 10 克，黄酒 35 克。

### 制法：

1. 将猪排骨洗净，沥干水，用刀斩成 6 厘米～7 厘米长的节，入开水锅中氽一下，捞出沥水。猪腰子撕去筋膜，去腰臊，片成约 0.2 厘米厚的片，入清水中漂尽血水沥干。猪脑花先泡几分钟，使层膜与脑髓分离，然后用手撕去。猪肚用刀剔去肚皮，去尽油筋，洗净，剖十字花刀，改成 1.5 厘米宽、6 厘米长的条。猪后腿肉片成厚 0.3 厘米、长 6 厘米～7 厘米、宽 4 厘米～5 厘米的薄片。冬瓜洗净，切片。花菜用小刀切成小朵，撕去筋。黄花去蕊和蒂，洗净焯水。小白菜、豌豆苗择洗干净。以上各料除排骨外，均分别装盘，围放在火锅四周。

2. 炒锅置火上，下菜油烧热，加切碎的豆瓣酱炒香，再下姜末炒几下，放入排骨炒至颜色变白，加入牛油、冰糖、花椒、精盐、黄酒炒匀，先加入少许肉汤，烧至七八成熟，再加入全部肉汤，烧开，去尽浮沫，倒入火锅中，点火烧开，即可捞排骨食用或随意烫食其它原料。

味碟用麻油、味精、鸡蛋清调制为好。吃的过程中火锅要添汤，加调料。

注：此火锅味属中性，麻辣味低于红汤火锅，但又比清汤火锅浓烈，故喜爱麻辣者或在冬日食用，可加辣椒末（或干辣椒节）、豆豉，以增辣味。猪腰子加工成片，不宜久泡，否则其味不鲜。排骨要选整齐、肉厚的肋排制作。



## 肥肠火锅

此火锅为川式传统火锅之一，起源于重庆，现已风行四川各地。重庆著名的“唐肠酒家”、“李肥肠”等的火锅十分有名，并在地外设有分店。此火锅肥肠软嫩入味，色泽棕红美观，香气浓烈诱人，实属佐餐佳肴。

**用料**（6人份）：猪大肠 1000 克，猪瘦肉 100 克，猪腰子 2 个，鳝鱼 250 克，牛环喉、金针菇、土豆、水发木耳各 150 克，白菜 300 克，水发香菇 100 克，莴笋叶 200 克。

**调料**：豆瓣酱 100 克，干辣椒 30 克，花椒 10 克，五香料、精盐各 15 克，冰糖 10 克，豆豉 20 克，醪糟汁 75 克，老姜、大蒜、牛油各 50 克，味精 2 克，菜油 150 克，猪油 100 克，鲜汤 2500 克，醋少许。

**制法**：

1. 先将大肠用盐和醋反复揉搓，用水连续冲洗，待无粘液、颜色发白、无异味时，放入水宽的开水锅中焯一水捞起，然后再用温水洗两次，沥干水，斜切成 4 厘米~5 厘米长的节。猪瘦肉洗净，切片。猪腰子撕去筋膜，一剖为二，去尽腰臊，片成 0.2 厘米厚的片，放水中漂去血水，捞出沥干。鳝鱼剖身、放血、去骨、去头，改成 4 厘米长的节。牛环喉从中破开，水泡后洗净，剖十字花刀，切成长 6 厘米、宽 2 厘米的条。金针菇去蒂、根，洗净。白菜洗净，切块。木耳、香菇洗净去蒂。莴笋叶洗净。以上各料除大肠外，均各分两份装盘，对称围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放菜油烧至四成热，下部分干辣椒炒几下，捞出不用。锅中另下牛油、猪油，烧至五成热，放入豆瓣酱、炒至香味四溢，下老姜、大蒜，加鲜汤，烧沸，放五香料（也可先下）、豆豉、醪糟汁、精盐、冰糖熬制，放入大肠段，熬15分钟，再下剩余的干辣椒、花椒熬10分钟，打去浮沫，舀入火锅中烧沸，放味精，上桌烫食。先烫食其它荤素料，最后待肠段酥软入味，再捞出食用。

味碟可用熟菜油、味精、蒜泥调成，每人一碟。

注：五香料也可先同辣椒一起下锅炸香。不喜食辣者，可不用或少用干辣椒，或以泡辣椒代替。此火锅须用红汤卤汁，清汤不宜，否则肥肠之味难除。

## 肠式火锅

此火锅为重庆“唐肥肠酒家”首创，现已风靡全川乃至川外。肠式火锅具有清汤和红汤的特点，调制汤味采用鸳鸯火锅作灶具，适应多种口味。做到红汤麻辣，清汤咸鲜，各味协调，鲜香味美，口感好。

用料（10人份）：肠头500克，鸡脯肉200克，田鸡150克，大虾100克，冷冻带鱼500克，牛肉、午餐肉各150克，兔肉100克，腊肉150克，鸭肠250克，金针菇、水发木耳各300克，豌豆尖、白菜、芹菜各200克，土豆、藕各250克，豆筋、红薯粉皮各200克。

调料：鲜鸡肉250克，鲜鸭肉200克，猪棒子骨300克，猪肚200克，鱼头鱼骨300克，葱头50克，葱油60克，姜、

蒜各 50 克，胡椒 15 克，味精 5 克，精盐 20 克，豆瓣 50 克，辣椒末 5 克，干辣椒节 10 克，料酒 300 克，豆豉 20 克，冰糖 6 克，醪糟汁 25 克，菜油 500 克，麻油 20 克，蛋清 60 克，白芝麻 5 克，椒盐 2 克，清汤 1500 克。

**制法：**

1. 将肠头治净，切节。鸡脯肉片片。田鸡治净，去头，剥成 4 块。大虾洗净，剖背去沙线。冷冻带鱼洗净，切节。牛肉、午餐肉均切片。兔肉切块。腊肉切片。鸭肠切节。金针菇、水发木耳去蒂洗净理整齐。豌豆尖、白菜、芹菜洗净，沥干水。土豆、藕洗净去皮，切片。豆筋水发好，改条。红薯粉皮水发、切节。以上各料均分为两份装盘，围于鸳鸯火锅四周。

2. 制汤。奶汤：将鸡、鸭、猪棒子骨洗净，鱼头鱼骨洗净，猪肚加盐、醋反复揉搓洗净，去除异味。将以上各原料放入大铝锅中，加水、姜、葱节、盐，加盖，先旺火后中火熬制，不停地捞去浮渣，熬约 24 小时，至汤汁成乳白色即可，加入味精、胡椒、葱节，淋葱油即可。

红汤：锅置中火上，下菜油烧热，放入剁细的豆瓣，煸出香味，加入料酒，下辣椒末、干辣椒节、花椒、豆豉、冰糖、奶汤（250 克），加盐、醪糟汁、味精、姜、葱，慢火烧沸，待出味色红，即可。

将以上二汤分别倒入鸳鸯火锅中，烧开，便可烫食各料。

味碟可用香油、蒜泥、酱油、盐、味精调制，或用香油、蛋清、熟白芝麻、盐、味精调制，每人一碟。

注：肠头可先下锅煮起，再烫食其它各料。

## 红烧肠汁火锅

此火锅为四川火锅中的精品，为重庆“唐肥肠酒家”首创。由于其调味用了红烧肥肠原汁，又辅之四川火锅的“红汤”，配上荤素原料，所以既有火锅风味，麻辣香鲜，汁浓味郁，又有汤菜特色，热气腾腾，香味四溢。

用料（5人份）：肥肠 300 克，泡酸菜 80 克，泡辣椒 80 克，卤猪舌头 150 克，香肠 100 克，小白菜、莴笋叶、黄豆芽、嫩豇豆各 100 克，水发粉条 75 克。

调料：豆瓣酱 100 克，干辣椒面 25 克，花椒 5 克，味精 3 克，酱油 5 克，刀口花椒 6 克，姜、蒜各 8 克，菜油 100 克，红烧肥肠汁 1000 克，鲜汤 1500 克。

制法：

1. 将肥肠加入醋、碱反复搓揉洗涤，冲洗干净，直至色净无异味为止，沥干水，入开水中氽熟，取出冷后切成片。泡酸菜、泡辣椒洗净切节。猪舌头切片。香肠切节。小白菜、莴笋叶、黄豆芽择洗干净沥水。嫩豇豆和水发粉条洗净，沥水，切成整齐的节。以上各料全部一分为二，用盘子分别装好，围于火锅四周。

2. 锅置大火上，下油烧至六成热，下豆瓣、姜、蒜、干辣椒面炒出香味，加入鲜汤，熬煮 5 分钟，熬出香味时，加入肥肠片再煮 3 分钟，舀入火锅中，下泡酸菜、泡辣椒、花椒，烧开，便可烫食各料、吃肥肠。

味碟用酱油、刀口花椒、麻油、盐、味精调制，每人一

碟。

注：无肥肠汁，可用卤肠汁代替。刀口花椒指用刀铡细的碎花椒末，不可多用。豆瓣酱在使用前可斩细粒，利于制作。

## 韭花猪杂火锅

此火锅用腌韭菜花酱调制汤卤，配以熟猪杂作原料，别具一格。宜选用沙锅烫食，质嫩醇香，鲜烫可口，佐餐佳肴。

用料（4人份）：熟猪肚300克，熟猪舌、熟猪心各200克，熟肠头150克，熟猪耳、熟猪肝各100克，菠菜、空心菜、黄豆芽各100克。

调料：腌韭菜花50克，香菜末15克，精盐3克，味精3克，鸡精2克，酱油5克，姜末、蒜末各15克，芽菜末20克，鲜汤（或煮猪杂的汤）2500克，化猪油50克。

制法：

1. 将熟猪肚、熟猪舌、熟猪心、熟猪耳、熟猪肝分别切成薄片。熟肠头切节。菠菜、空心菜择洗干净，沥干水。以上各料分别一分为二，用盘子装好，置于沙锅四周。

2. 净炒锅置火上，下化猪油烧热，下腌韭菜花炒出香味，再加入姜末、蒜末炒香，加入鲜汤烧开。打去浮沫，加入精盐、味精、鸡精、酱油烧几分钟，倒入沙锅中置火上，撒入香菜末、芽菜末，烧开，便可烫食。方法可先放入猪肚片、猪舌片、猪心片、猪耳片煮起，再烫食其他原料。

味碟用青辣椒末、蚝油、味精、盐及火锅汤汁调制，每

人一碟。

注：食用中可加汤，此火锅汤可饮。猪肝片因粉质重，不宜久煮，否则易浑汤或沉淀。沙锅用口径大的较好。由于用芽菜调味，汤中不要加盐过多，以免太咸。

## 泡菜白肉火锅

此火锅是四川火锅中的家常品种，据说是在东北黑龙江“酸菜白肉火锅”的基础上，“北菜川烹”制作而成。其特点是汤醇味咸微酸，猪肉肥而不腻，引人食欲，有暖胸醒酒之功效，佐餐尤佳，四季皆宜。

用料（5人份）：带皮猪后臀肉 500 克，瘦牛肉、羊肉各 200 克，水发海参 150 克，泡青菜 250 克，鸡肉、蘑菇、水发粉丝、木耳、豌豆苗各 100 克。

调料：猪油 200 克，料酒、芽菜末、花椒水各 50 克，味精 5 克，精盐 7.5 克，生姜 10 克，大蒜 25 克，胡椒粉 3 克，清汤 2000 克。

制法：

1. 猪肉去毛，刮洗干净，放入冷水锅内，用旺火烧开，再用小火慢煮，至八成熟捞出晾凉，切成薄如纸的大片。牛肉、羊肉去筋络，切成薄片。鸡肉去尽毛桩，片成片。水发海参片成片。泡青菜洗净沥水，切成条。蘑菇水发后片成片。水发粉丝切成节。木耳去蒂及杂质洗净，撕成小朵。豌豆苗洗净。以上用料各分成两份，装盘上桌，围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放猪油烧至五成热，下姜片、蒜片炒香，

再下芽菜末炒几下，放料酒、花椒水、盐、味精、胡椒粉炒匀，倒入清汤，烧开 10 分钟，加入部分泡青菜条，烧沸，打去浮沫，即可舀入火锅中，端上桌，点火烧沸，便可烫食。

味碟可用辣椒油、酱油、醋、香菜末、盐、味精拌制，每人一碟。

注：在吃的过程中可添加清汤、盐等调味，不可加水。此汤可饮用，能促进食欲和醒酒。肉片切得越薄越好，但不能煮得太久。如喜辣味，可在汤汁中另加 50 克泡辣椒。泡青菜不要用陈年老泡菜，因其味太酸。

## 枣蹄火锅

此火锅为四川火锅中的滋补类品种，以大枣、猪蹄为主料，配以多种辅料烹制而成。其味浓香，汤鲜醇厚，极富营养，酒饭均宜，并有补气养血、美容健胃、通乳之功效。

用料（6 人份）：猪肉 250 克，猪蹄 500 克，猪蹄筋、大枣、水发木耳、黄豆芽各 100 克，水发香菇、菠菜各 150 克，葱 50 克，豆腐 200 克。

调料：豆瓣酱 50 克，老姜 25 克，冰糖 20 克，醪糟汁 100 克，大蒜 50 克，菜油 150 克，牛油 100 克，干辣椒 15 克，花椒 10 粒，精盐 15 克，味精 3 克，鲜汤 2000 克。

制法：

1. 猪肉去筋络，切成大薄片。猪蹄去毛，刮洗干净，入开水锅中氽一下，剁成 5 厘米见方的块，放入高压锅中，加水上火压至刚熟，捞出冷却。猪蹄筋发好，入开水锅中煮软，

从中片开。大枣泡一下，择去杂质，洗净。水发香菇、木耳去蒂洗净，撕成小朵。黄豆芽、菠菜择洗干净，沥水。葱洗净，拍破，切节。豆腐入开水锅中氽一下，切成条。以上各料除猪蹄、大枣、蹄筋外，均各分成两份装盘，上桌摆好。

2. 炒锅置火上，放菜油烧至四成热，下干辣椒节炒几下，再下牛油烧热，放豆瓣酱炒香，下姜片、蒜片，炸出香味，倒入鲜汤，用大火烧沸，下醪糟汁、精盐、冰糖，熬10分钟，下花椒熬出味，舀入火锅中，打去浮沫，加入味精，即为汤汁。火锅点火，放入大枣、猪蹄块、蹄筋煮沸，便可随意烫食。

味碟可用熟菜油、蒜泥、盐、味精配制，每人一碟。

注：大枣、蹄筋等稍后吃。但猪蹄不宜久煮，否则煮烂胶化、粘锅。大枣应选个头饱满、无虫无霉的。如不喜辣味者可去掉干辣椒节，改用泡辣椒。吃的过程中要添汤和调料。

## 牛尾火锅

此火锅为四川火锅中的传统品种，是由川菜名肴“沙锅牛尾汤”发展而来的，配红汤、白汤均可，风味独特，味道鲜美浓厚，汤汁清澈，冬季食用最佳，有强肾壮体，驱寒暖身之功效。

用料（4人份）：黄牛尾1000克，水发蹄筋150克，水牛毛肚、牛环喉、鸭掌、藕、土豆、黄豆芽各100克，青菜150克，葱节、蒜苗各50克。

调料：姜50克，料酒、醪糟汁、牛油各100克，花椒25



克，精盐 15 克，味精 8 克，冰糖 15 克，麻油 5 克。

制法：

1. 将黄牛尾剥尽残余皮子，刮洗干净，沥去水，在每一节骨缝处切进约  $2/3$  深（不要切断），用清水泡 20 分钟，捞出待用。水发蹄筋用开水透去油脂，改成中指粗细的条，用清水浸泡，捞出沥水。毛肚清洗干净，切成 4 厘米~5 厘米长的段。牛环喉剖开，去筋膜，改成条。鸭掌洗净，去老皮、爪尖。藕刮去粗皮，切片。土豆洗净去皮切片。黄豆芽、青菜择好，洗净。葱节、蒜苗洗净。以上各料除牛尾外，均一分为二装盘，上桌围在火锅四周。

2. 用大铝锅盛清水 2500 克，置旺火上，下牛尾，烧开后打去泡沫，放姜（拍破）、料酒、花椒，待再烧开后，下牛油、醪糟汁、盐、冰糖，开锅后用小火炖，至牛尾八成熟时，舀入火锅中上桌，继续炖熬，随即下蹄筋、鸭掌，同煮 10 分钟后，加味精、麻油，即可烫食其它原料。

味碟可用味精、精盐、香油、豆瓣加入火锅汤少许拌制，每人一碟。

注：用黄牛尾的中段制作最佳。在铝锅中用小火炖牛尾时，应注意翻动，以免巴锅。味碟中可加少量茺荳增味。在吃的过程中注意加汤、盐等，以免味淡。

## 牛筋骨髓火锅

此火锅为四川火锅中的袖珍品种，多作为一种菜肴上桌。用不锈钢小锅，点燃酒精炉煮涮，以烘托宴会气氛。成品具

有色泽红亮，咸鲜微辣，口感好的特色。

用料（4人份）：鲜牛蹄筋 500 克，牛骨髓 400 克，水发粉丝、豆腐干各 100 克，时令鲜菜适量。

调料：枸杞子 10 克，豆瓣酱 30 克，胡椒粉 5 克，鸡精 3 克，料酒 30 克，蚝油 15 克，化猪油 100 克，鲜汤 1500 克。

制法：

1. 将鲜牛蹄筋去杂质洗净。骨髓去掉外面一层筋膜洗净。枸杞子用鲜汤泡一下。水发粉丝、豆腐干分别切节、切条。时令鲜菜洗净，沥干水。

2. 将鲜牛蹄筋入锅加胡椒粉、料酒、姜、葱煮熟（或用高压锅煮熟）捞出，切成长 3 厘米左右的节。牛骨髓也切成相应的节放入鲜汤中，加盐、姜、葱泡起。余下的姜切片，葱切节。

3. 锅置旺火上，下油烧热，下豆瓣酱、蚝油、姜、蒜炒香，加鲜汤，放牛筋、骨髓和枸杞子，烧入味，加鸡精粉、胡椒粉、料酒、盐烧至熟透，放入葱节，起锅倒入火锅中，上桌，点燃酒精炉，便可食用牛筋、骨髓，并烫食配料。

此为直接食用，不用味碟亦可。如用味碟，可用干辣椒末、花椒末、盐、味精调制。

注：此火锅也可用小沙锅、小陶锅制作。酒精火不宜过大，主要用于烫素菜和保温。

## 牛筋沙司火锅

此火锅是四川火锅的创新品种，它将中餐的烹饪原料同

西式调味方法相结合，汤汁鲜红，味道浓香，具有新奇风味和格调。

用料（6人份）：牛筋1000克，牛毛肚、午餐肉各250克，洋葱100克，土豆200克，小白菜150克，黄豆芽100克。

调料：香叶7片，陈皮15克，草豆蔻10克，番茄沙司150克，味精3克，鸡精3克，红油25克，菜油100克，白糖15克，白兰地酒50克，精盐5克，姜块10克，骨头汤2000克。

制法：

1. 将牛筋煮熟切条。牛毛肚、午餐肉均切片。洋葱洗净切片。土豆洗净削皮切片。小白菜洗净，沥干水。黄豆芽择洗干净沥干水。以上各料均装盘，围于火锅四周。

2. 牛筋再放入高压锅中，加入姜块、清水加热15分钟，放气冷却，捞出、切片装盘。

3. 炒锅置火上，下菜油烧热，放入香叶、陈皮、草豆蔻炸香，加入番茄沙司炒香，加入骨头汤、白糖、白兰地酒、鸡精、味精、红油等，烧开倒入火锅，先放入牛筋片煮起，再烫食各料。

味碟用香油、蒜泥、盐、味精、香菜末调制，每人一碟。

注：汤卤初次烧开后，打去浮沫，可先下洋葱片，以利调味。此火锅用不锈钢的较好，可作宴会汤菜。炒料时，火不宜大，以免将番茄沙司炒糊。

## 米酒牛肉火锅

此火锅是借鉴闽菜“酒烧鸡火锅”的制法做成的。其特点是：酒香浓郁，肉质细嫩，风味独特，气氛热烈，聚会、节日食用尤为适宜。

用料（5人份）：黄牛瘦肉 1000 克，牛肾 150 克，牛毛肚、牛环喉、豆腐干、土豆、水发冬菇、红萝卜各 100 克，青蒜苗、葱各 50 克。

调料：牛油 150 克，牛肉汤、米酒各 1000 克，盐、醪糟汁各 15 克，胡椒粉 3 克，老姜 50 克，葱头 40 克，酱油 10 克，糖 5 克，花椒 15 克，榨菜末 10 克，味精 5 克。

制法：

1. 牛肉横着筋络，片成大而薄的张片。牛毛肚发好，用手顺着筋络，一张一张撕下。牛肾去臊、撕皮，片成 0.2 厘米厚的片。牛环喉撕去外壁上的筋络，剖十字花刀，切成 7 厘米长的条。豆腐干洗净，沥干水，切条。土豆、葱头均洗净去皮切片。水发冬菇去蒂，撕成块。红萝卜洗净，切条。青蒜苗、葱洗净沥水，切节。以上用料各一分为二装盘上桌。

2. 锅置火上，放牛油烧至五成热，下老姜（拍破）、葱头炸香，下花椒、榨菜末炒几下，放醪糟汁、盐、胡椒粉、酱油、糖煮沸，加牛肉汤烧开，打去浮沫，加入 500 克米酒煮起，倒入火锅中，开锅便可烫食。

味碟可用麻油、葱花、盐、味精、酱油拌成，每人一碟。在吃的过程中，可加两次米酒、盐、油等调味。

注：牛肉片宜切得薄而大，不要有连刀。牛肾选用水牛大白肾，个儿大肉嫩。火锅中的汤汁不宜过满，否则加米酒后会溢出。火不宜过猛，以免汤汁溅出。

## 肥牛火锅

此火锅为四川火锅的创新品种之一，已风靡全国乃至海外。肥牛是用与北京填鸭相类似的饲养方法圈养出来的肉牛，这种牛不吃草，专吃饲料，两个月即重达 150 公斤。此火锅采用空运进口肥牛肉作主料，以四川火锅原料相配，质地鲜嫩异常，滋味香浓可口。

用料（6 人份）：肥牛肉 600 克，水牛毛肚、牛肝、牛肾、牛筋、海带、白萝卜、土豆、冬瓜各 100 克，莴笋叶 150 克。

调料：奶汤 2500 克，胡椒粉 5 克，花椒 3 克，料酒 15 克，精盐 10 克，味精 5 克，葱白 25 克，姜 15 克，猪油 150 克，白醋少许。

制法：

1. 将肥牛肉洗净，沥干水，横着或斜着筋络，切成厚 0.1 厘米、长 7 厘米、宽 5 厘米的大薄片。毛肚分开叶片，改成 4 厘米～5 厘米见方的片。牛肝去筋膜，切成同肥牛肉相当的片。牛肾去腰臊，片成同肥牛肉相当的片，在水中泡去血水。牛筋改成中指粗细的条，用水泡一下。海带洗净，切条。白萝卜、土豆、冬瓜均洗净去皮、瓢，切片。莴笋叶洗净。以上用料各一分为二装盘，上桌围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放猪油烧至四成热，下花椒稍炸，下料

酒、白醋、葱白炒几下，倒入奶汤烧开，放胡椒粉、生姜（拍破）、盐，烧沸打去浮沫，10 分钟后，倒入火锅中上桌，加味精，再烧开，即可烫食。

味碟用香油、蒜泥、精盐、酱油、香醋拌制，每人一碟。食用时可将牛筋先下锅煮上，素菜中的土豆也可先下锅。其间要加几次奶汤与盐，以免味淡。

注：此火锅冬天食用最佳。原料除肥牛肉外，可按食者爱好任意选用。如要保持一些用料的嫩脆，肥牛肉片、牛肾片等可挂薄芡，但不要浓。

## 牛鞭火锅

此火锅源于重庆，是在当地“老四川”牛肉馆的“三绝”菜之一“清炖牛鞭汤”（其余两“绝”是“清炖牛肉汤”、“清炖牛尾汤”）的基础上发展而来的。它以牛鞭为主料，配以鸡肉、毛肚、枸杞子等多种荤素辅料，其汤色清澈，味浓鲜美，牛鞭软糯，有助阳补肾、祛寒暖膝之功效，为冬日火锅中之上品。

用料（6 人份）：黄牛鞭 1000 克，枸杞子 15 克，老肥母鸡肉 500 克，毛肚、牛环喉、平菇、金针菇、葱白各 100 克，白菜心、胡萝卜各 50 克。

调料：鲜鸡油 150 克，猪油（或牛油）100 克，花椒 10 克，姜 30 克，料酒 100 克，味精 5 克，精盐 10 克，辣椒节 50 克，大蒜 35 克，五香料少许。

制法：

1. 将牛鞭用温水反复浸泡，涨发后捞出，去尽表皮，顺长剖开，清洗干净，入开水锅中氽一下，捞起漂冷，撕去浮皮，刮净杂质，再氽两次，改成 6 厘米长的条。毛肚片好洗净，沥干水。牛环喉改成条，洗净。平菇、金针菇去蒂及杂质，洗净摆整齐。白菜心、葱白洗净，理好。胡萝卜顺长切片。将以上几种用料分别装盘，围摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放猪油烧热，下花椒炸香，加入鸡肉块，再下姜片、辣椒节、大蒜炒几下，烹料酒，加盐炒匀，加水 3000 克煮开，下鸡油、五香料烧开，打去泡沫，移小火上煮至鸡肉酥烂时，捞出不用，然后加入枸杞子、牛鞭条，再煮一会儿，将汤汁、枸杞子、牛鞭等倒入火锅中，上桌点火，加味精，开锅即可烫食各种荤素用料。

味碟可用麻油加味精、精盐拌制，每人一碟。在吃的过程中可加汤汁、盐等调味。

注：牛鞭条要多煮一会儿才软糯，应在稍后食用。胡萝卜、金针菇应选用大小、长短整齐的，以利改刀烫食。开始熬汤汁在小火上炖时，要翻动几次，以免鸡肉巴锅。

## 牛方宫火锅

此为四川火锅的上品，采用牛头皮、牛子宫制作而成。成品煨软醇香，清鲜不腻，有润肤、美容、滋阴等功效。

用料（4 人份）：牛头皮 500 克，牛子宫 400 克，水发木耳、黄豆芽各 200 克，豆腐干、青笋条各 150 克。

调料：芽菜 25 克，泡辣椒 35 克，豆瓣 20 克，姜 30 克，

蒜瓣 10 克，葱节 50 克，盐 5 克，料酒 35 克，味精 6 克，菜油 200 克，鲜汤 2500 克。

制法：

1. 将牛头皮放在明火上猛烧，直烧至牛头皮表面成焦糊的硬壳之后，放入温水中浸泡至软，再刮洗掉表面黑色焦壳，另换清水反复刮洗干净，放入锅内加清水煮至七八成熟捞出，改成长约 5 厘米、宽 3 厘米、厚 0.5 厘米的长方片。牛子宫用白矾水反复洗净，去筋膜，加入料酒、姜、葱煮至刚熟捞出，切成与牛头皮大小相仿的薄片。水发木耳、黄豆芽去蒂、根，洗净，沥干水。豆腐干切条。青笋条洗净。以上各料分别用盘装好，围于火锅四周。

2. 锅置火上，下菜油烧热，先投入姜（切末）、蒜丁炸香，下泡红辣椒、豆瓣（剁细），煸炒出味，加入鲜汤、盐、糖、料酒、味精烧开，加入葱节、芽菜末，烧开打去浮沫，倒入火锅烧沸，便可烫食各料。

此汤可饮用，单吃佐餐均可。

味碟用豆腐乳汁、芝麻、盐、味精、香油调制，每人一碟。

注：牛头皮、牛子宫不宜久煮，切片不要太厚。煮牛头皮、牛子宫的汤可作火锅的汤卤用。

## 血旺火锅

此类火锅是四川民间火锅品种，一般用鸡血、猪血制作。但本款火锅则用牛血旺制作，成品香辣鲜美，软嫩细滑，久



食不腻，开胃生津。

**用料**（6人份）：牛血旺 500 克，水发毛肚、熟猪肠头各 200 克，青笋尖、黄豆芽、嫩芹菜各 150 克，盒装豆腐、水发粉丝各 100 克。

**调料**：豆瓣酱 25 克，酱油 10 克，姜末、葱花各 10 克，泡红辣椒末 25 克，料酒 15 克，白糖 5 克，精盐 6 克，鸡精 8 克，混合油 150 克，鲜汤 3000 克。

**制法**：

1. 将牛血旺洗净后，切成长 4 厘米、宽 1.5 厘米的条，入开水中氽透沥水。水发毛肚洗净切片。熟肠头切小滚刀块。青笋尖洗净，对剖一分为二。黄豆芽、嫩芹菜洗净。盒装豆腐切与牛血旺同样大的条，入开水中氽一下。水发粉丝切节。以上各料均一分为二，分别装盘围于火锅四周。

2. 净锅置火上，下混合油烧热，放入姜末、葱花、豆瓣和泡辣椒末炒香，加入料酒、白糖、酱油、鸡精和鲜汤烧开，加盐，烧开打去浮沫，倒入火锅再烧沸，便可烫食各料。

可先下牛血旺煮起，再烫食各料。

味碟用香油、味精、蒜泥、醋、盐调制，每人一碟。

**注**：用大沙锅制作效果更好。血旺制作较简单，将牛血用刀打成薄片，轻轻放入盆内，用滚开的水将血烫至变色，加入少许盐喂起即可。

## 牛肉丸子火锅

此火锅为四川火锅中的特色品种。用牛肉丸子做主料，汤

卤独特，加入咖喱粉，色泽橙黄，香浓可口，略有辛辣，丸子质地细嫩，配料丰富。

用料（6人份）：牛脊肉 500 克，牛毛肚 300 克，猪瘦肉、油炸豆腐块各 200 克，黄瓜、芹菜、葱头各 100 克，莴笋叶、葱白各适量。

调料：鸡蛋 2 个，咖喱酱 35 克，咖喱粉 10 克，姜粒、蒜粒、葱头粒各 30 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 5 克，酱油少许，水淀粉适量，植物油 100 克，鲜汤 2000 克。

制法：

1. 将牛肉洗净斩茸剁细，加入鸡蛋，顺一个方向搅匀，下盐 1 克、清水适量搅匀，加入姜、蒜、葱头粒各 10 克，再加入水淀粉、料酒搅匀成馅。牛毛肚洗净片成片。猪瘦肉洗净切片。油炸豆腐块切条状。黄瓜洗净切片。芹菜去根须洗净切节。葱头洗净切片。莴笋叶洗净，沥干水。葱白切节。以上各料除牛肉馅外，均分别装盘围于火锅四周。

2. 净锅置火上加油烧至四成热，下咖喱酱炒香，再加入姜、蒜、葱头粒炒出香味，加入鲜汤、料酒、酱油、精盐、味精、白糖，烧开之后打去浮沫，倒入点火的火锅中；用手将牛肉馅挤成比枣稍大的肉丸，逐个下入火锅中煮透，然后便可烫食各料。

味碟用豆腐乳汁、葱花、辣椒面、香油调制，每人一碟。

注：牛肉丸子应多煮一会，熟透再吃，一是使其入味，二是增加汤卤的鲜美。

## 芥末牛肉火锅

此火锅为四川火锅的创新品种，将传统火锅的汤卤略加改进而成。具有质脆鲜烫，芳香四溢，味殊可口，食而不腻等特点。

用料（6人份）：黄牛肉 600 克，牛毛肚、牛肝、牛腰子各 300 克，猪脑花、腊肉、鳝鱼片各 200 克，鸡血、鸭血各 150 克，莲花白、蒜苗、莴笋、粉条各 100 克。

调料：芥末酱 35 克，芥末油 10 克，姜、蒜末各 15 克，干辣椒节 15 克，料酒 35 克，精盐 5 克，味精 15 克，醋少许，香油 10 克，猪油 40 克，鲜汤 2000 克。

制法：

1. 将黄牛肉洗净，片成整齐的片。牛毛肚清洗干净，将肚叶理好，撕去油皮，片成片。牛肝切片。牛腰子去筋络腰臊，片成片。猪脑花放水中轻轻拍打，洗去血污、血丝。腊肉洗净入锅中煮熟，切片。鸡血、鸭血入水中加热成血旺，用刀划成片。莲花白洗净，去梗，撕成块。蒜苗洗净，沥干水，切成 6 厘米长的节。莴笋去皮，洗净，切条。粉条用水发好，切节。以上各料均一分为二装盘，围于火锅四周。

2. 净炒锅置火上，下入猪油烧至四成热，下姜、蒜米、芥末酱炒至出色出味，然后加入鲜汤烧开，调入料酒、精盐、味精、醋、芥末油，烧开倒入火锅再烧沸，放入干辣椒节，淋入香油，烧开即可烫食各料。

3. 味碟用鸡蛋清、麻油、味精、盐调制，每人一碟。吃

时，可先下脑花、鳝鱼片。

注：芥末味道奇特，有人会感不适，可用甜味（白糖、醋、姜末等）味碟，来调整味道。

## 酸菜牛肉系列火锅

此火锅为四川火锅的演变品种。它是由四川乐山“全牛席火锅”精简而来，调味中加入酸菜，采用牛肉、牛肝、牛肚、牛鞭、牛尾、牛脊髓等作原料，成品菜质细嫩，汤浓醇厚，酸香可口，为火锅中的上品。

用料（6人份）：牛肉 600 克，牛脊髓 250 克，牛鞭 300 克，牛尾 400 克，牛肚 100 克，莴笋叶、小白菜各 150 克，红、白萝卜各 100 克，水发海带、水发冬笋各 75 克。

调料：泡酸菜 50 克，番茄酱 15 克，姜块 15 克，葱 10 克，鸡骨架一副，料酒 15 克，牛油 75 克，肉汤 2000 克。

制法：

1. 将牛肉洗净，沥干水，顺着纹路切成大薄片。牛脊髓洗净，改条，沥尽水。牛鞭表面的粗皮去尽，剖开洗净，放开水里氽一下，撕去内壁上的浮皮和杂质，再清洗一下，尔后入锅炖约 3 小时捞出，冷后切成比竹筷稍粗、长约 5 厘米的条。牛尾用火烧去毛，放入水中刮净表皮污物，从骨节缝处剁段，放入锅中，炖七八成熟，取出。牛肝用盐、醋搓揉，清洗干净切片。莴笋叶、小白菜择洗干净沥干。红、白萝卜洗净，沥干水，切片。水发海带、水发冬笋洗净切片。以上各料均一分为二装盘，围于火锅四周。

2. 锅置火上，下牛油烧热，放入泡酸菜（淘洗切丝）炒香，放入姜、葱炸一下，加入肉汤烧开，下鸡骨架熬10分钟，捞出不用。将汤汁倒入火锅中，下料酒、番茄酱，烧开，有香味时，便可用于烫食。可先下牛尾、牛鞭煮起，再烫食各料。

味碟用泡辣椒末、香油、味精、香菜末调制，每人一碟。

注：泡酸菜应反复淘洗，去尽泥沙，沥干水，切丝。牛鞭、牛尾应先炖好，制成半成品，再用于火锅制作。如喜麻辣，可酌情加些花椒和干辣椒节。此火锅秋日食用为佳。

## 羊肉火锅

此火锅为四川火锅中之一绝。它起源于川东武隆县火炉镇，是由清代的羊肉汤锅发展而来的，至今已成为麻、辣、烫、鲜兼备，色、香、味俱佳的火锅品种，在成、渝等地均常见到。其特色是，细嫩可口，味美回甜，麻辣适度，汤汁鲜而不腻，经常食用有通脉开胃、滋阴壮阳、提神补气、强身健胃等功效。

用料（4人份）：羊肉1000克，泡青菜、粉丝、冬瓜、玉兰片各150克，豌豆苗、茼蒿各100克。

调料：豆瓣酱、醪糟汁、猪油各150克，干辣椒、老姜各50克，花椒、精盐各10克，冰糖15克，豆豉20克，大蒜35克，味精5克，菜油200克，羊骨头汤3000克，五香料1包。

制法：

1. 将羊肉切成长约 10 厘米、宽 3 厘米、厚 0.2 厘米的片。泡青菜切成条。粉丝水发后改刀，摆整齐。冬瓜洗净去皮、瓢切片。玉兰片切成薄片，沥去水。豌豆苗、茼蒿择好，洗净沥水。以上用料除羊肉分装 4 盘（每人 1 盘）外，其余均各分装 2 盘，上桌围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放菜油烧至四成热，把部分干辣椒入锅炸一会儿，捞出不用。锅中另下猪油，烧至五成热，下豆瓣酱炒香，加老姜（拍破）、大蒜，炒出香味，倒进羊肉汤，用大火烧沸，加豆豉、醪糟汁、精盐、冰糖熬制，再放入辣椒节、五香料、花椒，熬出麻辣味。然后将汤汁舀入火锅中，泡青菜可先加入煮起，打去浮沫，放味精，点火烧开，即可烫食。

味碟用麻油、味精、醋、酱油拌制，每人一碟。羊肉片烫时可夹茼蒿，其味更香。

注：羊肉应选自阉过的重量在 25 公斤左右的公羊，做出来才肉嫩味美。羊骨头汤应过滤，使汤汁纯清。此火锅可加少量香料，但不宜过多。烫食羊肉片时，一次不宜过多，2 片～3 片即可，以免夹生。在吃的过程中应加汤、猪油和盐，以免味淡。

## 羊肾火锅

此火锅以羊肾为主料，配以猪肉、冬笋等多种辅料烹制而成，为火锅中的滋补品种。其质地嫩脆，汤汁鲜美，冬季食用尤佳，具有补肾气、益精髓之功效，对肾虚劳损、耳聋

失聪、阳痿遗尿有一定辅助疗效。

**用料**（4人份）：羊肾4个，猪瘦肉、仔猪排骨各150克，牛毛肚、鸭肠、鲜冬笋、白菜心、冬瓜、莴笋叶各100克，水发木耳50克。

**调料**：葱、姜各50克，大蒜45克，精盐18克，料酒75克，味精5克，胡椒面3克，肉汤1500克，泡辣椒、白糖各25克，猪油150克，醋少许。

**制法**：

1. 羊肾去皮膜，洗净，用水浸泡，捞出沥干水，剖开，去腰臊，片成薄片。牛毛肚洗净，片开，切成块。鸭肠用盐、醋反复揉匀，洗尽粘液，破开，划成7厘米~8厘米长的节。猪瘦肉去筋膜，片成大而薄的片。猪排骨洗净，剁成节块。鲜冬笋治净，切成长方片。白菜心洗净。冬瓜洗净去皮、瓢，切成片。木耳去蒂，洗净泥沙，撕成小朵。莴笋叶洗净沥水。以上用料除猪排骨外，均各分两份装盘，上桌围摆在火锅四周。

2. 锅置火上，放猪油烧至五成热，下姜片、葱节、大蒜炸香，放入排骨炒几下，再下泡辣椒节、盐、料酒、白糖炒匀，加入肉汤，煮10分钟，放胡椒面、味精，烧开后打去浮沫，舀入火锅中，上桌点火，烧沸即可烫食。

味碟可用麻油、味精、盐、酱油、醋拌制，每人一碟。其间需加汤汁及调料增味。

**注**：猪排骨要多煮一会儿，才可食用。因羊肾膻味重，可在味碟中加些茺荬。羊肾片切得越薄越好，一烫即熟，便可食用，十分脆嫩，故不宜久烫，否则发老。此火锅汤汁可以饮用，能暖身驱寒。加工汤汁时，可加一些八角、桂皮、茴

香，其味更浓。

## 羔羊火锅

此火锅采用肥嫩羔羊制作，是全羊火锅的一种创新。制作精细，工序多样，吊汤讲究，醇香鲜美，清汤汁稠乳白，红汤麻辣适中，并有补中益气，暖胃扶阳功效。为冬日火锅中的珍品。

**用料**（10人份）：羔龄在两个月以内的肥嫩羔羊一只（重约10千克），鲜黄花、金针菇各200克，黄秧白400克，鲜蘑菇200克，粉丝100克，菠菜250克，大葱白150克，水发香菇200克，豌豆尖200克，香菜100克，羊血旺300克，姜块、葱段适量，陈皮少许，黄酒500克。

**调料**：清汤适量，老母鸡一只，羊杂骨2000克，猪排骨1000克，老姜60克，胡椒10余粒，胡椒粉3克，味精5克，盐适量，羊油25克，红汤、豆瓣酱各200克，鲜红辣椒酱120克，干辣椒50克，花椒10克，豆豉茸20克，冰糖25克，醪糟汁50克，老姜40克，蒜瓣15克，味精6克，红油75克，羊油100克，熟菜油250克，羊骨头汤2500克。

**制法**：

1. 将羔羊宰杀后取出内脏，用沸水烫浸羊身，刮去羊毛，再用火燎去残毛，刮洗干净（但要保持羊皮的完整），剃下羊头，一剖为二。羊蹄剃去蹄壳。羊身开边后去骨分割成大块。以上各料均用清水浸漂（夏天1小时，冬季3小时~4小时）。

2. 羊肠内外翻洗干净。羊肝放入七成热的水中浸烫后，



刮去羊肚里层的黑皮，再揉洗干净。羊肾、羊睾丸均用沸水略烫后撕去外膜。羊脑花撕去筋络血膜用水漂洗。羊心剖开洗去血污。羊舌沸水烫后刮去舌苔。羊腰对剖开后去掉腰臊，片成片，入水漂起。羊肺用水灌洗，冲去残余血污杂质。

3. 将羊肉、心、舌、头、蹄、肠、肚、肺等入开水中氽一下捞出。另换锅依次放入羊头、蹄、肉、心、舌、肝、肠，然后加入清水（以淹没过原料三指深为宜），下姜、葱节、花椒（用纱布包好）、陈皮，用旺火炖开，打去浮沫，烹入料酒，加盖以中火焖煮至熟捞出，晾冷切片。以上各料分别装盘。

4. 鲜黄花去心放沸水中烫一下沥水。黄秧白去梗留嫩叶洗净。金针菇去蒂洗净。香菜、豌豆尖、菠菜择洗干净。葱白修齐成长约 7 厘米的段。粉丝水发后切节。鲜蘑菇洗尽泥沙改刀。羊血旺切成条。以上各料分别装入盘中。

### 5. 制汤：

清汤：母鸡宰杀治净，与猪排骨、羊杂一并用开水氽一下，捞出用清水洗去残余血沫，再放入汤锅中加清水没过原料，下姜块、胡椒粒用旺火烧开，打尽浮沫，烹入料酒 200 克，保持火势炖至汤汁浓稠乳白、醇香味浓为止。吃时清汤中加入胡椒粉、味精及适量羊油、调味盐即可。

红汤：锅中放入少许菜油烧热，将干辣椒节投入锅中炒至香辣味析出、色呈棕红时捞出，用刀铡成碎块。锅内另加菜油、羊油烧至四五成热，投入豆瓣酱、辣椒酱、豆豉茸，煸炒至色红酥香，下花椒、姜（切粗粒）、蒜（拍破）、冰糖（敲碎）略炒一会，迅速加入羊骨汤烧沸，然后放入油酥干辣椒块、醪糟汁、料酒 300 克，及适量盐，调味至麻辣咸鲜、味

醇回甜时，加入红油，烧开即可。

将清汤、红汤分别盛入鸳鸯火锅中烧沸，同羊肉及羊杂等荤素料一起上桌烫食。

味碟用蒜泥、麻油、味精、香菜末调制，每人一碟。

注：若要增加鲜味，可放入几条鲫鱼烧煮。

## 羊头肉火锅

此火锅是用羊头肉为原料制作的，虽加工麻烦，但荤素相间，辣香浓郁，咸鲜可口，营养丰富，冬日食用更为适宜，老人食用对身体健康十分有益。

用料（6人份）：生羊头2个（约5000克），水发香菇、水发木耳各150克，午餐肉、牛毛肚各100克，海白菜、茭菜叶各75克。

调料：干红辣椒75克，鲜蕨菜100克，葱白50克，鲜姜40克，糖色15克，酱油20克，精盐30克，冰糖15克，色拉油75克，味精5克，料酒50克，香醋少许，桂皮、大料、丁香、茴香、砂仁、草果、肉豆蔻各适量。

制法：

1. 将生羊头加工洗净，放入汤锅中置火上，加入各种香料及调味料（装入纱布袋中），用大火煮至八成熟，将羊头捞出快速放在菜板上，用干毛巾搦干水分，从羊头顶部分开刀去骨取净肉，并用糖色上色，冷却切片。干红辣椒切节。鲜蕨菜切节。葱切段。姜切片。

2. 水发香菇、水发木耳去蒂，洗净沥干水。午餐肉、牛

毛肚切片。海白菜切条。茭菜叶洗净沥干水。以上各料均装盘，围于火锅四周。

3. 炒锅置火上，下色拉油烧至七成热，放入干辣椒炸香，加入煮羊头的汤，烧开，加入蕨菜、葱段、姜片、酱油、盐、冰糖、味精、料酒，烧开后倒入火锅中再烧沸，便可烫食各料。

另用腐乳汁、羊头汤、辣椒末、葱花、香油调制入味料，每人一碟。

注：烫食过程中可加羊油或猪油调味，亦可加入几块陈皮，以去羊膻味。羊头的加工处理较难，应先作好准备，特别羊毛应彻底治净，即用烧、刮、洗的方法，反复进行。羊口腔内也应治净。另，牛头肉亦可用同样方法制作火锅。

## 泡菜羊血火锅

此火锅为四川火锅中的家常风味品种。成品具有鲜、咸、微辣、麻、香的特点，冬日食用最佳。

用料（6人份）：八成熟的新鲜羊血 600 克，山羊蹄 6 只，羊脊肉、水发香菇各 100 克，泡青菜、小白菜、豌豆苗各 75 克。

调料：火锅底料 100 克，香辣酱 50 克，沙嗲酱 35 克，朝天椒 45 克，麻油 10 克，味精 5 克，鸡精 10 克，葱白粒 15 克，盐 10 克，八角、桂皮、干辣椒节各少许，鲜汤 2500 克。

制法：

1. 将羊血切成大片，入开水锅中氽 1 分钟捞出。山羊蹄燎毛治净，入开水中氽熟，捞出，斩块。羊脊肉洗净切条。水

发香菇去蒂洗净切块。泡青菜切丝。小白菜、豌豆苗去根须及杂质，洗净，沥干水。以上各料分别装盘围于火锅四周。

2. 炒锅置火上，加油烧热，放入八角、桂皮、朝天椒炒香，加入汤、姜块、盐熬出香味，放入火锅底料、香辣酱，煮一会儿，打去渣，放入沙嗲酱、鸡精、葱白、麻油，烧开后舀入火锅中，可先下羊蹄煮一会，便可烫食各料。

味碟可用香菜末、蚝油、味精、盐调制，每人一碟。

注：火锅底料可外购。八角、桂皮等味析出后应用漏勺打去渣，以免糊锅。

## 羊蹄火锅

此火锅为四川火锅中羊肉火锅的一个品种，具有鲜、咸、微辣、麻、香、软的独有风味。

用料（6人份）：山羊蹄10只，新鲜羊血500克，水发香菇、羊肚各200克，西兰花、空心菜、豆腐干各100克。

调料：火锅底料半包（外购），香辣酱35克，沙嗲酱40克，朝天椒15克，麻油10克，味精5克，鸡精3克，白糖5克，姜块10克，酱油8克，精盐5克，熟菜油100克，八角、桂皮、干辣椒节各适量，羊肉汤2500克。

制法：

1. 将山羊蹄燎毛刮洗干净，入开水锅中氽透，捞出斩成块。羊血划成3厘米见方的块，放入开水中氽一分钟后捞出。水发香菇去蒂，洗净。羊肚反复洗净入开水锅中氽一下，捞出切片。西兰花洗净，掰成小朵。空心菜择洗干净，切节。豆

腐干切条。以上各料分别装盘，围于火锅四周。

2. 炒锅置火上，下菜油烧热，放入八角、桂皮、朝天椒炒至有浓香味并泛红时，加入少许汤、姜块、白糖、盐熬出香味，放入火锅底料、香辣酱、酱油，烧开打去浮沫，再下干辣椒节、沙嗲酱、鸡精、麻油，烧开，舀入火锅中，可先下羊蹄块煮起，便可烫食各料。汤可饮用。

味碟用葱花、蚝油、盐、姜末、味精调制，每人一碟。

注：羊血应用八成熟的新鲜羊血，以使用刀划块。火锅底料、香辣酱均可在市场上购买到成品。羊蹄治净后，也可用高压锅炖制，抽去主骨，切块装盘，烫食。

## 羊杂火锅

此火锅为四川火锅中的传统品种，在川南山区流传较广。其创制之初，可能是受到回族烹制“羊杂碎汤”的启发，但川菜中的“奶汤羊杂”、“羊杂粉条”也很有名，二者结合，便有了“羊杂火锅”。其味鲜香，热辣滚烫，能驱寒暖身，营养滋补，冬天食用更佳。

用料（6人份）：羊头1个，羊肺、羊大肠各1付，羊心、羊肚各1个，羊肉500克，水发木耳、平菇、土豆、花菜、葱、青蒜各100克。

调料：猪油、香菜各150克，葱花、料酒、姜米各50克，大蒜45克，精盐20克，味精5克，胡椒粉2克，香醋25克，葱结1只，老姜2块，五香料1包。

制法：

1. 羊头燎去毛，刮洗干净，入开水锅中煮10分钟捞出，去尽头骨（另用），拆下羊脸、舌、耳朵等有肉的部分。将羊头肉切成5厘米见方的片，耳朵、羊舌切薄片。将羊肺上的气管对准自来水龙头，反复冲洗，使肺内血污出尽，至其发白，用刀刺几下，挤干液汁，下开水锅氽一水，煮开，捞出沥干，切成4厘米见方的片，用水泡一下。羊大肠、羊肚刮洗去污物，加盐、醋揉搓，去掉粘液及杂质，反复清洗干净，放开水锅中煮10分钟捞出，羊肠切成4厘米长的节，羊肚片成片。羊心剖开，除尽血水，入锅煮几分钟，捞出切片。羊肉去筋膜，切成薄片。木耳、平菇去蒂，撕成小朵。土豆去皮，切片。花菜掰成小朵。葱、青蒜拍破，切节。以上各料分别装盘上桌围放在火锅四周。

2. 锅置火上，放猪油烧至五成热，下羊头骨炸出味，又下姜米、大蒜、盐炒几下，烹料酒、香醋，放葱花，加入适量清水和五香料烧沸，打去浮沫，下葱结、姜块，在小火上熬一会儿，捞去羊骨不用，将汤汁舀入火锅中，上桌点火，放胡椒粉、味精和香菜，即可烫食羊杂。

味碟用醋、姜末、香油、盐拌成，每人一碟。

注：羊杂必须氽水，切片要薄，利于烫食入味。清水一次加足，中途不加水，如汤汁不足，可加些肉汤，不要加水。羊杂加工要提前做好，用清水泡着，勤换水，现加工的其味不佳。

## 双鞭火锅

此火锅为四川火锅中的传统品种，由药膳“双鞭壮阳汤”发展而来。其用料丰富，肉质糯嫩，汤味鲜美，冬季食用为佳。可暖肾壮阳，补益精髓，对肾阳不足、精血亏损、遗精早泄及妇人宫寒不孕有辅助疗效。

用料（6人份）：牛鞭1000克，狗鞭1000克，羊肉1000克，母鸡肉500克，水发香菇、金针菇、水发海带、白萝卜各100克，绿叶菜、枸杞子各50克。

调料：猪油200克，料酒50克，花椒25克，生姜15克，五香料1包，葱白25克，精盐10克，胡椒粉5克，泡辣椒10克，麻油15克，牛肉汤2000克。

制法：

1. 牛鞭先用温水反复浸泡，涨发后去掉表皮，顺直对剖成两片，用清水漂洗干净，然后用冷水泡起。狗鞭用油沙炒炮后，放入温水中浸泡30分钟，刷洗干净。枸杞子洗净，沥去水。羊肉去筋膜，切成长10厘米、宽4厘米、厚0.2厘米的片。母鸡肉入开水锅中氽一下，捞出去骨，片成片。水发香菇去蒂洗净，撕开。金针菇去根须，洗净。水发海带洗净，横切成条。白萝卜洗净，切片。绿叶菜择洗干净。以上各料除牛鞭、狗鞭、枸杞子外，均分别装盘，上桌围放火锅四周。

2. 锅置火上，倒入牛肉汤烧开，放猪油，再下牛鞭、狗鞭烧开，去浮沫，加入花椒、五香料、姜、葱、料酒、胡椒

粉，烧沸后用大火煮至六成熟，放精盐，改小火煨至牛鞭、狗鞭熟透，下泡辣椒、麻油，将牛鞭、狗鞭捞出，切成2厘米长的条装盘，汤汁舀入火锅中，上桌点火，撒入枸杞子，即可烫食各种用料。

味碟用醋、姜汁、香油、盐拌制，每人一碟。

注：牛鞭、狗鞭一定要发至柔软才能使用，以干燥、粗壮、无霉变的为好。母鸡肉、羊肉片得越薄越好。

## 狗肉火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种。其起源是受东北“狗肉火锅”和贵阳“花江狗肉”的影响，由此发展而来，现在“狗肉火锅”已经在四川各地流传开来。此火锅肉质细嫩，味道浓香。冬日食用生热，能强身健体。

用料（6人份）：狗肉2000克，狗骨头500克，猪舌头150克，猪肚、水发木耳、水发冬菇、青豌豆、黄豆芽各100克，金针菇150克，水发粉丝50克。

调料：茺荑150克，干辣椒节50克，猪油100克，胡椒粉5克，料酒75克，精盐15克，老姜50克，葱45克，味精5克，枸杞子15克，薄荷叶20克，白豆蔻10克，汤1500克。

制法：

1. 将狗肉切成大块，放入清水中浸泡几个小时，取出放入开水锅中氽煮5分钟，捞出控干水，切成薄片。猪舌头刮洗干净，也放开水锅中氽一水，捞出切成片。猪肚治净，入



开水锅中氽断生，切成片。水发木耳、水发冬菇去蒂，洗净。金针菇去根等杂质，洗净切节。黄豆芽、粉丝、豌豆洗净。以上各料均分别用盘装好，上桌摆在火锅周围。

2. 锅置火上，放猪油烧至五成热，下干辣椒节、老姜炸香，放入狗骨头炒几下，加料酒、盐、胡椒面、汤，煮20分钟，下葱、枸杞子（洗净）、薄荷叶、白豆蔻、味精，煮40分钟，捞去狗骨头不用，将汤汁舀入火锅中，上桌点火，汤沸即可烫食。茺荽切末，撒在火锅中。

味碟用盐、醋、姜汁、香油、白糖、蒜汁拌成，每人一碟。

注：狗肉应选体重10公斤左右的仔公狗，颜色以黄、黑色的为好，这种狗肉质细嫩。枸杞子、白豆蔻、薄荷叶可装入布袋中，汤汁熬好后取出。狗肉要切成薄片，不要有连刀。

## 带皮狗肉火锅

此火锅为四川秀山（现属重庆市）土家山寨美味。每逢过节或贵客来临，便以此待客。现已流行四川各地。其味香辣醇厚，质地酥烂，营养丰富，且有滋肾壮阳功效。

用料（6人份）：带皮狗肉1000克，鲜兔肉200克，板栗50克，猪蹄200克，金针菇150克，白菜100克，平菇150克，藕片150克，莴笋叶100克。

调料：鸡鸭骨500克，料酒300克，姜、葱各50克，干红辣椒25克，胡椒粉15克，麻油20克，味精10克，豆瓣75克，葱花20克，鲜汤2000克，植物油1000克（实耗约750

克)，猪油 75 克。

制法：

1. 将狗肉皮面刮洗干净，切成方块，用清水漂洗去血水，投入开水锅中氽透捞出，沥净水分。鲜兔肉、猪蹄分别洗净沥干水切块。金针菇、白菜、平菇、藕片、莴笋叶分别洗净沥水装盘。姜葱洗净拍破。干红辣椒切节。板栗去壳。

2. 锅置火上，下油烧至七八成热，依次放入狗肉、兔肉、猪蹄块炸一下，并用温水氽洗一下，去油渍。另取一铝锅，先放入鸡鸭骨，再下狗肉、兔肉、猪蹄块，加入鲜汤，加姜、葱（25 克），用大火烧开后，打去浮沫，再下料酒、胡椒粉，置中火炖至各料六成熟，起锅，捞去姜、葱及鸡鸭骨不用。

3. 锅置火上，下猪油烧热，放干辣椒节、葱爆香，与狗肉、兔肉、猪蹄块连汤一起倒入火锅内，下盐、味精略烧，加入麻油烧开后，板栗、金针菇、平菇、藕片、白菜等摆放火锅四周，便可烫食。

味碟，将豆瓣剁细，入锅用油炒酥香，加味精、麻油调制，撒上葱花，每人一碟。

注：为使狗肉更香醇，可在汤中加些花椒、草果、白芷等香料。烫食中途应加汤，并用勺翻搅一下，以免糊锅。

## 乳狗火锅

此火锅为四川火锅中的上乘精品。以生后约 40 天龄乳狗为主料，与多种蔬菜相配，香辣鲜美，回味悠长，别有风味。

用料（6 人份）：出生约 40 天龄乳狗一只，荸荠、冬笋尖

各 150 克，莴笋、冬瓜各 200 克，土豆、藕片、水发木耳各 100 克，茭菱、青蒜苗各 75 克。

调料：菜油 100 克，豆瓣、豆豉各 50 克，野山椒 35 克，香料包一个（装大料、白芷、草果、三奈等），香菇 10 克，泡青菜 15 克，大蒜瓣 20 克，花椒、胡椒各 5 克，鲜汤 2500 克。

制法：

1. 将乳狗宰杀放血后，用 90℃ 的热水烫一下，刮尽全身的毛，洗净后，剖腹去内脏，卸下头及蹄，将狗肉切成 3 厘米见方的块，入开水锅中氽一下捞出沥干水。荸荠洗净去皮，切片。冬笋尖洗净，沥干水。莴笋洗净，切条。冬瓜洗净去皮切片。土豆洗净刮去皮、切片。藕片洗净。水发木耳去蒂洗净，沥干。茭菱洗净沥干水。青蒜苗洗净切节。以上各料一分为二分别装盘，围于火锅四周。

2. 炒锅置火上，下菜油烧热，放入豆瓣、豆豉、野山椒、香菇（水发后切块）、大蒜、胡椒、花椒炒香，加入鲜汤、香料包熬几分钟，舀入火锅中，可先放入乳狗块一部分，煮起，煮开便可烫食各料。

味碟用火锅汤汁、油酥黄豆、大头菜粒、蒜泥、红油、味精调制，每人一碟。

注：乳狗为一般土狗的幼仔。此火锅不宜用观赏犬制作。用沙锅或陶锅，其味更香浓。将汤舀入火锅时，香料包应不用弃之。

## 啤酒兔火锅

此火锅是继“啤酒鸭火锅”之后出现的又一火锅新品种，品质优良，浓香醇厚，鲜咸香辣，风味独特，脍炙人口，深受顾客欢迎。

**用料**（6人份）：兔子1只（约重1500克），牛毛肚、猪瘦肉片、火腿肉各250克，牛肾、猪肚各150克，青菜250克，豆腐干200克，水发粉丝、莴笋、藕各150克，葱100克。

**调料**：啤酒500克，菜油250克（约耗100克），猪油100克，豆瓣酱50克，泡生姜50克，泡辣椒25克，蒜瓣25克，老姜45克，花椒10克，白糖25克，精盐10克，味精3克，胡椒粉2克。

**制法**：

1. 将兔子击昏宰杀，从头至尾及四肢剥去皮，剥去蹄足，破腹去内脏，洗净，用洁布搦干水分，剥去兔头不用，放入水锅中烧开，改小火煮至八成熟，捞出沥干水，砍成5厘米见方的块。牛毛肚水发，洗净，撕开，片成小块。牛肾去臊，片成片，泡去血水，捞出沥水。猪肚切去肚头，剔去肚皮，修去油筋，用清水洗净，剖十字花刀，切成宽1.5厘米、长6厘米左右的条。火腿切成片。豆腐干洗净，沥干水切条。水发粉丝切节。青菜心洗净，去老叶。莴笋去皮、筋络，切成片。藕洗净去皮切片。葱洗净，拍破，切节。以上各料除兔子肉外，均各分成两份，装盘上桌，围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放菜油烧至五成热，下泡姜片、泡辣椒

节、豆瓣酱末、老姜（拍破），炒几下，滗去余油。锅中另下猪油、蒜瓣、花椒，再炒几下，倒入煮兔子的汤，煮 10 分钟，下兔块、啤酒、白糖、盐、味精、胡椒粉，烧开，打去浮沫，将兔肉及汤汁舀入火锅中，上桌点火，边烫边吃。

味碟用麻油、盐、味精、蒜泥拌制，每人一碟。

注：在吃的过程中可加汤、啤酒、盐等调味。兔块的血水一定要除尽。如另加干辣椒节，其味更辣更香，也可加一些五香料熬汤汁，味道更浓。

## 驴肉火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种，由北方的驴肉菜肴“驴肉汤”变化而来。目前，四川一些火锅店竞相经营，其质地软嫩，汤鲜味美，颇受食者欢迎。

用料（8 人份）：驴肉 2000 克，猪肉 200 克，菜心 8 颗，鸡脯肉、红肠各 150 克，水发香菇、水发粉丝、蘑菇各 100 克，土豆、番茄各 75 克。

调料：胡椒粉 3 克，味精 5 克，料酒 10 克，猪油 50 克，鲜汤 1500 克，精盐 50 克，酱油 100 克，葱、姜各 50 克，桂皮、大料、山奈、白芷各 10 克，丁香 5 克，硝酸钠 0.2 克。

制法：

1. 将驴肉洗净，切成大块，放入锅中加水烧开，打尽浮沫，加入精盐、硝酸钠煮 60 分钟，捞出放另锅中，加汤、酱油、葱、姜及各种香料，用小火煮 4 小时左右，捞出冷后为“酱驴肉”，切大薄片装盘。其汤待用。菜心洗净，沥干水。鸡

脯肉、红肠切片。土豆洗净去皮切片。番茄洗净切片。水发香菇去蒂洗净沥水。水发粉丝切节。蘑菇洗净沥水切条。以上各料均一分为二，装盘围于火锅四周。

2. 炒锅中加入鲜汤、盐、胡椒粉、料酒、味精烧开，加入煮驴肉汤，捞去香料渣，开后倒入火锅中烧沸，便可烫食，饮汤。

味碟用姜末、醋、香油调制，每人一碟。

注：如用鲜驴肉（不经酱制）制作，则汤应为“红汤”，用干辣椒、花椒、醪糟汁、豆瓣酱调汤，以除去异味。鲜驴肉应片成大薄片，以利烫食。此火锅中番茄作调味用，放入汤中煮即可。驴肉以黑驴肉为上，有补气养血功效，辅助治疗劳损、心烦、痔疮等症，秋冬食用为佳。

## 驴鞭火锅

此火锅为四川火锅中的名贵品种，由北方菜肴演化而来。成品软糯可口，汤鲜味浓，健身强体，冬日食用最佳。

用料（4人份）：鲜驴鞭 700 克，水发墨鱼 500 克，基围虾 300 克，鸡脯肉、小白菜各 250 克，海带、豆腐各 200 克。

调料：香菜 10 克，葱段、姜片各 50 克，精盐 6 克，料酒 35 克，味精 6 克，胡椒粉 3 克，高级清汤 2500 克。

制法：

1. 将鲜驴鞭洗净，入开水锅中氽透捞出，放入冷水中浸泡，剖开剥去膜皮洗净，再入净锅中，加汤、葱段、姜片、料酒少许煮熟捞出，用刀将驴鞭一剖为二，切成 1 厘米厚的片。

水发墨鱼洗净片成片。基围虾洗净，沥干水。鸡脯肉片成片。小白菜去根须，洗净沥干水。海带水发后洗净切片。豆腐切条。以上各料分别装盘围于火锅四周。

2. 炒锅置火上，加入高级清汤，加入盐、料酒、味精、胡椒粉、姜葱汁烧开，倒入火锅中再烧沸，加入茺荑末少许，便可烫食。先下入驴鞭煮起，煮一会再吃，其汤可饮，营养丰富。

味碟用盐、味精、花生米、葱花、香油调制，每人一碟。

注：驴鞭应多煮一会儿，至熟透，其间要翻动，以免巴锅。基围虾以鲜活的为好，死虾不宜烫食。高级清汤以鸡清汤为宜。

## 药膳火锅

此火锅是四川火锅中的一款特殊品种，颇有特色，成、渝等地的药膳餐厅均有经营。该火锅以牛肉等为主料，配料中加入中草药，把“火性”与“补性”结合起来，食后出汗，调理五脏，既补气助阳，又养血祛火，相得益彰。

用料（5人份）：瘦牛肉、牛肝各200克，鱼丸、毛肚、豆腐干、菠菜各150克，人参5克，黄芪10克，当归、枸杞子各15克，大枣20克，甘草5克，午餐肉、水发粉丝、水发海带、葱、土豆、平菇各100克，鲜汤2000克。

调料：豆瓣酱100克，菜油150克，醪糟汁100克，姜35克，大蒜20克，泡辣椒25克，盐15克，味精5克，花椒10克，牛油50克。

**制法：**

1. 牛肉去筋络，切成大而薄的片子。牛肝去皮膜，亦切成同牛肉相当的片。毛肚洗净，片开，切块。午餐肉切成长4厘米、宽2厘米、厚0.3厘米的条片。豆腐干洗净，切成条。水发粉丝切节。水发海带切条。葱拍破，切节。菠菜择好洗净。平菇撕成条。土豆去皮，切片。将以上各料分别装盘，上桌摆好。

2. 将人参、黄芪、当归、枸杞子、大枣、甘草放入沙锅（或药罐），加水烧开，熬半小时，滗出药液约500毫升。炒锅置火上，放菜油烧至四成热，下豆瓣酱、泡辣椒节炒香，下大蒜、姜末、花椒炒几下，再下醪糟汁、盐、味精煮沸，再加鲜汤煮开，然后加入牛油、药液煮沸，打去浮沫，舀入火锅中，上桌点火，开锅即可随意烫食。

在吃的过程中，可加入原汤及药液调味。味碟可用熟鸡油、白糖、酱油、醋拌制，每人一碟。

注：汤汁、药液不要一次加完，留少量陆续添加。土豆应选个儿大均匀的。豆腐干较硬，可先用水泡一下。如吃时感到不够味，也可在火锅中加些猪油。

## 海狸鼠火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种。源于成都郊区县养殖海狸鼠较多的地方。海狸鼠肉营养丰富，有强壮滋补，益气养血，生肌等作用，加上肉质细嫩，美味可口，深受人们喜爱。



**用料**（8人份）：海狸鼠一只（重约6000克），水发鱿鱼、水发毛肚、水发海参、水发牛环喉各150克，鳝片、鸡翅、鸭肠各100克，金针菇、青笋条、红苕（红薯）粉条、黄秧白菜、青蒜苗各100克。

**调料**：豆瓣酱75克，干辣椒30克，豆豉25克，花椒、精盐、冰糖各15克，醪糟汁50克，老姜40克，味精5克，猪油200克，牛油100克，鲜汤2500克。

**制法**：

1. 将海狸鼠宰杀，去除内脏及头、足不用，洗净，用热水烫一下，刮净毛，入开水中氽一下，捞出，斩成块，装盘。水发鱿鱼、水发海参用斜刀切成长约6厘米的大片。水发牛环喉切成7厘米~8厘米长的段。毛肚顺纹路改成大片。鸭肠刮洗干净。鸡翅剁去翅尖洗净，沥干水。金针菇、青笋条、青蒜苗等分别洗净。红苕粉条用热水泡发，冲漂一下。以上各料均装盘围于火锅四周。

2. 炒锅置火上，下猪油烧热，下干辣椒节炒几下，下豆瓣酱、豆豉、花椒炸香，再加盐、冰糖、醪糟汁、牛油、老姜（拍破）炒匀，加入鲜汤烧开，打去浮沫，舀入火锅中再烧沸，加入盐、味精，便可烫食。可先下海狸鼠块煮起，其余各料，边烫边食。

味碟用香油、味精、花椒油、蒜茸、鸡蛋清、盐调制，每人一碟。

**注**：由于海狸鼠肉膻味重，吃的过程中，应保持咸辣味浓，适时添加精盐、豆瓣酱、干辣椒节与花椒。海狸鼠肛门周围组织有异味，应彻底切除。

## 香猪火锅

此火锅为四川少数民族所创制，源于凉山、阿坝一带。《益部谈资》云：“建昌、松潘县出，香猪小而肥，肉颇香”（建昌、松潘分别属于凉山、阿坝）。用以制作火锅，细嫩鲜美，独具特色。

**用料**（6人份）：带皮的香猪腿肉 300 克，水牛毛肚 150 克，牛环喉 100 克，冬瓜 350 克，干贝、空心菜、泡青菜、葱、青蒜苗各 100 克，豆腐干、黄豆芽各 75 克，茼菜叶 50 克。

**调料**：猪油 50 克，味精 5 克，精盐、冰糖、葱节各 10 克，姜片 25 克，胡椒粉 3 克，花椒 5 克，料酒 25 克，清汤 2500 克。

**制法**：

1. 将香猪腿肉入开水锅中氽一下，洗净沥干水，刮净残毛，用刀切成大薄片。水牛毛肚洗净，撕片，切块。牛环喉治净，用刀切成 5 厘米～6 厘米长的节。冬瓜洗净去粗皮，切成厚 0.5 厘米的片。干贝用温水泡发好，沥干水。空心菜、青蒜苗、葱洗净。泡青菜、豆腐干洗净切条状。茼菜叶、黄豆芽择好，洗净，沥干水。以上各料均分别装盘，围于火锅四周。

2. 炒锅洗净置火上，下猪油烧至五成热，下姜片、花椒稍炸一下，加入冰糖、料酒、盐、清汤烧开，去浮沫，下葱节烧开，舀入火锅之中再烧沸，便可进行烫食、饮汤。

味碟用姜汁、醋、酱油、香油、茺荬末调制，每人一碟。

注：若用香猪的骨头先下清汤中熬一下，汤味更鲜香。此火锅也可用“红汤”制作，效果亦佳。

## 柚皮猫肉火锅

此火锅为川菜火锅中的创新品种，由重庆猫菜系列演变而来，质地软嫩，色美香辣，别具风味，可强身健体。

用料（8人份）：干柚子皮半个，公猫一只（约重1500克），肥瘦猪肉150克，冬笋、香菇各60克，小白菜200克，水发粉丝、豌豆苗、蒜苗、藕各100克，金针菇、水发木耳各150克。

调料：豆瓣酱75克，醪糟汁50克，辣椒节20克，精盐15克，葱节、香菜、姜末各20克，豆豉50克，味精5克，熟猪油75克，菜油200克，肉汤2000克。

制法：

1. 将猫宰杀，剥去皮，去内脏，洗净，剥去猫头不用，从小腿处割下四蹄，从中一分为二，共斩8节装盘，猫肉切块、猫尾切节装盘。肥瘦猪肉洗净，入沸水锅中氽一下，捞起沥干切片。冬笋洗净切片。香菇去根蒂，洗净沥水。白菜洗净，理好。豌豆苗、蒜苗分别洗净沥水。藕洗净切大片。金针菇、水发木耳去蒂，洗净。以上各料除猫肉、猫蹄、猫尾外，分装两盘，围火锅摆放。

2. 柚皮切成小方块，洗一下，沥干水。炒锅置火上，下菜油烧至五成热，下豆瓣酱、豆豉炸香，再下辣椒末炒匀，加入猪油烧热，下姜末炒香，加入醪糟汁煮几分钟，加入肉汤

及柚皮烧开，打去浮沫，舀入火锅中，点火上桌，先下猫肉、猫尾煮起，加盐，下味精，烧开后下葱节、蒜苗、香菜，出味后便可烫食。

味碟用蚝油、香油、盐、味精、姜末调制，每人一碟。

注：猫肉营养价值高，有除风湿、去恶疮、生肌之功效。家猫可作为原料入肴，而野猫为国家保护动物，禁止食用。死猫不可作火锅原料。

## 酒醉火锅

此火锅为川菜火锅中的创新品种，由四川人在南京开的“火锅城”首创。它融淮扬菜的醉火锅与川味火锅为一体，制法与吃法新颖别致，将食料在沸腾的酒汤中涮烫，口感清冽鲜香，令人陶醉。

用料（4人份）：牛毛肚 200 克，鲫鱼 4 条，牛鞭、大虾、瘦牛肉、鸭肠、午餐肉、豆腐各 100 克，玉兰片、莴笋、小白菜各 50 克，鲜汤 2500 克，白兰地酒 100 克，红葡萄酒 200 克，黄酒 300 克。

调料：豆瓣酱、牛油各 100 克，豆豉、醪糟汁、生姜各 50 克，干辣椒节 25 克，冰糖 35 克，精盐、花椒各 10 克，味精 5 克。

制法：

1. 毛肚洗净，片开成大张片。鲫鱼去鳞、挖鳃，破腹去内脏，洗净，用 4 根竹筷分别由每条鱼口插入腹中。牛鞭顺长从缝中对剖，洗净，改成 7 厘米长的条，用清水泡上。大

虾洗净，去沙包、沙线。瘦牛肉横切成薄片。鸭肠洗净，切条。玉兰片、午餐肉分别切片。莴笋、豆腐分别改成条。小白菜洗净。将以上各料分别装盘，上桌围于火锅四周。将白兰地酒、红葡萄酒和黄酒三者混合均匀，装入容器。

2. 炒锅置旺火上，放牛油烧至五成热，下豆瓣酱、豆豉炒香，再下干辣椒节略炒，烹入醪糟汁稍煮，下冰糖、生姜（拍破）、花椒、盐，烧开后，加入鲜汤煮10分钟，打去浮沫，放味精，舀入火锅中，上桌点火。可先下牛鞭和插好竹筷的鲫鱼煮开，再加 $\frac{1}{3}$ 的混合酒，开锅即可烫食用料。

味碟用麻油、蒜泥、味精、盐拌制，每人一碟。余下的 $\frac{2}{3}$ 混合酒，在吃的过程中分两次加入火锅中。

注：为方便起见，火锅的各种用料可到市场上购买加工好的。混合酒的配制，除黄酒外，也可用啤酒和果酒，但一般不用白酒。火锅中的汤汁不要加得太满，以免加入混合酒时溢出引起事故。

## 四味火锅

此火锅是四川火锅中近年来才流行的新品种。它采用的是“田”字火锅，一锅四味，各具特色，可满足不同口味之需要，深受人们欢迎。其特点是：用料齐全，风味各异。

用料（6人份）：水发海参100克，水发鱿鱼150克，大虾6只，水发海带200克，牛毛肚150克，牛肉、牛环喉、牛肾、鸡肉、鸡肫各100克，鸭肠50克，鸡翅12只，鸡爪6只，小白菜、莴笋、花菜、葱各100克，茼蒿120克，土豆150克。

**调料：**鱼汤、牛肉汤、鸡汤、猪肉汤各 1000 克，猪油、鸡油各 50 克，牛油 200 克，味精 8 克，精盐 20 克，泡辣椒节 20 克，胡椒粉 6 克，花椒 10 克，麻油 25 克，醪糟汁 100 克。

### 制法：

1. 水发海参、水发鱿鱼洗净，沥干水，切片。大虾去食包等杂质，洗净。水发海带切丝。牛毛肚洗净片成张。牛肉去筋络，切成薄而大的片。牛环喉切段，洗净。牛肾去臊，洗净切片。鸭肠治净，破开，切条。鸡肉切片。鸡翅去毛桩，各切成两段。鸡爪去爪壳、老皮。鸡肫去内金洗净剖花刀，切块。小白菜择洗干净。莴笋去皮，切条。土豆洗净，去皮切片。花菜掰成小朵。茭筊、葱洗净。将以上各料分成海味类、牛肉类、鸡类和素菜类四组，分别装盘上桌。

2. 将“田”字形火锅置炉子上，分别将鱼汤、牛肉汤、鸡汤、肉汤倒入格中，鱼汤中加猪油，牛肉汤和猪肉汤中各加 100 克牛油，鸡汤中加鸡油。将四种汤烧开，味精、精盐分四等份分别加入各汤中，泡辣椒节分二等份加入鱼汤和牛肉汤中，胡椒粉、花椒也各一分为二，加入鸡汤和猪肉汤中，麻油、醪糟汁分别加入四种汤中。火锅点火烧沸，打去泡沫，即可烫食，各取所需，任意选用。

大虾、鸡翅、鸡爪等可先下锅煮起。中途可添汤、加盐等调味。味碟可按食用者的口味调制。

**注：**四种味可以按不同要求随意调制，只要所调汤汁各不相同即可。原料可变化，但和汤汁要相适应才好，如海味用鱼汤，猪肉类用猪肉汤等，才有特色。

## 三味火锅

此火锅又名“三鲜火锅”，即用三种海鲜为主料，以鸡汤调汁，配以各种鲜味辅料，其味清香鲜美，口感多样，四季均宜，冬日尤佳。

**用料**（4人份）：水发鱼肚、水发鱿鱼、水发海参各200克，虾丸、熟冬笋、白菜心、金针菇各100克，水发粉丝150克，菠菜75克。

**调料**：鸡汤2000克，葱白15克，姜片、精盐、泡辣椒各10克，料酒15克，味精5克，胡椒粉3克，猪油150克。

**制法**：

1. 将水发鱼肚用冷水泡好，使之无粘性，内外发软。鱿鱼用清水淘几遍，沥干水。海参用冷水浸漂几次，沥干水。以上三种原料分别片成2厘米宽、5厘米~6厘米长的片。熟冬笋洗净，切成薄片。白菜心择洗干净，放整齐。水发粉丝切节，沥水。金针菇、菠菜择好，洗净。将以上用料各一分为二装盘，对称地摆在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放猪油烧至四成热，下泡辣椒节炒香，再下姜片、葱节炒几下，烹料酒，烧开后，下精盐、胡椒粉烧5分钟，加鸡汤，烧开后煮10分钟，打去浮沫，舀入火锅中上桌再烧沸，放味精，下虾丸煮起，再开即可烫食。

味碟用麻油、蒜泥、盐、酱油、醋拌成，每人一碟。在吃的过程中注意加鸡汤及盐等增味。

**注**：炒姜片、葱节不要炒糊，动作要快。鸡汤要清澈，入

锅前可过滤一下。“三味”为泛指，三种原料可灵活组合，可以是动物性的，也可以是植物性的，但必须有独特风味。

## 奇妙三鱼火锅

此火锅为四川火锅中的创新高档品种，选用鳄鱼肉、鲍鱼肉、甲鱼肉为主要原料制作而成。名为“三鱼”，其实不是普通的“鱼”，故有“奇妙”之处。成品细嫩，汤汁鲜美，风味独特。

**用料**（6人份）：去皮带骨鲜鳄鱼肉 800 克，水发鲍鱼几个，甲鱼一只（约重 750 克），火腿 200 克，水发玉兰片、水发香菇各 150 克，玉米笋、小白菜各 100 克。

**调料**：葱 50 克，生姜 60 克，料酒 100 克，味精 5 克，精盐、胡椒粉各 3 克，花生油 100 克，鸡汤 2500 克，枸杞子 10 克。

**制法**：

1. 将鳄鱼肉洗净斩成块。鲍鱼洗净剖花刀。甲鱼宰杀，去除内脏，剁去趾尖，洗净斩块。火腿治净，切片。水发玉兰片洗净切片。水发香菇去蒂洗净切块。玉米笋洗净沥干水。小白菜去根须，洗净，沥干水。以上各料分别装盘，围于火锅四周。

2. 鳄鱼块、鲍鱼、甲鱼块入开水锅中氽一下，捞出沥干水，装盘。炒锅置火上，下花生油烧热，放入葱节、姜块炸香，加入鸡汤、精盐、料酒、味精，烧开，舀入火锅中，加入胡椒粉、枸杞子，烧开，便可烫食各料。



可先下入鳄鱼块、鲍鱼、甲鱼块煮一会儿，再烫食各料。汤可饮用。

味碟用红油、味精、花椒末、香葱末、盐调制，每人一碟。

注：鳄鱼肉为进口的去皮带骨肉，市场有售。火锅用具用陶器制作的为佳。

## 三合蹄火锅

此火锅为四川火锅中的组合品种，是将猪肉、狗肉、牛肉三种原料合在一起制作而成的。这种火锅有一种新奇的复合美味。目前流行的有几种，如“三合肉脯火锅”、“火锅三合肚”、“火锅三合头”等。下以“三合蹄火锅”为例。

用料（6人份）：猪蹄300克，牛蹄300克，狗蹄300克，水发鱿鱼、水发冬笋各250克，火腿肉、米豆腐各200克，黄豆粒、白果仁各100克，豌豆苗、瓢儿菜、金针菇各100克。

调料：杏仁25克，陈皮5克，生姜75克，精盐5克，料酒25克，胡椒粉、味精各5克，鸡精8克，香菜15克，花生油75克。

制法：

1. 将猪蹄、牛蹄、狗蹄反复烫洗，用火燎烧，刮去毛，将猪蹄、狗蹄斩成块，牛蹄煮熟去骨，亦切成块。水发鱿鱼洗净沥干水，切块。水发冬笋切片。火腿切片。米豆腐放入开水中氽一下，切条状，沥干水。黄豆洗净，涨发煮熟。白果煮熟，去皮。豌豆苗、瓢儿菜、金针菇去老叶杂质，洗净，

沥干水。以上各料分别装盘围于火锅四周。

2. 锅置火上，加入清水，放入猪蹄、牛蹄、狗蹄、鱿鱼，加入料酒、生姜煮 30 分钟，捞出，汤备用。

3. 炒锅洗净置火上，下花生油烧至五成热，下姜块、水发陈皮炸香，倒入煮三蹄的汤汁，加入盐、料酒、胡椒粉、味精、鸡精、白果仁、黄豆、杏仁烧开，打去浮沫，舀入火锅中烧开，加入香菜，便可烫食。

可先下三蹄煮起，再烫食各料。

味碟用豆腐乳、红辣椒、葱花、蚝油、味精调制，每人一碟。

注：几种蹄子要斩成便于入口的小块。其汤汁清鲜味美，可饮用。冬日食用此火锅最佳。

## 家常火锅

此火锅亦属四川火锅中的“袖珍型”品种，常为一般家庭节日或聚会所享用。其主要特点是：取料多样，随意烫食，风味别具，家常味浓，四季皆宜，单吃或佐餐均可。

用料（6 人份）：瘦猪肉、猪腰子各 150 克，猪肝、鳝鱼各 200 克，猪肚、带鱼各 100 克，大白菜 200 克，葱 150 克，蒜苗、香菜各 100 克，豌豆苗、菠菜各 250 克。

调料：豆瓣酱、葱节各 100 克，豆豉、芽菜、酱油、醪糟汁各 50 克，辣椒面、水淀粉各 25 克，精盐 18 克，花椒 10 克，姜 15 克，味精 5 克，鲜汤 2000 克，化猪油 200 克。

制法：

1. 猪瘦肉洗净，剔去筋络，片成约厚 0.2 厘米、长 6 厘米、宽 4 厘米的片。猪肝洗净，去筋络，切成约长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 0.3 厘米的片。猪腰子去腰臊，平放砧板上起片（约 0.2 厘米厚）。猪肚切下肚头，剔去肚膜皮，修去油筋，剖十字花刀，改成约宽 1.5 厘米、长 6 厘米的条。鳝鱼去骨、头及尾，切节，洗净。带鱼刮去白色粉鳞，洗净，切节。以上各料除猪肚、带鱼外，均分别装盘，洒上水淀粉。大白菜洗净，撕成片。葱、蒜苗拍破，切成长段。豌豆苗、菠菜、香菜择洗干净，理好，同白菜、葱、蒜苗一起分别装盘。芽菜洗净切长段。豆瓣酱、豆豉、花椒均切碎。

2. 炒锅置中火上，放化猪油烧至五成热，下豆瓣酱、豆豉、花椒、辣椒面、姜末，炒至油呈红色并溢出香味，再加入鲜汤、葱节、芽菜、精盐、味精、酱油、醪糟汁，烧沸出味，即成火锅汤汁。将  $\frac{2}{3}$  汤汁倒入火锅中，点火烧沸。将以上盛好的原料上桌便可烫食。

食用时一般先荤后素，随吃随烫，其间酌加卤汁、精盐、化猪油调味。味碟用蚝油、醋、酱油拌制，每人一碟。

注：瘦猪肉、猪肝等加水淀粉，宜清而匀，不要浓。一般肉汤、骨头汤均可制作，但以鸡汤、排骨汤为上。

## 川南传统家常火锅

此火锅起初流行于川南宜宾一带，后来传到四川各地。其性味比较平和，不麻不辣，肉糯汤浓，用料丰富，老少皆宜。

用料（6 人份）：腊肉 250 克，香肠 200 克，鲫鱼 6 条，鸡

腿 6 只，酥肉丸 12 个，猪蹄 3 只，水发墨鱼 150 克，金钩 15 克，水发黄花、冬笋各 50 克，芋子 150 克，红薯、水发木耳各 100 克。

调料：肉汤 2000 克，五香料 30 克，红糖 15 克，酱油 20 克，盐 10 克，豆瓣酱 25 克，料酒 100 克，泡辣椒节 50 克，菜油 150 克，葱白 25 克，味精 5 克。

制法：

1. 将腊肉用温水洗净，入开水锅中煮透，捞出，沥水，切片。香肠洗净，也入开水锅中煮一下，捞出，沥水，切片。鲫鱼去鳃去鳞，破腹去内脏，洗净，分别用筷子从口中插入。鸡腿剥去爪尖，洗净。猪蹄治净，切块。水发墨鱼切条，沥水。黄花去根蒂，洗净。冬笋洗净，切片。芋子洗净，去皮。红薯去皮，洗净，切片。水发木耳去蒂和杂质，洗净。以上各料除鸡腿、酥肉丸、猪蹄、芋子等外，均分别装盘上桌围在火锅周围。

2. 炒锅置旺火上，放菜油烧至四成热，下五香料、豆瓣酱炒香，再下泡辣椒节、葱白炒几下，加料酒、酱油、盐、红糖炒匀，倒入肉汤，煮沸，最后下味精，打去浮沫，舀入火锅中，随即下猪蹄块、鸡腿煮 20 分钟，再下金钩、芋子、酥肉丸，再煮开即可烫食各料。鲫鱼可插入锅中煮食。

味碟用香油、盐、味精、酱油、醋拌制，每人一碟。

注：此火锅用料多，应注意烹食顺序，猪蹄块、鸡腿最后吃，芋子、酥肉丸居中，鲫鱼、墨鱼、香肠等要烫熟后再吃。刀工要精细，薯片、香肠、腊肉等一定要切得大小均匀、厚薄一致。腊肉用肥瘦相间的，不要煮得太酥软。芋子选个

头均匀的，不要母芋，因其味麻。

## 川南汤火锅

此火锅起源于四川泸州，当初是长江边的船工用瓦罐添汤加调料制作汤菜，由此演变发展而来。此火锅的汤汁很有特色，故名“川南汤”，其特点是：口感多样，鲜美诱人，回味悠长。

**用料**（6人份）：牛肉 600 克，牛毛肚 300 克，鳊鱼 150 克，鸡爪 12 只，土豆 150 克，牛环喉、牛肚梁、鸭肠、海带、莴笋叶、葱白、空心菜各 100 克。

**调料**：豆瓣酱、醪糟汁、猪油各 100 克，豆豉、老姜、大头菜、泡青菜、芽菜各 50 克，干辣椒 30 克，味精 5 克，白糖 35 克，大蒜 15 克，牛肉汤、鸡汤、猪肉汤各 1000 克，菜油 150 克。

**制法**：

1. 将牛肉洗净，去筋络，切成约厚 0.2 厘米、长 8 厘米、宽 5 厘米的片。毛肚洗净片好。环喉洗净切条。牛肚梁先用清水漂洗干净，再放入开水锅中氽一下，捞出切片。鳊鱼去骨、去头，切节。鸡爪剥去爪尖，洗净。鸭肠洗净，剖开划条。海带治净，切条。土豆洗净去皮切片。莴笋叶洗净。空心菜、葱白洗净，切节。以上用料均各分成两份装盘，上桌围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放菜油烧热，加豆瓣酱、豆豉炒香，放干辣椒煸几下，烹入醪糟汁，下老姜、大蒜、白糖，煮一会

儿，倒入牛肉汤、鸡汤、猪肉汤，烧 10 分钟，打去浮沫，放猪油、味精，舀入火锅中上桌，点火烧沸，撒入大头菜末、泡青菜末和芽菜末，便可烫食。

味碟用蚝油、蒜泥、味精、酱油、盐拌制，每人一碟。

注：牛肉汤、猪肉汤、鸡汤混合的“三汤”可分几次添入。大头菜末、泡青菜末、芽菜末也要分几次加入以调味。牛肚梁要先氽至七八成熟，再烫食，否则不酥软。空心菜、莴笋叶宜选鲜嫩而肥大的，空心菜可用刀拍一下，以利入味速熟。

## “海陆空”火锅

此火锅为四川火锅中的一种组合品种。即由食客选用水中游的、陆地跑的、空中飞的动物、鱼类、禽类各一种作主料，进行加工，配以其他荤素原料进行烫食。这种火锅丰俭随意，组合巧妙，颇受欢迎。如“青鳝、兔肉、麻雀”组合，“海参、香猪、野鸡”组合，“龟、蛇、鸽子”组合等。

用料（4 人份）：青鳝 1 条，兔子 1 只，麻雀 4 只，猪里脊肉、猪肚、猪腰子各 150 克，鸡翅、鸭掌各 4 只，韭黄、豆角、冬笋、白菜各 150 克，葱、蒜苗各 100 克。

调料：豆瓣酱 75 克，醪糟汁 35 克，干辣椒节 20 克，精盐 10 克，姜末 20 克，豆豉 35 克，味精 5 克，熟猪油 50 克，菜油 150 克，肉汤 2000 克。

制法：

1. 将青鳝宰杀，去尽内脏，入开水锅中氽一下，洗去粘

液，沥干水，斩成 5 厘米长的节。兔子宰杀，除去皮毛，除去内脏，剥去蹄爪，将兔肉洗净切块，入开水锅中氽一下，捞出。麻雀宰杀，去尽毛、内脏、趾尖，入开水锅中氽一下，捞出。猪里脊肉洗净，顺着肌肉纤维纹路切成大片。猪肚治净，斜切成片。猪腰子片去腰臊，撕去膜皮，片成片，入清水中泡去血水沥干。鸡翅、鸭掌去尖，入开水锅中氽一下，捞出沥干水。韭黄、豆角分别去老叶、老筋，洗净切节。冬笋洗净切片。白菜洗净，沥干水。葱、蒜苗洗净，沥干水。以上各料分别一分为二装盘，围于火锅四周。

2. 炒锅置火上，下菜油烧至四成热，放入豆瓣酱、豆豉炒香，再下干辣椒节炒香，加入猪油烧热，下姜末、醪糟汁炒匀，加入肉汤烧开，打去浮沫，舀入火锅中，先下兔肉块、麻雀烧开，加盐、味精、葱节、蒜苗，熬出味，便可烫食各料。

味碟用腐乳汁、香油、葱花、盐、酱油、味精调制，每人一碟。

注：青鳝宰杀之后，其内壁的黑衣应撕去，或用纱布抹去。火锅的汤卤以用牛肉汤为佳。

## 三色丸子火锅

此火锅为川式火锅中清汤火锅的创新品种，多用于宴会，亦可作日常汤菜使用，细嫩适口，鲜香醇美，四季皆宜。

用料（4 人份）：鸡脯肉 150 克，大虾肉 100 克，猪瘦肉 150 克，猪肥膘肉 125 克，鸡蛋清 4 个，白菜心、白豆腐、油

菜心各 150 克，水发香菇、水发木耳各 100 克，水发黄花、水发海白菜各 100 克。

调料：菠菜汁 25 克，精盐 8 克，味精 5 克，花椒 3 克，胡椒粉 2 克，姜末 30 克，料酒 35 克，干淀粉 50 克，麻油 10 克，香菜节 50 克，猪油适量，鲜汤 2500 克。

制法：

1. 将鸡脯肉、大虾肉、猪瘦肉、肥膘肉分别洗净，沥干水，剁成细泥。白菜心纵刀一分为四。豆腐切成长形片入锅氽一水。油菜心一破为二。水发香菇、木耳去除杂质，洗净。水发黄花去蒂洗净。水发海白菜洗净改成条。分别将以上各料装盘。

2. 将鸡脯茸同肥肉茸（50 克）装入盆内，加入菠菜汁、适量精盐、味精、2 个鸡蛋清、姜末、干淀粉，搅拌上劲即成绿色鸡泥，挤成小丸子入开水锅中略氽定型，捞入盛有凉开水的汤盆中。猪瘦肉泥入盆，加入肥肉泥（50 克）、鸡蛋黄、精盐、味精、胡椒粉、姜末、干淀粉适量，顺着一个方向搅拌上劲成黄色肉泥，挤成小丸子入沸水锅中略氽定型，捞入盛有凉开水的汤盆内。虾肉泥入盆，放入料酒、2 个蛋清、肥肉泥（25 克）、姜末、精盐、味精和干淀粉，拌和上劲成白色虾泥，挤成小丸子入沸水锅中略氽定型，捞入盛有凉开水的汤盆中。

3. 将鲜汤加入火锅中，烧开，加入姜末、料酒、胡椒粉、花椒、猪油、香菜段等烧开，下三色丸子煮起，边煮边烫食其它原料，待丸子熟透入味后食用。

味碟用香油、花生米碎末、黑芝麻、盐、味精调制，每



人一碟。

注：调料使用应分为几份，调制丸子和加入火锅的要分配得当。此汤可饮，“三色丸子”既是火锅原料，又是汤料。配料可以根据需要变换。

## 竹荪火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种。它起源于四川长宁蜀南竹海，以山珍之一的竹荪为主料，配以多种鲜味辅料，汤汁清澈，质地细嫩，淡雅爽口，味极鲜香，四季皆宜。

用料（6人份）：干竹荪 30 克，鲜活肥大的鲫鱼 500 克，鸭掌 6 只，鸭肠 100 克，猪瘦肉 150 克，猪脑花 6 付，平菇、泡青菜各 150 克，水发海白菜、青菜头、水发粉条、葱各 100 克。

调料：鲜汤 2000 克，猪油 150 克，泡辣椒 50 克，胡椒粉 3 克，味精 5 克，料酒 25 克，姜块 20 克，精盐 10 克，葱段 25 克，花椒 10 克，醪糟汁 50 克。

制法：

1. 鲫鱼治净，片成鱼片。其方法是：将鱼平放砧板上，从鱼尾部进刀，顺着鱼脊骨片至鱼头处砍断，片去胸刺，再平片成约长 7 厘米、宽 3 厘米的片，共 30 片。鸭掌洗净，刮去老皮，剁去趾尖。鸭肠治净，划开，改成 10 厘米长的节。猪瘦肉去筋络，切片。猪脑花轻轻剥去皮膜，洗净沥水。泡青菜洗去泥沙，用刀片成薄片。竹荪泡发，洗净用刀改小。水发海白菜洗净沥水，改成中指条。青菜头去皮，改成中指条。

平菇洗净，撕成条块。水发粉条切成节。葱拍破，切长节。以上用料各分两份用盘装好，上桌围在火锅四周。

2. 炒锅置火上，放猪油烧热，先下泡辣椒、花椒、葱段炒香，再下料酒、姜块、盐、醪糟汁，煮沸，倒入鲜汤，加胡椒末、味精烧开，打去浮沫，舀入火锅中，上桌点火，开锅便可烫食。

味碟可用香油、蒜泥、酱油、盐、白糖拌制，每人一碟。

注：鸭掌、竹荪可先下锅煮起，其余用料随烫随吃。其间应加汤和调料以增味。鱼片较嫩，可每人一把小漏勺烫食。酸菜、葱节也可先下一部分煮在锅内，稍后食用，对汤汁提味有帮助。此火锅的汤汁可以饮用。

## 甜品火锅

此款为创新火锅品种，是作为一种餐后食用的火锅，质地酥脆甘香，甜美可口，别有风味。

用料（4人份）：广柑 200 克，橘子 150 克，菠萝 250 克，葡萄 100 克，饼干 150 克。

调料：巧克力 50 克，杏仁 35 克，腰果、碎花生各 30 克，鲜汤 1500 克，葱节 5 克，盐少许。

制法：

1. 将广柑、橘子洗净，切片。菠萝削去皮、刺，用冷水泡一下，切细条。葡萄洗净，沥干水，同饼干一起分盘装好，围于火锅四周。

2. 锅置火上，下入鲜汤烧开，放入盐、葱节，烧开，倒

入火锅中，下巧克力煮化，便可将各种水果及饼干，用长叉叉上，进行烫食。

味碟用杏仁末、花生末、腰果末、少许盐调制，每人一碟。

注：甜品火锅一般不作为正餐，为饭后吃的火锅，其中可加葡萄酒、甜酒等调味。许多水果均可制作，如苹果、香蕉、梨等。许多甜食也可作这类火锅原料，如糖油果子、面包等。但饼干之类不宜久烫，稍烫即可。甜品火锅用的燃料多为酒精、石蜡，锅较小。

## 菊花火锅

此火锅为四川火锅中的传统品种。其吃法讲究，是以生片、鲜菜、菊花等原料，在火锅内烫熟后食用。味道清鲜，口感舒适，汤味醇香，秋季最宜。若冬季烹食，可改用梅花，即为“梅花火锅”。

用料（4人份）：鲫鱼 400 克，鸡肫 4 个，生鸡脯肉 150 克，猪肾 200 克，鲜菊花 2 朵，油条 2 根，干粉条 50 克，白菜心 150 克，菠菜 250 克，馓子 2 把，菜油 750 克（约耗 150 克），油炸花生米 100 克，豌豆苗 150 克，茺荽 50 克，奶汤 1500 克。

调料：姜米 15 克，胡椒面 3 克，精盐 15 克，酱油 10 克，葱花 15 克，味精 3 克，化猪油 100 克，料酒 20 克，生姜片 10 克。

制法：

1. 将鲫鱼去鳞、挖鳃，剖腹去内脏，洗净，搌干水分，用刀对剖，去刺、骨，片成约7厘米长、0.3厘米厚、宽同鱼身的片。鸡肫去内金，洗净，切成薄片。生鸡脯肉片成约3厘米长、2.5厘米宽的薄片。猪肾去腰臊洗净，片成与鸡片大小相同的薄片。以上四种片称为“四生片”。将“四生片”分别摆入四个七寸盘中呈风车形。取小碗一个，放入精盐2.5克和料酒、酱油调匀，洒在各生片上，并分别撒上姜米2.5克。白菜心洗净去筋。豌豆苗去老茎，留嫩叶苞，洗净。菠菜去老叶、粗茎，洗净。茺荽洗净。以上四种素料称“四鲜菜”，分别用四个五寸盘装上。菜油下锅，烧至八成热，投入粉条，炸至呈黄色捞出。花生米去皮。油条切成1.5厘米长的短节。馓子捏断。以上四种配料称“四油酥”，分别放入四个五寸盘内。

2. 鲜菊花用刀切去花蒂，抽出花蕊摆入盘中。姜米5克、葱花5克，胡椒面、味精一起摆入一个二寸碟内，每样占碟的1/4。另用一小碟盛盐。炒锅置旺火上，放猪油烧热，下姜、葱稍煸，随即放入奶汤和鱼刺、骨，烧开后约5分钟，捞去鱼刺、骨和葱、姜，把汤舀入火锅中。火锅上桌点火，汤开后先放入菊花，然后再分别烫食各种生片和鲜菜。

味碟用香油、盐、酱油、醋拌制，每人一碟。

注：馓子上桌前，可用油重炸一次，以保持酥脆。菊花最好用白色或黄色的，忌用药菊。除生片、鲜菜烫食外，“四油酥”不要下锅。此火锅的用料可根据需要增减变换。

## 五彩龙肚火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种，采用鲜嫩猪肚、蛇肉为主料，配上各色泡菜、酸菜丝及火腿、名贵山珍等，汤呈五色，质地鲜嫩，酸辣回甜，风味独具。

**用料**（6人份）：乌梢蛇一条，猪肚 500 克，火腿肉 200 克，水发海带 150 克，金针菇、香菇、紫菜薹各 100 克，青菜 200 克。

**调料**：猪油 50 克，菜油 50 克，泡青菜、泡甜椒、泡萝卜、泡豇豆各 50 克，花椒、胡椒各 10 粒，茺荑 50 克，清汤 2500 克。

**制法**：

1. 将蛇宰杀，刮去皮，去除内脏，剁去头，剔尽骨头，洗净，切成片。猪肚反复洗净，入开水中氽至八成熟，沥干水，凉后切成片。火腿肉切成片。水发海带洗净切块。金针菇、香菇去蒂，洗净，沥干水。紫菜薹、青菜去老叶，洗净，沥干水。以上各料分别装盘，围于火锅四周。

2. 泡青菜、泡甜椒、泡萝卜、泡豇豆分别洗净，沥水，切成丝。锅置火上，下猪油、菜油烧至五成热，下花椒炸香，下各种配料炒香，加入清汤、胡椒，烧开打去浮沫，倒入火锅再烧沸，撒上茺荑末即可烫食。

可先下蛇片、肚片煮好，再烫食各料，汤可饮用，或佐餐。

味碟用香油、姜汁、黄豆粉、花生末、汤汁调制，每人

一碟。

注：此火锅的各种泡菜要用泡制不久的，泡制时间过久的不宜制作。火锅汤内少加盐，或不用盐，以免太咸。

## 菌类火锅

此款为四川火锅的创新品种，又名“绿源山珍”火锅，反映了都市人饮食讲究保健的时尚。它质地松脆、绵软、化渣，菌香浓郁，回味悠长。

用料（6人份）：乌骨鸡一只（重约1250克），牛肝菌200克，羊肚菌、松茸、竹荪各100克，鸡枞、干巴菌各150克，鲜竹笋200克，海白菜、水发粉丝、黄豆芽各100克。

调料：菜油75克，花椒、胡椒各5克，精盐3克，香醋5克，鸡油35克，味精5克，清汤2000克。

制法：

1. 将乌骨鸡宰杀，褪尽毛，去除内脏，剥去趾尖，入开水中氽一下，捞出，斩成4厘米大小的块。各种菌干品泡发，反复淘净，沥干水切片；鲜品洗净泥沙，切片。竹笋洗净切片。海白菜、水发粉丝洗净，分别切条、节。黄豆芽去根须，洗净，沥干水。以上各料分别装盘围于火锅四周。

2. 压力锅置火上，下菜油烧热，放入花椒、胡椒炸香，放入乌鸡块、牛肝菌，加入汤、盐、香醋、鸡油、味精，烧开后，上气加限压阀15分钟，降温之后倒入火锅之中，烧开后便可烫食各料。

可先喝些汤开胃，再烫食各料。

味碟用野山椒汁、香菜末、香油、豆豉调制，每人一碟。

注：牛肝菌可作调汤用，使味更鲜美。清汤应过滤，以汤如茶水色为佳。菌类原料品种很多，可任意选用。

## 杂烩火锅

此火锅源于四川民间。川菜的民间传统菜式“田席”中有“三蒸九扣”菜，它就是由其中的头菜“清蒸杂烩”演变而来的。其用料多样，汤汁鲜美，浓厚不腻，乡土味浓，经济实惠，颇受人们欢迎。

用料（4人份）：鸡肉 150 克，净肥瘦肉 250 克，水发响皮、水发木耳、水发粉丝、土豆各 150 克，猪舌、猪肚、猪心、猪腰子、水发竹笋、豌豆苗各 100 克，熟鹌鹑蛋 8 个，葱 50 克。

调料：猪油 200 克，姜片 20 克，葱花 15 克，花椒 10 粒，胡椒粉 3 克，料酒 50 克，精盐 10 克，味精 4 克，肉汤 1500 克，辣椒油 25 克，五香料 1 包。

制法：

1. 鸡肉治净，搽干水分，切片。净肥瘦肉切片。猪肚、猪心、猪舌入开水锅中氽一水，煮至八成熟，捞出分别片成片。水发响皮去油质，均匀地切成片。猪腰子去臊，片成片，入清水中泡一下，除去血水。水发木耳去蒂，洗净泥沙，撕成小朵。水发粉丝切长段。土豆去皮，洗净，切片。水发竹笋切片。豌豆苗洗净。葱拍破，切节。鹌鹑蛋去壳，用竹签穿好，每两个一串。以上各料均分别装盘上桌，围在火锅四

周。

2. 炒锅置火上，放猪油烧至五成热，下姜片、五香料、花椒稍炸，再下葱花炒香，加胡椒粉、盐、料酒、肉汤烧沸，打去浮沫，下味精并勾入辣椒油煮开，舀入火锅中，上桌点火，便可随意烫食。

味碟可用酱油、醋、白糖、姜末、花椒油拌成，每人一碟。在吃的过程中要添汤、加盐等调味。

注：土豆要选个大、均匀的，切片要均匀。如果再加入一点泡辣椒节，其味更佳。“杂烩”内容可增减变化，根据需要而定。猪腰片不宜在水中久泡，否则不香。氽猪肚、猪心、猪舌的水可以加入火锅汤中。

## 什锦火锅

此火锅又名“十景火锅”，系由外地引入品种，在四川也较为流行。其特点是色彩美观，原料多样，荤素俱备，质地鲜嫩，香味浓郁，老少皆宜，下饭佐酒俱佳。

用料（8人份）：熟虾丸、熟肉丸各20个，嫩白菜400克，水发粉丝、冬笋、水发香菇、瘦猪肉、香肠、熟猪肚、水发墨鱼、水发海带、豆腐干各100克。

调料：牛肉汤1500克，牛油（或猪油）200克，醪糟汁、豆瓣酱各100克，豆豉、姜末各50克，冰糖20克，辣椒末25克，花椒6克，精盐10克，料酒15克。

制法：

1. 熟虾丸、熟肉丸10个一盘装好。水发粉丝沥水、理



齐。嫩白菜洗净切成长4.5厘米、宽3厘米的块。冬笋切成4厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的片。水发香菇去蒂，洗净。瘦猪肉、水发海带分别切成大小同冬笋一般的块。熟猪肚、水发墨鱼分别斜切成2.5厘米长的段。豆腐干洗净，切成2厘米宽的条。香肠切片。

2. 炒锅置旺火上，放牛油烧热，下剁碎的豆瓣酱、姜末和捶茸的豆豉，用手勺煸炒至色红味香，然后加牛肉汤烧沸，再下料酒、醪糟汁、辣椒、花椒、精盐、冰糖，一同熬制。待汤汁较浓、香气四溢、味道麻辣回甜时，便可起锅，倒入火锅中上桌。

3. 将以上用料分别装盘，对称围在火锅四周。火锅点火烧开后，先下虾丸、肉丸、香肠，再下粉丝、白菜、海带，其余荤素料随烫随食。

味碟用麻油加盐、味精拌成，每人一碟。

注：此火锅也可用猪肉汤、鸡汤、鱼汤制作，效果也很好。由于原料多，加之素菜原料吸味，在吃的过程中要勤加汤、加盐、加牛油，以保持滋味浓厚芳香；味碟也要添加调料，以免味淡。此外，芹菜、苋菜等蔬菜不能用于此火锅，因为味不好，也容易引起变色。

## 连锅子火锅

此款为四川火锅中的“新字号”，已形成连锅子火锅系列，如“排骨上杂连锅子火锅”，“牛肉上杂连锅子火锅”，“全鱼连锅子火锅”等，将原料制好，不换锅，连锅一同上桌，配

以素料烫食。美食家称赞其为“其味无穷，源于民俗，高于民俗”。

**用料**（4人份）：肉排骨 500 克（或牛肉，或鲜鱼），鸡脯肉、鸡肠各 250 克，鸡肫干 200 克，莲花白、豌豆苗、嫩黄豆各 150 克，小白菜 100 克。

**调料**：菜油 100 克，香辣酱 50 克，白糖 10 克，花椒 5 克，酱油 10 克，味精 3 克，白芝麻 5 克，青辣椒末、茺荑末各适量，鲜汤 2000 克。

**制法**：

1. 将肉排骨洗净，沥水，斩成节，入开水锅中氽一下捞出。鸡脯肉洗净片成片。鸡肠治净，切节。鸡肫干治净，切片。莲花白洗净，撕块。豌豆苗、小白菜去老叶茎，洗净。嫩黄豆洗净，沥干水。

2. 火锅内先放入猪排骨，再依次放入鸡脯片、鸡肠节、鸡肫片、黄豆及各种素菜，码好。

3. 另用炒锅置火上，下菜油烧至五成热，下香辣酱炒香，放入白糖、花椒、酱油、味精、白芝麻及鲜汤烧开，舀入火锅中原料上，撒上青辣椒末、茺荑末即可点火。

烧开后至原料熟透，直接上桌，佐酒下饭均可。

**注**：此火锅为“连锅”，味浓，故可不用味碟。若用，可根据个人口味用清淡味碟。若另加配料，可选用时鲜蔬菜。

## 怀旧老火锅

此火锅为正宗的重庆风味，从用具、制法均采用五六十

年代的或更久远的，原料上虽已创新，但民俗味浓，口感别致，使人有一种“久违”之感觉。

**用料**（6人份）：牛肉、猪肉各500克，牛毛肚、鸡肫干各300克，鸡肠、鸡肾各200克，红薯粉条、龙须菜、大白菜各150克，水磨年糕、水饺各适量。

**调料**：牛油150克，豆瓣酱150克，豆豉100克，冰糖15克，辣椒节、姜米各50克，花椒10克，精盐8克，料酒25克，醪糟汁75克，香料少许，牛肉汤2500克，孜然粉15克。

**制法**：

1. 将牛肉、猪肉分别洗净，沥干水，切成薄片。牛毛肚洗净切片。鸡肫干洗净切片。鸡肠治净，沥干水，切节。鸡肾洗净，片除筋膜，沥干水。红薯粉条、龙须菜洗净，沥干水。大白菜洗净，切块。年糕切片。将以上各料均一分为二，分别装入小竹箕或土陶盆中，围着火锅摆放。

2. 炒锅置火上，下牛油烧热，放入豆瓣酱、豆豉炒香，下冰糖、辣椒节、姜米、花椒炒匀，再下精盐、料酒、醪糟汁、孜然粉炒匀，加入香料、牛肉汤烧开，倒入铜火锅中再烧沸，放入井字格，进行烫食。

味碟用干辣椒面、麻油、盐、茺荑末、味精调制，每人一碟。

**注**：此火锅碗用粗碗，汤勺用木勺，座位用长木凳子等。制汤炒料时，火不宜过大，以免发糊，影响质量。年糕片、水饺可下入煮熟，也可用熟品，热烫一下即可。

## 八鲜火锅

此火锅为四川火锅中规模较大的品种，多用于火锅宴席。它采用牛、猪、鸡、鸭、鱼、海味、干货、蔬菜等多种原料烹制而成。“八鲜”泛指原料较多，并非只限于八种。其特点是用料丰富，口感多样，汁浓味美，朋友家人聚会享用最宜。

用料（10人份）：牛肉、牛毛肚各500克，猪环喉、鸡肉、鳝鱼各250克，猪肾、鸭肠各200克，鸡肫、鸭翅膀各10个，鲫鱼10条，水发墨鱼300克，莴笋叶、水发香菇各200克，水发海白菜、水发木耳、黄豆芽各150克。

调料：豆瓣酱150克，干辣椒25克，花椒、冰糖各10克，盐15克，老姜、大蒜、麻油各50克，醪糟汁、猪油各75克，味精3克，牛油200克，鲜汤2000克，五香料1包。

制法：

1. 将牛肉洗净，横切成片。牛毛肚泡好，洗净，片成片，切成5厘米长的段。猪环喉水泡后，撕去外壁皮膜，剖花刀，切成长6厘米、宽2厘米的条。猪肾去腰臊洗净，撕去蒙皮，片成0.2厘米厚的片。鸡肉去骨，片成片。鸡肫去内金，修去白筋洗净，剖十字花刀，沥干水。鸭翅膀洗净，沥水。鸭肠治净，切条。鳝鱼宰杀，去骨、去头尾，切节。鲫鱼去鳞及鳃，剖腹去内脏，洗净，分别用竹筷从口中插入。水发墨鱼、海白菜分别切条。水发香菇、木耳去梗蒂，洗净改小片。黄豆芽、莴笋叶洗净，沥水。以上用料各分成两份，用16个盘子装好，对称围摆在火锅周围。

2. 炒锅置火上，放牛油烧至六成热，下豆瓣酱炸香，下辣椒节炒几下，加猪油烧热，下花椒、五香料、大蒜炸一会儿，再下老姜（拍破）、冰糖、盐、醪糟汁、鲜汤，烧开，打去浮沫，下味精，勾麻油，舀入火锅中，上桌点火烧沸，即可烫食。

味碟用香油、盐、味精、蒜泥拌制，每人一碟。

注：此火锅之原料，注重一个“鲜”字，即原料必须新鲜，无异味。“八鲜”原料可以变化，也可多可少。鸡肫、鸭翅膀、鳝鱼可先下锅。吃的过程中，注意加调料增味。

## 套餐火锅

此火锅为创新品种，选料不分东西，口味兼顾南北，秋冬食用最好，夏日食用也别有风味。

用料（8人份）：酱牛肉 200 克，豆腐干 150 克，芹菜 100 克，萝卜 200 克，鲜鱼（青鱼为佳）1500 克，小排骨 500 克，鸡脯肉 250 克，鲜蛭肉 250 克，猪腰子 250 克，海螺肉 250 克，菠菜 200 克，茼蒿 100 克，大白菜 200 克，水发木耳 100 克，粉条 100 克，挂面 300 克。

调料：芝麻酱 100 克，香醋 50 克，酱油 25 克，花椒粉 5 克，辣椒油 25 克，豆瓣酱 50 克，红腐乳汁 100 克，麻油 50 克，白糖 15 克，生姜末 20 克，葱节 20 克，猪油 75 克，奶汤 1500 克。

制法：

1. 将鱼宰杀，去除鳞及内脏，冲洗干净，切下头尾，取

中段加工成鱼片。酱牛肉切片。豆腐干洗净切条。芹菜洗净沥水。萝卜洗净切片。菠菜洗净。大白菜洗净。以上原料均装盘摆好。

2. 排骨洗净剁节。鸡脯肉、鲜蛭肉、海螺肉分别洗净加工成薄片，猪腰子片去腰臊，洗净加工成片。茼蒿洗净沥水。以上各料均一分为二份装盘，围于火锅四周。

3. 火锅置火上，下奶汤、猪油、姜葱，烧开，放入鱼头、鱼尾、排骨烧开，便可烫食各料。

味碟可调四种，即：用芝麻酱、麻油、酱油调成“麻酱汁”；用香醋、生姜末调成“姜醋汁”；用腐乳汁、酱油、白糖调制成“腐乳汁”；另用葱、姜末下油锅炸香，加花椒、豆瓣、红油、酱油、味精调成“麻辣汁”。四种味料同时上桌，由食者自行选用。

注：也可用胡椒粉、醪糟汁、豆瓣酱、干辣椒调汤，“川味”更浓。烫食过程中火锅内可适量加汤。挂面最后下，分食。

## 玫瑰花火锅

此款为民间火锅品种，源于川东地区。用玫瑰花作为调汤原料，清香可口，色佳宜人，并有理气、解郁、活血的功效。

用料（4人份）：玫瑰花20朵，火腿肠、牛毛肚、水发鱿鱼各200克，平菇、小白菜、水发粉丝、水发木耳各150克，豆腐干、葱白各100克。

**调料：**化猪油 150 克，精盐 5 克，味精 6 克，胡椒面 5 克，姜末 10 克，鸡汤 2000 克。

**制法：**

1. 将玫瑰花洗净，扯下花瓣，沥干水。火腿肠切片。牛毛肚洗净，片成片。水发鱿鱼淘尽碱味，切条。平菇去蒂，洗净，撕开，沥干水。小白菜去根须，洗净。水发粉丝切节。水发木耳去蒂，洗净沥干水。豆腐干切条。葱白洗净切节，沥干水。以上各料分别用盘装好，围于火锅四周。

2. 净锅置火上，下化猪油烧至七成热，放入姜末炸香，加入鸡汤、盐、胡椒面，烧开煮 10 分钟左右，打去浮沫，舀入火锅中，可先下玫瑰花瓣、葱白煮起，大开之后再烫食各料。

味碟可用香油、盐、味精、蒜泥调制，每人一碟。

注：玫瑰花稍煮便可，不宜久烫。鸡汤过滤一下再用。汤可饮用。火锅配料应选用清淡、质嫩的品种，以保持特色。

## 兰花火锅

此火锅为四川火锅中的特有品种，属时令火锅之列，开始流行在川西平原。它以兰花和猪肉为主料，配以多种鲜味辅料制成，其味清香，质地鲜嫩，营养丰富，老人食用最为有益。

**用料（4 人份）：**兰花 30 朵，猪瘦肉 500 克，猪环喉、水发鱿鱼各 150 克，水发海带、水发玉兰片、泡青菜帮各 100 克，豌豆苗 75 克。

**调料：**清汤 1500 克，精盐 10 克，味精 5 克，料酒、姜各 50 克，白胡椒末 3.5 克，葱 25 克，猪油 150 克，麻油、花椒各 10 克。

**制法：**

1. 将兰花瓣以下 1.5 厘米以外的花梗去掉，在水中漂洗一下，控干水。猪瘦肉去筋膜，片成大而薄的片。猪环喉洗净，去皮膜，剖十字花刀，切成 7 厘米长的节。水发鱿鱼反复淘洗，沥水，切成长 7 厘米左右的条。水发海带洗净，横切成条。水发玉兰片切薄片。泡青菜帮淘洗干净，切节。豌豆苗去老叶，留嫩苞，洗净。以上用料分别装入盘内，上桌摆好。

2. 锅置火上，放猪油烧至五成热，下葱节、姜片炸香，又下花椒、料酒、盐炒匀，加清汤烧沸，下胡椒末、麻油，烧开，打去浮沫，放味精烧沸，舀入火锅中，加入 10 朵兰花（余下 20 朵随后分两次加入）煮起，开锅即可烫食各种原料。

味碟用熟青油、酱油、醋、白糖、味精拌制，每人一碟。泡青菜帮可分几次加入，用以调味。

注：兰花，又名春兰、山兰，早春开花。用于烹制火锅的兰花，必须新鲜，刚摘的，过夜枯萎的不用。泡青菜帮要新近泡的，不用老泡菜，否则太酸太咸，影响汤味。炒炸葱、姜时，不要炸焦。此火锅汤宜清，浮沫一定要除尽。

## 烧烤火锅

此火锅是四川火锅中的创新品种，目前比较流行。在原



来火锅之上又设计了一个烤盘，四周的槽盛火锅汤，可边烫、边烧烤、边食用。既实用，又新潮。吃法多样，方便快捷，气氛热烈，很受欢迎。

**用料**（6人份）：烧烤原料——鸡蛋4个，红肠200克，猪肠头150克，牛肉100克，小鲫鱼6条。烫食原料——基围虾200克，海带、黄秧白各150克，豆腐、土豆各100克，番茄、藕各75克。

**调料**：烧烤类——核桃粉、芝麻面、干海椒面、盐调制装碟，供烧烤蘸食。烫食类——鲜汤2000克，胡椒粉5克，葱、姜各10克，鸡油25克，料酒15克，冰糖5克。

**制法**：

1. 将红肠切成片。猪肠头洗净，入开水锅中氽一下，切成节。牛肉洗净，切薄片。小鲫鱼宰杀去鳞、去内脏，洗净。基围虾洗净。海带水发后，切条。黄秧白洗净。豆腐入水中氽一下，捞出切条。土豆、番茄、藕洗净，去皮切片。以上原料分别装盘，围于烧烤火锅四周。

2. 将鲜汤加入火锅汤槽中，烧开，下葱、姜、胡椒粉、料酒、冰糖，烧开，打去浮沫，下鸡油、盐调味，先下基围虾熬汤，可烫食。另用一油刷，蘸油涂在烧盘上，进行烧烤、煎炸。烧烤类用专用调味碟。火锅烫食，可用味精、麻油、蒜泥、盐调制味料，每人一碟。

**注**：由于火锅同烧烤同时进行，火不宜过大，应及时调节。因配烧烤，火锅多用清汤，可饮汤。烤盘可用于煎、炸、烧等。调味品可自行调配，如“烤鲫鱼”，可用麻辣味，也可用红烧味。

## 家常锅魁火锅

此款为四川民间火锅品种，多见于乡镇，现已登入大城市的大雅之堂。它采用甲鱼配四川小吃锅魁（烧饼）为原料制作，香醇美味，滋补强身，别具一格。

**用料**（6人份）：活甲鱼一只（约重750克），锅魁6个（约重300克），豆腐、水发粉丝各150克，韭黄、菜头、油菜尖各100克。

**调料**：精盐15克，料酒20克，香料袋一个（内装桂皮、陈皮、白芷、良姜、丁香、大料各15克，扎紧口），香醋5克，味精3克，鸡精5克，胡椒粉、花椒油各5克，麻油8克，香菜末适量，精炼油200克，葱、姜各适量，汤2000克。

**制法**：

1. 甲鱼宰杀，处理干净，剁成2厘米大小的块。锅魁切成1厘米见方、4厘米长的条。锅置火上，放入精炼油，烧至五成热，放入锅魁块炸成金黄色，捞出。放入甲鱼块过油，捞出。锅中留底油烧热，下葱段、姜片煸香，放入甲鱼块，加料酒、醋、盐、味精、汤及香料袋，先熬一会。豆腐氽一水，切条。水发粉丝切节。韭黄去老叶，洗净，切节，沥干水。菜头去皮，切片。油菜尖洗净，沥水。以上各料同油炸锅魁条一起围在火锅四周。

2. 将熬好的甲鱼及汤，捞去香料袋，倒入火锅中，加鸡精、胡椒粉、花椒油、香油，烧开打去浮沫，便可烫食。

味碟用剁细的青辣椒、酱油、蒜泥、醋、盐、味精、葱

花调制，每人一碟。

注：锅魁也可切成 1.5 厘米见方的块，油炸锅魁不宜久烫，稍烫便可。烫食中途应适时加汤、加盐，以免汤少巴锅。

## 面筋火锅

此火锅是四川火锅中的特殊品种，它是以面筋团、油条、馓子、猪肉、鳝鱼等为主料，配以多种鲜味辅料烹制而成的亦菜亦饭火锅。其特点是：菜饭合一，味道鲜香，经济实惠，家常风味。

用料（5 人份）：新鲜油炸面筋团、馓子各 10 个，油条 5 根，猪瘦肉、鳝鱼各 250 克，水发木耳、油菜心、水发粉丝各 100 克，罐头口蘑、青蒜苗各 50 克。

调料：精盐、酱油、花椒各 10 克，味精、麻油各 5 克，胡椒粉 2 克，熟猪油 150 克，姜、葱各 25 克，肉汤 2000 克。

制法：

1. 将油炸面筋团用刀一剖为四块，馓子折断，油条切节，一起放入盆中。猪瘦肉放入开水锅中氽一下，捞出沥水，片成片。鳝鱼宰杀，去内脏、去骨及头、尾，洗去血水，沥干。水发木耳去蒂，洗净沥水。水发粉丝切节，沥水。油菜心去老叶老茎，洗净沥水。青蒜苗洗净，沥水，拍破，切节。以上各料均分别装盘，上桌。

2. 锅置火上，放熟猪油烧至五成热，下姜片、葱节炒香，放花椒炒几下，加精盐、酱油、胡椒粉烧开，倒入肉汤烧沸，打去浮沫，下味精，勾麻油，舀入火锅中，上桌点火，开锅

便可烫食。

味碟可用麻油、酱油、醋及榨菜丝拌成，每人一碟。

注：此火锅的主料是油炸面筋团、油条、馓子，这几种小吃必须新鲜，刚出锅的，其味才香脆，回潮质软者不用。这几种面食装在漏勺中最好，如装在盆里，盆里必须擦干，无生水。此汤汁可饮用。鳝鱼的血水要洗净，以免汤汁浑浓。每人碗中可加入一些油酥黄豆，一起食用，其味更佳。

## 豆花火锅

此款是四川火锅中的新品种，它是在四川小吃“豆花”的基础上发展改进而成的。按不同用料，有“三鲜豆花火锅”、“炖鸡豆花火锅”、“什锦豆花火锅”等。其味辣而不烈，酸辣适口，既可单吃，又可佐餐，很受人们欢迎。

用料（8人份）：黄豆500克，大头菜、葱各150克，大米125克，淀粉50克，馓子、猪瘦肉各400克，猪舌头、猪环喉、水发香菇、黄豆芽、小白菜各100克，生石膏12克。

调料：熟猪油100克，酱油、醋各250克，黄豆豉75克，花椒面10克，精盐30克，菜油、葱花各50克，熟油辣椒130克，肉汤500克。

制法：

1. 黄豆、大米淘洗干净，分别用水浸泡，泡胀后沥干，混合磨浆，用纱布过滤取浆。生石膏焙干，取出磨细，用罗筛出细粉，加少量水与淀粉混合调匀倒入缸内。浆入锅烧开，撇去浮沫，起锅晾至80℃左右，立即冲入缸内盖严，约10分

钟即成豆花。猪瘦肉、猪舌头刮洗干净，入开水锅中氽至断生，取出晾凉，分别切成薄片。猪环喉去皮膜，入开水锅中氽一下，捞出改条。水发香菇、黄豆芽洗净，去根蒂。小白菜择洗干净。葱洗净，拍破，切节。以上各料除豆花之外，均分别装盘。

2. 火锅置火上，放菜油滑锅，下酱油、豆豉、醋各 50 克、花椒面 5 克、精盐 10 克、葱花 20 克、熟油辣椒 30 克，倒入肉汤烧开，放入猪油，用锅铲将豆花轻轻舀入火锅内保持微开煨起，将其余各种调料拌匀，加入碎馓子，每人一碗，烫食各种原料，并舀豆花食之。

注：猪瘦肉、猪舌头等要氽透，切得越薄越好。香菇、黄豆芽、葱也可先入开水锅中氽断生，随后再烫食。火锅中的汤汁及豆花应保持微开状态，火力不宜过大，否则豆花易溶易碎。如不喜辣者，可少用熟油辣椒，碗中加点糖。

## 双耳火锅

此火锅为四川火锅中的创新品种。采用四川特产——天然黑木耳和白木耳（银耳），配以多种鲜味辅料烹制而成。其特点是：清淡咸鲜，汤纯可口，气血双补，营养丰富。妇女、老人食用尤宜，不嗜好麻辣味者，也可食用。

用料（4 人份）：水发黑木耳、白木耳各 200 克，鸡爪 4 只，鸭肠、鸡肉、平菇、冬笋、豌豆苗各 100 克，葱、花菜各 75 克，枸杞子、水发粉丝各 50 克。

调料：猪油 350 克，冰糖 35 克，精盐、葱花各 15 克，胡

椒粉 3 克，味精 5 克，姜片、料酒各 10 克，鲜汤 2000 克。

制法：

1. 将黑木耳在清水中泡发好，多淘几次，去尽泥沙，去蒂，摘成小朵，沥水。银耳在温水中泡发 1 小时，泡胀后，去蒂，洗净泥沙杂质，放入清水中稍漂，捞出沥水。枸杞子用温水泡一下，洗净，沥水。鸭肠治净，划开切成长 10 厘米的节。鸡肉去毛桩，洗净，片成片。鸡爪去老皮、爪尖，用刀拍酥，洗净。平菇洗净，去蒂，撕成条。冬笋洗净，切片。葱拍破，切节。水发粉丝、豌豆苗洗净，沥水。花菜洗净，掰成小朵。以上各料除白木耳、黑木耳外，均各分两份分别装盘，上桌围在火锅四周。

2. 锅置火上，放猪油烧至五成热，下姜片炒几下，随即下葱花、料酒、冰糖、盐、胡椒粉炒匀，放味精、鲜汤烧沸，打去浮沫，舀入火锅中，上桌点火，开锅后，先下白木耳和黑木耳煮几分钟，便可烫食。

味碟用香油、姜汁水、白酱油、白醋拌制，每人一碟。

注：在吃的过程中要加汤、盐等调味。如不喜欢甜味，可用冰糖。白木耳不宜久煮，以保持脆嫩，否则会变软、浑汤、巴锅。鸡爪、枸杞子可先入锅煮起。鲜汤宜清，可先过滤一下。

## 苕粉火锅

此火锅起源于川西农村，属于火锅中的“小吃”之列，与当地“火锅牛肉粉”的做法和吃法相似。以宽苕粉条为主料，

配牛肉、冬笋等辅料，用“红汤”烹制而成。风味独特，滑爽软糯，味美可口，亦菜亦饭，一举两得。

用料（4人份）：红苕宽粉条、牛肉各200克，水发冬笋50克，豌豆苗100克。

调料：高汤1250克，牛油（或菜油）250克，郫县豆瓣125克，豆豉、醪糟汁各100克，冰糖15克，辣椒末40克，姜末50克，花椒6克，精盐15克，五香粉、葱节、料酒各20克，大蒜25克，牛肉汤少许。

制法：

1. 制火锅汤汁。将炒锅置旺火上，下牛油（或菜油）烧热，加豆瓣末100克、姜末30克、豆豉（捶茸），煸至色红味香，加汤烧沸，再下料酒、醪糟汁、辣椒末、五香粉、花椒3克、精盐10克、冰糖，一同熬制。待汤汁较浓、香气扑鼻、尝之有麻辣回甜味时，起锅倒入专用的火锅中。

2. 制苕粉臊子。将牛肉切成小块，放沸水锅中氽去血水。另用炒锅下油烧热，加入豆瓣酱25克，炒出香味，下牛肉共炒片刻，加少许牛肉汤、盐5克、料酒及冬笋粒，小火烧至牛肉熟透，下姜末20克和葱节、大蒜，烧一会儿即成。

3. 吃法。用一大碗舀好臊子，置火锅旁。豌豆苗洗净，入盘放好。苕粉条用水发透，反复洗净，沥干水。火锅烧开后，下粉条煮片刻，熟后用漏勺捞入碗内，浇上臊子即可食用。边捞边吃，也可用豌豆苗烫熟垫入碗底，与粉条一起吃。

注：由于红苕粉条碱性较重，在烹食过程中汤汁会产生泡沫，要注意随时将泡沫打去，以免影响味道。吃时还可随意配其它荤素料，如毛肚、鸭肠、鸡块、黄豆芽、小白菜等。

为方便食用，可每人一个小漏勺，将苕粉装入，在火锅卤汁中烫至软滑爽糯取出。汤汁过辣或过咸，可酌加冰糖和汤调味。

## 素菜火锅

此火锅为川式火锅的一款特色品种，它全部采用素菜原料，以“清汤”或“红汤”烹制而成，适宜不吃荤料火锅者食用。其味醇厚鲜美，脆嫩清香，制作简便，营养丰富，佐餐尤宜。

用料（6人份）：优质豆腐干、菠菜、土豆、冬笋各250克，菜花150克，油菜心300克，西红柿200克，罐头蘑菇、水发黑木耳、水发粉丝各100克。

调料：豆瓣酱50克，干辣椒20克，花椒、冰糖各5克，精盐3克，豆豉、大蒜各10克，老姜25克，味精2克，菜油75克，猪油150克，鲜汤1500克。

制法：

1. 将豆腐干切成宽、厚各1厘米左右的条，用清水洗净，沥水。菠菜择洗干净，沥水。冬笋切成梳子片。菜花洗净，掰成小朵。油菜心去掉外帮，一剖为二。西红柿用沸水烫后去皮，切片。土豆（去皮）、冬笋分别切片。以上用料连同黑木耳、粉丝、蘑菇均分别装盘，上桌放火锅四周待用。

2. 炒锅置火上，下菜油烧至四成热，放入干辣椒节稍炒，待呈棕红色时捞起。锅中另下猪油，烧至五成热，下豆瓣酱（剁茸）炒香，再下老姜（拍破）、大蒜稍煸，然后加入鲜汤，



用大火烧沸，放豆豉、精盐、冰糖，开锅熬一会儿，再下干辣椒、花椒熬出麻辣味，倒入火锅中，上桌点火，打去浮沫，放味精，沸后即可任意烫食。土豆、花菜、冬笋可先下锅，但不宜久煮。豆腐干也可先下锅。

味碟可用酱油、精盐、味精、香油、姜末加清汤少许调制，每人一碟。

注：冬日可将猪油换成牛油。火力要旺，汤要加足，原料入锅不宜久煮，以保持其脆嫩和养分。汤汁中吃剩的菜要捞出去掉，以免坏汤。一些有特殊气味的蔬菜如芹菜、苋菜等，不宜作火锅原料，以免影响汤汁色味。清汤配料也可制作素菜火锅，具体方法参见“清汤火锅”制法。

## 麻辣烫

此火锅是四川火锅中的“小字辈”和“小吃型”品种。它在一般餐馆、酒楼很少见到，大都是黄昏傍晚，街头巷尾，摊点经营，一炉一锅，自烫自食，其味鲜美，香气扑鼻，诱人食欲，也很经济实惠。

用料（人数不限）：卤鸡肫、卤猪舌、香肠、牛毛肚、牛肉、猪肉各 500 克，水发海带、蘑菇、土豆、水发木耳、花菜各 250 克，熟鹌鹑蛋数个，慈菇数个。

调料：豆瓣酱、猪油、牛油各 150 克，干辣椒、老姜、大蒜各 50 克，花椒、冰糖各 15 克，精盐 10 克，豆豉 25 克，醪糟汁 100 克，味精 5 克，鲜汤 3000 克，菜油 250 克，五香料 1 包。

**制法：**

1. 卤鸡肫、卤猪舌分别切成片。香肠入锅煮断生，捞出切片。牛毛肚洗净，片开，切成小方块。牛肉、猪肉入开水锅中氽去血水，分别切成小块片。水发海带洗净，沥干水，切成方片。土豆洗净去皮，切片。水发木耳洗净，去蒂。花菜掰成小朵。慈菇去皮。蘑菇洗净，沥水。鹌鹑蛋去壳。以上各料分别用一头削尖的细长竹签，每10片、块（个）穿一串，放好待用。

2. 炒锅置火上，放菜油烧至四成热，下干辣椒稍炸，待呈棕红色时捞起。锅中另下牛油和猪油，烧至五成热，放入豆瓣酱煸至香味四溢、油呈樱桃红色时，下老姜、大蒜煸香，立即加入鲜汤，用大火烧沸，再放豆豉、醪糟汁、精盐、冰糖，熬至出味后，再下辣椒、五香料、花椒，熬出麻辣味，舀入各小火锅中，加入味精，打去浮沫，烧沸便可烫食。

可用辣椒面、花椒面、盐、熟菜油拌成味碟，每人一碟。手持竹签，将原料插入汤汁中烫熟后食用。

注：各种原料片、块的大小、厚薄要均匀，以利同时成熟。原料可根据食者爱好，边吃边穿，各取所需。

## 附：四川火锅所配部分 主食和小吃名称

由于四川火锅属于菜肴类食品，因此，在吃火锅的同时，必须配以部分主食和小吃，以变换口味和适应人体消化吸收的需要。从目前四川火锅的流行配餐情况来看，大部分都是采用中间穿插小吃食品，最后用饭食。现将所配部分主食和小吃的名称介绍如下：

### 面粉类制品：

担担面、凉面、豆花面、牛肉面、原汤抄手、清汤抄手、玫瑰花卷、椒盐花卷、金钩包子、小笼汤包、豆沙包子、家常蒸饺、红油水饺、鸡汁烧麦、清蛋糕、凉蛋糕。

### 米类制品：

绿豆团、珍珠圆子、芝麻汤圆、叶儿粑、米凉粉。

### 杂粮及其它制品：

红苕饼、枣泥饼、凉粉、银耳羹、杏淖。

### 饭食类食品：

猪油葱花饭、蛋炒饭、八宝粥、豆花饭。

以上品种在吃火锅过程中可选其中数种，分 2 次～3 次上桌，品种不同，分量应少而精，每次每份 50 克～100 克为宜。

**麻辣烫（局部）**

**封底：海鲜火锅**