



火锅君在国内

火锅控必看！国内外最流行的火锅吃法大全

# 麻辣鲜香一席中 百锅千味各不同

对于每一枚资深吃货来说，没有火锅的冬天是不完整的。天寒地冻时，约一群闺蜜发小们围在一起吃火锅，热气腾腾，有菜有肉，再喝上二两小酒，那一个叫美啊！火锅作为民间美食，流行于全球各地。但因地域环境和风俗不同，所谓的火锅也是形态味道各异。

□ 纪言



▲老北京铜锅涮肉

◀广东海鲜打边炉



▶苏杭菊花暖锅

从古至今，中国的大江南北，男女老幼们对火锅的眷恋超过任何一种菜系。正值隆冬时节，高朋满座的红火场面每天都在上演着，这不单单是为了满足对美食的口服之欲，更是对生活盛宴的一次享受。

## ▷热情似火——重庆麻辣火锅

火锅派的掌门人一定是川渝派的麻辣火锅了。一千多年前，重庆朝天门码头原是回民屠宰牲口的地方，他们宰后只要牛肉、骨、皮，却将牛内脏弃之不用。岸边的手手、纤夫将其捡回，洗净后倒入锅中，加入辣椒、花椒、姜、蒜等辛辣之物煮而食之。一来饱腹，二来驱寒祛湿，久而久之，就成了重庆最早的也是最有名气的麻辣火锅。正宗的重庆火锅吃的就是内脏，尤以毛肚为主，鸭肠、鹅肠、黄喉等也是必点的菜品。锅底少不了牛油，口味鲜香麻辣，吃时一定要沾蒜泥香油，一可解辣，二可增香。最后，别忘了点一碗特色酥肉吃！

## ▷温柔一刀——四川火锅

四川火锅大约出现在清道光年间。经考证，四川火锅真正的发源地是长江之滨——酒城泸州的小米滩（现高坝二五厂）。当时，长江边上的船工们跑船常宿于小米滩码头，停船即生火做饭，炊具仅一瓦罐，罐中盛汤水，加以各种蔬菜，再添辣椒、花椒祛湿，船工们吃后，觉得美不可言，就这样一传十，十传百，在长江边各码头传开了。四川火锅没有重庆火锅那么狠，油没那么重，口味也不会麻到哪里去。特点是吃吃停停，大摆龙门阵，小吃零嘴不可少。

## ▷宫廷御膳——老北京铜锅涮肉

“涮羊肉”在北方几乎无人不知。传说当年忽必烈统帅大军南下远征，厨师为求速度飞刀切下十多片薄片，放在沸水里搅拌几下，待肉色一变马上捞入碗中，撒下细盐。忽必烈连吃几碗，身上马革军迎敌，结果旗开得胜，便给它取名“涮羊肉”。涮羊肉原本是宫廷佳肴，后来据传北京东来顺的老掌柜买通了太监，从宫中偷出佐料配方，才使这道美食传至民间。正宗的涮羊肉一定要选新鲜的嫩羊肉，并且切出的肉片要纸薄均匀，完整不碎。这样的薄片在煮沸的汤中“涮”即熟，取出蘸上由芝麻酱、韭花酱和腐乳组成的酱料，怎一个鲜字了得！

## ▷功夫筋道——潮汕牛肉丸火锅

潮汕牛肉丸火锅没有什么花哨的吃法，食材一目了然，就是最简单的清汤锅底，讲究“门外切肉门内涮”，之所以能保持高质量的水准，精髓就在于筋道的手打牛肉丸。新鲜的牛腿肉经过捶打成肉泥，加入少量雪粉、精盐、鱼露和味精调味，继续再捶15分钟，随后用大钵盛装，加入方鱼末、白肉粒和味精拌匀，用手使劲搅揉，至肉浆粘手不滑落为止。据说这种肉浆制成的牛肉丸，扔到地上都会反弹得很高。牛肉丸下到火锅里，煮熟后配上潮汕特色的沙茶酱，吃起来口感Q弹，真材实料的牛肉立刻在嘴里迸发出强烈的冲击力。

## ▷温婉细腻——云南滇味火锅

滇味火锅具有典型的云南风味，其特点是以新鲜蔬菜为主料，火锅中必定有火腿片，再配以薄片牛肉、猪肉、鸡肉、鱼肉和香菇、木耳、黄花菜等，使火锅色香味俱全。吃时的蘸料和其他火锅也不尽相同，是由辣椒粉、麻油等拌成的调料，鲜嫩香辣，回味无穷。云南的不同地方也有不同的特色火锅，如腾冲土锅子、富源酸汤猪脚火锅、丽江腊排骨火锅、昭通天麻火腿火锅，但万变不离其宗，都属于滇味火锅。

## ▷诗意芬芳——苏杭菊花暖锅

苏杭地带的菊花火锅一般被称为菊花暖锅，可谓是冬日里最有诗意的一款火锅了。传说是慈禧太后首创的，不但味道鲜美，而且清香爽口，风味独特。其做法是将菊花瓣浸泡洗净后，再放入加有明矾的水中漂洗一遍，捞起沥干备用。在火锅中加入鸡汤或肉汤之类的汤汁，煮沸后将鸡片、肉片、鱼片等生料投入，过1分钟左右投入菊花瓣，再煮片刻即可食用。相比其他火锅少了一些火辣，多了些温暖，最是清心滋补。

## ▷群“鲜”荟萃——广东海鲜打边炉

广东人的海鲜打边炉配料很讲究，底汤大多是用甲鱼和母鸡配上各类药膳炖煮的，非常滋补且鲜美甘甜。火锅配以鱿鱼、海螺肉、鸡肉、牛肉、墨鱼、牛百叶、海参等生料，再加上蔬菜和佐料，吃时将各种海鲜依次倒入没油的清汤里，煮熟后捞到各人碗中，然后再倒入鸡肉、牛肉等。吃完肉类，再倒入香菇、青菜等清口，鲜而不腻，味美无比。

## ▷健康时尚——澳门豆捞火锅

“豆捞”源于澳门，由于澳门地处东海暖流区，海产品丰富，澳门人将当地盛产的富饶海产品变换着多种方式加工后置于锅中涮煮以求口感变化，久而久之形成了豆捞火锅的这种独特吃法。“豆捞”一词取自“都捞”的谐音，“捞”字的口彩寓意发财旺运。豆捞特别注重选材，所用的原料都是上等鱼、虾、肉类等，去掉壳、皮等，搅碎成泥状，不添加任何防腐剂和食用香料加工成“丸”和“滑”，既保持原有的营养成分，又有很好的口感。最受欢迎的涮品有鲜虾滑、鲜鱼滑、羊肉滑、鲜牛滑等。

火锅君在国外

火锅是中国的，也是世界的。你知道吗？“歪果仁”也是超喜欢吃火锅的。来看看流行于世界各国的美味火锅，是不是彻底颠覆你的味蕾和眼球呢？

## ◇ 瑞士国菜——瑞士奶酪火锅

奶酪火锅是瑞士最负盛名的美食，有着瑞士国菜的美誉。瑞士人制作的奶酪火锅一般是将硬奶酪擦成碎末放入瓷锅中加热成糊状，再加淀粉、白葡萄酒、大蒜、奶油等，继续煮并慢慢搅拌至完全融化呈浓浓的炼乳状。上桌后，用长柄叉子叉着切好的法棍蘸着奶酪吃，这时的面包又热又香，吃起来特别的爽口宜人。此外，有助于清口的风干牛肉、腌酸黄瓜、小洋葱等也是必要的搭配。

## ◇ 酸辣过瘾——泰式火锅

泰式火锅是一道以冬阴功汤为底料的南洋风味火锅，夏天吃了开胃，冬天吃了暖身，是各路食客最喜爱的火锅之一。当然了，喜欢也是有理由的，泰式火锅用料实在，其酸辣口味来自天然植物香料，再加上鲜美的食材，着实是好吃火锅之人的一大享受。

## ◇ 东西合璧——韩国部队火锅

部队火锅是韩国最有名的火锅，其历史可以追溯到朝鲜战争时期，由于物资匮乏，在美军驻地附近的居民常去捡美军丢弃的火腿和香肠，以解无肉之苦。结果带回家和泡菜一起煮，发现很美味，所以有了部队汤。现在的部队锅中必不可少的是方便面和年糕，也可以加入菌类和青菜一起食用。在物资匮乏的年代可谓上等的佳肴，现在经过十几年的发展，部队火锅的味道和做工越来越好。虽然乍看起来像是简单的大杂烩，可味道却总是意外的好吃。

## ◇ 辛辣刺激——印度咖喱火锅

提到印度美食大多数人都会想到两个字：咖喱。没错，印度最好吃的就是咖喱火锅。本地的特产咖喱加上各类香料便组成了锅底，涮煮的食材有鱼头、虾、鸡肉等，味道新鲜刺激，着实美味，喜欢咖喱的你可别错过。

## ◇ 独具创意——日本纸火锅

一张纸可以用来干什么？写字还是画画？在日本，一张纸还可以用来吃火锅。当然这可不是普通的纸，是由特殊材料制作而成，不漏不燃，还可以吸收火锅中的杂质与油腻，让煮出的食物保持原有的鲜美。此外，在一张纸里涮煮食物也是别有一番趣味。

## ◇ 鲜香美味——日式寿喜锅

寿喜锅也叫日式牛肉火锅，虽然做法简单，但汤底却马虎不得。一定要选用日式酱油调味，放入昆布熬汤，才能煮出鲜甜的味道。寿喜锅的食材颇为丰富，牛肉、蔬菜、菌类、豆腐、乌冬面一样都不能少，清淡的汤底不易上火。此外，最传统的日式寿喜锅使用的是上等的和牛，据说吃完后会有有一种人生无悔的感觉。

## ◇ 舌尖奇趣——冰淇淋火锅

冰淇淋火锅的灵感来自于瑞士奶酪火锅，制作方法与奶酪火锅极为相似，只不过食材换成了可口的冰淇淋。吃的时候用叉子把冰淇淋放在煮沸的巧克力酱里涮一下，这时冰淇淋就会变得像冰糖葫芦似的，吃起来外热里凉，既有巧克力的醇香，又有冰淇淋的清香。接着可把水果、小点心也陆续放到火锅里这么一涮，一个个都成了各种风味的“糖葫芦”了。引领这一风潮的当属哈根达斯冰淇淋火锅，以其不可抗拒的美味和趣怪吃法风靡全球。



⑤



④



③



②



①

- ①泰式火锅
- ②韩国部队火锅
- ③瑞士奶酪火锅
- ④日式寿喜锅
- ⑤冰淇淋火锅

## 冬吃火锅，这些禁忌不可不知

**Tips1：中药锅底要慎选** 如今火锅店在火锅锅底中加入中草药的情况很普遍，不过并不是所有人都适合吃中药火锅。所谓药膳，是由药物、食物和调料三者在中医师指导下精制而成，并非食物和中药的简单累加。而火锅店通常是在汤料中直接放入诸如豆蔻、桂皮、砂仁等生药材，大多只能起到去腥、除腥、调味的功效，其药疗或滋补的功效并不大。同时，这样做也无法避免特殊人群的禁忌，从而产生副作用的风险。

**Tips2：海鲜要先吃** 吃火锅时很多人喜欢吃海鲜，各种鱼、虾、贝类也确实为火锅口味增色不少，不过吃火锅时海鲜最好能先吃。海鲜类往往不容易消化，所以应在进食其他食物之前，先吃海鲜类，让胃酸对其进行消化。此外要选择新鲜的海鲜吃。当然啦，海鲜和其他食物一样，不能过量，因为海鲜类食物富含蛋白质，过多摄入也会给肾脏带来负担。

**Tips3：鱼丸肉丸不宜多** 有人觉得羊肉、肥牛脂肪含量太高，鱼丸肉丸没那么油，可以放心狂吃。殊不知，肉类加工的各类丸子均含有大量的油脂和盐分，糖尿病、高血压、高血脂病人要少吃。建议多选鸡肉片、里脊肉片、海鲜、百叶等低脂肪食物，还可以适量加些豆腐或豆皮来代替肉类，补充植物蛋白。

**Tips4：“吃嫩吃鲜”小心寄生虫** 对于部分人一味追求口感，喜欢“吃嫩吃鲜”的做法，专家表示也不可取。“如果不煮熟，寄生在生肉、生鱼中的病菌或寄生虫卵，通常都未被杀死就进入了人体的消化道，极易引起胃肠道感染甚至肝吸虫病，尤其是动物肝脏、肺脏，所含的病原微生物残留量最高，一定要煮熟才吃。

**Tips5：吃火锅时间不宜长** 吃火锅时很容易忽略的一个问题就是进餐时间过长，这也会影响肠胃的节律。正常情况下，胃肠的蠕动十分规律，进餐时胃部进行机械消化，对食物进行机械碾磨以形成食糜便于进一步消化。如果不停地进食，机械消化与化学消化的节律会产生错乱，导致肠胃节律紊乱，肠胃功能失调，这是造成消化不良的常见原因。据说，吃火锅的时间最好不要超过1.5小时。

**Tips6：一味求辣有害健康** 热辣的川式火锅有不少“粉丝”，辛辣味会刺激食道、胃、小肠等，严重时甚至会引起胃酸太多和胀气。过度吃辣会不断加重胃肠道的刺激，容易导致胃溃疡、胃炎、腹泻等消化道疾病。有消化道疾病的患者（如胃病、便秘或腹泻），更加不宜食用刺激性的辣味火锅。

**Tips7：火锅器具要清洁干净** 普通的铜火锅在停用后，易生一层薄薄的绿色铜锈，这是铜与残留水或湿气，锅上沾留的调料醋酸，空气中的二氧化碳发生化学反应生成的碱式碳酸铜或醋酸铜，它们都有毒。因此清洗工作要做好，不然会造成铜锈中毒，出现恶心、呕吐等症状。同时，火锅以涮烫为主，所选菜料必须新鲜、干净、卫生。