



冬天吃火锅 美味又温馨

寒冷的冬季，家人、朋友聚会，喜欢围在一起吃火锅。亲朋好友暖暖和和地聚在一起，热热乎乎吃着火锅，那种感觉真的好舒服！

养生米粥火锅

材料：羊肉 750 克、牛肉 500 克、蘑菇 300 克、油豆皮 300 克、对虾 500 克、肉丸 500 克、娃娃菜 500 克、葱 20 克、猪大骨 100 克、姜 10 克、泰国香米 50 克、大枣 4 个、芝麻酱、辣椒油、豆腐乳、葱、姜、香菜。

做法：

锅底：1、猪大骨洗净斩块放入砂锅中加入葱段、姜片；清水大火烧开撇去浮沫；盖盖转小火炖 2 个小时；

2、泰国香米提前浸泡 30 分钟；再加入熬好的大骨汤煮 45 分钟；

3、倒入火锅中，加入大枣，这样锅底就制作好了。

蘸料：1、把适量的芝麻酱放入碗中加少许盐和适量的水把芝麻酱调和，再加适量的香油拌匀；

2、葱、姜、香菜分别切碎；另取一个碗加入适量的芝麻酱、豆腐乳、辣椒油、葱姜末，香菜拌匀，这样蘸料就做好了。

最后把食材清洗干净、切片即可开吃啦！吃的时候先涮海鲜再涮肉，再涮菌类，最后涮蔬菜。

椰子鸡火锅

材料：一个椰子、一个椰青、土鸡半只、姜、沙姜、小青柠 4 个、小米辣 3 个、盐、酱油。

做法：

锅底：1、鸡肉切成小块，洗去血水；

2、椰子、椰青从上端开口，倒出椰子水；椰青水特别甜，取出椰子椰肉；椰肉切成条；

3、椰子水过滤，去掉杂物，放入姜片；把椰肉加到椰汁里；烧开椰子水；

4、椰子水里倒入洗净的鸡肉煮开；撇去浮沫和油脂，加入少许盐，锅底制成；

蘸料：沙姜刨掉皮、剁碎；青柠切开辣椒切圈，蒜米剁碎；在酱油内随个人喜好加入沙姜、蒜米、辣椒和青柠，做成调味料；

准备好喜欢的肉菜即可开涮。



儿童火锅。



养生米粥火锅。



豆浆鸡汤火锅。

儿童火锅

材料：提前炖好的鸡汤或者骨头汤、鲜虾、鸡胸肉、胡萝卜、鹌鹑蛋、海带、豆腐、千张、火腿、蘑菇、白玉菇、金针菇、香菇。

做法：

1、虾滑：大虾洗净沥干水分，剥去虾线，剥去虾头和虾皮只留虾仁；将虾仁剁碎；放入一个鸡蛋、少许胡椒粉、盐、淀粉，搅打上劲；做好的虾滑放入冰箱冷藏；

鸡滑：鸡胸肉洗净擦干水分，切成小块后剁碎；放入一个鸡蛋，少许胡椒粉、盐、淀粉，搅打上劲；做好的鸡滑放入冰箱冷藏；

2、鹌鹑蛋小白兔：生鹌鹑蛋洗干净，加入凉水和少许盐，大火煮五分钟；煮好的鹌鹑蛋剥皮待用，将鹌鹑蛋平的一角底切去一小块；切去的一小块分成两份作为兔子的耳朵，鹌鹑蛋尖部上 2 厘米处横切一刀，安插好耳朵；用胡萝卜点缀当小白兔的眼睛；用几片胡萝卜和几片生菜叶装饰；

3、骨头海带：将海带浸泡，洗去粘液；用开水煮五分钟；煮好的海带用饼干模具切成骨头形状，摆盘装好；

米奇豆腐：将豆腐和千张洗净；豆腐横切小块，用米奇图案的模具压出米奇形状；

花式胡萝卜：胡萝卜洗净去皮，切成小薄片，用小刀切换成喜欢的样子；

雪人千张：千张用雪人模具直接压出雪人形状；火腿用小鱼模具切成小鱼图案；

锅底：准备好各种菌类；干香菇提前泡发；将各种菌类取出根蒂，入开水焯一下，沥干水分；在高汤中加入菌类，烧开后即可。

豆浆鸡汤火锅

材料：鸡半只、湿黄豆 100 克、姜、金针菇、豆腐、干腐竹、香菇、豆皮、大白菜、鱼豆腐、鱼丸、香肠、炸鱼片、牛肉卷、盐。

做法：

1、所有材料洗净备用；鸡肉洗净，对半切开，黄豆提前 10 小时泡发；干腐竹泡发；

2、砂锅里放水加姜片，然后放入鸡肉，先大火煮开，转小火慢炖 30 分钟；

3、黄豆放入豆浆机里，打成豆浆；把打好的豆浆盛出过滤三遍，这样口感更好；

4、在炖好的鸡汤里，倒入滤好的豆浆，加盐调味煮开，即可放入喜欢的菜和肉，就可以开吃了。

综合