

一个锅子OK! 汤、面、粥、煲、饭、火锅

锅



Pot

健康锅100道

高钢辉 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

锅

健康锅 100 道

Pot

高钢辉 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

中文繁体字版于 2004 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版
中文简体字版于 2006 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司
(www.ecook.com.tw,T.K./P.C.Publishing Co.)安排授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有
著作权合同登记号: 06-2005 第 250 号
版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

锅: 健康锅 100 道 / 高钢辉著; Toku Chao 摄影. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.2

(品味健康生活)

ISBN 7-5381-4616-4

I. 锅… II. ①高… ②T… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140901 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 5

字 数: 80 千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2006 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 2 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: WSL

版式设计: WSL

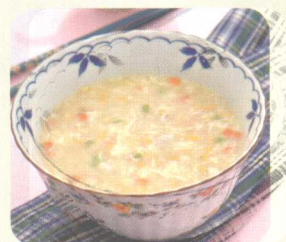
责任校对: 郭瑞 徐跃

定 价: 22.00 元

联系电话: 010-83230555

E-mail: lssybook@126.com

http: //www.lnkj.com.cn



本书用法 005

美味的起源——自制高汤 006

■ 大骨高汤	006
■ 香菇素高汤	006
■ 柴鱼海带高汤	007
■ 鸡高汤	007
■ 鱼清高汤	008
■ 鱼白高汤	008
■ 麻辣汤底	009

快手方便锅

10 分钟就可以上桌 019

01 魔芋鱼片锅	020
02 西红柿鸡肉锅	020
03 馄饨青菜汤	021
04 东江豆腐汤	021
05 乡村野菜锅	022
06 雪菜鱼球锅	022
07 芹菜羊肉锅	023
08 玉米牛奶鸡片汤	024
09 味噌鱼片汤	024
10 芹菜鱼丸汤	024
11 香菜皮蛋鱼汤	025
12 鱼汤馄饨锅	025
13 玉米芙蓉锅	026
14 什锦海鲜锅	026
15 秋葵肉片汤	027
16 鲜笋香菇鸡肉锅	027
17 海鲜泡饭	028
18 虾丸冬粉锅	028
19 冬菜鱼云锅	029

锅料理加分——超简单DIY蘸酱 010

■ 沙茶蘸酱	010
■ XO酱	010
■ 桂林辣酱	010
■ 蒜蓉酱	010
■ 萝卜泥海鲜酱油	011
■ 姜蓉酱	011
■ 腐乳酱	011
■ 味酃芥末	011
■ 酸辣酱	012
■ 鱼香酱	012
■ 港式酱油	012
■ 蛋黄海鲜酱油	012

新手先读——健康锅基本步骤 013

自制鲜虾丸	013	鱿鱼切花	014
粥底	013	清洗猪肚	014
鱼面	014		

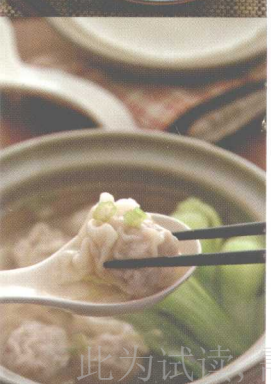
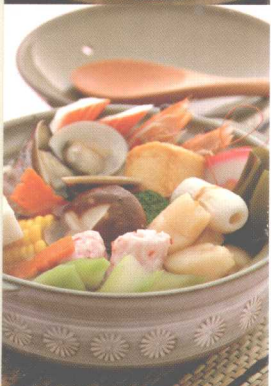
健康锅好帮手——善用锅具篇 015

健康锅有捷径——市售调味品篇 018

健康美人锅

具健康概念的美丽炖补法 030

20 健康长寿锅	031	31 鲜人参炖子鸡汤	036
21 鲜茄瘦身锅	031	32 清血木耳排骨汤	037
22 苹果银耳红嫩锅	032	33 养生野菌锅	037
23 山药排骨煲饭	032	34 美肤鱼头锅	038
24 豆浆海鲜锅	033	35 莼菜海皇汤	038
25 莲藕排骨汤	033	36 养生茶叶锅	039
26 巴西菇土鸡锅	034	37 榴莲煲土鸡	040
27 冬蓉鲜味汤	034	38 什锦野菜鳝鱼锅	040
28 暖身姜母鸭	035	39 香油腰子面	041
29 西红柿土豆煲排骨	036	40 安神百合煲猪排	041
30 丰胸木瓜鸡汤	036		



异域美味锅

日韩港泰越意欧式联合锅 042

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 41 若鸡锅043 | 52 奶酪鲜虾锅.....049 |
| 42 越式咖喱鸡锅 | 53 海南鸡面.....050 |
| 佐法国面包 ...044 | 54 日式涮涮锅.....050 |
| 43 人参鸡锅045 | 55 槟城肉骨茶锅051 |
| 44 石锅拌饭046 | 56 韩式泡菜火锅051 |
| 45 泰式酸辣汤046 | 57 港式生锅.....052 |
| 46 石狩锅047 | 58 意式西红柿海鲜锅 053 |
| 47 相扑锅047 | 59 越式乌骨鸡锅.....054 |
| 48 神仙锅047 | 60 猎人釜.....054 |
| 49 泰式咖喱火锅 ...048 | 61 椰香牛奶锅.....055 |
| 50 泰式香茅锅048 | 62 寿喜锅.....056 |
| 51 什锦乌龙面049 | |

简易经典锅

餐厅馆子人气最旺的锅料理 057

- | | | |
|--------------------|-------------------|---------------------|
| 63 川味鲜鱼头锅.....058 | 76 腊味鸡煲饭066 | 89 苦瓜树子鱼煲.....075 |
| 64 西红柿土豆牛腩锅 059 | 77 一品锅067 | 90 三鲜豆腐锅.....075 |
| 65 排骨烧酒虾.....060 | 78 沙茶肥牛煲068 | 91 鸡肉蛤蜊汤.....075 |
| 66 怡香茄子煲.....060 | 79 西洋菜鱼片汤.....068 | 92 油盐水浸鱼腩.....076 |
| 67 金针排骨锅.....060 | 80 佛跳墙069 | 93 沙田鸡粥.....076 |
| 68 干贝南瓜汤.....061 | 81 麻辣锅069 | 94 沙煲田鸡粥.....077 |
| 69 咸鱼肉筋饭.....062 | 82 羊肉炉070 | 95 芋头扣肉煲.....077 |
| 70 麻婆豆腐鱼球煲.....063 | 83 酸菜白肉锅071 | 96 野菇猪腱煲.....078 |
| 71 红烧豆腐虾球煲.....063 | 84 海鲜酸辣面072 | 97 蒜子鳗鱼煲.....078 |
| 72 锅烧伊面.....064 | 85 香芋鸡肉煲072 | 98 沙茶粉丝虾煲.....079 |
| 73 翡翠鱼面锅.....065 | 86 蒜子田鸡煲073 | 99 芋蓉咸粥.....080 |
| 74 花生猪脚面线锅.....065 | 87 擂茶泡饭073 | 100 雪菜百叶鱼头锅.....080 |
| 75 咖喱牛肉锅.....066 | 88 葱姜鱼腩074 | |

本书用法

锅料理的名称及编号：书中共有 100 道各式锅料理

059

64

西红柿 土豆牛腩锅

材料：
西红柿.....2个
土豆.....150克
牛腩.....600克
西芹.....75克
洋葱.....1/2个
香叶.....2片
姜.....4片

调味料：
盐.....1小匙
水.....3000毫升
白胡椒.....10粒

做法：
1 将牛腩切块焯水，土豆去皮切滚刀块。
2 西红柿切块，西芹切段，洋葱切块。
3 水烧开后放入牛腩煮1个小时，再加入其他材料、调味料。
4 煮30分钟即可上桌享用。

诀窍 TIPS

香叶跟白胡椒粉可去腥味。

材料、调味料、做法：
依不同单元以 2~4 人份的分量，为制作配方

诀窍 TIPS：让锅料理制作更美味、更成功的诀窍

制作分量计算：

< 快手方便锅 >

10分钟就可以上桌(2人份)

< 健康美人锅 >

具健康概念的美丽炖补法(4人份)

< 异域美味锅 >

日韩港泰越意欧式联合锅(4人份)

< 简易经典锅 >

餐厅馆子人气最旺的锅料理(4人份)

克 / 斤换算

1 公斤=1000 克= 2 斤

1 斤=10 两=500 克

1 两=50 克

1 磅=454 克≈ 9 两

量杯 / 量匙换算

1 升=1000 毫升

1 杯=240 毫升=16 大匙

1 大匙=3 小匙=15 毫升

1 小匙=1 茶匙=5 毫升

1/2 小匙=2.5 毫升

1/4 小匙=1.25 毫升



不同材料的量杯、量匙与重量对照表

名称	量杯	1 大匙	1 小匙	1/2 小匙	1/4 小匙
盐	80 克	14 克	4~5 克	2~3 克	1~1.5 克
糖	180 克	15 克	4 克	2 克	1 克
砂糖	108 克	9 克	3 克	1.5 克	0.75 克
醋	250 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
油	228 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
淀粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克
面粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克

美味的起源——自制高汤

大骨高汤

材料：

猪大骨3000 克
水9000 毫升
姜2 片
白胡椒10 粒

做法：

- 1 将猪大骨余烫一次，再清洗干净。
- 2 余好的大骨加水、姜片、白胡椒粒一起煮滚。
- 3 仔细地捞除浮沫。
- 4 煮滚后改小火，保持微微沸腾的状态熬煮 1 个小时。
- 5 过滤后即可使用。



诀窍 TIPS

猪大骨先余烫再清洗可去掉杂质，这样继续熬煮就不会有过多的腥味。您也可加入 600 克白萝卜一起煮，煮出的高汤会有萝卜的甘甜味。

香菇素高汤

材料：

香菇(或香菇蒂)150 克
黄豆芽300 克
大白菜300 克
胡萝卜150 克
芹菜150 克
马蹄(荸荠)150 克
水7200 毫升

做法：

- 1 将全部材料分别洗净。
- 2 全部材料与水一起煮滚，煮滚后改小火，保持微微沸腾的状态熬煮 1 个小时。
- 3 煮至剩 2/3 水量的高汤，过滤后即可使用。



诀窍 TIPS

- * 高汤加入黄豆芽会比较香甜，如果喜欢香菇的味道重一些，也可在调味时使用香菇精。
- * 使用的材料可用一些蔬菜切下的不规则的边或蒂，若不在乎外观也一样可熬出甘甜的高汤。

柴鱼海带高汤

材料：

海带100克
柴鱼片100克
水2500毫升

做法：

- 1 将海带稍稍清洗一下。
- 2 把海带放入水中煮滚，加入柴鱼片续煮约10分钟。
- 3 过滤后即可使用。



诀窍 TIPS

- * 新鲜鲔鱼炭烤干后，用机器削成薄片，即为柴鱼片。
- * 加上海带熬煮出的汤汁比较清香。
- * 如果怕麻烦或来不及熬柴鱼海带高汤，可用柴鱼精替代。
- * 过滤可用新的抹布，洗净后用水烫一下就可使用。



鸡高汤

材料：

鸡骨架3000克
水9000毫升
姜3片

做法：

- 1 将鸡骨架余烫一次，再清洗干净。
- 2 余好的鸡骨架加水、姜片一起煮滚。
- 3 仔细地捞除浮沫。
- 4 煮滚后改小火，保持微微沸腾的状态熬煮2个小时。
- 5 将高汤煮至剩2/3的水量，过滤后即可使用。

诀窍 TIPS

若要讲究一点，也可以用老母鸡来熬鸡高汤，过滤后的高汤呈浅浅的金黄色。



鱼清高汤

材料：

海鱼1800克
(或鱼头、鱼骨)
水4800 毫升
芹菜30 克
姜75 克
白胡椒10 粒

做法：

- 1 将海鱼余烫，芹菜洗净备用。
- 2 将水烧开加入所有材料煮滚。
- 3 改小火慢慢熬煮1个小时。
- 4 过滤后可得到3000毫升的鱼高汤。

诀窍 TIPS

熬煮鱼清高汤若要滋味鲜美一定要用海鱼，淡水鱼会有泥土味。



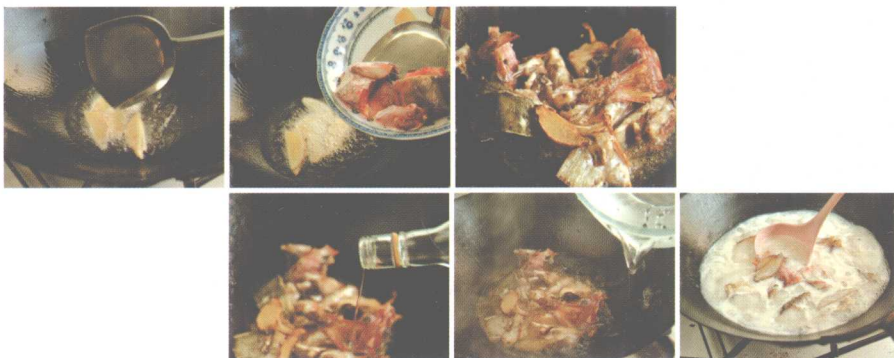
鱼白高汤

材料：

鱼骨1800 克
(或鱼头)
油2 大匙
姜75 克
米酒100 毫升
水4800 毫升
白胡椒10 粒

做法：

- 1 起油锅爆香姜片。
- 2 加入鱼骨，将鱼煎成微焦的金黄色。
- 3 锅边淋入米酒。
- 4 加入水，以大火快速煮滚。
- 5 煮滚后的汤会呈现乳白色，继续熬煮高汤至剩 2/3 的水量。
- 6 过滤后即可使用。



诀窍 TIPS

- * 鱼骨要慢慢地煎成香脆的金黄色，如此才能熬出香醇的高汤。
- * 加入水后最好能快速煮滚，否则高汤不会呈现乳白色。若担心家中的炉灶火力不足以快速煮滚，也可加入滚水。

麻辣汤底

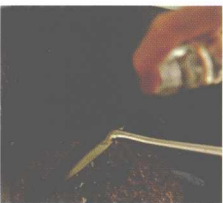
材料：

青花椒……37.5克
甘草……4片
红辣椒……37.5克
干辣椒……20克
桂皮……2小块
八角……2粒
香叶……3片

草果……2颗
辣椒粉……37.5克
辣油……150毫升
米酒……100毫升
油……300毫升
水……3600毫升

做法：

- 1 起油锅将所有材料(除辣椒粉外)以慢火炒香。
- 2 锅边淋入米酒,放入辣椒粉略拌。
- 3 加入水熬约30分钟。
- 4 过滤后即成麻辣汤底。



诀窍 TIPS

- * 炒香材料时一定要耐心,不能以大火炒焦,否则会有焦苦味。辣椒粉一定要最后放,否则很容易炒焦。
- * 市面上也有卖炒好的麻辣高汤底,真空包装呈块状,买回后可直接炒开淋米酒,再加入水熬,节省了慢火炒香的时间。



锅料理加分——超简单DIY蘸酱

蘸酱

沙茶蘸酱



材料：

沙茶酱600克
花生酱150克
(有颗粒)
扁鱼干.....75克
虾米.....75克
蒜.....75克
红葱头(干葱)75克
油300毫升

做法：

- 1 将扁鱼干、虾米、蒜及红葱头切末。
- 2 起油锅把蒜及红葱头末炒香。
- 3 放入扁鱼末、花生酱、沙茶酱煮匀即可。

诀窍 TIPS

沙茶蘸酱4大匙加高汤或水，就可做成4人份的沙茶锅汤底，直接当作蘸酱加些葱末也非常美味。

用途：

炒酱、蘸酱、火锅汤底、烤酱、拌面。

蘸酱

XO酱



材料：

朝天椒75克
干贝75克
金华火腿75克
蒜150克
红葱头150克
虾米75克
油600毫升

做法：

- 1 将朝天椒切丁；干贝泡水蒸软后用手抓干；金华火腿及虾米切丁；蒜及红葱头切末。
- 2 起油锅先将干贝炸酥，依序放入火腿、蒜、红葱头及朝天椒。
- 3 每种材料炒香后再加入下一种，最后加入虾米炒香即可。

诀窍 TIPS

- * 蒸好后的干贝要抓干水分，炸时要小心油爆，炸成金黄色即可，炸过火会太黑。
- * 油要泡过材料，装入干净的罐子加盖冷藏保存。

用途：

蘸酱、炒酱、拌面。

蘸酱

桂林辣酱



材料：

朝天椒150克
蒜300克
豆豉150克
糖.....75克
盐.....37.5克
油600毫升

做法：

- 1 将朝天椒、蒜、豆豉分别剁细或用果汁机搅碎。
- 2 起油锅先炸蒜末捞起，再放朝天椒及豆豉末慢火炒。
- 3 炒到酥香时再放回蒜末及糖、盐调味。

- 4 慢慢煮开即可。

诀窍 TIPS

桂林辣酱很辣，使用时要留意分量。

用途：

蘸酱、拌面。

蘸酱

蒜蓉酱



材料：

蒜300克
朝天椒75克
糖.....75克
盐.....37.5克
醋.....75毫升
柠檬汁...37.5毫升

做法：

- 1 将蒜及朝天椒切碎。
- 2 把全部材料拌匀，静置4天即可。

刀切碎。

诀窍 TIPS

- * 蒜及朝天椒一定要用

- * 静置4天是等味道融合。

用途：

蘸酱(最适合蘸食肉类)。

蘸酱

萝卜泥海鲜酱油



材料：(4人份)

白萝卜 ……75克
 海鲜酱油…150毫升
 绿芥末 ……10克

用途：

日式火锅蘸酱，天妇罗蘸酱。

做法：

- 1 将白萝卜磨成泥，抓干水分分为4份。
- 2 将海鲜酱油与绿芥末拌匀，加上萝卜泥即可。

诀窍 TIPS

若是使用绿芥末粉，要先用醋及米酒拌开，30分钟后再使用，不然会有苦味。

蘸酱

姜蓉酱



材料：(4人份)

姜 ……150克
 葱 ……150克
 油 ……150毫升
 盐 ……37.5克
 鸡精 ……1小匙

做法：

- 1 把姜磨碎抓干水分，葱切末。
- 2 取一个碗放入姜末、油、盐及鸡精，充分拌匀。
- 3 最后再放葱末即可。

诀窍 TIPS

最好用鸡油制作姜蓉酱，这样会比较香。

用途：

蘸酱。

蘸酱

腐乳酱



材料：(4人份)

豆腐乳 ……4块
 糖 ……1小匙
 香油 ……1小匙
 西红柿汁 ……1大匙
 冷开水 ……1大匙

做法：

混合所有材料拌匀即可。

菜，作为炒酱时可省去西红柿汁。

诀窍 TIPS

腐乳酱要用来蘸食的时候，可再加上红辣椒丝、香菜、葱丝、蒜蓉等。也可用来炒

用途：

蘸酱(适合羊肉、姜母鸭、酸菜白肉)、炒酱。

蘸酱

味醂芥末



材料：(4人份)

新鲜山葵 ……75克
 味醂 ……150毫升
 柠檬汁 ……1小匙
 柠檬皮 ……少许
 盐 ……少许

做法：

- 1 将新鲜山葵磨成泥。
- 2 混合其余材料分成4份，加入磨好的山葵泥即可。

诀窍 TIPS

新鲜山葵比较香，也可用市售的绿芥末代替。

用途：

蘸酱(适合海鲜类)。

蘸酱

酸辣酱



材料：

红辣椒1个
蒜2瓣
香菜少许
白醋110毫升
辣酱37.5毫升
糖37.5克
盐1小匙
柠檬汁1小匙

做法：

- 1 将红辣椒、蒜及香菜切末。
- 2 混合所有材料即可。

诀窍 TIPS

若想要更辣一些，可将红辣椒换成朝天椒。

用途：

蘸酱。

蘸酱

鱼香酱



材料：

沙茶酱75克
鲜美露187.5毫升
辣酱油150毫升
糖187.5克
西红柿汁600毫升
黑胡椒粉37.5克
蒜末37.5克
水375毫升
油1大匙

做法：

- 1 起油锅放入蒜末爆香，再放入黑胡椒粉炒香。
- 2 加入其余材料，以慢火煮开即可。

诀窍 TIPS

可以用鱼香酱与沙茶酱4:1的比例做成烤肉酱。

用途：

蘸酱、烤酱。

蘸酱

港式酱油



材料：(4人份)

葱2根
香菜37.5克
红辣椒2个
水75毫升
鸡精1小匙
油75毫升
酱油150毫升

做法：

- 1 将葱、红辣椒切丝，香菜切末。
- 2 将所有材料放入深碗中(酱油除外)。
- 3 将油烧热倒入碗中，再加入酱油混合即可。

诀窍 TIPS

港式酱油可以作为白灼肉类的蘸酱，可再加入沙茶酱或XO酱，就是非常美味的火锅蘸酱。

用途：

蘸酱。

蘸酱

蛋黄海鲜酱油



材料：(4人份)

海鲜酱油1大匙
冷开水1大匙
蛋黄1个

做法：

混合所有材料即可。

用途：

火锅蘸酱。

诀窍 TIPS

热腾腾刚煮好的火锅菜肴，如寿喜烧牛肉片，用蛋黄海鲜酱油来蘸食，不但可稍稍降温避免烫伤喉咙，蘸料中的蛋黄还能增添滑顺的口感。

新手先读——健康锅基本步骤

■自制鲜虾丸■

材料：

大草虾仁……………300 克

调味料：

淀粉……………1 大匙

盐……………1/4 小匙

胡椒粉……………少许

鸡精……………1/4 小匙

做法：

1 将虾仁去肠泥，冲水5分钟，用厨房纸巾或干净的布吸干水分。

2 用刀将虾仁拍碎。

3 以刀背轻剁成虾泥。

4 依序加入调味料拌匀。

5 搅打、摔打出有弹性的胶状。

6 把高汤或水煮开，虾泥用虎口挤出成球状。

7 用汤匙挖起虾丸，放入高汤或水中煮熟。

诀窍 TIPS

虾仁一定要吸干水分，否则不会起胶，做成的虾丸会缺乏弹性。



■粥底■

材料：

米……………225 克

干鱿鱼……………40 克

虾米……………40 克

干香菇……………40 克

做法：

1 将米洗过备用；干鱿鱼洗净剪成小丁；干香菇、虾米泡水；干香菇切成丁。

2 起油锅把虾米、鱿鱼丁、香菇丁爆香。

3 再放洗好的米炒香，倒入锅中。

4 与烧开的高汤一起，慢火煮30分钟成为粥底。

诀窍 TIPS

这是港式粥底其中的一种做法，著名的沙田粥就是用这种做法熬煮的。



■ 鱼面 ■

材料：

鱼浆600克

调味料：

胡椒粉 $1\frac{1}{4}$ 小匙

淀粉1小匙

水50毫升

做法：

- 1 仔细挑除鱼浆中的筋或膜。
- 2 依序加入调味料拌匀。
- 3 放入两层的塑胶袋中，选一端剪一小口。
- 4 将水或高汤煮滚，将拌好的鱼浆挤入水或高汤中成面条状。
- 5 鱼浆烫熟即成鱼面。

诀窍 TIPS

如鱼浆不够细或有筋膜在内，会挤不出面形，要用刀再剁过。使用两层塑胶袋可避免挤时破口。



■ 鱿鱼切花 ■

做法：

- 1 先将鱿鱼去头、内脏后洗净。
- 2 仔细剥除外皮。
- 3 剖开成片状。
- 4 用刀从斜边划下等距的刀痕，切入约3/4深，但不要切断。
- 5 另一斜边也一样划下等距的刀痕，成为网状的花纹。
- 6 将鱿鱼分切成三角片。
- 7 烫后就成了卷曲漂亮的鱿鱼花了。



■ 清洗猪肚 ■

做法：

- 1 将猪肚用大量面粉抓洗，面粉会附着污物。
- 2 用水将猪肚清洗干净。
- 3 将猪肚入水中汆烫一下，取出后用小火刮除表面黏膜即可。



健康锅好帮手——善用锅具篇

● 沙锅：

沙锅是以陶土制成的锅子，保温效果非常好，食物的原味也不容易流失。锅面比一般锅大，很适合装大体积的食物，如全鸡或大鱼头等。选择质地细腻的沙锅较好，劣质沙锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。

● 沙锅煲：

沙锅煲做得较浅，多用来制作煲式且汤汁较少的菜肴，如豆腐煲、煲仔饭、三杯菜肴等。



● 陶锅：

陶锅与沙锅成分相同，但陶锅没有上釉，有质朴的原色及手感，毛细孔比沙锅的大，菜肴的汁很容易渗入，使用及保养与沙锅相同。家中如果没有沙锅，也可以用陶锅或瓷锅代替。现在也有较深的沙锅，炖汤使用很方便，也可用来炊饭。



新沙锅的准备：

新沙锅先用洗米水浸泡一夜，使沙锅内部质地软化，再用米来熬一次粥，让米浆渗入锅的毛细孔中，使沙锅的质地较紧密。这样再煮其他具油质的菜肴时，就不容易龟裂或渗入其他的颜色了。

沙锅的保养：

※ 加热要以小火慢熬，火不要直烧锅边。沙锅最怕温差太大，忽热或忽冷都会影响寿命。冷天使用沙锅，要先用热水烫过再装食物，更要避免将热锅直接放在冰冷的桌面上，妥善使用可使沙锅寿命更长久。清洗前，必须放置10~15分钟，等到完全降温，以免温差太大造成破裂，而且不要浸泡，要马上清洗，否则沙锅容易吸收味道，影响下一次使用的风味。洗后要擦干，并放在阴凉通风处晾干，最好用干净的纸包裹，加强保护。

※ 若沙锅出现裂缝就不适合再使用了，以免烧煮时有裂开之危险。



● 陶瓷玻璃锅：

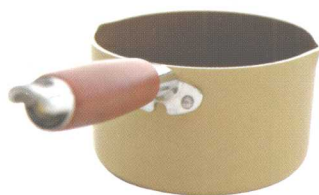
陶瓷玻璃锅是一种以陶瓷玻璃制成的锅，非常耐高温，更能适应温差。无毛细孔，不易被渗透，光滑好清洗。在烹煮时，可以清楚地看到锅中的美味，帮助正确掌握火候，以免菜肴过熟或不足。吃的时候也可清楚地看见菜肴，免得把一锅汤翻搅得乱乱烂烂的。锅盖部分透明，烹煮时不用一直掀锅盖查看，食物原味能够完整保留。



● 复合金材质锅：

复合金锅是由多种金属混合制成的，有不易氧化、导热均匀又快速的优点，可以节省大量能源，缩短烹煮的时间。





● 特富龙不粘锅：

不粘锅不只是平底锅或炒菜锅才有，不粘锅的汤锅特别适合小家庭，不仅可用最少的油来烹调，而且不用担心食物会粘黏锅底，更可减少多余油脂热量摄取。最好选择使用特富龙涂料3~5层的较耐用。不粘锅比不锈钢锅轻一半，导热均匀、好洗，但要小心有硬壳的烹饪材料，清洗时也要避免用钢刷，以免刮伤特富龙表面。

● 炭火锅：

炭火锅是一种具有地方特色的锅，以铜制成并使用木炭加热。由一个大锅与一个灶组成，附有长长的烟囱，吃火锅时会增添许多视觉上的乐趣。铜锅烹煮食物时溶解出来的少量铜元素，对人体有益。但锅容易生铜绿，所以不适合存放食物。三国时代，魏文帝所提到的“五熟釜”，就是分有几格的锅，可以同时煮各种不同的食物（比较健康），和现今的“鸳鸯锅”可说是异曲同工之处。到了南北朝，“铜鼎”成了最普遍的器皿，也就是现今的火锅。演变至唐朝，火锅又称为“暖锅”。



● 铁器：（寿喜烧锅）

铁锅在烹煮食物时，铁质会慢慢地释放进汤汁中，含铁量增加，可补充人体铁元素，对贫血等缺铁性疾病也有一定功效，是具有健康概念的饮具。购买铁锅时，要先看看锅面是否平整光滑，再看看是否有小孔和渗漏现象。一般情况下，铁锅都有些粗糙，这是不可避免的，用久了就会变得光滑。铁锅的锅耳最好是用木头或其他隔热材料包裹，如果一样是铁的材质却没有包裹，就要小心烹煮时烫手。



新铁锅的准备：

※ 新铁锅使用前要先用厨房纸巾蘸取液体油（色拉油、葵花子油），均匀地涂在铁锅表面，内外都要涂。待油脂吸收后再用纸擦干净，可重复1~2次，让干净的油吸入铁锅的毛细孔，可延长使用寿命。



铁锅的保养：

※ 铁锅容易生锈，不宜盛食物过夜。同时，尽量不要用过多的洗涤剂，以防这层食油“保护层”被刷尽。刷完锅后，还要尽量将锅内的水擦净，用纸包覆收纳，以防生锈。如果有轻微的锈迹，可用醋来清洗。



※ 不宜用铁锅煮杨梅、山楂等酸性食物。因为这些酸性果品中含有果酸，遇到铁后会引起化学反应，产生亚铁化合物，可能引起中毒。煮绿豆亦忌用铁锅，因为豆皮中所含的单宁质遇铁后会发生化学反应，生成黑色的单宁铁，并使绿豆的汤汁变为黑色，影响味道及人体的消化吸收。中药也不能用铁锅来煎煮，以免影响药性。