

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

世界中华美食药膳研究会推荐

吃喝一锅汤

焦明耀 著



砂锅、锅仔 有吃有喝
营养美味一锅靓汤

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃喝一锅汤 / 焦明耀著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5592-1

I. 吃... II. 焦... III. 汤菜—菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102164 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 单春丽

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194, 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 7-5019-5592-1/TS·3249 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60264S1X101ZBW





焦明耀

北京天下一家餐饮管理有限公司总经理、高级烹饪技师、世界美食药膳大师、世界中华美食药膳研究会常务理事、国际餐饮协会副会长、法国国际厨皇美食学会厨皇、中国菜创新研究会高级研究员、首都营养美食学会烹饪养生专业委员会主任、北京工商大学兼职教授、东方美食学院客座教授、“滋补官府菜”专利注册人。

荣获 2003 年国家商业科技进步奖、第三届全国烹饪大赛个人金奖、第五届全国烹饪大赛团体金奖。

率先提出“生态餐饮学说”，并以此为理论基础编著了“中华百草御膳”系列中的《益寿篇》《健康篇》《养颜篇》等专著。其传略被《世界名人大典》《烹饪名人录》收录。

MODERN PEOPLE 吃出健康



现代人

健康
美食

时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受

MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列 世界中华美食药膳研究会推荐

吃喝一锅汤

焦明耀 著



 中国轻工业出版社

试读结束，需要完整内容请点击www.gbook.com

目 录

CONTENTS

砂 锅

- | | |
|------------|------------|
| 6 砂锅素丸子 | 24 砂锅南瓜炖牛肉 |
| 7 砂锅什锦素菜煲 | 25 砂锅冬笋炖牛肉 |
| 8 砂锅狮子头 | 26 砂锅番茄牛肉 |
| 9 砂锅白玉肉丸汤 | 28 砂锅牛丸紫菜汤 |
| 10 砂锅烧肉炖烟笋 | 29 砂锅黄芪炖牛尾 |
| 12 砂锅牡蛎猪肉 | 30 砂锅猪腰炖牛鞭 |
| 13 乌鱼花生炖排骨 | 31 砂锅莲子毛肚 |
| 14 砂锅银耳猪肺 | 32 砂锅腐竹炖羊腩 |
| 15 白萝卜炖猪肺 | 34 砂锅山药兔肉 |
| 16 砂锅竹荪猪心 | 35 砂锅当归鸡 |
| 18 砂锅猪肚 | 36 砂锅双菌炖鸡 |
| 19 砂锅老姜炖猪肚 | 38 砂锅云吞鸡 |
| 20 砂锅花生炖猪手 | 39 砂锅黄芪炖乌鸡 |
| 22 砂锅淮杞猪脑 | 40 砂锅板栗炖凤爪 |
| 23 砂锅金针肥牛 | 42 砂锅银杏麻鸭 |

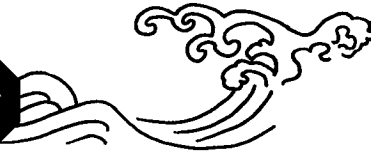
摄影师：杨跃祥

菜品制作：袁永华（主厨）、施玉海、王辉、刘韬、杨军山、王洪武

餐具提供：唐山隆达骨质瓷有限公司（电话：0315—3175999）

部分陶艺作品提供：孙琳

锅仔



43 砂锅冬瓜老鸭

44 砂锅杏鲍菇炖白鸽

45 砂锅银耳木瓜炖笋鸽

46 砂锅淮枸炖鹌鹑

48 砂锅鱼饺

49 砂锅鲈鱼头

50 砂锅鱼头

52 砂锅泥鳅炖豆腐

53 砂锅木瓜带鱼

54 砂锅甲鱼饼

56 砂锅菟丝子炖甲鱼

57 砂锅芥菜炖海蛎子

58 砂锅百合炖花蟹

60 砂锅双耳海参

61 砂锅核桃蚕蛹

64 锅仔鸡汤烩时蔬

65 锅仔虾干粉丝大白菜

66 锅仔海带炖排骨

68 锅仔枸杞叶炖猪肝

69 锅仔蒜子烩猪肚

70 锅仔粉丝牛肉丸

72 锅仔萝卜牛腩

73 锅仔三菌牛骨髓

74 锅仔笋衣炖老鸭

76 锅仔冬菜银雪鱼

77 锅仔芥菜鱼肚

78 锅仔沙茶酱双丸

80 锅仔魔芋鲜虾

81 锅仔鲜虾萝卜丝

82 锅仔咸蛋黄煮花蟹

砂锅

砂锅是家常烹饪使用锅具中比较有个性的
一类，保温性极佳，非常适宜烹制汤菜，特别
是在寒冷的冬季，一家人围着热气腾腾的砂锅
进食实在是不错的享受，而且砂锅菜的制作也
非常简单。

砂锅菜有很多好处，在炖煮过程中原材料
有效的营养成分溶解在汤中，易被人体吸收，
使原料的有效营养成分可以得到充分的利用。
吃菜喝汤对肠胃没有损伤，可起到帮助消化
的作用。

砂锅菜有软、嫩、鲜、香等特点，还可以加
入棒骨、排骨、肘子、鸡、鸭、鱼类等含钙量
高的原料，可以增加骨骼生长和硬度，非常适
合老年人与儿童食用。对老年人来说砂锅中加
些滋补药物，如人参、枸杞、玉竹、沙参、当
归等，可以强身、防病、治病，达到食疗食补
的作用。对儿童来说，砂锅菜菜质软烂，汤的
营养成分高，水质的营养素非常容易被人体吸
收，特别是用鱼和排骨等原料制作的砂锅菜对
儿童的身、脑发育，增加免疫力等都非常有益。





制作砂锅菜的注意事项：

一、根据不同季节，不同原料科学搭配，合理调制。

二、慢着火，适量水，火候足。

三、根据人群不同，中老年人宜多食用壮阳益肾的滋补砂锅，中青年女性宜食滋阴养颜砂锅，儿童宜食含丰富维生素的营养砂锅。

四、制作砂锅菜时，动物性原料要先洗净，余水，去除肉中的异味，再加入葱、姜等原料一起煮，这样做出的砂锅菜会味美香浓，还要注意炖煮的时间要充分，使其营养素充分溶解于汤中，起到很好的滋补作用。一般蔬菜原料要在砂锅菜快制作完成时再放入，这样可以减少维生素的流失，根茎类等不易熟的蔬菜原料可以早放。



砂锅素丸子

主料：胡萝卜200克，土豆200克。

辅料：面粉150克，油菜心8棵，木耳20克。

调料：葱段、姜片、盐各5克，生抽3克，老抽2克，胡椒粉、鸡精、味精各少许。

做法：

1. 胡萝卜、土豆分别洗净，去皮，均用擦丝器擦成丝，加入面粉、盐、胡椒粉、少许水搅匀，挤成丸子；油菜心洗净，木耳泡发后撕成小朵。
2. 锅置火上，倒油烧至五成热，下入丸子炸至金黄色，捞出，控油。
3. 砂锅置火上，加入底油烧热，炒香葱段、姜片，倒入适量热水烧开，放入炸好的丸子、木耳炖煮20分钟，用盐、味精、鸡精、老抽、生抽调味，放入油菜心煮熟即可。

特点：汤汁浓香，美味可口。

提示：

◎ 炸丸子时，油温不能过高，否则容易炸糊，影响汤品质量。此外还可根据个人口味，加入辣椒酱或醋。

◎ 胡萝卜、土豆擦丝时，如果食材截面垂直擦丝器擦丝，丝较短，直接挤成丸子即可；如果有一定角度斜擦丝，擦出的丝较长，需切短些再挤丸子，但不要切碎。

砂锅什锦素菜煲

主料：胡萝卜、冬笋、菠菜、冬瓜各50克。

辅料：水发木耳、粉丝、芹菜各30克。

调料：葱段、姜片各5克，盐8克，白糖3克，味精、胡椒粉、鸡精各少许。

做法：

1. 胡萝卜、冬笋、冬瓜分别洗净，切片；菠菜择洗干净，焯水后，切段；芹菜择洗干净，切段；水发木耳洗净，撕成小朵。
2. 砂锅置火上，倒油烧热，炒香葱段、姜片，倒入适量开水，放入胡萝卜片、笋片、冬瓜片、木耳、粉丝煮5分钟，加入盐、味精、鸡精、白糖调味，再放入芹菜段、菠菜段煮开，加入胡椒粉搅匀即可。

特点：营养丰富，汤清味纯。

提示：菠菜先焯水可以减少其所含的草酸，焯水时间不要过长，且水要多一些。

砂锅狮子头

主料：猪五花肉(三分肥七分瘦)500克。

辅料：马蹄50克，水发冬菇25克，冬笋30克，鸡蛋1个，油菜心50克，清汤500克。

调料：葱末、姜末各适量，盐6克，料酒5克，味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 猪五花肉切成肉馅；马蹄洗净，去皮切小粒；冬笋、冬菇洗净，切碎成小粒；油菜心洗净。
2. 将肉馅、马蹄粒、冬笋粒、冬菇粒放入一大碗中，放入葱末、姜末、盐、料酒搅拌上劲后挤成大小均匀的直径约8厘米的丸子。
3. 将砂锅置火上，倒入清汤开锅后下丸子，大火烧开，撇去浮沫，小火煮至丸子熟，加入油菜心、盐、味精、胡椒粉煮开即可。

特点：软糯适口，汤清味醇。

提示：在制作狮子头时还可放些大白菜，效果也很好。即将大白菜叶盖在汤面上，与丸子一起蒸熟。

砂锅白玉肉丸汤

主料：猪肉馅 500 克。

辅料：冬瓜 200 克，油菜心 50 克。

调料：葱段、姜末各适量，盐 6 克，料酒 10 克，鸡精、味精、香油各少许，清汤（或水）500 克。

做法：

1. 将猪肉馅与盐、料酒、香油搅匀入味挤成小丸子，余水后备用；冬瓜洗净，去皮去瓢，用挖球器制成冬瓜球（或切冬瓜块）；油菜心洗净。
2. 将丸子、冬瓜球、葱段、姜末同入砂锅，加清汤（或水）煮 15 分钟，加盐、味精、鸡精、香油调味，放入油菜心煮开即可。

特点：口味咸鲜，软嫩爽滑。

提示：做丸子时用五花肉最好，肉要肥瘦适度些，煮出的丸子才肉嫩汤香。

砂锅烧肉炖烟笋

主料：带皮猪五花肉 500 克。

辅料：烟笋 200 克。

调料：老抽 10 克，盐 5 克，白糖、鸡精、味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 五花肉切成块，用老抽拌匀上色，入油锅炸至金黄色；烟笋泡发，切段。
2. 将五花肉和烟笋放入砂锅中，加适量水炖至肉烂汤浓，加剩余调料调味即可。

特点：香味独特，软烂适口。

提示：烟笋先用温水泡软或蒸 1 小时，用时去老根。



砂锅牡蛎猪肉

主料：猪瘦肉 500 克。

辅料：鲜牡蛎 300 克，淀粉适量。

调料：葱段、姜片、淀粉各适量，盐 5 克，料酒 10 克，胡椒粉、味精各少许。

做法：

1. 猪瘦肉片成大薄片，加盐、淀粉、料酒上浆备用；将牡蛎洗净，氽水。
2. 砂锅置火上，倒油烧热，下葱段、姜片炒香，加水 1500 克烧开，放入猪肉片、牡蛎煮开 5 分钟，加入盐、味精、胡椒粉便可食用。

特点：浓香可口，鲜嫩爽滑。

提示：牡蛎是很鲜的海味原料，不宜长时间煮，否则会破坏其鲜味。

乌鱼花生炖排骨

主料：排骨 300 克。

辅料：乌鱼 1 条（约重 500 克），花生仁 50 克。

调料：盐 8 克，料酒 10 克，生抽 5 克，味精少许。

做法：

1. 排骨洗净，剁成小块，氽水后备用；乌鱼宰杀后，去头、尾、鳞、鳃、内脏，洗净，砍成块，氽水备用；花生仁洗净，泡涨。
2. 将排骨、花生仁入砂锅，加适量清水煮开，改小火煮 1 小时，加入乌鱼块再煮 40 分钟加调料调味即可。

特点：汤浓肉烂，滋味鲜美。

提示：

◎花生仁用温水浸泡可以泡去苦涩味。

◎乌鱼并非墨鱼，如果没有乌鱼也可用墨鱼代替。

