



沙锅家常菜精选

主编 董国成

SHAGUO JIACHANGCAI JINGXUAN



金盾出版社

JIN DUN CHU BAN SHE



沙锅家常菜精选

主 编	董国成			
编 著	董国成	张美花	黄玉女	王迎娣
	周凤派	王德朋	宦艳丽	董国营
	朱 岗	厉运宝	齐俊利	刘少华
	孔祥涛	刘彦红	刘红林	毛小斌
	谷秀娟	刘国军	董国涛	朱喜博
	张海元	党正同	李彦荣	肖善亮
	魏洪勇	赵贵海	肖善良	(排名不分先后)
菜例总监	孔祥涛	肖善亮	毛小斌	
协助拍摄	FS 月光海派厨艺文化工作室			
鼎力支持	FS 星月摄影基地			

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本介绍用沙锅如何制作家常菜的菜谱书。全书分为清淡素菜沙锅菜肴、喷香肉食沙锅菜肴、鲜味浓郁水产沙锅菜肴三部分,共有 200 余道美味、滋补的沙锅菜肴。全书均配有诱人食欲的图片、详细的制作过程、制作的要点以及适合什么季节食用。本书图片精美,内容丰富,简单易学,非常适合广大家庭阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

沙锅家常菜精选/董国成主编. -- 北京:金盾出版社,2012.11
ISBN 978-7-5082-7847-6

I. ①沙… II. ①董… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 193004 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:62 千字

2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



编者的话



沙锅菜肴营养非常丰富，经过在文火上慢慢地煲制使其味道变得香醇美味，可以说是飘香四溢。沙锅在使用前一定要用带皮五花肉反复加热擦拭，再拿来煲菜使用，以防止炸裂。当然使用得越久，成菜后味道越香醇美味。沙锅菜肴属于四季皆可进食的滋补系列，本部作品内容丰富，您可以参照选择，根据个人口味进行搭配煲制，尽情回味沙锅菜肴的美味。既能丰富您的餐桌，使您享受美味，又能达到滋补的效果，让健康陪伴您每一天。

经过多年的观察和调研发现，国人似乎对红火一时的沙锅菜肴变得淡漠了，难道是吃腻了，还是忒麻烦呢？有的读者朋友说，在眼花缭乱的美食菜谱中，没有一本是关于沙锅菜肴的书，也有人说怎么也找不到以前的那个味道了。因此，我们经过改进和研发精心编写了《沙锅家常菜精选》一书，奉献给广大家庭及朋友，让您可以在招待宾朋的时候，于丰盛的大餐中添加一道久违了的沙锅菜肴。

全书分为：清淡素菜沙锅菜肴、喷香肉食沙锅菜肴和鲜味浓郁水产沙锅菜肴三部分，共 200 余道美味、滋补的沙锅菜肴。

全书均配有诱人食欲的图片、详细的制作过程、制作的要点以及适合什么季节食用，将沙锅菜肴的精髓一一呈现在您的面前，让您品味到沙锅菜肴特有的味道。

编者



目 录

一、清淡素菜沙锅菜肴

- 01 骨头汤土豆沙锅
茄子土豆沙锅
- 02 山药枸杞沙锅
泡椒山药沙锅
芋头胡萝卜沙锅
- 03 三色胡萝卜沙锅
冬瓜虾米沙锅
西红柿鹌鹑蛋沙锅
- 04 土豆番茄沙锅
老汤农家沙锅
- 05 南瓜香辣沙锅
桂圆山药沙锅
时蔬素菜沙锅
- 06 香浓豆腐沙锅
豆腐丸子沙锅
青瓜三圆沙锅
- 07 高汤辣味豆腐沙锅
腐竹木耳沙锅
- 08 豆皮蔬菜沙锅
黄芽雪梨沙锅
- 09 豆腐金芽沙锅
香菇杂瓣沙锅

素汤白菜沙锅

- 10 白菜卤蛋沙锅
高汤粉条白菜沙锅
肉汤萝卜沙锅
- 11 小白菜鸽蛋粉丝沙锅
菠菜粉条沙锅
- 12 菜花番茄沙锅
莴笋木耳番茄沙锅
玉米棒地瓜沙锅
- 13 香甜紫薯沙锅
素鸡粉皮青菜沙锅
虎皮尖椒素鸡沙锅
- 14 鸡蛋糕辣味沙锅
酸辣包心菜粉条沙锅
素酿包心菜沙锅
- 15 干豆角香味沙锅
高汤竹笋沙锅
梅菜笋丝胡萝卜沙锅

二、喷香肉食沙锅菜肴

- 16 鸡块青菜沙锅
土豆鸡块芸豆沙锅
- 17 香菇粉条鸡肉沙锅
草鸡冬瓜沙锅

家鸡滋补沙锅

- 18 麻辣鸡块沙锅
土鸡山药沙锅
崂山蘑菇鸡沙锅
- 19 西洋参鸡块沙锅
草鸡天麻沙锅
小鸡平菇沙锅
- 20 番茄鸡肉青菜沙锅
沙锅焖鸡翅
柠檬鸡翅沙锅
- 21 麻辣鸡翅沙锅
冬菇鸡翅沙锅
- 22 面酱翅根沙锅
翅根芋头粉皮沙锅
泡椒翅根沙锅
- 23 家常翅根沙锅
雪菜翅尖沙锅
特色沙锅翅尖
- 24 鱼香翅尖沙锅
土豆翅尖沙锅
沙锅鸡叉骨
- 25 炸焖鸡叉骨沙锅
鸡叉骨白菜沙锅
- 26 沙锅红汤鸡叉骨



鸡心菜花沙锅

27 心花胡萝卜沙锅

杂蔬鸡心沙锅

竹笋味鸡头沙锅

28 鸿运当头沙锅

麻椒鸡冠沙锅

鸡脚红枣沙锅

29 野山椒鸡掌沙锅

凤爪黄芽沙锅

老厨鸡脚沙锅

30 老鸭沙锅

冬菇老鸭萝卜沙锅

双笋鸭肉沙锅

31 老鸭酸菜沙锅

粉条土豆鸭肉锅

老鸭黄芽沙锅

32 老鸭冬瓜香菇沙锅

豆腐鸭头沙锅

鸭头莲藕沙锅

33 茄子鸭头沙锅

鸭肠木耳沙锅

34 腐竹鸭肠沙锅

鸭肠腐皮沙锅

青菜鸭胗沙锅

35 兔肉萝卜沙锅

黑白兔肉沙锅

红枣滋补沙锅

36 清汤猪排沙锅

排骨滋补沙锅

土豆排骨沙锅

37 猪排白菜粉条沙锅

海带排骨粉皮沙锅

五花肉白菜粉条沙锅

38 猪肉豆腐沙锅

党参猪肉沙锅

猪肉茄子沙锅

39 莲子猪心沙锅

养心沙锅

40 辣味猪心沙锅

大肠双豆沙锅

酸菜大肠沙锅

41 农家大肠沙锅

青菜猪肉丸子沙锅

酸辣猪丸沙锅

42 沙锅狮子头

猪血豆腐排毒沙锅

油泼猪血沙锅

43 猪血荷包蛋沙锅

羊脸肉山药沙锅

酸汤羊脸沙锅

44 老姜羊脸沙锅

清汤羊排沙锅

羊排枸杞沙锅

45 山药羊排党参沙锅

红焖羊肉萝卜沙锅

虾米羊肉鲜味沙锅

46 秘制羊肉沙锅

清汤羊肉丸子沙锅

胡椒菜心羊肉沙锅

47 五味羊肉丸子沙锅

奶汤羊血沙锅

48 麻辣羊血沙锅

羊血粉丝青菜沙锅

家常羊杂碎沙锅

49 黄芽羊杂沙锅

细粉菜叶羊杂沙锅

沙锅牛肉

50 飘香牛肉沙锅

土豆牛肉番茄沙锅

牛肚杂蔬沙锅

51 香辣牛肚沙锅

腐乳牛肚茄子沙锅



目 录

红汤牛百叶沙锅

52 菇芹牛百叶沙锅

三色牛百叶沙锅

嫩菜心牛丸沙锅

53 驱寒暖胃牛丸沙锅

牛丸紫菜虾皮沙锅

三、鲜味浓郁水产沙锅菜肴

54 鱼头沙锅

西洋参鱼肉沙锅

55 滋补鱼头沙锅

清汤草鱼沙锅

酸菜草鱼沙锅

56 羊血草鱼沙锅

鲤鱼泡菜沙锅

酸汤鲤鱼沙锅

57 砂仁鲤鱼锅

鲢鱼茄子粉条沙锅

58 蒜仔鲢鱼竹笋沙锅

鲢鱼面筋沙锅

59 清汤鲫鱼沙锅

鲫鱼日式豆腐沙锅

煎爆鲫鱼沙锅

60 鲫鱼麦片枸杞沙锅

南豆腐鲢鱼沙锅

61 红汤鲢鱼沙锅

鲢鱼海带萝卜沙锅

回锅银鳕鱼沙锅

62 麻辣银鳕鱼沙锅

银鳕鱼肉丸沙锅

小黄鱼沙锅

63 黄鱼肉酯豆腐沙锅

冬瓜香菇黄鱼沙锅

辣汤带鱼沙锅

64 茼蒿豆腐带鱼沙锅

炸焖带鱼沙锅

家常青鱼沙锅

65 秘制青鱼沙锅

青鱼花生沙锅

66 鲈鱼豆干沙锅

酸辣鲈鱼沙锅

三鲜鲈鱼沙锅

67 鲑鱼豆腐沙锅

五香鲑鱼沙锅

68 鲑鱼番茄黑耳沙锅

蔬菜干贝沙锅

69 什锦干贝沙锅

干贝狮子头沙锅

萝卜粉条海虾沙锅

70 油焖海虾沙锅

什锦海虾沙锅

干蟹子美味沙锅

71 小白菜干蟹子沙锅

麻辣蟹子沙锅

72 肉片比管鱼豆腐沙锅

比管海带肉丸沙锅

韭菜茭比管鱼皮蛋沙锅

73 比管干蟹沙锅

牡蛎肉滋补沙锅

群英牡蛎沙锅

74 诱人扇贝沙锅

苗香扇贝夹红肠沙锅

一、清淡素菜沙锅菜肴

骨头汤土豆沙锅

【原料】 土豆 300 克，香菜 1 棵，大蒜 5 瓣，骨头汤适量，
 精盐 10 克，鸡精 4 克，胡椒粉 8 克。

【制作方法】

①将土豆去皮洗净，切成块。香菜择洗净，切成末。大蒜去皮洗净，切成片备用。

②沙锅放在火上，加入骨头汤烧开，调入精盐、鸡精烧开，放入土豆、大蒜，改用小火慢慢加热 20 分钟至成熟待用。

③调入胡椒粉，撒入香菜末搅匀，盛入碗内即可。

【制作要点】 骨头汤要先加热至开起，放入土豆用小火慢慢煲熟，因土豆较容易粘锅底，要不断搅动。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合春、秋及冬季食用，有助于提高身体的免疫力，具有杀菌、开胃等作用。对于身体虚弱者有非常好的滋补效果，更有助于钙质的充分吸收。



茄子土豆沙锅



【原料】 土豆一个，长茄子 200 克，花生油 35 克，精盐 8 克，
 酱油 10 克，鸡粉 5 克，葱、姜、蒜各 3 克，香油 6 克，
 清汤适量。

【制作方法】

①将土豆去皮洗净，切成粗条。长茄子洗净，掰成块备用。

②净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜、蒜爆炒出香味，放入土豆、长茄子稍微炒几下，调入酱油、精盐、鸡粉，倒入清汤烧开待用。

③倒入沙锅内，继续小火加热 15 分钟至熟，调入香油搅匀，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 土豆和长茄子要先用炒锅煸炒，使长茄子有萎缩的感觉，不然味道不好。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合夏季食用，具有健脾、养胃、促进食欲、清热活血等效果，但盐的量要控制好，不宜太咸。

山药枸杞沙锅



【原料】 山药400克, 枸杞子20粒, 青菜心5棵, 花生油50克, 精盐10克, 味精4克, 葱、姜各2克, 香油6克。

【制作方法】

- ①将山药去皮洗净, 切成滚刀块。枸杞子用温水淘洗干净。青菜心洗净备用。
- ②净锅上火, 倒入花生油烧热, 放入葱、姜爆香, 下入山药稍微炒几下, 倒入水, 调入精盐、味精待用。
- ③沙锅上火, 将山药倒在沙锅内烧开2分钟, 撒入枸杞子, 改用小火煲制20分钟, 下入青菜心至熟, 调入香油搅匀, 盛入小碗内即可食用。

【制作要点】 山药块要切得大小一致, 要用小火慢慢煲至熟, 水要一次加足, 不然汤味不好。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合秋、冬季节食用, 对于虚寒、脾胃较虚者有滋补作用, 对于肾虚有明显的滋养效果。

泡椒山药沙锅



【原料】 山药450克, 泡椒50克, 大葱25克, 香菜1棵, 玉米胚芽油35克, 精盐10克, 鸡粉4克, 米醋6克, 香油4克。

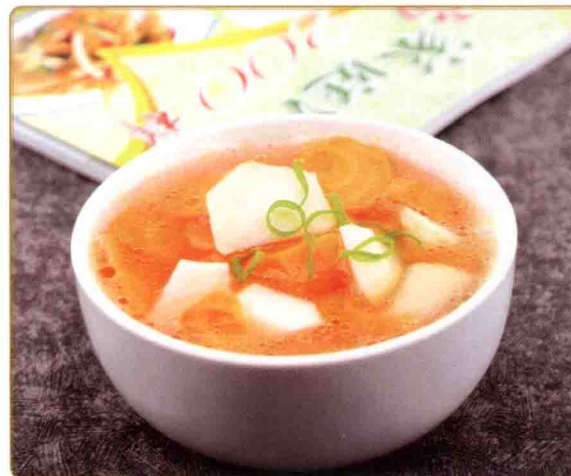
【制作方法】

- ①将山药去皮洗净, 切成块。泡椒洗净去蒂, 切碎备用。
- ②大葱去皮洗净, 切成葱花。香菜择洗净, 切成段或者末待用。
- ③净锅上火, 倒入玉米胚芽油烧热, 放入泡椒、葱花炆香, 下入山药煸炒几下, 倒入水烧开, 调入精盐、鸡粉, 然后倒在沙锅内, 用小火煲制15分钟, 调入米醋、香油, 撒入香菜, 盛入小碗内即可食用。

【制作要点】 山药最好选有面的那种, 用小火煲制成熟, 米醋不要加入过早, 以免影响食用口味。

【食用季节】 这道沙锅菜肴着春、秋、冬季食用最佳, 特别是冬季具有驱寒、暖胃、健脾等食用效果。

芋头胡萝卜沙锅



【原料】 胡萝卜2根, 芋头125克, 葱、姜各20克, 花生油50克, 精盐8克, 鸡精5克, 高汤适量。

【制作方法】

- ①将胡萝卜洗净去皮, 切成滚刀块。芋头去皮洗净, 切成块, 葱、姜洗净, 切碎备用。
- ②净锅上火, 倒入花生油烧热, 放入葱、姜炆香, 下入胡萝卜稍炒, 再放入芋头煸炒几下, 倒入高汤烧开待用。
- ③沙锅放火上, 倒入胡萝卜、芋头汤, 调入精盐、鸡精, 改用小火煲制18分钟, 盛入小碗内即可食用。

【制作要点】 芋头块不要过大, 煲制时要偶尔搅动, 防止糊锅底, 用小火慢煲。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜, 儿童经常食用具有很好的促进发育、帮助消化、健脾、养血等作用。

三色胡萝卜沙锅

【原料】胡萝卜200克,黑木耳75克,鸡蛋2个,色拉油35克,精盐7克,鸡粉3克,葱花5克,香油2克。

【制作方法】

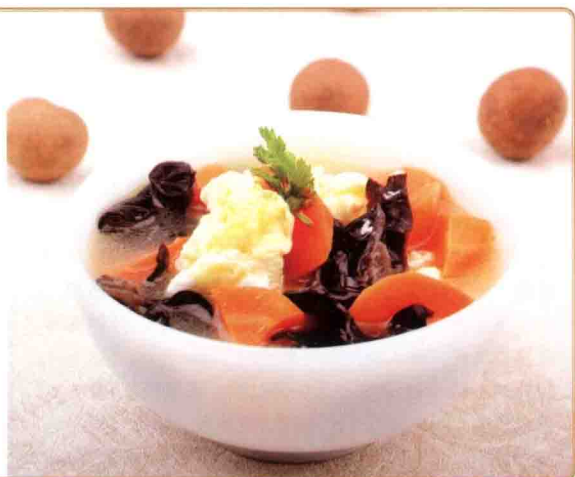
①将胡萝卜洗净去皮,切成块。黑木耳用水泡透洗净,撕成小块。鸡蛋打入碗内搅匀备用。

②净锅上火,倒入色拉油烧热,倒入鸡蛋炒成块至熟,盛在盘内待用。

③热锅内倒入剩余色拉油烧热,放入葱花爆香,下入胡萝卜、黑木耳同炒几下,倒入水烧开,调入精盐、鸡粉,再倒入沙锅内,放入炒好的鸡蛋,小火煲制15分钟,调入香油,盛入碗内即可食用。

【制作要点】胡萝卜要选用粗细较均匀的进行煲制,鸡蛋不要炒碎,煲制时间稍长些,不然鸡蛋不入味。

【食用季节】这道沙锅菜肴四季皆宜,经常食用具有养阴、促进消化、排毒养颜等效果。



冬瓜虾米沙锅

【原料】冬瓜500克,小虾米50克,香菜1棵,花生油35克,精盐10克,味精3克,葱花5克,香油4克。

【制作方法】

①将冬瓜去皮、瓢洗净,切成小块。小虾米用温水洗净,稍微泡一会儿。香菜择洗净,切成末备用。

②净锅上火,倒入花生油烧热,放入葱花、小虾米爆香,下入冬瓜煸炒几下,倒入水烧开待用。

③沙锅上火,倒入冬瓜,调入精盐小火煲制12分钟,调入味精、香油,撒入香菜末,盛入碗内即可食用。

【制作要点】冬瓜块不要切得过大,成熟即可,时间不要过久,否则口感及味道都不好。

【食用季节】这道沙锅菜肴适合夏季食用,有消暑的作用,而且对于身体肥胖者有很好的减肥效果。



西红柿鹌鹑蛋沙锅

【原料】西红柿3个,鹌鹑蛋10个,青菜心50克,色拉油50克,精盐8克,鸡粉4克,葱花6克,香油8克,白糖2克。

【制作方法】

①将西红柿洗净去蒂,切成块。鹌鹑蛋洗净。青菜心择洗净备用。

②净锅上火,倒入水,放入鹌鹑蛋煮熟,捞起稍凉,剥去外皮洗净待用。

③净锅上火,倒入色拉油烧热,放入葱花爆香,倒入西红柿煸炒至外皮皱起,倒入水,调入精盐、鸡粉、白糖烧开,倒入沙锅,放入鹌鹑蛋,用小火煲制10分钟至入味,放入青菜心至熟,调入香油搅匀,盛入碗内即可食用。

【制作要点】西红柿要选用成熟的,要煸炒至外皮皱起,这样煲制成熟后味道才会更好。

【食用季节】这道沙锅菜肴四季皆宜,具有消暑止渴、改善食欲不振等作用。



土豆番茄沙锅

【原料】 番茄 200 克，土豆 1 个，香菜 1 棵，花生油 35 克，
 精盐 7 克，鸡精 5 克，葱、姜各 3 克。

【制作方法】

①将番茄洗净去蒂，切成块。土豆去皮洗净，切成块。香菜择洗净，切成段备用。

②净锅上火，倒入花生油烧热，放入葱、姜炝香，倒入番茄、土豆煸炒，倒入水烧开，调入精盐、鸡精待用。

③沙锅上火，倒入番茄、土豆，用小火煲制 15 分钟至熟，撒入香菜段，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 土豆块不可切得过大，不然成熟较慢，味道也较差，可以根据个人口味切成条条，成菜也很美味。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜，对于脾胃虚寒者有很好的食用价值，具有健脾、养胃、消暑等作用。



老汤农家沙锅



【原料】 土豆 2 个，白菜叶 150 克，粉条 50 克，豆腐 100 克，
 老汤适量，花生油 30 克，精盐 8 克，酱油、香油各 6 克，
 鸡粉 5 克，胡椒粉 2 克，葱、姜各 3 克。

【制作方法】

①将土豆去皮洗净，切成条。白菜叶洗净撕成小块。粉条用温水泡透洗净，切成段。豆腐洗净切成块备用。

②净锅上火，倒入花生油烧热，放入葱、姜爆香，下入土豆、白菜叶煸炒 2 分钟，调入酱油，倒入老汤烧开，调入精盐、鸡粉待用。

③沙锅上火，倒入土豆、白菜、粉条、豆腐，小火煲制 12 分钟，调入胡椒粉、香油，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 白菜叶要先煸炒一下，这样味道才会更好，土豆容易糊锅，要用小火慢炒。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合冬季食用，具有健脾、养胃、滋补身体、提高免疫力等功效。

南瓜香辣沙锅

【原料】 南瓜 500 克, 干辣椒 20 克, 青菜叶 35 克, 花生油 30 克, 精盐 10 克, 白糖 2 克, 葱花 8 克, 辣椒油 10 克。

【制作方法】

①将南瓜去皮, 瓤洗净, 切成块或条。干辣椒洗净, 切成节。青菜叶洗净备用。

②净锅上火, 倒入花生油烧热, 放入葱花、干辣椒爆香, 下入南瓜稍微炒一下, 倒入水, 调入精盐、白糖烧开待用。

③沙锅上火, 倒入南瓜小火慢慢煲制 15 分钟至熟, 放入青菜叶至熟, 调入辣椒油搅匀, 盛入碗内即可食用。

【制作要点】 南瓜要用小火慢慢煲熟, 块不要过小, 最好选用个头较小的, 味道较好。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合冬季食用, 经常食用具有防癌、消炎解毒、促进发育等作用。



桂圆山药沙锅

【原料】 山药 400 克, 桂圆 10 个, 油菜心 35 克, 清汤适量, 精盐 4 克, 冰糖 12 克, 老姜 6 克。

【制作方法】

①将山药去皮洗净, 切成滚刀块。油菜心洗净备用。

②桂圆去掉外皮, 用温水洗净杂质待用。

③沙锅上火, 倒入清汤, 下入山药、桂圆、老姜烧开, 再调入精盐、冰糖, 小火煲制 20 分钟, 放入油菜心至熟, 盛入碗内即可食用。

【制作要点】 山药块大小要一致, 精盐不要放入过多, 否则会影响味道和口感。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合冬季滋补, 具有养阴、补血、健脾养胃、滋养身体等疗效。



时蔬素菜沙锅

【原料】 白菜 200 克, 豆腐 150 克, 粉条 40 克, 油菜 35 克, 山药 75 克, 花生油 50 克, 精盐 10 克, 鸡精、香油各 6 克, 葱、姜各 4 克, 八角 2 个。

【制作方法】

①将白菜洗净, 撕成块。豆腐洗净, 切成块。粉条用水泡透洗净, 切成段。油菜择洗净。山药去皮洗净, 切成小块备用。

②净锅上火, 倒入花生油烧热, 放入葱、姜、八角爆香, 下入白菜、山药一起炒几下, 倒入水烧开, 调入精盐、鸡精, 放入豆腐待用。

③沙锅上火, 倒入白菜、豆腐, 用小火慢慢煲制 10 分钟, 放入粉条、油菜续煲至熟, 调入香油, 盛入碗内即可食用。

【制作要点】 白菜要先炒一会儿, 山药容易粘锅, 要特别注意。

【食用季节】 这道菜肴四季皆宜, 具有丰富的营养, 对于脾胃虚寒、食欲不振等有明显的改善作用。



香浓豆腐沙锅



【原料】 豆腐 500 克，嫩菜心 100 克，浓汤适量（或浓缩鸡汁、高汤均可），精盐 10 克，味精 2 克，干辣椒 5 个，葱、姜各 3 克，香油 6 克。

【制作方法】

- ①将豆腐洗净，切成块。嫩菜心洗净备用。
- ②净锅上火，倒入浓汤，调入精盐、干辣椒、葱、姜烧开，下入豆腐待用。
- ③沙锅上火，倒入调好的豆腐，小火煲制 15 分钟，下入嫩菜心，调入味精、香油，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 豆腐要用小火煲至表面膨胀、嫩菜心成熟即可，火候不要过大。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合春、秋、冬三季食用，具有御寒、暖胃、增进食欲等作用。

豆腐丸子沙锅



【原料】 豆腐 350 克，鸡肉丸子 200 克，香菜 1 棵，花生油 50 克，精盐 6 克，味精、胡椒粉各 2 克，葱、姜、香油各 3 克。

【制作方法】

- ①将豆腐洗净，切成块。鸡肉丸子解冻。香菜择洗净，切成段备用。
- ②净锅上火，倒入花生油，放入葱、姜爆香，下入豆腐煎炒几下，倒入水，调入精盐烧开放待用。
- ③沙锅上火，倒入豆腐，下入鸡肉丸子小火煲制丸子膨胀，调入味精、胡椒粉、香油，撒入香菜段，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 鸡肉丸子和豆腐必须煲至膨胀，否则味道不好，影响食用。

【食用季节】 这道沙锅菜肴有较适合秋季食用，具有健脾养胃、滋补身体等功效。

青瓜三圆沙锅



【原料】 青瓜 2 根，鸡肉丸 100 克，鹌鹑蛋 10 个，胡萝卜 1 根，高汤适量，精盐 4 克，鸡粉 2 克，姜片 5 克，葱油 6 克。

【制作方法】

- ①将青瓜洗净，切成块。鸡肉丸解冻。鹌鹑蛋洗净。胡萝卜洗净去皮，修成圆形备用。
- ②净锅上火，倒入水，放入鹌鹑蛋煮熟，捞起稍凉，去掉外皮待用。
- ③沙锅上火，倒入高汤，调入精盐、鸡粉、姜片烧开，倒入青瓜、鸡肉丸、鹌鹑蛋、胡萝卜，小火煲制 12 分钟，调入葱油搅匀，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 青瓜要选用较老的煲制，成菜味道才会更加浓郁，高汤要一次加足。

【食用季节】 这道沙锅适合冬季食用，具有强身健体、生津止渴的作用。对于青少年还有促进发育的特殊辅助作用。

高汤辣味豆腐沙锅

【原料】 南豆腐 400 克，泡椒 75 克，油菜心 50 克，高汤适量，精盐 6 克，鸡粉 2 克，白糖 3 克，辣椒油 12 克。

【制作方法】

① 将南豆腐洗净，切成块。泡椒洗净，剁碎。油菜心洗净备用。

② 净锅上火，倒入高汤烧开，调入泡椒、精盐、鸡粉、白糖，小火熬制 5 分钟待用。

③ 沙锅上火，倒入调好的高汤，下入南豆腐小火煲制 15 分钟，下入油菜心至熟，调入辣椒油搅匀，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 高汤要先熬制一会儿，再煲制南豆腐味道会更好，油菜心成熟即可。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合冬季食用，具有驱寒、暖胃、提高免疫力等作用。



腐竹木耳沙锅



【原料】 腐竹 200 克，黑木耳 100 克，黄瓜 75 克，花生油 50 克，精盐 6 克，酱油 2 克，鸡粉 3 克，葱、姜各 4 克，香油 8 克。

【制作方法】

① 用水将腐竹泡透洗净，切成节。黑木耳泡透去除杂质。黄瓜洗净，切成小块备用。

② 净锅上火，倒入花生油烧热，下入葱、姜爆香，下入腐竹、黑木耳煸炒几下，调入酱油，倒入水烧开待用。

③ 沙锅上火，倒入腐竹、木耳，调入精盐、鸡粉，放入黄瓜，小火煲制 12 分钟，调入香油，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 腐竹要用冷水慢慢泡透。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜，具有排毒、润肺、健脾、消暑等功效。

豆皮蔬菜沙锅

【原料】 豆腐皮2张, 蔬菜150克, 色拉油50克, 精盐6克, 酱油3克, 味精、葱、姜各2克, 花椒油6克。

【制作方法】

- ①将豆腐皮洗净, 切成宽条。蔬菜洗净备用。
- ②净锅上火, 倒入色拉油烧热, 放入葱、姜爆香, 下入豆腐皮稍微炒几下, 倒入水, 调入精盐、酱油烧开待用。
- ③沙锅上火, 倒入豆腐皮, 再加入蔬菜, 小火煲制10分钟, 调入味精、花椒油搅匀, 盛入碗内即可食用。

【制作要点】 豆腐皮要用小火慢慢煲制, 使其充分入味, 切的条不要太窄。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜, 具有健脾、养胃、除湿、散寒等功效。



黄芽雪菜沙锅



【原料】 黄豆芽350克, 腌雪菜50克, 干辣椒3个, 花生油45克, 精盐4克, 鸡粉2克, 白糖3克, 葱、姜各6克, 香油8克。

【制作方法】

- ①将黄豆芽洗净。腌雪菜用水投洗两遍, 切成小段。干辣椒切成节备用。
- ②净锅上火, 倒入花生油烧热, 放入葱、姜、干辣椒爆香, 下入黄豆芽、雪菜煸炒2分钟, 倒入水, 调入精盐、鸡粉、白糖烧开待用。
- ③沙锅上火, 倒入黄豆芽, 改用小火慢慢煲制16分钟, 调入香油搅匀, 盛入碗内即可食用。

【制作要点】 黄豆芽尽量选用芽较短小的煲制食用。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜, 营养丰富, 具有健脾胃、补血、清热解毒等功效。

豆腐金芽沙锅

【原料】 黄豆芽 300 克，豆腐 200 克，芹菜 35 克，花生油 25 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱、姜、香油各 5 克，八角 2 个，花椒 6 粒。

【制作方法】

① 将黄豆芽洗净。豆腐洗净，切成小块。芹菜择洗净，切成段备用。

② 净锅上火，倒入花生油烧热，放入葱、姜、八角、花椒粒炝香，倒入黄豆芽煸炒一会儿，倒入水，调入精盐烧开待用。

③ 沙锅上火，倒入黄豆芽，放入豆腐，小火煲制 16 分钟，下入芹菜至熟，调入味精、香油搅匀，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 黄豆芽要用小火慢慢煲制，芹菜成熟即可，否则口感、味道都不好。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜，对脾胃虚寒者有明显的改善作用，对于降低血压也有一定的帮助。



香菇杂瓣沙锅

【原料】 香菇 250 克，腐竹 100 克，山药 75 克，白菜叶 50 克，花生油 75 克，精盐、白糖各 4 克，酱油 5 克，鸡粉 2 克，葱花 8 克，香油 6 克。

【制作方法】

① 将香菇洗净去蒂，切成片。腐竹用水泡透，切成小节。山药去皮洗净，切成小块。白菜叶洗净，撕成小块备用。

② 净锅上火，倒入花生油烧热，放入葱花炝香，倒入白菜、香菇、山药、腐竹煸炒 2 分钟，倒入水，调入酱油、精盐、鸡粉烧开待用。

③ 沙锅上火，倒入香菇、腐竹，盖上盖小火煲制 15 分钟，调入香油搅匀，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 要用小火慢炒，防止糊锅，山药块不能过大，否则成熟时间不一致，影响口味。

【食用季节】 这道沙锅菜肴适合春、秋季食用，具有健体、补虚、开胃、排毒等功效。



素汤白菜沙锅

【原料】 大白菜 650 克，老姜 30 克，大葱 10 克，清汤适量，精盐 6 克，鸡粉 3 克，辣椒油 10 克。

【制作方法】

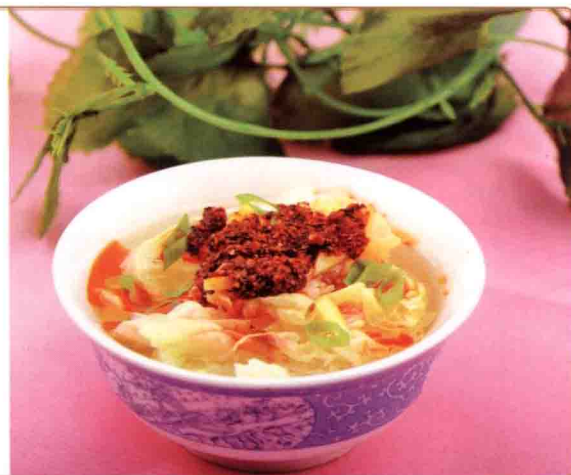
① 将大白菜洗净，撕成小块。老姜去皮洗净，切成片。大葱去皮洗净，切成段备用。

② 净锅上火，倒入清汤烧开，调入精盐、鸡粉，放入大葱、老姜熬 5 分钟待用。

③ 沙锅上火，放入大白菜，倒入熬好的汤，用小火煲制 12 分钟，调入辣椒油，盛入碗内即可食用。

【制作要点】 大白菜要撕成小块，慢慢煲制入味。

【食用季节】 这道沙锅四季皆宜，特别是夏季，但不要过辣，具有促进食欲、开胃等作用。



白菜卤蛋沙锅



【原料】 白菜400克, 卤蛋3个, 胡萝卜100克, 花生油75克, 精盐4克, 鸡精、葱、姜各3克, 香油6克。

【制作方法】

① 将白菜洗净, 切成块。卤蛋取出, 切成四瓣。胡萝卜洗净去皮, 切成小块备用。

② 净锅上火, 倒入花生油烧热, 放入葱、姜爆香, 下入白菜、胡萝卜翻炒至萎缩, 倒入水, 调入精盐、鸡精烧开待用。

③ 沙锅上火, 倒入白菜、胡萝卜, 放入卤蛋小火煲制18分钟, 调入香油搅匀, 盛入碗内即可食用。

【制作要点】 白菜和胡萝卜要先炒一会儿, 这样不但营养便于吸收, 而且味道也会更好。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜, 经常食用具有促进发育、健脾、养阴等功效。

高汤粉条白菜沙锅



【原料】 白菜350克, 粉条100克, 虾米25克, 高汤适量, 精盐、葱、姜各4克, 酱油3克, 味精2克, 香油8克。

【制作方法】

① 将白菜洗净, 切成块。粉条用水泡透洗净, 切成段。虾米用温水稍泡, 洗净杂质备用。

② 净锅上火, 倒入高汤, 放入葱、姜、虾米熬制5分钟, 下入白菜烧开, 调入精盐待用。

③ 沙锅上火, 倒入白菜, 小火煲制12分钟, 再下入粉条至熟, 调入味精、香油搅匀, 盛入碗内即可食用。

【制作要点】 粉条不要放入过早, 煲制时要偶尔搅动, 防止糊锅, 影响成菜质量。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜, 具有很好的养胃、强化体质等功效。

肉汤萝卜沙锅



【原料】 胡萝卜500克, 大葱20克, 生姜10克, 肉汤适量, 精盐4克, 鸡粉、白糖各2克, 豉汁6克。

【制作方法】

① 将胡萝卜洗净去皮, 切成块。大葱去皮洗净, 切成小段。生姜去皮洗净, 切成片备用。

② 净锅上火, 倒入肉汤, 放入大葱、生姜烧开, 调入精盐、鸡粉、白糖待用。

③ 沙锅上火, 倒入调好的肉汤, 放入胡萝卜, 小火煲制15分钟, 调入豉汁搅匀, 盛入碗内即可食用。

【制作要点】 胡萝卜最好选粗细均匀的成菜味道更好些, 一定要煲至彻底成熟。

【食用季节】 这道沙锅菜肴四季皆宜, 特别适合青少年, 有促进生长发育的功效。