

中华传统饮食文化丛书

◆ 菜肴系列

中国沙锅

500种

大连出版社

TS972.129

1

马凤琴 谢 辉 门文义 尼宝信 编著
马躡非 王国勋 杨淑华 徐广泽

中国沙锅 500种

大连出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国沙锅 500 种/马凤琴编著. —大连:大连出版社,
2001. 9

(中华传统饮食文化丛书)

ISBN 7—80612—857—3

I. 中… II. ①马… III. 汤菜:菜谱—中国
IV. TS972. 129. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067676 号

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)
大连理工大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:350 千字 印张:14¼
印数:1—5000 册

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:张绪蒲
封面设计:曹 艺

责任校对:王恒田
版式设计:孙德彦

定价:18.00 元

前 言

沙锅,广东称为“瓦罉”、“沙煲”、“炖钵”,北方有的地区称为“沙锅浅儿”,简称“沙浅儿”,原名叫做“白陶”。沙锅是由古代的陶器演化而成的,它是用陶土烧制成的一种特殊的炊具。

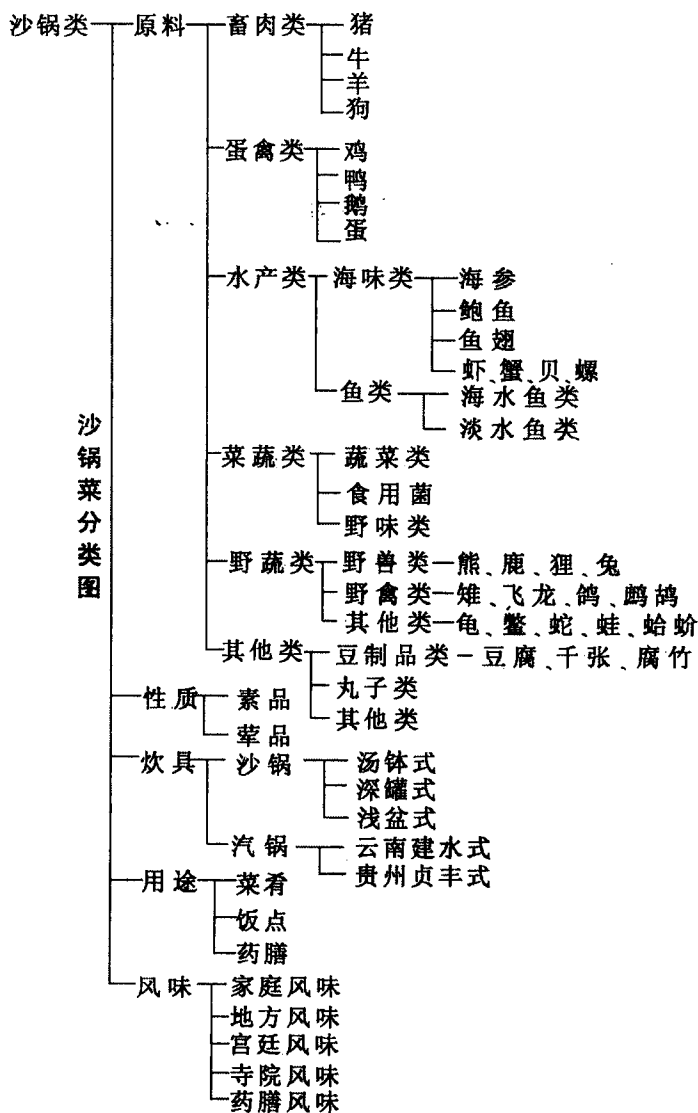
沙锅的历史相当之远,据报道,在河南新郑县裴李岗及河北武安县磁山文化遗址出土的陶器中,就有类似现在沙锅的陶器。根据科学推测距今已有 8000 多年的历史。

由于沙(陶)锅的出现,才有了煮、炖、焖等原始的烹饪技法出现和发展。随着铜、铁锅具的出现和被广泛采用,沙锅的地位开始逐渐下降,甚致有被取代的趋势。但是,由于沙锅独特的性能和所制菜肴特有的风味,沙锅始终未能被金属锅完全代替更没有被淘汰,而且使用率近年来还有上升的趋势。

沙锅具有导热慢,受热均匀,耐酸,耐碱,易保温等性能。沙锅菜原汁原味,质地软烂,清淡适口,可汤可菜,用途十分广泛,深受广大群众欢迎。目前沙锅菜已在饮食业中占有极为重要的地位,不但兼营菜馆随处可有沙锅菜肴供应,而且专营菜馆也方兴未艾。同时,沙锅已经普及到千家万户。

目前,沙锅菜的发展十分迅速,在沙锅菜的百花园里呈现出万紫千红,前所未有的局面。沙锅菜式已成为中国烹饪中最具民族特色的菜式系列。

为了总结和展示中国饮食文化,为专业人员提供一本好的专业用书,为广大群众提供一本高质量的食谱,特编辑了本书。就我们目前所了解的情况看,本书具有收量大、编选品种多、分类详尽、查阅方便和实用价值大的特点。



本书的写作过程中,特别注意并力求做到下列几点:

一、本书所收沙锅菜品种力求全面和有代表性,将国内各流派的传统品种、创新品种、民族品种、药膳滋补品种、宫廷品种、家常品种以及野味品种皆尽量选入,作为沙锅菜资料的积累,以便全面反映我国沙锅菜的全貌和历史。但应特别注意国家规定的受保护的野生动物,不滥捕、滥杀、滥吃。

二、本书编选的目的是“用”。在原料用量,制作过程上皆叙述较详,相似品种,因工艺不同或用量有某些差异,亦适当选入,以资比较、借鉴。

三、由于我国沙锅菜历史悠久,源远流长,名家辈出,贡献巨大,为尊重其劳动和增加读者情趣,对名师、名店以及有关轶事、典故和传说等,凡能收集到者均作以简要的介绍。

由于编者水平所限,兼之沙锅菜多如繁星,创新菜不断涌现,挂一漏万,编选不当以及谬误之处在所难免,深望名师、专家和广大读者批评指正。

编 者

2000年菊月

大连出版社出版

中华传统饮食文化丛书

◆ 面点系列

中国饺子 500 种

中国包子 500 种

中国面条 500 种

中国饼食 500 种

中国粥品 500 种

中国黏食 500 种

中国饭食 500 种

◆ 菜肴系列

中国名汤 500 种

中国沙锅 500 种

中国火锅 500 种

中国丸子 500 种

目 录

第一部分 畜肉类沙锅

一、猪肉类沙锅

沙锅白肉(1)	1	发菜蚝豉煲猪手	17
沙锅白肉(2)	2	沙锅蹄筋	17
沙锅三白	3	冰糖蹄花	18
百花酒焖肉	4	沙锅水晶蹄筋	19
沙锅过油肉	5	沙锅原汁蹄膀	19
沙锅酥肉	5	马铃薯膀	20
炖蛋肉	6	红枣炖肘	21
梅菜扣肉煲	7	金玉满堂	22
草菇焖肉	8	淡菜炖蹄膀	22
沙锅排骨	9	龙眼焖火腿	24
腌焗鲜	9	酒焖金腿	24
沙煲霉香肉	10		

二、蹄肘类沙锅

沙锅大蹄	11	沙锅炖吊子	25
冰糖猪蹄	12	沙锅杂碎	26
沙锅走油蹄	13	沙锅焗猪肝	26
沙锅金银蹄	13	沙锅大肠(1)	27
黄豆炖猪脚	14	沙锅大肠(2)	28
猪脚煲姜醋	15	沙锅肥肠	29
发菜猪手煲	15	沙锅酸笋肥肠	29
		沙锅卤煮豆腐大肠	31
		白果腐竹煲猪肚	31
		花生炖肚块	32

沙锅干贝肚块	32	沙锅炖牛脯	49
沙锅肚肺	33	沙锅牛腱子	50
石榴白肺	34	山药炖牛肉	51
金爪炖银肺	35	沙锅花生炖牛肉	51
沙锅节节香	35	沙锅牛肉丝线粉	52

四、羊肉类沙锅

沙锅全羊	36	烧牛头	53
煨羊肉	37	火腿炖牛蹄筋	54
清炖羊肉	37	沙锅牛筋豆腐	55
新疆沙锅羊肉	38	罐焖牛鞭	56
冬果炖羊肉	38	沙锅牛尾(1)	57
沙锅酸菜羊肉粉	39	沙锅牛尾(2)	57
沙锅炖羊肉土豆	40	沙锅牛尾(3)	58
喜气洋洋	40	沙锅牛尾(4)	59
羊肉豆腐沙锅	41	沙锅牛尾汤	60
羊肉羹	42	罗宋汤	60
辣味坛子羊肉	42	梅云汤	61
沙锅羊头	43		
沙锅散丹(1)	44		
沙锅散丹(2)	44		
沙锅炖吊子	45		

五、牛肉类沙锅

沙锅牛肉(1)	46		
沙锅牛肉(2)	46		
沙锅牛肉(3)	47		
沙锅牛肉(4)	48		
沙锅炖牛肉(1)	48		
沙锅炖牛肉(2)	49		

六、狗肉类沙锅

沙锅狗肉(1)	63
沙锅狗肉(2)	63
沙锅狗肉(3)	64
沙锅狗肉(4)	65
沙锅炖狗肉(1)	66
沙锅炖狗肉(2)	66
焖狗肉	67
黄焖狗肉(1)	68
黄焖狗肉(2)	69
上豉焖狗肉	69
火腿焖狗肉	70

沛公狗肉	71	鸡犬蹄	72
生焖狗肉	72		

第二部分 家禽类沙锅

一、整鸡类沙锅

沙锅全鸡	74
霸王别姬(1)	75
霸王别姬(2)	76
霸王别姬(3)	76
沙锅鸡(1)	77
沙锅鸡(2)	78
船娘煨鸡	79
椰子沙锅鸡	80
鲜椰奶煲童鸡	81
沙锅鸡蹄汤	81
金玉满堂汤	82
沙锅龙凤呈祥	83
沙锅原炖温蛋鸡	83
沙锅鱿鱼鸡	84
石耳炖鸡	85
鲜蘑焖鸡	86
酒香鸡	86
清炖鸡包翅	87
满堂福汤	88

二、鸡块类沙锅

沙锅鸡块(1)	89
沙锅鸡块(2)	90
沙锅鸡块(3)	90

沙锅鸡块(4)	91
沙锅虎头鸡块	92
栗子烧鸡块	93
贡淡炖鸡块	93
三杯鸡	94
清炖鸡块汤	95
鲑鱼鸡块煲	95
啫啫鸡	96
冬菇煲鸡	97
竹笋腌鸡汤	98
坛子鸡	98
沙锅游龙戏凤	99
沙锅沿淮烧鸡	99
沙锅黄焖栗子鸡	100
沙锅月母鸡	101
沙锅焗鸡	101
椰汁荔芋鸡煲	102
火腿淡菜鸡球	103
沙锅母油鸡焖鱼翅	104
竹丝鸡肇实冬瓜汤	104
沙锅鱿鱼鸡脯	105
沙锅凤脯猴蘑	106

三、鸡杂类沙锅

沙锅鸡皮卷	108
-------------	-----

沙锅鸡皮	109	沙锅鸭块	125
鸡架清汤	110	淡菜煨烤鸭	126
火腿鸡爪汤	110	清炖蘑菇鸭	127
凤爪冬菇(1)	111	沙锅芋艿鸭	127
凤爪冬菇(2)	112	沙锅魔芋鸭	128
沙锅凤爪鲍鱼	112	沙锅莲子鸭	129
沙锅银杏煨四件	113	五元清炖鸭	130
清炖鸡孚	114	沙锅天地鸭	130
凤翅菊花汤	115	薏米冬瓜煲老鸭	131
沙锅火鸡翅	116	文武鸭沙锅	132
黄焖鸡翅	117	火踵神仙鸭	133
沙锅京葱贵妃鸡	117	沙锅红酒鸭块	134
蛋饺沙锅	118	甫里鸭羹	135
咖喱鸡蛋饺沙锅	119	三套鸭(1)	136
		三套鸭(2)	137
		沙锅烤鸭(一鸭五吃)	138
		沙锅鸡鸭脏	140
		鸭架豆腐汤	141
		沙锅七套鸭	141
		沙锅片皮鹅	142
四、鸭鹅类沙锅			
沙锅炖鸭	120		
母油整鸭	121		
母油船鸭	122		
出骨母油八宝鸭	123		

第三部分 水产类沙锅

一、海味类沙锅

沙锅炖乌参	144	沙锅广肚	148
贡淡炖海参	145	沙锅鳃皮	149
蚝油麻鲍子	146	沙锅鱼翅(1)	150
沙锅鱼肚	147	沙锅鱼翅(2)	152
清炖鱼肚	147	沙锅鱼翅(3)	153
		沙锅鱼翅(4)	154

沙锅鱼翅(5).....	154
沙锅鱼翅(6).....	155
沙锅鱼翅(7).....	156
沙锅鱼翅(8).....	156
沙锅鱼翅(9).....	157
沙锅鱼翅(10).....	158
沙锅鱼翅(11).....	160
沙锅鱼翅(12).....	160
沙锅鱼翅(13).....	161
沙锅奶汤鱼唇.....	162
沙锅糟蛋鱼唇.....	163
沙锅鱼唇(1).....	164
沙锅鱼唇(2).....	166
沙锅鱼唇(3).....	167
沙锅鱼唇(4).....	168
火腿淡菜汤.....	168
沙锅鲢鱼淡菜.....	169
白蟹粉丝煲.....	170
沙锅黄焖四宝.....	171

二、鱼类沙锅

沙锅鱼.....	172
沙锅全鱼(1).....	173
沙锅全鱼(2).....	176
沙锅白鲢鱼.....	177
沙锅鲟鱼.....	177
沙锅嘉鱼.....	178
沙锅鲇鱼.....	179
沙锅雅鱼.....	180
沙锅鲫鱼(1).....	181

沙锅鲫鱼(2).....	182
沙锅鲤鱼.....	182
酥小鲫鱼.....	183
沙锅蛤蜊鲫鱼.....	184
火腿黑鱼汤.....	185
鲨鱼煨煲.....	186
沙锅鳍段.....	187
炖生敲.....	188
百花江团.....	189
鱼咬羊.....	190
墨鱼烤肉煲.....	191
沙锅鱿鱼.....	191
沙锅烩鱿鱼.....	192
沙锅鲑鱼.....	193

三、鱼头类沙锅

沙锅鲢鱼头.....	194
清炖鳊鱼头.....	195
沙锅青鱼头尾.....	196
沙锅头尾(1).....	197
沙锅头尾(2).....	198
沙锅鱼头(1).....	199
沙锅鱼头(2).....	199
沙锅鱼头(3).....	200
沙锅鱼头(4).....	201
沙锅鱼头(5).....	202
沙锅鱼头(6).....	202
沙锅鲜蘑鲢鱼头.....	204
沙锅大鱼头(1).....	204
沙锅大鱼头(2).....	205

上海沙锅大鱼头	206	鱼头煲	211
沙锅川味大鱼头	207	姜葱鱼头云煲	213
沙锅鱼头豆腐(1)	208	鱼头汤(1)	213
沙锅鱼头豆腐(2)	209	鱼头汤(2)	214
沙锅鱼头粉皮	210	拆烩京江鲢子头	215

第四部分 野味类沙锅

一、野兽类沙锅

沙锅熊掌(1)	218
沙锅熊掌(2)	219
清炖熊掌(1)	220
清炖熊掌(2)	221
清炖熊掌(3)	222
沙锅熊肉	222
沙锅熊排骨	223
沙锅鹿膝	224
汤煨鹿筋	225
御府鹿尾	226
罐焖鹿肉	227
红烧果子狸	228
瓦罉焗果狸	229
水晶果子狸	229
丁香煨豕肉	231

二、野禽类沙锅

沙锅山鸡	232
网油焖山鸡	233
清炖双鸡	234

雉羹	235
火腿炖鸽子	236
石耳炖鸽	237
沙锅鸳鸯戏水	237
鸳鸯戏水	239
葱笋焖野鸭	239
沙锅飞龙	240
清炖飞龙	241
火腿炖麻雀	242
沙锅子母鹌鹑	243
瑞雪报喜雀汤	244

三、龟鳖类沙锅

清炖甲鱼	245
沙锅甲鱼	245
鸡火甲鱼	246
沙锅炖甲鱼	247
火腿炖甲鱼	248
平菇炖甲鱼	249
蘑菇炖甲鱼	250
火踵炖甲鱼裙	251

沙锅元鱼(1)·····	252
沙锅元鱼(2)·····	253
沙锅元鱼(3)·····	253
清炖鳙鱼·····	254
水鱼煲·····	255
瓦罉鳙水鱼·····	255
原汁武陵水鱼·····	256
市桥烤水鱼·····	257
红炆山瑞煲·····	258
红烧瓦罉山瑞·····	259
原只焗酿山瑞·····	260
清炖乌龟·····	261
龟肉烧腿头·····	262

四、其他野味类沙锅

鹧鸪煲水獭·····	263
菊花龙凤羹·····	264
双冬红烧穿山甲·····	265
清炖大鲵·····	266
清炖蛤蚧·····	267
沙锅田鸡·····	267
凉瓜田鸡煲·····	268
蜗牛肉片沙锅汤·····	269
老鸡三蛇汤·····	270
清炖破脸狗肉·····	270

第五部分 其他类沙锅

一、三鲜什锦类沙锅

三鲜沙锅·····	272
沙锅烧三鲜·····	273
三鲜沙锅鱼翅·····	274
炖菜核·····	275
沙锅什锦(1)·····	276
沙锅什锦(2)·····	277
沙锅什锦(3)·····	278
沙锅什锦(4)·····	279
什锦沙锅(1)·····	280
什锦沙锅(2)·····	280
什锦沙锅(3)·····	281
沙锅什锦鲫鱼·····	282

清炖什锦山鸡·····	283
七彩什锦煲·····	284
七彩杂锦煲·····	285
全家福沙锅·····	286
沙锅红油素什景·····	287
素什景·····	288
沙锅什锦驼掌·····	289
沙锅白菜蹲·····	290

二、豆腐类沙锅

沙锅豆腐(1)·····	291
沙锅豆腐(2)·····	292
沙锅豆腐(3)·····	293

沙锅蟹黄狮子头(2)·····	339
沙锅蟹黄狮子头(3)·····	340
蟹黄狮子头(1)·····	341
蟹黄狮子头(2)·····	342
蟹黄狮子头(3)·····	342
沙锅蟹粉狮子头(1)·····	343
沙锅蟹粉狮子头(2)·····	344
蟹粉狮子头·····	345
风鸡炖狮子头·····	346
荤素狮子头·····	347
清炖狮子头(1)·····	348
清炖狮子头(2)·····	349
清炖狮子头(3)·····	349
红烧狮子头(1)·····	350
红烧狮子头(2)·····	351
沙锅绣球(1)·····	352
沙锅绣球(2)·····	353
蛤蜊刮肉·····	353
扬州沙锅刮肉·····	354
沙锅肉蛋·····	355
沙锅猴头·····	355
沙锅肉馅面筋泡·····	356

四、宫廷类沙锅

炖吊子一品·····	357
炒鸡肉片炖瓢扁豆一品·····	358
锅烧鸭子烩金银豆腐一品·····	359
肥鸡什锦豆腐一品·····	359
燕窝红白鸭子南鲜热锅一品·····	360
肥鸡腿烧狍肉猪尾庄一品·····	361

肥鸡松子丸子炖白菜一品·····	361
山药炖软面筋一品·····	362
红白鸭子苏烩一品·····	363
酒炖鸭子鹿筋塞勒卷一品·····	363
肉丝煨翅子一品·····	364
全羊热锅一品·····	365
鹿筋苔蘑拆肉一品·····	365
沙锅三白·····	366
沙锅土豆·····	367
野意热锅·····	367
鹿肠鹿肚热锅·····	368
罐鸭子一品·····	369

五、滋补类沙锅

黄芪八宝鸡·····	370
三两半炖鸡·····	371
炖健身全鸭·····	371
沙锅参杞乳鸽·····	372
香砂炖羊肉·····	372
当归炖羊肉·····	373
枸杞炖羊肉·····	374
龟羊汤·····	374
当归牛尾汤·····	375
杞鞭壮阳汤·····	376
淮杞炖狗肉·····	376
沙锅砂仁狗肉·····	377
红枣煨肘·····	378
丹参炖蹄花·····	378
山药桂圆炖甲鱼·····	379
沙锅人参元鱼·····	379

淮杞炖山瑞	380	馄饨鸭子	393
淮圆煲豹头蹄	381	沙锅馄饨鸭(1)	394
沙锅参芪海狸鼠	382	沙锅馄饨鸭(2)	394
黄芪炖蛇肉	383	沙锅倅鸭	395
枸杞炖银耳	383	水饺鸭子	397
枸杞头炖银耳	384	翡翠饺炖鸭	398
薏米焖猪脚	384	沙锅煲腊味饭	399
龟鹤延年汤	385	沙锅鸡火烩面	399
培养正气鸡(1)	386	沙锅狗肉面	400
培养正气鸡(2)	386	沙锅鱼头面条	401
枸杞炖鸡	387	沙锅卤味面	402
沙锅河车	388	沙锅什锦面条	403
参芪沙锅鱼头	389	咸鱼鸡粒煲仔饭	404
天麻沙锅鱼头	390	瑶柱肉粒煲仔饭	404
人参乌骨鸡	391	章鱼腊肠煲仔饭	405
富贵蹄膀	391	沙锅素大肠	406
		雪浓汤	407
六、饭点类沙锅			
沙锅青蟹年糕	392		

第六部分 汽锅类沙锅

汽锅鸡(1)	408	双味汽锅鸡	417
汽锅鸡(2)	409	天麻汽锅鸡	418
方笋汽锅鸡	410	七星汽锅会	418
虫草汽锅鸡	411	海马汽锅鸭	420
三七汽锅鸡	412	汽锅香糟鸭	420
菊花银耳汽锅鸡	413	汽锅炉鸭	421
汽锅双鸡烩	413	淮山枸杞汽锅鹌鹑	422
黄芪汽锅鸡	415	参芪汽锅鸭	422
汽锅山鸡	415	汽锅肉	423
杜仲汽锅鸡	416	紫砂汽锅排骨汤	423