

烹饪大世界丛书

栗健 王滨 编

农村读物出版社



巧做沙锅 火锅200例



TS972.1
18

30621

巧做沙锅、火锅

200 例

栗健 王滨 编

农村读物出版社

1990·北京

巧做沙锅、火锅 200 例

栗 健 王 滨 编

责任编辑 任 鹤

*

农村读物出版社 出版

山东肥城 印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 3.375 印张 79 千字

1990 年 5 月第 1 版 1990 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—14300

ISBN 7-5048-1244-7/Z · 143 定价: 1.70 元

目 录

沙 锅

琥珀莲心.....	1
焖钵湘莲.....	1
沙锅三白.....	2
沙锅白菜蹲.....	2
沙锅菜心汤.....	3
猪拱豆.....	3
沙锅白菜粉.....	4
沙锅白肉酸菜粉.....	4
沙锅元子.....	5
炖菜核.....	5
红烧肘子.....	6
焖狮子头.....	7
七彩什锦沙锅.....	7
金钩豆芽汤.....	8
清炖凤尾笋汤.....	8
沙锅土豆.....	9
东坡羊肉.....	9
酥 锅	10
红烩牛肉	10
酥鲫鱼	11
沙锅蹄棒	12

咸菜鱼尾豆腐汤	12
沙锅豆腐	13
沙锅肉末炖豆腐	13
荤素沙锅	14
沙锅老豆腐	14
沙锅法制豆腐块	15
鳅鱼钻豆腐	15
豆腐锅	16
沙锅鱼头豆腐	16
豆腐煮腌肉	17
栗子烧肉	17
一品豆腐	18
蛋饺(或油面筋嵌肉)	
沙锅	19
沙锅卤煮豆腐大肠	19
七彩什锦沙锅	20
沙锅炉肉	20
火腿炖鞭笋	21
沙锅白肉	21
新疆沙锅羊肉	22
沙锅羊肉炖土豆	22
沙锅炖羊肉	23
沙锅猪蹄	23

煮蘑菇蛋	24
清汤火方	24
沙锅酸笋肥肠	25
肺羹银耳	25
煨酥肉	26
香酥肉	26
四喜肉块	27
徽式卤味	27
绍酒焖肉	28
狮子球	28
酱 方	29
咸鱼烧肉	30
沙锅四喜丸子	30
清炖狮子头	31
沙锅什锦	31
枣方肉	31
花鼓蹄棒	32
香酥焖肉	33
沙锅三味	34
沙锅丸子	34
沙锅蟹粉狮子头	35
蟹黄一元	35
清炖蟹黄狮子头	36
四品共酥	37
生烧筋尾舌	38
樱桃肉	38
松子肉	39

沙锅鱼头	40
鱼头锅	41
鱼头汤	41
沙锅比目鱼头	42
沙锅鳊鱼头	43
郊外鱼头	43
沙锅鲢头	44
沙锅什锦	44
酥煨鲫鱼	45
红酥鲫鱼	46
沙锅花鲢头	47
炖海哲	47
牡丹火锅	48
煨三鲜	48
炖墨鱼蛋	49
炖鳊鳊	49
龙井挂鱼	50
清汤鲫鱼	50
红烧元鱼	50
应城清炖脚鱼	51
椒盐甲鱼	52
焖蚝豉	52
沙锅鲇鱼	53
沙锅甲鱼	53
红焖鲍鱼	54
清汤广肚	55
书包加力鱼	55

清炖鱼肚	56
沙锅鲰鱼	57
白汁鱼唇	57
沙锅鱼翅	58
原焖鱼翅	59
龟肉汤	60
三件沙锅	60
沙锅鸡块 (一)	61
沙锅鸡块 (二)	61
全鸡清汤	62
沙锅鸡块鲜笋	62
网油松仁沙锅鸡	62
煨白汁鸡	63
鱼翅套鸡	64
沙锅野鸭	64
带子上朝	65
富春鸡	65
御府鸡块	66
鸡犬蹄	67
凤凰趴窝	67
沙锅油豆腐鸡	68
清炖鸡	68
沙锅鸡汤	69
盐焗鸡	70
沙锅鸡蹄汤	71
山鸡锅	71
芝麻酱焗鸡	72

母油整鸭	73
鸡包鱼翅	74
红酥鸡	74
沙锅炖鸭	75
清炖鸭汤	76
酥鸭	76
出骨扒野鸭	77
沙锅炖鸭	78
清炖桂花鸭	78
八宝鸭	79
清蒸老鸭	80
三套鸭	80
丁香鸭子	81
附片羊肉汤	81
当归羊肉汤	82
沙锅散丹	83
煨牛肉	83
酥牛肉	84
沙锅黄豆炖牛肉	84
白牛肉	84
沙锅腱子	85
沙锅牛肉	85
枸杞炖牛冲	86
当归牛腩	86
杞鞭壮阳汤	87
淮杞炖狗肉	88
全家福沙锅	88

沙锅煨龟肉	89
炖五香鸽	89
沙锅狗肉	89
沙锅什锦 (一)	90
沙锅什锦 (二)	91
冬笋鹅掌汤	91
御府沙锅熊掌	92
制乌猫	92
水晶冷淘脰	93

火 锅

家常火锅	93
------------	----

肥肠火锅	94
素火锅	94
三冬锅	94
菊花锅子	95
涮三鲜	96
酸菜锅子	96
辣酱牛肉锅	97
野味火锅	97
兰花火锅	98
五花火锅	99
什锦火锅	99
酸菜火锅	99

琥珀莲心

【原料】 干莲子 300 克，桂圆 250 克，猪板油（去膜）100 克，冰糖 200 克，糖桂花卤 1 克，食碱 100 克。

【做法】 1. 取盆一只，内放沸水 750 克，加食碱 50 克，倒入莲子，用竹帚搅打去皮；滗去碱水，再换入沸水 750 克，加食碱 50 克，继续搅打去尽皮。取出洗净，削去两头，用竹扦顶去莲心，再漂清洗净莲心，待用。 2. 沙锅中放清水 1000 克，倒入莲心，放在中火上烧沸，放入猪板油，盖上锅盖，移到小火上焖约 30 分钟，捞出莲心。 3. 将桂圆剥壳、去核。然后，用一颗桂圆肉包一粒莲心，放入原沙锅内，加冰糖，放在中火上烧沸，撇去浮沫，再移到小火上焖至酥烂（约 1 小时）。把锅端离火口，拣去板油，倒入糖桂花卤即成。

【特点】 此菜用桂圆肉包住莲心，形似琥珀，色泽光亮，莲心酥烂，汤汁香甜，是扬州传统甜菜。

焖钵湘莲

【原料】 湘莲子 300 克，冰糖 350 克，糖桂花 5 克，食碱 100 克。

【做法】 1. 将莲子放入钵内，加食碱 50 克，加入沸水 750 克，用小竹帚连续搅打去皮；滗去污水，再放入食碱 50 克，加入沸水 750 克，再搅打 1 次去尽皮；迅速捞出莲子，放入清水漂尽碱味，捞出。削去莲子两头，用竹扦顶去莲心，入沸水锅中烫 3 次。 2. 将洗干净的莲子放入沙锅中，加满清水，放在中火上烧沸，撇去浮沫，放入冰糖烧沸，待溶化后，

再撇去浮沫。盖上锅盖，移到微火上焖约1小时左右至酥烂，放入糖桂花即成。

【特点】 此菜桂花香味四溢，莲子颗颗完整，酥烂香糯，汤清味甜。

沙锅三白

【原料】 豆腐、土豆、酸菜白、白肉各500克，水发粉丝200克，葱姜汁、水发口蘑各50克，白汤500克，干贝汤50克，海米汤100克，黄酒15克，精盐适量，味精2克。

【做法】 1. 将豆腐、土豆、白肉均切成长6厘米、宽2厘米、厚0.5厘米的片，酸菜切丝。 2. 将酸菜丝置沙锅内，加粉丝后，整齐地码上白肉片、豆腐片、土豆片；倒入口蘑、白汤、海米汤、葱姜汁、黄酒、精盐、味精，上火煨30分钟左右，见熟出锅即成。

【特点】 豆腐鲜嫩入味，白肉肥而不腻，土豆酥烂味香，汤汁鲜美可口，是冬季筵席最好的压桌菜肴。

沙锅白菜蹲

【原料】 卷心白菜1棵（约1000克），熟火腿、水发玉兰、水发海参、老蛋黄、水发冬菇各100克，虾米50克，胡萝卜、莴笋各150克，味精15克，熟肥膘肉1块（300克），白胡椒粉8克，精盐40克，香油30克，鸡油100克，上汤3000毫升。

【做法】 1. 剔去白菜外叶，横切两段洗净，在开水中焯过，捞出用冷水漂凉，根部削平，均匀地直划6刀，不能划断，根

部朝下置于水中。 2. 把火腿、胡萝卜、莴笋、白菜叶切粗丝。海参、老蛋黄、玉兰片、冬菇切成象眼块。肥膘片成与沙锅口同样大的1片。 3. 将白菜杆捞出沥干水分，置于沙锅当中，四周围上白菜丝，根据不同颜色的原料，拼摆在四周围成图案。下精盐（30克），入上汤，放上肥膘作盖子。锅置中火上烧沸，再移小火上炖15分钟。上席前取去肥膘，加上味精、精盐、鸡油、白胡椒、香油即可。

【特点】 美观协调，鲜甜爽口，酒席家筵均可。

沙锅菜心汤

【原料】 青菜心10棵，猪油、高汤、黄酒、姜片、葱花、精盐、笋片、黑木耳、肉片适量。

【做法】 1. 取青菜心10棵左右，洗净，用刀一剖成二，放入温猪油中滑一下。 2. 取沙锅放火上，放入高汤，加黄酒、姜片、葱花、精盐烧开，把菜心及做其他菜剩下的笋片、黑木耳、肉片等同放入沙锅中，煨炖15分钟，见汤呈乳白色，菜心酥烂，撇去浮沫，加入味精，调好口味（不要过咸），即上桌。

【特点】 清鲜味美，色白如奶。

猪拱豆

【原料】 大黄豆200克，猪前蹄6个；葱段、姜片共100克；精盐150克，酱油500克，五香粉50克，香油250克，红辣椒3—4个，鲜汤适量。

【做法】 1. 将豆拣净，用温水泡开；猪蹄甲用刀砸掉后一

劈两半，放入水盆内，刮洗干净，剥成大核桃块，放开水锅内氽透。2. 沙锅内放入适量鲜汤，将葱、姜、辣椒、酱油、精盐、香油放入，汤开时，将黄豆投入，放入蹄块，大火烧开后，移小火上，盖上盖炖制豆面肉烂，汤汁煨尽时，倒在盆内，撒上五香粉，拌均匀即成。

【特点】 味道鲜美，下酒佳肴。

沙锅白菜粉

【原料】 白菜 750 克，粉条 100 克，水发蘑菇 200 克，猪油、精盐、酱油、花椒水、葱丝、姜末、味精各适量。

【做法】 1. 将白菜去叶洗净，切 4 厘米长、1 厘米宽的条，开水焯，捞出控净水（千万不要放凉水中投凉，否则白菜不烂）；蘑菇择洗净，切成 2 块；粉条剪成 10 厘米长的段，放温水中泡软，捞出控净水。2. 沙锅洗净、擦干，放入蘑菇、白菜、粉条，添汤，再放入精盐、酱油、花椒水、葱丝、姜末、猪油，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖 15 分钟左右，点味精，上桌食用即可。

【特点】 鲜香味美，清淡适口。

沙锅白肉酸菜粉

【原料】 熟白肉 250 克，酸菜 200 克，水发粉条 150 克，猪油、精盐、酱油、葱姜末、大料、味精各适量。

【做法】 1. 将白肉切成 0.3 厘米厚的薄片，酸菜洗净，片成薄片，切成细丝，越细越匀越好，粉条切成 10 厘米长的段。

2. 坐锅，加猪油烧热，放入大料炸一下，捞出，用葱姜末

炆锅，放入白肉片，添汤，放入酸菜丝、粉条、精盐、酱油烧开，倒入沙锅内，微火炖十几分钟，撇去浮沫，点味精即好。

【特点】 口味咸酸，清淡不腻，适于冬季食用。这个菜在北方民间很流行。

沙锅元子

【原料】 猪五花肉 400 克，芽白菜 750 克，鸡蛋 1 个，葱末、姜末、青蒜段、酱油、白糖、精盐、淀粉、胡椒粉、素油少许。

【做法】 1. 将猪五花肉洗净、沥水，剁烂成泥，装入碗内，放入葱末、姜末、精盐、鸡蛋、淀粉，拌匀上劲，制成肉馅。

2. 炒锅放到中火上，放入少许素油，待油温达到五成熟时，将肉馅挤成小元子下锅，煎至金黄色时，放入少许清水、白糖、酱油。 3. 将芽白菜洗净、沥水，切成条，用开水烫一下，放入沙锅。 4. 沙锅放到小火上，倒入元子，盖上沙锅盖，煨约 30 分钟，煨至入味，放入少许胡椒粉、青蒜段，上桌即可。

【特点】 原汁原味，香鲜。

炖菜核

【原料】 青菜心（矮脚黄）600 克，鸡脯肉 60 克，虾仁 25 克，冬笋片 30 克，熟火腿片 30 克，水发冬菇片 15 克，鸡蛋清半只，绍酒 10 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，干淀粉 3 克，鸡清汤 500 克，熟鸡油 15 克，熟猪油 750 克（约耗 100

克)。

【做法】 1. 将青菜洗净(不能弄散),菜头削成橄榄形,剖十字形刀纹,再将青菜叶切齐,取长10厘米的菜心。 2. 将鸡脯肉批(片)成长约5厘米、宽约1厘米的柳叶片,放入碗中,加鸡蛋清、干淀粉拌匀。 3. 炒锅放在旺火上烧热,加入熟猪油,烧至四成热时,放入青菜心,用铁勺翻动至翠绿色时,用漏勺捞出。再将鸡脯过油后,倒入漏勺沥油。 4. 取沙锅一只,先用部分菜心垫底,再将菜心(头朝外)沿沙锅边顺序排列。把火腿片、冬笋片、冬菇片、鸡脯片顺序排列成圆形,放在菜心上面(露出菜头),中心缀以虾仁,再加入精盐、绍酒、味精、鸡清汤,置旺火上烧沸后,移至微火上炖约15分钟,淋入鸡油即成。

【特点】 此菜选用“矮脚黄”菜过油炖焖,裸形完整,菜心酥烂,色呈黄绿,入口即化,加以火腿,虾仁等配料。素荤互串,其味鲜香,是南京传统菜。

红烧肘子

【原料】 猪肘子(又名蹄棒)1750克,菠菜(或小白菜、油菜等亦可)250克,葱25克、姜15克、精盐25克,酱油50克,黄酒50克,冰糖100克,素油1500克,猪油25克,味精5克,水适量。

【做法】 1. 猪肘子钳去残存的毛,用刀刮干净皮,洗净控水,用干布擦干,在皮上抹上酱油。葱姜拍碎,菠菜洗净。 2. 烧沸素油,把肘子炸成黄色捞出,在肉的一面用刀划成块(深度为2/3,使皮的一面还连着),用一沙锅垫竹垫(如无竹垫可垫骨头)以免糊底,把肘子皮向下、肉向上放入,加水、

葱、姜、精盐、酱油、冰糖、黄酒用大火烧开后，撇去沫子盖上，移小火煨烂。取出翻放盘中把汁收浓加味精浇在肘子上，另用锅烧热倒入猪油，沸时加菠菜、精盐、黄酒、味精炒熟，围在周围即可。

※ 若炸后用碗加精盐、黄酒、葱、姜上屉蒸烂，取出另挂汁也可以。把烧好的肘子控去汁，滚上玉米粉炸后盛盘，随以椒盐，即叫“软炸肘子”。本菜肴肉质酥烂，肥厚醇香而不腻。

焖狮子头

【原料】 猪肉 125 克（瘦 50 克、肥 75 克），绿色蔬菜 250 克，蛋清 25 克（约 1 只蛋清），黄酒、熟猪肉、淀粉、味精、精盐少许。

【做法】 1. 把肉剁碎加入蛋清、黄酒、精盐，用力调搅至有粘性，再加淀粉拌匀，做成 4 个圆饼形。 2. 在沙锅内倒入适量汤（水）烧沸，把肉圆一个个放入，上盖菜叶用小火焖炖到肉酥汁浓即成。一般焖炖约 1.5 小时。

※ 如果多做可将其调料比例相应增加。

七彩什锦沙锅

【原料】 炸腐皮卷 40 克，炸鱼腐 6 个（约 100 克），炸肉丸子 6 个（约 100 克），水发香菇 40 克，鸡胗肝 100 克，瘦猪肉 100 克，水发鱿鱼 100 克，白菜心 150 克，黄瓜 40 克，熟猪油 15 克，精盐 7 克，味精 5 克，胡椒面适量。

【做法】 1. 将白菜心洗净，用开水焯一下，捞出晾凉。鸡胗肝打成花刀，切成块。鱿鱼也打成花刀，切块。猪肉、香菇、

黄瓜均切成片。 2. 取沙锅一只，放入白菜心垫底，铺上炸腐皮卷、炸鱼腐、炸肉丸、胗肝，加入清汤或水，再放味精、精盐、胡椒面。把沙锅置旺火上烧开，放香菇片、肉片、黄瓜片、淋上猪油，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】 色泽艳丽，滋味多样。

金钩豆芽汤

【原料】 虾干 50 克，黄豆芽 250 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱姜片 3 克，香油 5 克。

【做法】 1. 将黄豆芽掐去根须洗净。用开水将虾干浸泡 15 分钟左右，洗净待用。 2. 将浸泡虾干的水（沉净泥沙与杂质），倒入沙锅内，放入虾干、葱姜片、精盐、豆芽，用中火烧开。见汤呈白色，再加入味精，起锅盛入汤碗内，淋入香油即成。

【特点】 汤鲜味香。

清炖凤尾笋汤

【原料】 干凤尾笋 200 克，生姜 5 克，精盐 5 克，味精 5 克，高粱酒 5 克，香油 3 克，生油 50 克。

【做法】 1. 凤尾笋干剥去皮，留着笋尖头的嫩叶，去掉老根，放入温水内浸洗 5 分钟，再用凉水洗净，取出放入沙锅内。沙锅内再加入清水 1000 克、姜片、精盐、高粱酒、生油。加盖用旺火烧沸，撇去上面的浮沫，移到微火上炖 2 个小时。待笋胀大发嫩呈玉色时即成。 2. 上桌时淋入香油，撒上味精。

【特点】 鲜嫩清香。

沙锅土豆

【原料】 土豆 1500 克，山鸡脯肉 300 克，水发冬菇、冬笋各 50 克，葱、姜末各 25 克，葱、蒜片各 10 克，白汤 500 毫升，味精 2 克，黄酒 15 克，精盐适量。

【做法】 1. 将土豆去皮切成 3.5 厘米见方的块，一面挖空。另将鸡脯肉、冬笋、香菇均切末。再将鸡肉末置碗内加味精（1 克）、黄酒（5 克）、精盐、酱油（10 克）、葱姜末、笋菇末拌匀成馅，均匀分置于挖空的土豆内。 2. 将填好馅的土豆口朝上，整齐地码在沙锅内，加白汤、酱油、黄油、精盐、味精和葱蒜片，加盖上火煨 1 小时左右，见熟出勺即成。

【特点】 酥烂入味，汤汁鲜美，是冬季的最佳菜肴。

东坡羊肉

【原料】 羊肉（用肥瘦羊腰窝肉）400 克，土豆 75 克，胡萝卜 75 克，酱油 100 克，黄酒 10 克，糖色 7.5 克，大葱 15 克，姜 5 克，蒜 7.5 克，大料，花椒少许，素油 200 克（耗 50 克）。

【做法】 1. 羊肉切成长 5 厘米，宽 18 厘米的长方形块，每块上面再交叉划两刀（深为 0.6 厘米）分成 4 个小三角形。土豆削皮，胡萝卜刮皮洗净均匀切成菱角块。 2. 待油见烟时，把羊肉块放入煸炒约 5—6 分钟，肉变金黄色时可捞起，把土豆、胡萝卜入油炸之，倒出余油。 3. 沙锅放在微火上倒入

炒的羊肉加清水（漫过肉为准），酱油、葱、姜、蒜、花椒、大料、糖色一起放入，煨到肉烂（嫩要2小时，老要3小时），再放土豆、胡萝卜，一起煨5分钟倒入汤盘即成。

【特点】 味香肉烂不腻，吃时不嚼即化。

酥 锅

【原料】 鲜鲫鱼5公斤，海带250克，白菜1000克，藕500克，香油100克，酱油1000克，醋1000克，黄酒750克，白糖750克，葱白1000克，五香面25克，生姜100克，猪肋骨、高汤、桂皮、丁香、豆腐、花椒、八角各适量。

【做法】 1. 将鲫鱼去鳞、鳃洗净，用小刀在鳃下开半寸长小口，取出内脏，洗净备用，海带泡发好洗净，切斜方块。藕切0.3厘米的片，生姜切片，葱白切10厘米长的段，大白菜切6.6厘米长的段。醋、黄酒、酱油倒在一起调匀。 2. 取大沙锅一只，锅底铺一层猪肋骨，在猪肋骨上依次铺上白菜、海带和藕，再铺上一层葱段和一层姜片、撒上桂皮、丁香、豆蔻、花椒、八角，将鱼头朝锅边，鱼尾向锅心，排成一个圆圈，撒上五香粉，加上白糖，调好汁，再加入高汤与鱼相平。加锅盖急火烧开后，移到慢火约2小时，加入香油，再焖2小时，把锅端下待鱼胶凝固时，再把锅复扣在大盘内，取出猪肋骨、白菜、藕和海带。食时将白菜、海带皮垫底，将鱼摆上即成。

红烩牛肉

【原料】 牛肉500克，土豆300克，洋葱片、姜片、黄酒、