

韵味 沙

食尚百味



锅

食尚百味

武 创等 主编

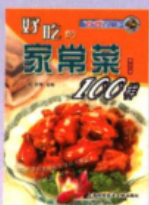
100样

100样韵味十足的沙锅佳肴大集合！

吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社

食尚百味系列丛书



俗话说：“生活讲调理，营养讲均衡”，合理改善我们的饮食习惯，科学调配我们的饮食结构，已成为我们健康的根本，而且就是一种积极的生活态度。

责任编辑：于学松

特约编审：徐智明

装帧设计：电子化

ISBN 978-7-5439-3176-3



9 787543 931763 >

定价：12.80元

食尚百味



韵味沙锅

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

韵味沙锅 100 样 / 武创等主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5439-3176-3

I. 韵… II. 武… III. 菜谱 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028834 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

封面设计: 文化

韵味沙锅 100 样
武 创等 主编

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国各地新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5439-3176-3/T · 866

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

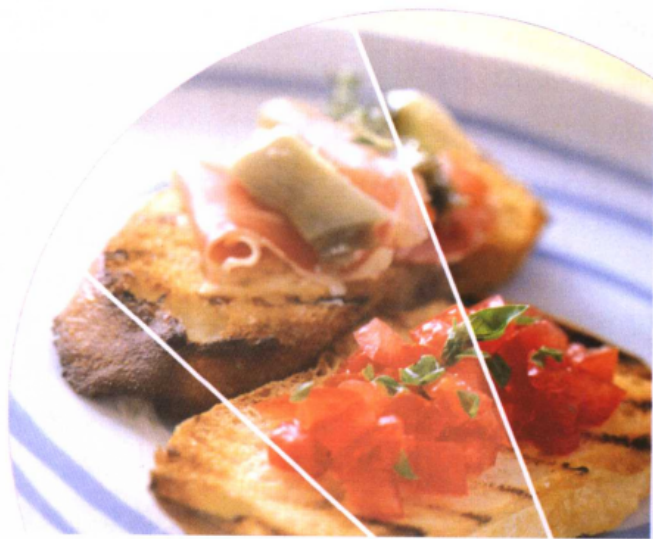
本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007年1月



Contents 目录

沙锅菜厨艺之旅

沙锅菜的饮食文化/1

沙锅菜的制作/2

沙锅的选购/4

沙锅的合理使用/4

清爽素锅

沙锅香菇白菜/7

五香茄子沙锅/8

鱼香茄子沙锅/9

风味萝卜丝沙锅/10

银杏炖南瓜/11

野山菌一品沙锅/12

竹荪上素沙锅/13

沙锅香菜素圆子/14

沙锅素丸/15

沙锅香菇炖豆腐/16

沙锅卤豆腐/17



沙锅老豆腐/18

沙锅豆腐/19

家乡腐竹沙锅/20

沙锅面/21

特色面筋沙锅/22

香菇面筋沙锅/23



畜肉沙锅

沙锅粉条肉/24

沙锅红烧肉/25

沙锅酥肉炖海带/26

沙锅酥肉炖滑菇/27

沙锅小酥肉/28



农家香干沙锅/29

沙锅猪肉丸子/30

沙锅肉末粉丝/31

沙锅狮子头/32

沙锅云吞/33

茶树菇沙锅煲仔排/34

沙锅排骨/35

沙锅豆方仔排/36

沙锅猪蹄/37

发财猪手沙锅/38

沙锅肥肠/39

川味大肠沙锅/40

鸽蛋肠头沙锅/41

沙锅肚丝/42

牛肝菌肚仁沙锅/43

山椒猪肝沙锅/44

沙锅炖猪尾/45

沙锅血肠/46

沙锅白菜羊肉/47

沙锅菜卷/48



沙锅菜 厨艺之旅



沙锅属于陶制炊具，在我国已有 5000 多年的历史。综观世界烹饪，大都是在锅中烹制菜肴，再倒入碗盘之中供人食之；在我国，沙锅菜却是集炊具与餐具为一体，一菜一锅，直接上桌食用，这也是沙锅菜的一大特色。

沙锅菜的饮食文化

沙锅菜在制作中以炖、煮为主，水是主要的传热导体，选料极为广泛，鸡鸭鱼肉、干鲜蔬菜、豆制品，甚至山珍海味等均可入锅。由于是以炖、煮之法烹饪成菜，所以汤菜交融，醇厚鲜美，无论南、北菜系，都有沙锅菜入谱。不同的是，北方称之为“沙锅”，而南方部分地区称之为“煲”。另外，北方沙锅菜多以“煮”为主，南方却以“炖”法为多。

北味沙锅以“沙锅白肉”、“沙锅三白（白肉、白肠、白肚）”和“沙锅下水”最为著名。而“沙锅白肉”曾是宫廷四月赏樱桃时的必备佳肴，并被列入满汉全席之中。此菜在烹调时，将猪后腿肉“白煮”之后，切成薄片，布于沙锅之中，以酸菜（或冬瓜）、粉丝等辅料垫底，再经文火慢煨，成菜后色泽如玉，肉白汤肥。食用时佐以酱豆腐、韭菜花、辣椒油等混合而成的调料，口感鲜香、肉味浓厚、肥而不腻。北京的沙锅居以“沙锅白肉”起家，沿用了宫廷王府的烧、燎、白煮等技法，历经数百年而不衰。曾有雅士赞誉其是“名震京都三百载，味压华北白肉香”，民间亦有歇后语“沙锅居的幌子——过午不候”，

由此可见其受欢迎的程度，可以说“沙锅白肉”堪称是北味沙锅菜的经典。

南味沙锅以炖为主，江南一带也称之为“烧”。蟹粉狮子头可以说是南味沙锅菜的代表作，扬州菜中有个著名的“三头宴”，分别为清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、扒烧整猪头，其中“狮子头”是因其菜形而得名的。在扬州地方话里把“狮子头”又叫“大斩肉”，也就是北方人所说的“大肉丸子”。因肉丸子在烹制后，表面一层肥肉末已大体溶化，而瘦肉末则相对略显突起，给人以毛毛糙糙的感觉，于是富有想象力的美食家就美其名曰“狮子头”。

“狮子头”是以沙锅清炖至熟的，在食用时讲究随时令而分别配以河蚌、蟹粉、面筋、春笋等辅料。此菜鲜嫩丰腴，入口而化，食后齿颊留香。尤其是“蟹粉狮子头”被列为国宴名肴，深受各国领导人的喜爱。

沙锅是散热较慢的锅具，所烹菜品香浓软烂，甚至端上餐桌还滚液飘香，常常为就餐者增添热乎乎的亲切感；而沙锅又属陶泥制品，造型优雅的沙锅即是精美的艺术品，所以沙锅菜更能充分体现中国菜肴讲究色、香、味、形、器的文化内涵。

沙锅菜的制作

沙锅菜的烹制，采用的是一种多汤慢火的烹调方法。一般是先用大火烧开，然后再用小火使之微沸，直至汤汁乳白，主料酥烂软嫩入味。同时，它还具备汤菜合一的特点，而且汤汁要略比料多。在家庭中烹制沙锅菜一般要注意以下几个环节。

一、炊具的选择

制作沙锅菜，宜选用那种浅底大口，并配有盖的陶制沙锅为器皿。若没有沙锅，亦可用相应的搪瓷炖锅来代替。

二、选择原料

沙锅菜的原料非常广泛，荤素皆宜，灵活多样，类似川菜“杂烩”的配料。在家庭中最常用的沙锅原料有：白菜、豆腐、粉丝、鱿鱼、花鲢头、油面筋、炸丸子、水发猪肉皮、猪心、猪舌、猪肝、火腿片、红肠、午餐肉、熟鸡蛋、水发玉兰片、鲜蘑、香菇、鲜海米、干贝等。

三、配料与装盘

沙锅一般有两种形式：一种是全家福式的沙锅，这种沙锅在菜谱上称为什锦沙锅。其选6~10种原料切片，各料相互岔开，沿沙锅叠片围成一圈，中间用鲜虾、水发香菇或蛋饺盖顶。另一种形式则是混合式沙锅，以沙锅鱼头为例，先将鱼头入锅煮出味后，再加入其他配料共炖。此外，要注意不同原料入锅的先后，一般是主料在前，水发的干料在中间，鲜蔬居后。

四、火候与水量

火候与水量是保证菜肴质量的关键，火力过大，汤汁耗干，就失去了应有的风味；火力过小，原料内的鲜味不易渗出，而且汤汁不浓稠。正确的方法是先大火将汤汁炖至乳白稠浓时，再改用小火保持微沸。沙锅菜肴的水要一次加足，中途尽量不要再加水，以保持原汁原味的本色。

五、调味原则

沙锅菜是以汤汁乳白、鲜香浓烫为特色的。沙锅菜的调味有3个原则：一是不能加盐过早，只能在即将成菜时加盐、味精和胡椒粉，

而且要求调味要准，味不宜太淡；二是不能加入过多的有色调味品，避免使其汤色浑浊；三是在成菜后，还需要在汤面上撒上姜丝、葱丝或蒜末，再以滚热的熟油浇淋，以增添香气，并保持菜肴的温度。

沙锅的选购

使用沙锅炖菜别有风味，那么应怎样来选购沙锅呢？

1. **看陶质。**优质的沙锅所选用的陶质非常细且颜色多呈白色，表面釉的质量也很高，光亮均匀，导热性好。

2. **验厚度。**沙锅有薄厚之分，以薄的为好，鉴别时可将锅底朝天，用手指顶住凹面中心，用硬物轻轻敲击，锅声越响，手指震动越大者越薄，质量也越好。

3. **看结构。**质量好的沙锅结构合理，摆放平整，锅体圆正，内壁光滑，没有突出的沙粒，锅盖扣盖紧密且不变型。

4. **验有无裂纹。**选购时将沙锅内装入足量的水，检查一下是否有渗漏现象。也可用手轻轻敲击锅体，听其声音是否清脆，如声音沙哑则说明沙锅有裂纹，不可购买。

5. **根据需要选购沙锅。**一般来说，煎药不需要陶质很好的沙锅，选购价格便宜无渗漏的沙锅即可。炖菜品的沙锅要求较高，最好选择质量上乘的白色沙锅。

沙锅的合理使用

由于沙锅煮菜味纯又保温，所以受到许多家庭，特别是北方家庭的喜爱。在冬季里，一家人围坐桌旁，品尝沙锅菜的浓香，真是其乐融融。沙锅菜虽好吃，但沙锅因其特殊的材质而易破裂损坏，故在使

用时一定要注意以下一些方面。

1. 新买回来的沙锅不要马上拿来使用，因为沙锅通常会有微小的空隙，最好先用它煮粥，米糊会将小缝隙堵住。如果出现小裂纹可以再煮一次米粥来修复。

2. 沙锅又厚又重，对热能的传导较差，所以不能将过热的水倒进冷锅里，也不可立即端到炉灶上去煮。正确的方法是先往锅中加凉水，端到炉上用小火烧一会儿，再将火放大烧煮，同时加进调料与主料，盖上盖子，用小火慢炖，让菜味尽量保存在锅里。锅中的水应一次加足，若在烹饪过程中必须加水，则一定要加温水或热水，以免冷水与锅内温度差距过大，导致沙锅因受热胀冷缩的影响而破裂。

3. 不要干烧和打湿锅底。沙锅是由石英、长石、黏土等多种原料烧制而成的，对温差的适应能力较差，干烧或在很热的时候清洗很容易破裂；每次使用前要将锅底擦拭干净，锅内的汤不宜加得过多，以免溢出流出。

4. 沙锅的材质特殊，清洗时通常不可像洗一般锅那样趁着热洗，要等到沙锅冷了之后再去清洗，且不宜用清洁剂浸泡，以避免化学物质渗入沙锅的毛细孔中而洗不掉。洗净的沙锅要等到完全晾干后方可收藏起来，否则会长满黑斑霉菌。

5. 当菜煮好时，不要将热沙锅立即放在瓷砖或水泥地上，否则沙锅骤然受冷容易破裂，可以将其放在木制或草制的锅垫上，也可以放在金属丝制成的锅围上，以利于其均衡散热。

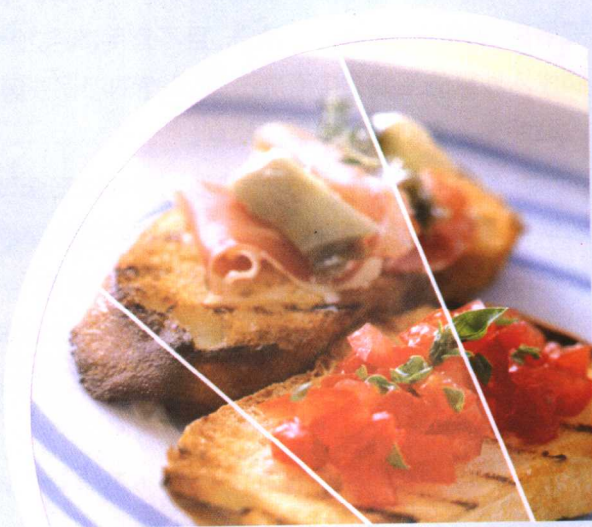
6. 清洗沙锅时千万不要用钢丝球等硬质的东西擦洗，以免破坏沙锅表层的釉质；沙锅内壁有色彩的，不要存放酒、醋及酸性饮料和食物。

7. 当沙锅用后结垢时，可以用淘米水浸泡并烧热，然后用清水洗

净，并且清洗时尽量避开锅底。

8. 沙锅的毛细孔容易吸收水分而导致出现异味，可以用下面的方法来去除：将萝卜头、芹菜头、葱尾等放入沙锅中，加八分满的水及两大匙面粉，不加盖，用大火煮滚约 10 分钟后倒掉，再用两汤匙的茶叶，加八分满的水，不加盖，滚煮约 10 分钟即可。

只要在使用时注意以上一些方面，相信您的沙锅一定会“长命百岁”。





清爽素锅

沙锅香菇白菜



精心配料

- ① 白菜 150 克，鲜香菇 100 克，花生油少许，鲜汤适量。
- ② 精盐 3 克，鸡精 1 克，枸杞 10 克。



特点

清淡爽口，
补益肠胃。

技高一筹

根据个人口味，出锅后淋入少许芝麻油，味道将更美。



大显身手

1. 鲜香菇洗净、去蒂切块；白菜洗净切段；枸杞洗净待用。
2. 锅置火上，倒入花生油烧至七成热，放入白菜炒至半熟，再加入香菇及料②，稍炒片刻后倒入沙锅内，同时注入鲜汤，放入枸杞，用大火炖约 15 分钟即成。

五香茄子沙锅



精心配料

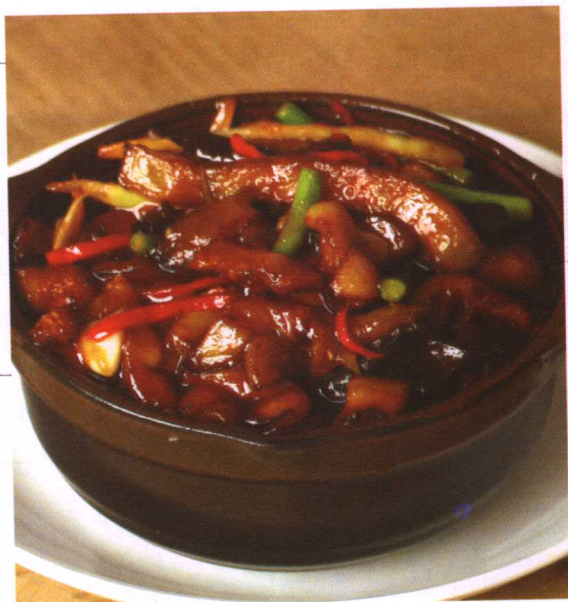
- ① 茄子 400 克，花生油适量。
- ② 蒜薹 100 克，红椒丝 20 克，蒜瓣 10 克。
- ③ 精盐、酱油各 4 克，葱姜末各 5 克，五香粉 3 克。

特点

色泽油亮，
香味扑鼻。

技高一筹

蒜薹可以先
过沸水，这样更加
易熟。



大显身手

1. 茄子洗净去皮，切成条状；蒜薹洗净切成小段。
2. 锅置火上，倒入花生油烧至七成热，放入茄条翻炒至呈微黄色，加入料②翻炒片刻，盛入沙锅内，同时调入料③，注入少量清水，大火烧沸后改用中火炖约 15 分钟即成。

温馨提示

老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。



鱼香茄子沙锅



精心配料

① 茄子 500 克，蒜薹 50 克洗净切段，泡发木耳 30 克洗净撕小朵，葱姜蒜末各 5 克，豆瓣辣酱 10 克，高汤 400 克，花生油适量。

② 酱油 8 克，白糖 6 克，料酒 10 克，米醋 5 克，精盐 4 克，鸡精 2 克。



特点

香辣可口，
令人回味。

技高一筹

炸茄子很费油，若用精盐腌渍片刻后挤去水分再炸，即省油又酥嫩。



大显身手

1. 茄子洗净去皮、去蒂，切成长条，入六成热油锅中炸至金黄色，捞出沥油。
2. 净锅置火上，倒入适量花生油烧至六成热，投入葱姜蒜末、豆瓣辣酱爆香，放入蒜薹、木耳，加入料②翻炒几下，注入高汤烧至温热后倒入沙锅，再放入茄子，小火炖至汤汁收浓即成。

风味萝卜丝沙锅



精心配料

- ① 白萝卜 200 克，火腿 50 克，香菜 3 克。
- ② 精盐 5 克。

特点

酥软适口，
香飘诱人。

技高一筹

萝卜丝焯水
可以去除原有的辛
辣味，这样在食用
时将更爽口。



大显身手

1. 白萝卜洗净切丝，焯水待用；香菜洗净切段；火腿切片。
2. 沙锅内注入适量清水，放入萝卜丝，用大火烧开后改用小火炖 5~8 分钟，加入火腿煮至萝卜丝变软，调入精盐，撒上香菜即成。

温馨提示

白萝卜甘辛、平、无毒，具有下气消食、解毒生津、和中止咳之疗效，但有解滋补药品之副作用，如人参等。

