



家庭 **食** 谱丛书

家庭

周三金 编著
上海科学技术出版社

沙锅与火锅菜

制作 [第二版]

沙锅菜
火锅菜
煲菜



· 家庭食谱丛书 ·

家庭沙锅与火锅菜制作

[第二版]

周三金 编著

上海科学技术出版社

· 家庭食谱丛书 ·

家庭沙锅与火锅菜制作

(第二版)

周三金 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 插页 4 字数 104 000

1991 年 9 月第 1 版

1998 年 11 月第 2 版 2000 年 5 月第 10 次印刷

印数:81 001—87 000

ISBN 7-5323-4775-3/TS·407

定价:8.20 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换



平桥豆腐



神仙鱼汤



鱔鱼羹



八生火锅



什锦沙锅



双味汽锅



鸡火蟹汤



面巾百叶包

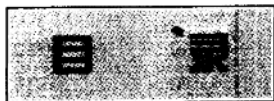
前言

沙锅与火锅菜在我国各地风味菜肴中占有很重要的地位,它是中国菜的一个重要组成部分。由于沙锅与火锅菜是冬令佳肴,并具有用料广泛,制作简单,汤菜交融,滋味鲜美,御寒保暖等特点,故一直深受人们的青睐。

本书曾概括地介绍了我国沙锅与火锅菜的起源及历史演变,以及沙锅与火锅菜的制作知识。同时列举了具有上海、苏州、无锡、杭州、宁波、福建、安徽、北京、山东、四川、广东等风味的沙锅与火锅菜 162 只,对原料、制法、要领等作了详尽阐述。自 1991 年 2 月出版以后,一直颇受社会各方的欢迎,曾多次重印。现根据广大读者的建议,笔者对该书所列各式沙锅与火锅菜又作了修改,并增加了 18 只当今盛行的沙锅与火锅菜肴,还新增了现在盛行的各式煲菜 20 只。由于编者水平有限,书中不妥之处,敬请指正。

编 者

1998 年 4 月



沙 锅 菜

(一) 沙锅菜的特点 … 1

(二) 沙锅菜的选料与加工 …………… 2

(三) 沙锅菜制作须知
…………… 3

(四) 沙锅菜谱 …………… 5

沙锅什锦 …………… 5

沙锅三鲜 …………… 6

沙锅花三鲜 …………… 7

沙锅腌鲜 …………… 8

沙锅大白蹄 …………… 9

沙锅金银蹄 …………… 9

沙锅白肉 …………… 10

沙锅排骨 …………… 11

沙锅猪爪 …………… 12

沙锅蹄肚 …………… 12

沙锅菜心狮子头 …………… 13

沙锅蟹粉狮子头 …………… 14

沙锅元宝肉 …………… 15

沙锅风鸡狮子头 …………… 15

沙锅鲫鱼狮子头 …………… 16

沙锅肉丝烂糊 …………… 17

沙锅肉酿面筋 …………… 18

沙锅肚肺 …………… 18

沙锅猪肝 …………… 19

沙锅红烧圈子 …………… 20

沙锅大肠 …………… 20

沙锅一品锅 …………… 21

沙锅鸡圈肉 …………… 22

沙锅金蹄银爪 …………… 23

沙锅糟钵头 …………… 23

沙锅咖喱牛肉 …………… 24

沙锅家常牛肉 …………… 25

沙锅花生牛肉汤 …………… 26

沙锅洋葱牛肉 …………… 26

沙锅牛尾 …………… 27

沙锅黄焖羊肉 …………… 28

沙锅清汤羊肉	28	沙锅杏仁黄焖鸭	47
沙锅烧羊蹄	29	沙锅山鸭	48
沙锅炖童鸡	30	沙锅炖乳鸽	49
沙锅油豆腐鸡	30	沙锅大鱼头	49
沙锅清炖鸡	31	沙锅汤卷	50
沙锅火方炖鸡	32	沙锅汤头尾	51
沙锅芋艿煨鸡	32	沙锅川糟汤	52
沙锅雪菜煨鸡	33	沙锅腌川	53
沙锅栗子黄焖鸡	33	沙锅三鲜鱼圆汤	53
沙锅咖喱鸡	34	沙锅元宝汤	54
沙锅五香扒鸡	35	沙锅甲鱼	55
沙锅五元神仙鸡	35	沙锅草鱼粉皮	56
沙锅口蘑鸡	36	沙锅黑鱼汤	56
沙锅冬笋鸡块汤	37	沙锅煨沙鱼	57
沙锅老姜子鸡汤	37	沙锅炖鳗鱼	58
沙锅凤爪冬菇汤	38	沙锅黄鱼汤	58
沙锅五味鸡腿	38	沙锅鲫鱼汤	59
沙锅贵妃鸡	39	沙锅鱼翅	60
沙锅京葱鸡翅	40	沙锅清汤鱼翅	60
沙锅冬菇炖鸡	41	沙锅海参	61
沙锅枸杞淮山鸡	41	沙锅清汤乌参	62
沙锅黄芪乌骨鸡	42	沙锅鱼肚	63
沙锅清炖肥鸭	42	沙锅清汤海底松	63
沙锅母油鸭	43	沙锅黄芪鲤鱼汤	64
沙锅文武鸭	44	沙锅油豆腐线粉	65
沙锅馄饨鸭	44	沙锅什锦豆腐	65
沙锅芋艿鸭	45	沙锅家常豆腐	66
沙锅冬菜鸭	46	沙锅冰豆腐	67
沙锅京葱鸭	46	沙锅鸡丝干丝	67
沙锅冬虫夏草鸭	47	沙锅腐竹	68

沙锅黄豆汤	69
沙锅面筋	69
沙锅菜心	70
沙锅塌菜	70
沙锅开洋白菜	71
沙锅蟹粉白菜	71
沙锅咖喱素鸡	72
沙锅芋艿	73
沙锅萝卜	73
沙锅烩三冬	74
沙锅雪菜冬笋	74
沙锅双菇川荪	75
沙锅川荪鸽蛋	76
沙锅虎爪笋	77
沙锅口蘑	77
沙锅凤尾笋	78
沙锅燕菜汤	78
沙锅紫菜汤	79
沙锅三丝发菜汤	79
沙锅酸辣浓汤	80
沙锅东坡肉	81
沙锅腊肉	81
沙锅杂烩	82
沙锅火踵鸭	82
沙锅魔芋鸭	83
沙锅鸡火鳖	84
沙锅鹌鹑	84
沙锅火腿双鸽	85
沙锅海味汤	86

火 锅 菜

(一) 火锅菜的种类与特点	88
(二) 火锅菜制作须知	89
(三) 火锅菜谱	91
什锦火锅	91
三鲜火锅	91
腌鲜火锅	92
白肉片火锅	93
蹄肚火锅	94
肉圆火锅	94
金银蹄火锅	95
涮猪肉火锅	96
蹄筋火锅	96
涮猪肝火锅	97
涮腰片火锅	98
牛肉火锅	98
牛肚火锅	99
牛筋火锅	100
羊肉火锅	100
涮羊肉火锅	101
狗肉火锅	102
兔肉火锅	103
涮鸡肉片火锅	103
涮山鸡片火锅	104
菊花火锅	105
腌川火锅	106

川糟火锅	106
划水火锅	107
头尾火锅	108
秃肺火锅	108
秃卷火锅	109
鱼圆火锅	110
鱼生火锅	111
涮明虾片火锅	111
黑鱼火锅	112
鲤鱼火锅	113
甲鱼火锅	113
鱼肚火锅	114
海参火锅	115
海味火锅	115
干贝火锅	116
涮鱿鱼火锅	117
鱼唇火锅	117
蛇肉火锅	118
野鸭火锅	119
鸽肉火锅	119
蛋卷火锅	120
冰豆腐火锅	121
腐竹火锅	121
白菜火锅	122
干丝火锅	122
萝卜火锅	123
家常火锅	124
猴头菇火锅	124
司盖阿盖火锅	125
鸳鸯火锅	126

肺片火锅	127
牛尾火锅	127
四鲜火锅	128
鲜活火锅	129
螃蟹火锅	129
鲜虾火锅	130
涮龙虾片火锅	130
涮象拔蚌火锅	131

煲 菜

(一) 煲菜的特点	133
(二) 煲菜制作须知	134
(三) 煲菜菜谱	135
香芋扣肉煲	135
咖喱牛肉煲	136
五香狗肉煲	137
野兔煲	137
蛇肉煲	138
羊肉煲	139
腊肉菜心煲	139
肉圆菜心煲	140
猪蹄花煲	140
栗子鸡肉煲	141
芋艿鸭块煲	142
鳝鱼煲	142
鳊鱼煲	143
鳗鱼煲	144
甲鱼煲	144

咸鱼豆腐煲·····	145
白汁肉蟹煲·····	146
鸡翅海参煲·····	146

鸡茸鲍鱼煲·····	147
鸡火鱼唇煲·····	148