

沙锅

SHAGUO
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

沙锅美味 30 种

卢 健 编著

程炳新 摄影

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做沙锅菜肴而编写。书中收入了具有代表性、符合时尚要求、且适合家庭制作的沙锅美味 30 种,每款一图,以简洁的文字对每款沙锅菜的用料配比、制作方法和成菜特点作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

沙锅美味 30 种/卢健编著. —北京:金盾出版社,2000. 6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1191-X

I. 沙… II. 卢… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18741 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 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2000 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

印数:21001—42000 册 定价:8.00 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)

家庭美食系列丛书

沙锅美味 30 种

卢 健 编著

程炳新 摄影

金 盾 出 版 社

前 言

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。用沙锅制作肴馔,历史十分久远。从距今数千年前陶烹时期的陶釜身上,我们就可以找到以沙锅制菜的踪影。那陶釜便是我国最早的一种锅。

沙锅菜的特点是汤菜合一,热烫、鲜嫩、味美,既适合家庭日常食用,亦可作为宴席大菜。沙锅菜肴制作比较简便,讲究汤、菜相融入味。即便是用最普通的原料制作,比如沙锅豆腐、沙锅白菜,也能做得有滋有味,使人胃口大开。尤其是沙锅菜肴的汤汁,更是味厚香醇,富有营养。因此,沙锅菜历来受到人们的喜爱。

本书介绍的 30 种沙锅美味,用料好备,制作容易,按书习做,定会使你厨艺明显提高,把日常饭菜做得味美可口,给家庭生活带来快乐和温馨。

编 者

目 录

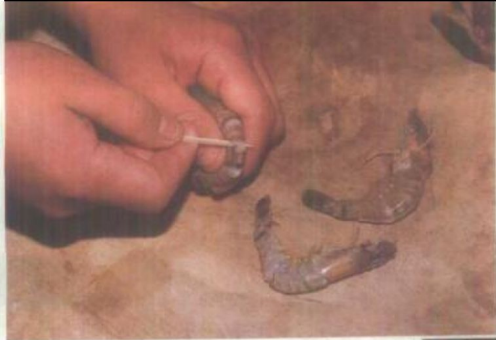
全家福沙锅 …… (4)	人参炖乌鸡…… (38)
沙锅狮子头 …… (6)	沙锅炖鸡块…… (40)
排骨煲冬瓜 …… (8)	天麻玉竹煲老鸽
莲藕赤豆煲排骨… (10)	…………… (42)
沙锅大肠豆腐 … (12)	沙锅鱼头炖豆腐
酸菜白肉血肠 … (14)	…………… (44)
沙锅咸菜猪肚 … (16)	沙锅鲶鱼炖茄子
黄豆煲猪手…… (18)	…………… (46)
什锦沙锅蛋饺 … (20)	沙锅粉丝肉蟹 … (48)
萝卜炖牛腩…… (22)	人参炖甲鱼…… (50)
沙锅羊杂……… (24)	什锦沙锅炖鲫鱼
沙锅酸菜羊肉 … (26)	…………… (52)
当归炖羊肉…… (28)	沙锅酸汤鱼…… (54)
沙锅焖狗肉…… (30)	沙锅明虾豆腐 … (56)
沙锅四珍鸭…… (32)	沙锅丝瓜粉丝 … (58)
啤酒魔芋鸭…… (34)	沙锅什锦面筋 … (60)
笋干煲老鸭…… (36)	沙锅鸡火烩面 … (62)

全家福沙锅



用料 发好的鱼肚 60 克,鲜虾 60 克,熟猪肚、熟鸡、猪腰、火腿、大白菜、水发粉丝、水发香菇、冬笋、鲜汤、菜心、精盐、味精、料酒、胡椒粉各适量。

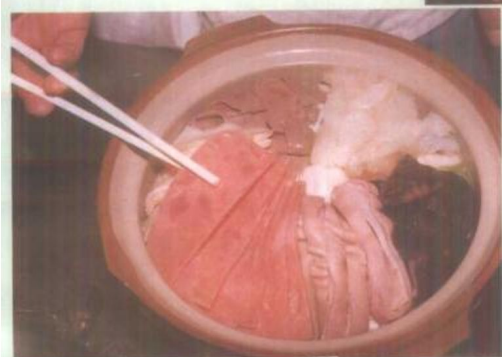
制法 ①鲜虾剪去虾须、虾枪,用牙签挑去背部沙线,用水清洗干净,沥去水分。②猪腰从中间片开,去掉腰臊,切片。火腿、水发香菇、冬笋切片。鱼肚、熟猪肚切条。熟鸡、大白菜切块。粉丝切段。③锅内放水置火上烧开,将鱼肚、猪肚、鸡块、猪腰片、火腿、大白菜、粉丝、香菇、笋片分别焯水 ④沙锅内放入大白菜块、鸡



块,再铺上粉丝,然后依次排放鱼肚、香菇、猪肚、火腿、冬笋、猪腰片,围码一圈。把菜心洗净在每两种原料中间放一棵菜心,中间码放鲜虾。(5)原料码放好后,加入鲜汤、料

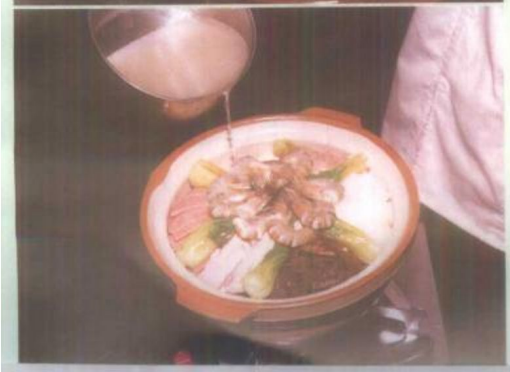
酒,加盖用大火烧开,再用小火炖约 10 分钟左右,揭盖,加入精盐、味精、胡椒粉,调好口味,再稍炖即成。

特点 原料丰富,鲜美可口,风味别具。



本页图示说明(自上至下)

- 除去虾枪、沙线
- 原料改刀
- 原料码入沙锅
- 加入鲜汤烧制



沙锅狮子头

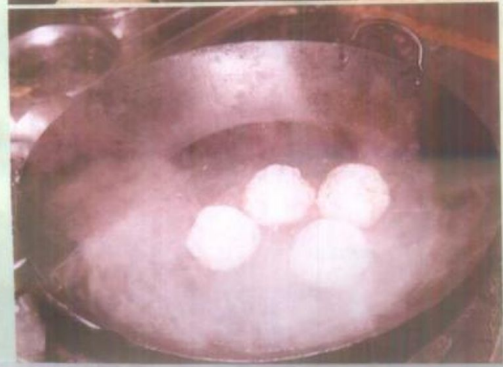
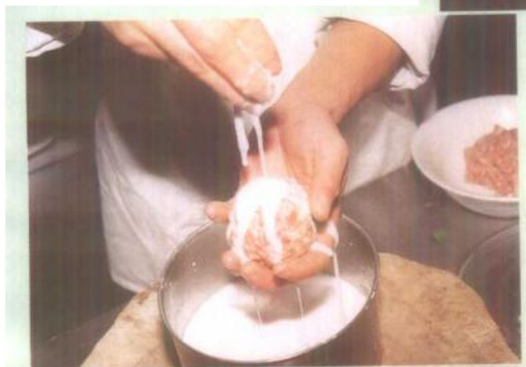


用料 猪五花肉 650 克, 罐头马蹄 30 克, 鸡蛋 1 个, 大白菜叶、菜心、清汤、料酒、精盐、味精、葱末、姜汁、水淀粉各适量。

制法 ①将猪五花肉洗净去皮, 用刀切成米粒大小的粒。马蹄用刀拍松, 切粒。②菜心、大白菜叶分别用水洗净。③把猪肉粒、马蹄粒放入容器内, 加进料酒、精盐、味精、葱末、姜汁, 磕入鸡蛋, 搅拌至匀, 并用手反复摔打, 直至有粘性, 再均匀地分成 4 份, 用手粘上水淀粉, 转成 4 个狮子头生坯。④沙锅内加入清汤, 放进狮子头生坯, 置火上烧开, 盖上洗好的白菜叶,

加盖,用小火炖至狮子头酥烂。拣去白菜叶,加入精盐、味精,调好口味,再放入菜心,烧沸即成。

特点 狮子头酥嫩爽口,肥而不腻,汤鲜味醇。



本页图示说明(自上至下)

- 猪五花肉去皮
- 用手摔打肉粒
- 抻狮子头生坯
- 狮子头生坯放入汤内小火炖透



用料 猪排骨 500 克,冬瓜 300 克,清汤、葱段、姜片、精盐、味精、料酒、香葱各适量。

制法 ①将猪排骨剁成寸段;冬瓜去皮,挖净瓤切块,然后分别用水洗净,沥去水分。②香葱去根须,洗净切粒。③锅内放水,置火上烧开,把排骨和冬瓜分别放入焯水。④沙锅内放入排骨和葱段、姜片、料酒及清汤,置火上烧沸,用勺打去浮沫,加盖用小火炖至排骨八成熟,揭盖拣去葱、姜,放进冬瓜块,继续用小火炖至熟烂,用精盐、味精调好口味,撒上空葱粒即成。

特点 汤清味鲜, 营养丰富。



本页图示说明(自上至下)

- 排骨剁段
- 冬瓜切块
- 原料焯水



莲藕赤豆煲排骨



用料 莲藕 500 克,猪排骨 300 克,赤豆 60 克,大枣、葱段、姜片、清汤、料酒、精盐、味精各适量。

制法 ①将莲藕刮去皮,用刀切成约 1 厘米厚的片。排骨剁成寸段。把莲藕片、排骨段分别用水洗净,沥去水分。②赤豆用水漂洗,拣去杂质,用水浸泡 3 小时左右,沥去水分。大枣洗净。③锅内放水,置火上烧沸,把莲藕片、排骨段放入焯水。④沙锅内放进莲藕、排骨及葱段、姜片、赤豆、大枣和料酒,加入鲜汤,用大火烧开后,打去浮沫,盖好盖,用小火炖至原料熟烂,



揭盖, 拣去姜、葱, 用精盐、味精调好口味即可。

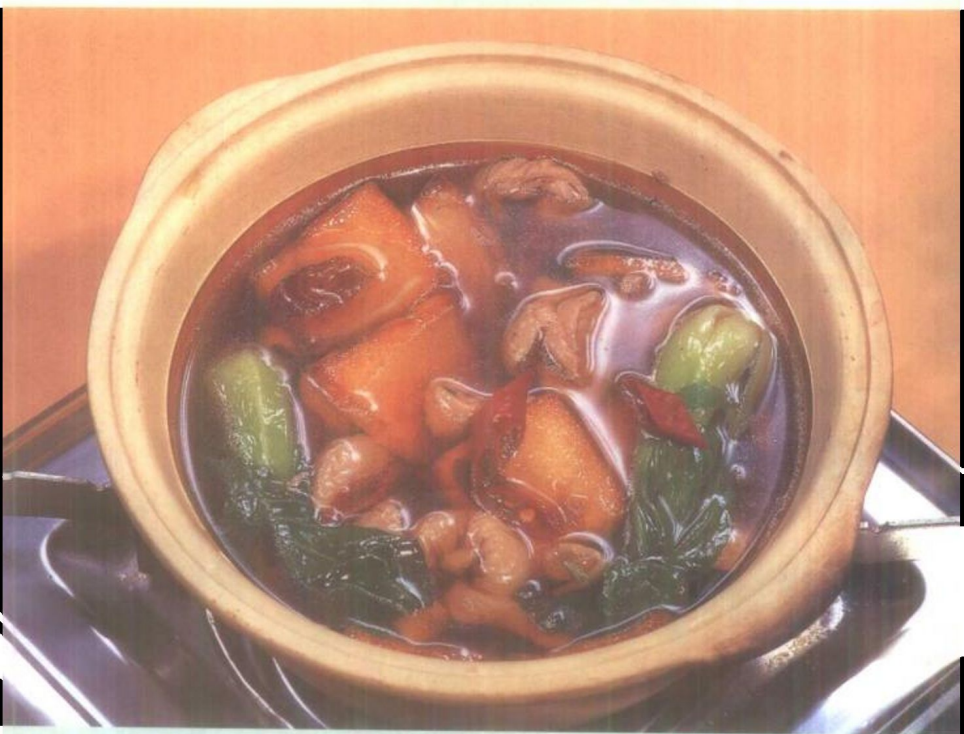
特点 味美醇厚, 滋补强身。

本页图示说明(自上至下)

- 莲藕切片
- 排骨剁段
- 浸泡赤豆
- 炖好拣去葱、姜



沙锅大肠豆腐



用料 熟猪大肠 300 克,豆腐 300 克,泡辣椒 2 只,油菜心 50 克,鲜汤、酱油、料酒、精盐、味精、食用油各适量。

制法 ①将猪大肠、泡辣椒均斜刀切成马蹄段。豆腐切成厚片。 ②油菜心用水洗净,控去水分。 ③勺内放入食用油,置火上烧至七八成热,下入豆腐片,炸至金黄色捞出,沥净油。 ④锅内放入清水,置火上烧开,将大肠段、炸豆腐片焯水。 ⑤沙锅内加入鲜汤、大肠段、豆腐片、泡椒段、酱油、料酒、油菜心,用大火烧开,用勺打去浮沫,加盖用小火炖透,揭盖,加入精盐、



味精,调好口味即成。

特点 质地软嫩,微辣
味美,肥而不腻。

本页图示说明(自上至下)

- 豆腐切片,大肠切段
- 豆腐片炸至金黄色
- 全料入锅炖制





用料 白菜酸菜 500 克,熟猪五花肉 150 克,猪血肠 200 克,葱段、姜片、大料、鸡汤、精盐、味精、香菜各适量。

制法 ①把酸菜一片片掰开,片薄,再切成丝,用水漂洗干净,攥去水分。②将五花肉切成薄片。血肠斜刀切厚片。香菜洗净切段。③沙锅内放入酸菜丝、肉片、葱段、姜片、大料,加入鸡汤,用大火烧开,打去浮沫,加盖用小火炖 20 分钟左右,揭盖,拣去葱、姜、大料,加入精盐、味精、胡椒粉、血肠,继续用小火炖至血肠热透,撒上香菜段即成。