

SHAGUO CAIYAO JINGXUAN

上海新谷酒店管理有限公司
沙锅美食城 编



沙锅菜肴



精选

金盾出版社

沙锅菜肴精选

上海新谷酒店管理有限公司

沙锅美食城 编

金盾出版社

名誉顾问	孙礼芳
顾问	王晨亮
主 编	王德荣
策 划	邵华安
	杨中俭
撰 稿	王德荣
	于惠如
	丁克林
	毛宏兵
	刘君国
	俞 钢
	赵荣生
	寿红星
摄 影	杨中俭
编 务	朱 洁
	吴霞萍
	江卫华
	刘敏涛

内 容 提 要

这是一本专门介绍制作沙锅菜肴的书。书中分海鲜河鲜类、肉类、鸡鸭类、素菜豆制品类、特色沙锅类和点心类等六大系列,共精选了130款沙锅菜点,讲述了每款沙锅菜的用料配比、制作方法和成菜特点,并配有精美彩图。本书内容丰富,语言通俗,文图并茂,科学实用,适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

沙锅菜肴精选/上海新谷酒店管理有限公司沙锅美食城编. —北京:金盾出版社,2000.12
ISBN 7-5082-1326-2

I. 沙… II. 上… III. 菜谱,沙锅 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43921 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

封面印刷:北京 3209 工厂

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:6 彩页:96 字数:35千字

2000年12月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:24.00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)



沙锅作为炊具,源于距今约一万年前的新石器时代的陶烹时期。那时的陶器绝大部分是饮食、生活用具,其中专门用作煮制食物的“罐”,在人们的实践中得到不断改进,从而得到了“釜”这个新名称。这釜,可算是今日沙锅的嫡祖了。到了明清时期,沙锅制菜十分盛行。自 20 世纪初,沙锅在江浙两省及南方地区流行起来。沙锅菜肴以其加工精细、用料广泛、汤菜交融、滋味鲜美、和胃润肠、便施药膳而著称于世,具有汤烫菜热、食物清鲜、汤浓不腻、鲜味浓厚等独特食韵。

上海新谷酒店管理有限公司,以输出管理来拓展业务,其经营的物业涵盖了宾馆、餐饮及娱乐业等多种项目,均取得了良好的效益。它所经营管理的沙锅美食城,由沙锅烹调世家主理,以经营沙锅菜点为主要特色,其独特的饮食风格,传统的文化氛围,良好的服务质量,赢得了广大消费者的一致盛赞。《沙锅菜肴精选》一书,精选了其所经营的沙锅菜点 130 款,具体介绍了每款沙锅菜的制作方法,供广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。我们希望家家餐桌丰盛味美,生活温馨快乐。

编 者



海鲜河鲜类

蓝花蟹粉丝沙锅	(1)	海鲜白玉沙锅	(10)
鱼肚白菜沙锅	(2)	河蚌粉丝沙锅	(11)
跳爬沙锅	(2)	昂子鱼腐竹沙锅	(12)
开洋粉丝沙锅	(3)	大老板沙锅	(12)
蛤蜊白玉沙锅	(4)	蟹粉蹄筋沙锅	(13)
毛蟹白玉沙锅	(4)	侉炖鱼沙锅	(14)
白果牛蛙沙锅	(5)	红花蟹粉皮沙锅	(14)
河鲫鱼萝卜丝沙锅	(6)	醋椒三文鱼沙锅	(15)
干贝白菜沙锅	(6)	海鲜沙嗲沙锅	(16)
野河蚌白玉沙锅	(7)	鲢鱼头毛蟹沙锅	(16)
鳝丝鱼片沙锅	(8)	蟹粉鱼肚沙锅	(17)
童子元鱼沙锅	(8)	鳝筒扁尖沙锅	(18)
河蚌雪菜沙锅	(9)	鲢鱼头粉皮沙锅	(19)
咸鱼茄子沙锅	(10)		

肉 类

蚝油牛筋沙锅	(20)	红烩牛肉沙锅	(32)
鳝筒烤小肉沙锅	(21)	大汤沙锅	(33)
南乳猪手沙锅	(21)	肉末茄子沙锅	(34)
白蹄菜心沙锅	(22)	千张小肉沙锅	(35)
尖椒圈子沙锅	(22)	湖南狗肉沙锅	(35)
狮子头菜心沙锅	(23)	河蚌烧肉沙锅	(36)
三蹄沙锅	(24)	肉末粉丝沙锅	(36)
鲜稻草扎肉沙锅	(24)	萝卜排骨沙锅	(37)
咖喱牛肉粉丝沙锅	(25)	咸肉笋干沙锅	(38)
三鲜沙锅	(25)	咸肉芋艿沙锅	(38)
咸肉扁尖冬瓜沙锅	(26)	黄豆猪爪沙锅	(39)
咸肉蹄筋沙锅	(27)	梅菜烤肉沙锅	(40)
肉皮沙锅	(27)	金腿竹荪沙锅	(41)
羊肉粉皮沙锅	(28)	川湘野猪沙锅	(41)
白汤羊肉沙锅	(28)	红枣蹄髈沙锅	(42)
咸鲞鱼烧肉沙锅	(29)	五更长胗沙锅	(42)
川味牛腩沙锅	(30)	咸肉百叶结扁尖沙锅	(43)
腌笃鲜沙锅	(31)	红烧羊肉沙锅	(44)
蛇肉羊肉沙锅	(32)	五香野兔沙锅	(45)

鸡鸭类

奉化芋艿老鸭沙锅·····	(46)	香菇童子鸡沙锅·····	(51)
川竹菜心老母鸡沙锅·····	(47)	河蚌野鸭沙锅·····	(52)
山沟土鸡沙锅·····	(48)	栗子野鸭沙锅·····	(52)
鸡杂白玉沙锅·····	(49)	香菇凤爪沙锅·····	(53)
千张啤酒野鸭沙锅·····	(49)	家常鸡鸭血沙锅·····	(54)
扁尖冬瓜凤爪沙锅·····	(50)	扁尖老鸭沙锅·····	(54)

素菜、豆制品类

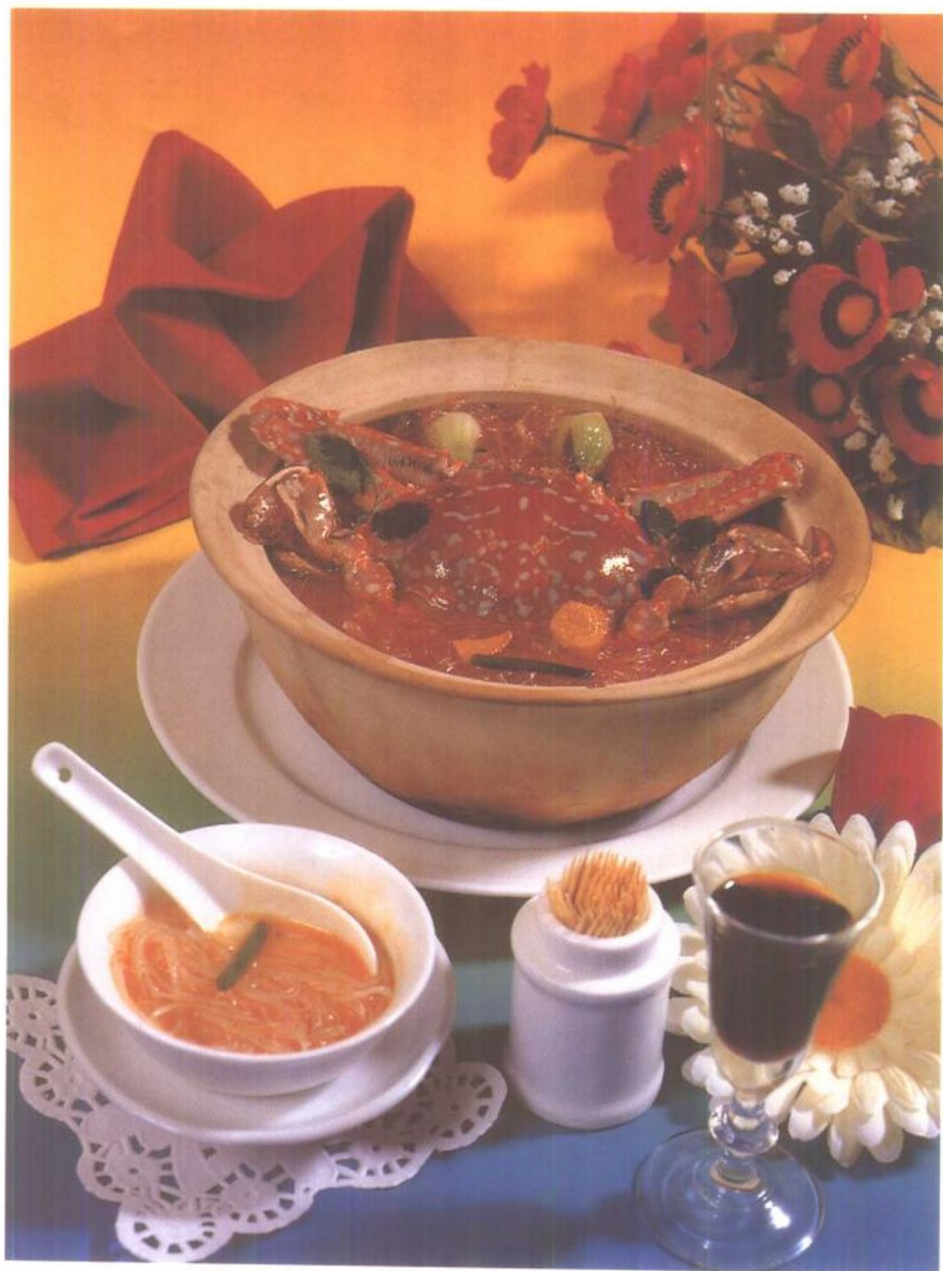
土豆番茄扁尖沙锅·····	(55)	家常豆腐沙锅·····	(60)
扁尖冬瓜沙锅·····	(56)	雪菜冬笋丝沙锅·····	(61)
葱油芋艿沙锅·····	(56)	鲜蘑豆腐沙锅·····	(62)
菜心面筋沙锅·····	(57)	竹荪菜心沙锅·····	(63)
咸蛋黄豆腐沙锅·····	(58)	豆腐粉丝沙锅·····	(63)
扁尖百叶沙锅·····	(58)	雪菜冬笋粉皮沙锅·····	(64)
嫩笋菜心沙锅·····	(59)	油焖茄子沙锅·····	(64)
锦绣罗汉沙锅·····	(60)		

特色沙锅类

新谷佛跳墙·····	(65)	淮山螺头排骨沙锅·····	(76)
龙马龟肉沙锅·····	(66)	八珍鞭花沙锅·····	(76)
窝蛋驴肉丸沙锅·····	(66)	芦笋凤爪沙锅·····	(77)
桂圆跳蛙沙锅·····	(67)	龟肉羊肚沙锅·····	(78)
竹荪鸡块沙锅·····	(68)	灵芝黄芪野猪肉沙锅·····	(78)
淮参乌鸡沙锅·····	(68)	当归杞子羊肉沙锅·····	(79)
滋补野鸭沙锅·····	(69)	北芪党参牛双宝沙锅·····	(80)
凤爪炖兔肉沙锅·····	(70)	洋参老母鸡沙锅·····	(81)
天麻元鱼沙锅·····	(71)	玉竹蛤蜊沙锅·····	(82)
莲藕腐竹火鸭沙锅·····	(71)	滋补乳鸽沙锅·····	(82)
萝卜金菇野兔沙锅·····	(72)	海马鹌鹑沙锅·····	(83)
首乌杞子麻雀沙锅·····	(73)	黑芝麻鞭子乳鸽沙锅·····	(84)
虫草鹿筋水鸭沙锅·····	(74)	人参乳鸽沙锅·····	(84)
鲜海参鸡沙锅·····	(74)	淮杞牛尾沙锅·····	(85)
鹿筋老鸡沙锅·····	(75)	海马杞子乌鱼蛋沙锅·····	(86)

点 心

五彩雨花沙锅圆·····	(87)	沙锅三鲜大馄饨·····	(90)
乌参伊府沙锅面·····	(88)	沙锅鱼翅灌汤饺·····	(90)
沙锅鸡蛋担仔面·····	(88)	沙锅菜汤面·····	(91)
沙锅上汤鲜鲍饺·····	(89)	沙锅珍珠饺·····	(92)



蓝花蟹粉丝沙锅

原料 蓝花蟹 1 只, 粉丝 100 克, 姜、黄酒、味精、沙嗲酱、盐、干生粉、油、胡椒粉、鲜汤各适量。

制作 蓝花蟹洗净斩成八块, 切面拍上干生粉, 放入六成热的油锅, 炸至金黄色捞起, 再与粉丝一起放入沙锅, 加鲜汤烧 5 分钟, 放沙嗲酱等调味品拌匀略烧, 加蟹壳码好即可。

特点 汤鲜味美。

厨师 毛宏兵

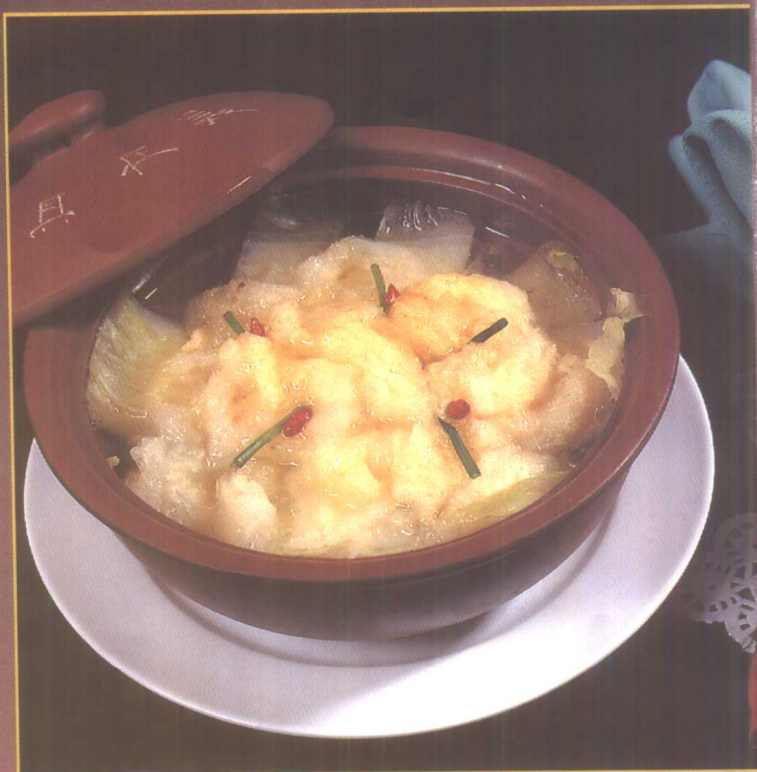
鱼肚白菜沙锅

原料 油发鱼肚 200 克, 大白菜 200 克, 味精、黄酒、盐、胡椒粉、鲜汤各适量。

制作 鱼肚冷水浸泡 10 分钟后洗净切块。大白菜洗净切块。先将鱼肚放入沙锅内, 加鲜汤烧 20 分钟, 再加大白菜烧 10 分钟, 加黄酒、胡椒粉、盐、味精即可。

特点 清淡, 爽口。

厨师 毛宏兵



跳爬沙锅

原料 毛蟹 2 只, 牛蛙 1 只, 冬笋片 20 克, 油、姜葱末、黄酒、味精、盐、生粉、鲜汤各适量。

制作 毛蟹洗净一切为二, 扑粉。牛蛙

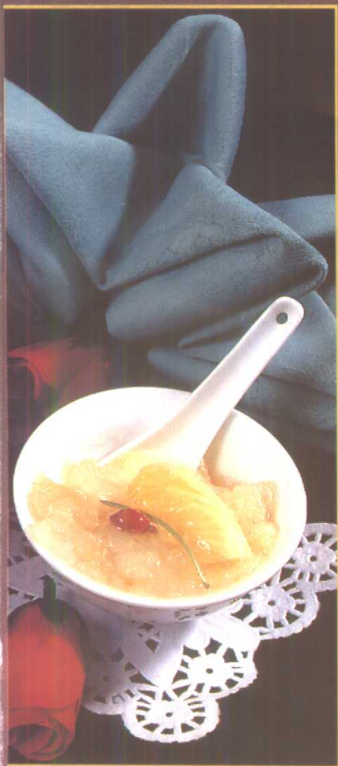
切块洗净。开油锅分别炸好牛蛙与毛蟹, 放入沙锅, 加鲜汤、葱姜、黄酒、盐, 用大火烧 40 分钟, 转用小火煨 10 分钟, 加味精即可。

特点 汤淡味鲜。

厨师 毛宏兵



shaguo



开洋粉丝沙锅

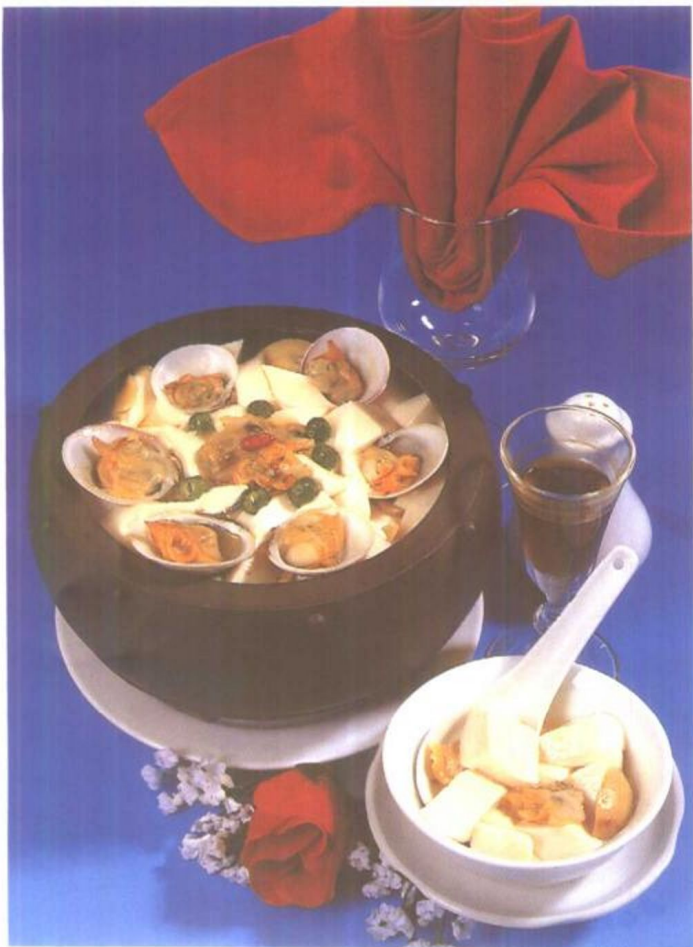
原料 开洋 50 克, 粉丝 300 克, 黄酒、味精、盐、胡椒粉、葱姜油、鸡汤各适量。

制作 开洋、粉丝分别在开水里各浸泡 10 分钟, 放入沙锅, 加鸡汤、盐、黄酒、味精、胡椒粉烧开, 淋入葱姜油即可。

特点 清淡爽口。

厨师 毛宏兵





蛤蜊白玉沙锅

原料 蛤蜊 250 克,豆腐 1 盒,黄酒、味精、盐、胡椒粉、葱姜油各适量,高汤 500 克。

制作 蛤蜊用开水烫至张口去壳取肉,治净。豆腐切块与蛤蜊肉一起放入沙锅,加高汤、盐、味精、黄酒、胡椒粉烧开,淋入葱姜油即可。

特点 汤鲜味美,制作方便。

厨师 毛宏兵

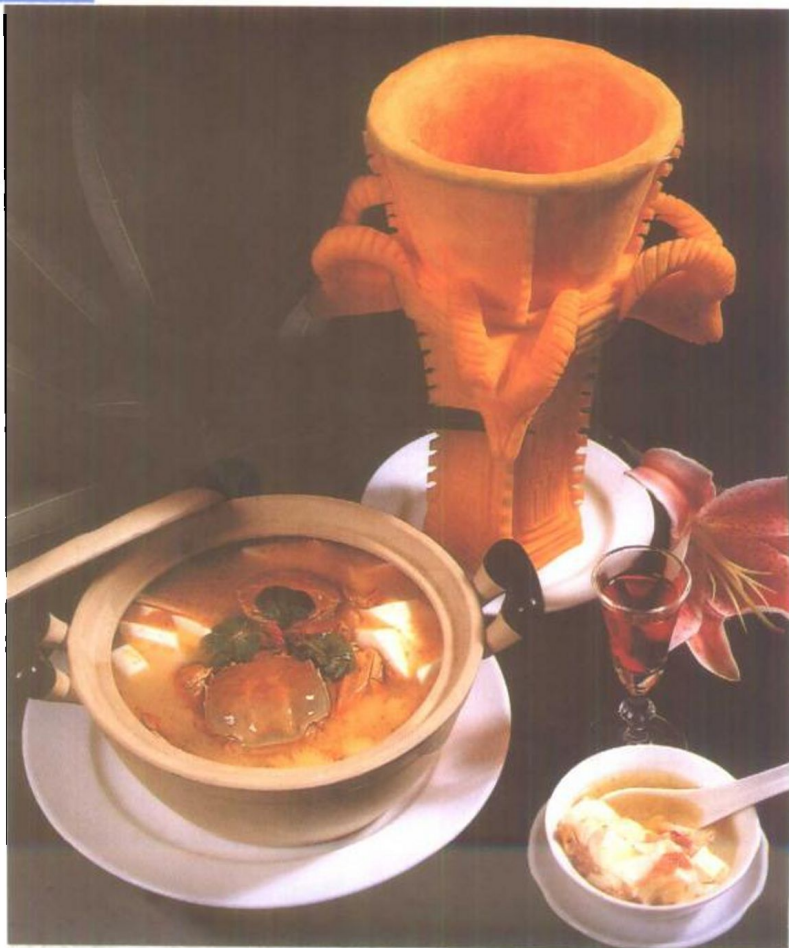
毛蟹白玉沙锅

原料 毛蟹 2 只,豆腐 1 盒,油、姜、黄酒、味精、盐、生粉、葱姜油、鲜汤各适量。

制作 毛蟹洗净用刀斩成两半,拍上生粉,放入六成热的油锅炸至金黄色捞起。豆腐切方块与毛蟹一起放入沙锅,加鲜汤、姜、黄酒、盐,用大火烧 20 分钟,加味精,淋入葱姜油即可。

特点 汤鲜味浓。

厨师 毛宏兵





白果牛蛙沙锅

原料 牛蛙 400 克,白果 20 克,油、沙嗲酱、味精、黄酒、盐、葱花、姜末、香油、鲜汤、生粉各适量。

制作 牛蛙切块洗净上浆,拉油锅至八成熟捞起。将牛蛙肉、白果、沙嗲酱及其他调味品放入沙锅,加鲜汤烧开,淋香油即可。

特点 味鲜。

厨师 毛宏兵



shaguo

河鲫鱼萝卜丝沙锅

原料 河鲫鱼1条,萝卜丝200克,姜、葱、黄酒、盐、味精、水、油各适量。

制作 鲫鱼宰杀后洗净开油锅炸至呈金黄色捞起,放入沙锅加水用大火烧至汤浓,呈奶白色,放入萝卜丝烧开,最后放入调味品即可。

特点 汤浓味鲜。

厨师 毛宏兵

干贝白菜沙锅

原料 干贝50克,大白菜500克,黄酒、鸡精、味精、盐、高汤、鸡油各适量。

制作 干贝洗净用黄酒浸泡,连同黄酒一起上笼蒸20分钟。大白菜洗净切块与干贝一起放入沙锅,加高汤烧开,加调味品,淋入鸡油即可。

特点 味鲜。

厨师 毛宏兵





野河蚌白玉沙锅

原料 河蚌肉 100 克,豆腐一盒,黄酒、味精、盐、胡椒粉、葱姜油、高汤各适量。

制作 河蚌肉洗净切块与豆腐一起放入沙锅,加高汤、盐、黄酒、味精、胡椒粉,用大火烧开 2 分钟,淋入葱姜油即可。

特点 清淡爽口。

厨师 毛宏兵





鳝丝鱼片沙锅

原料 净鱼片 100 克, 净鳝丝 200 克, 净笋片 50 克, 姜、黄酒、葱、味精、盐、胡椒粉、香油、高汤各适量。

制作 鱼片、鳝丝与笋片一起放入沙锅, 加高汤、黄酒、葱姜、盐、胡椒粉烧开, 加味精、淋入香油即可。

特点 清淡爽口。

厨师 毛宏兵

童子元鱼沙锅

原料 元鱼 1 只(重约 200 克), 冬笋、香菇各 5 克, 姜、葱、味精、盐、鸡汤、黄酒各适量。

制作 元鱼宰杀后焯水洗净, 与冬笋、香菇一起放入沙锅, 加鸡汤、葱姜、黄酒上笼蒸 2 小时后, 离笼再用小火烧 20 分钟, 加调味品即可。

特点 壮阳补血, 营养丰富。

厨师 毛宏兵





河蚌雪菜沙锅

原料 河蚌肉 100 克,雪菜、粉丝各 20 克,姜、黄酒、味精、盐、胡椒粉、鸡油、高汤各适量。

制作 河蚌肉切块先烧好,与洗净切段的

雪菜、粉丝一起放入沙锅,加高汤、调味品烧开,淋入鸡油即可。

特点 汤鲜利口。

厨师 毛宏兵



咸鱼茄子沙锅

原料 咸鱼 50 克, 茄子 250 克, 油、黄酒、葱末、姜末、味精、盐、胡椒粉、鲜汤各适量。

制作 茄子洗净切块放入油锅炸至软糯捞起。咸鱼洗净切块与炸茄子一起放入沙锅, 加黄酒、葱姜末、盐、鲜汤烧 10 分钟, 加味精、胡椒粉即可。

特点 咸中有鲜。

厨师 毛宏兵

海鲜白玉沙锅

原料 目鱼 50 克, 海参 50 克, 豆腐一盒, 味精、黄酒、盐、胡椒粉、高汤各适量。

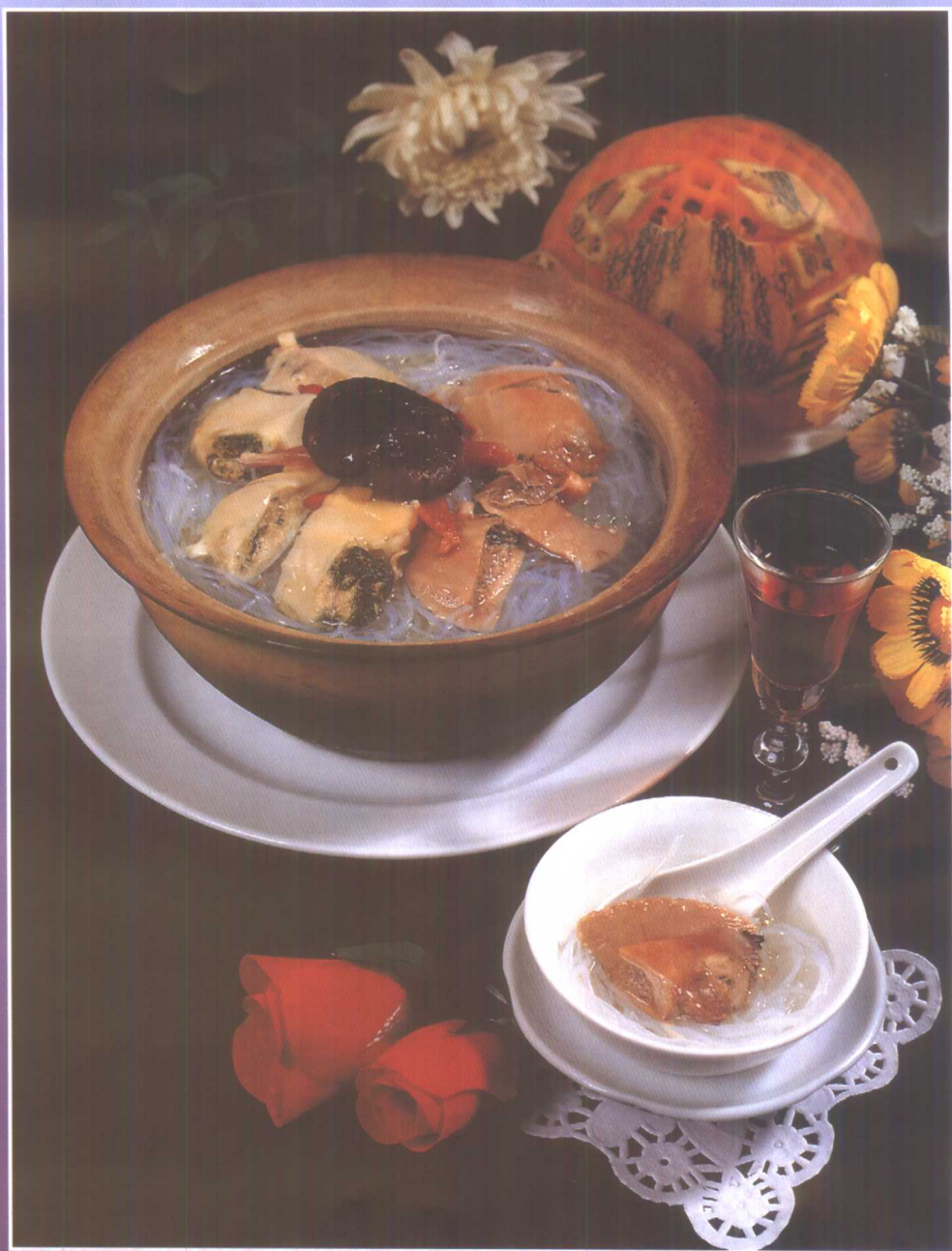
制作 目鱼洗净切夹刀片,

海参洗净切蝴蝶片与目鱼片分别焯水。豆腐切块与目鱼片、海参片一起放入沙锅, 加高汤烧开加调味品即可。

特点 汤鲜, 有营养。

厨师 毛宏兵





河蚌粉丝沙锅

原料 野河蚌肉 150 克, 粉丝 100 克, 熟火腿丝 10 克, 水发香菇 1 只, 葱末、黄酒、味精、盐、鲜汤各适量。

制作 将河蚌肉洗净烧好后与香菇一

起放入沙锅, 加鲜汤, 用大火烧开改小火烧 20 分钟, 再将粉丝放入沙锅烧开, 加调味品, 放入火腿丝, 摆好香菇即可。

特点 汤鲜味浓。

厨师 毛宏兵