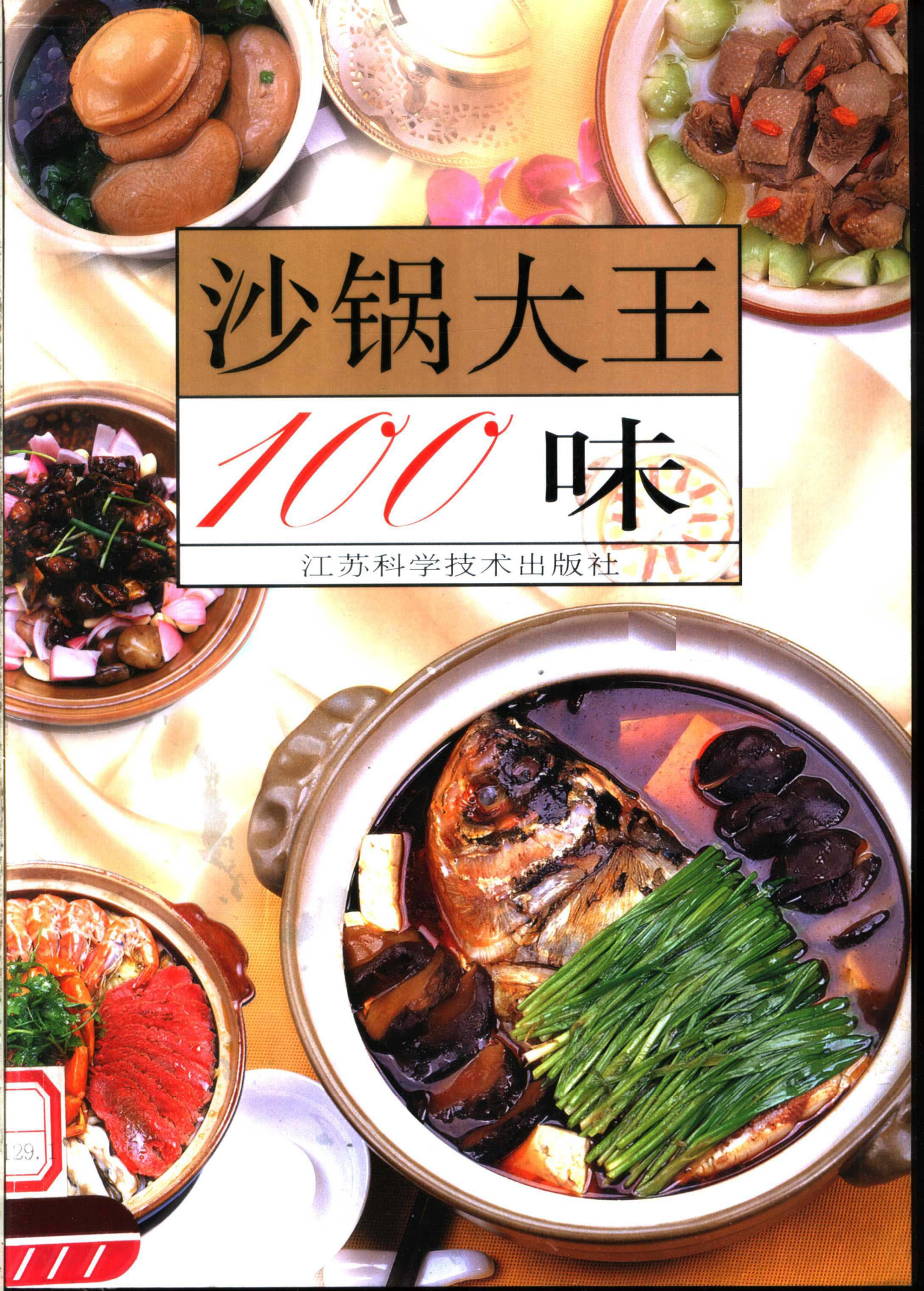




沙锅大王

100 味

江苏科学技术出版社

沙锅大王

100 味 

符学平 嵇步春 主 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

沙锅大王100味 / 符学平主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2004.2

ISBN 7—5345—4149—2

I.沙... II.符... III.菜谱 IV.TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第008375号

沙锅大王 100 味丛书

主 编 符学平 嵇步春

责任编辑 龚 彬

特邀编辑 高楚明

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路47号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 4.5

版 次 2004年2月第1版

印 次 2004年8月第2次印刷

印 数 4 001—7 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4149—2/Z·586

定 价 26.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

早在 1.1 万余年前的新石器时代,我国就出现了简单的陶器。真正意义上的有水有火的烹饪从此开始。陶器的产生使以水作为传热介质的诸多烹调法陆续问世。现代沙锅就是由古代陶器演化而来,而沙锅菜也成为中国烹饪百花园中的一朵奇葩。

沙锅制菜有三大特点:一是原汁原味。经沙锅烹制出的菜肴最能充分地将原料的本味原封不动地表现出来,不受其他因素影响。二是营养互补。经沙锅烹制出的菜肴,大都为两种以上的原料,经过一定的科学配比和较长时间的火候烹制,使原料中的各种营养素得到充分的溶解、分解和相互渗透,重新组合,从而得到最佳的组配状态,形成特定的风味。三是价廉方便。沙锅菜肴在烹饪工艺制作方面实属简捷方便,工序不复杂,技术难度不高。沙锅作为盛器价格也低廉。因此,沙锅系列菜成了中国烹饪中极具民族特色的一大菜式。

沙锅的形状在我国一般有汤钵式、深罐式、浅盆式等数种。汤钵式多见于长江中下游一带,带盖,无耳,上半釉或全釉,外底均无釉。在广东称沙煲或煲仔,有的带手把。深罐式多见于湖北、广东、西北,有的带耳、把,有的双耳可装提环,多用于制作汤菜,广东称瓦罉。浅盆式多见于北方,又称沙锅浅儿、沙浅儿。

江苏宜兴素称我国陶都,其沙锅的品种和产量居全国之首,在此环境中,江苏的沙锅菜肴,经久不衰,常州的烹饪工作者符学平先生,潜心研究中国沙锅菜肴,十数年如一日,矢志不移,从理论上总结了沙锅系列菜肴的工艺流程、原料配方、营养食疗等经验。他以常州北乐大酒店、明都四季渡假村、常州饭店、宜兴国泰大酒店等为基地,将自己的研究成果付诸实施,理论联系实际,充分表现出现代沙锅的古典美之民族特色,在江苏餐饮市场产生了典范的效应。在此,我们仅以常州餐饮业为例,编写了《沙锅大王 100 味》,以飨读者。我们相信,我们祈盼,将有更多的护花使者挺身而出,让我国沙锅这枝民族之花长盛不衰,青春永驻!

嵇步春



目 录

沙锅王鱼头	(1)	红汤鱼头豆腐	(18)
安养平和汤	(2)	四喜冬瓜煲	(19)
鲜参童子鳖	(3)	一品娃娃菜	(20)
沙嗲膏蟹	(4)	菜胆煲仔鹅	(20)
黄芪鲈鱼	(4)	鹿茸炖鞭腰	(21)
杜仲肚肺汤	(5)	野菊花炖乳鸽	(21)
沙锅咸双鲜	(6)	金牌煮花蟹	(22)
富贵花开	(6)	泰式拉皮基围虾	(23)
青春永驻	(7)	咸猪手炖百叶	(23)
沙锅鲮鱼	(7)	南山竹珍	(24)
沙锅双菇鲍鱼	(8)	江边老鹅	(25)
滋养开窍汤	(9)	玉米炖仔排	(26)
田螺啤酒鸭	(10)	浓汤牛肉素菜	(26)
野甲煨牛花	(10)	一品海鲜沙锅	(27)
虫草炖水鸭	(11)	烤鸭大团圆	(27)
老火炖野鸭	(11)	南瓜煲童子鸡	(28)
仔鹅鸭血	(12)	四珍大白菜	(29)
山村老母鸡	(13)	山菌炖猪手	(29)
冬瓜圆骨汤	(14)	金蒜水鸭煲	(30)
老黄瓜仔虾	(14)	原汤老母鸡	(31)
原汁牛杂沙锅	(15)	牛汤炖山菌	(31)
鸡汤炖鱼球	(15)	牛肉粉丝白菜沙锅	(32)
双菇老豆腐	(16)	生焗雅片鱼头	(33)
黄豆咸猪手	(16)	筒子骨煨老鸭	(34)
特色风鹅煲	(17)	鸡汁白菜	(34)
鲍汁白玉	(17)	油焗金丝鱼	(35)



雨花石焗水鱼	(35)	百合炖甲鱼	(53)
天地沙锅煲乳鸽	(36)	玉米炖菜鸽	(54)
什锦海味沙锅	(37)	肉丝盖浇饭	(54)
腌焗野生鳝	(38)	白菜粉丝炖驴肉	(55)
乳鸽煲甲鱼	(39)	三鲜清炖鸡块	(55)
云豆煲猪手	(39)	南瓜银鳕鱼	(56)
迷你沙锅豆腐	(40)	红焖狮子头	(57)
沙锅鱼鳔咸肉	(41)	如意布袋包	(58)
毛蟹煨鱼肚	(42)	肉汁冬瓜煲	(58)
蟹块炖冬瓜	(42)	春色满园	(59)
粉丝肉蟹沙锅	(43)	蟹粉炖豆腐	(59)
肠结煨笋干	(43)	老咸菜焗豆腐	(60)
蟹块狮子头	(44)	老鸡盐卤百叶	(61)
浓汁虫草鲍翅	(45)	银鱼芦笋	(61)
清煮干丝鱼翅	(46)	一青二白	(62)
野山菌煲牛腩	(46)	馄饨土豆全鸭煲	(62)
蟹焗鱼	(47)	汤灼鲟龙鱼	(63)
太湖三白	(47)	农家肚肺汤	(63)
虫草焗鲍翅	(48)	鳝筒炖田螺	(64)
尖椒煲豆腐	(49)	青菜炖蹄髈	(65)
原味竹荪鸡煲翅	(49)	白果炖南瓜	(66)
张公豆腐	(50)	上汤白灵菇	(66)
沙锅酸菜鱼	(50)	沙锅鸡	(67)
咸黄鱼炖春笋	(51)	家常面泡饭	(67)
粉皮竹荪	(51)		
酒酿百合羹	(52)		



原 料

特大鲢鱼头 1 只(约 3 000 g), 生姜、泉水、精盐、味精、绍酒、豆油、熟猪油、香菜各适量。

制 法

鱼头去鳃, 去鳞, 洗净备用。炒锅上火, 倒入豆油、熟猪油, 放入鱼头、生姜、绍酒略煸, 倒入泉水, 再上大火烧沸, 撇去浮沫, 倒入沙锅中, 烧至汤色浓白, 移小火炖制约 4 小时, 放精盐、味精调味, 放上香菜即可。

操作要领

● 姜味要重。火工要到位, 汤白如奶, 口感醇厚。

沙 锅 王 鱼 头





安养平和汤

原 料

鳝鱼(约 300g), 山药、百合、精盐、味精、绍酒、姜、葱、高汤、鸡油各适量。

制 法

鳝鱼宰杀, 开膛, 去内脏, 漂洗干净, 斩成约 7cm 长段, 焯水备用。炒锅上火, 放 30g 鸡油, 将鳝鱼略煎, 加高汤、山药、百合、姜、葱、绍酒, 大火烧沸, 撇去浮沫, 倒入沙锅中, 移至小火炖制约 2 小时, 放入精盐、味精, 淋上鸡油即可。

操作要领

- 鳝鱼要洗净, 不能有血水。
- 汤要清醇, 鳝鱼肉酥烂而不脱骨。



鲜参童子鳖

原 料

童子鳖 1 只(约 280 g),鲜参、鲜鹅掌、精盐、味精、绍酒、姜、葱、胡椒粉、高汤、鸡油各适量。

制 法

将童子鳖宰杀,除去内脏、黄油,用沸水略烫,刮去黑膜,焯水,清洗干净。炒锅上火,放 30 g 鸡油,放入童子鳖、鲜参、鲜鹅掌、高汤、生姜、葱、绍酒,大火烧沸,撇去浮沫,倒入沙锅中,移至小火炖制约 3 小时,待酥烂入味,再放入精盐、味精、胡椒粉调味即可。

操作要领

- 童子鳖要摘洗干净。
- 汤汁要保持清淡、原味。

沙 嗲 膏 蟹

原 料

膏蟹 1 只 (约 750 g), 山芋粉条 125 g, 生姜、沙嗲酱、精盐、干淀粉、海天酱油、绍酒、味精、熟猪油、香叶、南姜、豆蔻各适量。

制 法

膏蟹经初加工好后, 拍上少许干淀粉, 在 150℃ 的油中略炸后捞出; 山芋粉条用开水泡好待用; 沙锅上火, 将上述各种调料、香料加入清水熬制 10 分钟, 再加入炸好的膏蟹、粉条煲 10 分钟即可上桌。

操作要领

- 炸膏蟹时, 油温要控制好。
- 沙嗲汤汁味要浓, 汤汁要清醇。

黄 芪 鲈 鱼

原 料

鲈鱼 1 条 (约 500 g), 木耳、黄芪、精盐、味精、绍酒、姜、葱、胡椒粉、鸡汤、鸡油各适量。

制 法

将鲈鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净备用; 炒锅上火, 放入 30 g 鸡油、鲈鱼、姜、葱略煎, 加入鸡汤、绍酒、黄芪、木耳烧沸, 撇去浮沫, 倒入沙锅中, 用小火炖制约 3 小时, 放精盐、味精、胡椒粉调味即可。



操作要领

- 此汤清醇而不腻, 煲制时间要到位, 有补气利尿、降血压功效, 长期食用, 可延缓衰老。



杜 仲 肚 肺 汤

原 料

杜仲 35 g, 肚肺(约 500 g), 精盐、味精、绍酒、姜、葱、胡椒粉、高汤、熟猪油、香菜各适量。

制 法

肚肺经初加工,洗净,切成长条形,焯水备用;杜仲洗净,浸泡;炒锅上火,倒入熟猪油,放入肚肺、杜仲、姜、葱煎制,加入高汤、绍酒,大火烧沸,撇去浮沫,倒入沙锅中,移小火上炖制约 4 小时,放入精盐、味精,撒上胡椒粉,放上香菜即可。

操作要领

- 肚肺要焯洗干净。
- 杜仲要先泡透。

原 料

风干咸黄鱼 400 g, 自腌咸肉 300 g, 青菜、草菇、鸡清汤、精盐、味精、生姜、熟猪油、绍酒、白胡椒粉各适量。

制 法

咸黄鱼用淘米水浸泡回软, 改刀待用; 咸肉切成片, 洗净待用; 炒锅上火, 加入熟猪油, 放入生姜略煸, 放入咸黄鱼、咸肉、绍酒、草菇、青菜略炒, 倒入沙锅中加入鸡清汤煲 20 分钟, 用精盐、味精调味, 撒上白胡椒粉即可上桌。

沙锅咸双鲜



操作要领

- 各种原料在炒锅中要煸炒至香, 方可下汤。

富贵花开

原 料

白菜心约 300 g, 干贝、香菇、熟火腿、绍酒、精盐、味精、高汤各适量。

制 法

将干贝、香菇涨发, 洗净备用; 白菜心焯水后放入沙锅中排列整齐, 加高汤、干贝、熟火腿、绍酒、香菇上小火, 炖制约 30 分钟至酥烂, 放入精盐、味精调味即可。

操作要领

- 白菜心要煲制入味, 但要保持形状。
- 此菜汤汁清醇, 不宜用油。

原 料

海参约 300 g, 木耳、大肠、青菜、高汤、精盐、味精、蚝油、姜、葱各适量。

制 法

将涨发好的海参、木耳, 批成片, 洗净备用; 大肠洗净, 切成段, 焯水; 青菜心焯水; 沙锅上火加入海参、大肠、木耳、姜、葱、高汤、蚝油, 大火烧沸, 撇去浮沫, 移小火炖制约 2 小时, 放焯过水的青菜心, 加入精盐、味精调味即可。

青春永驻



操作要领

- 海参要焯水, 防止有涩味。
- 海参、木耳要洗净, 防止硌牙。

沙 锅 鲰 鱼

原 料

长江鲰鱼 1 条(约 750 g), 大青豆、葱、姜、元宵、高汤、精盐、味精、胡椒粉、熟猪油各适量。

制 法

将鲰鱼去鳃、内脏, 洗净, 与姜、葱一同放入清水中漂 15 分钟, 用沸水稍烫, 刮去黑皮层, 斩成块, 漂洗干净; 炒锅上火, 放入熟猪油、鲰鱼、生姜、葱煸香, 加入高汤、大青豆, 用大火烧沸, 撇去浮沫, 倒入沙锅中, 移小火上炖制约 30 分钟。另取炒锅放入沸水, 下入元宵煮熟, 倒入鲰鱼沙锅中, 放入精盐、味精调好味即可。



操作要领

- 煲制鲰鱼的火候要掌握好。
- 不宜过火, 汤汁要浓而不腻。

原 料

鲍鱼约 500 g, 花菇、白灵菇、鲍鱼汁、绍酒、精盐、味精、高汤各适量。

制 法

鲍鱼经初加工, 洗净备用; 花菇、白灵菇涨发, 洗净; 沙锅上火, 放入鲍鱼、花菇、白灵菇、鲍鱼汁、绍酒、高汤, 大火烧沸, 撇去浮沫, 移小火上炖制约 4 小时, 放精盐、味精调味即可。

操作要领

- 火工掌握要好, 汤的色泽要调制好。

沙 锅 双 菇 鲍 鱼





滋养开窍汤

原 料

猪脑 1 副, 天麻、高汤、精盐、味精、姜、葱、胡椒粉、绍酒各适量。

制 法

天麻洗净, 浸泡备用; 猪脑漂洗干净备用; 沙锅上火, 放入高汤、猪脑、天麻、姜、葱、绍酒、胡椒粉, 大火烧沸, 撇去浮沫, 移小火上炖制 2 小时, 加入味精、精盐调味即可。

操作要领

- 猪脑要漂洗干净, 去掉血丝、血筋。
- 天麻要选上好的。



田螺啤酒鸭

原 料

光鸭 1 只(约 800 g),大田螺、瘦肉泥、四川豆瓣酱、香叶、豆蔻、花椒、川椒、啤酒、精盐、味精、老抽、生抽、姜、葱、精炼油、高汤、白糖各适量。

制 法

光鸭经初加工后斩成块,漂洗干净;炒锅上火,倒入 500 g 精炼油,待油温升至 180℃时,放入鸭块炸至皮干肉嫩即可;大田螺焯水,挑出肉,留壳洗净,将田螺肉切成粒状,与瘦肉泥拌成馅心,塞入田螺中备用;沙锅上火,放入鸭块、田螺、四川豆瓣酱、香叶、豆蔻、花椒、川椒、啤酒、姜、葱、老抽、生抽、白糖炖制约 1.5 小时,放精盐、味精调味即可。

操作要领

- 炸鸭块时油温掌握要好,要以皮干肉嫩为度。
- 汤汁口味要突出香辣味。

野甲煨牛花

原 料

野生甲鱼 1 只约 500 g,牛鞭 200 g,鲜参 2 支,豆油、绍酒、高汤、精盐、味精、蒜头各适量。

制 法

将甲鱼经初加工,洗净,焯水备用;牛鞭经初加工后刮刀成鞭花。炒锅上火,将蒜头煎透,放入甲鱼、鞭花、鲜参、高汤、绍酒,大火烧沸,撇去浮沫,倒入沙锅中,移小火上炖制约 4 小时,放入精盐、味精调味即可。



操作要领

- 蒜头要煸香,方可放入高汤,火工要到位。
- 鞭花刮刀时刀工要均匀。

虫草炖水鸭

原 料

水鸭 1 只约 900 g, 虫草、青菜心、精盐、味精、姜、葱、高汤、绍酒各适量。

制 法

将鸭宰杀、褪毛, 从腹部开膛, 取出内脏, 洗净备用; 青菜心焯水; 虫草涨发好, 洗净, 放入鸭腹中, 用牙签封好口; 沙锅上火, 放入鸭、姜、葱、绍酒、高汤用大火烧沸, 撇去浮沫, 移小火炖制约 4 小时, 待鸭烂入味后放入青菜心略煮, 用精盐、味精调味即成。

操作要领

- 鸭子内脏要掏净, 特别是内脊处的鸭肺。
- 水鸭加工时开口子要小, 虫草放入鸭膛后封口要紧。

老火炖野鸭

原 料

野鸭 1 只(约 800 g), 青菜心、火腿、香菇、绍酒、精盐、味精、姜、葱各适量。

制 法

野鸭宰杀, 褪毛, 开膛取出内脏, 与鸭肫、肝、心一起洗净, 鸭血蒸熟备用; 沙锅上火, 放入野鸭、肫、肝、心、清水、姜、葱、绍酒, 用大火烧沸, 撇去浮沫, 移小火上炖制约 1.5 小时, 待鸭烂入味, 放入鸭血、火腿、香菇、青菜心, 煲 5 分钟, 用精盐、味精调味即可。



操作要领

- 煲炖时间要掌握好, 鸭烂入味, 不失其形。
- 汤汁醇浓, 口味清新, 姜汁味突出。