



每日一做

家庭砂锅火锅菜肴



今日中国出版社

每日一做

——家庭砂锅、火锅菜肴

陈淑英 于敏等编著

今日中国出版社

(京) 新登字132号

每日一做

家庭砂锅、火锅菜肴

陈淑英 于敏等编著

• • •

今日中国出版社

全国各地新华书店经销

北京密云华都印刷厂印刷

• • •

787×1092毫米 32开本 5.8125印张 96千字

1995年1月第一版 95年1月第一次印刷

印数：0001—9000

ISBN 7-5272-0670-X/Z·154

定价：3.40元

内 容 简 介

砂锅、瓦罐菜，是城乡家庭晚秋、冬令时节的一种主要菜谱。它原料多样而且丰富，烹饪方法简便易行；既香糯适口，又营养丰富，还可暖身健体。该书介绍了近200种砂锅、瓦罐菜制作方法，适宜广大城乡家庭的需要。

目 录

一、砂 锅

砂锅白肉	(1)
砂锅丸子	(1)
砂锅蛋肉	(2)
砂锅白肉汤	(3)
蛤蜊斩肉	(4)
扬州砂锅斩肉	(5)
三鲜砂锅(一)	(6)
三鲜砂锅(二)	(7)
砂锅狮子头(一)	(7)
砂锅狮子头(二)	(8)
什锦砂锅	(9)
沙茶焗排骨	(10)
百花酒焖锅	(11)
清炖蟹粉狮子头	(12)
红枣炖肘	(13)
火腿炖芽菜	(13)

炖金银蹄	(14)
黄精煨肘	(15)
金腿脊梅炖腰酥	(16)
砂锅煨酥腰	(17)
红煨猪舌	(18)
石榴白肺	(19)
砂锅下水	(20)
砂锅肚肺	(22)
马铃薯膀	(23)
石耳炖蹄膀	(24)
冰糖蹄花	(24)
丹参炖蹄花	(25)
砂锅蹄筋	(26)
淡菜煨蹄筋	(27)
砂锅牛肉	(28)
砂锅炖牛肉	(29)
山药炖牛肉	(30)
砂锅牛尾	(30)
砂锅牛尾汤	(31)
砂锅牛腱子	(32)
枸杞炖牛冲	(33)
砂锅羊头	(34)
新疆砂锅羊肉	(35)

羊肉豆腐砂锅	(36)
枸杞炖羊肉	(37)
当归炖羊肉	(37)
羊肉羹	(38)
当归羊肉汤	(39)
当归生姜羊肉汤	(40)
附片羊肉汤	(40)
黄芪羊肉砂锅汤	(41)
雪浓汤	(42)
砂锅熊掌(一)	(43)
砂锅熊掌(二)	(44)
红煨熊掌	(45)
清炖熊掌(一)	(46)
清炖熊掌(二)	(47)
砂锅什锦熊掌	(48)
砂锅熊排骨	(49)
御府鹿尾	(50)
红煨果子狸	(51)
黄焖狗肉	(52)
上豉焖狗肉	(53)
南京砂锅狗肉	(54)
吉林砂锅狗肉	(55)
湖南砂锅狗肉	(56)

五香兔肉	(57)
什锦氽兔肉圆	(58)
砂锅全鸡	(59)
砂锅焗鸡	(60)
焗沙茶鸡	(61)
葱焗童鸡	(62)
砂锅人参鸡	(62)
全家福砂锅	(63)
砂锅凤脯猴蘑	(64)
芝麻酱焗鸡	(66)
焗棋汁鸡球	(67)
焗鲤鱼鸡腿	(68)
蛋美鸡	(69)
五香鸡爪	(71)
栗子烧鸡块	(72)
清炖鸡	(73)
清炖二鸡	(74)
芪归炖鸡	(75)
清炖什锦野鸡	(75)
砂锅原炖鸡加温蛋	(77)
砂锅什锦汤	(78)
六品砂锅汤	(79)
全鸡清汤	(80)

砂锅炖鸡块汤	(80)
砂锅炖家野	(81)
虫草焖鸭	(82)
鸽蛋焖野鸭	(84)
出骨八宝鸭	(85)
火腿炖鸭	(86)
参芪鸭条	(87)
八宝全鸭	(88)
水饺鸭子	(89)
豆腐鸭架汤	(90)
砂锅野鸡	(91)
板栗红煨鸽	(92)
石耳炖鸽	(93)
鹌鹑煨水獭	(94)
“飞龙”砂锅	(95)
鸳鸯戏水	(96)
砂锅元鱼	(97)
红柳元鱼	(98)
砂锅炖甲鱼	(99)
山药桂圆炖甲鱼	(100)
砂锅鱼头	(100)
大头鱼锅	(101)
砂锅头尾	(103)

砂锅鳊鱼头	(104)
砂锅鱼头豆腐	(105)
天麻砂锅鱼头	(106)
参芪砂锅鱼头	(107)
砂锅鲫鱼	(108)
砂锅嘉鱼	(109)
砂锅雅鱼	(110)
红炖河鳗	(111)
炖生敲	(112)
砂锅煨脐门	(113)
大理砂锅鱼	(114)
砂锅什锦鲫鱼	(115)
砂锅鱼头尾	(116)
青鱼头尾砂锅(一)	(117)
青鱼头尾砂锅(二)	(118)
砂锅头、尾、皮	(119)
砂锅烩鱿鱼	(120)
鱼头汤	(121)
砂锅鱼头汤	(122)
六品砂锅汤	(122)
雪菜黄鱼砂锅汤	(123)
砂锅鱼唇	(124)
砂锅奶汤鱼唇	(125)

砂锅鱼翅	(126)
砂锅奶汤鱼翅	(127)
砂锅广肚	(128)
清汤广肚	(129)
砂锅海烩	(130)
鲜海蛎子锅	(131)
红烧全参	(132)
海参鸽蛋	(133)
乌参藏白凤	(134)
双菇炖南蛇	(136)
三蛇龙虎会	(137)
蜆鸭花胶炖三蛇	(139)
菊花龙凤羹	(140)
蜗牛肉片砂锅汤	(141)
生姜粥	(142)
赤豆梗米粥	(142)
核桃甜酪	(143)
卤豆腐	(144)
砂锅豆腐	(145)
砂锅冻豆腐	(146)
砂锅杂烩	(147)
砂锅三鲜汤	(147)
砂锅鲜菜	(148)

砂锅清汤	(149)
砂锅猴头	(149)
冰糖莲子	(150)
银耳血肺	(151)
肺羹银耳	(152)
枸杞头炖银耳	(153)
清炖凤尾笋汤	(154)
杞鞭壮阳汤	(154)
桑椹粥	(155)
石榴皮蜜膏	(156)
安心绝梦汤	(156)
蜜汁山药段	(157)
仙人粥	(158)
山楂粥	(158)

二、瓦 罐

瓦罐大肉粉丝	(160)
瓦罐猪爪	(161)
瓦罐焖野兔	(161)
瓦罐鸡汤	(162)
瓦罐焖鸭	(163)
瓦罐煨龟肉	(164)
瓦罐芋头	(165)

瓦罐煨藕块骨头	(166)
瓦罐煨萝卜块	(166)
瓦罐煨萝卜粉丝	(167)
瓦罐煨蚕豆仁	(168)
瓦罐蹄花	(169)
瓦罐煨狗肉	(170)
瓦罐煨牛肉	(171)

一、砂 锅

砂 锅 白 肉

用料：

熟五花肉250克，酸菜100克，细粉丝50克，味精、盐、海米、姜丝、葱花、香菜末、肉汤各适量。

制作：

1. 把熟五花肉切成大薄片。酸菜切成丝洗净，挤去水分，细粉丝用开水泡软。

2. 勺内加底油烧热，用葱、姜炆锅，添加肉汤、海米、酸菜、细粉丝、盐、味精烧开，再加切好的白肉烧开，倒在砂锅内，上小火烧透，撒入香菜末即可上桌。

特点：

汤鲜味美，清爽不腻。

砂 锅 丸 子

用料：

猪肉末250克，嫩白菜叶500克，粉丝15克，酱油

50克，水淀粉10克，葱10克，姜10克，盐、味精适量。

制作：

1. 嫩白菜叶洗净切成2厘米见方的小块；粉丝泡软切成15厘米长的段；猪肉末放砂锅内，加酱油、葱姜末、盐、味精、水淀粉，打搅上劲。

2. 取一大砂锅，放入清水烧开，再下入白菜烧开，肉馅用小勺入锅，放粉丝，汤开后用盐、味精调好味即成。

特点：

鲜嫩清淡。

砂锅蛋肉

用料：

猪五花肉500克，鸡蛋3个，食油500克，水发香菇20克，扁尖20克，黄花10克，木耳10克，黄酒15克，酱油10克，盐适量，白糖少许。

制作：

1. 将猪肉切成1.5厘米厚、4厘米宽的块，用菜刀在上面轻轻划几道，稍稍晾干待用。鸡蛋打好，搅散成糊状。香菇、木耳、黄花等泡发洗净。

2. 锅置大火上，倒入食油，油热后将切好的肉块蘸匀蛋液放到油中炸制，待两面炸成金黄色时捞出控油，放入砂锅中，倒入黄酒、酱油、盐，大火烧沸，改用文火炖，并配上黄花、木耳、香菇、扁尖。炖至将烂时，加入少量白糖，炖烂即可。

特点：

肉味鲜美不腻，余味无穷。

砂锅白肉汤

用料：

猪肉250克，水发香菇、玉兰片各25克，海米150克，食油25克，味精10克，料酒10克，高汤1000克，盐适量，葱姜末、香油各少许。

制作：

1. 猪肉去皮，切成大薄片，水发香菇、玉兰片也片成薄片。

2. 炒勺上火，加底油烧热，用葱、姜末炝锅，下高汤、海米、白肉、玉兰片、香菇、味精、料酒，沸腾后倒在砂锅内滴香油上微火烧开即成。

特点：

汤味鲜美。

蛤 蜊 斩 肉

用料：

肥猪肉250克，瘦猪肉350克，带壳蛤蜊1000克，葱20克，精盐10克，料酒5克，胡椒粉2克，白糖10克，花生油50克，清汤200克，干淀粉50克，水淀粉50克，味精10克。

制作：

1. 将青蛤洗净泥沙，下开水锅内烫一下，视青蛤张开壳即捞出，摘下蛤肉，抠掉黑尿洗净。挑拣大小一致的青蛤壳洗净，两片壳中间要连着，擦干水分，壳里撒上干淀粉待用。

2. 将肥、瘦猪肉分别切成小丁，再用刀反复排斩成细粒状，放入碗内，加葱姜末，再放酱油、糖、味精、胡椒面、水淀粉与青蛤肉搅拌上劲，然后分别装在青蛤壳内，蛤口上用湿淀粉抹平。

3. 把蛤肉下入热油锅中稍炸一下捞出，顺序码在砂锅内，加入调料，调好口味，兑好颜色，上火烧开，移小火煨熟焖透，上桌时，用原砂锅或入盘中即可。

特点：

味鲜肉嫩。