

砂锅火锅

烹调 250 法



砂锅肚肺
砂锅广肚
砂锅白肉
砂锅双圆
砂锅什锦
砂锅豆腐
砂锅牛尾
砂锅焖鸡
砂锅鸡翅
砂锅鲜菜
家常火锅
白肉火锅
白菜火锅
罗汉火锅
豆腐火锅
野味火锅
鸭杂火锅
肉火锅

砂锅火锅烹调 250 法

时 云

中国建材工业出版社

(京)新登字 117 号

责任编辑:大义

砂锅火锅烹调 250 法

时 云 编

*

中国建材工业出版社出版发行

(北京百万庄国家建材局院内)

北京1201印刷厂印刷

全国新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 5.625 印张 120 千字

1993 年 11 月第一版第一次印刷

印数 1—7000

ISBN 7—80090—154—8/Z·69

定价:3.50元

前 言

砂锅、火锅的烹调方法都是汤菜兼有，它们所用的原料有的单一，有的多种。

砂锅是多汤慢火做出的，其特点是菜质软嫩；汤味浓厚，是理想的大众化菜肴。

火锅种类多样，有清汤锅、菊花锅、酒精锅、什锦火锅、涮锅等。用砂锅、火锅做出的菜肴味道醇香，营养丰富，很受人们欢迎，适宜在秋、冬季节食用。

砂锅、火锅要选用新鲜的原料，以保证菜肴的色、香、味具佳，配料可根据自己的喜好适量调入。

此书本着面向大众的宗旨，各类砂锅、火锅所采用的原料来源广泛，制做方法力求简便易学。

本书所收入的烹调方法难免有不当之处，望读者指正。

编者

目 录

砂 锅

杏仁白肺	1	奶白砂锅	13
银耳血肺	2	砂锅丸子	13
砂锅肚肺	2	肉丸粉丝	14
砂锅广肚	3	砂锅双圆	15
猪肚姜桂汤	4	砂锅三鲜圆子汤	15
白果覆盆子煨猪小肚	4	砂锅什锦	16
砂锅肚子汤	5	砂锅冬瓜汤	17
雪菜猪肝汤	5	砂锅狮子头	17
砂锅猪肝汤	6	砂锅蟹黄狮子头	18
清炖猪舌	6	清炖蟹粉狮子头	19
猪腰胡桃补肾汤	7	砂锅杂烩	19
玉兰大肠汤	7	砂锅冻豆腐	20
砂锅蹄筋	8	砂锅豆腐	20
火腿猪蹄	8	扬州砂锅	21
砂锅蹄花	9	砂锅肉末豆泡	21
砂锅猪排骨	9	砂锅豆腐汤	22
砂锅象牙白	10	羊肉羹	22
砂锅白肉	10	砂锅羊头	23
肉片豆芽汤	11	新疆砂锅	24
砂锅条肉	11	羊肉萝卜	24
肘肉炖芽菜	12	黄芪羊肉砂锅	25

羊肉豆腐砂锅·····	26	砂锅三丝鸡块·····	42
当归炖羊肉·····	26	什锦鸡·····	43
枸杞砂锅羊肉·····	27	云南砂锅鸡·····	43
砂锅酸菜羊肉粉·····	27	砂锅凤脯猴蘑·····	44
羊肾炖肉苁蓉·····	28	砂锅原炖鸡·····	45
砂锅羊肚汤·····	28	砂锅焖鸡·····	45
砂锅羊团子·····	29	砂锅鸡翅·····	46
雪浓汤·····	29	鲜菜蘑焖鸡·····	46
水煮牛肉·····	30	砂锅鸡块·····	47
覆盆子炖牛肉·····	31	栗子焖鸡·····	47
砂锅红烧牛肉·····	31	清炖肉鸡·····	48
砂锅炖牛肉·····	32	菜心鸡茸球·····	48
山药炖牛肉·····	32	砂锅栗子鸡·····	49
砂锅牛肉·····	33	砂锅全家福·····	49
枸杞炖牛冲·····	34	八宝全鸭·····	50
杞鞭补肾汤·····	34	出骨八宝鸭·····	51
天麻炖牛尾·····	35	火腿炖鸭·····	52
砂锅牛尾·····	36	砂锅炖家野·····	53
砂锅牛尾汤·····	36	参芪鸭条·····	54
砂锅牛腱子·····	37	参芪砂锅鸭·····	54
罗宋汤·····	38	水饺鸭子·····	55
砂锅酸辣牛肉汤·····	39	清炖鸭掌·····	56
鸡丝汤·····	39	冬瓜薏米炖鸭件·····	56
砂锅全鸡·····	40	太白砂锅·····	56
砂锅人参鸡·····	40	砂锅香糟鸭·····	57
砂锅三鲜鸡内金·····	41	鸳鸯戏水·····	58
黄芪砂锅鸡·····	42	山药炖狗肉·····	58

砂锅焖狗肉·····	59	砂锅元鱼·····	73
砂锅酸菜炖狗肉·····	59	龟羊汤·····	74
虫草兔肉砂锅·····	60	大蒜鹌鹑蛋汤·····	75
砂锅焖野兔·····	60	杞桂黄精炖鸡蛋·····	75
砂锅鱼骨汤·····	61	羊肉煨鸽蛋·····	75
砂锅鱼头·····	61	生地煨鸭蛋·····	76
砂锅鱼头豆腐·····	62	益母草炖鸡蛋·····	76
余鱼腐丸子·····	63	五味子煨鸡蛋·····	77
砂锅鳊鱼·····	63	当归蛋汁·····	77
砂锅雪菜黄鱼·····	64	砂锅清汤鸡蛋饺·····	77
砂锅荷包鱼·····	65	芙蓉砂锅·····	78
砂锅鲫鱼汤·····	65	砂锅炖二白·····	79
奶油番茄鱼片汤·····	66	翡翠白玉汤·····	79
比目鱼炖肉·····	67	砂锅鲜菜·····	79
鲫鱼炖豆腐·····	67	奶汤菜花·····	80
鲇鱼余豆腐·····	68	砂锅栗子烧白菜·····	80
砂锅三鲜鳝汤·····	68	出水芙蓉·····	81
砂锅豆腐余鱼片·····	69	土豆烩豆腐·····	82
三鲜砂锅·····	69	鲜汤·····	82
酸辣鱿鱼汤·····	70	雪菜冬瓜汤·····	83
虾球冬瓜汤·····	70	瑞雪迎春·····	83
冬瓜蟹块·····	71	红白酸辣汤·····	84
全龟砂锅·····	71	桂圆大枣砂锅汤·····	84
八宝砂锅甲鱼·····	72	砂锅银耳羹·····	85
淮山莲子甲鱼汤·····	73	菟丝枸杞金钩汤·····	85

火 锅

家常火锅·····	86	日本什锦火锅·····	105
白肉火锅·····	87	毛肚火锅·····	106
抽刀白肉火锅·····	87	北京涮锅·····	107
丸子火锅·····	88	涮羊上脑肉·····	108
白肉血肠火锅·····	89	三鲜羊肉火锅·····	109
清汤火锅(一)·····	89	羊肉火锅(一)·····	110
清汤火锅(二)·····	90	羊肉火锅(二)·····	111
下水火锅·····	91	涮锅·····	111
三鲜火锅·····	92	参归羊肉火锅·····	112
川味三鲜火锅·····	93	飞龙戏水·····	113
金银蹄火锅·····	93	飞龙野鸡火锅·····	114
猴头菇火锅·····	94	鸽肉火锅·····	115
家常什锦蛋饺·····	94	四生片火锅·····	115
肥肠酸菜粉·····	95	四喜火锅·····	116
火锅圆子·····	96	朝天火锅·····	117
十景火锅·····	96	鸡肉片火锅·····	118
白菜火锅·····	97	蛋卷火锅·····	118
湖南四生片火锅·····	98	梅花火锅·····	119
杂拌火锅·····	99	湖南大边炉·····	120
神仙炉·····	99	四生火锅·····	121
双味火锅·····	101	火锅什锦汤·····	122
米酒涮牛肉·····	102	六位火锅汤·····	123
牛肉酸菜火锅·····	103	渍菜火锅·····	123
什锦火锅(一)·····	103	罗汉火锅·····	124
什锦火锅(二)·····	104	豆腐火锅·····	125

腐竹火锅	125	鸳鸯鱼片火锅	148
野禽火锅	126	虫草八卦火锅	149
野味火锅	127	银鱼火锅	149
鸭四宝火锅	127	鲢鱼头火锅	150
鸭杂火锅	128	涮鲢鱼片	151
菊花涮锅	129	鱼丸火锅	152
菊花鲈鱼火锅	130	鱼圆莼菜汤	153
菊花火锅 (一)	131	三圆汤	154
菊花火锅 (二)	132	火锅鱼丸烩鱿鱼	155
菊花生片大火锅	133	香菇豆腐	155
素鸡火锅	134	云片豆腐	156
冬锅	135	辣味火锅	156
菜火锅	136	海味火锅	157
蝴蝶火锅	136	火锅水饺	158
甲鱼火锅	137	高汤火锅饺	159
鲤鱼火锅	138	干丝火锅	159
火锅柴鱼	138	干贝火锅	160
生火锅	139	金芽菜火锅	161
鱼肉火锅	140	余紫蟹芽菜火锅	161
双圆火锅	141	兔肉火锅	162
牡丹火锅	142	各吃参鹿肉火锅	163
腌余火锅	142	鹿肉火锅 (一、二) ..	164
鱼圆火锅	143	狗肉火锅	165
鲜鱼火锅	144	南宁狗肉火锅	166
活鲫鱼火锅	145	延边狗肉火锅	167
银鱼仔蟹锅	146	生焖狗肉锅	167
鱼杂豆腐火锅	147	全家福火锅	168

砂 锅

杏仁白肺

原料

1. 主料：完整猪肺 2 个。
2. 配料：杏仁 200 克，眉米 100 克，猪瘦肉 500 克，油鸡 500 克。
3. 调料：味精 15 克，胡椒面 2 克，葱 15 克，姜 5 克，白糖、盐、料酒各适量。

制法

1. 把清水经猪肺的肺管灌进肺叶，然后再把水挤出。如此反复 3—5 次，把肺叶冲洗成白色后，控干水；把杏仁用开水稍泡几分钟与眉米掺在一起，加水 750 克，上磨磨成浆；取一长筒漏斗插在肺管的口内，把杏仁米浆灌入肺叶里，灌至九成满时，用线把肺管口扎紧。
2. 锅内放水烧沸，把猪肺放入煮熟，捞出，用温水洗净血沫。把瘦猪肉、油鸡均用水煮透捞出，用水冲洗净。
3. 取一个大砂锅，放入清水，把猪肺、肉、鸡、葱、姜一起放入砂锅，再下入料酒，大火烧开；改小火炖至肺烂时，下入盐、胡椒面、味精，稍炖片刻，取出猪肺，切掉肺管，撕破外面的一层薄皮，将肺切成方块放入汤碗里；把砂锅内葱、姜、猪肉、油鸡捞出，砂锅再放火上，烧沸后撇净油和沫，用胡椒面、糖等调好味，浇入汤碗即成。

特点

汤白味醇，肺烂肉香。

银耳血肺

原料

1. 主料：新鲜猪肺 1 副。
2. 配料：银耳 20 克。
3. 调料：清汤 1500 克，葱、姜、料酒、味精、盐、胡椒粉各适量。

制法

1. 银耳用温水泡发，去除杂质、蒂头、泥沙，用开水浸泡 5 分钟，以冷水冲洗 2 次，再以清水浸泡。
2. 将猪肺气管套在自来水龙头上，冲尽肺叶中的血液，控去水分。
3. 葱切成段，姜拍松。
4. 猪肺投入沸水锅内氽透捞出，洗净血味。
5. 大砂锅内注入清水，放入葱、姜、料酒、猪肺，旺火烧开后移到文火上煮烂。将猪肺捞入凉水内，剔下气管筋络，撕去老皮，揪成蚕豆大小的块，放入碗中用凉水泡好。
6. 把肺块和银耳捞入大汤碗内，注入清汤，上笼蒸透取出。烧开后余下的清汤，加入料酒、味精、盐、胡椒粉，汤沸后盛入碗中即成。

特点

银耳有滋阴润肺、生津养胃、提神健脑、补肾嫩肤等功效。猪肺甘、平，能清阴润肺。

砂锅肚肺

原料

1. 主料：熟猪肚 400 克，熟猪白肺 250 克。
2. 配料：冬笋、冬菇各 25 克，食油 50 克。

3. 调料：绍酒 25 克，葱、姜各 10 克，味精 3 克，食盐适量，鲜汤 1000 克。

制法

1. 将猪肚切成 5 厘米长、1.3 厘米宽的片；猪白肺切成 0.6 厘米厚的柳叶片；冬菇、冬笋切片；葱、姜切块。

2. 炒勺加适量水，上火烧沸，将切好的肚和肺下勺稍煮，捞出待用。

3. 炒勺加底油，上火烧热，放入葱、姜炸出香味，加鲜汤、盐、味精、冬笋、冬菇、肚、肺，烧开后再全部倒入大砂锅中，用中火慢炖至酥烂入味，撇去浮沫，调好口味即可。

特点

汤鲜味醇。

砂锅广肚

原料

水发广肚 700 克，云腿 50 克，口蘑 25 克，鲜冬笋 50 克，豌豆苗 25 克，料酒 15 克，白糖 10 克，精盐 20 克，干团粉 1.5 克，葱、姜各 25 克，熟猪油 40 克，熟鸡油 10 克，味精 3 克，鸡汤 1000 克。

制法

1. 先将水发广肚捞出，用刀切成长 5 厘米、宽 3 厘米的片，下入开水锅内氽烫一次；然后将云腿、鲜冬笋用刀分别切成骨牌片，用开水烫一下，捞出控干水分；口蘑用清水洗一遍，再用温水泡软，捞在大碗内，加精盐（5 克）、干团粉（1.5 克），抓洗数次，再用清水冲洗干净，用刀切成小薄片；豌豆苗掐根留嫩尖洗净；葱切段，姜切片，备用。

2. 取锅置于火上，倒入熟猪油，油热后投入葱段、姜片，

炸至金黄色时，倒入鸡汤烧开，撇净浮沫，捞出葱、姜，加料酒、白糖、精盐（15克），下入广肚片、云腿片、鲜冬笋片和口蘑片，在旺火上烧开，倒入砂锅内，加盖置于微火炖烂。

3. 起菜时，将砂锅改用旺火。加味精调好口味，撒上豌豆苗烧开，淋入熟鸡油，连砂锅一同上桌。

特点

广肚软烂味鲜，清淡不腻。

猪肚姜桂汤

原料

猪肚 150 克，生姜 15 克，肉桂 3 克。

制法

将猪肚洗净，放于砂锅内，加生姜、肉桂、少许盐及水，文火炖，肚熟后，分 2 次饮汤食肚。

特点

猪肚补益脾胃，生姜、肉桂温中散寒，三味同用可温中健脾养胃。适用于脾胃阳虚所致的胃脘隐痛、吐酸水等症。

白果覆盆子煨猪小肚

原料

1. 主料：白果 20 克，覆盆子 10 克，猪小肚（膀胱）100 克。

2. 配料：盐 3 克，清汤 500 克。

制法

1. 将白果炒熟去皮，猪小肚内外洗净切成丝。
2. 将白果猪小肚覆盆子放入砂锅加清汤在火中烧开后小火煨 1 个半小时加盐即成，待稍凉后，饮汤吃肉。

特点

温肺益气补肝肾，利尿频固精液。

砂锅肚子汤

原料

1. 主料：猪肚 250 克。
2. 调料：香油 5 克、熟猪油 30 克、味精 5 克、盐 5 克、葱白 5 克、姜块 5 克。

制法

1. 猪肚用清水洗涤 3——4 遍，洗净后下入沸水锅中煮半小时，捞出再用清水冲洗，把洗干净的猪肚切 3 厘米长、1.5 厘米宽的片，葱白切段，姜拍破待用。
2. 将锅放在旺火上，倒入猪油烧热，先放葱姜炒一下，接着放入肚片爆炒，加盐。然后倒入砂锅内，放足清水，用中火煨至肚烂时放味精起锅即成。

特点

鲜香味浓。

雪菜猪肝汤

原料

1. 主料：
雪菜（雪里红）100 克，猪肝 250 克。
2. 配料：笋片 50 克，冬菇 25 克，料酒 10 克、姜片 5 克、葱花 5 克、味精 3 克、猪油 25 克，陈皮、高汤适量。

制法

1. 炒锅放猪油上火烧热将雪菜炒一下，倒入砂锅
2. 砂锅内放姜片、葱花、高汤烧几滚。

3. 将笋片、冬菇、陈皮放入砂锅小火煮片刻，再将猪肝放入砂锅中滚至变色即可。

4. 捞出姜片，加入味精。（注：雪菜是咸的，汤中不加精盐或加少许精盐）

特点

味浓、猪肝鲜嫩。

砂锅猪肝汤

原料

1. 主料：猪肝 100 克，菠菜 100 克。

2. 调料：酱油 5 克、精盐 5 克、味精 5 克、花椒水 50 克、肉汤 500 克、香油 5 克。

制法

1. 把猪肝切成小薄片。菠菜切成 2.5 厘米长的段。

2. 砂锅内放入肉汤，汤烧开后把猪肝、菠菜倒入，加上少许酱油、精盐、花椒水、味精，待汤烧开后，撇净汤内浮沫，淋上少许香油，即成。

特点

汤清淡，肝嫩菜鲜。

清炖猪舌

原料

1. 主料：猪舌 700 克。

2. 配料：味精 5 克，白糖 5 克，清汤 750 克，黄酒 50 克。

制法

1. 将猪舌放开水稍余捞出，撕去外膜，切成核桃块。

2. 砂锅放在微火上，倒入清汤煮沸，放进猪舌、绍酒煨烂为止。再加入白糖、味精煮沸，用湿淀粉调稀勾芡。

特点

猪舌鲜嫩滑烂，淡爽。

猪腰胡桃补肾汤

原料

猪腰子 500 克，剖开，去肾盂内白筋膜，胡桃肉 10 克，山萸肉 10 克，或杜仲 10—15 克，或补骨脂 10—15 克。

制法

将猪腰子，胡桃肉，山萸肉或杜仲、或补骨脂，一起放入砂锅内，加清水煨煲，饮汤食用。

特点

有补肾强腰之功效，用于治疗肾虚所致的腰酸痛、遗精等症。

玉兰大肠汤

原料

1. 主料：熟猪大肠 200 克，菜心 50 克，水发玉兰片 30 克，牛奶 250 克。

2. 配料：姜末 5 克、葱段 5 克、水淀粉 20 克、盐 5 克、高汤 500 克。

制法

1. 将大肠、菜心切段。玉兰片切片，用开水焯过。
2. 砂锅内放入高汤、牛奶、大肠、玉兰片、菜心、葱姜末、盐，烧沸后加入味精、水淀粉即可。

特点

此菜汤色乳白香浓，肥而不腻。

砂锅蹄筋

原料

1. 主料：油发水浸猪蹄筋 1000 克，火腿 100 克。
2. 配料：冬笋 100 克，水发香菇 50 克，鸡汤 2000 克。
3. 调料：植物油 15 克，料酒 10 克，香油 6 克，盐 15 克，味精 3 克，葱、姜各 10 克，胡椒粉少许。

制法

1. 将蹄筋切成 6 厘米长的段，放开水锅内氽一下，控干水分。火腿与冬笋均切成 5 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的片。
2. 将砂锅放入蹄筋段、火腿片、笋片、香菇，倒入鸡汤、料酒、盐、味精，烧开，撇去浮沫。另取铁锅放入植物油烧热，放入葱、姜炒出香味后倒入砂锅沸汤中，然后再小火煮 30 分钟。即可上桌。

特点

蹄筋醇香肥美，汤热味香。

火腿猪蹄

原料

1. 主料：火腿肉 500 克，猪蹄 800 克。
2. 配料：姜片 15 克，葱段 20 克，料酒 5 克，盐 10 克，味精 5 克。

制法

1. 火腿肉用微烫清水洗干净，再用清水洗，镊去毛，焯熟，切成片待用。猪蹄，镊去毛，在清水中刮洗干净，入沸水锅焯水洗净。