

南 北 暖 锅

王国铨 张寿义

• 瓮中江海 微波荡香 •



天津科学技术出版社

家常菜谱系列

● 前 言 ●

中国，是世界公认的“烹饪王国”。中国美食是物质与精神和谐的统一体，它以一定的色、香、味、形、器、质将菜肴的特色充分体现出来，令人垂涎。的确，不论是日常国家用餐，还是假日宾客临门，或一人独挡，或夫妻协作，抱一炉旺火，烹一席佳肴，围桌共坐，尽享华夏祖先为子孙留下的美食瑰宝，领略一下当今饮食天地的绚丽风采，真不失为人生一大乐事。由是，“美食天地”丛书应运而生。

家常烹饪的菜单饭谱，应具有原料易得、营养丰富、操作简便、省时快捷、口味多样、老幼咸宜及造价低廉等特点。为此，本丛书从姹紫嫣红、繁华似锦的中国饮食艺苑中撷取了1600余种各具特色的、适合家庭实用的菜肴，按原料、烹饪方法、成菜风味以及烹饪火候、使用器皿等的不同，分门别类地予以集中介绍，即《时鲜小炒》、《素菜佳肴》、《南北暖锅》、《荤素冷盘》、《四海汤羹》、《名菜新谱》、《快餐夜宵》、《面食茶点》共八册。各书均取用一般家庭能吃得起、买得到的原料，介绍家庭能胜任的烹饪技巧，以体现本丛书家庭气息浓、实用性强的特色，方便读者，方便家庭。

本丛书由天津市饮食公司经理李华和久负盛名的天津特一级厨师魏天成、王钦宾同志主持，特约具有从事多年烹饪

实践经验的同志参加编写。

愿本丛书成为你生活中的调色板，给你的物质和精神生活带来更多的情趣和享受。

目 录

沙 锅

肉 类

沙锅丸子····· (1)	沙锅煨猪肝····· (15)
沙锅白肉····· (2)	沙锅煨酥腰····· (15)
沙锅三味····· (3)	沙锅炖牛肉····· (16)
沙锅蹄筋····· (3)	沙锅牛腱子····· (17)
石榴白肺····· (4)	枸杞炖牛冲····· (18)
沙锅肚肺····· (5)	沙锅羊头肉····· (18)
沙锅广肚····· (6)	沙锅香菇牛尾····· (19)
沙锅下水····· (7)	沙锅莲藕排骨····· (20)
沙锅牛尾····· (9)	扬州沙锅肉圆····· (20)
沙锅羊肉····· (10)	新疆沙锅羊肉····· (21)
沙锅羊头····· (10)	黄芪羊肉沙锅····· (22)
沙锅炖鲜····· (11)	沙锅蟹黄狮子头····· (22)
沙锅散丹····· (12)	沙锅蟹粉狮子头····· (23)
沙锅狮子头····· (13)	沙锅余猪肉丸子····· (24)
沙茶排骨锅····· (14)	沙锅红白肚尖····· (24)

禽蛋类

- | | |
|----------------|-------------------|
| 八生涮锅····· (26) | 沙锅鱿鱼鸡····· (33) |
| 沙锅鸡····· (27) | 沙锅母子会····· (33) |
| 沙锅鸡块····· (28) | 沙锅人参鸡····· (34) |
| 沙锅焗鸡····· (28) | 全家福沙锅····· (35) |
| 沙锅什锦····· (29) | 沙锅原炖鸡····· (36) |
| 沙锅三鲜····· (30) | 淮扬大沙锅····· (37) |
| 沙锅蛋肉····· (31) | 沙锅鸡块鲜笋····· (37) |
| 沙锅炖鸭····· (32) | 咖喱鸡蛋饺沙锅····· (38) |

水产类

- | | |
|-----------------|------------------|
| 大头鱼锅····· (40) | 沙锅牙片鱼····· (53) |
| 四生涮锅····· (41) | 大理沙锅鱼····· (53) |
| 沙锅元鱼····· (42) | 沙锅胖头鱼····· (54) |
| 沙锅鲢鱼····· (43) | 沙锅青鱼头····· (55) |
| 沙锅雅鱼····· (44) | 沙锅鱼头尾····· (56) |
| 沙锅鱼圆····· (45) | 沙锅煨脐门····· (57) |
| 沙锅鱼头····· (46) | 沙锅烩鱿鱼····· (58) |
| 沙锅鱼唇····· (47) | 沙锅头尾皮····· (59) |
| 沙锅腌余····· (47) | 沙锅糟蛋鱼唇····· (59) |
| 沙锅鳝皮····· (48) | 沙锅什锦鲫鱼····· (60) |
| 沙锅鱼翅····· (49) | 沙锅比目鱼头····· (61) |
| 蛤蜊刮肉····· (50) | 青鱼头尾沙锅····· (62) |
| 沙锅海烩····· (51) | 沙锅鱿鱼鸡脯····· (62) |
| 沙锅加吉鱼····· (52) | 天麻沙锅鱼头····· (63) |

- 参芪沙锅鱼头…… (64) 沙锅奶汤鱼翅…… (66)
 蜗牛肉片沙锅…… (65) 辣味沙锅头尾…… (67)
 沙锅奶汤鱼唇…… (65)

野 味 类

- 沙锅熊掌…… (69) 沙锅田鸡…… (73)
 沙锅鹿膝…… (70) 什锦余兔肉圆…… (74)
 沙锅飞龙…… (71) 吉林沙锅狗肉…… (75)
 沙锅野鸭…… (71) 湖南沙锅狗肉…… (76)
 沙锅山鸡…… (72) 南京沙锅狗肉…… (76)

豆 制 品 类

- 沙锅豆腐…… (78) 沙锅肉末豆腐…… (80)
 沙锅杂烩…… (79) 沙锅漏风豆腐…… (81)
 沙锅东坡腐…… (79) 沙锅羊肉豆腐…… (82)
 沙锅冻豆腐…… (80) 沙锅鱼头豆腐…… (82)

其 他 类

- 沙锅白菜…… (84) 沙锅凤脯猴蘑…… (86)
 沙锅万年青…… (85) 沙锅鸡腿菇丸子…… (87)
 沙锅猴头蘑…… (85) 沙锅鸡油菌渍菜粉
 …………… (88)

火 锅

肉 类

- 十景火锅…… (90) 三鲜火锅…… (91)

下水火锅····· (92)	羊肉火锅····· (98)
毛肚火锅····· (93)	风羊火锅····· (98)
白肉火锅····· (94)	全家福火锅····· (99)
杂拌火锅····· (95)	三鲜羊肉火锅····· (100)
家常火锅····· (95)	牛肉酸菜火锅····· (101)
双味火锅····· (96)	参归羊肉火锅····· (102)
	酸菜白肉火锅····· (103)

禽蛋类

菊花锅····· (104)	梅花火锅····· (109)
四生火锅····· (105)	鸭杂火锅····· (110)
四喜火锅····· (106)	湖南打边炉····· (111)
什锦火锅····· (106)	菊花生片火锅····· (112)
菊花火锅····· (107)	湖南四生片火锅····· (113)
蛋饺火锅····· (108)	

水产类

生鱼火锅····· (115)	腌余火锅····· (122)
双圆火锅····· (115)	活鲫鱼火锅····· (123)
牡丹火锅····· (116)	活河虾火锅····· (124)
鱼肉火锅····· (117)	鲢鱼头火锅····· (125)
鱼丸火锅····· (118)	鲜海蛎子锅····· (125)
鲜鱼火锅····· (119)	一鱿三吃火锅····· (126)
鳝鱼火锅····· (119)	四生四味火锅····· (128)
柴鱼火锅····· (120)	鱼杂豆腐火锅····· (129)
银鱼火锅····· (121)	紫蟹牙菜火锅····· (130)

野 味 类

- 鹿肉火锅…………… (131) 延边狗肉火锅…………… (133)
狗肉火锅…………… (132) 驴肉莲花火锅…………… (134)
南宁狗肉火锅…………… (132)

其 他 类

- 汗火锅…………… (135) 素什锦火锅…………… (136)
豆腐火锅…………… (136) 淮扬干丝火锅…………… (137)

沙 锅

肉

类

沙 锅 丸 子

原料

猪肥瘦肉200克，水发海参50克，水发鱼骨25克，水发玉兰片25克，油发鱼肚25克，油菜心25克，姜末3克，姜汁5克，料酒10克，牛奶75克，水发冬菇2片，熟白鸡肉25克，熟白肉25克，熟猪油30克，芝麻油5克，精盐5克，酱油10克，水淀粉30克，高汤750克。

做法

1. 将猪肉洗净，剁成肉馅，放入碗内，下盐、酱油，调匀搅上劲，再放水淀粉，放少许水，再搅上劲，放入葱末、姜末，再把芝麻油浇在葱、姜末上，搅拌均匀，待用。

2. 将海参每个打上十字刀，切成4块。鱼骨、玉兰片均切3厘米长、1.5厘米宽、0.2厘米厚的片。鱼肚切3厘米长、1.5厘米宽的段。冬菇改刀，油菜心小颗劈两半，大颗

劈成四半。

3. 将鸡肉切成0.5厘米宽, 2.5厘米长的条。白肉切成片。

4. 坐开水勺, 移小火, 把喂好的肉馅用手挤成大小一致的16个丸子, 上火烧开, 煮熟捞出, 然后将海参、鱼骨、笋片、鱼肚、冬菇一起下热水勺焯透, 捞出, 沥净水。

5. 旺火坐勺, 打猪油, 葱末炝勺, 烹料酒, 打汤, 下白鸡、白肉、盖勺盖焖一下, 把汤汁煨浓, 下海参、鱼骨、鱼肚、笋片、冬菇、油菜、放味精、盐、姜汁后烧开, 下牛奶、撇浮沫、出勺装入沙锅, 墩在热铛里, 随吃随上桌。

特点

选料精细, 丸子软嫩, 汤味清香, 富有营养。

沙 锅 白 肉

原料

带皮熟五花猪肉150克, 酸菜100克, 粉丝25克, 熟猪油、味精、大海米、腐乳、韭菜花、葱姜末、精盐、鲜汤各适量。

做法

1. 将五花肉切成12厘米长的大薄片。酸菜洗净攥干, 切3厘米长的段, 改切成细丝。

2. 沙锅置旺火上, 添入鲜汤, 将酸菜、海米、葱姜下勺, 开锅后下入肉片, 放精盐、猪油、味精、粉丝, 开后撇去浮沫, 调好口味, 炖制几分钟, 至酸菜熟烂时即可。取一小碟, 装上韭菜花、腐乳佐料上桌。

特点

肉香菜烂，汤味鲜美。

沙 锅 三 味

原料

猪肉300克，带骨雏鸡肉350克，熟鸡蛋10个，火腿10克，青菜心15克，葱段30克，姜片15克，酱油20克，精盐4克，料酒10克，味精3克，清汤750克，熟鸡油5克，花生油500克（约耗30克）。

做法

1. 将肘肉、雏鸡肉均剁成3.3厘米见方的块，同放入开水锅内氽过，取出放入沙锅内。火腿、青菜心均切成小象眼片。鸡蛋剥去壳，沾匀酱油。炒锅内倒入花生油，中火烧至八成热，放入鸡蛋炸至金黄色捞出，摆在沙锅的四周。

2. 沙锅内加入清汤、料酒、葱段、姜片、精盐，旺火烧开后，移至小火炖至酥烂，取出葱段、姜片，放入火腿片、青菜片略炖，撇去浮油，放入味精，淋入鸡油即成。

特点

三菜三味，汤浓味鲜。

沙 锅 蹄 筋

原料

油发水浸猪蹄筋1000克，火腿100克，冬笋100克，水发香菇50克，油菜心5棵，鸡汤1800克，熟猪油50克，料酒10

克，精盐6克，味精3克，葱、姜各10克，胡椒面少许。

做法

1. 将蹄筋切成6厘米长的段，放沸水锅内氽一下，捞出后冲凉，沥干水分。火腿与冬笋均切成5厘米长，2.5厘米宽的骨牌片。油菜心削尖，一破两半，放沸水中氽一下，捞入凉水中，葱、姜洗净拍松。

2. 取一大沙锅，放入蹄筋段、火腿片、笋片、香菇，倒入鸡汤、料酒，放盐、味精，烧开，撇去浮沫，撒上胡椒面，用旺火将汤烧开。

3. 另取沙锅放入猪油烧热，放入葱、姜炸至金黄色，拣出葱、姜，将猪油倒入沙锅沸汤中，使汤滚成乳白色，然后调小火煮40分钟，把油菜心按五角形码在沙锅中的蹄筋上，用微火再煨几分钟，盖上锅盖，即可上桌。

特点

汤色乳白，蹄筋醇香肥美，汤热菜香。

石 榴 白 肺

原料

完整猪肺1个，杏仁200克，眉米100克，猪瘦肉200克，鸡肉200克，味精15克，胡椒面2克，葱15克，姜5克，白糖、盐、料酒各适量。

做法

1. 用清水经猪肺的肺管灌进肺叶，然后再将水挤出，如此反复3~5次，待肺叶冲洗成白色后，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，将猪肺放入煮熟，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. 取一个大沙锅，放入清水，把猪肺、肉、鸡、葱、姜一起放入，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内，把沙锅内葱、姜、猪肉、油鸡捞出，沙锅再放火上，烧沸后撇净浮油和沫，撒胡椒面，放糖调好口味，浇入汤碗内即成。

特点

汤白味醇，肺烂肉香。

沙 锅 肚 肺

原料

熟猪肚400克，熟猪白肺250克，冬笋、冬菇各25克，食油50克，料酒25克，葱、姜各10克，味精3克，盐适量，鲜汤1000克。

做法

1. 将猪肚切成4厘米长、1.5厘米宽的片。猪白肺切成0.5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、姜煸出香味，加鲜汤、盐、味精、冬笋、冬菇、肚、肺，再全部倒入大沙锅

中，用中火慢炖至酥烂入味，撇去浮沫，调好味即可。

特点

汤鲜味醇。

沙 锅 广 肚

原料

水发广肚750克，云腿50克，口蘑25克，净鲜冬笋50克，豌豆苗25克，料酒15克，白糖1克，精盐20克，淀粉1.5克，葱、姜各25克，熟猪油40克，熟鸡油10克，味精3克，鸡清汤1000克。

做法

1. 先将水发广肚片成长5厘米，宽3厘米的抹刀片，下入开水锅内氽烫。云腿、冬笋分别切成骨牌片，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，捞大碗内，加精盐（5克），淀粉，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，拍松待用。

2. 炒勺置火上，倒入熟猪油，烧热后投入葱段、姜片，炸至金黄色时，倒入鸡清汤烧开，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，倒入沙锅内，加盖置于微火炖烂。

3. 起菜时，将沙锅改用旺火，加味精调好口味，撒上豌豆苗烧开，淋入熟鸡油上桌。

特点

广肚软烂味鲜，清淡不腻。

沙 锅 下 水

原料

猪肚150克，猪心150克，猪肺200克，猪肠200克，猪肝200克，沙肝200克，白菜头（或冬瓜）250克，水发粉丝200克，水发海米20克，葱段5克，姜丝5克，粗盐15克，醋25克，酱油50克，料酒25克，味精2.5克，精盐0.5克，白肉汤750克。

做法

1. 将猪肚、心、肺、肠、肝、沙肝等六种原料（以上统称猪下水），分别洗净。方法是：

将猪肚用清水洗一遍后，翻过来刮去油和粘性物质，再洗一遍；然后放入盆内，加醋、盐用手反复揉搓后，用水洗净，放在开水里紧一下（约8~9分钟）取出；再刮去附在猪肚上的一层白膜（俗称白脐），加入醋、盐再揉搓一遍后，用清水洗到猪肚外皮不滑而略有些涩水为止。

将猪心用刀从中间剖开（不要剖到底），放在清水里，将内部的积血用手搓掉，再换清水洗一遍即可。

将猪肺用清水灌入肺叶内，反复洗3~4遍，将积血冲净，到肺叶呈乳白色时为止。

将猪肠（肥肠及肠皮）肠头切去，一般要清洗和揉搓四次，即：第一次把肠翻转（肠里向外）用清水洗一遍；第二次把肠面翻向外面，去掉肠上的油，又洗一遍；第三次再把肠翻过去，放在盆内，加醋、精盐，用手平放在肠上，在盆

内朝着一个方向旋转揉动，洗掉附在肠上的粘性物质后，再用清水冲洗；第四次把肠放入开水锅里紧一下，待水烧开时捞出，再加入醋、粗盐搓洗一遍，最后用清水洗至洁白。

肠、肚不要放在铜制的器具内洗，因肠、肚用醋搓洗过后还有酸性，遇到铜器会变成黑绿色，不美观，洗后应放在木桶里用水浸泡，以防变干。猪肝和沙肝用清水洗一遍即可。

2. 将洗好的肚、肺、肠一起放入锅内，加入清水（水要浸没原料10厘米），在旺火上煮开后，撇去浮沫，改用微火，盖上锅盖继续煮（从开锅算起，猪肺需90分钟）猪肠需120分钟，猪肚需150分钟，即能煮熟，可按时分别捞出。然后将心、肝、沙肝再下入锅内（水仍要浸没原料10厘米），在旺火上烧开后，移到微火上煮（猪肝和沙肝约煮30分钟，猪心约煮60分钟）。

3. 将煮好的猪下水切成4厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的片。白菜头劈开洗净，切成3厘米长、2厘米宽的长方块。

4. 将切好的白菜头放在沙锅内，再依次放入粉丝、猪下水、海米、葱段、姜丝及酱油、料酒、精盐等，然后倒入白肉汤，盖好锅盖，在旺火上烧开后，再移到微火上煮20分钟，放味精即成。

特点

粗料精作，质地软烂，汤味浓厚鲜香，佐以各种配料，食时不腻。

沙 锅 牛 尾

原料

牛尾1000克，冬笋50克，干贝25克，干口蘑25克，豌豆苗25克，熟猪油50克，料酒15克，精盐4克，味精2克，鸡汤500克，葱、姜各20克。

做法

1. 取牛尾中段择净牛毛洗净，入开水锅内烫透，用刀顺骨节改成小段，放入沙锅内。葱切段、姜切片拍松。

2. 将干贝剥去老筋，洗净，放碗内，加料酒（5克）、清水少许，放入一半葱段、姜片，上屉蒸烂，取出。干口蘑用温水泡软，洗净泥沙，切成小片。冬笋切成柳叶片。豌豆苗择洗干净。

3. 炒勺置火上，倒入熟猪油烧热，投入剩下的葱段、姜片，略炸一下，加料酒（10克），精盐（4克），倒入鸡汤烧开，撇净浮沫，捞出葱、姜，倒在盛有牛尾的沙锅内，再放入口蘑、干贝和冬笋片盖严，用旺火烧开，移至微火上焖烂。

4. 起菜时，揭开盖，烧至大开，加味精调好口味，撒上豌豆苗，将沙锅上桌。

特点

牛尾软烂味浓，原汤原味。