

家庭食谱

周三金 编著

家庭 砂锅与火锅菜制作



上海科学技术出版社

周立智 编著

家庭

砂锅与火锅菜制作



上海锦绣图书出版发行

家庭砂锅与火锅菜制作

周三金 编著

上海科学技术出版社

(沪)新登字108号

家庭砂锅与火锅菜制作

周三金

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印数 5 字数 107000

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数: 1—24,000

ISBN 7-5323-2550-4/TS·204

定价 2.05元

前 言

砂锅和火锅菜在我国各地风味菜肴中占有很重要的地位，它是中国菜的一个重要组成部分。由于砂锅和火锅菜是冬令佳肴，并具有用料广泛、制作简单、汤菜交融、滋味鲜美、御寒保暖等特点，故一直是深受人们青睐的冬令佳肴。

本书概括地介绍了我国砂锅和火锅菜的起源及历史演变，以及砂锅和火锅菜的制作知识。同时列举了具有上海、苏州、无锡、杭州、宁波、福建、安徽、北京、山东、四川、广东等风味的砂锅和火锅菜 162 只，对原料、制法、特点、要领等作了详尽阐述，一般家庭均可如法炮制。由于编者水平有限，书中不妥之处，敬请指正。

编 者

1991 年 2 月

目 录

一、砂 锅 菜

(一) 砂锅菜的特点	1
(二) 砂锅菜的选料与加工	2
(三) 砂锅菜制作须知	3
(四) 砂锅菜谱	4
1. 砂锅什锦	4
2. 砂锅三鲜	6
3. 砂锅花三鲜	7
4. 砂锅腌鲜	9
5. 砂锅大白蹄	10
6. 砂锅金银蹄	10
7. 砂锅白肉	11
8. 砂锅排骨	12
9. 砂锅猪爪	13
10. 砂锅蹄肚	14
11. 砂锅菜心狮子头	15
12. 砂锅蟹粉狮子头	16
13. 砂锅元宝肉	17
14. 砂锅凤鸡狮子头	18
15. 砂锅鲟鱼狮子头	19
16. 砂锅肉丝烂糊	20
17. 砂锅肉酿面筋	21
18. 砂锅肚肺	22
19. 砂锅猪肝	23
20. 砂锅红烧圈子	23
21. 砂锅大肠	24
22. 砂锅一品锅	25
23. 砂锅鸡圈肉	26
24. 砂锅金蹄银爪	27
25. 砂锅糟钵头	28
26. 砂锅咖喱牛肉	29
27. 砂锅家常牛肉	30
28. 砂锅花生牛肉汤	31
29. 砂锅洋葱牛肉	32
30. 砂锅牛尾	33
31. 砂锅黄焖羊肉	34
32. 砂锅清汤羊肉	35

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 33. 砂锅烧羊蹄 | 36 | 60. 砂锅京葱鸭 | 58 |
| 34. 砂锅炖童鸡 | 3 | 61. 砂锅冬虫夏草鸭 ... | 59 |
| 35. 砂锅油豆腐鸡 | 38 | 62. 砂锅杏仁黄焖鸭 ... | 60 |
| 36. 砂锅清炖鸡 | 38 | 63. 砂锅山鸭 | 61 |
| 37. 砂锅火方炖鸡 | 39 | 64. 砂锅炖乳鸽 | 61 |
| 38. 砂锅芋芳煨鸡 | 40 | 65. 砂锅大鱼头 | 62 |
| 39. 砂锅雪菜煨鸡 | 41 | 66. 砂锅汤卷 | 63 |
| 40. 砂锅栗子黄焖鸡 ... | 41 | 67. 砂锅汤头尾 | 64 |
| 41. 砂锅咖喱鸡 | 42 | 68. 砂锅川糟汤 | 65 |
| 42. 砂锅五香扒鸡 | 43 | 69. 砂锅腌川 | 66 |
| 43. 砂锅五元神仙鸡 ... | 44 | 70. 砂锅三鲜鱼圆汤 ... | 67 |
| 44. 砂锅口蘑鸡 | 45 | 71. 砂锅元宝汤 | 68 |
| 45. 砂锅冬笋鸡块汤 ... | 46 | 72. 砂锅甲鱼 | 69 |
| 46. 砂锅老姜子鸡汤 ... | 46 | 73. 砂锅草鱼粉皮 | 70 |
| 47. 砂锅凤爪冬菇汤 ... | 47 | 74. 砂锅黑鱼汤 | 70 |
| 48. 砂锅五味鸡腿 | 48 | 75. 砂锅煨沙鱼 | 71 |
| 49. 砂锅贵妃鸡 | 49 | 76. 砂锅炖鳗鱼 | 72 |
| 50. 砂锅京葱鸡翅 | 50 | 77. 砂锅黄鱼汤 | 73 |
| 51. 砂锅冬菇炖鸡 | 51 | 78. 砂锅鲫鱼汤 | 74 |
| 52. 砂锅枸杞淮山鸡 ... | 52 | 79. 砂锅鱼翅 | 75 |
| 53. 砂锅黄芪乌骨鸡 ... | 52 | 80. 砂锅清汤鱼翅 | 76 |
| 54. 砂锅清炖肥鸭 | 53 | 81. 砂锅海参 | 77 |
| 55. 砂锅母油鸭 | 54 | 82. 砂锅清汤乌参 | 78 |
| 56. 砂锅文武鸭 | 55 | 83. 砂锅鱼肚 | 79 |
| 57. 砂锅馄饨鸭 | 56 | 84. 砂锅清汤海底松 ... | 80 |
| 58. 砂锅芋芳鸭 | 5 | 85. 砂锅黄芪鲤鱼汤 ... | 81 |
| 59. 砂锅冬菜鸭 | 5 | 86. 砂锅油豆腐线粉 ... | 81 |

87. 砂锅什锦豆腐	82	100. 砂锅萝卜	93
88. 砂锅家常豆腐	83	101. 砂锅烩三冬	93
89. 砂锅冰豆腐	84	102. 砂锅雪菜冬笋	94
90. 砂锅鸡丝干丝	85	103. 砂锅双菇川荪	95
91. 砂锅腐竹	86	104. 砂锅川荪鸽蛋	96
92. 砂锅黄豆汤	86	105. 砂锅虎爪笋	97
93. 砂锅面筋	87	106. 砂锅口蘑	97
94. 砂锅菜心	88	107. 砂锅凤尾笋	98
95. 砂锅塔菜	89	108. 砂锅燕菜汤	99
96. 砂锅开洋白菜	89	109. 砂锅紫菜汤	100
97. 砂锅蟹粉白菜	90	110. 砂锅三丝发菜汤	100
98. 砂锅咖喱素鸡	91	111. 砂锅酸辣浓汤	101
99. 砂锅芋芳	92		

二、火 锅 菜

(一) 火锅菜的种类与特点	104
(二) 火锅菜制作须知	105
(三) 火锅菜谱	106
1. 什锦火锅	106
2. 三鲜火锅	107
3. 腌鲜火锅	108
4. 白肉片火锅	109
5. 蹄肚火锅	110
6. 肉圆火锅	111
7. 金银蹄火锅	112
8. 涮猪肉火锅	113
9. 蹄筋火锅	114
10. 涮猪肝火锅	114
11. 涮腰片火锅	115
12. 牛肉火锅	116
13. 牛肚火锅	117
14. 牛筋火锅	118
15. 羊肉火锅	119
16. 涮羊肉火锅	120
17. 狗肉火锅	121
18. 兔肉火锅	122

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 19. 涮鸡肉片火锅.....123 | 36. 海味火锅..... 138 |
| 20. 涮山鸡片火锅.....124 | 37. 干贝火锅..... 139 |
| 21. 菊花火锅..... 124 | 38. 涮鲢鱼火锅 140 |
| 22. 腌川火锅..... 125 | 39. 鱼唇火锅..... 141 |
| 23. 川糟火锅..... 126 | 40. 蛇肉火锅..... 142 |
| 24. 划水火锅..... 127 | 41. 野鸭火锅..... 142 |
| 25. 头尾火锅..... 128 | 42. 鸽肉火锅..... 143 |
| 26. 秃肺火锅..... 129 | 43. 蛋卷火锅..... 144 |
| 27. 秃卷火锅..... 130 | 44. 冰豆腐火锅 145 |
| 28. 鱼圆火锅..... 131 | 45. 腐竹火锅..... 146 |
| 29. 鱼生火锅..... 132 | 46. 白菜火锅..... 147 |
| 30. 涮明虾片火锅.....133 | 47. 干丝火锅..... 147 |
| 31. 黑鱼火锅..... 134 | 48. 萝卜火锅..... 148 |
| 32. 鲤鱼火锅..... 135 | 49. 家常火锅..... 149 |
| 33. 甲鱼火锅..... 136 | 50. 猴头菇火锅 150 |
| 34. 鱼肚火锅..... 137 | 51. 司盖阿盖火锅 ... 151 |
| 35. 海参火锅..... 137 | |

一、砂 锅 菜

砂锅菜是中国菜的一个组成部分。

砂锅是一种陶器的炊具。据史书记载，我国在五千年以前，用于煮菜的是瓦器（瓦罐），它取材容易，不上釉，火工易掌握。随着社会的不断发展、制陶技术的提高，我国的陶器炊具日益增加，砂锅就是其中之一。砂锅最早是用于制作菜肴的一种炊具，各种食物经加工洗涮后，放入砂锅内煮熟，然后倒入盆中和汤碗中供食用。铜、铁器炊具问世后，制菜均取用鼎和铁锅。同时形成了一菜一锅的砂锅菜，即将原料入锅、加水煮熟后直接供食用。各种砂锅菜肴也相继出现。在明清时期，每到冬令季节，砂锅菜便盛行于市，尤以民间为多。从民国初期到四十年代末，在江、浙两省及南方地区，砂锅菜已经十分盛行。上海地区的“砂锅三鲜”、“砂锅什锦”、“砂锅腌鲜”、“砂锅冰豆腐”、“砂锅大鱼头”等均著称于市。许多食摊上还用小砂锅烹制各种经济实惠的菜肴，一人一锅，有菜有汤，菜热汤烫，非常受人欢迎。

（一）砂锅菜的特点

1. 用料广泛

鸡、鸭、鱼、肉和各种食用菌、笋类、蔬菜、豆制品以及山珍海味，都可以作为烹制的原料。

2. 汤菜交融，滋味鲜美

由于砂锅菜是取用各种荤素原料与汤烩煮而成，所以汤

鲜，菜也鲜，热吃滋味更为鲜美。可以刺激胃的分泌，增加食欲。菜与汤共食，还能和胃润肠，解油腻，有利于消化。

3. 御寒保暖

砂锅能耐热保温，冬天食用砂锅菜，汤烫菜热，可以增加人体热量，起到御寒保暖的作用。

4. 制作方便

它既可以取用生的食物，经加工后直接入锅加水煮熟食用，也可以取半熟制品加汤煨煮成熟食用。

(二) 砂锅菜的选料与加工

砂锅菜应具有汤烫、菜热，食物清鲜，汤浓而不腻，鲜味浓厚等特点。因此，在原料选择上，要以荤为主，荤素兼有，搭配适当。

1. 选料适宜

荤食品以取用新鲜的猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、兔肉为主，而且要肥瘦适当，一般以六成瘦、四成肥的肉食为宜，这样成菜后，汤浓肥鲜。如果肥肉过多，便汤浓而腻，缺少鲜味；反之，便汤清而不腻。

禽类：以取用肥壮的活鸡、活鸭为主。

鱼类：以选用花鲢鱼、青鱼、鲤鱼、鳊鱼、黑鱼为主，这些鱼肉壮肥鲜。

海味：以选用海参、鱼肚、鱼翅、鱼唇、鱼皮为宜，这些海味肉厚，具有丰富的营养。有浓腥味的海味不宜选用。

蔬菜：以选择白菜、菠菜、青菜、塔菜为主。

食用菌：以选用香菇、木耳、猴头菇、蘑菇为好。

豆制品：可选用豆腐、油豆腐、油面筋、百页、粉丝、腐竹、豆腐衣等。除了上述主要的品种外还可以选择其他适合的原料。总之，蔬菜与豆腐制品要选择软熟不糊，溶水性

强，清鲜，能解油腻的原料。

2. 加工精细，洗涮干净

对各种食物的加工应根据制菜的不同要求，进行精细的加工洗涮。如对肉食一类的加工，首先要根据制菜的要求，切成大块或小块，然后入开水锅略焯，取出用清水过净，以去除血水及血腥味。对鸡、鸭之类食物，如切块作为红烧的砂锅菜肴可以直接烹制。如果作为鸡块汤、鸭块汤，或煮整鸡、整鸭入砂锅煨煮，事前必须先将鸡、鸭入开水锅略焯，去除血水。这样，成菜后便汤清、味鲜。对于鱼类，必须洗涮干净，去净鱼鳃、鱼肚内血筋及黑衣，还有鳗鱼的粘液等，使成菜后无鱼腥味。对于海味之类，首先要浸发至软，然后洗去泥砂、油腻味和腥味后再烹制。对油豆腐和腐竹之类，表面质地较硬，烹制前应先浸软，并用温开水加石碱少许将其泡软，清水洗净后再烹制。蔬菜去除老根及洗净便可。

（三）砂锅菜制作须知

制作砂锅菜虽然比较简单，但要真正做好砂锅菜，并且使砂锅菜具有各种美味特色，宜人宜口，也不是一件容易的事。在烹制中必须注意以下几点：

1. 荤素搭配要适当

如用猪肉、牛肉和羊肉制作砂锅菜，因汤浓而肥，宜配上适量的白菜或菠菜，以清口解腻和胃。用鸡和鸭制作砂锅菜，可纯用鸡和鸭，也可加冬笋相配，以增加其清鲜味。烹制鱼类砂锅菜时，因鱼具有脂肪，需要加粉皮或粉丝、豆腐相配，它既可减少肥腻，又可清口和胃。

2. 用清水烹制

制作肉食和禽类的砂锅菜，应用清水烹制，使肉食与鸡鸭之味溢于汤中，形成浓厚鲜味，不必另加鲜汤烹制。但烹

制素菜和豆制品之类砂锅，要用浓鲜汤烹制，使蔬菜和豆制品之类染上鲜味而入味。

3. 严格掌握火候

不同的砂锅要取用不同的火候。如取用熟肉、熟鸡之类烹制砂锅菜，应与副料一起倒入砂锅，一般先取用中火烧开，再用小火煨煮10~15分钟即可食用。如取用生肉块、生鸡块，经焯水洗净后，直接入砂锅烹制的，可先用中火烧开，再用小火或微火煨煮，至肉熟为止，要求吃火时间长，以保持其原汁原味。如用急火烹制，会使原汁原汤大量被耗，影响汤汁和肉食的鲜味。烹制蔬菜和豆制品一类砂锅，应用中火烧开，小火略焖，不需要用微火长时间窝焖。

此外，有些砂锅菜，为了加浓卤汁，需用芡粉着腻，应在菜与汤汁成熟后下芡粉，着腻后随即将砂锅端离炉火，否则会粘锅发焦。

对取用整鸡、整鸭和整只猪蹄入砂锅烹制的砂锅菜，砂锅内可先垫上竹垫，再放入食物，以免肉食粘锅。

取用肉食与蔬菜相配及鱼肉与粉皮、粉丝相配的砂锅菜，其蔬菜和粉皮、粉丝，宜在肉食与鱼肉煮至八成熟时放入。过早放入会影响菜的色泽与营养，致烂致糊，影响菜肴质量。

砂锅菜烹制成熟，从炉灶上取下时，应放在橡皮或木质的垫板上，切勿放在阴冷的水泥台上或潮湿桌台上，这样容易爆裂破损。

(四) 砂锅菜谱

1. 砂锅什锦

【原料】

猪腿肉

500克

猪肉糜

50克

青鱼中段	200 克	鸡蛋	1 只
猪肚	1 只	绍酒	25 克
冬笋	50 克	盐	15 克
熟鸡肉	100 克	味精	3 克
水发肉皮	100 克	鲜汤	1000 克
嫩白菜	250 克	猪油	少许
水线粉	150 克	葱	3 克
生油	500 克(实耗 50 克)	姜	2 片

【制法】

(1) 将猪肉清水洗净，入锅加姜片和清水煮熟。将猪肚里外擦洗干净，去除粘液，入锅加酒、葱、姜片和清水焖烧至酥取出，入凉水中浸冷取出待用。将青鱼肉段清水洗净，揩干，切成 4~6 块斜方块，放入碗内，加酒和酱油腌渍 20 分钟左右。将炒锅烧热，下生油烧至七成熟时，将鱼块放入炸至色泽深红、鱼肉硬结取出，制成爆鱼待用。

(2) 将鸡蛋去壳打散。炒锅烧热，用熟猪油少许滑锅，倒出余油，使锅底粘上一层油脂，然后倒入蛋液摊成蛋皮取出冷却。将猪肉糜加酒、盐拌匀后，放在整张蛋皮上，包成长而圆的蛋卷置碗中，上笼蒸熟后取出冷却，再斜切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米的蛋卷片待用。

(3) 将白菜清水洗净，切成长 6 厘米、宽 1 厘米的小条，入开水锅中焯熟取出。水发肉皮切成 3 厘米见方的小块，用开水略加石碱洗去油味，用水过清。随即将白菜、肉皮和粉丝放入砂锅内，同时加上一些零碎的熟肉块、熟肚片等。取用 100 克熟猪肉和冬笋，分别切成长 7 厘米、宽 3 厘米的薄片放在砂锅内的食物上，再将熟鸡肉、肚子和爆鱼均切成长 7 厘米、宽 1.2 厘米的小条块，并将其和蛋卷片按扇面形状

分别排在食物上面。加入盐、味精和鲜汤，置炉上用中火烧沸，然后用小火焖 15 分钟左右即成。

【特点】

用料丰富，口味各异，汤汁肥鲜。

【要领】

猪肚粘液较重，必须洗净(可用醋或入开水略焯后，用粗盐擦去粘液)，否则熟后有异味。猪肉皮要洗净哈喇味。欲使汤汁又肥又鲜，须重用浓肉汤烹制。

2. 砂 锅 三 鲜

【原料】

猪夹心肉	350 克	鲢鱼中段	250 克
熟火腿	50 克	盐	15 克
白菜	500 克	味精	3 克
水线粉	250 克	葱姜	15 克
鸡蛋	2 只	熟猪油	少许
青菜心	250 克	肉汤	1000 克
绍酒	15 克	干淀粉	50 克

【制法】

(1) 将猪肉去皮、去骨，斩成肉糜，放入碗内加葱姜末 5 克、绍酒 5 克、盐少许、清水 80 克，加干淀粉 25 克拌和调匀后，取出 100 克作蛋卷用，其余均制成肉圆，上笼或隔水蒸熟取出。

(2) 将鸡蛋去壳放入碗中，打散。炒锅烧热，用熟猪油少许滑锅后倒入蛋液，并立即端起炒锅旋转，使成整张圆形蛋皮。将蛋皮取出放砧板上，放上拌制好的肉糜，并卷拢成蛋卷置碗中，上笼蒸熟，取出冷却待用。

(3) 将鲢鱼中段去皮、去骨，用刀轻轻斩成细泥后，放入盛器，先加水 200 克左右，用筷顺同一方向搅拌，至鱼泥与水溶化在一起成厚糊后，再加入精盐 7 克，再继续搅拌，直至鱼泥逐渐变厚时，加清水 150 克，继续搅拌成鱼胶，即用左手捞起鱼泥捏成鱼圆小坯，投入冷水锅内，用小火慢慢烧沸，再加入冷水降温，随后用漏勺捞起鱼圆，放入冷水中即成。青菜心洗净，切成两半片。

(4) 将白菜切成长 6 厘米、宽 1 厘米的小条，入开水锅中焯至断生取出，同水线粉一起放入砂锅内，同时将肉圆、鱼圆放入砂锅，蛋卷切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米的片，铺在砂锅一边，放入青菜心，将熟火腿切成菱形片，放在砂锅中间，加酒、盐、味精、鲜汤，加盖用中火烧沸后，移小火烧 15 分钟，淋上熟猪油少许即成。

【特点】

鱼圆洁白，汤菜交融，鲜味浓厚。

【要领】

制作肉圆时，肉糜可斩得粗一些，但不能拌得太湿，要略为干硬一些，使肉圆饱满结实，形状美。制作鱼圆时，鱼泥则要求斩得细而均匀，用盐勿过量，并要打透，待鱼泥成为富有弹性的白色鱼胶时，再捏成鱼圆。入清水锅煮时，应取用中小火，不要用旺火，锅内水温只要保持在沸点内即可，因水温过高，会使鱼圆表面穿孔，并影响鱼圆色白嫩的特点。

3. 砂锅花三鲜

【原料】

熟鸡肉	75 克	鱼圆	50 克
-----	------	----	------

熟猪肚	50 克	上浆虾仁	50 克
熏鱼	75 克	白菜	100 克
笋片	50 克	绍酒	15 克
肉糜	75 克	精盐	5 克
熟猪脚爪	75 克	味精	2 克
水发肉皮	75 克	熟猪油	少许
鲜汤	1000 克	鸡蛋	1 只

【制法】

(1) 白菜切成 6 厘米长的小条，入开水锅中焯熟取出，肉皮用开水略加石碱洗去油腻味，切成 3 厘米见方的小块。猪爪斩成小块。

(2) 取用鸡蛋 1 只，去壳打匀，先摊成蛋皮，取肉糜 50 克放在蛋皮上卷拢，上笼蒸熟取出，冷却后切成 6 段待用。

(3) 将白菜、肉皮放入砂锅底排好，再放入鱼圆、猪爪。然后将熟鸡、猪肚、熏鱼分别切成长 6 厘米，宽 1.5 厘米的块，笋片切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米的片，依次排列在上面，再将虾仁和蛋卷盖在上面。最后加入绍酒、盐、味精、鲜汤，加盖置炉上用中火烧沸后，移小火炖 20 分钟左右即成。

【特点】

用料多样，汤汁味鲜。

【要领】

烹制时，要先将鸡、猪肚、熏鱼等荤腥食物先分别烧熟，制成预制品。肉皮要洗净油腻味，否则会有异味。此外，烹制时，要重用浓鲜汤，重用文火烩制，使其食物与汤都入味。