

食全食美时尚厨艺

美味

沙锅火锅



什锦沙锅

肥牛火锅



清炖蟹粉狮子头



叶连海 郝淑秀 编著



食全食美时尚厨艺丛书

美味沙锅火锅

叶连海 郝淑秀 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味沙锅火锅/叶连海,郝淑秀编著. —北京:中国盲文出版,2003.12

(食全食美时尚厨艺丛书)

ISBN 7-5002-1951-2

I. 美… II. ①叶… ②郝… III. 菜谱

IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108733 号

美味沙锅火锅

编著者:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电话:(010)83893585

印刷:北京星月印刷厂

经销:新华书店

开本:850×1168 1/32

字数:960 千字(全套)

印张:41.25

版次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5002-1951-2/T·25

定价:59.40 元(全套)

套书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

肥牛火锅



什锦沙锅



合理配菜吃火锅

有的人在吃火锅两三天后，常常会出现咽喉、牙龈肿痛，舌尖、口腔溃疡或腹泻、呕吐等症状，医学上称之为火锅综合症。如果在火锅的食物搭配上下些功夫，这种症状是可以避免的。

多放些蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充维生素，还有清凉、解毒、去火的作用，但放入的蔬菜不要久煮，否则，会失去泻火作用。

适量放些豆腐。在火锅内适当放些豆腐，不仅能补充多种微量元素的摄入，还可发挥石膏的清热消火、除烦、止渴作用。



清炖蟹粉狮子头

海味火锅



加些白莲。白莲不仅富含多种营养素，还是人体调补的良药。火锅内适当加入白莲，有助于均衡营养，有益健康。加入的白莲最好有莲子心，因为莲子心有清心泻火的作用。

可以放点生姜。生姜能调味、抗寒。火锅内可放点不去皮的生姜，因为姜皮辛凉，有散火除热的作用。

调味料要清淡。调味料如辣椒酱等，对于肠胃刺激大，使用酱油、麻油等较清淡的调料可避免对肠胃的刺激，减少“热气”。

餐后多吃些水果。一般来说吃火锅三四十分钟后，可吃些水果。水果性凉，有良好的泻火作用，餐后只要吃上一两个水果就可防止“上火”。



沙锅菜心

沙锅牛腩子



吃火锅的注意事项

火锅虽味美，但也暗藏伤害，不得不防，因此，吃火锅要注意：

器具清洁新鲜为上，普通的铜火锅在停用后，易生一层薄薄的有毒的绿色铜锈，因此清洗工作要做好，不然会造成铜锈中毒。同时，火锅以涮烫为主，所选菜料必须新鲜、干净，注意卫生，严防食物中毒。

火力要猛，火候适宜，火锅底火一定要旺，以保持锅内汤汁滚沸为佳。菜料食物在锅里煮的时间不易过长，否则，营养成分会被破坏，容易失去鲜味。若不等烧开、烫熟即吃，病菌和寄生虫卵未被彻底杀死，又易引起消化道疾病。



沙锅蟹粉白菜

目 录

沙 锅

1. 肉类沙锅

- | | |
|------------|-------------|
| 沙锅奶汤白肉/3 | 蟹粉狮子头沙锅/16 |
| 沙锅炖东坡肉/4 | 沙锅绣球/17 |
| 沙锅三味/4 | 沙锅丸子/18 |
| 沙锅白肉/5 | 沙锅冬菜丸子/19 |
| 沙锅酥肉/6 | 沙锅猪蹄/19 |
| 沙锅驴肉/7 | 沙锅煨酥腰/20 |
| 沙锅元宝肉/7 | 春梅炖腰酥/21 |
| 清炖全肘/8 | 沙锅焗猪肝/21 |
| 沙锅火腿腐竹/9 | 沙锅肚肺/22 |
| 油面筋嵌肉沙锅/9 | 沙锅炖吊子/23 |
| 沙锅白肉酸菜粉/10 | 猪杂三鲜沙锅/23 |
| 沙锅白肉干丝/11 | 沙锅卤煮豆腐大肠/24 |
| 荤素沙锅/11 | 沙锅牛肉/25 |
| 沙锅杂烩/12 | 沙锅花生炖牛肉/25 |
| 蛤蜊肉/13 | 沙锅黄豆炖牛肉/26 |
| 三圆沙锅/14 | 沙锅炖牛羊肉/27 |
| 沙锅菜心狮子头/15 | 沙锅牛尾(一)/27 |
| 蟹黄狮子头/15 | 沙锅牛尾(二)/28 |

沙锅香菇牛尾/29

沙锅狮子头/29

沙锅牛腱子/30

沙锅蹄筋/31

沙锅全羊/32

新疆沙锅羊肉/33

沙锅炖羊肉/33

沙锅羊肉豆腐/34

沙锅羊肉炖土豆/35

沙锅羊头/35

汤爆肚/36

沙锅杂碎/37

沙锅狗肉/37

南京沙锅狗肉/38

2. 野味禽类沙锅

沙锅鸡/40

沙锅人参鸡/41

沙锅全鸡/41

沙锅炖家野/42

苏州沙锅母油鸭/43

沙锅原炖鸡加温蛋/44

葱焗童鸡/45

豆酱焗鸡/46

沙锅口蘑鸡/46

沙锅鸡蹄汤/47

沙锅鸡皮卷/48

沙锅风鸡肉/49

沙锅清汤/50

沙锅蛋卷/50

咖喱鸡蛋饺沙锅/51

沙锅蛋饺/52

沙锅炖鸭(一)/53

沙锅炖鸭(二)/53

沙锅鸭子/54

沙锅京葱鸭/55

沙锅天地鸭/55

沙锅鸭块汤/56

沙锅鸭架豆腐汤/57

沙锅炖仔鸽/58

沙锅煨龟肉/58

沙锅蜗牛肉片汤/59

3. 河鲜海味沙锅

沙锅奶汤鱼翅/61

沙锅广肚/62

沙锅炖乌参/63

沙锅鳝鱼淡菜/64

沙锅奶汤鱼唇/64

沙锅圆鱼/65

沙锅鱼块/66

沙锅什锦鲫鱼/67

沙锅鲫鱼/68
大理沙锅鱼/68
沙锅冬菇焖河鳗/69
沙锅鲶鱼/70
沙锅鳊鱼/71
沙锅炖鳊鱼/72
沙锅全鱼/73
沙锅胖头鱼/76

天麻沙锅鱼头/77
沙锅大鱼头/78
沙锅鱼头豆腐/79
沙锅鱼头粉皮/80
沙锅鱼头汤/81
沙锅青鱼头尾/81
沙锅头尾/82

4. 什锦沙锅

沙锅全家福/84
什锦沙锅(一)/85
什锦沙锅(二)/86
什锦沙锅(三)/87
淮扬大沙锅/87
沙锅三鲜(一)/88

沙锅三鲜(二)/89
沙锅一品锅/90
七彩什锦沙锅/90
六品沙锅汤/91
什锦海参/92

5. 素菜类沙锅

沙锅猴头/94
沙锅发菜汤/95
沙锅三冬/95
沙锅面筋/96
沙锅黄豆汤/97
沙锅酸辣汤/97
沙锅紫菜汤/98
沙锅白菜/99
沙锅海米白菜/99
沙锅蟹粉白菜/100

玻璃白菜/101
沙锅白菜粉/102
奶油一棵松/102
沙锅菜心(一)/103
沙锅菜心(二)/104
沙锅青菜心/105
沙锅菜核/105
沙锅豆腐(一)/106
沙锅豆腐(二)/107
沙锅豆腐(三)/107

沙锅豆腐(四)/108
沙锅肉末炖豆腐/109
沙锅法制豆腐块/110

沙锅卤豆腐/110
沙锅豆腐海米/111
沙锅狮子头(素)/112

火 锅

1. 肉类火锅

涮猪肉火锅/115
驴肉火锅/116
家常火锅/116
麻辣火锅/118
兰花火锅/118
东北杂锅/119
腌鲜火锅/120
白肉火锅(一)/121
白肉火锅(二)/122
火锅里脊(一)/122
火锅里脊(二)/123
猪肉丸子火锅/124
鸳鸯丸子火锅/125
腰片火锅/126
蹄筋火锅/126

火锅下水/127
莲心肚肺锅/128
火锅爆肚仁/129
小牛里脊火锅/130
牛肉火锅/131
牛肚火锅/131
毛肚火锅/133
牛肚酸菜火锅/134
牛肉丸子火锅/134
三鲜羊肉火锅/135
涮羊肉(一)/136
涮羊肉(二)/137
涮羊肉(三)/138
涮羊肉(四)/139
涮羊肉(五)/139

2. 野味禽类火锅

鸡肉火锅/141
奶汤火锅/142
家常肉肚鸡火锅/143

野味火锅/143
火锅鸡块油豆腐/144
杂拌儿火锅/145

蛋卷火锅/146

鸡块火锅/147

鸭杂火锅/147

鸽肉火锅/148

野禽火锅/149

野鸭火锅/149

兔肉火锅/150

狗肉火锅/151

生焖狗肉锅/152

3. 河鲜海味火锅

海味火锅/153

辣味火锅/154

鱿鱼火锅/155

余紫蟹牙菜火锅/156

银鱼仔蟹锅/157

菊花紫蟹涮鱼骨/158

火锅螃蟹/159

火锅大虾/159

活河虾火锅/160

腌肉糟鱼火锅/161

川糟火锅/162

腌川火锅/163

鱼圆火锅/163

鲤鱼火锅/164

黑鱼火锅/165

涮鱼片/166

鸳鸯生片鱼锅/167

头尾火锅/167

菊花鱼锅/168

家常肉鳍火锅/169

双味火锅/170

银鱼火锅/171

牡丹火锅/172

干银鱼火锅/173

香味火锅/173

鱼杂豆腐火锅/174

三鲜冻豆腐火锅/175

4. 什锦火锅

什锦火锅(一)/177

什锦火锅(二)/178

什锦火锅(三)/179

什锦火锅(四)/180

十景火锅/181

八鲜火锅/182

蝴蝶火锅/183

牡丹火锅/183

梅花火锅/184

菊花火锅(一)/185

菊花火锅(二)/186
美味火锅/187
四喜火锅/188
四生鱼锅/189
南味四生片火锅/189
四生四味火锅/190
四生片火锅/192

菊花生片大火锅/193
菊花四喜火锅/194
生片火锅/195
三鲜火锅(一)/196
三鲜火锅(二)/197
三圆火锅/197
菊花鱼锅/198

5. 素菜类火锅

罗汉火锅/200
猴头菇火锅/201
三冬火锅/201
金钱米芽菜火锅/202
酸菜火锅(一)/203
酸菜火锅(二)/204

白菜火锅/204
蔬菜火锅/205
菜火锅/205
腐竹火锅/206
豆腐火锅/207
冻豆腐火锅/208

沙 鍋



肉类沙锅 野味禽类沙锅 河鲜海味沙锅
什锦沙锅 素菜类沙锅

肉类沙锅

沙锅奶汤白肉

【主料】

熟白肉 200 克,水发海参、熟白鸡、虾仁、水发玉兰片、水发冬菇、高汤各适量。

【辅料】

熟猪油、精盐、味精、料酒、牛奶、葱末、姜汁各适量。

【制法】

✳ 将熟白肉切成 4 厘米长的薄片;海参十字刀切成 4 块;熟白鸡剁成 3.3 厘米见方块;水发玉兰片切片;水发冬菇片成片备用。

✳ 将炒锅置火上,放入熟猪油,下葱末爆锅,烹料酒,添汤,下入熟白肉、水发海参、熟白鸡、虾仁、水发玉兰片、水发冬菇,再放入姜汁、精盐、味精、牛奶,盛入沙锅内,上旺火烧开,转微火烧煮 10 分钟即可食用。

【特点】

白肉清香,汤醇适口。

沙锅炖东坡肉

【主料】

猪肋肉 750 克，菠菜 250 克，白汤适量。

【辅料】

花生油、酱油、精盐、味精、料酒、白糖、葱段、姜片、桂皮各适量。

【制法】

✳ 将猪肋肉刮洗干净，放入开水锅内煮至断生捞出，并趁热拆去肋骨，放入沙锅内，加入葱段、姜片、桂皮、酱油、料酒、白糖、白汤，烧开后，在微火上焖 2 小时备用。

✳ 将炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入花生油烧至六成，放入精盐、菠菜，煸炒至变色，加入味精，炒匀出锅，装入长盘内。

✳ 将沙锅中火收浓汤汁，把肉轻轻盛出，装在菠菜上，拣去葱段、姜片、桂皮，浇上原卤即成。

【特点】

色泽红亮，入口香糯，汁味醇厚。

沙锅三味

【主料】

净蹄膀肉 150 克，鸡蛋 5 个，带骨生鸡 150 克，火腿 15 克，菜心 50 克，高汤适量。

【辅料】

植物油、鸡油、酱油、精盐、料酒、葱、姜、大料各适量。