



沙锅菜大全



中央民族大学出版社

《家庭生活万事通》丛书已出书目

《家常营养风味菜谱》《家常营养美味汤菜谱》

《健脑益智饭菜谱》《家庭常用药物 600 忌》

《家庭一物多用小窍门》《家电巧用巧修 888》

《家庭生活万事通》丛书从多方位、多角度给您提供我们日常生活中包罗万象的常识。

家庭生活千头万绪，这套丛书为您从千头万绪的家庭生活中理出万一，给您出谋划策，排忧解难。

这套丛书在饮食起居，医疗保健，衣食住行，生老病养，喜怒哀乐，乃至居家出游等方方面面给您提供通俗、简捷的知识信息。

《家庭生活万事通》丛书是您家庭生活的密友，使您尽享高质量的家庭生活。



家庭生活万事通
丛书

ISBN 7-81001-948-1



9 787810 019484

责任编辑 戴佩丽 封面设计 世良

ISBN 7-81001-948-1/C · 50
定价: 9.60 元

居家必备 沙锅菜大全

雪云富 编著

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

砂锅菜大全/雪云, 富民著. -北京: 中央民族大学出版社, 1994. 9 (1997. 2 重印)

(家庭生活万事通)

ISBN 7-81001-948-1

I. 砂… I. ①雪… ②富… I. 菜谱, 砂锅菜-
中国 N. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 02094 号

居家必备——沙锅菜大全

雪云 富民 编著

*

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码: 100081 电话: 6847 2815)

新华书店北京发行所发行

河北大厂县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 10 印张 200 千字

1994 年 9 月第 1 版 1997 年 5 月第 2 次印刷

印数: 10001—18000 册

ISBN 7-81001-948-1/C · 50

定价: 9.60 元

前 言

沙锅菜是我国独特的传统菜肴，在饮食文化中富有民族特色。它在流传中得到丰富，从民间被引进宫廷，自楼堂普及到市井。制作别有讲究，其中还不乏有历史传说。

本书从沙锅、沙锅菜的特点开篇，挖掘古代帝王、官宦宴饮中的沙锅菜，地方八大菜系沙锅菜。同时，又收集汇全了野味、海味、食疗菜肴及老少皆宜的家常沙锅菜。这一烹制技法的展现，对乐于品味的美食家和兴趣盎然的烹饪师颇有益处。能给您的生活增添些情趣，那就是编者唯一的愿望。

沙锅的使用与沙锅菜的特点

沙锅是陶器的一种，它的雏型估计至少有近万年的历史。由于制作沙锅的原料是一种含铁量很低的粘土，经烧炽后表面洁白而质地坚硬。内层涂的釉既光洁，又使水份不易渗透。因此沙锅具有耐热、保温、防腐和隔绝异味、保持食物“原汁原物”的特征。

沙锅的学名又称“白陶”。久经使用而且保藏得法的沙锅，色彩光亮透红。随着社会步入小康，许多家庭都购置了沙锅，尤其于隆冬时节和春节前后，品味一道沙锅菜会增添别样情趣。

沙锅还需妥当使用。新的沙锅洗净后，不要急于上火烧烤。可以先倒些温开水入锅，使其四周均匀受热，再拿干布擦干外壳水份，然后上火。避免因冷热胀缩失去平衡而爆裂。传统流行的沙锅保养法有：烹制菜肴前先烧腊八粥、红枣莲心粥等，使其粘液对沙锅内壁油釉起到保护作用。

用沙锅制作的菜俗称沙锅菜。这是一种多汤菜肴，特点是主料酥烂、软嫩，汤味醇厚鲜美。烹制沙锅菜大体分四步：一用中火加热，再用大火煮沸，撇去浮沫。二以小火窝焖。三在原料酥熟时仍用中、大火煨。四在放调料上不宜过早。如味精、葱花、香菜、鸡油、胡椒面等最好在原料起锅之后再放。这样能保持菜的色、香、味，还可避免部分调料起化学反应。

沙锅中的原料容易粘底焦糊，因此使用前可将蔑竹垫放

入锅底，或常常翻动原料。起锅后的沙锅上席，最好垫衬盘，垫木板亦可。不能将其放在冰冷、潮湿的水泥地上。否则沙锅急冷，收缩不及，极易造成爆裂。

前 言

沙锅菜是我国独特的传统菜肴，在饮食文化中富有民族特色。它在流传中得到丰富，从民间被引进宫廷，自楼堂普及到市井。制作别有讲究，其中还不乏有历史传说。

本书从沙锅、沙锅菜的特点开篇，挖掘古代帝王、官宦宴饮中的沙锅菜，地方八大菜系沙锅菜。同时，又收集汇全了野味、海味、食疗菜肴及老少皆宜的家常沙锅菜。这一烹制技法的展现，对乐于品味的美食家和兴趣盎然的烹饪师颇有益处。能给您的生活增添些情趣，那就是编者唯一的愿望。

目 录

一、宫廷、官府沙锅菜

- 御府鹿尾 (1)
- 葵花献肉 (2)
- 带子上朝 (2)
- 百鸟朝凤 (3)
- 御府沙锅熊掌 (4)
- 金凤卧雪莲 (5)
- 佛跳墙 (6)
- 御府鸡块 (9)
- 四品共酥 (9)
- 沙锅京葱贵妃鸡
..... (10)
- 沙锅白肉 (11)
- 沙锅龙凤呈祥 ... (12)
- 沙锅凤爪冬菇 ... (13)
- 二、野味特色沙锅
- 制乌猫 (14)
- 沙锅红绕果子狸
..... (14)
- 鹧鸪炖水獭 (15)
- 沙锅子母鹌鹑
..... (16)

- 双菇炖南蛇 (17)
- 三蛇龙虎会 (18)
- 鸭胶炖三蛇 (19)
- 菊花龙凤羹 (20)
- 煨龟肉 (21)
- 龟肉汤 (22)
- 沙锅元鱼 (22)
- 红柳元鱼 (23)
- 沙锅炖甲鱼 (24)
- 山药桂圆炖甲鱼
..... (25)
- 红烧元鱼 (25)
- 椒盐甲鱼 (26)
- 沙锅甲鱼 (26)
- 沙锅人參元鱼
..... (27)
- 飞龙沙锅 (28)
- 沙锅野鸡 (28)
- 清炖什锦野鸡
..... (29)
- 虫草焖鸭 (30)
- 鸳鸯戏水 (31)

沙锅鸳鸯戏水	(32)
出骨扒野鸭	(33)
沙锅野鸭	(34)
鸽蛋焖野鸭	(35)
石耳炖鸽	(36)
板栗红煨鸽	(36)
海参鸽蛋	(37)
炖五香鸽	(38)
沙锅参杞乳鸽	(39)
罐焖野兔	(39)
沙锅熊掌 (一)	(40)
沙锅熊掌 (二)	(41)
红煨熊掌	(42)
清炖熊掌	(43)
上肢焖狗肉	(44)
黄焖狗肉	(45)
沙锅狗肉	(45)
开煲狗肉	(46)
生炆狗肉	(47)
沙锅鱼翅 (一)	(48)
沙锅鱼翅 (二)	(49)

沙锅鱼翅 (三)	(50)
原焖鱼翅	(51)
鱼翅套鸡	(52)
鸡包鱼翅	(52)
沙锅奶汤鱼翅	(53)
沙锅母油鸡焖鱼翅	(54)
鲜海蛎子锅	(55)
蜗牛肉片沙锅汤	(56)
沙锅猴头	(56)
沙锅枸杞头炖银耳	(57)
核桃甜酪	(58)
银耳血肺	(58)
冰糖莲子	(59)
桑椹粥	(60)
仙人粥	(60)
山楂粥	(61)
生姜粥	(61)
赤豆粳米粥	(62)
蜜汁山药段	(62)
石榴皮蜜膏	(63)

三、地方菜系特色沙

锅菜

- 龙井桂鱼 (浙菜) ...
..... (64)
- 富春鸡 (浙菜)
..... (64)
- 绍酒焖肉 (浙菜) ...
..... (65)
- 炖墨鱼蛋 (浙菜) ...
..... (66)
- 应城清炖脚鱼
..... (66)
- 沙锅青蟹煮年糕 (闽
菜) (67)
- 七彩什锦沙锅 (粤菜)
..... (68)
- 沙锅水晶蹄筋
..... (69)
- 沙锅上海大鱼头
..... (69)
- 南京沙锅狗肉
..... (70)
- 百花酒焖锅 (淮阳菜)
..... (71)
- 扬州沙锅砸肉
..... (72)

- 沙锅沿淮烧鸡 (淮阳
菜) (73)
- 沙锅胖头鱼 (淮阳菜)
..... (73)
- 淮杞炖狗肉 (淮阳菜)
..... (74)
- 沙锅霸王别姬 (淮阳
菜) (74)
- 琥珀莲心 (淮阳菜)
..... (75)
- 清炖马蹄鳖 (皖菜)
..... (76)
- 徽式卤味 (皖菜) ...
..... (77)
- 东坡羊肉 (川菜) ...
..... (77)
- 沙锅川糟
..... (78)
- 沙锅川味大鱼头 (川
菜) (79)
- 新疆沙锅羊肉
..... (79)
- 湖南沙锅狗肉
..... (80)
- 吉林沙锅狗肉
..... (81)

沙锅烤鸭 (京味) ...
..... (81)

沙锅豆腐 (京味) ...
..... (83)

日本鲜海蛎子沙锅 ...
..... (83)

日本沙锅大头鱼汤 ...
..... (84)

沙锅法制豆腐块
..... (85)

四、家常沙锅菜

沙锅三白 (87)

沙锅白菜蹲 (87)

沙锅菜心汤 (88)

七彩什锦沙锅
..... (89)

沙锅酿菜心 (90)

沙锅花菜 (90)

沙锅绿豆茸 (91)

沙锅黄豆芽 (91)

沙锅金钱塔菜
..... (92)

沙锅青萝卜 (92)

沙锅腐竹 (93)

金钩豆芽汤 (94)

清炖凤尾笋汤
..... (94)

沙锅土豆 (95)

煮蘑菇蛋 (96)

肺羹银耳 (96)

沙锅什锦 (一)
..... (97)

沙锅什锦 (二)
..... (98)

三鲜沙锅 (98)

沙锅三鲜汤 (99)

沙锅鲜菜 (100)

沙锅红油素什锦
..... (100)

沙锅如意蛋卷
..... (101)

沙锅三鲜 (102)

沙锅奶汤杂烩
..... (103)

沙锅火腿腐竹
..... (103)

焖钵湘莲 (104)

咸菜鱼尾豆腐汤
..... (105)

一品豆腐 (105)

豆腐沙锅 (106)

沙锅肉末炖豆腐
..... (107)

沙锅老豆腐 ... (107)

鲈鱼钻豆腐 ... (108)	沙锅蛋肉 (120)
豆腐锅 (109)	沙锅咸炖鲜 ... (121)
沙锅鱼头豆腐 (一) (110)	沙锅裙边 (122)
沙锅鱼头豆腐 (二) (111)	焖狮子头 (122)
豆腐煮腌肉 ... (111)	酥锅 (123)
沙锅豆腐火腿 (112)	荤素沙锅 (124)
沙锅豆腐海米 (113)	蛋饺 (或油面筋嵌肉)
沙锅豆腐 (一) (113)	沙锅 (124)
沙锅豆腐 (二) (114)	清汤火方 (125)
沙锅豆腐 (三) (115)	沙锅酸笋肥肠 (126)
沙锅豆腐 (四) (116)	狮子球 (127)
酸辣豆腐锅 ... (116)	酱方 (127)
沙锅冻豆腐 (一) (117)	清炖狮子头 ... (128)
沙锅冻豆腐 (二) (118)	沙锅三味 (129)
沙锅豆腐汤 ... (118)	沙锅丸子 (130)
卤豆腐 (119)	三件沙锅 (130)
沙锅清汤 (120)	水晶冷淘烩 ... (131)
	雪浓汤 (132)
	沙锅狮子头 ... (132)
	沙锅杂烩 (133)
	杂拌沙锅 (134)
	沙锅野参群鲜汤 (134)
	沙锅节节香 ... (135)
	沙锅冬菜丸子 (136)

- 沙锅凤尾白菜 (137)
- 沙锅口蘑响铃 (137)
- 红烧肘子 (138)
- 沙锅蹄棒 (139)
- 沙锅白肉 (140)
- 沙锅猪蹄 (140)
- 香酥肉 (141)
- 四喜肉块 (141)
- 沙锅四喜丸子 (142)
- 枣方肉 (143)
- 花**藏**蹄棒 (144)
- 香酥焖肉 (145)
- 樱桃肉 (145)
- 松子肉 (146)
- 沙茶焗排骨 ... (148)
- 沙锅肉丸子 ... (149)
- 沙锅狮子头 ... (149)
- 沙锅丸子 (150)
- 沙锅白肉汤 ... (150)
- 沙锅白肉 (151)
- 黄精煨肘 (152)
- 红枣炖肘 (152)
- 炖金银蹄 (153)
- 火腿炖芽菜 ... (154)
- 石榴白肺 (154)
- 沙锅煨酥腰 ... (155)
- 冰糖蹄花 (156)
- 丹参炖蹄花 ... (157)
- 红煨猪舌 (157)
- 马铃薯膀 (158)
- 石耳炖蹄膀 ... (159)
- 金腿脊梅炖腰酥 (160)
- 沙锅肚肺 (161)
- 沙锅蹄筋 (161)
- 淡菜煨蹄筋 ... (162)
- 沙锅下水 (163)
- 猪杂三鲜沙锅 (164)
- 沙锅走油蹄 ... (165)
- 沙锅金银蹄 ... (165)
- 沙锅腌笃鲜 ... (166)
- 沙锅过油肉 ... (167)
- 沙锅腊肉菜苔 (167)
- 生烧筋尾舌 ... (168)
- 沙锅海带 (169)
- 红烩牛肉 (169)
- 沙锅驴肉 (170)
- 枸杞炖牛冲 ... (171)
- 煨牛肉 (172)

酥牛肉	(172)	沙锅羊头 (一)	(189)
沙锅黄豆炖牛肉	(173)	沙锅羊头 (二)	(190)
白牛肉	(173)	黄芪羊肉沙锅汤	(191)
沙锅腱子	(174)	羊肉豆腐沙锅	(191)
沙锅牛肉	(175)	枸杞炖羊肉 ...	(192)
当归牛腩	(175)	当归炖羊肉 ...	(192)
杞鞭壮阳汤 ...	(176)	沙锅散丹	(193)
沙锅炖牛肉 ...	(177)	沙锅蟹黄狮子头 (一)	(194)
山药炖牛肉 ...	(177)	沙锅蟹黄狮子头 (二)	(194)
沙锅牛肉	(178)	蟹黄一元	(195)
沙锅牛尾	(179)	清炖蟹黄狮子头	(196)
沙锅牛尾汤 ...	(180)	沙锅鱼头 (一)	(197)
沙锅牛腱子 ...	(181)	沙锅鱼头 (二)	(198)
沙锅牛肉丝线粉	(182)	酥鲫鱼	(198)
沙锅赛熊掌 ...	(182)	沙锅蟹粉狮子头	(199)
沙锅花生燉牛肉	(183)	鱼头锅	(200)
沙锅神仙肉 ...	(184)		
沙锅炖羊肉 ...	(185)		
沙锅羊肉炖土豆	(185)		
沙锅羊肉	(186)		
附片羊肉汤 ...	(187)		
当归羊肉汤 ...	(187)		
羊肉羹	(188)		

沙锅比目鱼头
 (201)
 沙锅鳊鱼头 ... (201)
 郊外鱼头 (202)
 沙锅鲢头 (203)
 酥煨鲫鱼 (204)
 沙锅花鲢头 ... (205)
 炖海蜇 (205)
 牡丹锅 (206)
 煨三鲜 (207)
 炖鲟鳇 (208)
 清汤鲫鱼 (208)
 焖蚝豉 (209)
 沙锅鲑鱼 (209)
 红焖鲍鱼 (210)
 清汤广肚 (211)
 书包加力鱼 ... (212)
 清炖鱼肚 (213)
 沙锅鲟鱼 (一)
 (214)
 沙锅鲟鱼 (二)
 (214)
 白汁鱼唇 (215)
 沙锅胖鱼头 ... (216)
 天麻沙锅鱼头
 (217)

参芪沙锅鱼头
 (218)
 大头鱼锅 (219)
 沙锅头尾 (220)
 鱼头汤 (221)
 沙锅鱼头汤 ... (221)
 沙锅什锦鲫鱼
 (222)
 沙锅鱼头尾 ... (223)
 青鱼头尾沙锅
 (224)
 沙锅头尾皮 ... (225)
 红炖河鳗 (225)
 炖生敲 (226)
 沙锅煨脐门 ... (227)
 沙锅加吉鱼 ... (228)
 沙锅牙片鱼 ... (228)
 沙锅鱼唇 (229)
 大理沙锅鱼 ... (230)
 沙锅余糟鱼 ... (231)
 蛤蜊刮肉 (232)
 雪菜黄鱼沙锅汤
 (233)
 沙锅烩鱿鱼 ... (233)
 沙锅奶汤鱼唇
 (234)

蜗牛肉片沙锅	沙锅清汤鱼燕
..... (235)	 (248)
沙锅广肚 (236)	沙锅醋椒桂鱼片
红炖全参 (237)	 (249)
乌参藏白凤 ... (238)	沙锅加吉鱼 ... (250)
沙锅海烩 (239)	沙锅鸡块 (一)
沙锅雪笋塘里鱼	 (251)
..... (240)	沙锅鸡块 (二)
沙锅酸辣黄鱼茸	 (251)
..... (240)	全鸡清汤 (252)
沙锅青鱼头尾	沙锅鸡块鲜笋
..... (241)	 (252)
沙锅花椒鲶鱼	网油松仁沙锅鸡
..... (242)	 (253)
沙锅蛤蜊鲫鱼	煨白汁鸡 (254)
..... (242)	红酥鸡 (255)
沙锅沙鱼白菜	沙锅油豆腐鸡
..... (243)	 (256)
沙锅陈皮爆鱼	清炖鸡 (256)
..... (243)	沙锅鸡汤 (257)
沙锅黑鱼脯 ... (244)	盐焗鸡 (258)
沙锅河鳗 (245)	沙锅鸡蹄汤 ... (259)
沙锅鳝段 (245)	鸡犬蹄 (260)
沙锅红烧鱼唇	芝麻酱焗鸡` ... (261)
..... (246)	母油整鸭 (262)
沙锅鱼头尾 ... (247)	沙锅河水千张
沙锅青鱼头 ... (247)	 (263)