

精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军

家庭美食厨房丛书

百味砂

锅菜



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社

《百味砂锅菜》

家庭美食厨房丛书

编著·堵军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

百味砂锅菜/堵军编. — 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)

ISBN 7-80107-641-9

I. 百… II. 堵… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026087 号

百味砂锅菜

堵 军 编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑 新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzgz001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插: 4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

出版说明

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

沙锅，广东称为“瓦降”、“沙侵”、“炖钵”，北方有的地区称为“沙锅浅儿”，简称“沙浅儿”，原名叫做“白陶”。沙锅是由古代的陶器演化而成的，它是用陶土烧制成的一种特殊的炊具。

沙锅的历史相当之远，据报道，在河南新郑县裴李岗及河北武安县磁山文化遗址出土的陶器中，就有类似现在沙锅的陶器。根据科学推测距今已有多年的历史。

由于沙（陶）锅的出现，才有了煮、炖、煲等原始的烹饪技法出现和发展。随着铜、铁锅具的出现和被广泛采用，沙锅的地位开始逐渐下降，甚致有被取代的趋势。但是，由于沙锅独特的性能和所制菜肴特有的风味，沙锅始终未能被金属锅完全代替更没有被淘汰，而且使用率近年来还有上升的趋势。

沙锅具有导热慢，受热均匀，耐酸，耐碱，易保温等性能。沙锅菜原汁原味，质地软烂，清淡适口，可汤

可菜,用途十分广泛,深受广大群众欢迎。目前沙锅菜已在饮食业中占有极为重要的地位,不但兼营菜馆随处可有沙锅菜肴供应,而且专营菜馆也方兴未艾。同时,沙锅已经普及到千家万户。

目前,沙锅菜的发展十分迅速,在沙锅菜的百花园里呈现出万紫千红,前所未有的局面。沙锅菜式已成为中国烹饪中最具民族特色的菜式系列。

为了总结和展示中国饮食文化,为专业人员提供一本好的专业用书,为广大群众提供一本高质量的食谱,特编辑了本书。就我们目前所了解的情况看,本书具有收量大、编选品种多、分类详尽、查阅方便和实用价值大的特点。

本书的写作过程中,特别注意并力求做到下列几点:

一、本书所收沙锅菜品种力求全面和有代表性,将国内各流派的传统品种。创新品种、民族品种、药膳滋补品种、宫廷品种、家常品种以及野味品种皆尽量选人,作为沙锅菜资料的积累,以便全面反映我国沙锅菜的全貌和历史。但应特别注意国家规定的受保护的野生动物,不滥捕、滥杀、滥吃。

二、本书编选的目的是“用”。在原料用量,制作过程上皆叙述较详,相似品种,因工艺不同或用量有某些差异,亦适当选人,以资比较、借鉴。

三、由于我国沙锅菜历史悠久,源远流长,名家辈出,贡献巨大,为尊重其劳动和增加读者情趣,对名师、名店以及有关轶事、典故和传说等,凡能收集到者均作以简要的介绍。

由于编者水平所限,兼之沙锅菜多如繁星,创新菜不断涌现;挂一漏万,编选不当以及谬误之处在所难免,深望名师、专家和广大读者批评指正。

编者

2003年4月



目 录

第一部分 畜肉类沙锅

一、猪肉类沙锅

沙锅白肉(1)	(3)	马铃薯膀	(18)
沙锅白肉(2)	(3)	红枣炖肘	(18)
沙锅三白	(4)	金玉满堂	(19)
百花酒焖肉	(5)	淡菜炖蹄膀	(19)
沙锅过油肉	(5)	龙眼焖火腿	(20)
沙锅酥肉	(6)	酒焖金腿	(20)
炖蛋肉	(7)		
梅菜扣肉煲	(8)		
草菇焖肉	(8)		
沙锅排骨	(9)		
腌笃鲜	(9)		
沙煲霉香肉	(10)		

二、蹄肘类沙锅

沙锅大蹄	(11)	三、下水类沙锅	
冰糖猪蹄	(11)	沙锅炖吊子	(21)
沙锅走油蹄	(12)	沙锅杂碎	(22)
沙锅金银蹄	(12)	沙锅焗猪肝	(22)
黄豆炖猪脚	(13)	沙锅大肠(1)	(23)
猪脚煲姜醋	(14)	沙锅大肠(2)	(24)
发菜猪手煲	(14)	沙锅肥肠	(24)
发菜蚝豉煲猪手	(15)	沙锅酸笋肥肠	(25)
沙锅蹄筋	(15)	沙锅卤煮豆腐大肠	(25)
冰糖蹄花	(16)	白果腐竹煲猪肚	(26)
沙锅水晶蹄筋	(16)	花生炖肚块	(26)
沙锅原汁蹄膀	(17)	沙锅干贝肚块	(27)
		沙锅肚肺	(27)
		石榴白肺	(28)
		金爪炖银肺	(28)
		沙锅节节香	(29)

四、羊肉类沙锅

沙锅全羊	(30)
煨羊肉	(30)
清炖羊肉	(31)

新疆沙锅羊肉	(31)	火腿炖牛蹄筋	(45)
冬果炖羊肉	(32)	沙锅牛筋豆腐	(45)
沙锅酸菜羊肉粉	(32)	罐焖牛鞭	(46)
沙锅炖羊肉土豆	(33)	沙锅牛尾(1)	(47)
喜气洋洋	(33)	沙锅牛尾(2)	(47)
羊肉豆腐沙锅	(34)	沙锅牛尾(3)	(48)
羊肉羹	(35)	沙锅牛尾(4)	(49)
辣味坛子羊肉	(35)	沙锅牛尾汤	(49)
沙锅羊头	(36)	罗宋汤	(50)
沙锅散丹(1)	(36)	梅云汤	(51)
沙锅散丹(2)	(37)		
沙锅炖吊子	(37)		

五、牛肉类沙锅

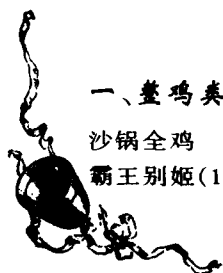
沙锅牛肉(1)	(38)	沙锅狗肉(1)	(51)
沙锅牛肉(2)	(38)	沙锅狗肉(2)	(52)
沙锅牛肉(3)	(39)	沙锅狗肉(3)	(53)
沙锅牛肉(4)	(39)	沙锅狗肉(4)	(53)
沙锅炖牛肉(1)	(40)	沙锅炖狗肉(1)	(54)
沙锅炖牛肉(2)	(40)	沙锅炖狗肉(2)	(55)
沙锅炖牛脯	(41)	焖狗肉	(55)
沙锅牛腱子	(41)	黄焖狗肉(1)	(56)
山药炖牛肉	(42)	黄焖狗肉(2)	(56)
沙锅花生炖牛肉	(42)	上豉焖狗肉	(57)
沙锅牛肉丝线粉	(43)	火腿焖狗肉	(57)
沙锅赛熊掌	(43)	沛公狗肉	(58)
烧牛头	(44)	生焖狗肉	(59)
		鸡犬蹄	(59)

六、狗肉类沙锅

第二部分 家禽类沙锅

一、整鸡类沙锅

沙锅全鸡	(60)	霸王别姬(2)	(61)
霸王别姬(1)	(61)	霸王别姬(3)	(62)
		沙锅鸡(1)	(63)





沙锅鸡(2)	(63)	沙锅焗鸡	(82)
船娘煨鸡	(64)	椰汁荔芋鸡煲	(83)
椰子沙锅鸡	(65)	火腿淡菜鸡球	(83)
鲜椰奶煲童鸡	(65)	沙锅母油鸡焖鱼翅	(84)
沙锅鸡蹄汤	(66)	竹丝鸡肇实冬瓜汤	(85)
金玉满堂汤	(66)	沙锅鱿鱼鸡脯	(85)
沙锅龙凤呈祥	(67)	沙锅凤脯猴蘑	(86)
沙锅原炖温蛋鸡	(67)		
沙锅鱿浪鸡	(68)		
石耳炖鸡	(69)		
鲜蘑焖鸡	(69)		
酒香鸡	(70)		
清炖鸡包翅	(70)		
满堂福汤	(71)		

二、鸡块类沙锅

沙锅鸡块(1)	(72)
沙锅鸡块(2)	(73)
沙锅鸡块(3)	(73)
沙锅鸡块(4)	(74)
沙锅虎头鸡块	(74)
栗子烧鸡块	(75)
贡淡炖鸡块	(76)
三杯鸡	(76)
清炖鸡块汤	(77)
鲑鱼鸡块煲	(77)
啫啫鸡	(78)
冬菇煲鸡	(78)
竹笋腌鸡汤	(79)
坛子鸡	(79)
沙锅游龙戏凤	(80)
沙锅沿淮烧鸡	(81)
沙锅黄焖栗子鸡	(81)
沙锅月母鸡	(82)

三、鸡杂类沙锅

沙锅鸡皮卷	(86)
沙锅鸡皮	(87)
鸡架清汤	(88)
火腿鸡爪汤	(88)
凤爪冬菇(1)	(89)
凤爪冬菇(2)	(90)
沙锅凤爪鲍鱼	(90)
沙锅银杏煨四件	(91)
清炖鸡孚	(91)
凤翅菊花汤	(92)
沙锅火鸡翅	(93)
黄焖鸡翅	(93)
沙锅京葱贵妃鸡	(94)
蛋饺沙锅	(95)
咖喱鸡蛋饺沙锅	(95)

四、鸭类沙锅

沙锅炖鸭	(96)
母油整鸭	(97)
母油船鸭	(98)
出骨母油八宝鸭	(98)
沙锅鸭块	(99)
淡菜煨烤鸭	(100)
清炖蘑菇鸭	(101)
沙锅芋艿鸭	(101)

沙锅魔芋鸭	(102)	甫里鸭羹	(107)
沙锅莲子鸭	(102)	三套鸭(1)	(108)
五元清炖鸭	(103)	三套鸭(2)	(108)
沙锅天地鸭	(104)	沙锅烤鸭	(109)
薏米冬瓜煲老鸭	(104)	沙锅鸡鸭脏	(111)
文武鸭沙锅	(105)	鸭架豆腐汤	(112)
火踵神仙鸭	(105)	沙锅七套鸭	(113)
沙锅红酒鸭块	(106)	沙锅片皮鹅	(113)

第三部分 水产类沙锅

一、海味类沙锅

沙锅炖乌参	(115)
贡淡炖海参	(115)
蚝油麻鲍子	(116)
沙锅鱼肚	(117)
清炖鱼肚	(117)
沙锅广肚	(118)
沙锅豉皮	(118)
沙锅鱼翅(1)	(119)
沙锅鱼翅(2)	(120)
沙锅鱼翅(3)	(121)
沙锅鱼翅(4)	(121)
沙锅鱼翅(5)	(122)
沙锅鱼翅(6)	(122)
沙锅鱼翅(7)	(123)
沙锅鱼翅(8)	(124)
沙锅鱼翅(9)	(124)
沙锅鱼翅(10)	(125)
沙锅鱼翅(11)	(126)
沙锅鱼翅(12)	(127)
沙锅鱼翅(13)	(127)

沙锅奶汤鱼唇	(128)
沙锅糟蛋鱼唇	(128)
沙锅鱼唇(1)	(129)
沙锅鱼唇(2)	(130)
沙锅鱼唇(3)	(130)
沙锅鱼唇(4)	(131)
火腿淡菜汤	(132)
沙锅鳝鱼淡菜	(132)
白蟹粉丝煲	(133)
沙锅黄焖四宝	(133)

二、鱼类沙锅

沙锅鱼	(134)
沙锅全鱼(1)	(135)
沙锅全鱼(2)	(137)
沙锅白鲢鱼	(138)
沙锅鲢鱼	(138)
沙锅嘉鱼	(139)
沙锅鲇鱼	(139)
沙锅雅鱼	(140)
沙锅鲫鱼(1)	(141)
沙锅鲫鱼(2)	(141)





沙锅鲤鱼	(142)	沙锅鱼头(1)	(153)
酥小鲫鱼	(143)	沙锅鱼头(2)	(154)
沙锅蛤蜊鲫鱼	(143)	沙锅鱼头(3)	(155)
火腿黑鱼汤	(144)	沙锅鱼头(4)	(155)
鲨鱼煲煲	(144)	沙锅鱼头(5)	(156)
沙锅鳝段	(145)	沙锅鱼头(6)	(157)
炖生敲	(146)	沙锅鲜蘑鲢鱼头	(158)
百花江团	(147)	沙锅大鱼头(1)	(158)
鱼咬羊	(147)	沙锅大鱼头(2)	(159)
墨鱼烤肉煲	(148)	上海沙锅大鱼头	(160)
沙锅鱿鱼	(148)	沙锅川味大鱼头	(160)
沙锅烩鱿鱼	(149)	沙锅鱼头豆腐(1)	(161)
沙锅鲢鱼	(150)	沙锅鱼头豆腐(2)	(162)
三、鱼头类沙锅		沙锅鱼头粉皮	(163)
沙锅鲢鱼头	(150)	鱼头煲	(163)
清炖鳊鱼头	(151)	姜葱鱼头云煲	(164)
沙锅青鱼头尾	(152)	鱼头汤(1)	(165)
沙锅头尾(1)	(152)	鱼头汤(2)	(165)
沙锅头尾(2)	(153)	拆烩京江鲢子头	(166)

第四部分 野味类沙锅

一、野禽类沙锅

沙锅山鸡	(168)	葱笋焖野鸭	(173)
网油焖山鸡	(169)	沙锅飞龙	(174)
清炖双鸡	(169)	清炖飞龙	(174)
雉羹	(170)	火腿炖麻雀	(175)
火腿炖鸽子	(171)	沙锅子母鹌鹑	(176)
石耳炖鸽	(171)	瑞雪报喜雀汤	(176)
沙锅鸳鸯戏水	(172)	二、龟鳖类沙锅	
鸳鸯戏水	(173)	清炖甲鱼	(177)
		沙锅甲鱼	(177)

鸡火甲鱼	(178)	红炆山瑞煲	(187)
沙锅炖甲鱼	(179)	红烧瓦罉山瑞	(188)
火腿炖甲鱼	(179)	原只焗酿山瑞	(188)
平菇炖甲鱼	(180)	清炖乌龟	(189)
草菇炖甲鱼	(181)	龟肉烧腿头	(190)
火踵炖甲鱼裙	(181)		
沙锅元鱼(1)	(182)	三、其他野味类沙锅	
沙锅元鱼(2)	(183)	菊花龙凤羹	(191)
沙锅元鱼(3)	(183)	清炖蛤蚧	(191)
清炖鳘鱼	(184)	沙锅田鸡	(192)
水鱼煲	(184)	凉瓜田鸡煲	(193)
瓦罉鳘水鱼	(185)	蜗牛肉片沙锅汤	(193)
原汁武陵水鱼	(186)	老鸡三蛇汤	(194)
市桥烤鱼	(187)	清炖破脸狗肉	(194)

第五部分 其他类沙锅

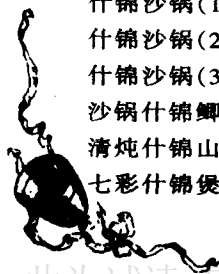
一、三鲜什锦类沙锅

三鲜沙锅	(195)
沙锅烧三鲜	(195)
三鲜沙锅鱼翅	(196)
炖菜核	(197)
沙锅什锦(1)	(198)
沙锅什锦(2)	(198)
沙锅什锦(3)	(199)
沙锅什锦(4)	(200)
什锦沙锅(1)	(201)
什锦沙锅(2)	(201)
什锦沙锅(3)	(202)
沙锅什锦鲫鱼	(203)
清炖什锦山鸡	(204)
七彩什锦煲	(205)

七彩杂锦煲	(205)
全家福沙锅	(206)
沙锅红油素什景	(206)
素什景	(207)
沙锅白菜蹄	(208)

二、豆腐类沙锅

沙锅豆腐(1)	(209)
沙锅豆腐(2)	(209)
沙锅豆腐(3)	(210)
沙锅豆腐(4)	(211)
沙锅豆腐(5)	(211)
沙锅豆腐(6)	(212)
沙锅豆腐(7)	(213)
沙锅豆腐(8)	(213)
沙锅豆腐(9)	(214)





沙锅豆腐(10)	(214)	沙锅老豆腐(2)	(233)
沙锅豆腐(11)	(215)	双冬炖老豆腐	(234)
沙锅豆腐(12)	(215)	沙锅油豆腐鸡	(235)
沙锅豆腐(13)	(216)	沙锅豆腐鸡	(235)
沙锅豆腐(14)	(217)	东江酿豆腐	(236)
沙锅豆腐(15)	(217)		
沙锅豆腐(16)	(218)	三、丸子类沙锅	
沙锅豆腐汤	(218)	沙锅丸子(1)	(237)
泥鳅钻豆腐	(219)	沙锅丸子(2)	(238)
鳅鱼钻豆腐(1)	(220)	沙锅丸子(3)	(238)
鳅鱼钻豆腐(2)	(220)	沙锅四喜丸子	(239)
云片豆腐	(221)	沙锅冬菜丸子	(240)
松子豆腐	(221)	沙锅白菜丸子	(240)
咸肉豆腐	(222)	沙锅鸡腿菇丸子	(241)
腌肉豆腐煲	(222)	沙锅二元	(241)
杂锦豆腐	(223)	沙锅狮子头(1)	(242)
沙锅杂烩	(223)	沙锅狮子头(2)	(243)
沙锅肉末炖豆腐	(224)	沙锅狮子头(3)	(244)
沙锅法制豆腐块	(224)	沙锅狮子头(4)	(244)
铁锅豆腐	(225)	沙锅狮子头(5)	(245)
蘑菇炖豆腐	(225)	沙锅蟹黄狮子头(1)	(245)
沙锅菇笋豆腐	(226)	沙锅蟹黄狮子头(2)	(246)
沙锅火腿七巧豆腐	(226)	沙锅蟹黄狮子头(3)	(247)
八珍豆腐煲	(227)	蟹黄狮子头(1)	(248)
高平烧豆腐	(227)	蟹黄狮子头(2)	(248)
锦子炖豆腐	(228)	蟹黄狮子头(3)	(249)
一品豆腐	(228)	沙锅蟹粉狮子头(1)	(250)
沙锅冻豆腐(1)	(229)	沙锅蟹粉狮子头(2)	(250)
沙锅冻豆腐(2)	(230)	蟹粉狮子头	(251)
沙锅冻豆腐(3)	(230)	凤鸡炖狮子头	(252)
沙锅冻豆腐(4)	(231)	荤素狮子头	(252)
冰冻豆腐	(231)	清炖狮子头(1)	(253)
冰豆腐淡菜煲	(232)	清炖狮子头(2)	(254)
沙锅老豆腐(1)	(233)	清炖狮子头(3)	(254)

红烧狮子头(1)·····	(255)	沙锅参杞乳鸽·····	(271)
红烧狮子头(2)·····	(256)	香砂炖羊肉·····	(271)
沙锅绣球(1)·····	(256)	当归炖羊肉·····	(272)
沙锅绣球(2)·····	(257)	枸杞炖羊肉·····	(272)
蛤蜊刮肉·····	(257)	龟羊汤·····	(273)
扬州沙锅刮肉·····	(258)	当归个层汤·····	(273)
沙锅肉蛋·····	(259)	杞鞭壮阳汤·····	(274)
沙锅猴头·····	(259)	淮杞炖狗肉·····	(275)
沙锅肉馅面筋泡·····	(260)	沙锅砂仁狗肉·····	(275)

四、宫廷类沙锅

炖吊子一品·····	(261)	红枣煨肘·····	(276)
炒鸡肉片炖瓢扁豆一品·····	(262)	丹参炖蹄花·····	(276)
锅烧鸭子烩金银豆腐一品·····	(262)	山药桂圆炖甲鱼·····	(277)
肥鸡什锦豆腐一品·····	(263)	沙锅人参元鱼·····	(277)
燕窝红白鸭子南鲜热锅一品·····	(263)	淮杞炖山瑞·····	(278)
肥鸡松子丸子炖白菜一品·····	(264)	黄芪炖蛇肉·····	(278)
山药炖软面筋一品·····	(265)	枸杞炖银耳·····	(279)
红白鸭子苏烩一品·····	(265)	枸杞头炖银耳·····	(279)
肉丝煨翅子一品·····	(266)	薏米焖猪脚·····	(280)
全羊热锅一品·····	(266)	龟鹤延年汤·····	(280)
沙锅三白·····	(267)	培养正气鸡(1)·····	(281)
沙锅土豆·····	(268)	培养正气鸡(2)·····	(282)
野意热锅·····	(268)	枸杞炖鸡·····	(282)
罐鸭子一品·····	(269)	沙锅河车·····	(283)

五、滋补类沙锅

黄芪八宝鸡·····	(269)	参芪沙锅鱼头·····	(283)
三两半炖鸡·····	(270)	天麻沙锅鱼头·····	(284)
炖健身全鸭·····	(270)	人参乌骨鸡·····	(285)
		富贵蹄膀·····	(285)

六、饭点类沙锅

沙锅青蟹年糕·····	(286)
馄饨鸭子·····	(287)
沙锅馄饨鸭(1)·····	(287)
沙锅馄饨鸭(2)·····	(288)

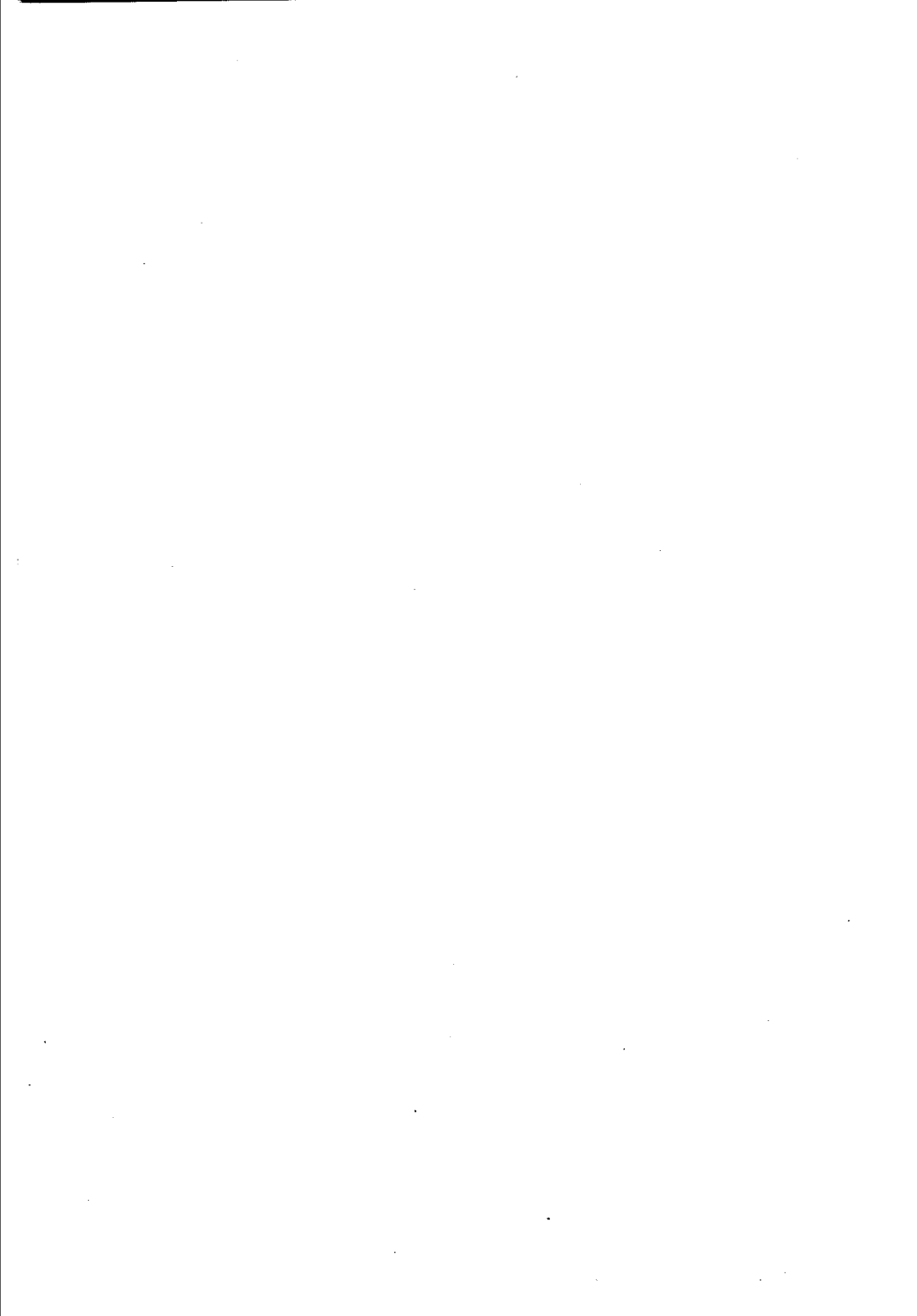




沙锅饽饽鸭	(289)	沙锅卤味面	(294)
水饺鸭子	(290)	沙锅什锦面条	(294)
翡翠饺炖鸭	(290)	咸鱼鸡粒煲仔饭	(295)
沙锅煲腊味饭	(291)	瑶柱肉粒煲仔饭	(296)
沙锅鸡火烩面	(292)	章鱼腊肠煲仔饭	(297)
沙锅狗肉面	(293)	沙锅素大肠	(297)
沙锅鱼头面条	(293)	雪浓汤	(298)

沙锅菜







第一部分 畜肉类沙锅

一、猪肉类沙锅

沙锅白肉(1)

主 料

熟猪五花肉片 250 克。

配 料

白菜(或菠菜、冬瓜)160 克,水发玉兰片、水发贡蘑各 50 克。

调 料

水发海米 16 克,料酒 10 克,精盐 1 克,味精 0.2 克,葱白段 1 段,鲜姜块(去皮拍松)1 小块,煮肉原汤适量。

佐料:酱油、蒜泥、韭菜花、豆腐乳、香油、辣椒油各适量。

做 法

①水发玉兰片洗净,切成 8 厘米长的薄片。

②水发贡蘑漂洗干净,去蒂后挤净水分,切成片;水发海米漂洗泥沙,沥净水。

③白菜摘洗干净,切成小块,放入小沙锅里,将熟猪五花肉片放在白菜块上面,再放上玉兰片片、贡蘑片、海米、葱白段、鲜姜块、料酒、精盐、味精。

④装好的沙锅加满煮肉原汤,盖上沙锅盖置旺火上烧沸,再用微火烧 20—30 分钟即成。

⑤食用时,沙锅垫托盘上桌,食者依个人口味,将各佐料随意选用调配、蘸食即可。

肥而不腻,瘦而不柴,肉质香酥,滋味醇厚,入口即化,另有风味。

沙锅白肉(2)

主 料

熟白猪肉 200 克。