



温润 · 沙锅

程安琪 著



中国青年出版社



中国轻工业出版社

序言

为了出版《港粤·煲汤》和这本沙锅的食谱，趁着到上海旅游时挑了4个沙锅，小心翼翼地用衣物层层包裹，把它们带回了台北。没想到第一天拍照，其中一个白沙锅就“阵亡”了。在忙碌中，忽然听到脆裂的一声，汤和料洒了一地。

看到这情形，好像又回到三十几年前，每当用沙锅的时候总是战战兢兢的。买回来的新沙锅要先煮米汤来养锅，在炉火上只能以小火来炖煮，随时要防它禁不住冷热的温差而出现裂痕。当时的沙锅清一色是土黄色、粗糙的砂质陶土烧成的，没有造型和花色。大约在20年前，才有日本进口的沙锅出现，各种尺寸都有，上了釉，更有许多图案，给沙锅带来了美丽的新貌。近些年来更有进口的强化磁锅、超耐热沙锅、陶锅等不同材质的锅具出现，不但有着沙锅的特性，同时更耐用，使我们的选择更多了。

现在我们使用沙锅，一方面是因为它的一些传统上的优点：可以慢慢地炖煮，让食物滋味融合；它锅体厚实，水分不易蒸发，能保留食物的原味；它的保温效果好，上桌后仍能长时间保持热度，留住食物的美味。另一方面也把它当作是美观实用、方便耐用的锅具，沙锅不但能在炉火上直接烧煮，还可以进烤箱、入微波炉或在桌上用电炉直接炖煮做火锅用，实用价值远超过从前。

在上海菜系中有许多用沙锅做的名菜，其中耳熟能详的如“沙锅鱼头”、“沙锅狮子头”、“沙锅馄饨鸭”，北方人有“罐煨牛肉”、“罐煨三件”、“坛子肉”，也是类似沙锅菜，但用的是瓦罐来装。而广东人则称这种陶土做的锅子为“煲”，另外“煲”也可以做动词，是指长时间以小火来慢慢炖煮，最常听到的是“煲汤”。还有把生米放在小型煲仔锅里加料做的“煲仔饭”。由此可知，沙锅的使用是很普遍又大众化的。

本书中的23个沙锅菜，大多是直接在沙锅中爆香、炒煮、炖烧后上桌，充分利用沙锅的特性。另外，我也特别选了几道外国的沙锅料理，想和大家一起分享。也许您还没能像我一样深切地体验到沙锅的无穷妙用及沙锅菜的浓郁滋味，希望您能从这里着手，让家中的沙锅也飘出浓浓的香气、炖出醇醇的美味！

程安琪

P.02 八珍豆腐煲
P.04 鱼露牛腩煲
P.06 雪菜茄瓜煲
P.08 咖喱海皇煲
P.10 荔芋凤翼煲
P.12 螃蟹粉丝煲
P.14 羊肉沙锅
P.16 一品沙锅鸡
P.18 日式寿喜烧
P.20 北方大锅菜
P.22 沙锅排骨酥
P.24 沙锅焖苦瓜

P.26 酸菜白肉锅
P.28 味噌鲑鱼锅
P.30 韩式泡菜锅
P.32 苦瓜鱼腩沙锅
P.34 沙锅哈蜊丝瓜
P.36 越南沙锅咖喱鸭
P.38 沙锅白果煨白菜
P.40 沙锅红烧狮子头
P.42 麻辣豆腐肠旺锅
P.44 沙锅菜心面筋球
P.46 法式沙锅焗烤羊排

关于 程安琪

台湾地区著名烹饪老师。大学毕业后即跟随母亲傅培梅老师学习，至今已有 25 年烹饪教学经验。主持电视烹饪教学多年，现主持台视“傅培梅时间”。国宝台“国宝美食”、太阳卫视“独卖中国菜”、新加坡电视“名家厨房”等烹饪教学节目。亲切、认真的教学，仔细的解说，受到许多观众的喜爱。

著有：《美味台菜》《精致家常菜》《创意家常菜》《轻松上菜》《美味上桌》《吃出美味百分百》等食谱三十余本。



八珍豆腐煲

 菜量：4人份
 准备时间：2小时（泡香菇、切各种配料）
 制作时间：20分钟（炸豆腐烧）

食材的处理

PREPARATION

- ① 虾仁洗净，擦干水分。墨斗鱼正面先切割直刀纹，再横着片成薄片，两种材料一起放碗中，抓上约2茶匙淀粉拌匀。
- ② 香菇泡透后，切片。肉片用少许酱油、淀粉和水抓拌腌10分钟。葱切段。
- ③ 烧滚4杯水，放入胡萝卜片煮3分钟，捞出。放入择好的荷兰豆，烫20秒钟，捞出冲冷水。再放入虾仁和墨斗鱼片，烫5秒钟捞出。最后放入肉片烫热。

烹调的过程

PROCEDURE

- ① 豆腐临要烹调时才切成片，擦干水分，用4大匙热油煎黄两面或用多一些油炸黄表面，盛出放在沙锅中。
- ② 另在炒锅中烧热2大匙油，放入葱段和香菇片炒香，加入蚝油、糖和清汤，煮滚后倒入沙锅中，以小火炖煮3分钟。
- ③ 开大火，放入所有材料和胡椒粉，轻轻翻动一下，盖好煮1分钟，尝一下味道，酌加盐调味，用淀粉水勾芡，一滚即可起锅。

烹调资讯站

- 在家中准备八珍、什锦类的材料比较麻烦，也可以只选其中1种材料，例如用虾仁做成“虾仁豆腐煲”或用香菇做“香菇煨豆腐煲”，就比较容易准备材料。请客时再准备丰富些。
- 做豆腐煲如用板豆腐切片炸过，炖煮后的豆腐外香里嫩。也可以用盒装嫩豆腐，切方块直接烧一下，勾芡后豆腐滑嫩，两者口感不同。
- 如果用耐高温的沙锅，可直接在沙锅中爆香、炖煮。



八珍豆腐煲



食材的选择

INGREDIENTS

- ◎ 长形豆腐1块：适合做煲的豆腐以传统的板豆腐最佳，如果不喜欢炸过的豆腐，也可以买盒装的嫩豆腐，做成滑嫩的口感。
- ◎ 虾仁10只；肉片数片；香菇2朵；墨斗鱼半条；胡萝卜数片；荷兰豆数片；葱2根。
- ◎ 调味料：蚝油2大匙、糖1/2茶匙、清汤1杯半、盐少许、淀粉水适量、胡椒粉少许。

鱼露牛腩煲

 制作时间：1小时（沙锅中烧煮）
 准备时间：1小时（处理材料、煮牛肉）
 菜量：4~6人份

食材的处理

PREPARATION

- ① 汤锅中煮滚5杯水，水中加葱和2片姜，牛肉整块放入滚水中烫煮2-3分钟，捞出冲洗干净，水倒掉。
- ② 萝卜削皮，切大滚刀块，备用。
- ③ 花生洗净；红葱头去皮，略拍过；大蒜也拍裂。
- ④ 另煮滚5杯水，水中加入陈皮、牛肉和花生，先用大火煮5分钟，再改小火煮约1个小时左右。取出牛肉，待凉后切成块。



陈皮



牛大骨



牛腩



三叉筋

烹调的过程

PROCEDURE

- ① 炒锅中烧热2大匙油，放入姜片、红葱头和大蒜爆香，放入牛肉块再爆炒一会儿，淋下酒、鱼露和冰糖，倒入煮牛肉的汤汁和花生煮滚，全部倒入沙锅中。
- ② 先以大火再煮滚后，改成小火煮至牛肉八分软。加入萝卜块，焖煮至萝卜及牛肉均已够软，开大火，淋下淀粉水使汤汁略为浓稠，滴下香油，关火，撒上青蒜丝上桌。

烹调资讯站

- 鱼露是以鱼鲜类酿制成的调味料，除了咸味外还有鲜味，可用来代替酱油，每个牌子的咸度不同，用新品牌时应少量先试用。同样方法也可以用酱油来做。
- 萝卜和牛肉的味道很合，冬天是萝卜的季节，特别清甜多汁，可以解红烧牛肉的油腻，吸了肉汁的萝卜更是好吃，两者可说是非常速配。另外还可以加胡萝卜或炸过的腐竹同烧。
- 本地产的黄牛肉较无膻味，如果用的进口牛肉，可在爆香时把辛香料的份量多加一些或是整块炖煮时加1颗八角和葱段、姜片同煮。



鱼露牛腩煲



食材的选择

INGREDIENTS

- ◎ 牛肉 900 克: 适宜红烧的牛肉有牛肋条、牛腱子、牛腩、牛筋以及带筋又有肉的二叉筋部分。
- ◎ 白萝卜 750 克: 萝卜的外皮要细, 不要有须筋或裂口, 敲打时声音要清脆, 水分才多。
- ◎ 花生 150 克: 可以适量搭配, 买生的或煮熟的均可。
- ◎ 陈皮 2 小片: 每片大约有 3 厘米大小。要用深褐色的晒干的广陈皮 (橘皮), 而非中药材的黑色陈皮。
- ◎ 葱 2 根; 姜 4 片; 红葱头 3-4 个; 大蒜 2 瓣; 青蒜丝适量。
- ◎ 调味料: 酒 3 大匙、鱼露 4 大匙、冰糖 1/2 大匙、盐适量、淀粉水适量、香油数滴。

雪菜茄瓜煲

① 菜量：4—6人份
② 准备时间：20分钟（切茄子、雪菜、腌肉丝）
③ 制作时间：10分钟（烹调）

食材的处理

PREPARATION

- ① 茄子用刨皮刀削去外皮，切成6厘米长段，粗的部分切成4条，细的部分对剖成两半，在盐水中泡一下，沥干水分。
- ② 肉丝要切细一点，用少许酱油、水和淀粉抓拌一下，备用。
- ③ 雪里红在水中多冲洗几次，尤其叶子和梗部会夹有细沙。洗净后挤干水分，切除一点老的梗子，再切成0.5厘米的碎末，切到后面比较老的叶子就不要了，再尽量挤掉雪里红里的汁。
- ④ 红辣椒切小圆片，如果怕太辣，可先去籽再切片。

烹调的过程

PROCEDURE

- ① 炒锅中烧热3大匙油，放入肉丝炒熟，盛出。再放入葱花爆香，同时放入茄子中火炒至开始变软，加入辣豆瓣酱、酱油、糖和水3/4杯，大火煮滚，放入肉丝和雪里红，拌匀，勾上薄芡。
- ② 在炒茄子的时候，也将沙锅放在火上加热，茄子勾芡后倒入已烧热的沙锅中，撒上红辣椒略拌一下，关火上桌。

烹调资讯站

- 茄子削皮吃起来比较嫩，请客时可以试试看，家常吃的时候也可以不削。带皮的茄子要保持外皮的紫色，就要用热油炸过，否则炒煮后皮会变色。
- 要配合茄子的嫩，肉丝要切细一点，或是再剁几刀，好像肉丁般大小。
- 雪里红简称雪菜，炒之前一定要挤干菜里的涩水，否则一方面吃起来不脆，同时也会不香。没有雪里红时，可改用切碎的荸荠、切碎的榨菜末或木耳末。
- 沙锅在火上烧热时，要放2—3大匙的水，以免菜烧好倒进去时会因为太热而黏住锅底。



雪菜茄瓜煲



食材的选择

INGREDIENTS

- ◎ 茄子3条：茄子宜选结实、饱满，有弹性的，外皮有光泽、细滑，没有脱水皱纹的。
- ◎ 肉丝60克：或用肉馅、鸡胸肉、牛肉丝代替均可。
- ◎ 雪里红125克：雪里红的香与否差很多，买时颜色不要太绿，也不能发黑。最好闻一下是否有香气。
- ◎ 红辣椒1根；葱花1大匙。
- ◎ 调味料：辣豆瓣酱1/2大匙、酱油2茶匙、糖1茶匙、淀粉水适量。

咖喱海皇煲

 菜量：4 人份
 准备时间：30 分钟（泡粉丝、切材料）
 制作时间：10 分钟（烫海鲜、烹调）

食材的处理

PREPARATION

- ① 粉丝泡入冷水中，要泡至十分软。
- ② 虾子剥壳，但仍留下尾壳，在背部划一刀口。新鲜鱿鱼或墨斗鱼肉清洗干净，在内部每隔0.5厘米划一直刀纹，4厘米宽（第8刀）时切断成一宽条，再横着刀纹，每0.5厘米划一刀，第4刀切断，使鲜鱿成长方形。
- ③ 鱼肉打斜切成片。水发鱿鱼也在内部切花刀，可以和鲜鱿一样切成长方片，或斜着切交叉，分割成菱形。大的鲜干贝横片成两片。将全部海鲜料放在大碗中，加腌料拌匀放15-20分钟。
- ④ 切2大匙的洋葱屑，其余的切成小块；大蒜切碎。椰奶粉加冷水搅拌，再加热水调匀备用。

烹调的过程

PROCEDURE

- ① 烧一锅开水，放入海鲜料烫5秒种，约7分熟即捞出。
- ② 沙锅中烧热2大匙油，放入洋葱屑和大蒜末小火炒香，再加入咖喱粉1大匙炒香，淋下清汤2杯，加盐和糖调味，放入粉丝小火煮滚。
- ③ 炒锅中另用2大匙油炒香洋葱块，加入咖喱粉1大匙同炒，淋下1杯清汤，加少许盐调味，勾芡后淋下椰奶拌匀，再加入海鲜料一滚至熟，全部倒入沙锅中的粉丝上，再煮滚便可关火，放一些香菜叶点缀。

烹调资讯站

- 粉丝通常是用冷水浸泡至软，再煮的时候才会吸收汤汁、才有味道，如果怕涨太多吸走全部汤汁，可以用温水泡软一点。如果完全用热水泡，粉丝已全部涨开，不能再吸收味道，口感也会较差。
- “海皇”表示高级上好的海鲜料，可以随意搭配，海参、日月贝、生蚝、新鲜淡菜等均可，放入沙锅前最好都快速汆烫一下，使汤汁较不混浊。
- 粉丝品牌不同，吸水力也不同，因此高汤的份量请自行斟酌，不要太干才好。



咖喱海皇煲



食材的选择

INGREDIENTS

- ◎ 虾 10 只：选购新鲜虾，要注意虾头不能发黑、暗红，海虾或养殖虾均可。
- ◎ 新鲜鱿鱼或墨斗鱼肉：小的 1 条或大的半条。鱿鱼身上的薄膜要完整，肉色白中带着透明才新鲜。
- ◎ 鱼肉 125 克：白色鱼肉即可，真空包装的潮鲷鱼肉或石斑鱼肉都很理想。
- ◎ 水发鱿鱼：份量不必很多，有的市场有切好花、分成长条的，买 1 长条就够了。
- ◎ 新鲜干贝 4-5 粒：大的可以横片为两片，小型的可以多买几粒。
- ◎ 粉丝 2 把：洋葱 1/4 个；大蒜 1/2 瓣；香菜少许；清汤 3 杯。
- ◎ 腌海鲜料：淀粉 1 大匙、盐 1/4 茶匙。
- ◎ 调味料：咖喱粉 2 大匙、盐 1/2 茶匙、糖 1/4 茶匙、椰奶粉 1 大匙半或椰浆 2 大匙、淀粉水适量。

荔芋凤翼煲

食材的处理

PREPARATION

- ① 将翅膀、翅尖和翅根分开成三段,用酱油拌匀,泡5分钟。
- ② 芋头削皮,切成滚刀块或厚片。葱切段。

烹调的过程

PROCEDURE

- ① 炒锅中烧热3杯炸油,放入鸡翅炸黄(盖上锅盖,避免油爆)捞出,沥净油。另外放入芋头也炸黄外表,捞出。
- ② 沙锅底部铺上葱段,放上鸡翅,加入调味料,先煮滚后改小火烧15分钟。
- ③ 放入芋头,上下拌一下再盖好,烧约10分钟至芋头够软,关火,放上香菜点缀。

烹调资讯站

- 鸡翅下锅炸之前,先用纸巾擦干水分,以减少油爆。也可以尝试将鸡翅泡好酱油后放入预热至220℃的烤箱中,先烤15分钟,再和芋头同烧。
- 广西省荔甫县出产的大芋头非常好吃,因此当菜肴中有芋头时,常会冠上“荔甫”两个字。同时用“荔芋”以表示好的芋头。
- 这道菜因为鸡皮有胶质,芋头又容易糊化,要小心容易烧焦,水分可以多加一些,最后汤汁少时,火要小,芋头够软即关火。
- 鸡翅因为是活肉,一向为许多人喜爱,广东另有一道有名的煲仔菜“良乡凤翼煲”,是以良乡有名的栗子和鸡翅一起烧的,还有“草菇凤翼煲”也很好吃。



 准备时间: 10分钟(泡鸡翅、切芋头)
 制作时间: 30分钟(炸、烧)
 菜量: 4-6人份

荔芋凤翼煲



食材的选择

INGREDIENTS

- ◎ 鸡翅膀5支：可以买翅根（俗称小鸡腿）、翅膀和翅尖连在一起的整支三节翅，或仅买翅膀部分。翅根和翅尖可做垫底之用。
- ◎ 大芋头1个：由芋头切开的顶端来观察，要含粉质多的才表示松软好吃，同样大小的芋头以轻者含水分少的较松。
- ◎ 葱少许、香菜少许。
- ◎ 调味料：酱油3大匙、酒1大匙、糖1/2匙、八角半颗、水2杯半。

螃蟹粉丝煲

 菜量：4~6人份
 准备时间：30分钟（处理螃蟹、泡粉丝）
 制作时间：10分钟（炒、煮）

食材的处理

PREPARATION

- ① 活的螃蟹最好在临烹调前才杀死它，以保持肉质的鲜美。用1支较尖的筷子，由脐盖的尖端插入，放置约1分钟，静待螃蟹不动了，取下筷子，解开绳子，把螃蟹刷洗干净。如不确定螃蟹是否死了，可先用厚刀子把蟹螯剁下来。
- ② 打开蟹盖，摘掉两旁的鳃叶、中间的心脏和蟹盖中的沙囊，视蟹的身体大小剁成4或6块。蟹螯剁开成两段，用刀面拍裂口。蟹盖用剪刀剪小一点。
- ③ 粉丝用冷水泡涨；葱切长段；大蒜切片。

烹调的过程

PROCEDURE

- ① 炒锅中烧热3大匙油，放入葱段、姜片和大蒜片，大火爆炒至葱姜香气透出，且转为略有焦黄色。
- ② 盛出一半的葱姜放在沙锅底部，再将粉丝放入沙锅中，淋入酱油1大匙和胡椒粉。
- ③ 蟹块放入炒锅中，和葱蒜等再炒一下，沿锅边淋酒和酱油，撒下糖和胡椒粉并加入水，大火煮滚后，全部倒在粉丝上，盖好锅盖，大火煮开后改小火煮2~3分钟。将粉丝挑拌一下，汤汁不够时再加一些热水，淋少许热油即可上桌。

烹调资讯站

- 任何种类的螃蟹有雌和雄之分，雌蟹的脐盖是半圆形，雄的为尖三角形，很容易分辨。可以看自己喜欢吃肉还是吃蟹黄。我个人觉得做粉丝煲还是以青蟹和花蟹较好吃。花蟹本身略带咸味，调味时要注意。
- 垫底如用宽粉条，可在放入沙锅后先加1杯水煮一下，而螃蟹中则减少半杯水。粉丝垫底的菜，在上桌后粉丝还会吸汤膨胀，所以汤汁要多一些才好吃。



螃蟹粉丝煲



食材的选择

INGREDIENTS

- ◎ 活螃蟹1只：新鲜又饱满的螃蟹都适合做粉丝煲，活的螃蟹中还要挑拿在手里感觉沉重的，肉才饱满。
- ◎ 粉丝2把：宽的粉条或细粉丝均可。
- ◎ 葱4根、姜片6片，大蒜3瓣。
- ◎ 调味料：酒1大匙、酱油2大匙半、糖1/2茶匙、黑胡椒粉1/4茶匙、水2杯。

羊肉沙锅




 制作时间：50分钟（炖烧羊肉）
 准备时间：15分钟（准备各种材料）
 菜量：6人份

食材的处理

PREPARATION

- ① 羊肉连皮一起剁成块。老姜切片。圆白菜或大白菜洗净，沥干水分，切宽段。
- ② 金针菇、茼蒿菜等也摘好，洗净，排在盘中。油炸豆腐皮或选用其他如腐竹等干货，需要先用水泡软，切好排盘。



带皮带骨羊肉



油炸豆腐皮



羊肉砂锅香料包

烹调的过程

PROCEDURE

- ① 炒锅中先烧热麻油，放入老姜煸炒至香气透出，加入羊肉一起再炒，炒至羊肉都已经变色，倒入米酒和水，煮滚后盛放至沙锅中。将羊肉炉用的中药材药包加入，盖上锅盖，以小火炖煮40分钟。附上沾料一起上桌。
- ② 将沙锅放在桌上型电炉上，边吃边加热，再陆续加入各种配料同煮。

烹调资讯站

- 中国人视为冬季进补的食材里，羊肉是不可少的。最好能选购的山羊没有膻味。
- 这道羊肉沙锅采用羊肉炉的口味，羊肉炉的中药包里配了许多中药材，以达到最佳的滋补效果。市面上有现成配好药包，内容多半包括当归、川芎、黄芪、杜仲、红枣、桂皮、桂枝、枸杞子、大茴、小茴等，可以尝试不同的配方或自己到中药房买。
- 不喜欢中药材的味道，可以采用其他口味的烧法，例如湖南的连锅羊肉、广东的腐竹羊腩煲都很不错。用来去羊肉膻味的方法，通常是加白萝卜、八角、桂皮、姜和酒同煮，还有一则广东师傅的秘方是加一段甘蔗头同煮，不妨试试。
- 有些羊肉炉是用酒来烧，看个人是否能接受。同时一般是不加盐调味的，上桌时附上沾料沾着吃。沾料多半是用豆瓣酱加豆腐乳调开，当然每家餐厅都有自己的配方。



羊肉沙锅



食材的选择

INGREDIENTS

- ◎ 羊肉 750 克：做羊肉沙锅应选带皮带骨的羊腿肉或羊腩部分，炖煮后汤汁才浓郁有鲜味。羊的前腿肉较嫩，羊腩就是羊的腹部，也适合红烧、炖煮。后腿肉炖的时间要比较久一点。
- ◎ 羊肉炉药包 1 包；老姜 1 块；米酒 1 杯；黑麻油 3 大匙。
- ◎ 配菜：圆白菜或大白菜 500 克、冻豆腐 1 块、金针菇 1 包、茼蒿菜 250 克、油炸豆腐皮或其他喜爱的材料。