

SHIAGUOCAI

砂锅菜



回味无穷

寒冬腊月 热热乎乎的砂锅菜

让人寒气顿消

盛夏酷暑 清醇淡雅的砂锅菜

使人消暑滋补

收罗全国各地的砂锅菜肴160余款

吴茂钊 陈小林◎主编

SHAGUOCAI

砂锅菜

使用砂锅时应注意：

1. 选择好锅
2. 用前“挂浆”
3. 不可干烧
4. 放置有道
5. 异味清除



ISBN 978-7-5366-8608-3



9 787536 686083 >

定价：19.80元

砂锅菜

SHAGUO CAI

主 编：吴茂钊 陈小林

副 主 编：滕永军 刘志忠

技术顾问：邓开荣

摄 影：吴茂钊 田道华
李加红 等

编写人员：

吴茂钊 滕永军 晋 卿 潘 源 罗锡彬
胡潘元 龙凯江 潘绪学 李加红 张 勇
白 春 田 勇 古向福 丁成厚 黄子洋
刘 晏 宋义勇 刘志忠 何 花 赵长春

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

砂锅菜 / 吴茂钊, 陈小林主编. —重庆: 重庆出版社,
2007.4
ISBN 978-7-5366-8608-3

I. 砂... II. ①吴... ②陈... III. 菜谱 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 036358 号

砂锅菜

SHAGUO CAI

吴茂钊 陈小林 主编

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 徐彦然 王 灿
装帧设计: 曹 颖
责任校对: 何建云



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>
重庆出版集团艺术设计有限公司制版
重庆大学建大印刷厂印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452
全国新华书店经销

开本: 889mm × 1 194mm 1/24 印张 7.5 字数 147 千 插页 12
2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 1~7 000 册
ISBN 978-7-5366-8608-3

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

餐饮市场风水轮流转，江湖菜、迷宗菜、私家菜热潮过后，砂锅美食成为市场新宠，不管是高档酒楼，还是路边排档，均可见砂锅菜的踪迹。寒冬腊月，热热乎乎的砂锅端上桌，让人寒气顿消，暖意从唇齿一直流向全身。盛夏酷暑，在空调之下吃清淳淡雅的砂锅菜，滋补消暑，又是另外一种情趣。

用砂锅煮菜，在我国至少已有3 000年历史。这种用陶土和粗砂烧制成的土头土脑的宝贝儿，保留着陶器时代的痕迹。纵观世界烹饪，大都是在锅中制菜，成菜后再盛入碗盘之中供人食用。而砂锅既是煮菜的炊具，又是盛菜的餐具，一菜一锅，端上餐桌便可直接食用。东西南北菜系中都有砂锅菜入谱，不同的是，对于煮菜器皿大部分地区叫“砂锅”，而南方有的地方叫“煲”。砂锅按形状分则有汤钵式、深罐式、浅盆式等。汤钵式，带盖，无耳，多见于华东地区；深罐式，有的带耳把，有的带双耳，有的可安装提环，多见于华中、华南及西北一些地方；浅盆式一般被认为是北方砂锅的特色。此外，在南方一些地区还流行使用一种带平耳的小砂锅——“煲仔”。从烧制砂锅的材料上分则有陶泥锅、砂土锅和紫砂锅。砂锅保温性能极佳，所煮食品软烂酥烂，甚至端上餐桌还沸沸扬扬、香雾缭绕，可为就餐者增添热热乎乎的亲和感。吃砂锅，图的就是一个热闹——热闹的环境，热闹吃法。这大概是砂锅菜经久不衰的魅力所在。

可以用来烹制砂锅菜的原料非常广泛，天上飞的、水里游的、地上爬的、土里长的，牛羊鸡犬猪、虾蟹鱼鳖蛇、蔬果瓜笋菇，新鲜的、干制的、冰冻的均可入锅烹之。砂锅菜是将主料、辅料和鲜汤等加入锅内焖、煨、焐、烧的慢火菜肴，汤菜交融，味道醇厚，鲜美异常。在烹制法的使用上北方砂锅菜多以“煮”“煨”法为主，南方砂锅菜以“炖”“焐”法为多。“砂锅白肉”“砂锅三白”“砂锅下水”“蟹粉狮子头”“鱼头豆腐砂锅”“咸鱼茄子煲”“啫啫鸡”可说是砂锅菜的代表作。

砂锅菜的烹制过程非常灵活——可以直接用砂锅烹制，一锅成菜；可以先用其他炊具把原料制成半成品，然后再把这些半成品转入砂锅“煨”制；也可以先把菜肴烹制成熟，转入烧热的砂锅上桌。根据成菜特色需要，砂锅菜有的要用炖法成菜——汤汁较多，而有的需用烧法成菜——汤汁较少（比如广东的煲仔菜）。烹制时可以加盖，也可以不加盖，有时砂锅口还要蒙上荷叶或牛皮纸，以防原味外逸。砂锅菜肴一经上桌，香味扑鼻，诱人食欲。

使用砂锅烹菜，有其他炊具不能比拟的优点。但由于陶泥、砂土易碎的特性，使用砂锅时应注意：

1. 选择好锅。挑选锅面光滑，锅底小，锅壁薄，敲击声清脆的优质锅。
2. 用前“挂浆”。砂锅第一次使用时，最好用来熬粥，或者用它煮一煮浓米汤，以堵塞砂锅的微细孔隙，防止渗水。米汤还可以吸收新砂锅中的异味。
3. 不可干烧。使用砂锅要先往砂锅里放水，再把砂锅置于火上，先用文火，再用旺火，不可将冷锅猛然置于旺火上。每次使用之前，先揩干砂锅外面的水。烹菜过程中如果发现锅内汤汁少了，应及时加点温水。锅内的汤汁千万不要溢出或者烧干。
4. 放置有道。烧热的砂锅从火上端下时，要放在干燥的木板上或草垫上，不要放在瓷砖或水泥地面上，更不能放在有水的地方，因为处于高温中的砂锅放在温度较低或有凉水的地方时易炸裂。
5. 异味清除。砂锅煲过汤以后，虽然经过清洗，但锅里还是有味道，可以把米汤倒进锅中，熬 20 分钟，然后把锅中的米汤倒掉，这时异味就没有了。再把砂锅用水清洗一下，就可以继续使用了。

用砂锅制作菜肴，不仅味道鲜美，营养丰富，烹调方法也十分简单，深受大众的喜爱。砂锅菜既是酒楼的菜式，也可为家庭烹调。

陈小林

2007 年 1 月 于重庆

目录

MULU

导言

1 畜肉类

- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 2 | 清炖蟹粉狮子头 | 20 | 咸肉猪肚砂锅 |
| 3 | 砂锅海带杂烩 | 21 | 盐肉烧春笋 |
| 4 | 大头菜炖敲肉 | 22 | 猪肚鸡腿菇砂锅 |
| 5 | 苕粉烩白肉 | 23 | 酸菜筒子骨 |
| 6 | 芋头酥肉砂锅 | 24 | 砂锅糟椒萝卜肉丸 |
| 7 | 酸菜白肉砂锅 | 25 | 泡萝卜烧猪杂 |
| 8 | 砂锅东坡肉 | 26 | 砂锅侗家香猪 |
| 9 | 砂锅金银蹄 | 27 | 砂锅煲腊味 |
| 10 | 花生猪蹄煲 | 28 | 美味排骨砂锅 |
| 11 | 酸菜香辣肘 | 29 | 雪豆腐烧肥肠 |
| 12 | 酱肉娃娃菜 | 30 | 砂锅肚肺 |
| 13 | 砂锅“双花” | 31 | 三鲜砂锅粉丝煲 |
| 14 | 干豇豆炖腊蹄 | 32 | 砂锅羊肉 |
| 15 | 香芋猪蹄煲 | 33 | 滋补羊肉砂锅 |
| 16 | 板栗烧蹄筋 | 34 | 大漠羊肉砂锅 |
| 17 | 砂锅蕨粉猪尾 | 35 | 当归炖羊肉 |
| 18 | 砂锅腊肉 | 36 | 腐竹羊肉砂锅 |
| 19 | 砂锅腊猪手 | 37 | 私家砂锅焖牛腩 |
| | | 38 | 砂锅香辣牛背筋 |
| | | 39 | 砂锅双冬牛尾 |
| | | 40 | 砂锅土豆烧牛尾 |
| | | 41 | 山药牛肉砂锅 |
| | | 42 | 芋头牛脊髓煲 |

- 43 枸杞牛鞭炖母鸡
44 辣味牦牛肉
45 牛筋烧鹌鹑蛋
46 泡椒牛肉煲
47 砂锅牛肉浓汤
48 砂锅莲藕牛腩
49 砂锅三菇牛掌
50 鲜鱿烧牛鞭
51 砂锅牛鞭牛肾
52 雪豆山药炖牛肉
53 附片砂锅狗肉
54 苗寨焖狗肉
55 关东砂锅狗肉
56 砂锅带皮狗肉
57 泡椒砂锅兔
58 干贝烧鹿筋
59 冬笋驼掌砂锅

2 禽肉类

- 62 肚条烧竹丝鸡
63 干洋芋烧仔鸡
64 啫啫鸡
65 三菇土鸡煲
66 泡豇豆凤翅锅
67 沙茶焗凤翅

- 68 荷香莲蓬砂锅鸡
69 竹荪煲凤宝
70 凤筋墨鱼煲
71 鲜笋炖土鸡
72 酸菜鸡煲
73 泡椒鸡肫砂锅
74 芦荟鸡肉圆子
75 板栗烧鸡腿
76 荆沙道观鸡
77 砂锅腌椒鸡
78 砂锅啤酒鸭
79 黄瓜干烧板鸭
80 泡萝卜炖老鸭
81 砂锅虫草炖鸭块
82 砂锅魔芋鸭
83 白果鸭舌煲
84 糊辣鸭掌煲
85 榨菜鹅掌砂锅
86 砂锅鹅肠
87 北菇煲鹅掌
88 荸荠烧鹌鹑
89 泡椒冬笋乳鸽
90 砂锅乳鸽
91 石耳炖乳鸽

3水产类

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 94 | 泡菜豆腐鱼头 | 119 | 香菜虾肉圆砂锅 |
| 95 | 大理砂锅鱼 | 120 | 砂锅金钩翅 |
| 96 | 当归砂锅鱼头 | 121 | 鳝鱼烧粉皮 |
| 97 | 砂锅剁椒鱼头 | 122 | 蟹肉豆腐煲 |
| 98 | 砂锅禾花鲤鱼 | 123 | 鲜虾豆腐煲 |
| 99 | 咖喱鱼腩砂锅 | 124 | 鲜虾粉丝砂锅 |
| 100 | 砂锅苕粉烧鱼尾 | 125 | 鲜虾羊肉砂锅 |
| 101 | 砂锅天麻鱼头 | 126 | 砂锅豆干鲜虾 |
| 102 | 砂锅鱼头水饺 | 127 | 酸辣粉丝蟹 |
| 103 | 烧肉鲢鱼煲 | 128 | 砂锅蟹香鱼头 |
| 105 | 砂锅酸菜鱼 | 129 | 砂锅粗粮烧花蟹 |
| 106 | 血旺鲜鱼砂锅 | 130 | 萝卜丝煮蟹 |
| 107 | 鱼头豆腐砂锅 | 131 | 凤凰鱼肉狮子头 |
| 108 | 黄焖鱼羊肉 | 132 | 砂锅豆筋团鱼 |
| 109 | 香芋鱼皮煲 | 133 | 三丝鱼翅煲 |
| 110 | 鳝段粉丝煲 | 134 | 砂锅蒜子焖鲍仔 |
| 111 | 雪魔芋鲍鱼锅 | 135 | 至尊一品砂锅 |
| 112 | 砂锅田螺 | 136 | 砂锅鱼唇 |
| 113 | 苕粉牛蛙煲 | 137 | 彩云裙边 |
| 114 | 山珍烩海味 | 138 | 蹄花烧梅花参 |
| 115 | 龙凤霸天下 | 139 | 玉珠海参 |
| 116 | 美极四喜圆 | 140 | 砂锅三海烩 |
| 117 | 蒜茸粉丝虾 | 141 | 猪肘烧裙边 |
| 118 | 虾兵战蟹将 | 143 | 文蛤豆腐砂锅 |
| | | 144 | 砂锅鱼肚蹄花 |
| | | 145 | 鹅掌广肚煲 |

4 其他类

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 148 | 砂锅豆腐 | 158 | 鲢鱼茄子煲 |
| 149 | 豆腐圆子砂锅 | 159 | 泡椒酿茄夹 |
| 150 | 砂锅豆腐果 | 160 | 素狮子头 |
| 150 | 砂锅三鲜豆花 | 161 | 五福临门 |
| 151 | 火腿炖豆干 | 162 | 砂锅一品菌 |
| 153 | 家居砂锅豆腐 | 163 | 砂锅素什锦 |
| 154 | 砂锅东江豆腐 | 164 | 砂锅五彩筒骨 |
| 155 | 豆腐烧石鸡 | 165 | 砂锅莲藕盒 |
| 156 | 鱼香茄子煲 | 166 | 泡椒烧米豆腐 |
| 157 | 咸鱼茄子煲 | 166 | 苕粉鸭血砂锅 |
| | | 167 | 菜胆煲芋头 |
| | | 168 | 砂锅风味豆油皮 |
| | | 169 | 砂锅香藕 |

畜肉类

XU ROU LEI

清炖蟹粉狮子头

蟹粉狮子头可说是南味砂锅菜的代表作。扬州菜中有个“三头宴”，分别为清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头和扒烧整猪头，其中“狮子头”是因菜形而得名的。狮子头其实就是“大肉丸子”。因肉丸子烹制后，表面一层肥肉末已大体熔化，而瘦肉末则相对略显突起，给人毛毛糙糙的感觉，于是富有想像力的美食家为其起名为“狮子头”。蟹粉狮子头肥嫩异常、蟹粉鲜香、青菜酥烂可口，深受食客喜爱。在新中国开国第一宴的菜谱中就有蟹粉狮子头这道菜。

用料

净肋条猪肉	800 克	蟹 肉	125 克
蟹 黄	50 克	青 菜 心	200 克
干 贝	5 克	海 米	3 克
料 酒	20 克	老 姜	15 克
大 葱	25 克		
白菜叶、鲜汤、精盐、味精、鸡精、干豆粉、姜葱汁和熟猪油各适量			

制作方法(此菜成品图见 42 页后图 1)

1. 选用肋条猪肉(此菜所用瘦肉与肥肉的比例，冬季一般为 7:3，夏季一般为 5:5，春秋季节一般为 6:4)切成细条，再粗斩成石榴粒状。蟹肉切成粒。海米切细。干贝用水泡软，切成丝。青菜心洗净，菜头用刀剖成十字刀纹，切去菜叶尖。老姜切成片。大葱洗净，切成马耳朵形。

2. 猪肉粒纳盆，加姜葱汁、蟹肉、精盐、料酒和干豆粉搅拌，制成馅。炒锅置旺火上烧热，加熟猪油烧热，放入青菜心煸呈翠绿色，掺入鲜汤，加干贝和精盐，下姜片、葱节和料酒烧开离火。

3. 砂锅置火上,把菜心放入垫底,掺入鲜汤,下味精和鸡精调味烧沸。把搅拌好的肉馅放在手掌中,用双手来回翻转搓成12个光滑的大肉圆,逐个放在菜心上,再将蟹黄分嵌在每只肉圆上,盖上白菜叶后再盖上锅盖。烧沸后移微火焖1小时左右,上桌时揭开锅盖,去掉白菜叶即成。

砂锅海带杂烩

杂烩,即将多种原料一锅煮之,使各种味道互相融合、相互渗透,成菜咸鲜清淡,酥软鲜香。杂烩,各大菜系都有,如清汤杂烩、红汤杂烩、什锦杂烩、攒丝杂烩、海味杂烩等,只是风味有些差异。砂锅海带杂烩实际上是由传统川菜——攒丝杂烩演变而来,不同的是,攒丝杂烩是把各种原料置于碗中上笼蒸熟后,翻扣在大盘中挂汁成菜,而砂锅海带杂烩是把各种原料置于砂锅中用小火煨制而成。

用料

去皮猪五花肉	250 克	熟猪肚	150 克
熟猪心	100 克	熟猪舌	100 克
海带丝	250 克	鸡蛋	1 个
火腿	30 克	冬笋	25 克
老姜	35 克	大葱	30 克
小葱	20 克	料酒	30 克
干豆粉、花椒、面粉、鲜汤、精盐、味精、胡椒粉、鸡精、香油和精炼油各适量			

制作方法

1. 猪五花肉洗净,切成大片。熟猪心、舌、肚切条。海带丝洗净,放入沸水

锅中余一水,切成梭子块。老姜 10 克切成粒,25 克切成片。大葱切成节。小葱切成花。火腿切成丝。冬笋切成丝。

2. 猪五花肉加精盐、姜粒和花椒码味,然后用鸡蛋液、干豆粉和面粉拌匀。入油锅中炸呈金黄色且酥脆时捞出,然后切成条。

3. 砂锅置火上烧烫,掺精炼油少许烧热,下姜片和葱节爆香,然后把五花肉条、熟猪心舌肚、火腿和冬笋放入砂锅,再加海带丝,掺入鲜汤,下料酒烧开,用精盐、味精、鸡精和胡椒粉调好味,撒上小葱花,淋入香油即可上桌。

大头菜炖敲肉

敲肉,是用木棒或其他器物把瘦肉(禽、畜、水产均可)敲打成薄片,使其肌肉的纤维组织发生变化,成菜更加细嫩滑爽。

■用料

猪里脊肉	350 克	猪肉皮	250 克
大头菜	100 克	水发木耳	50 克
泡椒丝	10 克	老姜	15 克
大葱	25 克	料酒	25 克
豆瓣酱、精盐、料酒、味精、胡椒粉、白糖、干豆粉、鲜汤和色拉油各适量			

■制法方法

1. 猪里脊肉洗净,切成厚片,用精盐、味精和胡椒粉拌匀,腌渍约 10 分钟,再沾匀干豆粉,放在菜墩上敲打成薄片,然后改刀成小块待用。猪肉皮沾净残毛,洗净,入锅中煮至八成熟,捞出,晾冷,切成长 5 厘米、宽 3 厘米的条。大头

菜切丝。水发木耳入锅中氽一水。老姜切成片。大葱洗净,切成节。

2. 炒锅置旺火上,掺入色拉油烧至六成热,投入姜片和葱节爆香,随后下入泡椒丝和豆瓣酱炒出色,加入肉皮、大头菜和木耳炒匀,烹入料酒,掺入鲜汤,炖约5分钟后,转入砂锅中,放入里脊肉片炖熟,调入味精和糖少许起锅即成。

苕粉烩白肉

榨菜、苕粉与猪腿肉相烩,成菜浓香味美,清爽不腻。

用料

带皮猪腿肉	350 克	榨 菜	100 克
黄 秧 白	150 克	红苕粉丝	50 克
料 酒	15 克	郫县豆瓣	20 克
老 姜	15 克	水发冬笋	50 克
大 葱	20 克	水发冬菇	25 克
火 腿	50 克		
鸡精、味精、胡椒粉、精盐和混合油各适量			

制作方法

1. 带皮猪腿肉拈净残毛,刮洗干净,放入开水锅中煮至六成熟,捞出晾冷,切成3厘米长、1.5厘米宽的块。榨菜洗净,切成斧棱片。老姜去皮,切成丝。火腿切成片。冬菇和冬笋洗净,切成块。大葱洗净,切成马耳朵形。红苕粉用清水泡软。黄秧白洗净,切成大块。

2. 砂锅置小火上, 掺入混合油烧至六成热, 放入猪肉块炸至表面微黄, 捞出, 沥去余油。锅留少量油, 下姜丝和葱节煸炒出香味, 放入火腿片、冬笋块、冬菇块、榨菜片和料酒炒香, 加入煮肉的汤, 用中火熬 10 分钟, 放入肉块煮 15 分钟。然后加入红苕粉和黄秧白烧开, 加精盐、鸡精、胡椒粉和味精离火, 配调和上桌。

3. 豆瓣下油锅煸酥, 加精盐和味精制成调和。

芋头酥肉砂锅

用料

三线猪肉	400 克	小芋儿	200 克
花椒	5 克	料酒	25 克
老姜	25 克	大葱	50 克
鸡蛋	2 个		
鲜汤、精盐、酱油、鱼露、水豆粉和花生油各适量			

制作方法(此菜成品图见 42 页后图 2)

1. 三线猪肉洗净, 切成条。鸡蛋磕入碗内调散。小芋儿去皮, 洗净, 入开水中氽一水。老姜 10 克切成碎粒, 15 克切成片。大葱切成马耳朵形。

2. 猪肉条加酱油、鱼露、精盐 3 克、姜粒、花椒 3 克、水豆粉和蛋液搅拌均匀。炒锅置旺火上, 掺花生油烧至六成热, 放入肉片炸呈金黄色起锅, 沥去余油。晾冷后, 改切成块。当炒锅油温升至五成热时, 下芋儿滑油至七成热, 起锅。

掺鲜汤用中火烧至芋头烂软即可。

者是很好的搭配。

■用料

酸 菜	200 克	猪五花肉	300 克
粉 丝	50 克	海 米	15 克
鲜 青 椒	50 克	老 姜	15 克
大 葱	25 克	香 菜	15 克
料 酒	15 克		

干红辣椒、鲜汤、精盐、味精、鸡精、胡椒粉和香油各适量

■ 制作方法(此菜成品图见42页后图3)

部分切成花。香菜洗净,切成节。海米用水泡软。青椒切成圈。

2. 锅置旺火上, 掺入香油烧热, 放葱、姜、海米和酸菜煸炒, 加少许干红辣