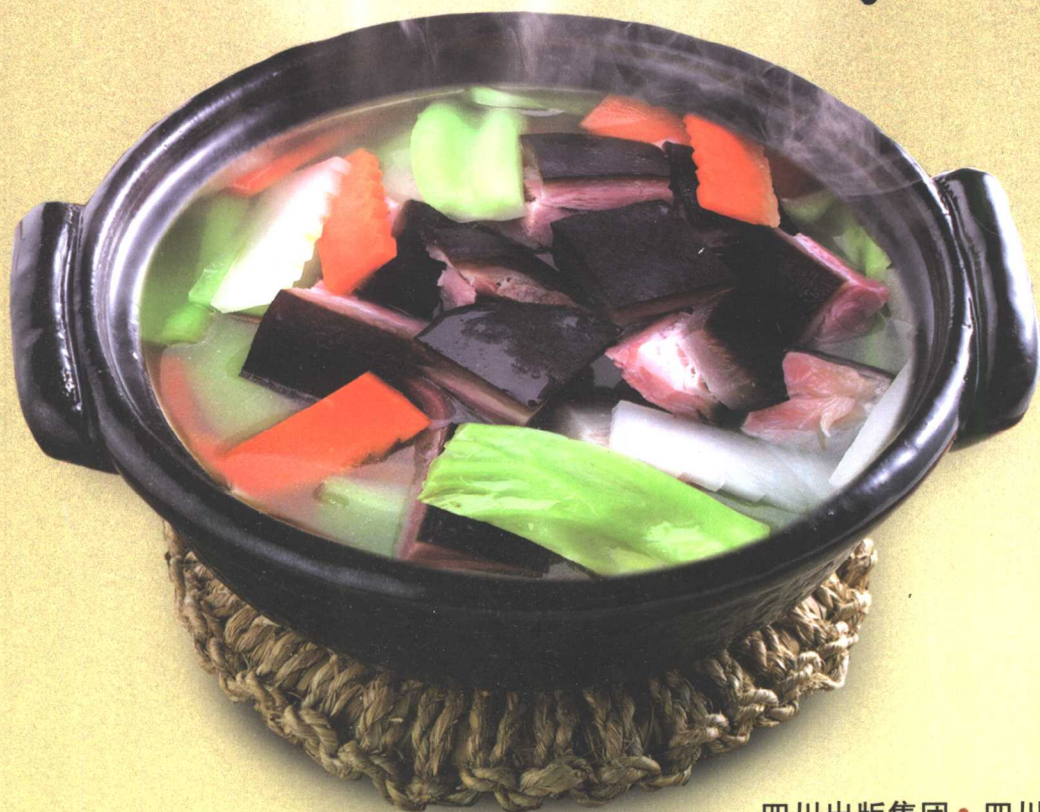


◎ 郭远光 编著

砂锅菜

川味

在远古时代的漫长历史岁月中，人们经历了茹毛饮血的生活历程，直到距今六千多年前发明了陶器用具后，烹饪有了明显的发展，陶器的诞生，是我们祖先划时代的发明和创造。



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

编著 郭远光

川味砂锅菜



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味砂锅菜/郭远光编著. - 成都:四川科学技术出版社,2005.5

ISBN 7-5364-5706-5

I. 川... II. 郭... III. 汤菜-菜谱-四川省
IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 011695 号

川味砂锅菜

编著者 郭远光
摄影 郭晓莉 杨艳
责任编辑 宋小蓉
封面设计 李庆
版面设计 康永光
责任校对 缪栋凯 苏晓宁
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 260mm×184mm
印张 4.25 字数 100 千
印刷 内江新华印务有限责任公司
版次 2005 年 5 月成都第一版
印次 2005 年 5 月成都第一次印刷
定价 26.00 元
ISBN 7-5364-5706-5/TS·405

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号

邮政编码/610012

前言

砂锅菜在川菜风味菜品中占有十分重要的地位,它是川菜的重要组成部分。

改革开放二十多年来,人们的生活水平有了很大的提高,对吃的要求日趋多样化,对菜品种类及色、香、味、形、器的要求也越来越高。

砂锅菜具有汤烫菜热、汤菜交融,滋味鲜美、香味扑鼻,诱人食欲,御寒保暖等诸多特点。由于其制作简便、用料广泛,既可高档(不少高档酒楼的名菜就是用砂锅烹制的)、亦可一般(不少街边店现煨现卖,客人亲眼目睹也是一种享受),价廉物美、围桌而食、热气腾腾、暖心护胃补身而深受人民群众的喜爱。特别是在天气转冷的季节,更是大小酒楼、餐厅酬宾的时令佳肴和广大家庭常用的菜品。

随着各种河鲜、海鲜、禽、畜、绿色植物、瓜果类新品种的上市,各种不同风味、原料、口味的砂锅菜也流行于市。

为了适应市场新的发展需求,笔者特精心编著了《川味砂锅菜》一书,介绍 60 个菜品的制作工艺及特点,每道菜配有精美彩图 1 幅,并按禽肉类、鱼鲜类、滋补强身类、养颜美容类、果蔬类、锅仔煲仔分类。所选菜品一般餐厅、普通家庭均能制作,并力求主辅料能就地购买。对于有基础者可更为规范、系统地学习,而对初学者来说照着图文一做即会;在味别上既突出川菜重香辣、味厚、鲜醇的特点,也有清淡香鲜的时令菜品。

本书在编写过程中,难免有不足之处,还望同仁和广大读者批评指正。

概 述

在远古时代漫长的历史岁月中，我们的祖先经历了茹毛饮血的生活历程和与大自然的斗争过程，逐渐懂得了用火熟食、制作陶器、用盐调味这些基本常识，并取得了历史性的突破，进入了文明的烹饪时代。

我们的祖先最初用火烧食物时没有炊具，只能把鱼和兽肉直接放在火上烧烤，即所谓“燔肉法”；后来又发明“加物于燧石之上”或“以土涂生物”放于火上烧烤，或把灼热的石块投入有食物的水中、直到水沸、食物煮熟为止的“石烹法”。但这些“炮生为熟”的方法仍然很不方便。

直到距今六千多年前发明了陶器用具后，火的利用才在烹饪中真正发挥了作用和威力，烹饪有了明显的发展。而陶器的发明是一项划时代的创造。

在原始社会里，祖先们制作的用于炊具的陶器有：罐、鼎、釜、鬲、甗等，其中的鼎和釜是最早出现的，主要用于煮肉、烹制菜肴。鬲是煮粮食的饭锅，鼎、釜、鬲一般均有三足。从四川广汉三星堆出土的早期古蜀国中众多的陶制品里就有不少“陶三足炊器”，高 39.9 厘米，口径 18.4 厘米，足以证明早在约五千年前左右，川人的祖先就能用土陶炊具烹煮食物。

原始社会里，人们创造出烹煮食物的陶器，到奴隶制社会的夏、商、周代，烹饪已有一定的规模，而陶器就是炊具中的一部分。到了明清时期砂锅制菜十分盛行，特别是砂锅类菜品在全国更为流行、更受人们欢迎了。

砂锅是一种陶制的炊具，它由细砂和陶土及多种原料烧制而成，不易与酸或碱起化学反应。砂锅带盖，比煲大。它既是烹制菜肴的厨具、又是盛装菜肴的餐具，具有耐酸碱、散热慢、受热均匀、易保温、且方便、实用、价廉等特点。

砂锅烹制菜肴是一种古老而实用的烹调方法，将主料、辅料、汤水等放入砂锅内用慢火烧、炖、焖、煨，使菜品保持原汁原味，营养不易散失，香味、鲜味由盖罩住不会蒸发，一旦上桌揭开盖子，热气腾腾、香味扑鼻，使人食欲大增。

由于砂锅烹制的菜品用料广泛，且少用油或不用油，荤素搭配，有的还加入滋补性的药材和动物性原料于一锅，使其营养性物质和药性经慢火煨、炖而得以充分溶于汤菜中，对强身健体和慢性病治疗后的恢复以及爱美女士美容美肤均有较好的效果。

目录

畜肉类

- 1 香菇砂锅鸡 2 辣味砂锅鸡 3 砂锅蹄圆鸡 4 砂锅魔芋鸭 5 冬菜仔鸭砂锅 6 栗子砂锅肉 7 排蹄萝卜砂锅 8 炖肘肚砂锅
9 家常牛肉砂锅 10 牛筋炖肉砂锅 11 辣香羊肉砂锅 12 合家欢羊肉砂锅
13 辣焖香肉砂锅 14 砂锅黄焖仔兔

鱼鲜类

- 15 鱼羊鲜砂锅 16 酸辣金鲤砂锅 17 干贝中段砂锅
18 腊肘鲫鱼砂锅 19 红焖鳊鱼砂锅 20 砂锅三文鱼 21 砂锅三鲜桂鱼
22 白汁蟹肉砂锅 23 海味什锦砂锅

滋补强身类

- 24 虫草乳鸽砂锅 25 天麻鱼头砂锅
26 洋参土鸡砂锅 27 当归羊肉砂锅 28 肘肚十全大补砂锅 29 川贝炖鸡砂锅
30 党参砂锅鸭 31 淮山药甲鱼砂锅 32 红杞乌鸡砂锅 33 枣植牛尾砂锅
34 杏仁猪肺砂锅 35 杜仲蹄掌砂锅 36 圆桂牛冲砂锅 37 益肾狗肉砂锅
38 归芪龙凤砂锅

养颜美容类

- 39 首乌杞子砂锅鸡 40 当归黑豆
牛羊烩 41 川芎白芷炖鲫鱼 42 苦瓜排骨砂锅 43 南瓜砂锅猪手
44 莲子柚皮炖老鸭 45 莲藕炖肺肚 46 灵芝鳖凤砂锅 47 冬瓜
排骨砂锅 48 沙茶萝卜炖猪尾

果蔬类

- 49 豆腐三鲜砂锅 50 三仁砂锅菜心 51 三
蔬腊肘砂锅 52 豆腐砂锅肥肠 53 砂锅白菜烩粉丝 54 冬瓜砂
锅牛肝菌

锅仔、煲仔类

- 55 双海芥菜锅仔 56 锅
仔野山椒狗肉 57 咖喱牛腩煲 58 猪手黄豆煲 59 黑椒鱼条煲
60 腊味煲仔饭

畜肉类

香菇砂锅鸡

特点 营养丰富,肉质鲜嫩,汤浓而鲜。

原料

净土鸡 1 只 (约 1000 克) 干香菇 80 克 鲜汤 1500 克 精炼油 50 克
净嫩菜心 150 克 料酒 40 克 川盐 8 克 胡椒粉 3 克 鸡精 5 克 味精 3 克
葱段 8 克 姜片 5 克 香菜段 2 克

烹制方法

1. 将净土鸡去尽残毛洗净,砍成 3 厘米左右大小的方块,入沸水锅中氽煮后,捞出洗去血污待用。
2. 干香菇用温水泡软洗净泥沙,去蒂切成块状入沸水中煮 5 分钟捞起。
3. 炒锅置旺火上,入精炼油烧至五成热,投入姜片、葱段爆炒出香味掺入鲜汤烧沸。
4. 将香菇块、鸡块倒入砂锅,掺入已烧沸的鲜汤,用中火烧沸,入料酒、胡椒粉,煮约 5 分钟,改用小火烧炖至鸡肉酥烂,拣去姜、葱,加入净嫩菜心、味精、鸡精、川盐起锅撒上香菜段上桌即可。

大厨提示

氽煮鸡块时间不宜太长,否则营养、鲜味流失。去掉血污、腥味即可。





辣味砂锅鸡

特点 色泽红亮, 烂软香辣, 诱人食欲。

原料

净仔公鸡 1 只(约 1000 克) 青头萝卜 750 克 鲜汤 1200 克 细豆瓣 80 克 川盐 3 克 酱油 15 克 料酒 30 克 姜块(拍破)10 克 精炼油 100 克 味精 5 克

烹制方法

1. 将净仔公鸡洗净, 砍成 3.5 厘米大小的块状, 入沸水中氽去血水捞起。
2. 青头萝卜去皮洗净切成 3.3 厘米大小的斜方块待用。
3. 锅置旺火上, 入精炼油烧至七成热下入姜块, 再入鸡块、料酒煸炒 2 分钟, 再入细豆瓣煸至细豆瓣香、熟, 加入酱油、鲜汤烧沸。
4. 将已烧沸的鸡块、鲜汤倒入砂锅内用中火烧沸, 再用小火烧至鸡块七成烂, 加入萝卜块同烧至萝卜烂、鸡入味。拣去姜块, 入川盐、味精和转即可上桌。

大厨提示

煸炒鸡块和豆瓣应鸡块水汽稍干, 豆瓣要断生, 以达到去腥增香。

特点 色银红,味咸鲜香醇,粳糯补身。

原料

净仔母鸡 1 只(约 800 克) 猪蹄 1 只(约 500 克) 猪肥瘦肉末 250 克 净莴笋 500 克 川盐 9 克 鲜汤 1500 克 糖色 35 克 胡椒粉 3 克 姜(拍破)10 克 葱(挽结)4 根 料酒 35 克 味精 6 克 精炼油 1000 克(约耗 150 克)

烹制方法

1.净仔母鸡洗净从脊背处剖开,入沸水锅中氽 3 分钟捞起洗净血污,用刀切下翅尖、鸡爪。

2.猪蹄刮尽残毛对剖成两片,带骨面等距离砍三刀,皮不能砍破入沸水中氽后,洗尽血污。

3.猪肥瘦肉末加川盐 2 克、鲜汤适量搅成茸状;净莴笋切成 3.5 厘米长的滚刀块。

4.炒锅入精炼油烧至五成热,将已搅好的肉茸用手挤成直径 3 厘米大的圆子,入油锅炸至色金黄、已熟捞起;待油温回升至七成热时,先后将鸡、猪蹄炸至色黄捞起。

5.砂锅内先放入鸡翅、鸡爪垫底,再入鸡、猪蹄,掺入鲜汤、加入姜、葱、胡椒粉、料酒、糖色烧沸,改用小火加盖煨炖 2 小时左右。

6.拣去姜、葱,加入肉圆煨 10 分钟,再加入用沸水氽煮后的莴笋块、味精、川盐 7 克,改用中火炖烧至鸡、猪蹄、肉圆已酥软,莴笋块刚粳入味,带盖趁热上桌即成。

大厨提示

采用冰糖炒制的糖色,加入糖色应以汤呈银红色为度。以刚下蛋不久的母鸡为好。

砂锅蹄圆鸡





砂锅魔芋鸭

特点 鸭肉鲜嫩，魔芋软滑，味浓郁辣酸。

原料

净仔鸭 1 只(约 1000 克) 魔芋 800 克 泡青菜 35 克 细豆瓣 65 克 酱油 25 克 料酒 35 克 川盐 2 克 姜片 20 克 长葱段 25 克 精炼油 100 克 味精 5 克 鲜汤 1000 克 泡红辣椒段 8 根

烹制方法

- 1.将净仔鸭洗净，砍成 4 厘米长、1.2 厘米宽的条；魔芋切成与鸭同样的条，入沸水氽煮 2 分钟捞起待用；泡青菜切细。
- 2.炒锅置旺火上，下精炼油烧至六成热，下姜片、长葱段、泡红辣椒段煸香铲起，下入鸭条煸炒，加入料酒、细豆瓣煸至鸭条水汽稍干，加入酱油、鲜汤烧沸。
- 3.砂锅内放入已煸香的姜、葱、泡红辣椒段，倒入鸭条、泡青菜，用中火烧至鸭肉七成烂。
- 4.加入魔芋、川盐，加盖烧至鸭肉烂软、魔芋入味，加入味精大火收汁，拣去姜葱上桌即成。

大厨提示

选用隔年的泡青菜，防止魔芋焖锅，收汁较浓魔芋才入味。



冬菜仔鸭砂锅

特点 烂软入味,咸鲜香浓。

原料

净仔鸭 1 只(约 1000 克) 冬菜 200 克 泡子姜 25 克 花椒 25 粒
姜片 25 克 葱段 30 克 川盐 2 克 酱油 20 克 红酱油 10 克 味精
3 克 鲜香菇 300 克 精炼油 100 克 鲜汤 1000 克

烹制方法

1.净仔鸭洗净,入沸水中煮去血水,捞起晾冷,砍成约 4 厘米见方的块。

2.泡子姜切成 3 厘米长的片;冬菜淘洗干净,挤干水切成 3 厘米长的段;鲜香菇洗净切块。

3.炒锅置旺火上,入精炼油烧至七成热,下鸭块、姜片、葱段、花椒、泡子姜同煸炒至鸭肉水汽稍干,加入酱油、红酱油、鲜汤、川盐、冬菜烧沸。

4.将鸭块等倒入砂锅内,加盖用中火烧至鸭烂时,再加入鲜香菇同烧至鸭肉酥软入味,拣去姜葱,加入味精上桌即成。

大厨提示

冬菜应洗去部分盐分,但不宜久泡,否则风味尽失。



栗子砂锅肉

特点 色泽红润发亮,甜咸适宜,烂而不烂。

原料

猪五花肉 750 克 栗子 300 克 山药 300 克 酱油 25 克 冰糖 20 克
糖色 35 克 料酒 30 克 葱段 25 克 姜片 20 克 川盐 5 克 鲜汤 1200 克
精炼油 750 克(约耗 75 克) 味精 5 克

烹制方法

1.将猪五花肉刮洗干净,入沸水锅中煮熟,捞起切成 2.5 厘米见方的块;栗子切去蒂再放入开水中煮后去壳、去皮;山药去皮,切厚滚刀块,泡入水中,漂去淀粉待用。

2.炒锅置旺火上,入精炼油烧至六成热,下入栗子炸至金黄色捞起。留油 25 克下入葱段、姜片、猪五花肉块、料酒煸炒。

3.将煸炒后的肉块倒入砂锅内,加入鲜汤、酱油、糖色、冰糖先用大火烧开,撇去浮沫,改用小火慢烧至肉块快烂时,拣去姜葱,下入栗子、川盐、山药用中火同烧至肉烂糯,栗子、山药熟透入味,加入味精即可上桌。

大厨提示

煸炒猪五花肉块时,要不停炒动,不能巴锅起糊点,又要煸干水汽,以达去腥、增香的目的。

排蹄萝卜砂锅

特点 色红亮,味醇厚香辣,萝卜鲜美。

原料

猪排骨 500 克 猪蹄 2 只 (约 600 克) 青头萝卜 750 克 细豆瓣 70 克 花椒 25 粒 酱油 25 克 姜片 25 克 葱段 30 克 川盐 2 克 鲜汤 1200 克 精炼油 60 克 味精 5 克 香菜段 25 克

烹制方法

1.猪排骨、猪蹄洗净分别砍成 4 厘米的节和块;青头萝卜去皮切成长 4 厘米;宽厚 2.5 厘米的斜方块。

2.炒锅置旺火上,入精炼油烧至七成热,下入姜片、排骨、猪蹄、花椒煸至排骨、猪蹄将干水分,再入细豆瓣炒熟,加入酱油、葱段、鲜汤烧沸,撇去浮沫。

3.将已烧沸的猪排骨、猪蹄、鲜汤等倒入砂锅内用中火炖至猪排骨、猪蹄将烂,加入萝卜块、川盐同炖至排骨、猪蹄、萝卜烂软入味,拣去姜葱,加入味精、香菜段上桌即可。

大厨提示

加入豆瓣煸炒时火应稍小,不能糊锅,否则影响成菜色红、味正。





炖 肘 肚 砂 锅

特点 猪肘、猪肚烂糯，汤白浓而鲜香，最宜老人食用。

原料

去骨猪肘一只(约 1000 克) 猪肚 1 个(约 600 克) 雪山大豆 450 克 淡干海带 100 克 姜(拍破)30 克 葱(挽结)60 克 精炼油 50 克 料酒 30 克 细豆瓣 120 克 酱油 25 克 香菜(切细)30 克 味精 2 克 清水 2500 克 胡椒粉 3 克

烹制方法

1. 将去骨猪肘刮洗干净，入沸水锅中氽去血污；猪肚用沸水稍煮后，刮洗干净，去除肚内油筋，切成 3.3 厘米的方块，雪山大豆洗净，温水泡软；淡干海带泡发后，洗净切成 3.3 厘米大的菱形块。

2. 炒锅置中火，入精炼油烧至五成热，入细豆瓣炒酥香起锅入碗晾冷，加入味精、酱油、香菜，调成豆瓣味碟。

3. 砂锅内入姜、葱、雪山大豆、猪肘、猪肚、淡干海带、清水、料酒用大火烧开，撇尽血污浮沫，入胡椒粉加盖改用小火慢煨至猪肘、猪肚、雪山大豆、淡干海带烂糯，拣去姜、葱，随豆瓣味碟上桌即可。

大厨提示

大火烧开后烧约半小时，转用小火为好，注意不能糊锅。



家常牛肉砂锅

特点 汤汁红亮,香辣鲜美,肉质酥烂。

原料:

牛肉 900 克 土豆 750 克 精炼油 1000 克(约耗 150 克) 鲜汤 1500 克 细豆瓣 80 克 川盐 3 克 酱油 25 克 姜片 25 克 葱段 30 克 花椒 30 余粒 八角 2 个 草果(拍破)3 个 山柰 2 个 味精 5 克

烹制方法

1.将牛肉洗净,切成 3 厘米见方的块,入沸水锅中烧开撇去血污浮沫,捞起待用;土豆洗净去皮,切成 3 厘米见方的块。

2.锅置旺火上,下精炼油烧至七成热时,投入土豆块入油锅中炸至外皮酥黄捞起。

3.炒锅留余油 100 克,入细豆瓣炒熟、酥香,加入鲜汤稍熬 2 分钟,打去豆瓣渣,留汤待用。

4.砂锅内放入姜片、葱段、牛肉、花椒、八角、山柰、草果、酱油、豆瓣汤汁,用大火烧沸约 15 分钟,改用小火,加盖炖至牛肉七成烂时,加入已炸好的土豆,并放川盐同炖,至牛肉酥烂、土豆入味,拣去姜葱、八角、山柰、草果,加入味精,即可上桌。

大厨提示

选用黄牛肋条肉,余煮牛肉不宜太久,以起血沫为宜。



牛筋炖肉砂锅

特点 牛肉、牛筋软糯化渣，汤鲜醇厚，鲜美可口。

原料

黄牛肉 1000 克 鲜牛筋 500 克 净莴笋 750 克 姜(拍破)25 克 葱(挽结)45 克
胡椒粉 5 克 细豆瓣 100 克 味精 5 克 葱花 30 克 香菜(切细)25 克 酱油 40 克
精炼油 75 克 川盐 10 克

烹制方法

- 1.将黄牛肉、鲜牛筋洗净入砂锅中，掺入 2500 克清水，置旺火上烧沸撇尽浮沫，加入姜、葱、胡椒粉改用小火炖熟，捞起，将牛肉、牛筋切成 4 厘米长、1.5 厘米粗的条。
- 2.捞去汤中姜葱，加入已切好的牛肉、牛筋加盖用小火慢煨。
- 3.净莴笋洗净切滚刀块，炒锅入精炼油，将细豆瓣炒酥香，盛入碗内晾冷，加入味精 1 克、酱油、葱花调匀分装两个味碟，香菜放上面。
- 4.待牛肉、牛筋煨至八成烂，加入莴笋块、川盐，改用中火炖至牛肉软糯、莴笋刚熟，加入味精 4 克，随豆瓣味碟上桌即成。

大厨提示

选用牛后腿筋缠多的牛肉，莴笋不能炖得太烂，否则口感太差。