

邹丽丽 主编

中华 锅菜谱

ZHONGHUA GUOCAIPU / 海潮出版社



中华锅菜谱

主 编 邹 俪 俪

撰 稿	顾 菁	金 健	刘亦玲
	杨海清	王长发	鲁 义
	邹广凯	张兴奎	金志祥
	张汝艳	刘 芳	杨 林
	刘玉泰	金 华	徐 威
	李 铭	刘芹凤	邹俪俪

海 潮 出 版 社

1996 年 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

中华锅菜谱/邹丽丽主著.-北京:海潮出版社,1995.9
ISBN7-80054-713-2

I. 中… II. 邹… III. 菜谱-烹饪-方法-中国 IV. TS
972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 14231 号

中 华 锅 菜 谱

邹丽丽 主 编

*

海潮出版社出版发行

(北京西三环中路 19 号 邮编 100841)

国防大学第二印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:18.25 字数:407 千字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-80054-713-2/Z·69

定价:22.50 元

△涮羊肉



▽龙虾涮锅



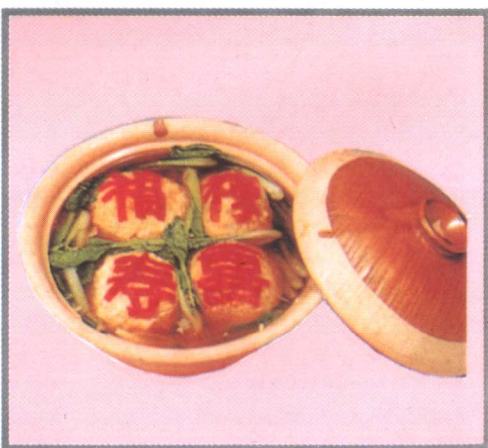
▽ 什锦火锅



▽ 酒精火锅



▽ 砂锅狮子头





△ 八鲜火锅

▷ 海鲜涮锅

▽ 汽锅鸡





延年益寿锅 ▽

毛肚火锅 △



编 前 语

编写《中华锅菜谱》一书的本意是为了弘扬中华民族优秀文化,向广大烹饪爱好者介绍中华传统火锅、新潮火锅、沙锅、沙煲和汽锅等菜肴的选料、制作、食法、特点,附有简要说明、烹饪技术及常识。其中原料分为主料、配料、调料作介绍;食法主要介绍传统食法、现代食法和风味食法;所涉及到的有关烹饪技巧、操作关键、注意事项以及烹饪文化方面的内容,都在简要说明栏中。

为方便广大读者,本书记述以具体、实用为原则,力求用语准确入行,既适合初学烹饪、操作不熟练者阅读、试做,又适合具有一定临厨经验的厨师作参考。

本书入选菜谱共计 399 例,其中火锅菜谱 150 例,沙锅类菜谱 222 例,汽锅菜谱 9 例;另外,还收集整理了 18 例外国火锅、沙锅烹饪法,以供参考选用。

本书的主要写作特点是,注重烹饪技巧、烹饪文化、烹饪常识、饮食卫生、中医中药以及现代营养学等诸方面的有机联系,视“民以食为天”作丰富多采的整体,并非单一就吃论吃。根据实际操作需要记述,有详有略。详,达细而不烦琐;略,达明而求精炼。对于与菜谱有关的技术操作,也作了简要记述并在目录中标明,以备查阅方便。

作者深知,在大众生活水平不断提高、文化不断发展的今天,物质文明与精神文明是比翼双飞的。就饮食而言,人们更

加讲求营养,同时要求烹饪水平提高和食风多样。无论是在外野餐,还是自家饮乐;无论是亲朋好友相约,还是小家小户、单身自食,都讲究一个“吃好”。好在哪里?可口、舒服、适量、营养,色香味俱全。因此《中华锅菜谱》一书给读者以提示,希望读者,尤其是入厨实践者、食者,能从中受益、得乐。

衷心祝愿大众能吃得可口、活得健康、过得幸福!

若书中有误、不妥之处,恳请诸位批评、指正。谢谢!

邹丽丽

1995年5月18日于北京

目 录

火锅菜谱

一、传统火锅

第一部分

涮锅.....	(3)	涮羊肉(三).....	(9)
三鲜羊肉火锅.....	(4)	涮羊肉(四).....	(11)
羊肉火锅.....	(5)	涮羊肉(五).....	(12)
涮羊肉(一).....	(6)	羊肉锅.....	(13)
涮羊肉(二).....	(8)	羊肉涮锅.....	(14)

第二部分

白肉血肠火锅.....	(16)	酸菜火锅.....	(25)
抽刀白肉火锅.....	(17)	牛肚酸菜火锅.....	(26)
白肉涮锅.....	(18)	酸菜什锦火锅.....	(27)
白肉锅.....	(19)	酸菜白肉火锅.....	(29)
白肉火锅.....	(20)	酸菜时令火锅.....	(31)
腌鲜火锅.....	(21)	御龙火锅.....	(32)
五花火锅.....	(22)	清汤火锅(一).....	(33)
冬北汆锅.....	(23)	清汤火锅(二).....	(35)
酸菜锅子.....	(24)	蔬菜火锅.....	(36)

菜火锅.....	(37)	三冬火锅.....	(49)
白菜火锅.....	(38)	淮阳干丝火锅.....	(50)
金钱米牙菜火锅.....	(38)	腰片火锅.....	(51)
罗汉火锅.....	(39)	肥肠火锅.....	(52)
素火锅.....	(40)	猪肝火锅.....	(53)
豆腐丸子制作		鸳鸯丸子火锅.....	(53)
方法一 素肉圆.....	(41)	香味火锅.....	(54)
方法二 鸡嗦豆腐丸.....	(41)	杂拌涮锅.....	(55)
方法三 素肉丸.....	(42)	杂拌火锅.....	(56)
方法四 空心豆腐丸.....	(42)	火锅下水.....	(56)
方法五 虾茸豆腐丸.....	(42)	姜汁火锅肘子.....	(58)
方法六 豆腐圆.....	(43)	蹄筋火锅.....	(59)
方法七 肉茸豆腐丸.....	(43)	涮猪肉火锅.....	(59)
方法八 毛栗豆腐丸.....	(43)	兰花火锅.....	(60)
方法九 珍珠豆腐丸.....	(43)	家常火锅(一).....	(61)
方法十 鱼味豆腐丸.....	(44)	家常火锅(二).....	(63)
方法十一 三色豆腐丸.....	(44)	十景暖炉.....	(64)
方法十二 蛋黄豆腐丸.....	(44)	十景火锅.....	(65)
方法十三 花生豆腐丸.....	(44)	家常肉肚鸡火锅.....	(67)
方法十四 干贝豆腐丸.....	(45)	蛋卷火锅.....	(67)
方法十五 豆腐丸.....	(45)	家常肉鳝火锅.....	(69)
豆腐火锅.....	(45)		
冻豆腐锅.....	(46)		
猴头菇火锅.....	(48)		

第三部分

八仙锅.....	(71)	鸡块火锅(一).....	(74)
鸡肉火锅.....	(73)	鸡块火锅(二).....	(74)

火锅鸡块油豆腐····· (75)	金银鸭子锅····· (77)
奶汤鸡丝火锅····· (76)	一品锅····· (78)

第四部分

河虾火锅····· (81)	四喜火锅 ····· (104)
一鱿三吃火锅····· (82)	八鲜火锅 ····· (105)
海味火锅····· (84)	美味大火锅 ····· (106)
涮三鲜····· (85)	大边炉火锅 ····· (107)
一品火锅····· (86)	四生涮锅 ····· (109)
三鲜火锅····· (86)	四生火锅 ····· (110)
什锦火锅(一)····· (87)	四生片火锅 ····· (111)
鸡蛋饺制作	生片火锅 ····· (112)
方法一 蛋皮蒸饺 ····· (88)	鸳鸯生片鱼锅 ····· (113)
方法二 蛋馅蒸饺 ····· (88)	腌余火锅 ····· (115)
方法三 蛋黄蒸饺 ····· (89)	鱼杂火锅 ····· (116)
方法四 鸡蛋水饺 ····· (90)	鱼肉火锅 ····· (117)
方法五 蛋水饺 ····· (90)	川糟火锅 ····· (118)
什锦火锅(二)····· (91)	辣味火锅 ····· (119)
什锦火锅(三)····· (92)	腌川火锅 ····· (120)
什锦火锅(四)····· (94)	划水火锅 ····· (121)
什锦火锅(五)····· (95)	秃肺火锅 ····· (122)
什锦火锅(六)····· (96)	秃卷火锅 ····· (123)
什锦火锅(七)····· (97)	干银鱼火锅 ····· (124)
什锦火锅(八)····· (98)	鲜银鱼火锅 ····· (125)
全生火锅 ····· (100)	鳝鱼火锅 ····· (126)
四生四味火锅 ····· (101)	火锅黄鳝漂莴菜 ····· (127)
四鲜片火锅 ····· (103)	

鱼丸火锅 (128)

什锦鱼丸火锅 (129)

鱼丸制作

方法一 鱼丸 (130)

方法二 椿鱼丸 (130)

方法三 鱼丸子 (131)

方法四 花生鱼丸 ... (131)

方法五 鱼圆 (131)

方法六 鲤鱼丸 (131)

方法七 胀鱼丸 (132)

方法八 鲢鱼丸 (132)

方法九 鱼蛋丸 (132)

方法十 鳗鱼丸 (133)

方法十一 鱼球 (133)

方法十二 青鱼丸 (134)

方法十三 鲳鱼丸 (134)

方法十四 黄鱼果 (135)

方法十五 黄钻鱼丸 ... (135)

方法十六 鳊鱼圆 (135)

方法十七 八宝鱼丸 ... (136)

方法十八 金心鱼丸 ... (136)

方法十九 鲢鱼丸 (136)

方法二十 白鱼三色丸... (137)

方法二十一 三色鱼丸... (137)

方法二十二 草鱼丸 ... (137)

方法二十三 鲜鱼丸 ... (138)

加盐方法

方法二十四 福建鱼丸... (138)

方法二十五 七星鱼丸... (139)

方法二十六 鳊鱼球 ... (139)

方法二十七 空心鱼丸... (139)

方法二十八 包心鱼丸... (140)

方法二十九 湘味白鱼丸

..... (140)

方法三十 黄鱼丸 (140)

方法三十一 三品丸 ... (141)

方法三十二 珠丸 (141)

方法三十三 鱼脯丸 ... (142)

方法三十四 鲮鱼丸 ... (142)

什锦丸子火锅 (143)

牡丹鳊鱼火锅 (144)

三元火锅 (145)

肉丸制作

方法一 珍珠肉丸 ... (146)

方法二 猪肉丸 (147)

方法三 脆肉丸 (147)

米脆浆制作

方法四 面筋肉丸 ... (148)

方法五 南京丸 (148)

方法六 灌肠丸 (148)

猪皮冻制作

方法七 荠菜肉丸 ... (149)

方法八 蒲城肉丸 ... (150)

方法九 枣丸 (150)

方法十 徽州肉丸 ... (151)

方法十一 面筋丸 (151)

方法十二 玫瑰丸 (151)

方法十三 葱柄丸 (152)

方法十四 小肉丸 (152)

方法十五	鸭蛋丸		(153)	方法三	菠菜蛋卷		(161)
方法十六	生煎丸		(153)	方法四	如意蛋卷		(162)
方法十七	杨梅圆子	...	(153)	方法五	鱼茸蛋卷		(162)
方法十八	山东肉丸	...	(154)	方法六	三色蛋卷		(162)
方法十九	余肉丸		(154)	方法七	红黄蛋卷		(163)
方法二十	三味丸		(155)	方法八	什锦蛋卷		(163)
方法二十一	珍珠米圆	...	(155)	方法九	三丝蛋卷		(164)
方法二十二	挂霜丸	...	(156)	方法十	时令蛋卷		(164)
方法二十三	菠圆		(157)		梅花火锅		(164)
方法二十四	榆林肉丸	...	(157)		菊花锅子		(166)
方法二十五	鲜蘑丸	...	(158)		菊花火锅		(167)
方法二十六	牛肉丸	...	(159)		菊花涮锅		(168)
方法二十七	牛肉圆	...	(159)		菊花锅		(169)
方法二十八	薄荷丸	...	(159)		什锦菊花锅		(170)
方法二十九	牛肉丸	...	(159)		四喜菊花火锅		(172)
方法三十	羊肉丸		(160)		紫蟹菊花鱼锅		(173)
方法三十一	玉果		(160)		菊花生片大火锅		(174)
	蛋卷制作						
方法一	鸡蛋卷		(160)				
方法二	双色蛋卷		(161)				

第五部分

生焖狗肉锅		(177)	野味涮锅		(184)
狗肉火锅(一)		(178)	蛇肉火锅		(185)
狗肉火锅(二)		(179)	野鸡锅子		(186)
狗肉火锅(三)		(180)	野味火锅(一)		(187)
兔肉火锅		(181)	野味火锅(二)		(188)
鸽肉火锅		(182)	野禽火锅		(189)
鹿肉火锅		(183)	野鸭火锅		(190)

山鸡火锅	(191)
------------	-------

第六部分

小牛里脊火锅	(193)	川味红汤卤制作	(201)
牛肉火锅	(194)	川味白汤卤制作	(202)
辣酱牛肉火锅	(195)	毛肚火锅原料一览 ...	(204)
米酒牛肉火锅	(196)	毛肚火锅(二)	(205)
牛肚火锅	(197)	毛肚火锅(三)	(206)
毛肚火锅(一)	(199)	麻辣火锅	(207)
川味味碟料理	(200)		

二、新潮火锅

什锦酒锅	(209)	螃蟹锅子	(223)
鸳鸯飞龙酒锅	(210)	墨斗鱼锅	(225)
一品酒锅	(211)	火锅鱼片	(226)
酒锅甲鱼	(212)	鸡锅	(227)
渍菜什锦酒锅	(213)	鸡片锅	(228)
菊花酒锅	(214)	炸鸡片锅	(229)
菊花鱼羹酒锅	(215)	鸡肉大米锅	(230)
菊花生片酒锅	(217)	猪肉菠菜锅	(231)

附

外国火锅、沙锅选

大头鱼锅	(219)	大酱猪肉锅子	(232)
什锦火锅	(221)	火锅猪排	(233)
鲜海蛎子锅	(222)	牛肉火锅	(235)
		火锅牛里脊(一)	(236)
		火锅牛里脊(二)	(237)
		牛肉涮锅	(239)

牛里脊火锅 (240) |

沙锅菜谱

第一部分

鸡包鱼翅(一)	(245)	御府鸡块	(268)
鸡包鱼翅(二)	(246)	沙锅鸡块(一)	(269)
鸡包鱼翅(三)	(247)	沙锅鸡块(二)	(269)
葱油全鸡	(248)	沙锅鸡块(三)	(270)
沙锅油豆腐鸡	(249)	沙锅党参茯苓鸡	(271)
红酥鸡	(250)	沙锅椰子鸡球	(272)
豆腐焗鸡	(252)	黄焖鸡翅	(273)
三两半炖鸡	(253)	罐焖烧鸡	(274)
三套鸡	(254)	罐焖鸡	(274)
三件沙锅	(254)	沙锅焗鸡	(276)
蛋美鸡	(255)	焗鲤鱼鸡腿	(276)
富春鸡	(257)	龟鹤延年汤	(278)
白汁鸡	(258)	沙锅鸡汤	(279)
网油松仁沙锅鸡	(259)	沙锅鸡架	(280)
春笋清炖沙锅鸡	(260)	酒烧鸡翅	(280)
酱焗鸡	(261)	沙锅鸡蹄	(281)
盐焗鸡	(262)	沙锅鸡犬蹄	(282)
五果炖鸡	(263)	凤凰趴窝	(283)
板栗煨鸡	(264)	带子上朝	(284)
沙锅鸡	(265)	清炖什锦野鸡	(285)
清炖双鸡	(266)	沙锅野鸡	(286)
清炖鸡孚	(267)		

第二部分

品锅鸭	(288)	丁香鸭	(305)
神仙鸭	(289)	酥鸭	(306)
西瓜鸭	(290)	母油整鸭	(307)
清炖全鸭	(291)	沙锅野鸭	(309)
三套鸭	(291)	出骨扒野鸭	(310)
八宝鸭(一)	(293)	肉饼野鸭	(311)
八宝鸭(二)	(294)	鸽蛋焖野鸭	(313)
冬菜扒鸭	(295)	芋头烧野鸭	(314)
焖松子酥鸭	(296)	胡葱野鸭	(315)
红曲酱鸭	(298)	蚝油鸭掌	(316)
桂花熨鸭	(299)	蚝油鸭脚	(317)
葱段扒鸭	(300)	卤鸭	(318)
三冬焖全鸭	(301)	卤鸭掌翼	(318)
松子金黄鸭	(302)	虫草炖水鸭	(319)
沙锅双鸭	(303)	豆腐鸭架汤	(319)
沙锅老鸭	(304)	翡翠清汤鸭	(320)
沙锅桂花鸭	(304)	冬笋鹅掌汤	(321)

第三部分

四品共酥	(323)	沙锅什锦(三)	(329)
全家福沙锅	(324)	沙锅什锦(四)	(330)
沙锅炉肉	(325)	沙锅什锦(五)	(331)
沙锅什锦(一)	(327)	七彩什锦沙锅	(332)
沙锅什锦(二)	(328)	沙锅三白	(333)