

爱心家肴  
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

全国美食类畅销书《新编过瘾川菜》超级加强版



香麻辣，好过瘾

张恕玉 主编  
中国烹饪大师  
青岛出版社

# 川味锅





# 川味锅

主编 张如玉（中国烹饪大师）



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜-川味锅/张恕玉主编. —青岛: 青岛出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5436-5517-1

I. 过... II. 张... III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第101281号

---

张恕玉

中国烹饪大师

餐饮业国家一级评委

国家技能竞赛裁判员

中华金厨

---



书 名 过瘾川菜-川味锅

主 编 张恕玉

菜品制作 孙继祥 徐德海 孙伟宁 王振庆 姜文金 杨志强  
蒲 卫 任泉青 张清波 段少辉 张同阳 李海里  
姜相如 龙 凯 姚社会 姜 东 高伟普

菜品提供 青岛航空大酒店

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛 杨子涵

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

开 本 16开(710 × 1020毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-5517-1

定 价 19.90元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类





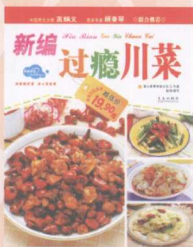
## 《过瘾川菜》越吃越过瘾



2004年8月出版



2007年11月出版



2008年11月出版

我们记得，最早的一版《过瘾川菜》是2004年8月出版的，当时它的书名还叫做《四川风味家常菜》，和它同系列出版的图书还有《广东风味家常菜》《江苏风味家常菜》和《山东风味家常菜》，但只有《四川风味家常菜》卖得最好，最受老百姓的欢迎。一年以后，这个系列的图书只有《四川风味家常菜》保留了下来，我们决定对它进行改版。2005年9月，第二版的《四川风味家常菜》得以推出，并更名为《过瘾川菜》。2007年11月，《过瘾川菜》推出第三版，从第一版到第三版一共加印了8次，销售10余万册。

2008年11月，新书《新编过瘾川菜》出版，收录菜肴200余款，这些菜肴是我们邀请四川烹饪名师重新制作并重新拍摄的，无论是菜品质量还是图片质量都有了质的飞跃。图书一经推出，立刻荣登开卷图书销售美食类前十名，在川菜这个类别中更是名列榜首！到目前为止，销量已突破10万册。

2009年7月，最新的“过瘾川菜”闪亮登场，这次它不再是单枪匹马，它已成为一个体系——《过瘾川菜-凉菜》《过瘾川菜-热菜》《过瘾川菜-川味锅》《过瘾川菜-经典全集》！这一系列图书共收录了经典、家常、创新川菜600余款，与其他版本川菜图书的最大区别在于，我们把各道菜肴都按味型做了系统的分类。老百姓为什么爱吃川菜？不就是喜欢它的麻辣口味、鱼香口味、酸辣口味……不就是喜欢它的一菜一格，百菜百味吗？川菜的味型之多，变化之妙，是其他菜系无可比拟的。这正是川菜的迷人之处。此外，本系列图书对川菜的特产原料、川味特色酱料都进行了详细的讲解，当然，川菜饮食文化及渊源的介绍也是不可缺少的。所有这些，除了能让读者过足一把川菜瘾外，还能让大家对四川饮食文化的方方面面有一个比较全面的了解。

“过瘾川菜”已走过5个年头，所幸还有那么多的读者喜爱它，期待它；所幸我们还能继续发掘它的内涵和发现它的创新。我们会一直努力，送它继续远行……

过瘾川菜，越吃越过瘾；《过瘾川菜》，越读越快乐！

爱心家肴美食文化工作室

2009年6月于青岛

# 目录



## 【请先阅读】

1.关于油。四川人烹制菜肴喜欢用猪油和菜油,也有用混合油的。

**化猪油:**熬化的猪油。使用时应保持清洁。

**菜油:**又称菜籽油,是油菜的種子榨制的油,主产于长江流域及西南、西北等地。

**混合油:**将菜油与化猪油按1:1的比例混合而成。

2.关于油温。

**三四成热:**温油锅,油温在120~140℃之间。

**五六成热:**热油锅,油温在150~160℃之间。

**七八成热:**旺油锅,油温在160~180℃之间。

3.关于勾芡。根据菜品的不同要求要调整芡的浓稠度,分二流芡、大主流芡、小二流芡。其中,二流芡不清不浓,大主流芡较浓,小二流芡较清。

4.鲜汤。是用鱼骨、猪骨、鸡骨等熬制成的一种清汤,没有咸味,一般烧菜或调制汤汁可用此汤。

5.炆。音pā,四川方言,形容食物糊烂、软和。



## 【沙锅类】

|              |    |
|--------------|----|
| 野山菌锅 .....   | 9  |
| 生烧连锅汤 .....  | 9  |
| 沙锅豆腐汤 .....  | 10 |
| 腊肉绿豆汤 .....  | 10 |
| 攒丝杂烩汤 .....  | 11 |
| 沙锅狮子头 .....  | 12 |
| 雪豆肘子锅 .....  | 13 |
| 沙锅猪蹄 .....   | 14 |
| 火腩薯仔锅 .....  | 15 |
| 沙锅烧腊肉 .....  | 15 |
| 豆沙肥肠沙锅 ..... | 16 |
| 粉丝双丸沙锅 ..... | 17 |
| 花椒牛仔锅 .....  | 17 |
| 清炖枸杞牛冲 ..... | 18 |
| 沙锅炖牛肉 .....  | 19 |
| 山珍牛肉锅 .....  | 20 |
| 红汤沙锅肥牛 ..... | 20 |
| 沙嗲羊肉锅 .....  | 22 |
| 沙锅羊肉 .....   | 23 |
| 白果炖鸡 .....   | 24 |
| 三菌炖鸡 .....   | 25 |
| 蹄花鸡煲玉米 ..... | 26 |

|              |    |
|--------------|----|
| 沙锅鸡块 .....   | 26 |
| 花生仁煲鸡爪 ..... | 27 |
| 酸辣鸭架锅 .....  | 27 |
| 沙锅鱼头 .....   | 28 |
| 鲢鱼豆腐煲 .....  | 29 |
| 什锦沙锅 .....   | 30 |



## 【干锅类】

|             |    |
|-------------|----|
| 干锅茶树菇 ..... | 34 |
| 干锅土鸡 .....  | 36 |
| 干锅童子鸡 ..... | 37 |
| 干锅鸭子 .....  | 38 |
| 干锅沸腾鱼 ..... | 38 |
| 干锅甲鱼 .....  | 40 |



## 【锅仔、火锅类】

|              |    |
|--------------|----|
| 素什锦火锅 .....  | 53 |
| 荤豆花火锅 .....  | 54 |
| 腐竹排骨锅仔 ..... | 55 |
| 肥牛金针锅仔 ..... | 55 |
| 牛肉煲 .....    | 56 |



|               |    |                |     |
|---------------|----|----------------|-----|
| 金钱肚锅仔 .....   | 57 | 鸵鸟肉火锅 .....    | 89  |
| 家常火锅 .....    | 57 | 乌江鱼火锅 .....    | 90  |
| 羊杂汤锅 .....    | 58 | 酸汤鱼火锅 .....    | 90  |
| 川式羊肉火锅 .....  | 59 | 邮亭鲫鱼火锅 .....   | 92  |
| 羊杂锅 .....     | 59 | 三鲜锅 .....      | 93  |
| 火锅兔煲 .....    | 60 | 鲍鱼火锅 .....     | 93  |
| 肥肠鸡火锅 .....   | 62 | 酸菜鱼火锅 .....    | 94  |
| 人参乌鸡煲 .....   | 63 | 水煮鱼火锅 .....    | 96  |
| 江北三参鸭子锅 ..... | 63 | 三文鱼火锅 .....    | 96  |
| 啤酒鸭锅仔 .....   | 64 | 泡椒甲鱼煲 .....    | 98  |
| 锅仔花椒鱼片 .....  | 65 | 海鲜火锅 .....     | 99  |
| 一品海参锅 .....   | 66 | 家常红汤火锅 .....   | 100 |
| 鱼头锅 .....     | 67 | 菊花火锅 .....     | 102 |
| 山菌火锅 .....    | 68 | 鲑鱼豆腐火锅 .....   | 103 |
| 素食火锅 .....    | 69 | 清汤火锅 .....     | 104 |
| 麻辣烫锅 .....    | 70 | 高汤火锅水饺 .....   | 106 |
| 红汤火锅 .....    | 72 | 麻辣血旺鱼片火锅 ..... | 107 |
| 毛肚火锅 .....    | 72 | 海陆空火锅 .....    | 108 |
| 药膳火锅 .....    | 73 | 鱼羊火锅 .....     | 110 |
| 肥牛火锅 .....    | 74 | 鸳鸯鱼头锅 .....    | 112 |
| 牛筋沙司火锅 .....  | 74 | 海味火锅 .....     | 112 |
| 麻辣火锅 .....    | 76 |                |     |
| 涮羊肉火锅 .....   | 77 |                |     |
| 羊脊骨火锅 .....   | 78 |                |     |
| 羊肉火锅 .....    | 79 |                |     |
| 烧鸡公火锅 .....   | 80 |                |     |
| 泡菜鸡火锅 .....   | 80 |                |     |
| 天麻乌鸡火锅 .....  | 82 |                |     |
| 锅仔火锅鸡 .....   | 83 |                |     |
| 串串香 .....     | 84 |                |     |
| 啤酒鸭火锅 .....   | 86 |                |     |
| 台湾姜母鸭火锅 ..... | 86 |                |     |
| 天麻乳鸽火锅 .....  | 88 |                |     |



## 【罐罐及其他类】

|             |     |
|-------------|-----|
| 罐罐豆花 .....  | 115 |
| 罐罐烧肉 .....  | 116 |
| 瓦罐煨牛肉 ..... | 117 |
| 坛子肉 .....   | 118 |
| 瓦钵烧鳝筒 ..... | 119 |
| 石锅茶菇鸡 ..... | 120 |
| 麻辣石锅鱼 ..... | 120 |



|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 汽锅萝卜 .....    | 122 | 水煮鳝鱼 .....    | 151 |
| 榨菜肉丝汤 .....   | 122 | 五色鱼圆 .....    | 152 |
| 清汤白菜 .....    | 123 | 萝卜丝氽鲫鱼汤 ..... | 153 |
| 白汁菜心 .....    | 124 | 锅煲鱼头 .....    | 153 |
| 鸡汤山珍菌 .....   | 125 | 过江鱼 .....     | 154 |
| 银耳南瓜羹 .....   | 126 | 蘸水鱼 .....     | 155 |
| 盐菜浮圆汤 .....   | 127 | 酸菜鱼 .....     | 156 |
| 清汤圆子 .....    | 128 | 酸辣鳝鱼汤 .....   | 156 |
| 氽肉片汤 .....    | 129 | 酸辣海参汤 .....   | 158 |
| 五丝汤 .....     | 130 | 酸菜鱿鱼汤 .....   | 159 |
| 萝卜连锅汤 .....   | 131 | 半汤鱼 .....     | 159 |
| 清汤水滑肉 .....   | 132 |               |     |
| 酸菜肉丝汤 .....   | 133 |               |     |
| 苦瓜煲排骨 .....   | 134 |               |     |
| 竹荪肝膏汤 .....   | 134 |               |     |
| 玻璃肚头汤 .....   | 136 |               |     |
| 冬菜腰片汤 .....   | 136 |               |     |
| 清汤腰方 .....    | 137 |               |     |
| 天麻炖猪脑 .....   | 138 |               |     |
| 海带肘子汤 .....   | 139 |               |     |
| 泡菜蹄筋汤 .....   | 139 |               |     |
| 鸡腿肘心汤 .....   | 140 |               |     |
| 南瓜蹄花汤 .....   | 141 |               |     |
| 奶汤杂烩 .....    | 142 |               |     |
| 酸菜蘸水牛肉 .....  | 143 |               |     |
| 水煮牛肉 .....    | 144 |               |     |
| 清炖牛尾汤 .....   | 144 |               |     |
| 水煮兔 .....     | 146 |               |     |
| 紫云鸡豆花 .....   | 147 |               |     |
| 酸菜鸡豆花 .....   | 148 |               |     |
| 清汤鸡丸 .....    | 149 |               |     |
| 青丸鸡丝汤 .....   | 150 |               |     |
| 扇贝海带豆腐煲 ..... | 150 |               |     |



## 【小知识】

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 沙锅 .....            | 8   |
| 干锅菜 .....           | 32  |
| 火锅 .....            | 42  |
| 火锅的历史 .....         | 43  |
| 火锅调料及器皿、燃料的变迁 ..... | 44  |
| 火锅的种类 .....         | 45  |
| 学做川味火锅 .....        | 46  |
| 川味火锅的吃法 .....       | 52  |
| 川味火锅吃法的口诀 .....     | 52  |
| 汽锅/石锅 .....         | 114 |



## 【精彩链接】

|               |     |
|---------------|-----|
| 火锅底料的做法 ..... | 70  |
| 对高汤进行处理：扫汤 .. | 114 |

# 沙锅类

*Sha Guo Lei*





## 沙 锅

沙锅是用陶土和沙烧制而成的锅具，导热非常慢，其保留的热量能使菜的味道慢慢散发出来，较好地保持食品的色、香、味，多用来煮菜、炖汤，还可用于熬中药。



普通沙锅



紫砂锅（电磁炉用）



紫砂锅

需要注意的是，如果使用的方法不当，沙锅很容易损坏，甚至导致人身意外。故使用沙锅时，须注意以下几点：

**NO.1** 沙锅的瓷釉中含有少量的铅，所以，新买的沙锅最好先用加有 4% 食醋的水浸泡并煮沸，用硬一些的刷子刷洗，可去掉大部分有害物质。沙锅壁上有很多微小的气孔，具有吸水性，可在锅内装满清水，放置 3~5 分钟后洗净擦干即可。沙锅内壁如有彩釉，则不宜存放醋、酒以及酸性饮料和食物。

**NO.2** 新买来的沙锅第一次使用时，最好用来熬粥，或者倒入浓淘米水煮一下，以堵塞沙锅内壁上的微孔，防止渗水，延长使用寿命。每次使用前，须先擦干沙锅外面的水。锅内的汤汁千万不要溢出或者烧干，也不可将冷锅猛然放于旺火上，以免其炸裂。

**NO.3** 沙锅不宜用来炒菜和熬制非常黏稠的食物。

**NO.4** 使用沙锅的火候与其他类型锅不一样。一般用铁锅烧菜，应先用武火，烧沸后改文火，再用武火收汁；而沙锅烧菜则是先用文火，再用旺火，待汤烧开后改文火烧熟。烧菜过程中如果发现汤汁不够，应添加温水或热水。烧好菜后，沙锅应放在干燥的木板或草垫上，千万不要放在湿地、瓷砖或水泥地上，否则沙锅会因骤然受冷而破裂。如果用煤球炉子加热，要防止沙锅底与煤球直接接触。沙锅质脆，使用时应轻拿轻放。

**NO.5** 沙锅的材质特殊，要等到沙锅冷却后再清洗，而且不能用洗洁精浸泡，避免污水渗入沙锅的毛细孔中，怎么洗也洗不掉。洗好的沙锅要等到水分完全干后才可以收起来，不然可能会长黑斑、霉菌。



## 野山菌锅

**原料:** 猴头蘑、草菇、香菇各100克, 松茸、黑虎掌菌、老人头菌各50克

**调料:** 葱花、姜片各5克, 盐、味精、鸡精、蘑菇精、胡椒粉各1小匙, 鸡油25克, 鸡汤1500克

### 制作过程:

1. 将所有原料分别择洗干净, 切件, 一同下入沸水中焯烫5分钟, 捞出沥干备用。
2. 沙锅上火, 加入鸡油烧热, 下入葱花、姜片炒香, 再添入鸡汤, 放入各种菌类, 慢火煲1.5小时, 然后加入胡椒粉、盐、味精、鸡精、蘑菇精调匀, 再煲10分钟即可。



## 生烧连锅汤

**原料:** 二刀猪腿肉250克, 白萝卜500克

**调料:** 鲜汤1000克, 化猪油、姜片、花椒、葱、味精、盐、胡椒粉各适量

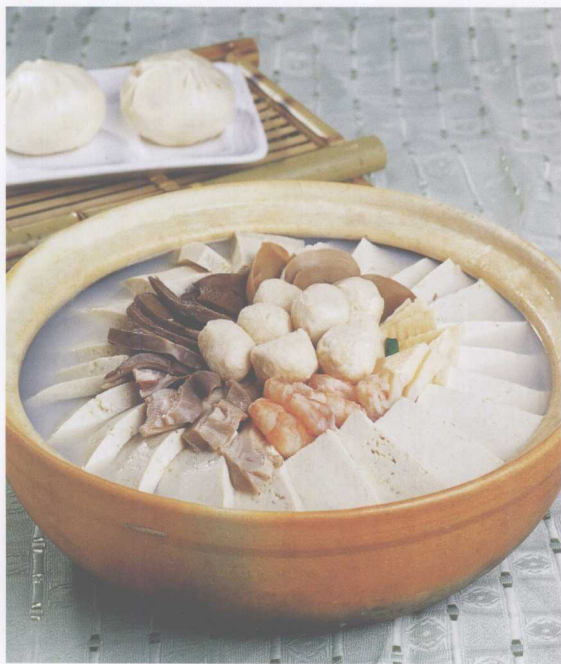
### 制作过程:

1. 将猪腿肉切片。萝卜削皮, 切成骨牌块。葱洗净, 切寸段。
2. 炒锅放旺火上, 放入化猪油烧热, 将肉片连同姜片、葱段、花椒一起下锅, 快速炒至肉片吐油时下萝卜炒几下, 加入鲜汤、胡椒粉, 煮至肉片熟透、萝卜断生, 拣去姜、葱、花椒, 连汤带料倒入沙锅中, 调入味精即可。

### 【这样做才正宗】

- ① 用去皮猪腿肉制作。
- ② 鲜汤要提前过滤一下。





## 沙锅豆腐汤

**原料：**豆腐500克，熟猪肚、熟猪心、熟猪舌、熟酥肉、丸子、蘑菇、冬笋各50克，海米10克

**调料：**鲜汤2000克，胡椒粉2克，料酒10克，盐8克，鸡油适量

### 制作过程：

1. 锅中加水烧开，放入少许盐，下入豆腐余烫，捞出切成片。海米用清水泡发。
2. 猪肚、猪心、猪舌、酥肉、蘑菇、冬笋均切成片。
3. 沙锅置于火上，加入鲜汤，下入所有原料烧开，撇去浮沫，放入胡椒粉、料酒和盐烧煮片刻，淋上鸡油即成。

### 【这样做才正宗】

沙锅上桌时以微开为佳。



## 腊肉绿豆汤

**原料：**腊肉75克，绿豆50克

**调料：**盐5克，胡椒粉1克，鲜汤500克

### 制作过程：

1. 腊肉放在温水中，用小刀刮洗干净，再用清水洗净，切成蚕豆大小的丁。
2. 绿豆用清水淘洗净，再用沸水余一下。
3. 沙锅置于火上，倒入鲜汤烧沸，放入腊肉丁，待烧出香味后下入绿豆炖熟，加入盐、胡椒粉调好味即可。



# 攒丝杂烩汤

味道鲜美，清淡可口，色泽美观。

**原料：**熟猪肚丝 50 克，熟鸡丝 50 克，熟火腿丝 50 克，冬笋丝 50 克，水发冬菇 50 克，净丝瓜 50 克，猪五花肉 150 克，鸡蛋 1 个，黄豆芽 150 克，水发银丝粉条 50 克，冻粉 5 克

**调料：**清汤 750 克，鸡油、蛋淀粉（用蛋液和水淀粉调成）、姜、葱、花椒、味精、胡椒粉、盐各适量

## 制作过程：

1. 将鸡蛋打散，入热油锅摊成蛋皮。冬菇洗净，丝瓜削去青皮，与蛋皮均切成 6.6 厘米长的丝。冻粉用清水泡发，切成 10 厘米长的段。五花肉去皮，片成薄片，加盐、蛋淀粉拌匀，入七成热的油锅中炸成金黄色酥肉，捞出沥油，改刀成丝。丝瓜皮入汤锅氽熟，捞起。姜拍松，葱打结。
2. 粉条放入大沙锅中垫底，依次放入黄豆芽、酥肉丝、火腿丝、鸡丝、肚丝、冬菇丝、蛋皮丝、冬笋丝，加姜、葱、花椒、胡椒粉、味精、盐，灌入清汤，置火上炖熟，拣去姜、葱、花椒，再撒上丝瓜丝、冻粉段、火腿丝即成。

## 【这样做才正宗】

炸酥肉时油温不宜过高，以免炸焦。





## 沙锅狮子头

**原料:** 去皮猪肉(肥四瘦六) 350 克, 鲜菜心 150 克, 荸荠 100 克, 鲜青豆 50 克, 熟鸡肉 35 克, 水发香菇 30 克, 粉皮 50 克, 海米 20 克

**调料:** 鸡蛋 2 个, 干淀粉 25 克, 黄酒 30 克, 姜末 10 克, 胡椒粉 1 克, 盐 5 克, 色拉油 500 克(实耗 60 克), 鲜汤 1000 克

### 制作过程:

1. 海米用清水涨发。荸荠去皮洗净, 与猪肉、鲜青豆分别剁成碎米状细粒。鲜菜心剥去老筋洗净, 粉皮用热水泡发, 鸡肉、水发香菇分别切片。
2. 猪肉粒、荸荠粒、青豆粒与姜粒同盛碗中, 磕入鸡蛋, 放入 2 克盐搅匀, 加入约 150 克清水用力搅拌至水分全部吸收, 最后放入胡椒粉、黄酒和干淀粉, 用手搅匀, 捏成 4 个形状、重量大体相等的扁形肉圆。
3. 净炒锅置于火上, 放入色拉油烧至四五成热, 下入肉圆炸至呈浅黄色、紧皮定型时捞出, 沥干余油。
4. 取沙锅, 放入肉圆, 加鲜汤、盐、胡椒粉、黄酒, 放在小火上煨 1 小时, 待肉圆酥软入味后放入鸡肉、鸡蛋糕、香菇片、粉皮、菜心, 炖至各料熟透烂软、汁味醇浓, 关火。
5. 另起锅, 下入 30 克猪油烧至七八成热, 起锅淋入沙锅内即成。





## 雪豆肘子锅

汤色乳白，浓稠，雪豆烂而翻沙，肘子香醇。

**原料：**猪肘子 1250 克，雪山大豆 250 克，猪棒子骨适量

**调料：**酱油适量

### 制作过程：

1. 将猪肘去净残毛，刮洗干净，剁成 6 块，洗净。雪山大豆先用清水淘洗两次，择去杂质，泡 4 小时左右至涨透。猪棒子骨用刀背砸断，洗净。
2. 沙锅内加入清水，放入猪棒子骨和猪肘，烧开后撇去浮沫，小火慢炖 2 小时，放入泡发的雪山大豆，改用大火，加盖，再炖半小时，至猪肘发烂、雪豆裂口时离火，配酱油味碟供蘸食。

### 【这样做才正宗】

- ① 选用带皮肘子制作，汤才浓稠。
- ② 炖肘子的水要一次加够，不要中途加水。
- ③ 先用小火慢炖，后用大火加盖炖。

**TIPS：**雪山大豆又叫雪豆，呈猪腰形，个体大，为豆类之冠。雪豆中含蛋白质 20%、碳水化合物 63%，还有脂肪、B 族维生素、钙等营养物质，营养价值极高，经常食用雪豆对高血压和心脏病均有一定的食疗效果。





## 沙锅猪蹄

**原料：**猪蹄1对（重约600克），小芋头300克，水发香菇60克

**调料：**蒜瓣20克，红辣椒10克，盐3克，红酱油20克，料酒30克，姜、葱各20克，白糖、八角、小茴香各少许，香菜段10克，麻油2克，色拉油500克（实耗100克）

### 制作过程：

1. 猪蹄在明火上燎尽残毛，刮洗干净，斩成小块，放入沸水中氽一下，捞出。小芋头削去皮，洗净，切成滚刀块。香菇切成条，蒜瓣拍破，红辣椒切成小块。
2. 炒锅置火上，倒入色拉油烧至七成热，投入芋头块炸至表面微皱时捞出，沥油。
3. 锅内留底油，下入蒜瓣爆香，再下入八角、小茴香、姜、葱爆香，投入猪蹄块炒熟，烹入酱油、料酒炒匀上色，加入适量水（以淹没蹄花为度）烧沸，撇去浮沫，放入盐、胡椒粉、白糖调味，小火煨3分钟左右，待猪蹄皮糯肉烂时转入沙锅内，下入红椒块、香菇条和炸熟的芋头块，小火焖煮至猪蹄酥烂离骨，淋麻油，撒入香菜段即可。

## 火腩薯仔锅

**原料:**火腩250克,薯仔3个,青红椒1个

**调料:**姜2片,葱3段,蒜片、胡椒粉、盐、老抽、蚝油、上汤各适量,花生油500克

### 制作过程:

1. 火腩切厚片。薯仔削去皮,切块,用清水浸泡。青红椒切菱形块。
2. 起油锅烧至七成热,放入薯仔块拉油至金黄,捞起沥干油分。
3. 沙锅内放油烧热,爆香姜片、葱段、蒜片,放入火腩片,烹入老抽快速翻炒,注入上汤,放入薯仔块、青红椒块,调入盐、胡椒粉、蚝油拌匀,再煮5分钟后盛出即可。



## 沙锅烧腊肉

**原料:**腊肉180克,莴笋200克,红椒30克

**调料:**色拉油、盐、味精、白糖、绍酒、葱、姜、清汤、泡椒各适量

### 制作过程:

1. 将莴笋去皮洗净,切滚刀块。腊肉洗净,入锅内略蒸,取出切厚片。红椒洗净,去蒂、籽,切圈。
2. 将莴笋垫在沙锅内,上面码入腊肉待用。
3. 净锅上火,倒入色拉油烧热,下葱、姜、泡椒煸香,倒入清汤,调入盐、味精、白糖、绍酒烧沸,倒入沙锅内,撒入红椒圈,将沙锅置火上煲8分钟即可。





## 豆沙肥肠沙锅

汤色黄嫩，味鲜而浓，肥肠软嫩。

**原料：**猪肥肠中段4段（重约500克），干豌豆350克

**调料：**化猪油100克，姜35克，葱段15克，苏打粉30克，花椒、料酒、盐、胡椒粉、味精、鸡汤各适量

### 制作过程：

1. 用盐将肥肠用力搓揉片刻，用清水洗净，除去黏液，将肥肠里面翻出来，撕去杂物，清洗至肥肠色泽变白、感觉涩手，再将肥肠翻过去。姜拍破，取25克用清水浸泡取汁。葱段取5克葱白，切成葱花。
2. 将肥肠放入开水锅中煮15分钟，捞出用刀修齐两头，装入大蒸碗内，加花椒、料酒、10克姜、10克葱、4克盐和200克清水，上笼蒸3小时。
3. 干豌豆用温水泡8小时，沥干水分，加入苏打粉拌匀，放入锅中，加入500克水，小火煮2小时至豌豆耙软，沥干水分，用勺压成泥，去壳。
4. 炒锅放火上，放入化猪油烧至七成热，放入豌豆泥炒成豆沙，加4克盐，倒入鸡汤，用汤勺将豆沙推散，烧开后撇去浮沫，调入姜汁、味精、胡椒粉，放入肥肠段煮至入味，盛入沙锅中即可。

