

中国砂锅菜大全

马风琴 徐广泽 编

北京理工大学出版社

内 容 简 介

为了满足各界对砂锅菜的需求,作者将国内砂锅菜400余种编辑成书,力求全面,将国内各流派的传统品种、创新品种、民族风味品种、药膳品种,家常品种等尽量选入,并将与各种菜肴有关的轶事、掌故及传说等录入,以方便读者阅读。

中国砂锅菜大全

马凤琴 徐广泽 编

*

北京理工大学出版社出版发行

各地新华书店经售

清华大学印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 16.625印张 362千字

1995年6月第一版 1995年6月第一次印刷

ISBN 7-81045-005-0/Z·2

印数:1-6000册 定价:12.50元

前 言

砂锅，广东称为“瓦罉”、“沙煲”，潮州称为“炖钵”，北方有的地区称为“沙锅浅儿”，简称“沙浅儿”，学名叫做“白陶”。砂锅系由古代的陶器演化而成的，它是由陶土烧制成的一种炊具——锅。

砂锅的历史相当久远，据报导，在河南新郑县裴李岗及河北武安县滋山文化遗址中出土的陶器中，就有类似现在砂锅的陶器。经过科学的推测已有 8000 多年的历史。

自从有了砂（陶）锅，煮、炖、焖等原始烹饪技法，才有出现的可能。随着铜、铁锅具的出现和被广泛采用，砂锅的地位才逐渐下降，甚至被取代。但是，由于砂锅独特的性能和所制菜肴特有的风味，砂锅始终未被金属锅代替而淘汰，而且使用率还有回升的趋势。

砂锅具有导热慢，受热均匀，耐酸、碱，散热慢，易保温。砂锅菜原汁原味，质地软烂，清淡适口，可汤可菜，而且用料十分广泛，低档如白菜、豆腐；中档如畜肉、家禽；高档如山珍、海味，皆可制成美味佳肴，深受广大群众欢迎，兼之菜量可大可小，机动灵活，并且加工比较方便易行。因此，目前砂锅菜已在饮食业占有极为重要的地位，不但兼营菜馆随处可见，而且专营砂锅菜馆也方兴未艾。同时，砂锅已经普及到千家万户。

近年来，出版界为了丰富和提高人民群众的生活水平，出版了大量的饮食菜谱之类书刊，如同雨后春笋。但其中有关砂锅菜专书未见问世，为了满足各方对砂锅菜的需求，笔者将历年所积资料加以整理和筛选，并参阅有关书刊，编成《中国砂锅菜大全》一书，以飨读者。

本书在编选过程中，特别注意下列事项：

一、本书所收砂锅菜品种，力求全面，将国内各流派的传统品种、创新品种、民族风味品种、药膳品种、家常品种等尽量选入，作为砂锅菜资料的积累。

二、本书编选的目的是“用”。为了适应当前的改革开放，繁荣市场经济和大力发展饮食行业的需要，本书主要以广大的中小饮食业为对象，兼顾家庭之需，进行编选。

三、由于我国砂锅菜历史悠久，名家辈出，贡献巨大，为尊重其劳动和增加读者生活情趣，对名师、名店以及有关轶事、典故和传说等，凡能收集到者，皆以小记形式简介。

编者草成此书，由于编者水平所限，兼之砂锅菜多如繁星，创新菜不断涌现，因此，挂一漏万，编选不当以及谬误之处在所难免，深望名师、专家和广大读者批评指正。

编者

1994年7月

中国砂锅菜大全

(一) 猪肉类砂锅

- | | | | |
|-------------|-----|----------|------|
| 1. 砂锅白肉 (一) | (1) | 7. 砂锅酥肉 | (7) |
| 2. 砂锅白肉 (二) | (2) | 8. 炖蛋肉 | (8) |
| 3. 砂锅三白 (一) | (3) | 9. 梅菜扣肉煲 | (10) |
| 4. 砂锅三白 (二) | (4) | 10. 草菇焖肉 | (11) |
| 5. 百花酒焖肉 | (5) | 11. 砂锅排骨 | (11) |
| 6. 砂锅过油肉 | (6) | 12. 腌烤鲜 | (12) |

(二) 羊肉类砂锅

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 13. 砂锅全羊 | (14) | 20. 羊肉豆腐砂锅 | (20) |
| 14. 煨羊肉 | (15) | 21. 羊肉羹 | (21) |
| 15. 清炖羊肉 | (16) | 22. 辣味坛子羊肉 | (21) |
| 16. 新疆砂锅羊肉 | (16) | 23. 砂锅羊头 | (22) |
| 17. 冬果炖羊肉 | (17) | 24. 砂锅散丹 (一) | (23) |
| 18. 砂锅酸菜羊肉粉 | (18) | 25. 砂锅散丹 (二) | (24) |
| 19. 砂锅炖羊肉土豆 | (19) | 26. 砂锅炖吊子 | (25) |

(三) 牛肉类砂锅

- | | | | |
|--------------|------|---------------|------|
| 27. 砂锅牛肉 (一) | (27) | 30. 砂锅牛肉 (四) | (30) |
| 28. 砂锅牛肉 (二) | (28) | 31. 砂锅炖牛肉 (一) | (31) |
| 29. 砂锅牛肉 (三) | (29) | 32. 砂锅炖牛肉 (二) | (31) |

33. 砂锅炖牛腩	(33)	43. 砂锅牛筋豆腐	(42)
34. 砂锅牛腱子	(34)	44. 罐焖牛鞭	(43)
35. 山药炖牛肉	(35)	45. 砂锅牛尾(一)	(44)
36. 砂锅花生炖牛肉	(35)	46. 砂锅牛尾(二)	(45)
37. 砂锅牛肉丝线粉	(36)	47. 砂锅牛尾(三)	(46)
38. 铁锅里脊	(37)	48. 砂锅牛尾(四)	(48)
39. 砂锅赛熊掌	(38)	49. 砂锅牛尾汤	(49)
40. 烧牛头	(39)	50. 罗宋汤	(50)
41. 铁锅杂拌	(40)	51. 雪浓汤	(51)
42. 火腿炖牛蹄筋	(41)	52. 梅云汤	(52)

(四) 狗肉类砂锅

53. 砂锅狗肉(一)	(54)	61. 黄焖狗肉(二)	(62)
54. 砂锅狗肉(二)	(55)	62. 上豉焖狗肉	(63)
55. 砂锅狗肉(三)	(56)	63. 火腿焖狗肉	(64)
56. 砂锅狗肉(四)	(57)	64. 沛公狗肉	(65)
57. 砂锅炖狗肉(一)	(58)	65. 生焖狗肉	(67)
58. 砂锅炖狗肉(二)	(59)	66. 清炖破脸狗肉	(68)
59. 焖狗肉	(60)	67. 鸡犬蹄	(68)
60. 黄焖狗肉(一)	(61)		

(五) 全鸡类砂锅

68. 砂锅全鸡	(70)	75. 椰子砂锅鸡	(78)
69. 霸王别姬(一)	(71)	76. 鲜椰奶煲童鸡	(79)
70. 霸王别姬(二)	(73)	77. 砂锅鸡蹄汤	(80)
71. 霸王别姬(三)	(74)	78. 金玉满堂汤	(81)
72. 砂锅鸡(一)	(75)	79. 砂锅龙凤呈祥	(83)
73. 砂锅鸡(二)	(76)	80. 砂锅原炖温蛋鸡	(84)
74. 船娘煨鸡	(77)	81. 砂锅鱿鱼鸡	(85)

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| 82. 石耳炖鸡 | (86) | 85. 清炖鸡包翅 | (89) |
| 83. 鲜蘑焖鸡 | (87) | 86. 人参乌骨鸡 | (90) |
| 84. 酒香鸡 | (88) | 87. 满堂福汤 | (91) |

(六) 鸡块类砂锅

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 88. 砂锅鸡块 (一) | (93) | 100. 竹笋腌鸡汤 | (105) |
| 89. 砂锅鸡块 (二) | (94) | 101. 老鸡三蛇汤 | (106) |
| 90. 砂锅鸡块 (三) | (95) | 102. 坛子鸡 | (107) |
| 91. 砂锅鸡块 (四) | (96) | 103. 砂锅游龙戏凤 | (108) |
| 92. 砂锅虎头鸡块 | (97) | 104. 砂锅沿淮烧鸡 | (109) |
| 93. 栗子烧鸡块 | (98) | 105. 砂锅黄焖栗子鸡 | (109) |
| 94. 贡淡炖鸡块 | (99) | 106. 砂锅月母鸡 | (110) |
| 95. 三杯鸡 | (100) | 107. 砂锅焗鸡 | (111) |
| 96. 清炖鸡块汤 | (101) | 108. 椰汁荔芋鸡煲 | (112) |
| 97. 鲑鱼鸡块煲 | (102) | 109. 火腿淡菜鸡球 | (113) |
| 98. 啫啫鸡 | (103) | 110. 砂锅母油鸡焖鱼翅 | (114) |
| 99. 冬菇煲鸡 | (104) | | |

(七) 鸡杂类砂锅

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 111. 砂锅鸡皮卷 | (116) | 119. 清炖鸡孚 | (125) |
| 112. 砂锅鸡皮 | (117) | 120. 凤翅菊花汤 | (126) |
| 113. 鸡架清汤 | (118) | 121. 砂锅火鸡翅 | (127) |
| 114. 火腿鸡爪汤 | (119) | 122. 黄焖鸡翅 | (128) |
| 115. 凤爪冬菇 (一) | (120) | 123. 砂锅京葱贵妃鸡 | (129) |
| 116. 凤爪冬菇 (二) | (121) | 124. 砂锅凤脯猴蘑 | (130) |
| 117. 砂锅凤爪鲍鱼 | (122) | 125. 砂锅鱿鱼鸡脯 | (132) |
| 118. 砂锅银杏杏煨四件 | (124) | | |

(八) 鸭类砂锅

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 126. 砂锅炖鸭 | (134) | 127. 母油整鸭 | (135) |
|-----------|-------|-----------|-------|

128. 母油船鸭	(136)	140. 文武鸭砂锅	(150)
129. 出骨母油八宝鸭	(138)	141. 火踵神仙鸭	(151)
130. 砂锅鸭块	(139)	142. 砂锅红酒鸭块	(152)
131. 淡菜煨烧鸭	(141)	143. 甬里鸭羹	(153)
132. 清炖蘑菇鸭	(142)	144. 三套鸭 (一)	(155)
133. 砂锅芋艿鸭	(143)	145. 三套鸭 (二)	(156)
134. 砂锅魔芋鸭	(144)	146. 酒炖鸭子鹿筋塞勒卷	(158)
135. 砂锅莲子鸭	(145)		
136. 五元清炖鸭	(146)	147. 砂锅烤鸭	(159)
137. 砂锅天地鸭	(147)	148. 砂锅鸡鸭脏	(162)
138. 罐鸭子	(148)	149. 鸭架豆腐汤	(163)
139. 薏米冬瓜煲老鸭	(149)		

(九) 海味类砂锅

150. 砂锅炖乌参	(165)	165. 砂锅鱼翅 (九)	(182)
151. 贡淡炖海参	(166)	166. 砂锅鱼翅 (十)	(184)
152. 蚝油麻鲍仔	(167)	167. 砂锅鱼翅 (十一)	(185)
153. 砂锅鱼肚	(168)		
154. 清炖鱼肚	(169)	168. 砂锅鱼翅 (十二)	(186)
155. 砂锅广肚	(170)		
156. 砂锅鳧皮	(171)	169. 砂锅鱼翅 (十三)	(187)
157. 砂锅鱼翅 (一)	(173)		
158. 砂锅鱼翅 (二)	(174)	170. 砂锅奶汤鱼唇	(188)
159. 砂锅鱼翅 (三)	(176)	171. 砂锅糟蛋鱼唇	(189)
160. 砂锅鱼翅 (四)	(177)	172. 砂锅鱼唇 (一)	(190)
161. 砂锅鱼翅 (五)	(178)	173. 砂锅鱼唇 (二)	(192)
162. 砂锅鱼翅 (六)	(179)	174. 砂锅鱼唇 (三)	(193)
163. 砂锅鱼翅 (七)	(180)	175. 砂锅鱼唇 (四)	(194)
164. 砂锅鱼翅 (八)	(181)	176. 火腿淡菜汤	(195)

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 177. 砂锅鳊鱼菠菜 | (196) | 179. 砂锅黄焖四宝 | (198) |
| 178. 白蟹粉丝煲 | (197) | | |

(十) 鱼类砂锅

- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 180. 砂锅鱼 | (200) | 191. 酥小鲫鱼 | (214) |
| 181. 砂锅全鱼 (一) | (201) | 192. 砂锅蛤蜊鲫鱼 | (215) |
| 182. 砂锅全鱼 (二) | (204) | 193. 火腿黑鱼汤 | (216) |
| 183. 砂锅白鲢鱼 | (205) | 194. 鲞鱼煨煲 | (217) |
| 184. 砂锅鲟鱼 | (207) | 195. 砂锅鳊段 | (218) |
| 185. 砂锅嘉鱼 | (208) | 196. 炖生敲 | (219) |
| 186. 砂锅鲈鱼 | (209) | 197. 百花江团 | (220) |
| 187. 砂锅雅鱼 | (210) | 198. 鱼咬羊 | (221) |
| 188. 砂锅鲫鱼 (一) | (211) | 199. 墨鱼烤肉煲 | (223) |
| 189. 砂锅鲫鱼 (二) | (212) | 200. 砂锅鱿鱼 | (224) |
| 190. 砂锅鳊鱼 | (213) | 201. 砂锅烩鱿鱼 | (225) |

(十一) 鱼头类砂锅

- | | | | |
|---------------|-------|------------------|-------|
| 202. 砂锅鳊鱼头 | (227) | 214. 砂锅花鲢头 | (240) |
| 203. 清炖鳊鱼头 | (228) | 215. 砂锅鲜蘑鲢鱼头 | (241) |
| 204. 砂锅鳊鱼头 | (229) | 216. 砂锅大鱼头 (一) | |
| 205. 砂锅青鱼头尾 | (230) | | (242) |
| 206. 砂锅头尾 (一) | (231) | 217. 砂锅大鱼头 (二) | |
| 207. 砂锅头尾 (二) | (232) | | (244) |
| 208. 砂锅鱼头 (一) | (233) | 218. 上海砂锅大鱼头 (一) | |
| 209. 砂锅鱼头 (二) | (234) | | (245) |
| 210. 砂锅鱼头 (三) | (235) | 219. 上海砂锅大鱼头 (二) | |
| 211. 砂锅鱼头 (四) | (236) | | (246) |
| 212. 砂锅鱼头 (五) | (237) | 220. 砂锅川味大鱼头 | (247) |
| 213. 砂锅鱼头 (六) | (238) | 221. 砂锅鱼头豆腐 | (249) |

222. 砂锅鱼头粉皮	(250)	227. 天麻砂锅鱼头	(256)
223. 鱼头煲	(251)	228. 参芪砂锅鱼头	(257)
224. 姜葱鱼头云煲	(253)	229. 沙河煨鱼头	(258)
225. 鱼头汤 (一)	(254)	230. 拆烩京江鲢子头	(259)
226. 鱼头汤 (二)	(255)		

(十二) 三鲜什锦类砂锅

231. 三鲜砂锅	(262)	240. 砂锅什锦鲫鱼	(273)
232. 三鲜砂锅鱼翅	(263)	241. 清炖什锦山鸡	(274)
233. 什锦砂锅 (一)	(264)	242. 七彩什锦煲	(276)
234. 什锦砂锅 (二)	(265)	243. 七彩杂锦煲	(277)
235. 什锦砂锅 (三)	(266)	244. 全家福砂锅	(278)
236. 砂锅什锦 (一)	(268)	245. 砂锅红油素什景	(279)
237. 砂锅什锦 (二)	(269)	246. 素什景	(280)
238. 砂锅什锦 (三)	(271)	247. 砂锅什锦驼掌	(281)
239. 砂锅什锦 (四)	(272)		

(十三) 豆腐类砂锅

248. 砂锅豆腐 (一)	(283)	259. 砂锅豆腐 (十二)	(294)
249. 砂锅豆腐 (二)	(284)		
250. 砂锅豆腐 (三)	(285)	260. 砂锅豆腐 (十三)	(295)
251. 砂锅豆腐 (四)	(286)		
252. 砂锅豆腐 (五)	(287)	261. 砂锅豆腐 (十四)	(296)
253. 砂锅豆腐 (六)	(288)		
254. 砂锅豆腐 (七)	(289)	262. 砂锅豆腐 (十五)	(297)
255. 砂锅豆腐 (八)	(290)		
256. 砂锅豆腐 (九)	(291)	263. 砂锅豆腐 (十六)	(298)
257. 砂锅豆腐 (十)	(292)		
258. 砂锅豆腐 (十一)	(293)	264. 砂锅豆腐 (十七)	(299)

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 265. 砂锅豆腐汤 | (300) | 281. 八珍豆腐煲 | (315) |
| 266. 泥鳅钻豆腐 | (301) | 282. 高平烧豆腐 | (316) |
| 267. 鳝鱼钻豆腐 (一) | (302) | 283. 锦子炖豆腐 | (318) |
| 268. 鳝鱼钻豆腐 (二) | (304) | 284. 一品豆腐 | (319) |
| 269. 云片豆腐 | (304) | 285. 砂锅冻豆腐 (一) | (320) |
| 270. 松子豆腐 | (305) | 286. 砂锅冻豆腐 (二) | (321) |
| 271. 咸肉豆腐 | (306) | 287. 砂锅冻豆腐 (三) | (322) |
| 272. 腌肉豆腐煲 | (307) | 288. 砂锅冻豆腐 (四) | (323) |
| 273. 杂锦豆腐 | (308) | 289. 冰冻豆腐 | (324) |
| 274. 砂锅杂烩 | (309) | 290. 冰豆腐淡菜煲 | (325) |
| 275. 砂锅肉末炖豆腐 | (310) | 291. 砂锅老豆腐 | (326) |
| 276. 砂锅法制豆腐块 | (311) | 292. 双冬炖老豆腐 | (327) |
| 277. 铁锅豆腐 | (312) | 293. 砂锅油豆腐鸡 | (328) |
| 278. 蘑菇炖豆腐 | (313) | 294. 砂锅豆腐鸡 | (329) |
| 279. 砂锅菇笋豆腐 | (314) | 295. 东江酿豆腐 | (330) |
| 280. 砂锅火腿七巧豆腐 | (314) | | |

(十四) 滋补类砂锅

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 296. 黄芪八宝鸡 | (332) | 304. 枸杞炖羊肉 | (340) |
| 297. 培养正气鸡块 | (333) | 305. 龟羊汤 | (341) |
| 298. 枸杞炖鸡 | (334) | 306. 当归牛尾汤 | (342) |
| 299. 三两半炖鸡 | (335) | 307. 杞鞭壮阳汤 | (343) |
| 300. 炖健身全鸭 | (336) | 308. 淮杞炖狗肉 | (344) |
| 301. 砂锅参札乳鸽 | (337) | 309. 砂锅砂仁狗肉 | (345) |
| 302. 香砂炖羊肉 | (338) | 310. 红枣煨肘 | (346) |
| 303. 当归炖羊肉 | (339) | 311. 丹参炖蹄花 | (347) |

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 312. 山药桂圆炖甲鱼 | (348) | 316. 砂锅参芪海狸鼠 | (352) |
| 313. 砂锅人参元鱼 | (349) | 317. 黄芪炖蛇肉 | (353) |
| 314. 淮杞炖山瑞 | (350) | 318. 枸杞炖银耳 | (354) |
| 315. 淮圆煲豹头蹄 | (351) | 319. 枸杞头炖银耳 | (355) |

(十五) 野味类砂锅

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 320. 砂锅熊掌(一) | (356) | 334. 瓦罉焗果狸 | (371) |
| 321. 砂锅熊掌(二) | (357) | 335. 银耳鸡爪炖果狸 | (372) |
| 322. 砂锅熊掌(三) | (358) | 336. 水晶果子狸 | (373) |
| 323. 清炖熊掌(一) | (359) | 337. 丁香煨豕肉 | (374) |
| 324. 清炖熊掌(二) | (361) | 338. 鹧鸪煲水獭 | (375) |
| 325. 清炖熊掌(三) | (362) | 339. 菊花龙凤羹 | (376) |
| 326. 砂锅熊肉 | (363) | 340. 双冬红烧穿山甲 | (377) |
| 327. 砂锅熊排骨 | (364) | 341. 清炖大鲶 | (379) |
| 328. 砂锅鹿膝 | (365) | 342. 清炖蛤蚧 | (379) |
| 329. 汤煨鹿筋 | (366) | 343. 砂锅田鸡 | (380) |
| 330. 御府鹿尾 | (367) | 344. 凉瓜田鸡煲 | (381) |
| 331. 罐焖鹿肉 | (368) | 345. 蜗牛肉片砂锅汤 | (382) |
| 332. 鹿肠鹿肚热锅 | (369) | 346. 野意热锅 | (383) |
| 333. 红烧果子狸 | (370) | | |

(十六) 野禽类砂锅

- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 347. 砂锅山鸡 | (385) | 352. 火腿炖鸽子 | (391) |
| 348. 网油焖山鸡 | (386) | 353. 石耳炖鸽 | (392) |
| 349. 清炖双鸡 | (387) | 354. 砂锅鸳鸯戏水 | (393) |
| 350. 雉羹 | (389) | 355. 鸳鸯戏水 | (394) |
| 351. 竹丝鸡肇实冬瓜汤 | (390) | 356. 葱笋焖野鸭 | (395) |
| | | 357. 砂锅飞龙 | (396) |

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 358. 清炖飞龙 | (397) | 360. 砂锅子母鹌鹑 | (399) |
| 359. 火腿炖麻雀 | (398) | 361. 瑞雪报喜雀汤 | (400) |

(十七) 鱼鳖类砂锅

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 362. 清炖甲鱼 | (402) | 373. 清炖鳇鱼 | (414) |
| 363. 砂锅甲鱼 | (403) | 374. 水鱼煲 | (414) |
| 364. 鸡火甲鱼 | (404) | 375. 瓦罉焗水鱼 | (415) |
| 365. 砂锅炖甲鱼 | (405) | 376. 原汁武陵水鱼 | (417) |
| 366. 火腿炖甲鱼 | (406) | 377. 市桥烤水鱼 | (418) |
| 367. 平菇炖甲鱼 | (407) | 378. 红炆山瑞煲 | (419) |
| 368. 草菇炖甲鱼 | (408) | 379. 红烧瓦罉山瑞 | (420) |
| 369. 火踵炖甲鱼裙 | (409) | 380. 原只焗酿山瑞 | (421) |
| 370. 砂锅元鱼(一) | (411) | 381. 清炖乌龟 | (423) |
| 371. 砂锅元鱼(二) | (412) | 382. 煨鱼肉 | (423) |
| 372. 砂锅元鱼(三) | (413) | 383. 龟肉烧腿头 | (424) |

(十八) 丸子类砂锅

- | | | | |
|---------------|-------|-----------------|-------|
| 384. 砂锅丸子(一) | (426) | 394. 砂锅狮子头(三) | |
| 385. 砂锅丸子(二) | (427) | | (436) |
| 386. 砂锅丸子(三) | (428) | 395. 砂锅狮子头(四) | |
| 387. 砂锅四喜丸子 | (429) | | (437) |
| 388. 砂锅冬菜丸子 | (430) | 396. 砂锅狮子头(五) | |
| 389. 砂锅白菜丸子 | (431) | | (438) |
| 390. 砂锅鸡腿菇丸子 | (432) | 397. 砂锅蟹黄狮子头(一) | |
| 391. 砂锅二元 | (433) | | (439) |
| 392. 砂锅狮子头(一) | | 398. 砂锅蟹黄狮子头(二) | |
| | (434) | | (440) |
| 393. 砂锅狮子头(二) | | 399. 砂锅蟹黄狮子头(三) | |
| | (435) | | (441) |

400. 蟹黄狮子头 (一)	(443)	409. 清炖狮子头 (二)	(452)
401. 蟹黄狮子头 (二)	(444)	410. 清炖狮子头 (三)	(453)
402. 蟹黄狮子头 (三)	(445)	411. 红烧狮子头 (一)	(454)
403. 砂锅蟹粉狮子头 (一)	(447)	412. 红烧狮子头 (二)	(456)
404. 砂锅蟹粉狮子头 (二)	(448)	413. 砂锅绣球 (一)	(457)
405. 蟹粉狮子头	(448)	414. 砂锅绣球 (二)	(458)
406. 凤鸡炖狮子头	(449)	415. 蛤蜊鲜肉	(459)
407. 荤素狮子头	(450)	416. 扬州砂锅刮肉	(460)
408. 清炖狮子头 (一)	(451)	417. 砂锅肉蛋	(461)

(十九) 蹄肘类砂锅

418. 砂锅大蹄	(463)	428. 砂锅水晶蹄筋	(472)
419. 冰糖猪蹄	(464)	429. 砂钵原汁蹄膀	(473)
420. 砂锅走油蹄	(464)	430. 马铃薯蹄膀	(474)
421. 砂锅金银蹄	(465)	431. 红枣炖肘	(475)
422. 黄豆炖猪脚	(466)	432. 富贵蹄膀	(475)
423. 猪脚煲姜醋	(467)	433. 金玉满堂	(476)
424. 发菜猪手煲	(468)	434. 淡菜炖蹄膀	(477)
425. 发菜蚝豉煲猪手	(469)	435. 龙眼焖火腿	(478)
426. 砂锅蹄筋	(470)	436. 酒焖金腿	(479)
427. 冰糖蹄花	(471)		

(二十) 下水类砂锅

437. 砂锅炖吊子	(481)	438. 砂锅杂碎	(482)
------------	-------	-----------	-------

439. 砂锅焗猪肝	(483)	445. 白果腐竹煲猪肚	(489)
440. 砂锅大肠 (一)	(484)	446. 花生炖肚块	(489)
441. 砂锅大肠 (二)	(485)	447. 砂锅干贝肚块	(490)
442. 砂锅肥肠	(486)	448. 砂锅肚肺	(491)
443. 砂锅酸笋肥肠	(487)	449. 石榴白肺	(492)
444. 砂锅卤煮豆腐大肠	(488)	450. 金爪炖银肺	(493)
		451. 砂锅节节香	(494)

(二十一) 其它类砂锅

452. 砂锅白菜蹲	(496)	461. 水饺鸭子	(505)
453. 炖菜核	(497)	462. 翡翠饺炖鸭	(506)
454. 砂锅土豆	(498)	463. 砂锅青蟹年糕	(508)
455. 砂锅素大肠	(499)	464. 砂锅鸡火烩面	(508)
456. 砂锅肉馅面筋泡	(500)	465. 砂锅狗肉面	(509)
457. 蛋饺砂锅	(501)	466. 砂锅鱼头面条	(510)
458. 咖喱鸡蛋饺砂锅	(502)	467. 砂锅卤味面	(511)
459. 砂锅馄饨鸭 (一)	(503)	468. 砂锅什锦面条	(512)
		469. 砂锅片皮鹅	(514)
460. 砂锅馄饨鸭 (二)	(504)		

(一) 猪肉类砂锅

1. 砂锅白肉 (一)

原 料

【主料】熟白肉 200 克。

【辅料】水海参 50 克，水玉兰片、油发鱼肚、水鱼骨、熟虾仁、熟白鸡、油菜心各 25 克、水冬菇 2 朵。

【调料】高汤 750 克，牛奶 75 克，大油 40 克，料酒 15 克，精盐、味精、姜汁各 5 克，葱末 2.5 克。

做 法

① 水海参每个切十字刀，成 4 块。

② 熟白肉切成 3 厘米见方，0.3 厘米厚的片。

③ 水玉兰片、水鱼骨分别切成长 5 厘米，宽 2 厘米，厚 0.2 厘米的片。

④ 油发鱼肚切成长 3 厘米，宽 2 厘米的段。

⑤ 熟白鸡、水冬菇，分别改刀。

⑥ 油菜心竖劈一刀。

⑦ 海参块、玉兰片、冬菇片、鱼肚段，下沸水锅内，沸后，捞出，控干水分。

⑧ 勺置火上，加猪大油，烧热，加葱末炆勺，烹料酒，

加高汤、熟白肉片、熟白鸡块，盖上盖，稍焖，再加水鱼骨片、鱼肚段、海参块、玉兰片、熟虾仁、冬菇片、油菜、姜汁、精盐、味精、牛奶，烧沸，撇去浮沫，盛入砂锅中。

⑨ 装好的砂锅放在热铛内，随吃随上桌，即可。

特 点

白肉清香，肥而不腻，辅料味美，配合协调，汤醇适口，别有风味。

小 记

砂锅白肉（一）系天津传统风味，辅料较多，配合得当，风味独特，别具一格。

2. 砂锅白肉（二）

原 料

【主料】熟猪五花肉片 250 克。

【辅料】白菜（菠菜、冬瓜）156 克，水玉兰片、水贡蘑各 47 克。

【调料】水海米 16 克，料酒 9 克，精盐 1 克，味精 0.2 克，葱 1 段，鲜姜 1 小块、煮肉原汤适量。

【佐料】酱油、蒜泥、韭菜花、豆腐乳、辣椒油、香油各适量。

做 法

① 水玉兰片洗净，切成 8 厘米的薄片。