

熏酱卤味自己做

足味足料好吃不贵

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

喷香扑鼻的熏菜、鲜香可口的酱菜、浓而不腻的卤味，学会技巧在家烹制，好吃不贵，营养美味加倍升级！





美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

熏酱卤味自己做

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社



目录 Contents

- 4 熏菜的主要材料和制作要点
- 5 酱菜的主要材料和制作要点
- 6 卤水的分类制作和保存

Part 1

喷香扑鼻的特色熏菜

- 8 烟熏排骨
- 9 香熏小肚
- 9 自制熏肉粉肠
- 10 糖熏兔肉
- 11 五香熏驴肉
- 11 熏鹌鹑蛋
- 12 荷叶熏鸡
- 12 米熏子鸡
- 13 云雾熏子鸡
- 14 烟熏琵琶鸭
- 14 生熏黄鱼
- 15 香熏大海虾
- 15 熏青豆

Part 2

嫩滑鲜香的经典酱菜

- 16 五香酱肉
- 17 酱香猪心
- 17 酱香肥肠
- 18 酱猪蹄
- 18 酱肘花
- 19 酱牛肉
- 19 酱牛舌
- 20 爽口酱牛腱
- 20 酱羊腱子
- 21 酱羊肉
- 21 酱驴肉
- 22 酱子鸡
- 22 酱鸡杂
- 23 酱鸡心
- 23 五香鸡爪
- 24 酱鸡翅
- 24 五香酱鸭翅
- 25 五香酱鸭

- 25 美极鸭下巴
- 26 酱乳鸽
- 26 酱酥鲫鱼
- 27 XO酱鲜贝
- 27 酱煨海参
- 28 酱骨小龙虾
- 28 酱香螃蟹
- 29 酱墨鱼仔
- 29 豉汁酱牛蛙

Part 3

浓而不腻的人气卤味

- 30 卤猪头肉
- 31 卤五香肉
- 31 卤猪舌
- 32 卤味千层耳
- 32 香卤猪肘
- 33 香卤肉丸
- 33 卤猪肠
- 34 卤猪蹄

34 香卤猪尾
35 潮州卤水浸花腩
36 松子卤肚
36 卤牛百叶
37 卤牛蹄筋
37 香卤兔腿
38 玫瑰豉油鸡
38 卤鸡腿
39 卤鸡爪
39 淋卤鸡心
40 卤鸭
40 卤鸭翅
41 卤鸭脖
41 卤水鸭舌
42 老卤鸭脯
43 卤鸭胗
43 卤鸭肠
44 潮州卤鹅
44 卤鹅翅
45 卤水鹅掌
45 卤水鹅什锦
46 豉油浸鹌鹑
46 卤鹌鹑蛋
47 卤鸡蛋
47 五香卤鱼
48 南卤醉虾
48 香卤小龙虾

49 白卤虾丸
49 卤鱿鱼
50 盐卤皮皮虾
50 生卤河蟹
51 香卤田螺
51 卤豆干
52 卤三素
52 卤味花生仁
53 豉油卤杭椒
53 腐乳浅卤莴笋
54 香卤草菇
54 卤水毛豆
55 卤汁茄子
55 卤海带

Part 4



美味再升级, 熏酱卤味做 好菜

56 腊味合蒸
57 腊肉熏干煲
57 熏肉沙拉
58 韭菜花炒熏肉皮
58 酱爆熏鸡
59 意式熏鸭通心粉
60 熏鸭炖萝卜

60 炒熏干
61 酱肉炒肥肠
61 酱肉蒸春笋
62 三色肚片
62 XO酱白菜夹
63 蒜薹炒卤猪肚
63 椒盐牛肉
64 酸菜心炒卤肥肠
64 酸萝卜炒卤脆骨
65 椒麻猪肝
65 凉拌卤肉
66 卤汁炒排骨
66 红油牛杂
67 红烧牛筋
67 红烧牛肉粉
68 番茄牛腱
68 酱辣椒炒牛柳
69 泡菜拌鸡丝
69 香辣鸭块
70 韭菜炒卤藕
70 开胃泡菜汤
71 卤蛋沙拉





熏菜的主要材料和制作要点

1 熏菜的主要材料

熏菜是将材料放入密封锅中，用烟来加热，让菜具有烟香的一种做法。熏菜的原料一般是畜类、禽蛋类、水产类原料或豆制品。熏菜的烟料一般有：糖、大米、小米、锅巴、茶叶等。

2 熏菜的分类

熏菜可分为生熏和熟熏两种。

生熏：一般是将腌过的材料直接熏制。因为要求原料的形态比较薄而且易熟，所以生熏应用最多的是在鱼类上。

熟熏：一般用于整只或者大块的材料上，根据不同的材料而做法不同。有些是初加工后卤制再进行熏制；有些是煮熟之后腌

渍再熏制；有些是腌渍之后熏，再蒸或者炸使材料熟透。

3 熏菜的操作要领

①材料处理：生熏的、完全靠熏制做熟的材料，要加工得小、薄一些，方便在短时间内熏制熟透。熏制的原料一般要擦干或者晾干，保持表面干爽。

②熏制工具：家用铁锅即可。熏制菜肴时，最好将材料放置在熏架或算子上，让原料和火源有段距离，这样熏制更均匀。

③熏制时通常用小火，可让烟香味充分渗透入原料中。如需浓烟熏制，火应稍大。

④熏制完成的材料一般会在表面涂上一层香油，增加菜肴的色度、亮度和香味。



酱菜的主要材料和制作要点

1 酱菜的主要材料

酱菜是将原料先处理，然后放入加有调料和香料的酱汤中，用大火烧沸后，转小火煮至原材料熟透入味。最后大火收汁使酱汤浓稠地附着在原料表面上。

①酱菜的原料一般是畜、禽等，酱制前要焯水或过油处理。

②酱汤一般为酱油，加糖色、盐、葱、姜、桂皮、花椒、丁香、甘草香等香料加水制作而成。

2 酱菜的制作要点

①调制酱汤的材料最好一次加足，后期再发现味道或者色泽不够的话，加调料就有点为时已晚。

②如果材料需要油炸之后再酱制，要注意油温要高，炸的时

间不宜过长。还可用酱油涂抹原料表面，炸出来的颜色更金黄。

③最好选择大小和性质都差不多的原料一起酱制。如果是不同的原料放同一锅酱，要把握好原料熟的快慢程度，在进行收干酱汁的步骤时，最好分开操作。

3 酱菜和卤菜的区别

酱和卤的烹调方法有许多相似之处，一般说“南卤北酱”，两者的主要区别在于：

①酱汁一般现做现对，不留老汤；卤汁是越陈越好。

②酱制品的成品一般是有酱汁裹住原料，让成品的表面上有一层浓厚的汁；而卤制品没有。

③酱制品一般色泽比较重，多呈酱红或红褐色；卤制品的颜色则较轻。



卤水的分类制作和保存

1 卤水的分类

①卤水一般分为两类：红卤和白卤。红卤用料主要包括酱油、米酒、水、糖、姜、葱、盐、大料、桂皮、花椒、丁香、草果等，卤出来的卤味颜色较红。白卤则是不加糖色的卤制食品，仅以水和一些调味料或者药材卤制，最多加少许生抽调色。

②另一种分类是将卤菜分为熟卤和生卤。熟卤主要是指粤式卤水，生卤主要是指潮州卤水。

2 卤水的做法

潮州卤水

卤料1（南姜750克，香茅200克，大料、沙姜、草果、小茴香、花椒各25克，桂皮30克，甘草50

克，丁香、陈皮、香叶各10克，罗汉果1个），卤料2（冰糖、片糖各1500克，盐800克，料酒350克，鸡粉、玫瑰露、鱼露各125克，蚝油250克），卤料3（洋葱、姜、西芹、香菜、蒜各125克）。

做法：将清水1500毫升，生抽600毫升，骨汤1500克加上卤料1、卤料3，煮沸后转小火熬制2小时，捞出卤料3中的材料，再放入卤料2，继续煮至全部溶解即成。

粤式卤水

卤料：花椒、大料、白胡椒粉各15克，丁香、豆蔻各10克，桂皮、陈皮、沙姜、香叶各20克，甘草、味川神厨卤水增香膏各30克，罗汉果1个，草果2个，蛤蚧2对。

做法：将葱段、姜片、盐、冰糖、味精、生抽、料酒和卤料入锅煮沸，转小火煮40分钟即可。

红卤水

材料：大葱1根，老姜1块，胡椒粉少许，盐、白糖、味精各100克，干辣椒15克、花椒20克、冰糖150克、老抽200克、老汤3000毫升、卤料（小茴香、桂皮、山柰、草果、大料、甘草、砂仁、陈皮、丁香、花椒、葱、老姜、罗汉果、肉蔻、白蔻）。

做法：1.将大料、山柰、桂皮、草果、茴香、姜片、香叶、甘草、罗汉果、肉蔻、白蔻等各取少许，炒香，作为香料。2.锅内放入白糖、植物油，小火熬至暗红，再加入约500毫升水煮沸，制成糖色。3.锅留底油，炒香干辣椒、花椒、葱段，再倒入老汤、香料、糖色、盐、料酒、胡椒粉烧沸，小火煮12小时即可。

3 卤水的保存

①卤水可重复使用，并且卤的次数越多，味道越浓，因为食物本身的味道已经融入到卤水面了。妥善保管好卤水，才能沉淀成为厨房上佳调味料的老卤。

②卤水保存需要把已卤好的卤味捞出，过滤掉卤水中的其他杂质，再放入容器中冷冻保存。

③卤水上面有一层浮油，对卤水起一定保护作用，不仅能保留一定的卤香味，还能在卤制过程中保持锅内恒温。但浮油太多也容易影响到卤水的保存，热气闷在里面容易让卤水变质。保存卤水要注意浮油的分量要适当。

④再次使用卤水要提前解冻老卤，补充适当调料烧沸即可使用。

4 卤味的保存

①一次吃不完的卤味熟食，可取出，待凉凉后装入密封的保鲜盒中，放入冰箱冷藏储存。

②冷藏后的卤味再次食用时有两种办法：一是将卤味直接切片，淋少许卤汁食用；二是取适量卤汁重新煮沸后再切片食用。

③如果是已经拌上调料，或者做了撒葱花等处理的卤味熟食，可以用热开水略微冲洗一下，再放入卤汁中煮沸，然后凉凉，放入冰箱冷藏。

熏菜有烟熏的清香，色泽美观，香而不腻，独具特色。只要掌握正确的熏制方法，就能在家做出美味。

喷香扑鼻的特色熏菜



烟熏排骨

材料：猪肋骨3个。

调料：五香粉、盐、料酒、姜片、葱段、卤水、香油、花椒、植物油、熏料（茶叶、白糖）。

做法

- 1 将猪肋骨洗净，剁小块之后用盐、姜片、葱段、五香粉、料酒、花椒拌匀腌渍20分钟。
- 2 将入味的排骨入卤水锅中煮至肉能脱骨，取出再放入热油锅中炸至色泽金黄、肉质干香，取出沥干油备用。
- 3 熏锅内撒上茶叶和白糖，放上算子，放上排骨，熏至色泽暗红、烟香入味时取出，刷香油即可。



香熏小肚

材料：猪瘦肉2000克、净猪肚200克。

调料：淀粉、盐、老抽、红糖、大料、草果、大葱、桂皮、老姜、香油、红茶。

做法

- 1 猪肉洗净，切丁，加入淀粉、清水、盐、老抽搅拌均匀，灌入猪肚内，用针线缝成圆形备用。
- 2 将小肚放入清水锅内，大火烧沸，放入大料、草果、大葱、桂皮、老姜，再用小火煮熟捞出。
- 3 把红糖和红茶搅匀，撒在铁锅内，放上熏架，摆好煮熟的小肚，盖严锅盖之后烧至冒浓烟。
- 4 将火关至最小，用烟继续熏5分钟后取出，擦上香油即可食用。



自制熏肉粉肠

材料：猪瘦肉900克、猪肥肉100克。

调料：淀粉、盐、醋、鸡精、花椒粉、大葱、老姜、香油、白砂糖、肠衣。

做法

- 1 猪肉洗净，绞碎，加入淀粉、水和盐、鸡精、花椒粉、香油，拌匀成馅；肠衣用淀粉和醋洗净。
- 2 将肉馅灌入肠衣，用棉线每隔20厘米扎上节，用牙签在肠衣上戳几个孔，以便放出肠衣的空气。
- 3 将粉肠入锅大葱、老姜煮熟。
- 4 将白砂糖撒在锅底，放入熏架，摆上粉肠，盖严锅盖之后烧至冒烟，关小火用烟熏10分钟即可。



糖熏兔肉

材料：兔肉1000克。

调料：老抽、盐、花椒、大料、桂皮、丁香、沙姜、陈皮、小茴香、白砂糖、香油。

做法

- 1 将兔肉洗净，放在凉水中浸泡约6~8小时，再入沸水锅中，煮到再沸腾时取出兔肉，洗净备用。
- 2 将除了白砂糖和香油之外的调料加适量清水，放大火上烧沸，制成酱汁。
- 3 将兔肉放入烧沸的酱汁中，烧沸后转小火煮至兔肉熟烂，捞出擦去浮沫备用。
- 4 熏锅放火上烧热后，撒入糖，再放入筲子，将兔肉摆在筲子上，加盖，小火熏5分钟左右，关火不开盖再闷4分钟，即可取出兔肉，涂上香油，改刀摆盘。

五香熏驴肉

材料：驴肉1000克。

调料：老抽、盐、花椒、大料、桂皮、小茴香、肉豆蔻、陈皮、大葱、老姜、白砂糖、香油。

做法

- 1 将驴肉洗净，切块，用清水泡2小时，捞出洗净；将上述除白砂糖和香油之外的所有调料，放入装满清水的锅内，烧沸后放入驴肉，再次将水烧沸后转小火，继续煮至驴肉熟透，捞出备用。
- 2 熏锅烧热，撒白砂糖，放上摆了驴肉的笊子，盖严锅盖，熏3~4分钟，关火闷5分钟，取出刷上香油即可。



熏鹌鹑蛋

材料：去皮鹌鹑蛋400克。

调料：盐、味精、白糖、香油、卤料（老姜、鸡油、大料、肉蔻、砂仁、白芷、桂皮、丁香、小茴香）、熏料（大米、白糖、茶叶）。

做法

- 1 锅内加清水，放入卤料、盐、味精、白糖烧沸，倒入鹌鹑蛋，用小火卤3分钟后关火闷10分钟。
- 2 在熏锅锅底均匀撒上一层大米，放火上烧热后，再撒入白糖和茶叶，放入笊子，鹌鹑蛋放在笊子上，加盖用大火熏至有浓烟，关火不开盖再略闷一会儿，即可取出鹌鹑蛋，刷上香油装盘上桌。



荷叶熏鸡

材料：净鸡1000克。

调料：老抽、盐、料酒、花椒、大葱、姜片、熏料（茶叶、小米、红糖）、荷叶1张。

做法

- 1 大葱洗净，一半切段，一半切末，葱末和花椒、盐拌匀成葱椒盐，擦匀鸡身内外，腌渍30分钟。
- 2 鸡放在碗里，上放葱段、姜片，加老抽、料酒，上笼蒸八成熟。
- 3 在熏锅锅底放入小米、茶叶、红糖，上放一个铁筲子，将鸡用荷叶包好摆在筲子上，盖好盖，熏至刚闻到荷叶香味后用大火继续熏制至起浓烟即可。

米熏子鸡

材料：母鸡1500克、蒸熟的米饭150克。

调料：姜片、葱段、花椒、茶叶、盐、麦芽糖、白糖、老抽、香油。

做法

- 1 将鸡宰杀后处理干净，焯烫，用盐、姜片、葱段、老抽、花椒放入鸡腹内，腌渍15分钟左右。
- 2 腌好的鸡抹上麦芽糖、香油，放在通风处吹干。
- 3 在锅底撒上一层蒸熟的米饭，再撒10粒花椒、白糖和浸湿的茶叶，放上摆了鸡的筲子，盖严锅盖后先用大火烧，烧至锅内冒黄烟后，在锅的周围淋适量清水，关火闷30分钟后，在闷好的鸡肉表面涂上一层香油，切块即可。





☞ 云雾熏子鸡

材料：子鸡500克。

调料：腌料（生姜、葱末、花椒、盐、酱油、料酒、味精、葱段）、红椒丁、青椒丁、熏料（茶叶、白糖、熟米饭）。

做 法

- 1 将茶叶加适量沸水浸泡成汁。
- 2 将葱末、花椒加适量盐，放入锅内，用小火炒出香味，制成葱椒盐备用。
- 3 将子鸡斩掉头爪，去内脏，撕皮洗净后，以葱椒盐、酱油、料酒、味精、生姜、葱段拌匀腌30分钟。
- 4 取铁锅，将熟米饭、白糖、茶汁充分搅拌均匀，撒在锅底，放入筊子。
- 5 将田鸡放在筊子上，加盖开火，开始有烟时改用小火，待烟由黑变白后，再从锅边淋入些茶汁，揭盖，熏制时间约15分钟，取出切块，撒上青、红椒丁。



生熏黄鱼

材料：净黄鱼1条（约500克）。

调料：花椒、香葱末、姜末、鸡精、盐、料酒、白糖、生抽、香油、大米。

做法

- 1 黄鱼撒上花椒、盐、料酒、生抽、香葱末、姜末、鸡精，腌渍1小时；熏锅锅底均匀撒上一层白糖和小米，架上铁箅子，将大黄鱼放到铁箅子上，盖严锅盖后大火烧至有浓烟冒出，关小火熏3分钟后取出。
- 2 最后将鱼刷上一层香油，再上锅大火蒸5分钟即可。

烟熏琵琶鸭

材料：净鸭1只（约1500克）。

调料：大料、桂皮、甘草、沙姜、陈皮、茶叶、黄糖粉、植物油、生抽、冰糖、料酒。

做法

- 1 将清水、生抽、冰糖和料酒混合后煮沸，然后加入大料、甘草、桂皮、沙姜、陈皮，用小火熬煮20分钟使调料入味；鸭放入锅中煮30分钟，捞出备用。
- 2 热锅放油烧热，倒入茶叶炒香，均匀地撒入黄糖粉，炒至起黄烟时迅速将竹箅子放入，将鸭架到竹箅子上，盖严锅盖，小火熏制10分钟，熄火再闷10分钟即可。



香熏大海虾

材料：大海虾12只。

调料：葱段、花椒、盐、料酒、香油、植物油、熏料（大米、白糖、茶叶）。

做法

- 1 海虾去除沙线，冲洗干净，用盐、料酒、葱段、花椒将虾腌渍15分钟，热油锅中炸至金黄色。
- 2 在熏锅锅底撒上一层大米，再加入茶叶和白糖，在铁算子上铺上一层葱段，再放上海虾，将铁算子放入熏锅后盖严锅盖，用小火将大虾的表面熏至棕红色，再关火稍闷，即可取出大虾，刷上香油即可食用。



熏青豆

材料：毛豆2000克。

调料：盐、辣酱、熏料（木屑）。

做法

- 1 将毛豆剥去外荚，洗净沥干水。
- 2 清水加适量盐烧沸之后，将青豆倒入锅中，煮至青豆熟透，捞出沥干，并在竹筛中晾干备用。
- 3 准备炭火炉一个，烧猛炭火后，把盛着青豆的竹筛放至炭炉架上，烘至八九成干。
- 4 最后将炭火减弱，在炭炉表面铺上一层木屑，待木屑冒出木香烟时，将竹筛放上熏烤10分钟，裹上辣酱即可。