

Part ① 口味独特的熏菜

Part ② 淡雅清香的卤菜

Part ③ 味香醇厚的酱菜

Part ④ 佐粥下饭的腌菜

Part ⑤ 清香脆嫩的拌菜

Part ⑥ 纯正爽口的泡菜

美味熏卤酱 浓鲜腌拌泡



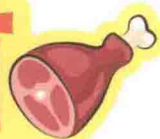
张明亮 孙铁军◎主编



最适合大众口味的
经典家常菜



美味熏卤酱



浓鲜腌拌泡



张明亮
孙铁军 © 主编



图书在版编目(CIP)数据

美味熏卤酱 浓鲜腌拌泡 / 张明亮, 孙铁军主编.
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5384-5668-4

I. ①美… II. ①张… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014480号



主 编 张明亮 孙铁军
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1-10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5668-4
定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



对于某些菜品，如口味独特的熏鱼，味香醇厚的酱牛筋，或是纯正爽口的泡菜，也许它们并不是餐桌上的常客，但人们对其特殊的风味却总是念念不忘。人们总爱将其作为家庭餐桌上的最佳调剂品，为本就温馨的家常菜添加别样的滋味。然而无论哪一类别的菜品，凡是融入了家的味道，总会别有一番风味，那种温情的味道不仅会在你的口中化开，更能温暖你的身心，让家的幸福通过这一道别致的小菜传递出来。

《美味熏卤酱 浓鲜腌拌泡》，顾名思义，它融汇了熏、卤、酱、腌、拌、泡六种技法，依据取材容易、制作简便、营养合理来选取菜品，对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您轻松抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味可口的家常菜肴。

本书将帮助您轻松搞定熏酱卤菜以及腌拌泡菜，相信本书对各个菜例的详细讲解，足以满足您对美味的需求，教您轻松烹调出餐桌上的佳宴，使您及家人不仅能够享受到可口的菜肴，更能从中品味出烹饪的乐趣。

张明亮

2012年4月



美味熏卤酱

Part 1

口味独特的熏菜

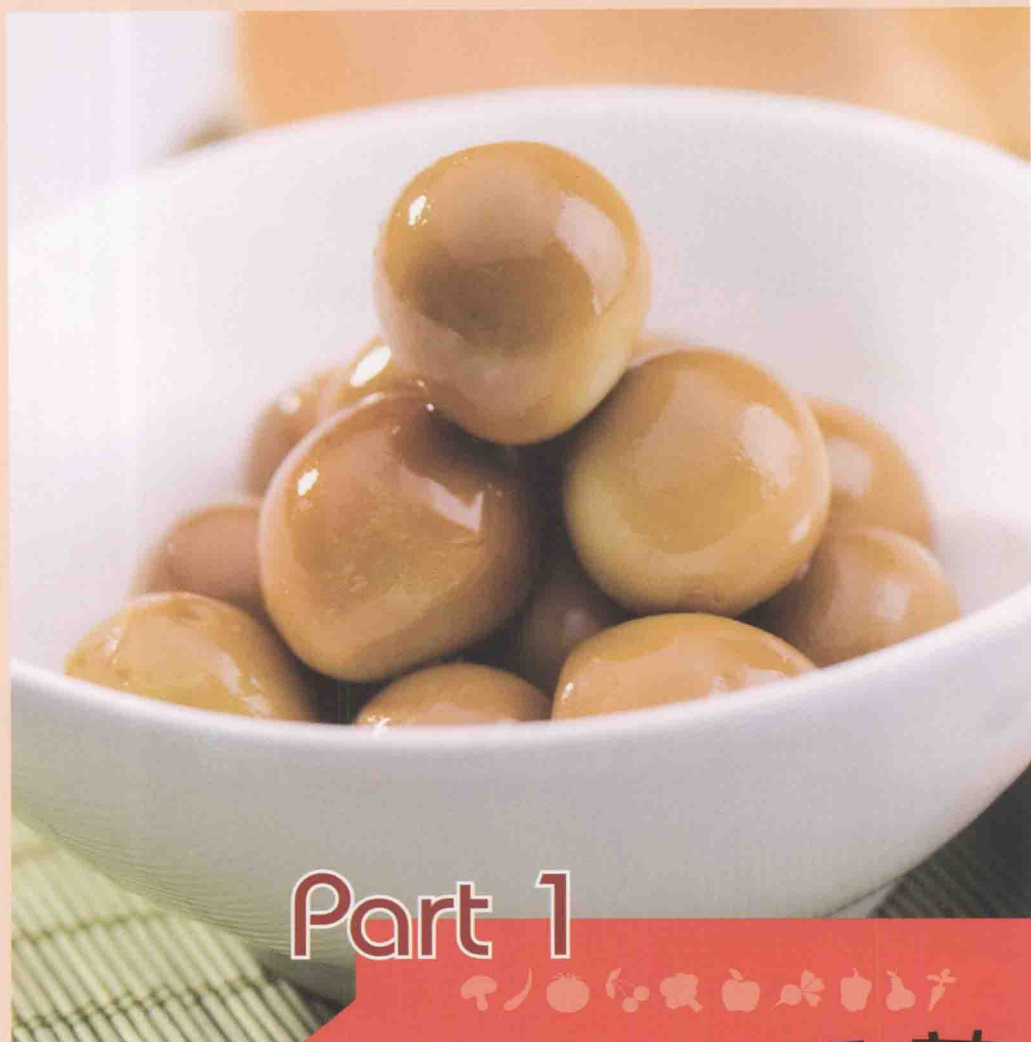
Part 2

淡雅清香的卤菜

Part 3

味香醇厚的酱菜





Part 1



口味独特的熏菜



目录 Contents

美味熏卤酱 浓鲜腌拌泡

美味熏卤酱

Part 1 口味独特的熏菜



烟熏脆耳·····	12	苏式熏鱼·····	26
烟熏肉卷·····	13	生熏白鱼·····	26
香熏鹌鹑蛋·····	13	五香熏豆腐卷·····	27
茶熏八爪鱼·····	14	五香熏凤翅·····	27
烟熏鸡胗·····	14	脆梅熏河鳗·····	27
真不同风味小肚·····	15	熏鲢鱼·····	28
熏墨斗·····	15	香熏黄花鱼·····	28
烟熏鸡肘·····	15	香熏蛋卷·····	28
烟熏目鱼·····	16	五香熏马哈鱼·····	29
茶熏草鱼·····	16	香熏大海虾·····	30
茶熏猪肚·····	16	香熏乳鸽·····	31
熏拌鸭肠·····	17	茶熏鲤鱼·····	31
生熏带鱼·····	18	烟熏松子腐皮·····	32
串熏鸭舌·····	19	香熏鸡腿·····	32
五香熏鱼·····	19	香熏鸳鸯肠·····	33
茶熏牛腱子·····	20	香熏猪尾·····	33
沟帮子熏鸡·····	20	熏兔·····	33
串熏鸡小肚·····	21	熏羊蹄·····	34
茶熏猪肝·····	21	烟熏茶皇猪手·····	34
风味熏河鳗·····	21	烟熏茶香鸡·····	34
熏凤爪·····	22	香熏猪手·····	35
茶熏腌鸭·····	22	烟熏鲳鱼·····	36
卤汁熏鸭·····	22	烟熏板鸭·····	36
松花熏鸡腿·····	23		
糖熏兔肉·····	24		
串熏鸡心·····	25		
五香熏兔肉·····	25		





Part 2 淡雅清香的卤菜



卤煮牛腱·····	38
茶皇乳鸽·····	39
香卤豆干茄脯·····	39
姜汁海蜇卷·····	40
白卤羊肉·····	40
潮州卤水鹅头·····	41
豉油皇鹅肠·····	41
糟卤鸡片·····	41
椒麻卤鹅·····	42
杭州卤肉·····	42
佛山肘片·····	42
盐卤虾爬子·····	43
盐水鸭肝·····	44
徽式老卤鸡·····	45
辣汁卤排骨·····	45
卤豆腐·····	46
江南醉卤鸡·····	46
浸卤猪腰·····	47
酒香鸭肝·····	47
麻辣牛筋·····	47
美极椒盐鸭舌·····	48
客家咸凤爪·····	48
卤鹅掌翼·····	48
白云凤爪·····	49
生卤青虾·····	50
卤浸猪肝·····	51
卷筒脆舌·····	51

卤水手抓虾·····	52
卤水鸡块·····	52
卤水青虾·····	53
卤水猪粉肠·····	53
卤味猴头菇·····	53
潮卤浸花腩·····	54
白卤猪手·····	54
卤味素鸡·····	54
卤味菜卷·····	55
卤水金钱肚·····	56
卤汁豆腐·····	57
卤味螃蟹·····	57
卤猪蹄·····	58
豉油皇鸡翅·····	58
虾油豆腐条·····	59
香卤牛杂·····	59
酒香卤牛肉·····	59
淋卤鸡心花·····	60
卤味鲜鱿·····	60
香卤仔鸡·····	60
红油猪舌·····	61
酒醉河蟹·····	62
川味卤鸡丝·····	63
卤鸡腿·····	63
五花肉卤素人参·····	64
川味卤肘子·····	64



脆皮乳鸽·····	65
卤水墨鱼·····	65
汾酒卤牛肉·····	65



卤水花生·····	66
卤虾片·····	66
卤水猪头肉·····	66
五香凤爪·····	67
卤猪尾·····	68
梅菜卤鸡·····	68

Part 3 味香醇厚的酱菜



豉椒酱甲鱼·····	70
酱苕蓝·····	71
秘制酱鸡·····	71
酱香鳊鱼·····	72
酱香狗腿·····	72
茶香猪心·····	73
东山鸭头·····	73
沪香罗汉肚·····	73
酱萝卜条·····	74
酱卤螃蟹·····	74
八宝酱菜·····	74
酱香大肠·····	75
家常酱牛腱·····	76
酱香金丝·····	77
酱香猪心·····	77
美味酱排骨·····	78
琥珀凤爪·····	78
酱鸡蛋·····	79
醇香肚包·····	79
五香酱羊蹄·····	79
酱香鸡头·····	80

酱酥鲫鱼·····	80
酱卤猪肝·····	80
酱香海参·····	81
酱汁海螺·····	82
酱味猪心·····	83
五香牛肉·····	83
酱肉丝·····	84
酱五花肉·····	84
酱香凤翅·····	85
酱香鸡翅尖·····	85
咖喱酱鸡块·····	85
油皮素什锦卷·····	86
酱香鸡肘·····	86
桂花鸭方·····	86
酱香腰豆·····	87
酱香鸡翅·····	88
酱香鳊背·····	89
家常酱汁肘子·····	89
手抓酱骨头·····	90
酱香猪肚·····	90
酱渍黄瓜·····	91
辣酱苏叶·····	91
酱猪头糕·····	91
酱猪耳·····	92
特味酱肉·····	92
酱芹菜·····	92
酱汁香菇·····	93
甜酱茄子·····	94
五香酱黄豆·····	95
巴蜀酱鸭·····	95
酱汁鱿鱼·····	96
五香酱鸡脖·····	96
五香酱鸡胗·····	97
五香酱驴肉·····	97
酱牛筋·····	97
酱鸡·····	98
五香兔肉块·····	98
五香酱鸭·····	98
酱香羊里脊·····	99

Part 4 佐粥下饭的腌菜



韩国辣白菜	102
香辣腌针鱼	103
豆豉芦笋	103
多味黄瓜	104
菜心猪耳	104
橙汁腌冬瓜	105
醋腌尖椒鸡菇	105
橙汁山药	105
风味舌掌	106
油辣佛手笋	106
红椒西芹	106
红油猪肚片	107
姜汁豇豆	108
花生萝卜条	109
黄酒醉腌鸡	109
酒醉仔鸡	110
姜汁鸭掌	110
酱腌芸豆角	111
椒豆卷心菜	111
冰花姜汁蟹	111
橙汁南瓜	112
辣腌萝卜条	112
咖喱萝卜块	112
芥末鸭掌	113



麻辣肘花	114
蜜汁小黄瓜	115
三丝黄瓜卷	115
珊瑚白菜	116
腌泡鲜笋	116
酸腌蛤蜊	117
酸汁凤爪	117
海米春笋	117
鸡油茭白	118
菠萝鸭块	118
糖醋水晶萝卜	118
香糟猪肘	119
腌拌桔梗	120
香糟豆芽	121
鳝丝嫩芹	121
盐水芥蓝	122
杂味猪心	122
盐水胗片	123
糟香鸡腿	123
美极小萝卜	123
开洋丝瓜	124
腌虎皮尖椒	124
酱腌冬瓜	124
芥末猪肚丝	125
腌拌海螺	126
腌酱青笋	127
爽味萝卜卷	127
香辣菜豆	128
腌酱什锦菜	128



辣腌明太鱼	129
什锦酸菜	129
辣油瓜皮	129
糖醋藕片	130
罗汉肚	130
酸辣黄瓜	130
蒜泥羊排	131
糟香豆腐	132
两味醉虾	132

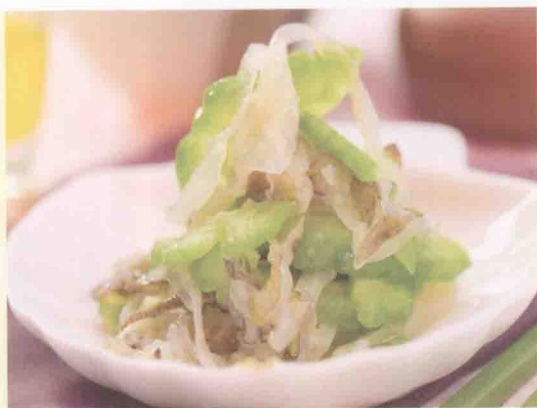
Part 5 清香脆嫩的拌菜



猪肝拌菠菜	134
百合拌番茄	135
八宝菠菜	135
剁椒拌三丝	136
莲藕拌蕨菜	136
贝尖拌双瓜	137
冰爽凉皮	137
荸荠虾仁	137
冰镇芦笋	138
拌菜生鱼	138
椿芽白肉丝	138
粉皮拌鸡丝	139
京葱拌耳丝	140
葱油腐竹	141
葱香笋叶	141
葱油海螺	142
葱油干豆腐	142
醋姜拌松花	143
豆瓣黄瓜	143
椿芽蚕豆	143
炆拌荷兰豆	144
枸杞拌豆腐	144
怪味银芽	144
凉拌海带	145
香葱拌鸡胗	146
黑胡椒毛豆	147
葱油羊腰片	147
翠笋拌玉蘑	148

红绿双片	148
胡萝卜拌青笋	149
姜汁拌空心菜	149
干贝拌西兰花	149
海参拌韭菜	150
鸡丝拌海蜇	150
冲菜豆瓣酥	150
拌鱼丝	151
棒棒鸡丝	152
凉拌牛肉	153
翡翠拌腰花	153
瓜干拌牛肚	154
温拌红白绿	154
麻辣口条	155
泡菜拌豆腐	155
红油猪肉皮	155
黄瓜拌肘花	156
青瓜拌海螺	156
青苹果鸡肉沙拉	156
葱油拌苦瓜	157
农家手撕菜	158
青瓜玉米笋	159
黑白拌时蔬	159
火腿拌菠菜	160
清拌鱿鱼丝	160
芹菜拌腐竹	161
酥油蚕豆	161
三色拌鸟贝	161
椒麻童子鸡	162





五味鱿鱼	162
五味拌菜	162
皮蛋豆花	163
西芹拌香干	164
凉拌酸菜丝	165
椒麻鱿鱼花	165
苦瓜拌蜇头	166
香拌肚丝	166
香芹拌墨斗	167
香葱拌蚬子	167
芹菜拌蜇皮	167
里脊丝拌苦苣	168
益补腰花	168
杏仁拌三丁	168
香葱拌毛蚶	169
口水童子鸡	170
小葱拌豆腐	171
里脊丝拌四季豆	171
木耳拌鸡块	172
菠菜拌豆腐皮	172
海带拌粉丝	173
豆干拌四季豆	173
螺片拌菠菜	173
红椒拌金菇	174
萝卜干拌兔丁	174

Part 6 纯正爽口的泡菜



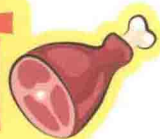
四川泡菜	176
什锦泡菜	177

泡酸辣萝卜皮	177
青红椒泡凤爪	178
怪味山椒笋	178
泡黄瓜皮	179
泡红椒黄瓜	179
泡咖喱菜花	179
腌泡胡萝卜	180
糖醋蒜薹	180
腌泡苦瓜	180
盐水排骨	181
老坛香	182
四季泡菜	183
泡拌蒜薹	183
酱油泡萝卜皮	184
泡酸黄瓜	184
糟香鸡块	185
玫瑰豉油鸡	185
绍兴泡香虾	185
四川泡大蒜	186
辣泡荷兰豆	186
肉末泡菜	186
椒油腰片	187
双椒螺丁	188
冰糖冬瓜爽	189
牛肉汤泡菜	189
腊八蒜泡脆耳	190
枸杞鲜藕	190
酱泡青豌豆	191
琥珀番茄	191
甘蓝泡菜	191





美味熏卤酱



浓鲜腌拌泡



张明亮
孙铁军 © 主编



图书在版编目(CIP)数据

美味熏卤酱 浓鲜腌拌泡 / 张明亮, 孙铁军主编.
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5384-5668-4

I. ①美… II. ①张… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014480号



主 编 张明亮 孙铁军
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1-10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5668-4
定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



对于某些菜品，如口味独特的熏鱼，味香醇厚的酱牛筋，或是纯正爽口的泡菜，也许它们并不是餐桌上的常客，但人们对其特殊的风味却总是念念不忘。人们总爱将其作为家庭餐桌上的最佳调剂品，为本就温馨的家常菜添加别样的滋味。然而无论哪一种类别的菜品，凡是融入了家的味道，总会别有一番风味，那种温情的味道不仅会在你的口中化开，更能温暖你的身心，让家的幸福通过这一道别致的小菜传递出来。

《美味熏卤酱 浓鲜腌拌泡》，顾名思义，它融汇了熏、卤、酱、腌、拌、泡六种技法，依据取材容易、制作简便、营养合理来选取菜品，对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您轻松抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味可口的家常菜肴。

本书将帮助您轻松搞定熏酱卤菜以及腌拌泡菜，相信本书对各个菜例的详细讲解，足以满足您对美味的需求，教您轻松烹调出餐桌上的佳宴，使您及家人不仅能够享受到可口的菜肴，更能从中品味出烹饪的乐趣。

张明亮

2012年4月





目录 Contents

美味熏卤酱 浓鲜腌拌泡

美味熏卤酱

Part 1 口味独特的熏菜



烟熏脆耳·····	12
烟熏肉卷·····	13
香熏鹌鹑蛋·····	13
茶熏八爪鱼·····	14
烟熏鸡胗·····	14
真不同风味小肚·····	15
熏墨斗·····	15
烟熏鸡肘·····	15
烟熏目鱼·····	16
茶熏草鱼·····	16
茶熏猪肚·····	16
熏拌鸭肠·····	17
生熏带鱼·····	18
串熏鸭舌·····	19
五香熏鱼·····	19
茶熏牛腱子·····	20
沟帮子熏鸡·····	20
串熏鸡小肚·····	21
茶熏猪肝·····	21
风味熏河鳗·····	21
熏凤爪·····	22
茶熏腌鸭·····	22
卤汁熏鸭·····	22
松花熏鸡腿·····	23
糖熏兔肉·····	24
串熏鸡心·····	25
五香熏兔肉·····	25

苏式熏鱼·····	26
生熏白鱼·····	26
五香熏豆腐卷·····	27
五香熏凤翅·····	27
脆梅熏河鳗·····	27
熏鲢鱼·····	28
香熏黄花鱼·····	28
香熏蛋卷·····	28
五香熏马哈鱼·····	29
香熏大海虾·····	30
香熏乳鸽·····	31
茶熏鲤鱼·····	31
烟熏松子腐皮·····	32
香熏鸡腿·····	32
香熏鸳鸯肠·····	33
香熏猪尾·····	33
熏兔·····	33
熏羊蹄·····	34
烟熏茶皇猪手·····	34
烟熏茶香鸡·····	34
香熏猪手·····	35
烟熏鲳鱼·····	36
烟熏板鸭·····	36





Part 2 淡雅清香的卤菜



卤煮牛腱·····	38
茶皇乳鸽·····	39
香卤豆干茄脯·····	39
姜汁海蜇卷·····	40
白卤羊肉·····	40
潮州卤水鹅头·····	41
豉油皇鹅肠·····	41
糟卤鸡片·····	41
椒麻卤鹅·····	42
杭州卤肉·····	42
佛山肘片·····	42
盐卤虾爬子·····	43
盐水鸭肝·····	44
徽式老卤鸡·····	45
辣汁卤排骨·····	45
卤豆腐·····	46
江南醉卤鸡·····	46
浸卤猪腰·····	47
酒香鸭肝·····	47
麻辣牛筋·····	47
美极椒盐鸭舌·····	48
客家咸凤爪·····	48
卤鹅掌翼·····	48
白云凤爪·····	49
生卤青虾·····	50
卤浸猪肝·····	51
卷筒脆舌·····	51

卤水手抓虾·····	52
卤水鸡块·····	52
卤水青虾·····	53
卤水猪粉肠·····	53
卤味猴头菇·····	53
潮卤浸花腩·····	54
白卤猪手·····	54
卤味素鸡·····	54
卤味菜卷·····	55
卤水金钱肚·····	56
卤汁豆腐·····	57
卤味螃蟹·····	57
卤猪蹄·····	58
豉油皇鸡翅·····	58
虾油豆腐条·····	59
香卤牛杂·····	59
酒香卤牛肉·····	59
淋卤鸡心花·····	60
卤味鲜鱿·····	60
香卤仔鸡·····	60
红油猪舌·····	61
酒醉河蟹·····	62
川味卤鸡丝·····	63
卤鸡腿·····	63
五花肉卤素人参·····	64
川味卤肘子·····	64



脆皮乳鸽·····	65
卤水墨鱼·····	65
汾酒卤牛肉·····	65