



跟外婆学做

酱卤烧烤腊

外婆最拿手的烹饪技艺
经典酱卤烧烤腊一本通

好吃易做 回味无穷
外婆独家秘诀大放送

甘智荣◎编著

300道酱卤烧烤腊经典家常

众多传统食材全面覆盖

精心配置63个“外婆烹饪叮嘱”

近20道菜配以高清步骤图

传统制法 简单易学 全面详解 一看就懂

最贴心的
吃饭小百科



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

特色美食系列 GEN WAIPO XUEZUO JIANG LUSHAKAOLA

跟外婆学

做



酱卤烧烤腊

甘智荣 编著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟外婆学做酱卤烧烤腊 / 甘智荣编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1
(特色美食系列)
ISBN 978-7-5337-6529-3

I. ①跟… II. ①甘… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267960号

跟外婆学做酱卤烧烤腊

甘智荣 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 王宜 杜琳琳

特约编辑: 吴文琴 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6529-3

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言



PREFACE

在漫长的岁月里，总有一些关于美食的记忆值得回味，尤其是小时候外婆为我们做的一道道拿手菜肴，滋味悠久、回味无穷。岁月变迁，我们慢慢长大，但是那种最质朴而亲切的味道并没有淡出我们的记忆，反而随着年龄的增长、阅历的加深，时而漫溢舌尖，从而勾起那些惊艳了岁月、温暖了时光的美食记忆。

外婆的形象似乎总和美食有关，这件事儿中西皆然，就像美剧家居影视中出现的甜饼、奶酪、甜酒，常常是外婆的家传，而中国小孩对外婆的印象十之八九也是那令人垂涎三尺的美食。外婆菜其实就是岁月中沉淀下来的经典家常菜。一个城市有一个城市独特的标志，而每一位外婆则拥有着一位外婆独特风味的拿手好菜，它可能没有用燕窝这般的极品珍馐，没有西点般的精致，更没有西餐的优雅，但是它以悠久的传承、简便的制作、巧妙的烹调、独特的风味为我们树立了经典的外婆饮食形象。

现如今我们日渐长大，品尝的美食也日渐增多，对美食的认识也不仅仅局限在一个狭小的范围，但是在品尝了那些南北大菜、生猛海鲜后，你是否仍旧会发现还是外婆做的菜最香、最诱人？那么我们该去哪里重温这种味道？

为了满足怀念外婆菜的读者的需要，我们以外婆菜为主题，精心编写了这套“特色

辣酱大芥菜	018
酸辣萝卜丝	018
辣酱萝卜丁	019
酱水萝卜	020
酸甜萝卜块	021
酱萝卜干	021
酱红白萝卜片	022
韩式白萝卜酱菜	023
萝卜块酱菜	023
葱结辣萝卜	024

酱白菜	024
麻辣酱菜	025
辣酱春笋	026
功夫黄瓜	026
酱黄瓜	027
酸酱海白菜	028
酱牛肉	029
川味酱肉	029
酱猪脚	030
陕北酱骨头	031

酱肘花	031
五香肘花	032
酱猪心	032
酱猪尾	033
酱羊肉	034
五香酱鸭	034
吉祥酱鸭	035
酱鸭胗	036

Part 3

跟外婆学做飘香卤菜



卤花生	038
豉油杭椒	039
酒卤黄豆	039
卤水藕片	040
卤水豆腐	041
卤豆干	041
卤东坡肉	042
卤五花肉	043
卤猪蹄	043
川味卤排骨	044

蒜蓉卤肘子	045
水晶肘子	045
卤蹄膀	046
陕北肘子	047
香辣霸王蹄	047
醉肚尖	048
卤猪肚	049
香糟麻花肚尖	049
香辣卤牛肉	050
卤水牛肉	051

卤汁牛肉	051
本味牛肉	052
麻辣牛肉	053
川湘卤牛肉	053
辣卤牛蹄筋	054
香辣牛蹄筋	055
酱香牛筋	055
卤牛腩	056
卤牛腱	057
五香牛腱	057

卤水拼盘	058
卤味拼盘	059
卤水金钱肚	059
白切羊肉	060
风味卤羊肉	061
港式油鸡	061
梅菜卤鸡	062
香辣鸡翅	063
香卤鸡翅	063

卤鸡翅	064
五香凤爪	065
卤味凤爪	065
卤鸡腿	066
金蛋鸭卷	067
盐水卤鸭	067
卤鸭腿	068
卤鸭翼	069
卤胗肝	069

香辣鸭下巴	070
美极鸭下巴	071
卤鹅片拼盘	071
扬州卤水鹅	072
五香茶叶蛋	073
卤味鹌鹑蛋	073
灵芝卤鸡蛋	074

Part 4

跟外婆学做焦香烧烤



蜜汁烤紫薯	076
串烧蔬菜	077
炭烤茄片	077
烤腌肉土豆卷	078
蒜香烤蘑菇	079
培根玉米笋卷	079
豆皮金针菇卷	080
烤金橘	081
蒜蓉茄子	081
芝士五彩烤南瓜盅	082
串烤莲藕片	083

烤水果串	083
烤萝卜马蹄	084
烤兰花豆腐干	085
圆椒镶肉	085
烤年糕	086
烤火腿片	087
黄油烤馒头片	087
烤台湾香肠	088
黄瓜香肠串	089
烤牛肉丸	089
黑胡椒烤贡丸	090

烤双色丸	091
烤墨鱼丸	091
炭烤虾丸	092
炭烤广式腊肠	093
骨肉相连	093
炭烤菠萝肉串	094
烤金菇牛肉卷	095
蜜汁猪扒	095
韩式烤花腩	096
牛筋彩椒串	097
茴香粒烧牛柳排	097

烤羊肉串	098
烤麻辣牛筋	099
烤牛肉串	099
烤烟肉肠仔卷	100
烤牛肉酿香菇	101
咖喱鸡翅	101
烤香辣鸡中翅	102
黑椒烤鸡腿	103
迷迭香烤鸡脯肉	103
蜜汁烧鸡全腿	104
炭烤鸡脆骨	105
串烤鸡心	105
串烧麻辣鸡块	106
京都片皮鸭	107

吊烧琵琶鸭	107
精品烤鸭	108
春江水暖	109
香辣鸭掌	109
烤乳鸽	110
串烤鸭胗	111
烤鹌鹑蛋	111
苕苕草烤银鳕鱼	112
香辣海鲜串	113
烤秋刀鱼	113
串烧三文鱼	114
香辣青鱼	115
烤日式八爪鱼	115
串烧墨鱼仔	116

茴香籽马鲛鱼	117
香辣蟹柳	117
烤鱿鱼干	118
香辣干鱿串	119
苕苕草烤带子	119
烤芒果虾串	120
孜然串烧虾	121
蒜蓉扇贝	121
金菇扇贝	122
甜辣酱烤扇贝	123
炭烤蛤蜊	123
蒜蓉烤生蚝	124

Part 5

跟外婆学做醇香腊味



腊肠	126
泡椒熏豆干炒腊肠	127
萝卜干炒腊肠	127
腊肉	128
茶树菇炒腊肉	129
芹菜腊肉	129

腊鸡	130
腊鸡炖青笋	131
酱爆腊鸡丁	131
腊鸭腿	132
板栗焖腊鸭	133
辣子腊鸭	133

腊鱼	134
手撕腊鱼	135
白辣椒炒腊鱼	135
腊牛肉	136



Part ①

听外婆说酱卤烧烤腊



酱卤烧烤腊，大家非常熟悉，但是大家是否真的了解这些食物？想要学好酱卤烧烤腊，首先要对它们有所了解，知己知彼，才能百战百胜。在这一章中，我们就听外婆说说酱卤烧烤腊。



外婆说“酱”



浓香酱菜，无论是脆嫩可口的酱黄瓜还是肉酥汁浓的酱猪蹄，都是外婆非常喜爱的美食，也是很多人喜爱的佳肴。因为美味，所以喜爱，因为喜爱，所以想了解，下面我们听听外婆说“酱”吧，带您走近“酱”的世界。

关于酱

“酱”有两种不同的意义，其中一种指的是凉菜类的酱制，如酱黄瓜等，是以新鲜瓜果蔬菜为主要原料，用盐腌渍后，再用酱料酱制的制作方法。这种方法制作出来的菜品，我们称为酱渍菜或者酱菜。另一种则指的是热菜的制作方法，二十四种烹饪技法中的一种，是指将经过刮、洗、烫、煮的材料，放入由酱油、盐、糖、花椒、大料等调料与糖色制作的酱汁中，用大火烧沸，再用小火煮熟的一种烹饪方法，如大家比较熟悉的酱猪蹄。

为了分辨这两种制作方法，我们将第一种方法制作出来的菜品叫酱菜，第二种方法制作出来的菜品称为酱制品。



酱制食品的特点

无论是酱蔬菜还是酱肉类，两种酱制方法在中国美食烹饪中都有着与众不同的地位，这是因为它们都有独特的风味。

●酱菜

酱菜的原料主要是新鲜蔬菜，经过腌制后，再酱制的酱菜，有着清脆的质地、鲜明的颜色，还有着酱菜特有的馨香。

●酱制品

酱制品的原料主要是肉类。食材经过在酱汁中酱煮，溶入了酱汁的香气和味道，使得酱制的肉类成品表面光亮、颜色鲜艳、肉烂皮酥，且伴有浓郁的酱香味或糖香味。



酱制食品的制作过程

各种酱制食品会因其工艺上的不同而呈现不同的特点，但是凡事总有规律，下面是外婆为大家总结的两种酱制食品的制作过程。

●酱菜的制作过程

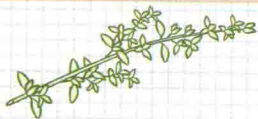
- ①材料预处理：将要酱制的蔬菜清洗干净，切成需要的形状，如块状或条状等。
- ②腌渍：用盐把蔬菜先腌渍一段时间，腌渍的时间视原料、腌渍环境等条件而定。
- ③酱制：腌渍好的蔬菜咸胚洗去盐分后及时酱制，即用酱料与蔬菜搅拌均匀，静置酱制，酱制的时间也视各种条件而定。

●酱制品的制作过程

- ①材料预处理：将原料洗净切好，备好需要使用的调料。
- ②氽水：将原料放入沸水锅中氽水备用。
- ③煮酱汁：将酱油、糖、花椒等调料放入锅中，加水煮开，煮成酱汁。
- ④酱制：将原料放入酱汁中酱制，大火煮开，再用小火慢慢煮熟，使酱汁渗入原料中，至原料质感酥软、味醇香浓即可。



外婆说“卤”



中华美食丰富多彩，却总少不了卤味的一席之地，在老百姓心中，卤味更是有着独特的地位。许多人都知道“卤”，但并不是每个人都认识“卤”，所以，现在我们就从外婆这里认识、了解一下“卤”吧！

卤和卤味菜

● 卤

就是将原料置于配好的卤汁中煮制，以增加食物香味和色泽的一种热制冷菜的烹饪方法。它也是冷菜制作中使用最广泛的一种烹调方法。

● 卤味菜

是指以家畜、家禽的肉和内脏以及水产、野味、蔬菜等主要原料，通过卤汁进行卤制而做成的菜。卤味菜的一般做法是把待制作的原料放入调好的卤汁锅中，先用旺火烧开，再改用小火煮，使卤汁中的滋味慢慢地渗透到原料内，然后捞出晾凉，改刀装盘而成。



卤汁介绍

卤汁的配置按地域有南、北之别，南卤鲜香微甜，而北卤酱香浓郁，分别代表了南北方的口味特色。按调料的颜色分则有红、白之别，红卤的配方是沸水、酱油、盐、八角、甘草、桂皮、花椒、丁香、姜、葱、冰糖或白糖、绍酒；白卤的配方和红卤相似，只是用盐量适当增加，不加酱油和糖。

北方的卤汁一般为红卤，很多地区在卤汁中添加红曲或糖色来调色，把酱油的用量减少、盐的用量增加。经过数次使用的卤汁，俗称老汤，即老卤。卤制品的风味质量以用老卤为佳，而老卤又以烹制过多次和多种原料的为佳。

如何制作卤味

卤基本属于煮的范畴，但是因为其比煮的时间稍长一些，所以成为一种单独的烹饪方法。下面就与大家分享一下外婆总结的如何制作一道美味的卤味。

● 卤前预制

制作卤味时，不同的材料采取不同的预制方法。

焯水：将生鲜原料放进水锅内加热至半熟或刚熟，捞出再卤制。

腌制：用盐、硝水、醋、姜、葱等调料对某些原料在卤前加工的工序。●

● 卤中烧煮

卤味的烧煮主要是掌握好火候。一般做法是开始用猛火，烧开后5分钟转中小火，最后至微火，卤汁始终处于微沸状态。这样，可以使原材料在这一过程中由外至内地卤透，同时也可防止卤过头。

卤制过程中要保持原料始终浸在卤汁中，要对卤制食品和调料用力翻动，使其受热均匀，卤水浸制到位，这样才能让口感均匀。

● 卤后出锅

这是待食品成熟也就是色、香、味、形均达到要求时，从卤水中捞出的程序。在掌握食品成熟程度时，可用手捏、鼻闻、眼看、筷子扎等方法对食品进行判定，针对不同食品用不同方法判定，恰到好处地捞出即成。





外婆说“烧烤”



烧烤，是我们人类最为原始的烹饪方法，但至今仍魅力不减。原始人以烧烤为充饥，现在人们以烧烤为享受过程的趣味，更为享受那外焦里嫩的美味。烧烤，历史悠久的传统美味，外婆与您娓娓道来。

关于烧烤

烧烤是一种历史悠久的烹饪方法。如果从人类使用火开始算起，应该有170万年的历史了。原始人把猎物用火烧熟后食用，也算是最古老的烹饪方法了。人类烧烤食物发展到今天，同古代相比，基本方法没有大的变化，但也有着明显的改进，主要体现在烧烤的用具、用料、品种上。

现在烧烤的基本做法仍有章可循：一般是将原料腌制或加工为半成品，借用不同的燃料和炉具进行烤制而成。



烧烤的常用烤炉

现在的烧烤最大的改进在于各式的烤炉上，每种烤炉都有其独特之处，这些五花八门的烤炉不仅为烧烤带来了极大的便利，更是让烧烤变得更加健康、美味。下面我们跟着外婆一起认识一下各式烤炉。

现今比较常见的用于烧烤的烤炉有砖砌烤炉、烘炉、远红外线烤炉、微波炉、焗炉、电烤炉等几种，以下是各式烤炉的介绍。

● 砖砌烤炉

用来烤制菜肴原料的烤炉，大部分是用砖砌成的固定炉体，用木柴作为燃料，将原料挂于炉腔内烤至熟，可用来烤鸡、烤鸭、烤驴肉等。

● 烘炉

烘炉也叫平炉。这种炉的炉口宽敞，炉底通风口小。由于这种炉子没有烟道，所以燃料燃烧不快，火力分散而且均匀，一般适用于烘、烙主食或点心。

● 远红外线烤炉

用电作热源，靠辐射出来的红外热将原料从内到外均匀地加热成熟。远红外烤炉除可用来烤制主食外，还可用来烤鸡、鸭等。

● 微波炉

微波炉是一种利用高频电波微波进行加热的先进炊具。微波烧烤较传统的烧烤有以下优点：加热迅速均匀，营养损失少，耗电量低。

● 焗炉

焗炉比烤炉小，能源有煤气和电等。焗炉预热后将材料放入，可根据材料的质地和大小，按焗炉的能力确定火力和焗制时间。

● 电烤炉

这是一种用来烘烤食品的厨房用具，温度、时间、火候都可以通过旋钮控制。它的炉门装有钢化玻璃，可以随时察看食品的烘烤情况，为掌握火候、保证烘烤效果提供了方便。





烧烤的两种操作方法

●暗炉烤

暗炉烤指使用封闭型的烤炉烤制。暗炉烤主要是用钩子或烤叉将原料悬于火上烧烤，有些带卤汁的原料则多用烤盘。这种炉子烤制菜肴热量更为集中，可使原料周身同时受到高温烘烤，容易烤透。

暗炉烤的操作要领：

- ①入暗炉烤的原料大多要经事先调味，并要腌渍一定时间，使之入味。
- ②烤菜口味宜淡不宜咸，因为黏附于原料表面的调味品，有些经火烤后颜色较易变深，故原料调味时要慎用酱油和糖。
- ③暗炉烤制时要掌握好火候，在烤前先将烤炉烧热，原料形体大的，火要小一些，原料形体小的，火可大一些。
- ④烤制过程中要注意经常变换原料在烤炉中的位置。烤炉中，一般顶部和近火处温度最高。如果是悬吊着烘烤的，应在炉内多加转动，变换前后位置。

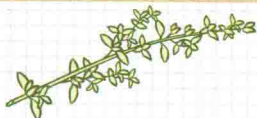
●明炉烤

明炉烤是将原料放在敞口的火炉或火盆上烤炙。火炉、火盆上方一般有铁架子，原料就放在铁架上烤。这种炉因火力分散，故烤制的时间较长。烤时火直接烧烤原料，使其脱水更多，干香味更浓郁。

明炉烤的操作要领：

- ①入明炉烤的原料，形体小的大多事先调味，形体大的求其外表香脆质感，往往烤成之后另外蘸食调成的调味品。
- ②事先调味的要经过腌渍阶段，便于入味。
- ③原料形体大的，烤时就得有耐心，且原料要离火稍远些。
- ④缓缓地、不停地转动原料，使每一部分都均匀受热。

外婆说“腊”



“秋风起，食腊味”，这是流传于广东的一句俗语，腊味不但是广东人离不开的食物，也是中国人民非常喜爱的食物。腊味对于中国人有着浓厚的亲切感，为了更好地认识“腊”，我们一起听听外婆对“腊”的讲解。

关于腊

腊，通常是以肉类为原料，经过盐或者其他调料腌制后，让其或熏干、或日晒、或风干，使肉品腊香浓郁、味道鲜美、风味独特。腊味一直是中国人民非常喜爱的一种加工食物。

各式腊味

从地域品类上说，各个地方的腊味各具特色，从而形成了各式腊味。

●广式腊味

广式腊味以腊肠、腊腩条最为著名，有着选料上乘、制作严谨、色泽金黄、芬芳醇厚、甘香爽口等特点。

●东陂腊味

东陂是广东省连州市的一个小镇，因其独特的腊味而闻名，形成了自己独特的腊味品牌，其品种精巧独特，如腊蛋、腊狗、金银肠、风肠等。东陂腊味在继承传统的基础上，不断推陈出新，让其腊味一直走在时代前端。





●川式腊味

川式腊味历史悠久、中外驰名，不但腊味品种齐全，有鸡、鸭、鹅、鱼、猪肝等，而且成品香气浓郁、味道鲜美，在腊味的烹饪上也是花样百出。其中最出名的是青城山老腊肉，特点是肥而不腻、肉质干爽、味道浓郁。

●湖南腊味

湖南腊味最为出名的是腊肉，被称为“三湘腊肉”，皮色红黄、脂肪似腊、咸淡适宜、香气浓郁、食而不腻。用其腊味做成的一道特色菜“腊味合蒸”，是湘菜中驰名中外的菜品。



腊味的制作工序

各个地方的腊味有着各自的特色做法，各种原料的不同使其在制作工艺上也有所不同，甚至每家每户在制作腊味的工艺上也有所不同。但腊味大致的制作工序基本是大同小异，下面为大家介绍一下腊味的基本制作工序。

①备料：制作腊味的原料和调料都非常重要，如腊肉，肉的肥瘦很讲究，太肥会腻，太瘦也不好，皮要薄。用来腌制的调料对于制作不同风味的腊味也很重要。有些地方的腊味只用盐腌制，有些腊味则会用到很多的香料，如花椒、茴香、桂皮等。

②腌制：制作腊味少不了的一道工序就是腌制。腌制是把盐或者其他香料抹匀到要腌制的原料上，腌制的时间长短则要看原料等各种综合条件。

③干燥：在干燥这道工序上，不同的地方、不同的品类则有比较大的差异。有些地方直接熏制或烘制，有些地方晾晒、风干，有的腊味则需要先晒干再熏制最后风干，但是，都需要把腊肉的水分去掉，使其香味馥郁、口感干爽。