

一学就会的系列

取材简单，做法地道，一学就会，滋味超群
美味酱卤·腊味，咸香开胃菜，让你的餐桌不再单调

视频教你学做酱卤·腊味，尽享天下佳肴 分步详解步步精彩，打造盛宴独出心裁

超低价
29.80元

一学就会的 酱卤·腊味

◎120道酱菜 ◎152道卤菜 ◎125道腊味菜
◎397个烹饪技巧 ◎894张制作步骤图

1688例

名师手把手，给你舌尖上最好的礼遇
鲜咸喷香，爽口开胃，教你绝好的酱卤·腊味

胡维勤◎主编



手机扫描二维码
同步视频“码”上看

中国纺织出版社

一学就会的系列

一学就会的 酱卤·腊味 1688例

胡维勤 主编



图书在版编目(CIP)数据

一学就会的酱卤·腊味1688例 / 胡维勤主编. —北京: 中国纺织出版社, 2015. 1

(一学就会的系列)

ISBN 978-7-5180-1252-7

I. ①一… II. ①胡… III. ①荤菜—菜谱 IV. ①TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276378号

责任编辑: 杜磊

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

Part 1 如何制作酱、卤、腊味

熬出完美酱、卤汁.....	012	腊味的制作.....	027
熬制酱卤汁的辛香材料.....	012	腊肉的制作.....	027
搭出美味的专用酱料.....	016	腊肠的制作.....	027
让味道加分的常用配料.....	018	腊鱼的制作.....	028
常见卤水的制作.....	020	腊鸭的制作.....	028
五香卤水.....	020	腊味的品种.....	029
麻辣卤水.....	021	川式腊味.....	029
川味卤水.....	021	广式腊味.....	030
白卤水①.....	022	湖南腊味.....	030
白卤水②.....	022	东坡腊味.....	031
酒香卤水.....	023	腊味的烹饪.....	032
糟香卤水.....	023	常见的烹饪方式.....	032
酱卤的烹饪技巧.....	024	怎样烹饪更安全美味.....	032
教你酱出好味道.....	024	不宜吃腊肉的人群.....	033
教你卤出好味道.....	025	腊味的选购与保存.....	034
卤汁保存法.....	026	3招分辨腊味优劣.....	034
		如何保存腊味.....	034

Part 2 酱味菜肴

畜肉类.....	036	苏式酱汁肉.....	037
莲花酱肉丝.....	036	酱香回锅肉.....	038
京酱肉丝.....	037	酱香菇肉.....	039



酱香肉卷.....	040	酱爆鸡丁.....	060
酱爆尖椒肥肠.....	040	豆豉酱蒸凤爪.....	060
酱爆肉.....	041	老干妈酱爆鸡脆骨.....	061
酱爆肉丁.....	041	蜜酱鸡腿.....	062
酱爆双丁.....	042	豆豉酱蒸鸡腿.....	063
酱爆猪肝.....	043	虾酱蒸鸡翅.....	064
酱爆腰花.....	044	酱汁鸡翅.....	065
酱炒平菇肉丝.....	045	啤酒鸡翅.....	065
酱汁狮子头.....	046	酱汁蒸虎皮凤爪.....	066
酱烧猪舌根.....	047	酱鸡爪.....	067
酱肘子.....	047	酱鸭子.....	068
酱烧猪蹄.....	048	佛山柱侯酱鸭.....	068
酱排骨.....	048	山药酱焖鸭.....	069
橙香酱猪蹄.....	049	酱香鸭翅.....	070
老干妈酱蒸排骨.....	050	啤酒酱香鸭翅.....	071
酸梅酱蒸排骨.....	050	酱鸭腿.....	071
酱大骨.....	051	水产类	072
东北酱骨头.....	052	蚝油酱爆鱿鱼.....	072
酱烧排骨海带黄豆.....	053	酱香鱿鱼须.....	073
酱牛肉.....	053	酱爆鱿鱼圈.....	074
五香酱牛肉.....	054	酱焖鲤鱼.....	074
麻酱拌牛肚.....	055	酱烧鲳鱼.....	075
酱爆羊肉.....	055	黄豆酱蒸秋刀鱼.....	075
禽肉类	056	酱焖鲫鱼.....	076
酱爆桃仁鸡丁.....	056	酱焖黄花鱼.....	077
麻酱拌鸡丝.....	057	酱焖多春鱼.....	078
麻酱鸡丝海蜇.....	057	酱醋鲈鱼.....	078
啤酒酱烧鸡.....	058	酱香带鱼.....	079
豆瓣酱烧鸡块.....	059	酱香开屏鱼.....	079
酱香土豆炖鸡块.....	059	酱烧秋刀鱼.....	080



豆瓣酱烧带鱼	080	黄豆酱泡香瓜	098
酱烧啤酒鱼	081	酱泡莴笋	098
番茄酱烧鱼块	082	酱酸莴笋	099
酱炖泥鳅	083	京酱莴笋丝	100
酱焖泥鳅	083	麻酱拌茄子	100
XO酱炒海参	084	肉酱蒸茄子	101
酱爆虾仁	084	酱茄子	101
香辣酱炒花蟹	085	酱焖茄子	102
美味酱爆蟹	086	京酱茄条	102
酱爆海瓜子	086	东北酱茄子	103
酱香花甲螺	087	肉酱焖土豆	104
酱爆螺丝	088	酱焖小土豆	104
酱爆血蛤	089	酱香土豆丝	105
酱汁花蛤	089	酱爆茶树菇	106
素食类	090	青椒酱炒杏鲍菇	107
酱香西葫芦	090	酱焖杏鲍菇	107
酱爆圆白菜	091	酱烧藕盒	108
肉酱菠菜	091	酱爆藕丁	108
京酱菠菜	092	酱爆素三丁	109
肉酱菜花泥	092	酒香辣椒	109
酱肉四季豆	093	酱黄豆	110
酱焖四季豆	093	虾酱焖豆腐	110
酱焖豆角	094	酱汁豆腐	111
麻酱豆角	094	酱香孜然豆腐	111
双酱泡萝卜	095	酱烧魔芋豆腐	112
甜面酱泡萝卜头	095	酱爆香干丁	112
酱烧黄瓜卷	096	酱花生米	113
黄豆酱拌黄瓜	097	肉酱拌花生	114
自制酱黄瓜	097	酱香素宝	114



Part 3 卤味菜肴

畜肉类.....	116	白切猪蹄.....	135
卤猪肉.....	116	酱卤猪蹄.....	135
卤五花肉.....	117	三杯卤猪蹄.....	136
青椒炒卤肉.....	117	卤猪肘.....	137
红烧肉卤蛋.....	118	洋葱炒卤猪肘.....	137
梅干菜卤肉.....	119	五香肘子.....	138
南瓜炒卤肉.....	120	卤排骨.....	139
土豆片炒卤肉.....	121	川味卤排骨.....	139
卤猪舌.....	121	孜然卤香排骨.....	140
卤猪肝.....	122	香辣牛肉.....	141
卤猪头肉.....	123	红卤牛肉.....	141
卤猪腰.....	124	湘卤牛肉.....	142
卤猪心.....	125	卤水牛心.....	142
卤猪肚.....	126	辣炒卤牛心.....	143
卤水猪大肠.....	127	卤水牛肚.....	143
卤水猪小肠.....	127	蒜薹炒卤牛肚.....	144
卤水猪大肠头.....	128	洋葱炒卤牛肚.....	144
川味辣卤猪肠.....	128	卤水牛舌.....	145
卤猪小肚.....	129	红卤牛蹄筋.....	145
卤猪皮.....	129	卤水牛蹄筋.....	146
辣炒卤猪皮.....	130	川味卤牛蹄筋.....	146
卤猪颈肉.....	130	凉拌卤牛蹄筋.....	147
芝麻拌猪耳.....	131	辣卤牛蹄筋.....	147
香辣猪耳朵.....	131	卤羊肉.....	148
辣炒猪耳.....	132	香辣卤羊肉.....	148
白切猪尾.....	132	卤兔头.....	149
卤水猪尾.....	133	卤水拼盘.....	149
辣卤猪尾.....	133	禽肉、蛋类.....	150
香辣猪蹄.....	134	卤鸡爪.....	150
香卤脆猪蹄.....	134	卤水鸡.....	151



卤凤爪.....	151	青椒爆炒卤鸭肫.....	172
蜜香凤爪.....	152	卤鸭肝.....	172
卤鸡腿.....	152	卤水鸭肠.....	173
茶香卤鸡腿.....	153	卤水鸭翅.....	173
卤水鸡肫.....	154	卤鸭腿.....	174
卤鸡肝.....	155	卤鸭掌.....	174
卤鸡杂.....	155	白切鸽子.....	175
卤翅尖.....	156	川味卤乳鸽.....	175
香卤翅尖.....	157	水产类	176
川味卤翅尖.....	157	家常卤虾.....	176
卤鸡翅.....	158	酒香大虾.....	177
卤鸡架.....	158	糟香秋刀鱼.....	177
卤凤双拼.....	159	卤水鱿鱼.....	178
快乐卤蛋.....	160	辣卤田螺.....	178
香卤茶叶蛋.....	161	糟卤田螺.....	179
啤酒卤蛋.....	162	酒香田螺.....	179
乡巴佬卤蛋.....	163	素食类	180
可乐卤蛋.....	164	卤汁豆腐干.....	180
灵芝卤鸡蛋.....	165	卤油豆腐.....	181
五香鹌鹑蛋.....	165	卤水豆腐.....	182
卤水鸭.....	166	芹菜炒卤豆干.....	182
白切鸭.....	166	凉拌卤豆腐皮.....	183
卤水鸭头.....	167	香酥千张卷.....	184
香辣鸭头.....	167	香卤千张丝.....	185
卤鸭下巴.....	168	辣卤豆筋.....	185
辣卤鸭下巴.....	168	卤花生.....	186
酒卤鸭脖.....	169	酒卤花生.....	186
卤鸭脖.....	169	辣卤花生.....	187
麻辣卤鸭脖.....	170	卤黄豆.....	187
卤水鸭舌.....	170	酒卤黄豆.....	188
白切鸭肫.....	171	卤扁豆.....	188
卤鸭肫.....	171	卤毛豆.....	189



辣卤毛豆	189	卤汁茄子	199
卤蚕豆	190	卤水白萝卜	199
卤豆角	190	卤胡萝卜	200
川味卤水蚕豆米	191	卤木耳	200
卤板栗	191	卤香菇	201
卤素鸡	192	卤茶树菇	201
卤汁面筋	193	卤白灵菇	202
卤魔芋	194	香卤猴头菇	202
卤腐竹	194	卤草菇	203
卤白菜卷	195	卤鸡腿菇	203
卤小土豆	196	卤水藕片	204
卤土豆	196	韭菜炒卤藕	204
卤玉米棒	197	香芹炒卤藕	205
卤芋头	197	青蒜炒卤藕	205
卤菜花	198	卤海带	206
卤西兰花	198	川味海带结	206

Part 4 腊味菜肴

腊肉	208	尖椒炒腊肉	213
手撕包菜炒腊肉	208	花生米芸豆炒腊肉	214
韭菜花炒腊肉	209	粉条炒腊肉	215
冬笋炒腊肉	209	红菜薹炒腊肉	216
蒜薹炒腊肉	210	腊肉滑草菇	216
年糕炒腊肉	210	鱼腥草炒腊肉	217
熏腊肉炒银杏鲍菇	211	西芹炒腊肉	217
干豆角炒腊肉	212	小芋头炒腊肉	218
山药炒腊肉	212	苦瓜炒腊肉	219
土豆豇豆烧腊肉	213	西葫芦炒腊肉	219



茭白炒腊肉.....	220	腊肉泥鳅钵.....	239
蕨菜炒腊肉.....	220	腊肉白菜炖粉条.....	240
圆白菜炒腊肉.....	221	腊肉萝卜汤.....	241
藠苗炒腊肉.....	221	腊肉土豆豆角焖面.....	241
腊味家常豆腐.....	222	腊味炒饭.....	242
青蒜炒腊肉.....	223	西蓝花胡萝卜腊肉饭.....	243
萝卜干炒腊肉.....	223	腊肉炒秋葵饭.....	244
莴笋炒腊肉.....	224	腊味土豆饭.....	244
攸县香干炒腊肉.....	224	腊味南瓜饭.....	245
干锅腊肉茶树菇.....	225	腊肉粽.....	245
白菜梗炒腊肉.....	226	腊肠	246
西蓝花香菇炒腊肉.....	226	西葫芦炒腊肠.....	246
时蔬炒腊肉.....	227	家常拌腊肠.....	247
冬笋炒腊肉.....	227	彩椒炒腊肠.....	247
空心菜梗炒腊肉.....	228	双椒炒腊肠.....	248
菜花炒腊味.....	228	年糕炒腊肠.....	248
茼蒿炒腊肉.....	229	杂菌炒腊肠.....	249
葱椒炒腊肉.....	229	泥蒿炒腊肠.....	250
湘西腊肉炒蕨菜.....	230	茶树菇炒腊肠.....	250
干锅腊肉.....	230	胡萝卜炒腊肠.....	251
泥鳅蒸腊肉.....	231	芥蓝炒腊肠.....	251
酒香腊肉.....	232	洋葱腊肠炒蛋.....	252
腊味合蒸.....	232	酱香腊肠土豆片.....	253
芋头蒸腊肉.....	233	萝卜干炒腊肠.....	254
湘西蒸腊肉.....	233	芥菜炒腊肠.....	254
鱼干蒸腊肉.....	234	黄瓜炒腊肠.....	255
糯米腊肉卷.....	235	菜心炒腊肠.....	255
香干蒸腊肉.....	236	腊肠脆藕.....	256
腊肉煮豆腐皮.....	236	腊肠白菜卷.....	257
腊肉南瓜盅.....	237	木耳腊肠蒸滑鸡.....	258
杂蔬腊肉排骨煲.....	238	腊肠卷.....	258



腊肠蒸南瓜.....	259	蒸巴陵腊鱼.....	277
腊味蒸茄子.....	260	湘味腊鱼.....	277
腊肠番茄汤.....	261	腊鸭	278
腊肠粽.....	261	小炒腊鸭肉.....	278
腊味蛋包饭.....	262	香芹炒腊鸭.....	279
番茄腊肠煲仔饭.....	263	朝天椒炒腊鸭.....	279
排骨腊味煲仔饭.....	263	韭菜花炒腊鸭腿.....	280
土豆腊味饭.....	264	双椒炒腊鸭腿.....	281
腊肠蒸饭.....	265	香炒腊鸭.....	281
腊味香菇南瓜焖饭.....	266	腊鸭焖藕.....	282
甘薯腊肠焖饭.....	266	腊鸭焖土豆.....	283
广式腊肠煲仔饭.....	267	笋干焖腊鸭.....	284
腊肠糯米香饭.....	268	湘味蒸腊鸭.....	285
电饭煲腊味饭.....	268	腊鸭腿炖黄瓜.....	286
广式腊肠鸡蛋炒饭.....	269	腊鸭蒸饭.....	287
腊味双丁炒饭.....	269	鲜蔬腊鸭汤.....	288
腊肠炒饭.....	270	腊鸭萝卜汤.....	288
腊肠炒面.....	270		
腊肠油条香米粥.....	271		
腊肠虾仁鲜笋粥.....	271		
腊鱼	272		
红烧腊鱼.....	272		
腊鱼烧五花肉.....	273		
干煎腊鱼.....	273		
干豆角炒腊鱼.....	274		
腊鱼炒白菜.....	274		
干锅腊鱼.....	275		
酒香腊鱼.....	275		
梅菜焖腊鱼.....	276		
豆瓣腊鱼.....	276		



一学就会的系列

一学就会的 酱卤·腊味 1688例

胡维勤 主编



图书在版编目(CIP)数据

一学就会的酱卤·腊味1688例 / 胡维勤主编. —北京: 中国纺织出版社, 2015. 1

(一学就会的系列)

ISBN 978-7-5180-1252-7

I. ①一… II. ①胡… III. ①荤菜—菜谱 IV.
①TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276378号

责任编辑: 杜磊

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

Part 1 如何制作酱、卤、腊味

熬出完美酱、卤汁.....	012	腊味的制作.....	027
熬制酱卤汁的辛香材料.....	012	腊肉的制作.....	027
搭出美味的专用酱料.....	016	腊肠的制作.....	027
让味道加分的常用配料.....	018	腊鱼的制作.....	028
常见卤水的制作.....	020	腊鸭的制作.....	028
五香卤水.....	020	腊味的品种.....	029
麻辣卤水.....	021	川式腊味.....	029
川味卤水.....	021	广式腊味.....	030
白卤水①.....	022	湖南腊味.....	030
白卤水②.....	022	东坡腊味.....	031
酒香卤水.....	023	腊味的烹饪.....	032
糟香卤水.....	023	常见的烹饪方式.....	032
酱卤的烹饪技巧.....	024	怎样烹饪更安全美味.....	032
教你酱出好味道.....	024	不宜吃腊肉的人群.....	033
教你卤出好味道.....	025	腊味的选购与保存.....	034
卤汁保存法.....	026	3招分辨腊味优劣.....	034
		如何保存腊味.....	034

Part 2 酱味菜肴

畜肉类.....	036	苏式酱汁肉.....	037
莲花酱肉丝.....	036	酱香回锅肉.....	038
京酱肉丝.....	037	酱香菇肉.....	039



酱香肉卷	040
酱爆尖椒肥肠	040
酱爆肉	041
酱爆肉丁	041
酱爆双丁	042
酱爆猪肝	043
酱爆腰花	044
酱炒平菇肉丝	045
酱汁狮子头	046
酱烧猪舌根	047
酱肘子	047
酱烧猪蹄	048
酱排骨	048
橙香酱猪蹄	049
老干妈酱蒸排骨	050
酸梅酱蒸排骨	050
酱大骨	051
东北酱骨头	052
酱烧排骨海带黄豆	053
酱牛肉	053
五香酱牛肉	054
麻酱拌牛肚	055
酱爆羊肉	055
禽肉类	056
酱爆桃仁鸡丁	056
麻酱拌鸡丝	057
麻酱鸡丝海蜇	057
啤酒酱烧鸡	058
豆瓣酱烧鸡块	059
酱香土豆炖鸡块	059

酱爆鸡丁	060
豆豉酱蒸凤爪	060
老干妈酱爆鸡脆骨	061
蜜酱鸡腿	062
豆豉酱蒸鸡腿	063
虾酱蒸鸡翅	064
酱汁鸡翅	065
啤酒鸡翅	065
酱汁蒸虎皮凤爪	066
酱鸡爪	067
酱鸭子	068
佛山柱侯酱鸭	068
山药酱焖鸭	069
酱香鸭翅	070
啤酒酱香鸭翅	071
酱鸭腿	071
水产类	072
蚝油酱爆鱿鱼	072
酱香鱿鱼须	073
酱爆鱿鱼圈	074
酱焖鲤鱼	074
酱烧鲳鱼	075
黄豆酱蒸秋刀鱼	075
酱焖鲫鱼	076
酱焖黄花鱼	077
酱焖多春鱼	078
酱醋鲈鱼	078
酱香带鱼	079
酱香开屏鱼	079
酱烧秋刀鱼	080



豆瓣酱烧带鱼.....	080	黄豆酱泡香瓜.....	098
酱烧啤酒鱼.....	081	酱泡莴笋.....	098
番茄酱烧鱼块.....	082	酱酸莴笋.....	099
酱炖泥鳅.....	083	京酱莴笋丝.....	100
酱焖泥鳅.....	083	麻酱拌茄子.....	100
XO酱炒海参.....	084	肉酱蒸茄子.....	101
酱爆虾仁.....	084	酱茄子.....	101
香辣酱炒花蟹.....	085	酱焖茄子.....	102
美味酱爆蟹.....	086	京酱茄条.....	102
酱爆海瓜子.....	086	东北酱茄子.....	103
酱香花甲螺.....	087	肉酱焖土豆.....	104
酱爆螺丝.....	088	酱焖小土豆.....	104
酱爆血蛤.....	089	酱香土豆丝.....	105
酱汁花蛤.....	089	酱爆茶树菇.....	106
素食类.....	090	青椒酱炒杏鲍菇.....	107
酱香西葫芦.....	090	酱焖杏鲍菇.....	107
酱爆圆白菜.....	091	酱烧藕盒.....	108
肉酱菠菜.....	091	酱爆藕丁.....	108
京酱菠菜.....	092	酱爆素三丁.....	109
肉酱菜花泥.....	092	酒香辣椒.....	109
酱肉四季豆.....	093	酱黄豆.....	110
酱焖四季豆.....	093	虾酱焖豆腐.....	110
酱焖豆角.....	094	酱汁豆腐.....	111
麻酱豆角.....	094	酱香孜然豆腐.....	111
双酱泡萝卜.....	095	酱烧魔芋豆腐.....	112
甜面酱泡萝卜头.....	095	酱爆香干丁.....	112
酱烧黄瓜卷.....	096	酱花生米.....	113
黄豆酱拌黄瓜.....	097	肉酱拌花生.....	114
自制酱黄瓜.....	097	酱香素宝.....	114



Part 3 卤味菜肴

畜肉类.....	116	白切猪蹄.....	135
卤猪肉.....	116	酱卤猪蹄.....	135
卤五花肉.....	117	三杯卤猪蹄.....	136
青椒炒卤肉.....	117	卤猪肘.....	137
红烧肉卤蛋.....	118	洋葱炒卤猪肘.....	137
梅干菜卤肉.....	119	五香肘子.....	138
南瓜炒卤肉.....	120	卤排骨.....	139
土豆片炒卤肉.....	121	川味卤排骨.....	139
卤猪舌.....	121	孜然卤香排骨.....	140
卤猪肝.....	122	香辣牛肉.....	141
卤猪头肉.....	123	红卤牛肉.....	141
卤猪腰.....	124	湘卤牛肉.....	142
卤猪心.....	125	卤水牛心.....	142
卤猪肚.....	126	辣炒卤牛心.....	143
卤水猪大肠.....	127	卤水牛肚.....	143
卤水猪小肠.....	127	蒜薹炒卤牛肚.....	144
卤水猪大肠头.....	128	洋葱炒卤牛肚.....	144
川味辣卤猪肠.....	128	卤水牛舌.....	145
卤猪小肚.....	129	红卤牛蹄筋.....	145
卤猪皮.....	129	卤水牛蹄筋.....	146
辣炒卤猪皮.....	130	川味卤牛蹄筋.....	146
卤猪颈肉.....	130	凉拌卤牛蹄筋.....	147
芝麻拌猪耳.....	131	辣卤牛蹄筋.....	147
香辣猪耳朵.....	131	卤羊肉.....	148
辣炒猪耳.....	132	香辣卤羊肉.....	148
白切猪尾.....	132	卤兔头.....	149
卤水猪尾.....	133	卤水拼盘.....	149
辣卤猪尾.....	133	禽肉、蛋类.....	150
香辣猪蹄.....	134	卤鸡爪.....	150
香卤脆猪蹄.....	134	卤水鸡.....	151