

 家常饭菜系列

家常酱卤

Jia chang fan cai xi lu

◎ 编著 周范林 菜肴总监 张奔腾

摄影 杨跃祥

有滋有味酱卤菜！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

家常酱卤/周范林编著; 杨跃祥摄. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 1

(家常饭菜系列)

ISBN 978-7-5381-4924-1

编委名单

编 著: 周范林

菜肴总监: 张奔腾

菜肴制作:

徐晓辉、林全德、

韩继成、李 钢、

王 震、刘 利、

张 鹏、王 伟、

赵国宁、周 围、

余冠廷、王 旭、

朱保国、吴 凯

摄 影: 杨跃祥

摄影助理:

丁 亮、张定南、

赵望成、小 兵、

曾 勇、赵国宁、

黄丽莉

I. 家… II. ①周… ②杨… III. ①酱菜—菜谱

②凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132530 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 141mm × 167mm

印 张: 2

字 数: 50 千字

印 数: 1~15000

出版时间: 2007 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

版式设计: Wensilai

封面设计: 张 婷

责任校对: 刘 庶

定 价: 10.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn





编 著 周范林
菜肴总监 张奔腾
摄 影 杨跃祥

家常酱卤

有滋有味酱卤菜！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

目录



香卤仔鸡	5
杭州卤鸭	7
酱汁卤鹅	9
糟香乳鸽	10
卤汁鹌鹑	12
银丝卤肉	14
酱渍猪蹄	17
卤煮猪肝	19
五香酱肉	21
酱渍羊肉	22

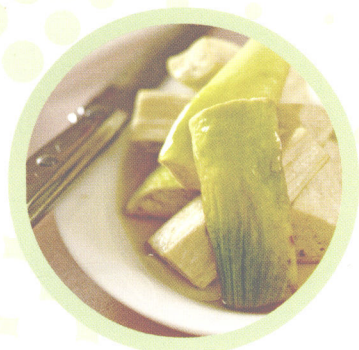
卤鲢鱼块	24
酱汁鱼条	26
香糟鱼块	29
酱汁鲫鱼	31
糟泥鳅鱼	33
卤水河虾	34
酱香莴笋	36
香糟茭白	38
盘丝萝卜	41
酱辣素参	43





酱姜藕片·····	45
酱脆蒜瓣·····	46
酱糖冬笋·····	48
甜酱土豆·····	50
酱渍山药·····	53
酱泡黄瓜·····	55
甜酱冬瓜·····	57
酱渍青椒·····	58
酱西红柿·····	60
酱辣茄子·····	62

酱辣甜菜·····	65
酸辣菜丝·····	67
双酱芹菜·····	69
椒香雪菜·····	70
虾酱韭菜·····	72
甜酱腐乳·····	74
酱黄豆豉·····	77
酱花生仁·····	79





Point 小贴士

♥ 鸡肉具有一股腥臊味，用冷水洗净后，再用柠檬切片涂抹一遍，即可去除鸡肉的异味，烹调后鲜嫩可口。

香卤仔鸡



🍴 鸡肉



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、钠和硒等。

【功效】 补精添髓，温中益气，补虚暖胃。

【选购】 捉住鸡的翅膀拎起，如果鸡挣扎有力，双脚收起，叫声长而响亮，并有相当重量，说明此鸡很健康；摸鸡的胸肌应丰满有弹性，鸡嗉没有积水，腿部健壮有力，体温恒定，这也是健康鸡的特征。

【保鲜】 将鸡肉浇上白酒，装入密封容器里，再放入冰箱保存。如此，可使鸡肉不变色，也能保持其味道鲜美。

【宜忌】 一般人皆可鸡肉作为增强体力、强壮身体的佳品食用。鸡臀尖是淋巴最集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物质的大仓库，不宜食用。

【材料】

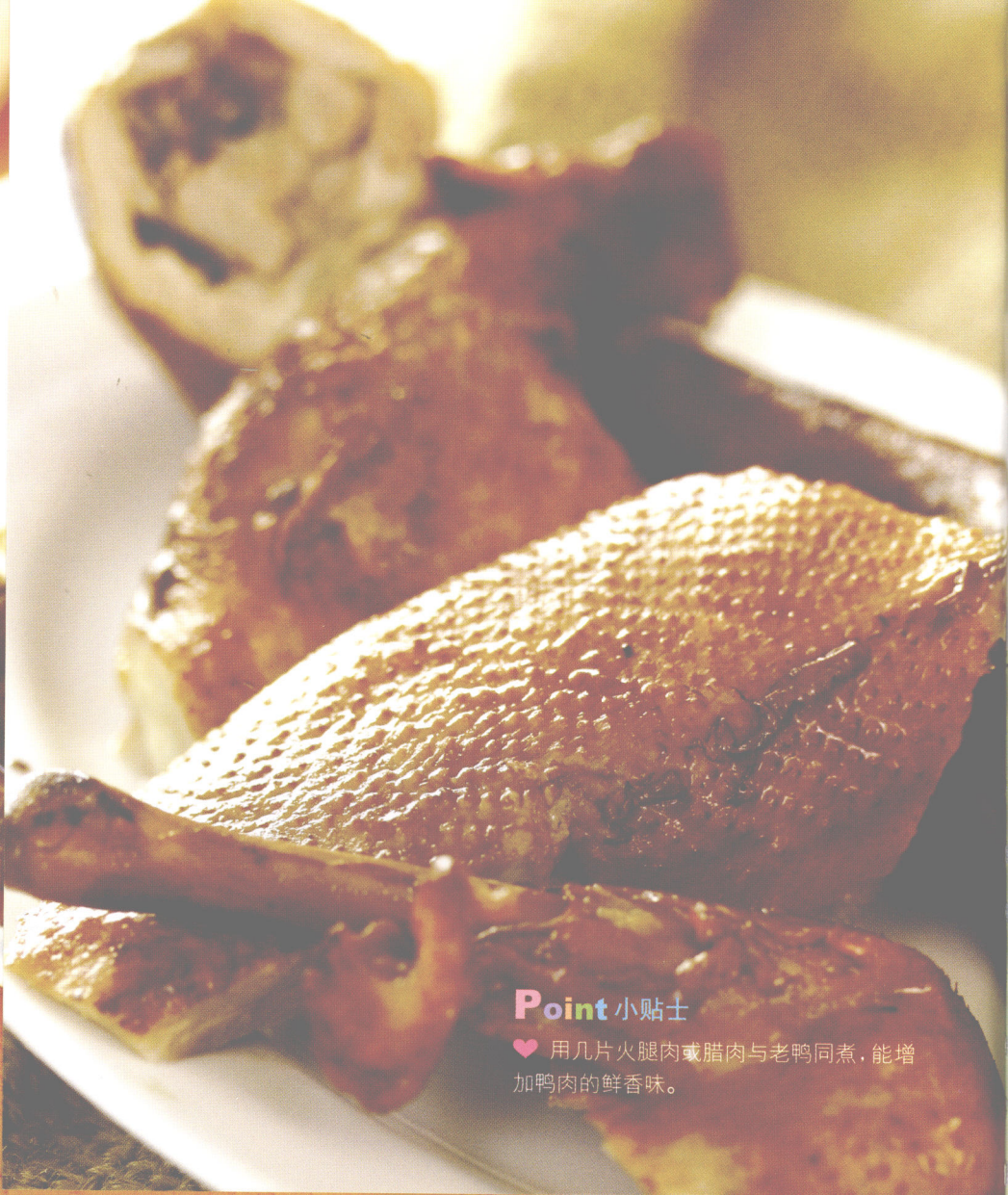
仔鸡 1 只（约 800 克）

【调料】

糖 75 克，八角、葱段、桂皮、姜片各 5 克，料酒 100 毫升，香油 25 毫升，酱油适量

【做法】

- 1 将仔鸡宰杀放血、水烫去毛后，从腋下开一个小洞，去除内脏后洗净，用洁布拭干水分，再用酱油涂抹鸡身。
- 2 锅中油烧至六成热，放入仔鸡炸至呈金黄色，倒入漏勺沥油。锅内留油 50 毫升烧热，炸香葱段、姜片、八角和桂皮，再加入清水 1000 毫升、酱油和糖，烧沸后撇去浮沫，放入仔鸡，用小火焖至六七分熟时，改用旺火，并淋入香油，收浓汤汁。仔鸡冷却后改刀装盘，浇上卤汁即可。



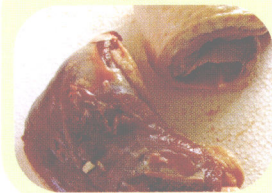
Point小贴士

♥ 用几片火腿肉或腊肉与老鸭同煮，能增加鸭肉的鲜香味。

杭州卤鸭



鸭肉



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、钠、镁和硒等。

【功效】 健脾补气，滋阴养胃，清肺补血，补中益气，益精添髓，养血安神，利水消肿。

【选购】 鸭肉以体表光滑，呈乳白色，切开后切面呈玫瑰色者为优；质次者鸭皮表面渗出轻微油脂，可看到浅红或浅黄色，切开后切面为暗红色。

【保鲜】 刚宰杀的鸭子应先洗净沥干，放置 2 小时后，浇上白酒，装入密封容器里，再放入冰箱保存，可增加肉质烹调后的鲜味。

【宜忌】 一般人均可食用，特别适宜体热、虚弱、食少、大便干燥、水肿、盗汗、遗精、便秘、咽喉炎、妇女月经少、尿少者食用。若患有因受凉引起的不思饮食、胃腹痛、腹泻、腰痛及经痛等症者，以暂不食用鸭肉为宜；鸭肉忌与核桃、鳖、木耳和荞麦同食。

【材料】

净肥鸭 1 只（约 1500 克）

【调料】

酱油 200 毫升，糖 125 克，料酒 50 毫升，葱结 1 个，姜 1 块（拍松），桂皮、八角各少许

【做法】

- 1 锅中放入 750 毫升清水、净肥鸭和调料（糖留一半），用旺火烧沸，撇去浮沫，再改用小火煮焖至熟（中途把鸭翻身，嫩鸭半小时即可，老鸭时间要长些，火力也要弱些，一般以筷子能一插即进为准）。
- 2 转中火，加入另一半糖煮至汁稠，并不断地舀起卤汁浇淋鸭身。至卤汁稠浓发黏、挂满鸭身时即可出锅，食用时把鸭剁成块装盘，浇上原卤即可（用此法卤制其他材料，如牛肉或猪肉等皆可）。

Point 小贴士

♥ 炖老鹅时，取几片樱桃叶洗净，放入锅中与鹅肉同炖；或取猪胰一块，切碎后与老鹅同煮；也可用几块生木瓜与老鹅同煮，不仅肉质容易熟烂，且汤味鲜美。



酱汁卤鹅



鹅肉



【**营养**】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾和硒等。

【**功效**】益气补虚，和胃止渴，止咳化痰。

【**选购**】新鲜的光鹅喙有光泽，干燥，无黏液，口腔黏膜呈淡玫瑰色，洁净，无异味。

【**保鲜**】刚宰杀的鹅应先洗净沥干，放置 2 小时后再放入冰箱冷冻保存。

【**宜忌**】一般人均可食用，特别适宜气津不足、经常口渴、气短、乏力和食欲不振者食用。鹅肉与鸡蛋不宜同食，同食损脾胃。

【材料】

鹅 1 只

【调料】

酱油 50 毫升，糖 50 克，甜面酱 100 克，茴香、桂皮各 10 克，葱段、姜末各 20 克，料酒 15 毫升，原味老卤 2000 毫升，盐、葱花、红曲米汁各适量

【做法】

- 1 将鹅宰杀，去尽内脏，清洗干净，用葱段、姜末、料酒和少许盐均匀地擦遍整个鹅身，腌渍 3 小时后放入水锅内，烧沸后撇去浮沫，捞出洗净。
- 2 锅置火上，放入原味老卤和甜面酱（各留少许）及茴香、桂皮、酱油、糖、红曲米汁、盐、鹅和适量的清水，卤至鹅肉酥软、表皮上色时捞出。
- 3 锅中热油，爆香葱花和部分甜面酱，加入剩余的原味老卤和盐烧浓卤汁，倒入碗内。食用时，将鹅改刀装盘，浇上卤汁即可。

糟香乳鸽



❖ 鸽肉

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、镁、铜和硒等。

【功效】滋阴壮阳，补肾益气，养血补气，清热解毒。

【选购】雄鸽头部近方形，头顶平，颈粗硬，脚粗有劲，眼神有力，眼睑及瞬膜闪动迅速，鼻瘤宽，似杏仁形。雌鸽身体结构紧凑，头圆颈细，脚细短，眼睑及瞬



膜闪动缓慢，鼻瘤较窄，发情时总将喙伸到雄鸽的嘴里。

【保鲜】将鸽肉浇上白酒，装入密封容器里，再放入冰箱内保存。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜阴囊湿疹瘙痒、神经衰弱、慢性腰腿痛者食用。鸽肝中含有最佳的胆素，可帮助人体很好地利用胆固醇，防止动脉硬化。民间称鸽肉为“甜血动物”，贫血患者食用后有助于恢复健康。食积胃热忌食。

【材料】

肥乳鸽 4 只（约 1500 克）

【调料】

醪糟汁 200 毫升，盐 20 克，醋 15 毫升，葱段 30 克，料酒 50 毫升，鸡精 2 克，胡椒粉 1 克，姜片 10 克

【做法】

- 1 将乳鸽放尽血，放入 70℃ 的热水中浸烫，拔尽毛，去除内脏和脚爪。将盐 10 克、姜片 5 克、葱段 10 克和醪糟汁 150 毫升搅匀，涂抹在乳鸽腹腔内外，腌渍 1 小时后再放入沸水中烫去血污，然后用醋抹匀鸽皮。
- 2 锅中油烧至五成热，投入乳鸽炸至呈棕红色。另锅置火上，放入油烧至三成热，爆香剩余的葱段和姜片，加入沸水适量、盐 10 克、醪糟汁 50 毫升、胡椒粉、料酒和乳鸽，用旺火烧沸后改用小火焖煮，并经常上下翻动，20 分钟后撒入鸡精，焖烧至乳鸽酥软、汁干油亮时（约 50 分钟）即可。

Point 小贴士

♥ 鸽肉中含有丰富的泛酸，对毛发脱落、中年秃顶，头发变白、未老先衰等多种疾病有很好的疗效。



卤汁鹌鹑



鹌鹑



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 P、钙和磷等。

【功效】 补中益气，开胃健脾，延年益寿。

【选购】 健康的活鹌鹑两翅紧贴身体，羽毛有光泽，较整齐，肛门处绒毛洁净。

【保鲜】 将鹌鹑肉浇上白酒，装入密封容器里，再放入冰箱内保存。

【宜忌】 一般人均可食用，特别适宜营养不良、体虚乏力、贫血头晕、肾炎水肿、泻痢、高血压、肥胖症、动脉硬化患者食用。鹌鹑忌与猪肝及菌类食物同食，否则易令人面生黑斑或诱发痔疮。

【材料】

鹌鹑 1000 克

【调料】

料酒、姜汁、酱油、香油、卤汁各适量

【做法】

将鹌鹑宰杀去杂后洗净，加入料酒、姜汁、酱油和卤汁搅拌均匀，腌渍 20 分钟，再倒入锅内，煮 30 分钟至鹌鹑肉熟烂时捞出，抹上香油，切成大块装盘即可。

Point 小贴士

♥ 宰杀鹌鹑时，先用手指猛弹其后脑部，乘其昏迷之际撕开其腹部的表皮，像剥青蛙一样将连同羽毛的皮一起撕下，再剪去嘴及脚爪，然后将内脏掏出。鹌鹑的肝和胃洗净后可食用。



>> 猪肉 <<



银丝卤肉



猪肉

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素E、钙、磷、铁、钾、锌、镁、钠、锰、铜和硒等。

【功效】补中益气，润肤丰肌，滋阴润燥，强身壮体。

【选购】新鲜猪肉的肉质紧密，富有弹性，手指按后能较快复原，有一种特殊的鲜味，没有酸气和霉臭气。

【保鲜】将煮沸的花椒盐水晾凉，放入鲜肉（让水没过肉），可保持2~3天不会变质。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜阴虚不足、头晕、贫血及老人和青少年营养不良者食用。体内脂肪含量超量者，或冠心病、高血压、高血脂、肥胖症、前列腺炎患者，以及舌苔厚腻、湿热偏重者，应忌食或少食猪肥肉。

【材料】

猪五花肉 800 克，豆芽 200 克

【调料】

八角 25 克，酱油 200 毫升，葱段 40 克，猪油 20 克，料酒 15 毫升，糖 50 克，香油 50 毫升，姜块 30 克

【做法】

- 1 将带皮猪五花肉刮洗干净，放入沸水中煮至断生；豆芽掐去两端，洗净。
- 2 锅中放入猪油烧热，爆香葱段和拍松的姜块，加入酱油、料酒、糖、八角和适量清水，烧沸后放入竹箬，上放猪五花肉，再烧2分钟后改用小火焖1小时至酥烂。将锅移至旺火上，放入豆芽烧至熟，收稠卤汁出锅，用香油刷遍皮肉。食用时切成薄片放入盘中，豆芽围在四周，浇上原汁和香油即可。

Point 小贴士

♥ 将新鲜猪夹心肉5000克修去边沿碎肉，再分割成几条，用200~250克盐腌1~2天，沥去盐卤后，放入用酱油、姜片、酒、糖和鸡精调成的配料中浸泡，3天后捞起晒干即成酱猪肉。