

COLLECTED FAMILY FOOD

烧味食谱

Nutritious diet

○ 策划 · 编写 厚文图书 ○



家庭 MEISHIFANG
美食坊

营养食谱
美食坊 学烹饪
烧腊卤熏样样会





COLLECTED FAMILY FOOD

烧味

食

谱

Nutritious diet

○ 策划·编写 厚文图书 ○



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

烧味食谱/犀文图书编写. —南京:江苏科学技术出版社, 2011.1

(家庭美食坊丛书)

ISBN 978-7-5345-7783-3

I. ①烧.. II. ①犀.. III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第263120号

家庭美食坊丛书(全十三册)

烧味食谱

策划·编写:  犀文圖書

责任编辑:樊明 编辑助理:张远文

责任校对:郝慧华 责任监制:周雅婷

出版发行:江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址:凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址:凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销:江苏省新华发行集团有限公司

印 刷:深圳市彩美印刷有限公司

开 本:1270mm×1012mm 1/40

印 张:31.2

字 数:312千字

版 次:2011年1月第1版

印 次:2011年1月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5345-7783-3

定 价:156.00元(全十三册)

图书如有印刷质量问题,可随时向印刷厂调换。

前言

P R E F A C E



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划、科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构、定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭美食坊丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了四营养食谱、南北方风味小吃和烧腊卤熏食谱。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助家庭解决了四季应吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配的问题，同时也介绍了南北风味小吃和烧腊卤熏食谱，



目 录 CONTENTS



常用酱料	3	传统肥叉烧	29
泰式烧里脊肉	7	羊肉叉烧	30
脆皮烧鹅	8	豉味叉烧	31
昆仑烧乳鸭	9	牛颈叉烧	32
新派片皮鸭	10	脆皮叉烧	33
陈皮烧鸭	11	传统烧排骨	34
法式片皮鹅	12	传统叉烧蟳	35
黑椒烧鸡	13	凤梨烧排骨	36
沙姜烧鸡	14	脆皮大肠	37
南乳琵琶鸡	15	香菇烧酿鸡翼	38
蒜香琵琶鸡	16	蜜汁烧鸡翼	39
蜜汁金钱鸡	17	百福桂花肠	40
南乳琵琶鸽	18	烧凤眼肝	41
生炸中山妙龄鸽	19	香烧小金蹄	42
炭烧谷饲牛肋排	20	沙爹烧鸭舌	43
柑桔酱香烧小肋排	21	蜜汁鸭下巴	44
炭烧猪青柳	22	香烧桂花扎	45
炭烧牛仔骨	23	海苔鹅肝扎	46
金沙银箔骨	24	香烧银雪鱼	47
香草烧羊鞍	25	炭烧剥皮牛鱼	48
原汁烧牛仔腿	26	炙烧大黄花鱼	49
橙皮酱烧腩仔	27	日式烧青鱼	50
澳门烧肉	28	炭烧横琴蚝	51

串烧辣椒虾	52
串烧鹅肝	53
串烧墨鱼仔	54
串烧雪花牛肉	55
麻皮乳猪	56
光皮乳猪	57
葡式烧饭酿乳猪	58
什果乳猪件	59
蜜汁叉烧肉	60
炭烤猪蹄	61
烤鲶鱼	62
照烧土豆鸡块	63
蜜汁烤排骨	64
蒜香烤排骨	65
烤肉	66
脆皮烤鸭	67
烤沙茶鸡腿排	68
蜜汁烤翅	69
茄汁鸡翅	70
脆皮蒜香排骨	71
泰式香辣鸡翅	72
家常红烧鱼	73
红烧鲫鱼	74
豇豆干红烧肉	75
啤酒鸭	76

栗子黄焖鸡	77
鱼香茄子龙	78
香蒜蚝油双菇	79
大蒜烧鱈鱼	80
鹌鹑蛋鱿鱼红烧肉	81
虎皮蛋玉兰片烧肉	82
红烧油面筋塞肉	83
梅干菜烧肉	84
小土豆烧鸡	85
日式照烧鸡排	86
豆角红烧肉	87
腐乳红烧肉	88
美味扒肘子	89
香辣猪手	90
腐乳苦瓜烧排	91
烧排焖瓜皮	92
家常烧鱼肚	93



常用酱料

Common sauce

1. 乳猪盐：

材料：

淮盐1 000克、味粉2 000克、五香粉150毫升、沙姜粉、甘草粉各60克、八角粉120毫升。

制作：

将所有材料拌匀即可。

2. 乳猪酱（生猪酱/熟猪酱）：

材料：

糖3 000克、柱侯酱2 500克、磨豉酱200克、味精150克、海鲜酱1 500克、芝麻酱1 000克、南乳500克、OK汁150毫升、花生酱200克、九江双蒸酒300毫升。

制作：

将全部材料搅成糊状后，存放在有盖的桶里，于阴凉处保存，不可有生水流入，否则会发霉变质。

3. 乳猪上皮水：

材料：

白醋500克、浙醋50克、麦芽糖60克、九江双蒸酒100毫升、玫瑰露酒50毫升。

制作：

将以上所有材料在器皿内调匀即可。

4. 光皮乳猪上皮水：

材料：

白醋250克、浙醋250克、石湾米酒100毫升、玫瑰露酒50毫升、麦芽糖85克。

制作：

将以上所有材料在器皿内调匀即可。

5. 叉烧盐：

材料：

糖2 000克、盐500克、味粉500克、沙姜粉100克、甘草粉300克、生磨胡椒粉80克。

制作：

将所有材料拌匀即可。

6. 烧鹅盐（烧鸭同用）：

材料：

糖1 500克、盐900克、味精350克、鸡粉100克、五香粉100克、沙姜粉40克、胡椒粉40克、甘草粉60克。

制作：

将以上所有材料在器皿内调匀即可。

7. 烧鹅（鸭）上皮水：

材料：

麦芽糖750克、白醋3 000毫升、浙醋150毫升、玫瑰露180毫升、鲜柠檬汁60克。

制作：

将白醋和浙醋加入麦芽糖隔水加热至麦芽糖溶解，冷却后加入玫瑰露和鲜柠檬汁即成。



8. 脆皮烧鸡皮水：

材料：

白醋200毫升、大红浙醋300毫升、麦芽糖50克、九江双蒸酒150毫升、醋精15克。

制作：

将所有材料拌匀即可。

9. 淮盐：

材料：

盐500克、五香粉8克。

制作：

盐炒热加入五香粉拌匀即可。

10. 南乳吊烧鸡腌料：

材料：

香菜350克、红椒米200克、蒜蓉180克、干葱肉100克。南乳2 500克、砂糖300克、味精700克、鸡精150克、玫瑰露200毫升、顶好花生酱200克、生磨胡椒粉100克。

制作：



以上材料、味料混合后浸24小时，使药材入味。

11. 蒜蓉香腌鸡料：

材料：

蒜蓉6 000克、干葱肉900克、香菜500克、西芹750克、盐750克、糖250克、味精500克、玫瑰露酒200毫升、鸡精100克、红辣椒300克。

制作：

将蒜蓉、干葱肉、香菜、西芹绞成蓉，加其他材料拌匀便成。

12. 生炸妙龄鸽皮水：

材料：

白醋500克、清水600毫升、大红浙醋400毫升、高度酒200毫升、麦芽糖420克、柠檬半只。

制作：

将所有材料拌匀即可。

13. 柠檬牛油：

材料：

牛油250克、黄柠檬1.5个。

制作：

将柠檬的肉与囊切掉，留下黄色薄皮衣。用锅烧热牛油放入柠檬皮，小火煎炸5分钟，撇去柠檬皮即可。

14. 豉油鸡水：

材料：

海天海鲜生抽王5 000毫升、冰糖5 000克，料酒2500毫升，清汤3 500克，鸡精200克，味精100克，盐300克，红谷米100克，甘草、沙姜各30克，花椒、陈皮各25克，丁香、桂皮、豆蔻各10克，苹果5粒，罗汉果半个，八角、香叶各50克。

制作：

将所有材料搅匀，然后将所有药材用汤料袋包好放入，用武火煮沸，改小火煲30分钟即可。

15. 脆皮大肠水：

材料：

清水1 650毫升、麦芽糖500克、白醋410毫升、冰糖160克、花雕酒120毫升、浙醋150毫升、高度头曲酒80毫升、柠檬4片。

制作：

将以上材料一起调匀即可。



16、姜葱蓉：

材料：

肉姜500克、肉葱白250克、熟花生油750毫升、盐200克、鸡精50克、味精50克、胡椒粉10克、香油20克、沙姜粉20克。

制作：

将肉姜切碎，打成蓉，滤干姜汁，肉葱白切片剁碎，加入姜蓉和其他所有材料，拌匀便成。

17、潮州卤水：

材料：

①清水30升、生抽王1 250毫升、汤骨3 000毫升。②药材袋：南姜1 500克、八角50克、沙姜50克、草果50克、甘草100克、桂皮75克、丁香25克、小茴50克、陈皮25克、香叶25克、罗汉果1个、花椒50克、五指毛桃15克、香果25克、孜然25克。③冰糖3 000克、盐1 750克、味精500克、鸡精350克、高度二锅头酒800毫升、鱼露250毫升、蚝油500毫升。④肉葱250克、肉姜100克、香菜500克、生蒜肉1 300克、红葱头250克（一起用油炸干）、鸡油1 500毫升、香油200毫升、辣椒油230毫升。

制作：

将①、②、④中的材料用大汤锅装好，煮沸后转小火熬2小时，待汤

骨、药材出味后，将汤骨和④中的材料捞起，加入③的材料，再继续用小火煮至冰糖和盐溶解即可。

18、酸甜茄汁：

材料：

白醋500毫升、冰片糖350克、茄汁120毫升、噢汁80毫升、OK汁200毫升、山楂片30克、柠檬半个（榨汁用）。

制作：

将所有材料煮溶调匀即可。

19、蜜糖汁：

材料：

麦芽糖1罐、清水1 500毫升、砂糖1 000克、玫瑰露50毫升。

制作：

将上述材料放锅中，小火煮至冰糖溶解即可。



泰式烧里脊肉

原料:

猪腰柳肉500克, 叉烧盐150克, 鲜香茅片15克, 泰国甜辣鸡酱30克, 泰国青柠4片, 鲜泰椒仔10克, 白兰地酒10毫升, 香芹粒10克, 洋葱30克, 安哥红糖水50毫升。

制作过程:

1. 先将猪腰柳肉用水洗净晾干待用。
2. 将味料全部拌匀, 放入猪腰柳肉腌30分钟, 其间每8分钟翻动一次, 以便入味均匀。
3. 用叉烧针将腰柳肉穿好, 放入已预热的缸炉, 用中火烧20分钟, 取出, 再淋上一次调味料, 然后入缸炉再续烧15分钟, 取出, 用剪刀剪去焦口, 用刀切厚片上碟。





脆皮烧鹅

原料：

光鹅1只，约3 000克，烧鹅盐100克，卤水150毫升，清水50毫升，炸蒜子3粒，八角1粒，香菜4棵，玫瑰露酒10克，香油5克，柱候酱15克。

制作过程：

1. 先将烧鹅盐放入鹅肚内擦匀，再将其他材料放进鹅肚内；用鹅尾针把鹅肚穿好，至不漏气为佳。
2. 在鹅颈刀口处插入一根胶管，通过胶管一端向鹅只吹气至涨，捏紧颈部开口处，将鹅放入沸腾的开水中烫皮。
3. 沥干身上水分后，将鹅放入皮水中上皮，然后用烧腊钩钩好，风干5小时。
4. 将鹅放入缸炉中略焙皮后加盖以小火烧38分钟至熟即可。

昆仑烧乳鸭

原料:

光乳鸭1只，约900克；①清水4 000毫升，盐1 000克，味精150克，糖100克，鸡精100克，玫瑰露酒75毫升，沙姜粉40克，胡椒粉20克；②烧鹅盐20克，乳猪酱15克，玫瑰露酒3毫升，香油5毫升，炸蒜2粒，清水80毫升；③烧鹅上皮水。

制作过程:

1. 用味料①将乳鸭腌制75分钟，期间每10分钟便将鸭腔内的水倒出，再浸泡乳鸭，以便更好地入味。
2. 将味料②放入乳鸭肚里，并用手将味料均匀涂于鸭肚，用鹅尾针穿好鸭肚，从鸭颈部刀口处，吹气至鸭身涨起。
3. 放入沸水中烫皮至皮身收紧且转色，捞起，沥干水分，扫上烧鹅上皮水。
4. 放入已经预热的缸炉中，



小火加盖烧35分钟至熟取出。将油烧开，淋乳鸭皮至火花色即可取出，拆去针与钩，倒出鸭肚里的汁，斩件，摆回鸭形上碟。



新派片皮鸭

原料:

光鸭1只, 约3 000克, 烧鹅
上皮水200毫升, 哈密瓜500
克, 奇异果400克, 名味蛋
皮2包(20件), 西生菜100
克; ①烧鹅盐50克, 玫瑰露酒
10毫升, 姜3片; ②沙律酱。

制作过程:

1. 将鸭挖油、肺、喉, 洗净; 将味料①均匀抹于鸭内腔, 缝好针, 吹气, 洗皮、烫皮, 取出晾干待用。
2. 将皮水均匀涂于鸭身, 风干8小时; 按陈皮烧鸭的烤制方法将鸭烤至九成熟, 取出。
3. 将烧鸭起皮(带少许肉)切15件, 规格为4厘米×3厘米。将哈密瓜去皮切薄片, 奇异果去皮切件, 西生菜洗净切粗丝待用。
4. 将名味蛋皮铺开, 放上烧鸭皮、沙律酱、依次再放入奇异果、哈密瓜、西生菜丝, 用蛋皮包裹着以上材料食用。

陈皮烧鸭

原料:

光鸭1只, 约2 750克, 烧鹅上皮水150毫升, 烧鹅盐50克, 炸蒜米10克, 佳宝九制陈皮16克, 丁香5粒。

制作过程:

1. 将九制陈皮用刀切碎, 剁成粒状盛起待用; 将光鸭挖去油、肺、喉, 洗净晾干待用。
2. 把烧鹅盐放入鸭腔内抹匀, 再放入陈皮粒与其他味料, 然后用鹅尾针把尾部开口缝好。用水将鸭身冲净, 在鸭颈刀口处吹气, 吹至鸭身起白色皮为佳。
3. 将锅中的水烧开, 放入光鸭烫皮至皮身收紧转色取出, 过凉水, 待沥干水分后均匀涂上烧鹅上皮水, 然后风干5个小时, 待用。
4. 将鸭挂入已经预热的缸炉中, 加盖以中火先烧鸭背至呈红色后, 转烧鸭胸。继而转烧两侧鸭腿, 至色泽均匀且熟透后取出, 全过程35~40分钟。
5. 烧鸭内腔的汁液, 撇去浮油, 淋于斩好的烧鸭上食用。





法式片皮鹅

原料:

脆皮烧鹅1只，咸方面包4片，卤水鹅肝1只，芒果5个。味好美鲜橙酱350克，大红浙醋25毫升。

制作过程:

- 1.将脆皮烧鹅起皮（留少许肉）切件（规格4.5厘米×3厘米），芒果起核留果肉起薄片，卤水鹅肝切片，咸方面包切去面包边，裁切成与烧鹅皮一样的规格。
- 2.在烧鹅皮下涂一层果酱，鹅肝底涂一层，面包的一面涂上薄薄一层。
- 3.将涂有果酱的面包放在碟中（有果酱的一面朝上），依次放上芒果片、鹅肝片、烧鹅皮，摆好造型即可。

黑椒烧鸡

原料:

光母鸡1只(肥), 1100克;
①黑椒碎15克, 生磨白胡椒粉5克, 鸡精5克, 盐15克, 白兰地酒10毫升, 味精5克, 西芹10克, 干葱5克; ②脆皮烧鸡皮水150毫升。

制作过程:

1. 将光鸡洗净, 沥干水分, 将味料①搅匀, 然后均匀地涂抹于鸡只内外, 腌70分钟, 取出待用。
2. 将味料②中的50克均匀地抹入鸡肚内, 用鹅尾针将鸡肚开口处缝好; 用清水将鸡皮洗净, 再用沸水烫鸡皮至皮收紧, 晾干水分待用。
3. 将味料②均匀涂扫鸡身, 然后风干5小时, 挂入已预热的缸炉中, 用小火烧20分钟至九成半熟, 把鸡肚内的汁液倒出。
4. 烧热油, 用油淋鸡身至金黄脆皮即可。

