



高手系列

10

尚锦文化

高手卤酱

章海风 嵇步峰 宋 雷 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

酱卤高手/章海风,嵇步峰,宋雷编著.—北京:中国纺织出版社,2006.6

(高手系列)

ISBN 7-5064-3850-X

I. 酱… II. ①章…②嵇…③宋… 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048765号

策 划:尚锦文化 责任编辑:范琳娜
装帧设计:姚 春 阳 责任监印:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:6

字数:49千字 定价:25.00元

ISBN 7-5064-3850-X/TS·2169

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

高手系列

10

酱卤高手

章海风 嵇步峰 宋 雷 编著

本书编委会

主 任：路新国

副主任：嵇步峰

委 员：陈忠明 夏启泉 宋 雷
张建军 唐建华 章海风

摄 影：杨跃祥



中国纺织出版社

目录

水产类

- 1 美味香八带 4
- 2 芝麻鱿鱼脖子 5
- 3 熏鱼 6
- 4 香炸海鱼丝 7
- 5 香卤田螺 8
- 6 香辣田螺 9
- 7 香炸卤蟹 9
- 8 白卤虾丸 10
- 9 甜不辣 11

畜肉类

- 10 卤五花肉 12
- 11 五香肥肠 13
- 12 卤酥腰 14
- 13 白菜肉卷 15
- 14 卤猪头肉 16
- 15 五香猪心 17
- 16 香卤仔骨 18
- 17 金葱肠肚 19
- 18 蒲包肉 20
- 19 水晶猪肘 20
- 20 香卤捆蹄 21
- 21 香卤猪尾 22
- 22 卤猪肝 23
- 23 五香猪肚 24
- 24 五香猪舌 25
- 25 拌卤猪耳 26

禽肉类

- 26 香酥牙签肉 27
- 27 香辣里脊肉 28
- 28 美味千层耳 29
- 29 香卤肉丸 30
- 30 卤猪蹄 31
- 31 香辣牛百叶 31
- 32 香卤牛筋 32
- 33 五香牛肉 33
- 34 香辣牛肉 34
- 35 卤拌牛肉 35
- 36 五香板肚 36
- 37 卤蜂窝肚 37
- 38 五香驴肉 38
- 39 盐水鸭 39
- 40 卤鸭 40
- 41 香卤鸭脖 41
- 42 卤鸭掌宝 42
- 43 心心相印 42
- 44 香熏鸭胸 43
- 45 卤鸭肠 44
- 46 芹菜拌鸭肠 45
- 47 香卤鹅头 46
- 48 卤鹅翅 47
- 49 卤鹅血 48
- 50 五香凤爪 49



酱卤高手

豆制品类

- 51 淋卤鸡心 50
- 52 麻香鸡肫 51
- 53 香卤鸡翅 52
- 54 卤翅中 53
- 55 五香翅尖 53
- 56 手枪鸡腿 54
- 57 童子鸡 55
- 58 姜黄鸡 56
- 59 香酥鸡柳 57
- 60 香酥鸡排 58
- 61 香卤兔腿 59
- 62 香炸卤鹌鹑 60
- 63 五香鸽 61
- 64 炸卤腐皮卷 62
- 65 卤汁豆卷 63
- 66 五香兰花干 64
- 67 五香茶干 64
- 68 白卤豆腐干 65
- 69 蜜汁豆干 66
- 70 香辣豆干 67
- 71 卤豆皮 68
- 72 香辣豆皮 69
- 73 卤素鸡 70
- 74 香卤烤麸 71
- 75 五香蚕豆 72

蔬菜、蛋类

- 76 五香花生米 73
- 77 盐水花生 74
- 78 盐水毛豆 75
- 79 拌卤素大肠 75
- 80 家常卤黄豆 76
- 81 五香素火腿 77
- 82 手拌云丝 78
- 83 拌芸豆 79
- 84 香炸卤臭干 80
- 85 五香茶叶蛋 81
- 86 香卤海鲜菇 82
- 87 卤香菇 83
- 88 卤真菌菇 84
- 89 香卤茶树菇 85
- 90 卤春笋 86
- 91 春笋牛肝菌 86
- 92 卤笋尖 87
- 93 酱姜芽 88
- 94 农家酱萝卜头 89
- 95 蜜汁藕 90
- 96 金汁苦瓜 91
- 97 卤姜芽莴笋 92
- 98 卤海带结 93
- 99 卤汁茄子 94
- 100 香卤裙带 95



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

1

美味香八带

>> 原料

鱿鱼须 400 克，青椒丝、红椒丝、芝麻、孜然粉、辣椒粉、香油各适量

>> 调料

酱油 200 克，生姜 1 大块，葱段 100 克，料酒、糖、盐、味精、水、草果、八角、花椒各适量

>> 做法

- 1 鱿鱼须洗净，焯水备用。
- 2 调料用小火煮沸，放入鱿鱼须卤至八成熟后关火，焖至全熟。
- 3 鱿鱼须捞出放凉，装盘，与其他原料拌匀即可。



高手支招

鱿鱼须不要煮太烂，有嚼劲更好吃。



2

芝麻鱿鱼脖子

» 原料

鱿鱼脖子 400 克，红椒片、芝麻、孜然粉、辣椒粉、香油各适量

» 调料

酱油 200 毫升，料酒 10 克，生姜 1 块，葱段 100 克，糖、盐、味精、水、草果、八角、花椒各适量



» 做法

- 1 鱿鱼脖子洗净，焯水备用。
- 2 调料用小火煮沸，放入鱿鱼脖子卤至八成熟后关火，焖至全熟。
- 3 用漏勺将鱿鱼脖子捞出放凉，与其他原料拌匀即可。



高手支招

鱿鱼脖子在煮时火不要太大，以免太烂。



高手支招

油炸时不要过度翻动，以保持鱼片的完整。

3

熏鱼

» 原料

草鱼1条(约2000克)，色拉油适量

» 做法

- 1 草鱼洗净，用刀从鱼的脊背部划开，剔出两片净鱼柳后，切成块备用。
- 2 将调料放入锅中，加水熬煮5分钟成卤汁，放凉备用。
- 3 油锅烧至八成热，把鱼片放入油中，用筷子轻轻滑开，炸至表皮略黄、鱼肉发紧，捞出沥油。
- 4 锅中油再烧热，将鱼片入锅复炸，捞出，趁热放入卤汁中入味15分钟以上即可。

» 调料

料酒8毫升，糖10克，五香粉、姜末各5克，香醋8克，酱油10毫升，胡椒粉3克，姜2片，葱2段

4

香炸海鱼丝

>> 原 料

野生海蜒 300 克，色拉油 250 克，
芝麻少许

>> 做 法

- 1 海蜒洗净，沥水。
- 2 调料用小火煮沸成卤汁，放凉备用。
- 3 油锅烧热，放入海蜒进行初炸，再升温复炸至金黄色，趁热放入卤汁中，充分入味即可。

>> 调 料

姜汁酱油 150 克，水、料酒、味精、
糖、醋、盐、葱段、甘草、小茴香
各适量



高 手 支 招

海蜒炸成金黄色即可，
颜色不要太深。





高手支招

田螺在食用前最好在净水里养两天，便于清洗。

5

香卤田螺

» 原料

田螺 400 克

» 调料

姜汁酱油 200 克，生姜 1 块，葱段 50 克，料酒、糖、盐、味精、醋、水、尖椒、小茴香、八角、蒜、色拉油各适量

» 做法

- 1 田螺洗净，焯水；尖椒切片，色拉油之外的调料调成味汁。
- 2 锅中倒色拉油烧热，将田螺煸炒一下，然后倒入味汁，继续煸炒片刻，盖上盖子焖烧至汤汁收干即可。

6

香辣田螺

>> 原料

田螺 500 克，色拉油、香菜各适量

>> 调料

海鲜酱油、八角、盐、糖、醋、蚝油、淀粉、葱末、姜末、蒜末、辣椒丝各适量

>> 做法

- 1 田螺洗净后焯水，调料加少许凉开水调成味汁。
- 2 油锅烧热，倒入田螺炒匀，放入调味汁，继续炒至汤汁收干，放上香菜即可。



高手支招

田螺食用前在清水里养两天，便于清洗。

香炸卤蟹

>> 原料

闸蟹 400 克

>> 调料

色拉油 400 克，尖椒 6 个，葱 50 克，姜汁酒、醋、盐、味精、水、淀粉各适量

>> 做法

- 1 闸蟹洗净，沥水；尖椒切末。
- 2 色拉油和淀粉之外的调料小火煮沸，把螃蟹放入烧至变红，捞出放凉，表面拍上淀粉待用。
- 3 油锅烧热，放入螃蟹炸至金黄色，捞出沥油即可。



高手支招

螃蟹在卤时不要太熟，变色即可，保持肉质鲜嫩。

7

8

白卤虾丸

>> 原料

虾丸 10 个，竹扦数根

>> 调料

冰糖 200 克，料酒、盐、水、甘草、草果、八角、小茴香各适量

>> 做法

- 1 虾丸用清水洗一下，用竹扦穿起来。
- 2 调料用小火煮沸，放入虾丸用小火卤煮至熟，捞出沥干即可。



高手支招

食用时在表面涂上甜面酱味道更佳。

高手支招

油炸时颜色不能炸太深，食用时在表面涂上甜辣酱味道更佳。



9

甜不辣

>> 原料

鱼丸料 300 克，色拉油 250 克，竹扦数根

>> 调料

冰糖 200 克，料酒、盐、水、酱油、甘草、草果、八角、小茴香、淀粉各适量

>> 做法

- 1 将鱼丸料做成小圆柱形，拍上淀粉，在油锅里炸一下，沥油，用竹扦穿起来。
- 2 调料用小火煮沸，放入鱼丸煮熟即可。

10

卤五花肉

>> 原料

五花肉 500 克

>> 调料

冰糖 20 克，米酒 300 毫升，酱油 250 毫升，蒜末、青葱段、八角、小茴香、甘草、草果、五香粉、糖、盐、味精各适量

>> 做法

- 1 五花肉切块。
- 2 冰糖放入锅内干炒至呈焦状，放入五花肉炒至金黄色，倒入其他调料和水煮沸。
- 3 用中火卤 30~50 分钟即可。



高手支招

五花肉在切前可在冰箱里冻一下，这样容易切整齐。



 高手支招

在卤制时要用小火慢
卤才容易入味。



11

五香肥肠

» 原料

猪肠 2 根

» 调料

八角 4 个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、酱油、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

» 做法

- 1 猪大肠洗净，焯水。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪大肠放入卤煮至熟。
- 3 猪大肠取出，改刀装盘即可。

12

卤酥腰

>> 原 料

猪腰 300 克

>> 调 料

八角 2 个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

>> 做 法

- 1 猪腰去掉表面的膜，洗净，焯水；辣椒切片。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪腰放入卤煮至熟。
- 3 猪腰取出，改刀装盘即可。



高 手 支 招

食用时蘸姜汁醋味道更佳。

高手支招

白菜卷外面可用棉绳绑好，防止散开。



13

白菜肉卷

» 原料

大白菜叶 3 片，猪肉馅 200 克

» 调料

花椒、陈皮、小茴香各 100 克，冰糖 250 克，盐、味精、料酒、甘草、桂皮、八角各适量

» 做法

- 1 白菜叶洗净，去除硬梗烫熟，泡冷水备用。
- 2 猪肉馅中加盐、味精调匀，放适量在白菜叶上，卷起备用。
- 3 白菜卷放锅中，加入其他调料、盐、水，用小火卤至入味，捞出沥干，斜切装盘即可。