

30 款酱 · 醇厚

21 款卤 · 香浓

16 款烧 · 火炙

13 款腊 · 滋味

香辛料、酱汁、卤水、皮水……

让你一学就会的酱卤烧腊好美食

酱卤 烧腊

制作完全图解

吴元吉 牛锡春 双福◎等编著

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



酱卤烧腊

制作完全图解

吴元吉 牛锡春 双福 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

酱卤烧腊因其独特的风味，广受喜爱，如何在家中制作此等人间美味？抑或如何让此等美味变成街边小店的拿手佳肴，成为自己的致富之宝？本书就为解惑而生。

本书精选大众认可度高的酱卤烧腊美食，分为酱、卤、烧、腊四大篇章精细讲解，色泽、软糯度真实再现的菜品大图，全程无死角的步骤图片解析，零失败的大厨妙招，你完全可以参照本书，制作出不亚于百年老店的酱卤烧腊美食！

酱卤烧腊特色、常用香料、酱汁制作，丰富的酱卤烧腊知识，方便读者系统理解学习。

图书在版编目（CIP）数据

酱卤烧腊制作完全图解 / 吴元吉，牛锡春，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2016.4

ISBN 978-7-122-26309-4

I. ①酱… II. ①吴… ②牛… ③双… III. ①中式菜肴—菜谱—图解
IV. ①TS972.182-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第031856号



责任编辑：丰 华 李 娜

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京东方宝隆印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 11 字数 300千字

2016年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：http://www.cip.com.cn

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：48.00元

版权所有 违者必究

Part 1 酱卤烧腊基础

- 认识酱卤烧腊 • 6
- 酱卤烧腊常用香料和调料 • 7
- 常用卤汁、酱汁制作 • 10



Part 2 酱·醇厚

- | | |
|-----------|-----------|
| 酱猪头肉 • 15 | 酱牛腱肉 • 45 |
| 酱猪尾 • 17 | 酱牛仔排 • 47 |
| 酱猪心 • 19 | 酱牛肚 • 49 |
| 酱猪前肘 • 21 | 酱牛蹄筋 • 51 |
| 酱猪拱 • 23 | 酱鸡心 • 53 |
| 酱猪肝 • 25 | 酱鸡胗 • 55 |
| 酱猪排 • 27 | 酱仔柴鸡 • 57 |
| 酱五花肉 • 29 | 酱鸡爪 • 59 |
| 酱猪腱肉 • 31 | 酱鸡蛋 • 61 |
| 酱猪肚 • 33 | 酱仔鸭 • 63 |
| 酱猪耳 • 35 | 酱鹅肠 • 65 |
| 酱猪蹄 • 37 | 酱大墨鱼 • 67 |
| 酱大肠 • 39 | 酱豆干 • 69 |
| 酱口条 • 41 | 酱鲍鱼 • 70 |
| 酱苦肠 • 43 | 酱海参 • 71 |



Part 3 卤·香浓

- | | |
|-------------|------------|
| 卤制五花腩 • 75 | 卤水金钱肚 • 81 |
| 卤水围心肉 • 77 | 卤水牛腩 • 83 |
| 卤水带皮羊肉 • 79 | 卤熏鸡翅中 • 85 |





卤水凤爪	• 87	卤水鹅头	• 103
香卤虎皮凤爪	• 89	卤水鹅掌	• 105
香卤豉油皇鸡	• 91	卤水素鸡	• 107
香卤鸡腿	• 93	卤水大墨鱼	• 109
白斩清远鸡	• 95	观音茶叶蛋	• 111
潮州卤水鹅	• 97	卤汁焖香菇	• 113
卤水鹅肠	• 99	卤汁焖春笋	• 115
卤水鹅肾	• 101		

Part 4 烧·火炙



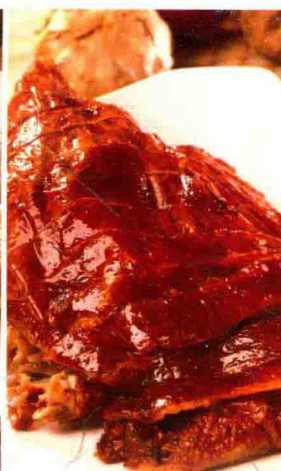
鸿运化皮乳猪	• 119	麒麟脆皮鸡	• 135
挂炉脆皮肥肠头	• 121	乳香吊烧鸡	• 137
澳门烧脆皮腩肉	• 123	蒜香吊烧鸡	• 139
蜜汁叉烧	• 125	广式挂炉烧鹅	• 141
南乳烧排骨	• 127	广式烧鸭	• 143
孜然烤羊腿	• 129	片皮鸭	• 145
挂炉乳羊排	• 131	吊烧脆皮乳鸽	• 147
挂炉串烧鸡中翅	• 133	琵琶鸭乳鸽皇	• 149

Part 5 腊·滋味



广东腊肠	• 153	广式珠江腊鸭	• 167
港香猪润肠	• 155	东江腊春鸡	• 169
广东辣香肠	• 157	腊鹅肾	• 171
广东蒜香肠	• 159	腊鸭舌	• 173
港香辣润肠	• 161	佛山腊鳞鱼	• 175
珠江孜然香肠	• 163	腊鸭胗	• 176
广东腊肉	• 165		





酱卤烧腊

制作完全图解

吴元吉 牛锡春 双福 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

酱卤烧腊因其独特的风味，广受喜爱，如何在家中制作此等人间美味？抑或如何让此等美味变成街边小店的拿手佳肴，成为自己的致富之宝？本书就为解惑而生。

本书精选大众认可度高的酱卤烧腊美食，分为酱、卤、烧、腊四大篇章精细讲解，色泽、软糯度真实再现的菜品大图，全程无死角的步骤图片解析，零失败的大厨妙招，你完全可以参照本书，制作出不亚于百年老店的酱卤烧腊美食！

酱卤烧腊特色、常用香料、酱汁制作，丰富的酱卤烧腊知识，方便读者系统理解学习。

图书在版编目（CIP）数据

酱卤烧腊制作完全图解 / 吴元吉，牛锡春，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2016.4

ISBN 978-7-122-26309-4

I. ①酱… II. ①吴… ②牛… ③双… III. ①中式菜肴—菜谱—图解
IV. ①TS972.182-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第031856号



责任编辑：丰 华 李 娜

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京东方宝隆印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 11 字数 300千字

2016年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：http://www.cip.com.cn

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：48.00元

版权所有 违者必究

Part 1 酱卤烧腊基础

- 认识酱卤烧腊 • 6
- 酱卤烧腊常用香料和调料 • 7
- 常用卤汁、酱汁制作 • 10



Part 2 酱·醇厚

- | | |
|-----------|-----------|
| 酱猪头肉 • 15 | 酱牛腱肉 • 45 |
| 酱猪尾 • 17 | 酱牛仔排 • 47 |
| 酱猪心 • 19 | 酱牛肚 • 49 |
| 酱猪前肘 • 21 | 酱牛蹄筋 • 51 |
| 酱猪拱 • 23 | 酱鸡心 • 53 |
| 酱猪肝 • 25 | 酱鸡胗 • 55 |
| 酱猪排 • 27 | 酱仔柴鸡 • 57 |
| 酱五花肉 • 29 | 酱鸡爪 • 59 |
| 酱猪腱肉 • 31 | 酱鸡蛋 • 61 |
| 酱猪肚 • 33 | 酱仔鸭 • 63 |
| 酱猪耳 • 35 | 酱鹅肠 • 65 |
| 酱猪蹄 • 37 | 酱大墨鱼 • 67 |
| 酱大肠 • 39 | 酱豆干 • 69 |
| 酱口条 • 41 | 酱鲍鱼 • 70 |
| 酱苦肠 • 43 | 酱海参 • 71 |



Part 3 卤·香浓

- | | |
|-------------|------------|
| 卤制五花腩 • 75 | 卤水金钱肚 • 81 |
| 卤水围心肉 • 77 | 卤水牛腩 • 83 |
| 卤水带皮羊肉 • 79 | 卤熏鸡翅中 • 85 |





卤水凤爪	• 87	卤水鹅头	• 103
香卤虎皮凤爪	• 89	卤水鹅掌	• 105
香卤豉油皇鸡	• 91	卤水素鸡	• 107
香卤鸡腿	• 93	卤水大墨鱼	• 109
白斩清远鸡	• 95	观音茶叶蛋	• 111
潮州卤水鹅	• 97	卤汁焖香菇	• 113
卤水鹅肠	• 99	卤汁焖春笋	• 115
卤水鹅肾	• 101		

Part 4 烧 · 火炙



鸿运化皮乳猪	• 119	麒麟脆皮鸡	• 135
挂炉脆皮肥肠头	• 121	乳香吊烧鸡	• 137
澳门烧脆皮腩肉	• 123	蒜香吊烧鸡	• 139
蜜汁叉烧	• 125	广式挂炉烧鹅	• 141
南乳烧排骨	• 127	广式烧鸭	• 143
孜然烤羊腿	• 129	片皮鸭	• 145
挂炉乳羊排	• 131	吊烧脆皮乳鸽	• 147
挂炉串烧鸡中翅	• 133	琵琶鸭乳鸽皇	• 149

Part 5 腊 · 滋味



广东腊肠	• 153	广式珠江腊鸭	• 167
港香猪润肠	• 155	东江腊春鸡	• 169
广东辣香肠	• 157	腊鹅肾	• 171
广东蒜香肠	• 159	腊鸭舌	• 173
港香辣润肠	• 161	佛山腊鳞鱼	• 175
珠江孜然香肠	• 163	腊鸭胗	• 176
广东腊肉	• 165		



Part 1

酱卤烧腊基础

酱卤烧腊是中式美食中的重要部分，原本是为了更好地保存肉类等食品，但酱卤烧腊成品具有风味独特、香料味重的特点，可以经久不坏，激发食欲，用作冷拼摆盘、下酒佐餐无一不可，深受大众喜爱。

本章讲述了酱卤烧腊的特色、香料、酱汁制作，是踏上酱卤烧腊美食之路的起点！

认识酱卤烧腊

酱卤制品是畜禽肉及可食副产品加调味料和香辛料，以水为加热介质煮制而成的一大类熟肉制品。酱卤制品几乎在我国各地均有生产，因为加工过程中所用的配料、技术不同，形成了许多地方名特产，如苏州酱汁肉、北京酱牛肉、河南道口烧鸡等。

酱与卤在煮制方法和调料使用方面形成了一定区别。酱卤制品包括**白煮肉类**、**酱卤肉类**、**糟肉类**三大类。

煮制方法的区别

卤制品通常将各种辅料煮成清汤后，将肉块下锅以大火煮制；酱制品则和各种辅料一起下锅，大火烧开，小火收汤，最终使汤形成肉汁。

调料使用的区别

卤制品主要使用盐水，所用香辛料和调味料数量不多，故产品色泽较淡，突出原料原有的色、香、味；而酱制品则所用香辛料和调味料的数量较多，故酱香味浓。

白煮肉类

肉经（或不经）腌制，在水（或盐水）中煮制而成，一般在食用时再调味，此法最大限度地保留了原料肉固有的色泽和风味。其特点是制作简单，仅用少量食盐，基本不加其他配料，基本保持原形原色。食用时冷食切薄片，蘸以少量酱油、芝麻油、香醋，配以葱花、姜丝等。有白切肉、白切猪肚、白斩鸡、盐水鸭等。



酱卤肉类

酱卤肉类是酱卤制品中品种最多的一类，又分为酱制、酱汁、蜜汁、糖醋、卤制。酱制在制作中使用较多的酱油，制品色深、味浓；酱汁制品是以酱制为基础，加入红曲米或较多糖使制品具有鲜艳的樱桃红色；蜜汁制品烧煮时间短，往往需油炸，成品鲜香可口，



蜜汁甜蜜浓稠；糖醋制品配料中需加入糖和醋，具有甜酸味；卤制品是先调制好卤制汁或加入陈卤，然后放入原料卤至酥烂。

酱卤肉类的特点是制作简单，表面光亮，颜色鲜艳；并且由于重大料、重酱卤，煮制时间长，制品外部都粘有较浓的酱汁或糖汁。有酱汁肉、卤肉、糖醋排骨、道口烧鸡、蜜汁蹄膀、德州扒鸡等。

糟肉类

糟肉类是用酒糟或陈年香糟代替酱汁或卤汁制作的一类产品。肉经白煮后，再用“香糟”糟制，特点是胶冻白净、清凉鲜嫩，保持固有的色泽和曲酒香味。有糟肉、糟鸡、糟鹅等。

烧腊一般指烧烤、卤渍、腊制的肉类食品，是一种色、香、味俱全的汉族传统名菜，属于粤菜系。烧腊其实分为“烧”和“腊”两种。

烧主要包括烧鹅、乳鸽、乳猪、叉烧及一些卤水菜式。一般是先用秘制的酱汁腌制一段时间再放到炉里烤。



腊味品种有腊肠、豉鸭、腊鱼等。一般晒干，使生产出来的腊味具有天然生晒、衣脆肉嫩、色泽鲜明、甘香可口的特点。



酱卤烧腊常用香料和调料

常用香料

香料具有独特的滋味和气味，既能赋予肉制品独特的风味，又可以抑制和矫正不良气味，增添香气，促进消化吸收，很多香辛料还具有抗菌防腐功能。



大茴香

又称大料、八角茴香，在我国的传统肉制品加工如煮制、酱卤肉制品中经常使用，它具有增加肉的香味、增进食欲的功效。



小茴香

俗称谷茴、席香。可挥发出特异的茴香气，有开胃、理气的功效，是肉品加工中常用的香辛料。



辣椒

因果皮含有辣椒素而有辣味，能增进食欲。



花椒

又名秦椒、川椒。香气强烈，是很好的香麻味香辛料。



肉桂

俗称桂皮。在肉制品加工中为常用香辛料。



白芷

具有除腥、祛风、止痛以及解毒功效，是酱卤制品中常用的香辛料。



丁香

磨成粉末加在肉制品中，是常用的香辛料。



胡椒

分为白胡椒和黑胡椒两种。黑胡椒的风味好于白胡椒。由于胡椒味辛辣芳香，是广泛使用的香辛料。



豆蔻

又称玉果、肉蔻、肉豆蔻等，卵圆形，坚硬，呈淡黄白色。



葱

有强烈的辣味，可以调味压腥。另外，葱含有许多营养物质，常吃对人体有益。



生姜

具有调味去腥的作用，主要用于红烧、酱肉制品。



大蒜

具有特殊的蒜辣气味，起到压腥去膻的作用。



洋葱

在肉制品中起到去腥味的的作用。另外，洋葱具有生时辣、熟时甜的特点。



香叶

即月桂叶，鲜叶味苦，干燥后，味道变为甘醇，香气增强，用于炖肉等。



砂仁

稍辣，其味似樟，用在酱卤肉中。



沙姜

性味功效犹如生姜，故俗称沙姜，外皮浅褐色或黄褐色，皱缩，皮薄肉厚，质脆肉嫩，味辛辣。



高良姜

气香，味辛辣，以色红棕、香气浓者为佳。



孜然

有除腥膻、增香味的的作用，主要用作解羊肉膻味等。



草果

具有特殊浓郁的辛辣香味，能除腥气，增进香气，是烹调佐料中的佳品。



陈皮

以陈为佳，古人认为放的时间越长，药效越好，其芳香可以去除鱼肉的异味。

常用调料

包括生抽、老抽、鸡粉、味精、盐、冰糖、黄酒、白酒、玫瑰露酒、鲍汁、鱼露、蚝油、浙醋、麦芽糖、红曲米、大蒜粉、甜面酱、南乳、叉烧酱、沙茶酱、黑椒汁等。



玫瑰露酒

玫瑰露酒是选取高粱酒为母酒，配兑玫瑰制成，分为有色和无色两种，在粤菜中常用来调味。



浙醋

浙醋属于液态发酵食醋，具有酸爽、清甜、透亮等特点。



红曲米

红曲米以稻米为原料，用红曲霉菌发酵而成，为棕红色或紫红色米粒。



南乳

南乳又叫红腐乳、红方，是用红曲发酵制成的豆腐乳。



大蒜粉

大蒜粉是由新鲜蒜头干燥研磨而成，可代替新鲜蒜头使用。



叉烧酱

叉烧酱是增鲜加味的调味品，酱香浓郁。

Tips:

生抽与老抽都是经过酿造发酵加工而成的酱油。

生抽颜色淡，呈红褐色，味道较咸，炒菜或凉菜多用。

老抽颜色深，呈棕褐色，味道鲜美微甜，做红烧等上色菜肴多用。

常用卤汁、酱汁制作

潮州卤水

配方 | 材料: 猪脊骨 5000 克, 猪扇骨 1500 克, 老母鸡 1 只, 鸡架 8 只, 鲜鸡油 750 克。

调味料: 南姜 1000 克, 干香茅 200 克, 甘草 60 克, 花椒粒、桂皮各 50 克, 小茴香、八角各 40 克, 香叶、干沙姜片各 30 克, 丁香 25 克, 干果皮 20 克, 草果 10 粒, 生抽、老抽、玫瑰露酒、鱼露各 200 毫升, 冰糖、精盐、味精、鸡粉、植物油各适量。

调味蔬菜: 大葱、生姜各 500 克, 香菜 400 克, 大蒜肉 300 克, 红葱 250 克。

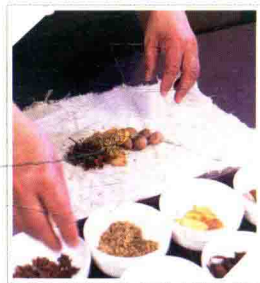


- 制作** |
1. 材料用开水焯水后, 加入清水 50 升, 大火煮开, 去掉浮沫, 转中小火煲约 4 小时, 滤渣。
 2. 大葱、生姜、大蒜肉、红葱用植物油炸至金黄。
 3. 将调味料加入汤中调味, 再将炸好的调味蔬菜放入汤桶即可。

豉油皇卤水

配方 | 生抽 3000 克, 冰糖 1.5 克, 生姜 100 克, 红曲米 50 克, 甘草、桂皮、八角各 20 克, 沙姜、陈皮各 15 克, 草果、花椒各 10 克, 小茴香 8 克, 香叶、丁香、白蔻、红葱各 5 克, 罗汉果 1 个, 花雕酒 150 毫升。

- 制作** |
1. 将配方中所有调味料装入汤袋, 放入酱桶中。
 2. 加入适量清水煮开, 再小火煮约 30 分钟即成。



皮水

配方 | 白醋 500 毫升, 浙醋 50 毫升, 麦芽糖 30 克, 九江双蒸酒 30 毫升, 玫瑰露酒 25 毫升。

- 制作** | 加热搅匀, 注意待凉后再下两种酒并搅匀。



特制南乳汁

配方 | 南乳 360 克，腐乳 60 克，砂糖 1200 克，细盐 600 克，味精 100 克，姜片、蒜肉、香菜各 100 克，八角 36 克，甘草 30 克，沙姜 30 克，生抽 1200 毫升，老抽 120 毫升。

制作 | 所有材料一起拌匀。



乳猪盐

配方 | 砂糖 500 克，盐 500 克，味精 80 克，五香面 30 克，沙姜粉、甘草粉各 20 克。

制作 | 所有材料一起拌匀。



乳猪生酱

配方 | 砂糖、柱候酱各 300 克，海鲜酱 125 克，芝麻酱 100 克，南乳 250 克，腐乳半瓶。

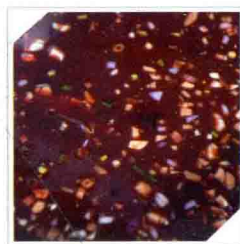
制作 | 所有材料一起拌匀。



乳猪酱

配方 | 乳猪生酱 500 克，蒜末、干葱末、香菜末各 25 克，陈皮 10 克，花雕酒 10 毫升，生抽 150 毫升。

制作 | 所有材料一起拌匀。



老汤

配方 | 猪棒骨 2500 克，盐 100 克，味精 50 克，葱 150 克，姜 100 克，八角 25 克，花椒 12 克，干红辣椒 5 克，酱油 500 毫升，料酒 100 毫升，清水 10 升。

制作 | 1. 猪棒骨洗净砸断（第一次必须用，后面可以逐渐减量）；葱洗净切段，姜洗净切片；八角、花椒、干红辣椒包成料包。
2. 汤桶加水、猪棒骨烧开，撇去浮沫，加入葱、姜、料包、料酒、酱油，再放入盐、味精调好口味。酱汤要连续使用，即为老汤。

