

烧烤卤熏^王

美味！600道超诱人烧烤卤熏美食

风味烧烤卤熏一网打尽，款款美味让人唇齿留香

绝佳风味，令人拍手称快；醇香味道，惹人口水直流。做法地道，大师教你做出拿手菜

国际烹饪大师
中华名厨

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

烧烤卤熏王/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7114-2

I. ①烧… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049115号

烧烤卤熏王

SHAOKAO LUXUNWANG

主 编 陈志田

责任编辑 刘 野 孙 鹏

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7114-2/TS·452

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



烧烤卤熏王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

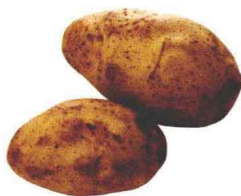


序言 | Preface

家常**烧烤卤熏**

让你轻松**制作美味**

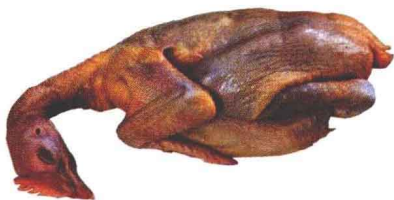




中华美食历史悠久、营养丰富、变化多样。
烧烤卤熏菜肴既大众化，又能进入高级宴席，
以色、香、味、形挑战市场，诱人食欲。
本书不仅告诉大家制作烧烤卤熏美味菜肴的技巧，
还让大家能根据自己的喜好，
快速找到自己喜欢的菜肴进行烹饪，真是我们的良师和好帮手！



目录



烧烤卤熏实用小常识



烧、烤、卤、熏概述	014	烧烤的基本操作方法	032	常用卤水材料	054
肉类原料的选择	018	烧烤酱料的调制	034	卤熏酱料的调制	058
烧菜的制作关键	024	卤汁的存放	052	食品调味、上浆和挂糊的作用	064
烧烤工具介绍	027	卤菜制作的步骤及要领	053	烹饪刀工技巧	066

烧



干烧茄子	074	青豆烧丝瓜	078	烧香菇	082
西红柿烧茄子	075	农家烧冬瓜	079	双椒香菇烧土豆	083
酱烧茄子	075	玉米烧香菇	079	烧素鸡	084
豆角烧茄子	076	香菇烧山药	080	乡村豆腐	084
虾米烧茄子	076	干烧油豆角	080	三鲜烧冻豆腐	085
芒果烧茄子	077	芋头烧荷兰豆	081	红烧米豆腐	085
红烧冬瓜片	077	肉丝烧花菜	081	麻婆豆腐	086
白菜烧小丸子	078	素烧野山菌	082	金沙果仁豆腐	086

红白豆腐	087	茶树菇烧肉	097	豌豆尖烧牛肉	111
芹菜丝烧豆腐	087	草菇烧肉	097	红烧牛肉	111
客家酿豆腐	088	酱香烧肉	098	胡萝卜土豆烧牛肉	112
旭日映西施	088	老农烧肉	098	烟笋烧牛肉	112
农家大碗豆腐	089	老陕烧三鲜	099	西蓝花烧黄牛肉	113
干豆腐扣瓦罐	089	红烧圈子	099	干锅带皮黄牛肉	113
日式青芥烧豆腐	090	红烧肉豆腐皮	100	蒜薹烧土豆肥牛	114
贵妃豆腐	090	虎皮蛋烧肉	100	香菇烧牛肉	114
板栗烧豆腐	091	茶树菇砵砵肉	101	鱼丸烧牛肉	115
干烧腐竹	091	板栗年糕烧排骨	101	黑椒焗牛肉茄盒	115
脆皮五仁豆腐	092	峨笋仔排	102	红烧牛腩	116
油豆腐红烧肉	092	年糕板栗烧排骨	102	西红柿牛腩	116
毛式红烧肉	093	排骨烧玉米	103	白萝卜烧牛腩	117
冬瓜烧肉	094	五成干烧排骨	103	鲜笋烧牛腩	117
蒜香红烧肉	094	豆香排骨	104	牛腩烧山药	118
鲜笋红烧肉	095	香辣美容蹄	104	土豆烧牛腩	118
板栗红烧肉	095	大盘猪蹄	105	小土豆烧牛腩	119
卤蛋烧肉	096	鸡腿菇烧肥肠	105	碧绿牛腩小土豆	119
板栗烧肉	096	农家烧肥肠	106	土豆青椒烧牛腩	120
		蒜烧肚条	106		
		青豆烧牛肉	107		
		肥牛蒜烧土豆	108		
		土豆烧肥牛	108		
		八角烧牛肉	109		
		干笋烧牛肉	109		
		蜜豆烧牛肉	110		
		泡椒烧牛肉	110		



双椒萝卜牛腩煲	120	板栗烧鸡翅	131	松鼠鳜鱼	144
红烧牛蹄筋	121	花椒烧鸡翅	131	豆腐烧黄颡鱼	145
红烧蹄筋	121	红烧鸭	132	大千干烧鱼	146
苦瓜烧牛蹄筋	122	仔姜烧鸭	132	干烧鳜鱼	146
葱烧牛蹄筋	122	香汤软烧鸭	133	丰都鬼府鲮鱼	147
香菇烧蹄筋	123	魔芋烧鸭	133	美极金钱鲮	147
泡椒脆肚	123	蘑菇烧鸭	134	蕨根粉烧鲮段	148
大蒜烧牛肚	124	馋嘴鸭掌	134	蒜苗烧鲮鱼	148
花卷烧羊排	124	口水鸭肠	135	鲮鱼烧面筋	149
魔芋烧狗肉	125	滑子菇烧鸭血	135	豆芽烧鲮段	149
青豆烧兔肉	125	腐竹烧鹅	136	蚕豆焖鲮鱼	150
红烧鸡块	126	红烧鹌鹑	136	鲮鱼烧大肉	150
板栗鸡块	127	豆瓣烧草鱼	137	猫儿面烩鲮鱼	151
草菇烧仔鸡	127	蒜烧鲢鱼	137	茶树菇烧带鱼	151
东安仔鸡	128	红烧鲫鱼	138	香味带鱼	152
家乡笋子鸡	128	豆瓣鲫鱼	138	干烧带鱼	152
青豆烧鸡	129	干烧鲫鱼	139	红烧带鱼	153
南瓜烧鸡	129	农家窝头烧鲫鱼	139	家常烧带鱼	153
蚝油豆腐鸡球	130	土豆烧鱼	140	烧汁带鱼	154
		泡椒烧鲈鱼	140		
		家常烧鲈鱼	141		
		蒜瓣烧鲈鱼	141		
		辣子蒜香烧鲢鱼	142		
		葱烧武昌鱼	142		
		酱烧武昌鱼	143		
		红烧鲳鱼	143		
		干烧鲳鱼	144		



焦熘黄鱼	154	红烧鱼块	163	石锅牛蛙	171
红烧大黄鱼	155	松鼠鱼	163	西芹烧牛蛙	172
干烧大黄鱼	155	红烧龙舌鱼	164	烧汁鱿鱼筒	172
肉末烧黄鱼	156	干烧鱼唇	164	吊烧大鱿筒	173
酸菜黄鱼	156	剁椒虾	165	墨鱼红烧肉	173
干烧黄花鱼	157	宫保大明虾	165	墨鱼烧排骨	174
红烧黄花鱼	157	红烧虾仁	166	香辣螺烧土豆	174
鲜黄鱼扒豆腐干	158	干烧东海火明虾	166	葱熘海参	175
板栗烧鳗鱼	158	干烧草虾	167	葱烧蹄筋海参	175
大蒜烧鳗鱼	159	口味虾	167	葱烧海参	176
干烧平鱼	159	熘虾段	168	碧绿扒鲍片	176
红烧平鱼	160	干锅烧大虾	168	海兔烧茄子	177
蒜烧平鱼	160	草菇白虾球	169	姥姥烧海煲	177
竹笋烧平鱼	161	盆盆虾	169	牡蛎烧豆腐	178
藿香泡菜鳊鱼	161	干捞粉丝虾煲	170	甲鱼烧鸡	178
红椒烧鱼块	162	上海青虾仁烧干贝	170		
毛式烧鱼块	162	鲍鱼烧干贝	171		

烤



双鲜烤白菜	180	烤土豆	183	烤四季豆	185
奶酪烤茄子	181	烤玉米	183	烤香菇	186
开洋烤豆腐	181	烤西葫芦	184	烤蘑菇	186
烤素菜条	182	烤青椒	184	烤豆腐干	187
烤芋头	182	烤茄子	185	烤韭菜	187

蜜汁叉烧肉.....	188	烤美国牛舌.....	202	孜然烤鸡翅.....	217
烤里脊.....	188	羊肉串.....	203	味烤鸡翅.....	218
脆烤猪皮.....	189	芝麻羊肉.....	203	红酒烤翅.....	218
烤五花肉.....	189	孜香法式羊扒.....	204	日式烤鸡翅.....	219
茴香烤牛肉.....	190	烤羊腿肉.....	205	虾酱鸡翅.....	219
炭烤烧肉.....	190	风味羊背.....	205	烤鸡软骨.....	220
串串香.....	191	烤羊腿.....	206	美味鸡翅.....	220
酱香烤肉.....	191	桂蜜烤羊肋.....	206	烤鸡胗.....	221
烤猪肉片.....	192	孜然寸骨.....	207	烤鸡爪.....	221
串烧蹄筋.....	192	风味烤羊棒.....	207	京都片皮鸭.....	222
湘味骨肉相连.....	193	风味羊棒骨.....	208	春江水暖.....	223
脆椒麻花烤肉.....	193	福临羊腿.....	208	精品烤鸭.....	223
蜜汁炭烧双拼.....	194	可汗大排.....	209	金陵片皮鸭.....	224
油淋叉烧肉.....	194	香辣羊棒骨.....	210	菠萝烤鸭.....	224
啤酒猪排.....	195	奶酪烤羊排.....	210	吊烧琵琶鸭.....	225
香烤排骨.....	195	燕龙烤羊排.....	211	四川樟茶鸭.....	225
蒜香猪颈肉.....	196	虹桥大排.....	211	辣拌烤鸭片.....	226
叉烧肉.....	196	脆皮香乳羊排.....	212	烤法国鹅肝.....	226
烤酱猪尾.....	197	过桥风味羊排.....	212	脆皮鹅.....	227
烤红肠.....	198	酥羊排.....	213	奶黄蛋泡盏.....	228
烤台湾香肠.....	198	香草羊排.....	213	蛋黄鸡卷.....	228
烤热狗.....	199	蒙古秘制羊排.....	214	香菜烤鲫鱼.....	229
串烧牛肉.....	199	乡村烤羊排.....	214	香烤鲫鱼.....	230
烤牛肉丸.....	200	豉油鸡.....	215	香葱烤鲫鱼.....	230
烤牛排骨.....	200	蜂蜜烤鸡.....	216	烤福寿鱼.....	231
烤牛板筋.....	201	大漠风沙鸡.....	216	招财鱼.....	231
椒香牛排.....	202	烧烤鸡腿.....	217	风沙鳕鱼.....	232

烤银鳕鱼	233	烤鲜虾	247	凤梨酥	261
茶叶烤鳕鱼	233	盐焗基围虾	248	花生酥	261
烤三文鱼	234	双味大明虾	248	高纤三明治	262
鳗鱼鸡蛋卷	234	烤北极虾	249	奶酪猪肉三明治	262
香辣烤鳗鱼	235	油淋烤虾	249	面包条	263
烤鳗鱼	235	墨鱼大烤	250	豆沙麻枣	263
日式烤鳗鱼	236	蒜香烤墨鱼	250	杏仁曲奇	264
富贵太古烤鳗鱼	236	烤螃蟹	251	花生曲奇	264
盐烤秋刀鱼	237	烤澳洲带子	251	樱桃曲奇	265
焖炉烤鱼	238	烤生蚝	252	巧克力曲奇	265
微波黄花鱼	238	炭烤海螺	252	芝麻花生球	266
烤平鱼	239	烤包子	253	芝麻烧饼	266
香烤平鱼	239	雪山包	253	核桃巧克力饼	267
飘香烤平鱼	240	芝麻酥	254	可可薄饼	267
游竹烤平鱼	240	豆沙酥饺	254	南瓜饼	268
美味烤平鱼	241	肉松酥	255	巧克力松饼	268
烤鲳鱼	241	葱油酥	255	老婆饼	269
橘味鲳鱼	242	莲花酥	256	姜饼	270
烤多春鱼	242	笑口酥	256	巧克力夹心饼	270
味噌烤鱼	243	三角酥	257	绿茶薄饼	271
酱味烤海鱼	243	蛋黄酥	257	长苗酥饼	271
日式烤青鱼	244	蛋黄莲蓉酥	258	腰果巧克力饼	272
烤开心鱼	244	贝壳酥	258	曲奇饼干	272
烤干鱿鱼	245	榴莲酥	259	南瓜塔	273
蒜烤鲜鱿筒	245	菊花酥	259	奶油红薯	273
烤基围虾	246	叉烧酥	260	虎皮蛋卷	274
皇牌烤明虾	247	松仁奶花酥	260	奶油蛋挞	274



卤萝卜.....	276	卤蹄膀.....	289	锅巴香牛肉.....	302
卤花生.....	276	酱猪蹄.....	290	湘卤牛肉.....	303
豉油杭椒.....	277	香辣霸王蹄.....	290	酱牛肉.....	303
香糟毛豆.....	277	千层猪耳.....	291	合味牛肉.....	304
卤笋干.....	278	顺风耳片.....	292	本味牛肉.....	304
卤海带.....	278	大刀耳叶.....	292	麻辣牛肉.....	305
卤水豆腐.....	279	晾衣耳片.....	293	川湘卤牛肉.....	305
卤草菇.....	279	口耳肉.....	293	麻辣腱子肉.....	306
卤豆腐.....	280	卤猪肚.....	294	芝麻牛肉干.....	307
卤豆干.....	280	香糟麻花肚尖.....	294	卤牛腩.....	307
美味卤豆干.....	281	醉肚尖.....	295	香辣牛蹄筋.....	308
家乡卤豆干.....	281	凤眼肝.....	295	卤牛蹄筋.....	309
川味酱肉.....	282	卤猪肝.....	296	酱香牛筋.....	309
卤五花肉.....	283	五香猪肝.....	296	红油牛筋.....	310
红糟肉片.....	283	拌口条.....	297	卤水拼盘.....	310
卤东坡肉.....	284	夫妻肺片.....	297	五香牛腱.....	311
陕北酱骨头.....	284	卤水肠头.....	298		
蒜蓉卤肘子.....	285	酱猪心.....	299		
水晶肘子.....	286	酱猪尾.....	299		
酱肘花.....	286	卤味拼盘.....	300		
陕北肘子.....	287	卤汁牛肉.....	300		
太白拌肘.....	287	灯影牛肉.....	301		
五香肘花.....	288	卤水牛肉.....	301		
酱香蹄花.....	288	香辣酥拌牛肉.....	302		



卤牛腱.....312	盐水鸡.....322	湘卤鸭脖.....333
川味牛腱.....312	卤鸡翅.....323	酥椒鸭脖.....334
卤水金钱肚.....313	香辣鸡翅.....324	酱鸭胗.....334
干锅牛杂.....313	卤鸡腿.....324	卤胗肝.....335
卤水牛舌.....314	五香凤爪.....325	盐水鸭肝.....335
麻辣牛展.....314	卤味凤爪.....325	卤鸭翼.....336
酱羊肉.....315	椒麻鸡片.....326	香辣鸭下巴.....337
白切羊肉.....316	拌鸡胗.....326	美极鸭下巴.....337
风味卤羊肉.....316	红枣鸭子.....327	金蛋鸭卷.....338
香辣兔肉丝.....317	盐水卤鸭.....328	脱骨飞跳.....338
香辣酱兔头.....317	口味野鸭.....328	卤鹅片拼盘.....339
蒜香狗肉.....318	五香酱鸭.....329	扬州卤水鹅.....339
卤水葱香鸡.....318	四川板鸭.....329	鹅掌扣刺参.....340
白切大靛鸡.....319	千张鸭.....330	萝卜干拌鹅肫.....340
茶樟鸡.....320	酱香鸭头.....330	卤水鸡蛋.....341
墨鱼卤鸡.....320	糟卤鸭舌.....331	五香茶叶蛋.....341
港式油鸡.....321	香辣卤鸭舌.....331	卤味鹌鹑蛋.....342
梅菜卤鸡.....321	精武鸭脖.....332	五香鱼块.....342
桶子油鸡.....322	五香鸭脖.....333	

熏



四川熏肉.....344	菠菜拌熏肉.....346	蒜苗炒腊肉.....347
蒜薹熏肉.....345	香芹炒腊肉.....346	冬笋腊肉.....348
干豆角焖腊肉.....345	尖椒腊肉.....347	茶香腊肉.....349

青椒马蹄腊肉	349	腊肉炒蒜薹	360	腊肠四季豆	374
芦笋炒腊肉	350	茭蒿炒腊肉	360	荷兰豆炒腊肠	374
苦笋炒腊肉	350	莴笋腊肉	361	腊肠芥蓝	375
蒜薹熏干炒腊肉	351	三色腊味	361	双椒腊肠	375
韭菜豆皮炒腊肉	351	干豆角蒸腊肉	362	腊味年糕	376
胡萝卜炒腊肉	352	香蒸老腊肉	362	广式腊肠卷	376
香炒蒜苗腊肉	352	春饼葱香腊肉	363	腊味合并	377
川香腊肉	353	腊肉牛肝菌	363	川味香肠	377
西蓝花炒腊肉	353	什锦菜炒腊肉	364	蒜苗炒腊肠	378
小瓜炒腊肉	354	腊味四宝	364	荷芹炒腊味	378
荷兰豆炒腊肉	354	极品腊肉	365	熏猪耳	379
蕨菜炒腊肉	355	旱蒸腊肉	365	熏味拼盘	379
辣炒大片腊肉	355	小炒腊肉	366	茶熏猪肝	380
茄子炒腊肉	356	腊味三蒸	366	熏猪肝	380
四川腊肉	356	腊肉白菜包	367	熏卤兔腿	381
凉瓜酱腊肉	357	客家腊肉梅菜蒸芥蓝	367	五香熏鸡	381
乡村腊肉	357	腊味香芹豆干	368	上海熏鱼	382
肥肠腊肉	358	腊味合炒	368	五香熏鱼	382
蒜苗干豆角腊肉	359	腊味合蒸	369	秘制火熏鱼	383
山野菜炒腊肉	359	小笋炒腊味	369	白辣椒炒腊鱼	383
		碧绿山珍炒腊味	370		
		腊味香豌豆	370		
		腊味芸豆	371		
		腊味青豆	371		
		腊味娃娃菜	372		
		莴笋干炒腊肉	372		
		川味腊肠	373		





烧烤卤熏实用小常识

同一种原材料，用不同的烹调方法烹制，菜肴的味道是截然不同的，而且营养也有所不同。本章将为大家介绍烧、烤、卤、熏的基本知识，包括原材料的准备、烹饪技巧、调味、工具等方面的小知识，以便大家快速掌握制作要领，烹调出营养又美味的菜肴。



烧、烤、卤、熏 概述

1 烧的介绍

烧是烹饪中国菜肴的一种常用技法，是先将主料进行一次或两次以上的预热处理之后，放入汤中调味，大火烧开后小火烧至入味，再用大火收汁成菜的烹调方法。

烧的操作要点

所选用的主料多数是经过油炸煎炒或蒸煮等熟处理的半成品。

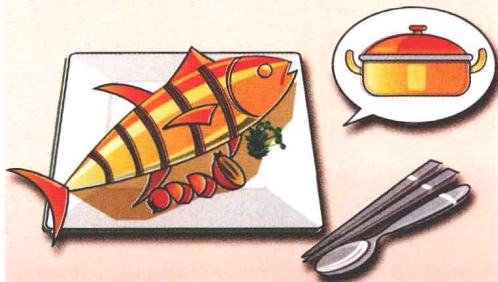
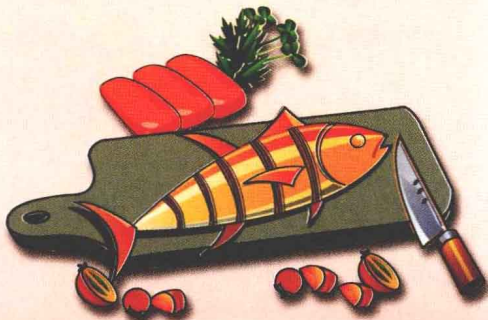
所用的火力以中小火为主，加热时间

的长短根据原料的老嫩和大小而不同。

汤汁一般为原料的四分之一左右，烧制后期转旺火勾芡或不勾芡。

烧的种类

红烧：用此法烧制的菜肴经上色处理后，菜品成为深红、浅红、酱红、枣红，因此而得名。其主料一般都经过煸、炸、煎、煮等热处理，上糖色或蜜色等，加入汤与调味料，急火烧开，慢火烧熟，使调味汁渗入主料内部，最后勾芡。有的菜主



料虽不上色，但用红烧的方法烹制。

干烧：干烧是将主料用小火经较长时间烧制，使汤汁渗入主料内部，菜品见油不见汁的一种烹调方法。其制法基本与红烧相同，成菜的特点是：色泽金红，甜咸适口，酱香浓郁。

葱烧：葱烧和红烧方法基本相同，但葱白要占主料的三分之一左右，是先用热油将葱白烧到红黄时，冲入汤，下入主料和其他调味料进行烧制的一种烹调方法。

其他烧法：由于烧的技法较为广泛，原料繁多，除了红烧、干烧、葱烧之外，还有其他许多烧法，如辣烧、生烧、熟烧、家常烧等。

2 烧烤简史

烧烤渊源

烧烤是历史悠久的烹饪方法。如果从人类使用火开始算起，应该有170万年的历史了。原始人把猎物用火烧熟后食用，也算是最古老的烹饪方法了。

古代烧烤

古书记载，烧烤食品曾是中国古代商周时期的主要食物。当然，这与当时的烹饪工具和烹饪技术有关。但到秦汉时，烧烤之风仍是盛行。据《西京杂记》记载，汉高祖刘邦即位后，常以烧鹿肝或烧牛肚下酒。天子如此，臣子莫不如此。

南北朝时，烧烤制作技术有了进一步的发展，在贾思勰的《齐民要术》中就有较多的记载。这时的烧烤不仅用料、式样更加精细考究，而且在调味的配料上也有了很大的突破。

宋代，烹饪方法更加繁多，烧烤食品也更为精炼多样，而这也是古代烧烤鼎盛时期。

元朝是蒙古人的天下，当时的羊类烧烤是皇室的珍味。明清时期，烧烤食品更加普及。史料记载，清代康熙二十五年（1686年），北京大街上就有推车小贩，沿街叫卖烤肉。在《红楼梦》里，曹雪芹也曾写到大观园的烤鹿肉。而在当时，烧烤菜也常常是各种宴请之事的要菜。