



JiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



美味熏酱卤

特点 熏制品的特点是口感醇厚，色泽红润，酥嫩适口，不宜变质
其制作要点是先将原料加工成半熟或全熟，然后将熏制材料用旺火短时间加热，使其具有一种特殊的烟香味

宋建华○主编

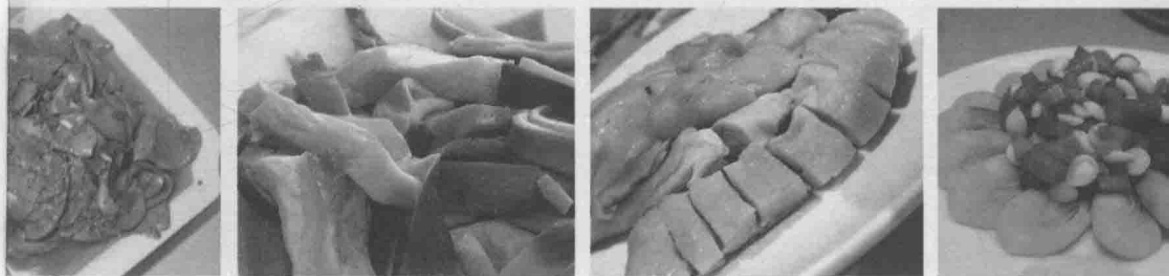


中国戏剧出版社

风靡全国居家生活百科

美味熏酱卤

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 家常菜 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

美味熏酱卤



责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 11 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

目 录

盐水虾	1	酱黄瓜	10
熏童子鸡	1	卤虎皮豆腐	10
		李连贵熏肉	11
		捞起猪肚丝	12
		捞起爽鱼皮	12
		腊汁肉	13
		酱猪手	14
		酱猪耳	14
		豉油皇乳鸽	15
		水晶牛肉	16
		酱南瓜	16
熏凤爪	2	姜葱霸王鸡	17
卤水鸡	2	白切文昌鸡	17
卤水鹅什	3	白切鸡	18
手抓羊肉	4		
五香酱牛肉	4		
太爷鸡	5		
卤水乳鸽皇	6		
蒜泥腰片	6		
沙姜鸡脚	7		
泰汁爽猪手	8		
酱香鸭	8		
酱鸡蛋	9		

白切鸡杂	19
虎皮鸽蛋	20



江南醉鸡	20
白切鹅	21
酥鲫鱼	22
卤水大肠	22
茶皇乳鸽	23
八宝菜	24
白切东山羊	24
盐焗手撕捞鸡	25
白切猪肚	25
白切贵妃鸡	26
卤鸡肝	27
水晶鸡	27
港式盐焗鸡	28
五香熏鱼	28
葱油淋淹鸡	29
酱驴肉	30
卤猪耳	30
川酱卤牛肉	31
卤毛豆	31
卤素鸡豆腐	32

卤蹄筋	33
盐焗鸡手	33
水晶鸡丝	34
卤猪头肉	34
卤水虎皮鹌鹑蛋	35
熏鸡肘	35
玫瑰豉油鸡	36
卤水鸭下巴	37
熏茶香鸡	37
白云猪手	38
白切湛江阉鸡	38
熏鲮鱼	39
东江盐焗鸡	40
正宗瓦煲盐焗鸡	40
手撕盐焗鸡	41
隔水蒸鸡	42
百家咸鸡	42
卤猪肘	43
卤猪肝	43
熏板鸭	44
酱猪心	45
卤味千层耳	45



川味卤金钱肚	46
酱鸡胗	46
熏兔	47
熏鸡腿	47
川味糊辣鹅头	48
卤鸡小肚	49
酱鸡脖	49
老汤卤豆腐丝	50
沪香罗汉肚	50
广味白卤猪手	51
川味卤水口条	52
酱鸡翅尖	52
真不同风味小肚	53
五香酱驴肉	53
香酥板鸭	54
熏鸡胗	55
五香熏兔	55
安徽符离集烧鸡	56
串熏鸭舌	57
沟帮子烧鸡	57
卤鲜鱿鱼	58
南京盐水鸭	58



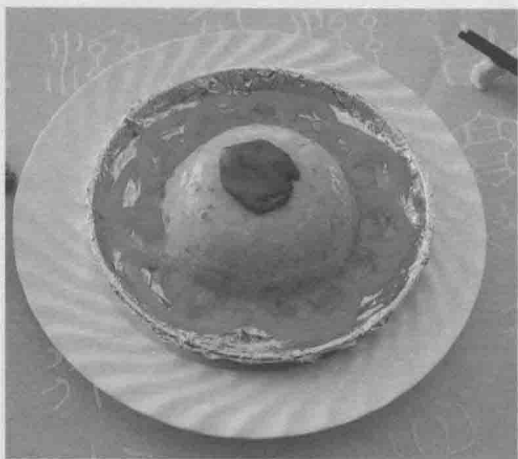
卤味猴头蘑	59
-------------	----



熏羊蹄	60
麻仁卤香菇	60
熏凤翅	61
卤鹅掌	61
酱鸡头	62
卤鸡腿肉	63
酥卤鲫鱼	63
卤水青虾	64
铁锅熏肘	64
熏猪肚	65
熏干豆腐卷	65
五香瓦块鱼	66
熏豆腐卷	67
五香熏蛋	67
熏猪手	68
熏猪大排	68
熏猪肝	69
熏墨斗	69
熏目鱼	70
熏五香肉	71

串熏鸡心 71

熏蛋卷 72



卤汁熏鸭 72

熏猪尾 73

熏大肠 73

熏松子豆腐皮 74

卤牛杂 74

熏鸡 75

醉排骨 76

醉鸡 76

卤汁豆腐 77

卤百叶串 77

卤五香豆干 78

熏鸽蛋 78

熏草鱼 79

熏豆腐 79

熏肉 80

熏白鱼 81

熏鲤鱼 81

卤五香兔脯 82

卤鸭 83

油卤豆腐 83

扒猪蹄 84

卤浸草鱼 84

卤鸡蛋 85

卤鹅掌翼 85

卤豆干 86

酒香卤牛肉 86

香卤猪耳 87

五香卤面筋 87

卤兰花干 88

卤素鸡 89

卤草菇 89

醉虾 90

卤牛肉 90

白卤羊肉 91

盐水鸭肫 91

酱小土豆 92

五香心舌 92

卤大肠 93

卤猪尾 94

卤肚 94

盐水猪舌 95

卤浸猪肝 95



老汤豆腐丝	96
桂花鸭	96
香卤豆腐	97
姜汁菜卷	98
凤 鸡	98
卤肠头	99
卤味酥排骨	99
香卤鸡	100
松仁香菇	100
卤水花生	101
香油草菇	101
葱油腐竹	102
香卤墨鱼	103
凤猪肝	103
卤烤叉烧肉	104
蟹肉卷	104
肴肘花	105
百花水晶鸭	105
白斩肚	106
五香兔肉块	107
五香鱼	107
酥鲫鱼海带	108



盐素鸡	109
素火腿	109
素 鸡	110



肴 肉	111
醉 肉	111
水晶肉	112
卤味香肝	112
五香扒鸡	113
扒 鸭	113
盐水鸭	114
糟 肉	114
五香熏鱼	115
潮州卤水鹅	115
潮州卤水鹅掌翼	116
潮州卤水鹅肾	116
潮州卤水鹅肝	117
潮州卤水大鹅头	118
酒醉鸭肝	118
醇香肚包	119
原卤香鸽	119
烟熏茶皇鸡	120
烟熏鸡腿	120

熏乳鸽 121

烟熏琵琶鸭 121



熏板鸭 122

烟熏鸭胸肉 123

烟熏茶皇猪手 123

潮州卤水鹅肠 124

潮州卤水猪大肠 124

潮州卤水浸墨鱼 125

卤水鹅肾 126

卤水猪生肠 126

卤汾酒牛 127

卤水猪粉肠 127

潮州卤水浸花腩 128



潮州卤水猪头肉 128

潮州卤水猪耳 129

潮州卤水咸虾 129

潮州冻蟹 130

卤水豆腐鸡蛋 130

江南卤水卷 131

橙香卤水鸭翼 131

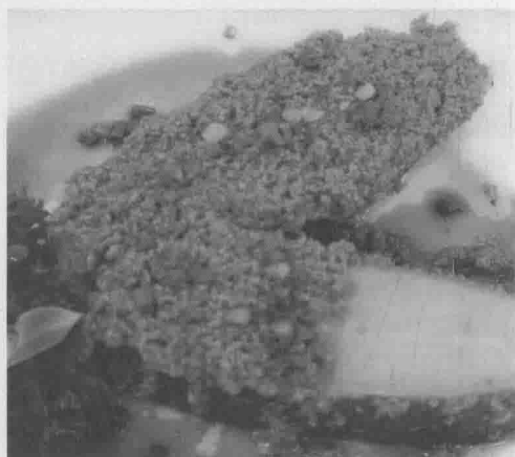
卤水凤眼润 132

滋味卤水煲 132

豉油皇鸡腿 133

豉油皇鸡翼 133

豉油皇浸鹌鹑 134



豉油皇独大肠 134

豉油皇猪生肠 135

豉油皇鹅汤 135

豉油皇浸鸡脚 136

茶皇猪手 136

路边乳鸽皇 137

香浸乳鸽 137

白切乳猪 138

白切鸭 138

白切猪粉肠 139

白切花腩 139

白切鹅红 140



白切鹅杂 140

白切猪舌 141

秘制日式乳猪 141

鸡汤浸鱼头 142

坛香阉鸡煲 142

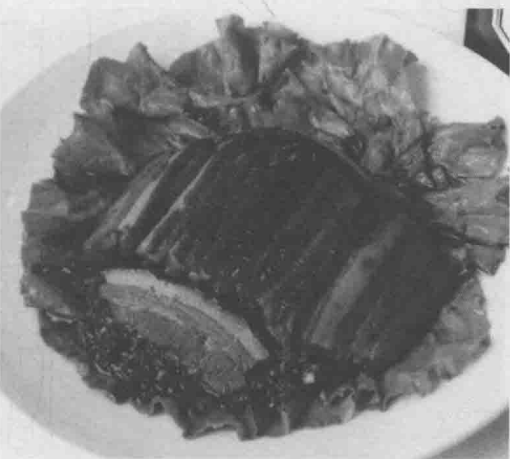
坛香乳鸽皇 143

沙姜墨鱼仔 143

捞起海蜇头 144

捞起黄鳝丝 144

捞起猪耳丝 145



捞起鹅肠 146

农家鹅焗香芋 146

白云猪仔脚 147

新派巧熏蹄 147

佛山汾蹄 148

回味冻猪手 148

白云凤爪 149

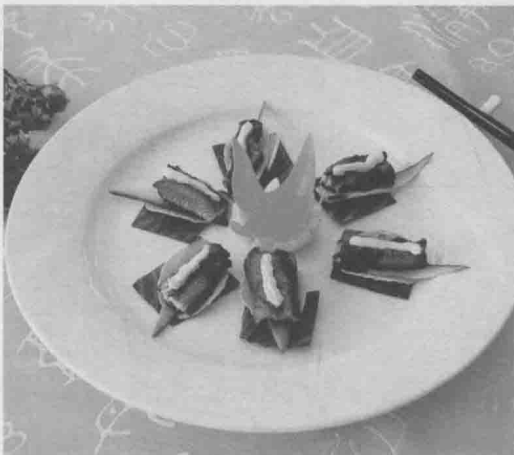
客家咸凤爪 150

泰汁无骨凤爪 150

泰汁凤爪 151

宫廷蛋黄鸭 151

酱芹菜 152



酱茄子干 152

酱芥菜头 153

酱豆角 153

酱红干 154

酱萝卜丁 154

酱汁什锦白菜 155

酱金丝香 155

香酱大头菜 156

酱蒜薹 156

酱胡萝卜什锦 157

酱腌花菜	157
酱小朝天椒	158



酱青笋	158
酱冬瓜	159
酱苦瓜	159
酱苏叶	160
酱虎皮尖椒	160
特味酱肉	161
酱口条	161
酱排骨	162
酱牛肉	163
酱牛筋	163
酱狗腿	164
酱鸡	164
酱鸡肘	165
酱凤翅	165
酱凤爪	166
酱酥鲫鱼	166
酱汁猪手	167
杂味猪心	168
酱汁卤鹅	168
葱香兔肉	169

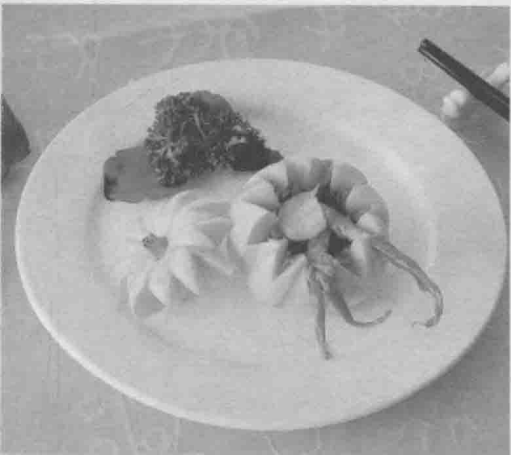
辣子狗肉	169
麻香兔肉	170
五香焖狗	170
姜醋猪手	171
酱肉	172
五午孢子腿	172
鲁味叉烧肉	173
橘香鱼条	174
果汁肉干	174
糖醋小排	175
乳汁肉干	175
扎肘花	176
浸鸡	176
糟鸡	177
盐水兰花肫	177
冻鸭掌	178
盐水牛腱	178
酱鱿鱼	179
黄酒鱼扇	179
麻辣佛手肚	180
酱螃蟹	181
酱泥鳅	181



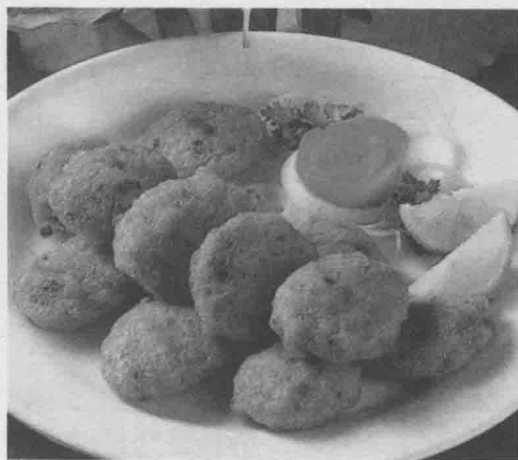
酱花生米	182
蜜酱胡萝卜	183



酱汁锦丝	183
酱汁锦菜	184
酱苕蓝	184
甜酱八宝菜	185
油泼莴笋丝	185
蜜汁小黄瓜	186
酱茄子	186
锦州小菜	187
五香海带丝	187
六味萝卜	188
花生萝卜条	188



金银丝	189
花生胡萝卜丁	189
椒豆大头菜	190
腌柿子椒	190
腌芸豆角	191
狗宝咸菜	191
酱香萝卜	192
什锦菜	193
酱八样	193
酱干果	194
糖酱黄瓜	194



甜辣萝卜	195
卤虾三鲜	196
珊瑚白菜	196
卤虾米豆腐条	197
怪味黄豆	197
怪味蚕豆	198
五香酱豆	198
酱板栗	199
酱海带	199
酱拌干丝	200
酱西瓜皮	200



酱大头菜	201
酱干豆腐	201
酱豆腐	202
川味卤鸡丝	203

熏鸡小肚串	203
川味卤肘子	204
广味香卤鸡中翅	204
五香脱骨扒鸡	205
酱牛腱子	205
罗汉肚	206
美味酱排骨	207
咖喱酱鸡块	207
东坡卤肉	208
卤猪蹄	208
酱猪头糕	209
卤猪腰	210
酱猪肚	210

盐水虾



【原料】

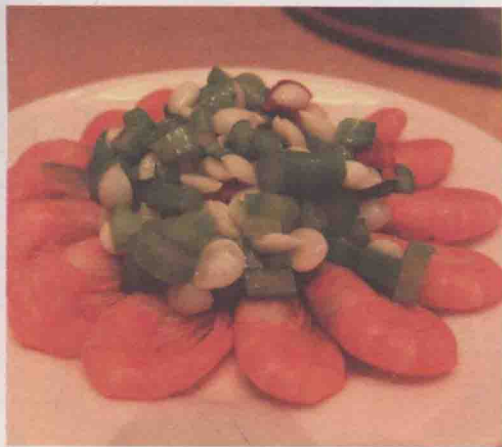
鲜活河虾 400 克。

【调料】

姜 2 片，花椒粒 4 粒，白酒 2 克，葱 3 克，精盐 4 克，味精 2 克。

【做法】

(1) 河虾装入盆中，加上精盐反复揉搓，再用清水反复冲洗干净，用剪刀剪去虾须、爪。



(2) 锅内加适量清水，烧开后放姜片、葱段、花椒（去掉黑籽，汤水不会变黑）、精盐、味精、虾。烧开后，撇去浮沫，将锅端离火口。

(3) 汤盆内放少许白酒，捞出虾放入盆中，加滤清的卤水即成盐水虾。

【成菜标准】

色泽洁白，质地鲜嫩，具有弹性，

形状美明。

【营养价值分析】

虾含有丰富的钾、碘、镁、磷等物质及维生素 A、氨茶碱等成分，且肉质和鱼一样松软，易消化，不失为老年人食用的营养佳品，对健康大有裨益，身体虚弱及病后需要调养的人也是极好的食物。

【提示】

加热时间不宜过长，虾变为红色即可，否则失去鲜嫩的特点。

熏童子鸡



【原料】

三黄鸡 5 只（每只重 1000 克）。

【调料】

精盐 100 克，白糖 150 克，饴糖 200 克，葱段 30 克，姜片 20 克，香料包 1 个（内装花椒、八角、桂皮、山奈、肉蔻、白芷、陈皮、丁香、草果、辛夷各



适量)。

【做法】

(1) 将三黄鸡用温水浸泡后,刮洗干净。

(2) 从开膛处将两只鸡爪交叉插入腹内,将右膀从宰杀刀口处插入,从鸡嘴提出,鸡头弯曲别在鸡膀下面。

(3) 锅内放入清水 3000 克,加入各种调料和香料包煮成卤汤,放入盘好的鸡煮熟捞出,再用白糖熏制即成。

【成菜标准】

鸡形完整美观,色泽红润,骨酥肉烂,醇香味厚,卤味浓郁。

【提示】

卤汤要妥善保存,香料包可连用 2~3 次。如果有老卤其味更佳。原料要选择三黄鸡或草原绿乌鸡?熏制的色泽要均匀。

熏凤爪



【原料】

当年母鸡爪 10 只 (500 克)。

【调料】

精盐 5 克,味精 5 克,葱、姜各适量,大料、花椒、桂皮、砂仁、丁香各少许,白糖 25 克。

【做法】

(1) 将鸡爪洗净,去掉黄皮,剁去爪尖,用沸水烫透备用。

(2) 汤锅置火上,加清水,下精盐、味精、大料、花椒、桂皮、砂仁、丁香、葱、姜,旺火烧开,下鸡爪,小火慢煮 25 分钟,离火浸泡 15 分钟捞出。

(3) 熏锅置火上,加白糖、茶叶,将煮好的鸡爪放在架上,盖上锅盖,熏 30 秒即可装盘。

【成菜标准】

色泽金红均匀,表皮光洁明亮,肉质酥烂脱骨而不离骨,口味香醇厚重。

【营养价值分析】

此菜脂肪含量高、肉质细嫩,含铁、锌、锰等微量元素,营养价值较高。

【提示】

卤制时要用慢火时间稍长(因肉质不同)。



卤水鸡



【原料】

白条鸡 1 只约 (1000 克)。

【调料】

姜块 30 克, 绍酒 30 克, 葱段 60 克, 精盐 30 克, 味精 15 克, 花椒、八角各少许。

【做法】

(1) 将鸡开膛去内脏, 放入温水中浸泡, 刮净皮面绒毛, 洗净, 再放入沸水锅内烫透, 捞出沥干。



(2) 锅内加入清水淹过鸡身, 放入姜块、葱段、花椒、八角、精盐、绍酒、味精, 用旺火烧开后撇去浮沫, 旺火煮 15 分钟, 改用小火煮熟, 晾凉即可食用。

(3) 食用时随用随取, 将鸡制成块或去骨批成片或者丝, 浇上卤汁即可。

【成菜标准】

鸡香纯正, 嫩滑爽口, 色泽白亮, 味道鲜关。

【营养价值分析】

鸡肉益五脏, 补虚损, 强筋骨, 活血脉, 调月经, 止白带, 是妇科药膳中的主要配料, 公鸡属阳, 补性不如母鸡; 母鸡属阴, 益与老人, 老母鸡多用于产妇。

【提示】

做这个菜时必须将鸡洗净, 用水焯一下以除去血污, 去其异味, 煮制时要掌握好火候。

卤水鹅什**【原料】**

鹅肾 2 只, 鹅肝 1 副, 鹅心 3 只, 鹅肠 150 克。

【调料】

粤式卤水 1000 克, 玫瑰露酒 5 克, 麻油 5 克, 精盐适量。

【做法】

(1) 鹅肾去内衣、鹅油, 洗净。

(2) 锅内放入清水烧沸, 放入鹅肾烫 30 分钟, 取出沥干。

(3) 鹅肝、鹅心用剪刀剪开, 洗净血污; 鹅肠用精盐搓洗后冲净。一同入沸水中焗 2~3 分钟取出, 用清水投凉。

(4) 粤式卤水煮沸, 放入鹅肾、鹅



肝、鹅心、鹅肠、玫瑰露酒，待卤水再沸，熄火，浸15分钟取出便成。

【成菜标准】

鹅肝细嫩，鹅心软烂，鹅肾软滑，醇香味浓。

【营养价值分析】

此菜有补虚益气、养阴解毒之功效，对食管癌、胃癌、妇女虚劳有一定疗效。

【提示】

在浸入卤水汁时，鹅肠最后才放入（鹅肠易熟，煮的时间过长则会老而韧）。

手抓羊肉



【原料】

带骨的羊腰窝肉1500克。

【调料】

葱段30克，姜块20克，蒜15克，香菜30克，花椒、八角、香油、味精、精盐、绍酒各适量，辣椒油60克，桂皮、小茴香、胡椒粉各少许，酱油80克。

【做法】

(1) 把带骨羊窝肉剁成长7厘米、宽2厘米的块，不要把骨头剁碎，用清水洗净。把香菜去根，清洗干净，切成0.5厘米长的段。大葱白20克切成长4厘米的段，剩余的切末。

(2) 将蒜末、葱末、香菜、胡椒粉、味精、香油、辣椒油、酱油、醋等放在一起，调成味汁。

(3) 把锅上火，倒入清水1500克，放入羊肉，待烧开后撇去浮沫，把肉捞出洗净。然后换清水1500克，再次烧开后，放入羊肉，加葱段、小茴香、花椒、八角、桂皮、姜块、精盐和绍酒。待汤锅烧开后加盖，改用小火煮至肉烂为止。将肉捞出装入盘中，食时蘸调味汁即可。

【成菜标准】

肉质软烂，骨肉不粘，无膻气，香味浓郁。

【营养价值分析】

此菜具有开胃壮力、除湿利尿、暖中益气、消渴补虚之功效。

【提示】

煮羊肉时火候要小才能达到肉烂而不碎，口味一致。



五香酱牛肉



【原料】

牛腱肉1000克，芹菜50克。