

一学就会的

卤酱菜

吃起来爽口，做起来简单
开胃小菜一学就会
学做色香味俱全的卤酱菜

主编○张云甫

编写○牛国平 瑞雅



爱心家肴 越吃越有味
Aixinjiayao

一学就会的

卤酱菜

主编○张云甫

编写○牛国平 瑞雅

图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的卤酱菜 / 张云甫主编 ; 牛国平, 瑞雅编写.

-- 青岛 : 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6477-4

I. ①一… II. ①张… ②牛… ③瑞… III. ①凉菜—菜谱
②酱菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第313994号

- 书 名** 一学就会的卤酱菜
- 主 编** 张云甫
- 编 写** 牛国平 瑞 雅
- 出版发行** 青岛出版社
- 社 址** 青岛市海尔路182号 (266061)
- 本社网址** <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话** 13335059110 0532-85814750 (传真)
0532-68068026
- 选题策划** 刘海波 周鸿媛
- 责任编辑** 肖 雷
- 封面设计** 丁文娟 叶德勇
- 制 版** 青岛帝骄文化传播有限公司
- 印 刷** 青岛新华印刷有限公司
- 出版日期** 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
- 开 本** 16开 (787毫米×1092毫米)
- 印 张** 10
- 字 数** 200千
- 图 数** 521幅
- 印 数** 1-8000
- 书 号** ISBN 978-7-5552-6477-4
- 定 价** 29.80元

**编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017
0532-68068638**

建议陈列类别: 生活类 美食类

第一章

制作
卤水、酱汁

- | | |
|-------------|---|
| 1. 红卤的配制方法 | 6 |
| 2. 黄卤的配制方法 | 7 |
| 3. 精卤水的配制方法 | 8 |
| 4. 酱或酱汁的调制 | 9 |
| 5. 酱菜的保存 | 9 |

第二章

清新爽口的素菜



蔬果篇

酱咸白菜	12
酱辣圆白菜	13
酱辣莴笋	14
糖酱洋葱	15
酱小土豆	16
冰糖萝卜皮	17
酱萝卜丝	19
黄酱白萝卜	20
桂花酱芥疙瘩	21
酱甜胡萝卜	22
黄酱莲藕	23
卤汁藕片	24

卤菜花	25	酱卤香菇	42
酱黄瓜条	26	糟卤猴菇	43
酱蒜辣黄瓜	27	蚝豉双菇	44
酱蒜香冬瓜	28	香卤平菇	45
甜酱冬瓜	29	酒卤花生	46
酱甜辣南瓜条	30	酱浇脆豇豆	47
酱甜菜瓜	31	卤珍珠豆	48
酱咸彩椒	32	卤豆腐	49
酱红辣椒	33	卤豆腐皮	50
酱豆角	34	香卤豆干	50
酱渍西红柿	35	五香豆腐干	51
酱肉茄子	37	香卤素鸡串	51
卤玉米棒	38	精卤黑木耳	52
卤芋头	39	多香卤木耳	53
卤土豆	40	黄瓜素鸡	54
菌豆篇		红卤海带	55
蘑菇鸡杂	41	卤海带	56

第三章

浓香扑鼻的肉菜



畜肉篇

白卤花肉	58
红卤花肉	59
五香卤肉	60
虎皮风味肘	61
酱猪肘	61
腌酱肉	62
卤味猪腱	62
卤水猪皮卷	63
豌豆肉皮	64
卤猪头脸	65
红卤猪蹄	66
白云猪蹄	67
香辣猪蹄	68
豉油卤排骨	69
香香排骨	70
秘制酱香排骨	71
白切肚片	72
酱汁猪肚	73
卤猪心	74
五香猪心	75
糟门腔	76

川味卤水口条	77
卤味猪舌	77
白切猪舌头	78
卤汁猪舌	79
红卤猪肝	80
茶卤猪肝	81
白卤猪大肠	82
精卤猪大肠	83
酱卤花肠	84
卤水大肠	84
辣味猪尾	85
白卤猪尾	86
卤水猪尾	87
栗香猪尾	87
三杯猪尾	88
酱牛肉	88
五香酱牛肉	89
豉油卤牛肉	90
卤水牛展	91
卤炸牛肉	92
酱香牛腱	93
卤汁牛蹄筋	94
卤水牛筋	95
卤水金钱肚	95
简易卤牛肚	96
卤水牛舌	97
麻辣牛舌	98
多香卤羊肉	99
茶卤羊排	100
五香牛肉	101

禽肉篇

麻香鸡	102
茶香鸡	102
卤鸡腿	103
盐水黄鸡腿	103
飘香卤鸡	104
酱香卤鸡	105
白斩鸡	106
玫瑰手撕鸡	107
五香鸡翅	108
酒醉凤翅	109
豉油卤鸡翅	110
广味香卤鸡中翅	111
贵妃鸡翅	111
酸辣凤爪	112
茶卤鸡爪	113
红卤鸡爪	114
虾酱卤凤爪	115
卤鸡肫	116
盐水鸡肫	117
红卤鸡杂	118
卤鸭	119
卤鸭翼	119
口味鸭	120
风干鸭脖	121
麻辣鸭脖	121
风味卤鸭脖	122
卤鸭头	123
白卤鸭掌	124
辣卤鸭掌	125

川蜀鸭舌	126	萝卜干拌鸭肫	129	白酒焖鸭肝	135
卤水鸭舌	126	玫瑰鸭肫	130	卤水鹅头	136
白酒醉鸭肝	127	卤鸭肠	131	卤水鹅掌	136
卤水鸭胗	127	卤鸭肫	132	水晶鹅肝	137
麻辣鸭肠	128	醉鸭心	133	卤水鹅肫	137
川味鸭肠	128	卤汁鸭肝	134	香辣鹅肠	138

第四章

鲜香可口的水产



南京熏鱼	140	红卤鱼头	146	酒醉河蟹	154
五香酱熏鱼	141	酒香鲫鱼	147	奇卤大虾	155
酱带鱼	141	辣卤田螺	148	卤水青虾	156
糟卤带鱼	142	卤香田螺	149	卤水鱿鱼	156
五香带鱼	143	醉香螺	150	日式卤墨鱼	157
糟香带鱼	144	酱香螺	150	卤水墨鱼	158
糟香小黄花鱼	144	风味泥鳅	151	酱汁墨鱼嘴	158
香糟黄鱼	145	酒香醉蟹	152	酱八带	159
		话梅香蟹	153	糟香八带	160



PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到 2002 年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到 2017 年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017 年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017 版的“爱心家肴”系列，共 20 个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有 3~12 张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017 年 12 月于青岛

第一章 制作 卤水、酱汁



- | | |
|-------------|---|
| 1. 红卤的配制方法 | 6 |
| 2. 黄卤的配制方法 | 7 |
| 3. 精卤水的配制方法 | 8 |
| 4. 酱或酱汁的调制 | 9 |
| 5. 酱菜的保存 | 9 |

第二章

清新爽口的素菜



蔬果篇

酱咸白菜	12	卤菜花	25	酱卤香菇	42
酱辣圆白菜	13	酱黄瓜条	26	糟卤猴菇	43
酱辣莴笋	14	酱蒜辣黄瓜	27	蚝豉双菇	44
糖酱洋葱	15	酱蒜香冬瓜	28	香卤平菇	45
酱小土豆	16	甜酱冬瓜	29	酒卤花生	46
冰糖萝卜皮	17	酱甜辣南瓜条	30	酱浇脆豇豆	47
酱萝卜丝	19	酱甜菜瓜	31	卤珍珠豆	48
黄酱白萝卜	20	酱咸彩椒	32	卤豆腐	49
桂花酱芥疙瘩	21	酱红辣椒	33	卤豆腐皮	50
酱甜胡萝卜	22	酱豆角	34	香卤豆干	50
黄酱莲藕	23	酱渍西红柿	35	五香豆腐干	51
卤汁藕片	24	酱肉茄子	37	香卤素鸡串	51
		卤玉米棒	38	精卤黑木耳	52
		卤芋头	39	多香卤木耳	53
		卤土豆	40	黄瓜素鸡	54
		菌豆篇		红卤海带	55
		蘑菇鸡杂	41	卤海带	56

第三章

浓香扑鼻的肉菜



畜肉篇

白卤花肉	58
红卤花肉	59
五香卤肉	60
虎皮风味肘	61
酱猪肘	61
腌酱肉	62
卤味猪腿	62
卤水猪皮卷	63
豌豆肉皮	64
卤猪头脸	65
红卤猪蹄	66
白云猪蹄	67
香辣猪蹄	68
豉油卤排骨	69
香香排骨	70
秘制酱香排骨	71
白切肚片	72
酱汁猪肚	73
卤猪心	74
五香猪心	75
糟门腔	76

川味卤水口条	77
卤味猪舌	77
白切猪舌头	78
卤汁猪舌	79
红卤猪肝	80
茶卤猪肝	81
白卤猪大肠	82
精卤猪大肠	83
酱卤花肠	84
卤水大肠	84
辣味猪尾	85
白卤猪尾	86
卤水猪尾	87
栗香猪尾	87
三杯猪尾	88
酱牛肉	88
五香酱牛肉	89
豉油卤牛肉	90
卤水牛展	91
卤炸牛肉	92
酱香牛腱	93
卤汁牛蹄筋	94
卤水牛筋	95
卤水金钱肚	95
简易卤牛肚	96
卤水牛舌	97
麻辣牛舌	98
多香卤羊肉	99
茶卤羊排	100
五香牛肉	101

禽肉篇

麻香鸡	102
茶香鸡	102
卤鸡腿	103
盐水黄鸡腿	103
飘香卤鸡	104
酱香卤鸡	105
白斩鸡	106
玫瑰手撕鸡	107
五香鸡翅	108
酒醉凤翅	109
豉油卤鸡翅	110
广味香卤鸡中翅	111
贵妃鸡翅	111
酸辣凤爪	112
茶卤鸡爪	113
红卤鸡爪	114
虾酱卤凤爪	115
卤鸡肫	116
盐水鸡肫	117
红卤鸡杂	118
卤鸭	119
卤鸭翼	119
口味鸭	120
风干鸭脖	121
麻辣鸭脖	121
风味卤鸭脖	122
卤鸭头	123
白卤鸭掌	124
辣卤鸭掌	125

川蜀鸭舌	126	萝卜干拌鸭肫	129	白酒焖鸭肝	135
卤水鸭舌	126	玫瑰鸭肫	130	卤水鹅头	136
白酒醉鸭肝	127	卤鸭肠	131	卤水鹅掌	136
卤水鸭胗	127	卤鸭肫	132	水晶鹅肝	137
麻辣鸭肠	128	醉鸭心	133	卤水鹅肫	137
川味鸭肠	128	卤汁鸭肝	134	香辣鹅肠	138

第四章

鲜香可口的水产



南京熏鱼	140	红卤鱼头	146	酒醉河蟹	154
五香酱熏鱼	141	酒香鲫鱼	147	奇卤大虾	155
酱带鱼	141	辣卤田螺	148	卤水青虾	156
糟卤带鱼	142	卤香田螺	149	卤水鱿鱼	156
五香带鱼	143	醉香螺	150	日式卤墨鱼	157
糟香带鱼	144	酱香螺	150	卤水墨鱼	158
糟香小黄花鱼	144	风味泥鳅	151	酱汁墨鱼嘴	158
香糟黄鱼	145	酒香醉蟹	152	酱八带	159
		话梅香蟹	153	糟香八带	160

第一章

制作卤水、酱汁

制作卤水和酱汁是一项技术含量极高的工作，
其重要性自然无需多说。
其成品的口味就取决于卤水和酱汁的味道，
风味多样，
我们抛砖引玉，
希望能给你带来一点启示。



1.

红卤的配制方法



主料

姜块、葱段 各10克

调料

老抽 500毫升

绍酒 250毫升

冰糖 210克

红曲米水 5毫升

大料 7克

桂皮、甘草 各10克

草果、丁香、沙姜粉、陈皮

各2.5克

罗汉果 1个

做法

- ① 备好所有食材。
- ② 将除酱油、绍酒、冰糖、红曲米水之外的调料装入布包，扎口，制成调料包，放入清水中浸泡半个小时。
- ③ 净锅置于火上，加入适量油，烧热，加入姜块、葱段炒香，挑出炸透的姜块、葱段扔掉，加入400毫升清水，大火煮沸。
- ④ 将调料包放入沸水锅中，加入冰糖、老抽、绍酒、红曲米水，煮沸，撇去泡沫，继续煮至汤汁味浓即可。

2. 黄卤的配制方法



主料

芹菜、生姜 各150克

调料

A: 黄栀子、香叶、山柰、花椒、良姜、砂仁各适量，油炸蒜仁、油炸鲜橘皮各15克

B: 油咖喱15克，沙嗲酱1瓶，料酒100毫升，熟菜籽油25毫升，味精20克，盐23克，骨头汤1200毫升

做法

- ① 将黄栀子拍裂；芹菜去老叶洗净，切段；生姜洗净，拍松。备好其他食材。（图①、图②）
- ② 将调料 A 装入布包，制成调料包。（图③）
- ③ 将调料包、芹菜段、生姜、调料 B 一起放入卤锅内调匀，大火烧沸，转小火熬至卤汁浓稠，下入需要卤制的食材进行卤煮即可。（图④）

要点提示

- 黄卤最适合卤制咖喱味的食材。

3.

精卤水的配制方法

1



2



3



4



主料

猪骨300克，老鸡肉300克，
葱结15克，蒜10克，肥肉50
克，洋葱20克，香菜15克

调料

A：草果15克，白蔻、大
料、红曲米各10克，小
茴香2克，花椒、甘草各
5克，桂皮、砂仁各6克，
干沙姜15克，丁香3克

B：盐2大匙，生抽、老抽各
20毫升，鸡精2小匙，白
糖适量

做法

- ① 备好所有食材。
- ② 锅中加入适量清水，放入洗净的猪骨、老鸡肉，大火烧热，煮至沸腾，撇去汤中浮沫，转小火熬煮1个小时，捞出鸡肉和猪骨，余下的汤即为高汤。
- ③ 将调料A装入布包制成调料包。
- ④ 油锅烧热，放入洗净的肥肉，煎至出油，倒入蒜、洋葱、葱结、香菜，大火爆香，放入白糖，翻炒至白糖化开。倒入备好的高汤，大火煮沸，放入调料包，转小火煮沸。（图②、图③）
- ⑤ 加入盐、生抽、老抽、鸡精，拌匀入味，小火熬煮30分钟，挑去葱结、香菜，即成精卤水。（图④）

4. 酱或酱汁的调制

优质的酱菜除选料要好外，一定要调出高质量的酱或酱汁。一般有以下几种。

直接使用甜面酱，或在甜面酱内加入黄豆酱、辣豆瓣酱调匀使用。

酱油和少量的盐调匀使用，也可加适量的辣椒调成辣味。

甜面酱和酱油混合使用。

酱油和醋混合使用，辅加盐调味，也可加适量的辣椒突出辣味。

为了调出优质的酱汁，有必要了解一下酱菜的原理。酱与酱油对于酱渍品的作用是，酱渍品不仅从酱或酱油中吸收氨基酸和糖分等营养物质，也从中吸附了酱或酱油特有的色泽和鲜美的滋味，从而形成了各种别具风格的制品。这一过程主要是物理吸附作用。而酱与酱油本身色、香、味的形成，却是由于蛋白质在酶的作用下水解，经一系列复杂的生物化学变化而呈现的结果。同时酱或酱油中的盐也可使酱渍品具有防腐性。因此，不论哪种酱或酱汁，其用量都要淹没原料。



5. 酱菜的保存

酱菜的糖分和蛋白质含量较高，在温度适宜的条件下微生物的生长繁殖较快，极易腐烂。因此酱菜制好后，采用以下方法保存。

一直埋在酱里，只要不取出，则可保存较长时间。

在一周内吃多少酱制多少，防止酱菜成品变质。

将成品酱菜分装于玻璃瓶或复合薄膜袋内，密封后用热水或蒸汽杀菌一定时间，而后冷却，可达到较长时间保存的效果。

将制好的酱菜装于玻璃瓶，放入冰箱保鲜室，可延长保存期。

6.

巧搭配，吃腌泡酱菜能养生

腌泡酱菜是中国菜肴的一部分，在平民百姓乃至官府餐桌上都常见其身影，除直接佐餐食用外，搭配其他肉食一起烹调，不仅仅能增加成菜的风味，更能保健养生。

❶ 解腻去油，防止发胖

腌泡酱菜能解肉类的油腻，其实就是把肉类的脂肪分解和转换成更易于吸收和代谢的营养物质，方便人体充分吸收其中的精华，排泄多余的油脂，避免堆积起来使人发胖，防止血脂超标。

❷ 开胃助消化，防治肠胃病

腌泡酱菜是开胃的，和肉类一起烹调，能把其中的营养成分分解成更容易消化的物质，既提高营养物质利用率，又减轻肠胃的消化负担。特别是可以缩短肉食在胃肠中的消化时间。肉食在体内停留时间太长，会腐败产生毒素，引起胃炎、肠炎和肠道癌症。

❸ 去腥杀菌，预防食物中毒

久负盛名的酸菜鱼，汤里不带一点河鱼泥腥味，全靠其中的腌菜调酸味。腌泡酱菜能去腥味，实际上就是消毒杀菌。生的肉、鱼类，都带有致病菌和毒素，它们的腥味，就是对我们的一种警示。腌泡酱菜含有活性益生菌，能抑制有害的病菌，这样做出来的菜肴吃起来更安全，也更容易储存。



第二章

清新爽口的素菜

经过长时间的卤酱制作，
各种蔬菜口味浓厚，
食用后可以开胃助消化，
是清新爽口的饭前小菜。

.....

