

现代家庭美食丛书

泡卤酱熏



美

味

简

洁

易

学



现代家庭美食丛书

熏酱卤泡

主编 刘子怡

吉林摄影出版社

· 现代家庭美食丛书 ·

熏酱卤泡

主 编: 刘子怡

责任编辑: 王保华

版式设计: 李洪丽

出 版: 吉林摄影出版社

经 销: 各地新华书店

印 刷: 长春市东文印刷厂

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

字 数: 720 千字

印 张: 90

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN7 - 80606 - 255 - 6/Z · 40

定价: 12.80 元 (全套 192.00 元)

螺酱黄豆芽



原材料:黄豆芽、螺、水芹菜、肉汤、江米粉

调味料:辣椒粉、清酒、生姜汁、葱末、蒜末、香油、芝麻盐、糖、盐、黄酱、红椒

做法:

肉汤倒入锅里,加入黄酱搅匀,放上螺、黄豆芽炖,把调味料和葱丝辣椒放入锅炖,放上江米粉搅拌,调料入味以后,放上水芹菜搅拌,稍炖一会即可出锅。



酱鸡肉

原材料:鸡胸肉

调味料:酱油、蒜、干辣椒、胡椒、糖、料酒、粗葱、清酒、芝麻少许

做法:

鸡胸肉切成块,锅里倒入水加粗葱、清酒炖,然后放上鸡胸肉,捞出以后放上凉水,锅里倒入水、酱油煮,加上胡椒、糖、料酒、干辣椒、蒜,做成调味酱,把鸡肉放到调味酱里酱,关火把鸡肉撕成丝装盘,放上蒜、汤,再撒上芝麻。

前 言

我国的熏、酱、卤、泡菜制作工艺历史悠久,它不仅制作简便,原料充足,经济实惠,省时省力,便于保存,且具有酸辣多味、鲜美爽口、开胃健脾、增进食欲的特点,因而受到广大群众的喜爱。

熏、酱、卤、泡的品种极多,我们查阅了大量的资料,精选了材料易得、适合家庭制作的产品近600种,以供广大读者参考。

本书通俗、实用,不仅适用家庭,且对食品厂、饭店及乡镇企业发展熟食酱菜生产也有参考价值。

目 录

熏制菜肴

熏青豆	(1)	熏香鸡	(11)
熏蛋	(1)	熏肉	(12)
熏双色蛋	(2)	熏五香驴肉	(12)
熏鸭脑	(3)	熏鸡爪	(13)
熏豆腐	(3)	熏鸡翅	(13)
熏猪肝	(4)	熏白鱼	(14)
熏鲢鱼	(5)	熏草鱼	(14)
熏虾仁豆腐皮	(5)	铁锅熏肘	(15)
熏大明虾	(6)	熏鸡胗	(15)
熏蛋卷	(7)	熏兔肉	(16)
熏茶香鸡	(7)		
熏豆腐卷	(8)	酱制菜肴	
熏五香鱼	(8)	酱茄子	(17)
熏鸽蛋	(9)	酱牛肉	(17)
熏鸡肘	(9)	酱排骨	(18)
熏笋	(10)	酱泥鳅	(18)
熏香鱼	(10)	酱鸡肘	(19)
		酱鸡爪	(19)
		酱鸡翅	(20)

酱猪蹄	(21)	酱油豆腐	(34)
酱牛筋	(21)	酱生笋	(34)
酱鲫鱼	(22)	酱南瓜	(35)
酱鸭腿	(22)	酱小辣椒	(35)
酱牛排土豆	(23)	酱黄豆	(36)
酱鸡胗	(23)	酱油菜根	(36)
酱汁卤鹅	(24)	酱蘑菇	(37)
五香酱豆	(25)	酱雏鸡	(37)
酱海带	(25)	酱双丝	(38)
酱苕蓝	(26)	酱韭菜花	(38)
酱什锦菜	(26)	酱三样	(39)
酱豆腐	(27)	酱肉	(39)
酱猪肚	(27)	酱汁肉	(40)
酱板栗	(28)	酱地瓜	(40)
酱花生米	(28)	酱银条	(41)
酱青笋	(29)	酱鸭	(41)
酱菜花	(29)	酱五丝	(42)
酱八宝菜	(30)	酱黄花菜	(42)
酱干豆腐牛肉丝	(30)	酱什锦白菜	(43)
酱豆腐干	(31)	酱芥菜丝	(43)
酱青辣椒	(31)	酱白菜头	(44)
酱土豆	(31)	酱西瓜皮	(44)
酱大头菜	(32)	酱五花肉	(45)
酱蒜苔	(33)	酱荆芥	(46)
酱茄子	(33)	酱白兰瓜	(46)

酱干龙须菜	(47)	酱苏鱼	(61)
酱甘蓝	(47)	酱大肚	(62)
酱核桃仁	(48)	酱茄包	(62)
酱萝卜	(48)	酱辣椒	(63)
酱醋蒜	(49)	酱洋姜	(63)
酱鹿角菜	(49)	酱牡蛎	(64)
酱沙丁鱼	(49)	酱鱿鱼	(64)
酱猪头肉	(50)	酱鲍鱼	(65)
酱肥肠	(51)	酱黄石鱼	(66)
酱羊肉	(51)	酱干萝卜丝	(66)
酱猪肝	(52)	酱牛拐筋	(67)
酱鸡	(52)	酱螃蟹	(67)
酱柿椒	(53)	酱黄瓜	(68)
酱柚子	(54)	酱冬瓜条	(69)
百花串酱菜	(54)	酱八宝菜	(69)
酱蚕豆	(55)	酱大豆	(70)
酱油姜	(56)	酱冬瓜	(70)
酱葱丝	(57)	酱苕蓝丝	(71)
酱鸡蛋	(57)	酱洋姜	(71)
酱猪排骨	(58)	酱青萝卜丝	(72)
酱胡萝卜片	(58)	酱萝卜丁	(72)
酱蒜茸	(59)	酱香萝卜	(72)
酱明太鱼干	(59)	酱白菜	(73)
酱蛤蜊	(60)	酱萝卜条	(73)
酱石首鱼	(60)	酱胡萝卜	(74)

熏酱卤泡

酱大蒜	(74)	卤鸡腿	(87)
酱甜黄瓜	(75)	卤猪心	(87)
酱香瓜	(75)	卤羊蹄	(88)
酱什锦菜	(76)	卤粉肠	(88)
酱芥菜丝	(76)	拌口条	(89)
酱韭茄	(77)	卤鸡爪	(89)
酱疙瘩丝	(77)	卤羊肉	(90)
酱豆角	(78)	卤排骨	(90)
酱木瓜	(78)	卤猪头肉	(91)
大酱	(79)	卤牛杂	(92)
鱼酱	(79)	卤口白	(92)
豆瓣酱	(79)	卤鸭掌翼	(93)
蚕豆酱	(80)	卤墨鱼、猪鼻耳肉	(93)
花生辣酱	(81)	卤猪肝	(94)
豆香酱	(81)	卤猪腰	(95)
韭菜花酱	(82)	卤猪仔脚	(95)
辣椒酱	(82)	卤猪肚	(96)
辣椒豆豉酱	(83)	卤鸭	(97)
辣椒芝麻酱	(83)	卤牛杂	(98)
芝麻辣酱	(83)	卤禾花雀	(98)
黄豆辣酱	(84)	卤鹅掌翼	(99)
卤制菜肴		卤乳鸽	(100)
蚝油肥肠	(85)	卤蛋	(100)
鸡翅卤蛋	(86)	卤猪大肠	(101)
五香茶叶蛋	(86)	卤牛肉	(102)

胡葱酥肉	(102)	蒜泥凤爪	(116)
卤汁香菇	(103)	陈皮凤翼	(117)
卤素火腿	(104)	金钱鸡腿	(118)
卤香菇素鸡	(104)	盐水白鸭	(118)
浸豉油皇鸡	(105)	玫瑰卤鸭	(119)
白云猪手	(106)	琥珀凤爪	(120)
卤水白肉	(106)	盐水鸭肫	(121)
卤水猪头	(107)	麻辣鹅肝	(121)
卤水鸭心	(107)	桂皮鹅颈	(122)
卤水大肠	(108)	咖喱鸭掌	(123)
卤水鹅头	(108)	香卤鹌鹑蛋	(123)
香卤猴头	(108)	虎皮鸽蛋	(124)
卤水羊肚	(109)	子姜鹌鹑	(125)
卤水掌翼	(109)	肉卤鸡蛋	(125)
卤水猪肚	(110)	辣子狗肉	(126)
卤水鹅肠	(110)	葱烧兔肉	(127)
卤鸭豆腐	(111)	麻香兔脯	(127)
香糟牛肚	(111)	葱油田鸡	(128)
卤七彩肚	(112)	五香狗肉	(129)
白切羊肉	(112)	葡汁鹌鹑	(129)
芥末牛肚	(113)	香卤蜗牛	(130)
香酥羊肉	(114)	盐水河虾	(131)
香卤油鸡	(114)	蚝油菜鸽	(131)
栗子鸡翅	(115)	香卤墨鱼	(132)
葱油嫩鸡	(116)	酥香鲫鱼	(133)

卤烤子鱼	(133)	酱油嫩鸡	(149)
酱汁瓦块鱼	(134)	清真卤煮鸡	(150)
蜜汁塘里鱼	(135)	叉烧肉	(151)
豉汁鱼块	(135)	腊汁肉	(152)
五香鳊片	(136)	卤浸草鱼条	(153)
香酥鳊丝	(137)	五香卤面筋	(154)
香葱海螺	(137)		
鸡卤海参	(138)	泡制菜肴	
兰花豆干	(139)	“迷你”泡菜	(155)
鸡汁豆干	(139)	牛肉泡白菜	(156)
香卤素鸡	(140)	泡芹菜心	(156)
蜜汁烤麸	(140)	泡豆角	(157)
葱油腐竹	(141)	泡茄子	(157)
素烧鸭	(142)	泡牛角椒	(158)
卤素熏鱼	(143)	泡鱼辣椒	(158)
素烧鹅皮卷	(143)	泡秋椒	(159)
香油草菇	(144)	泡辣丝	(159)
蘑菇地栗	(145)	泡雪里红	(160)
虾子春笋	(145)	泡洋姜	(160)
笋脯花生	(146)	泡椒姜	(161)
卤水花生	(146)	泡豆芽	(161)
松仁香菇	(147)	萝卜泡菜	(162)
凤尾莴笋	(148)	真童子泡菜	(163)
油辣菜花	(148)	油菜泡菜	(163)
卤水白鸡	(149)	素泡白菜	(164)
		泡小胡萝卜	(164)

泡芹菜	(165)	泡蘑菇	(171)
泡豇豆	(165)	泡洋雀菜	(171)
黄瓜泡菜	(166)	泡芥子	(172)
泡冬瓜	(166)	苏叶泡菜	(172)
泡鸡心辣椒	(167)	泡木梨	(173)
萝卜叶泡菜	(167)	泡洋葱头	(174)
泡甜酸小萝卜	(168)	泡大葱	(174)
醋泡萝卜	(168)	泡苦瓜	(175)
泡蒜苗	(169)	泡八样	(175)
泡大蒜	(169)	泡四季豆	(176)
泡蒜苔	(170)	四川泡菜	(176)
泡冬笋	(170)		

熏 制 菜 肴

熏 青 豆

主料 青毛豆。

辅料 精盐，木屑酌量（熏青豆用）。

制法

A. 先把毛豆的外荚剥去，用清水浸洗，沥干水分。

B. 备锅 1 个，放入清水，加盐烧开，把青豆肉倾入锅中，用竹筷搅匀，待水再烧开约 10 分钟豆肉已煮熟，倒在竹筛箕上晾干水分。

C. 准备炭火炉一只，烧猛炭火，将盛着青豆的竹筛箕放在炭炉的架上，烘至八九成干便可。

D. 将竹筛匾取开，把炭炉上的炭火减低，炭炉面铺上木屑，使其冒出木香烟，再把盛青豆的竹筛匾放上熏，约 10 分钟便可。

熏 蛋

主料 鸡蛋。

辅料 精盐，红糖，红茶，酱油，桂皮，香树叶，大料，花椒，大

蒜,鲜姜,香油。

制法

A. 锅内放入凉水,将洗好的鸡蛋放入锅内,用旺火烧开,待煮熟时捞出,将蛋壳打破后放入原汤中,加入各种调料,煮15分钟捞出,剥去蛋皮,再放入原汤泡60分钟,捞出擦干。

B. 将糖、茶拌匀,撒在锅底,摆上鸡蛋,盖严盖加火,烧至冒黄烟时,离开火源,熏6分钟,取出,抹上香油即成。

熏 双 色 蛋

主料 鸡蛋,猪肉(一半肥、一半瘦)。

辅料 盐,味精,姜末,芝麻油,葱花,花椒面,湿淀粉,小肠衣。

制法

A. 猪肉剁成肉馅加味精、盐、姜末、葱、花椒面、湿淀粉调匀,再用净水把肠衣灌一下,检查有没有漏洞以免流馅,然后把调好的肉馅按肠的粗细灌入肠里,用手拍平。

B. 鸡蛋磕在碗里,加点精盐调匀,分别灌入带半边肉馅的肠里,用绳扎成半尺左右的肠节,下入开水锅煮熟,捞出擦去浮沫摆在篦子上。熏锅放在旺火上,见锅热时,把糖撒在锅内,急速把摆好肠子的箅子放在锅内盖严,4分钟取出,肠色显红即可。

熏 鸭 脑

主料 鸭头。

辅料 豆苗,葱,姜,五香粉,绍酒,酱油,生油。

制法

A. 先将鸭头洗净,放入开水锅内煮熟,取出,把鸭头每只剖开,挖出鸭脑,需注意不可把脑弄碎,然后把脑同清汤、酱油、葱、姜、五香粉、绍酒,用文火煨约 5 分钟,将鸭脑取出,倒去汤汁备用。

B. 用熏笼一只,笼底放上一些茶叶,茶上排放鸭脑,用干锅,锅底放上少许白糖、饭粒和木屑,上面放熏笼盖,烧起烟略熏一下,即将鸭脑取出盛入碟中。

C. 用生油倾入锅内烧开,把已洗净豆苗叶(不用梗)放入油锅一兜,要迅速盛起,避免时久使豆苗叶发黄,把炸成豆苗团摆碟边,便成熏鸭脑菜式。

熏 豆 腐

主料 豆腐。

辅料 扁豆,水发冬菇,胡萝卜,精盐,味精,干淀粉,料酒,花茶,花生油,胡椒粉,大米。

制法

A. 细铜丝箩放在一个盘内,豆腐放在箩中,捣碎。将扁豆摘

去两头,洗净,胡萝卜洗净,削去皮,与冬菇均匀切成黄豆粒大小的丁。

B. 豆腐茸放入小盆,加入扁豆、冬菇丁、胡萝卜丁,再加入精盐、味精、料酒、胡椒粉、干淀粉搅拌均匀。将搅好的豆腐茸平摊放在大盘内,上屉用中火蒸 20 分钟,取出晾凉。将晾凉的豆腐切成长方条。

C. 炒锅放在火上,倒入花生油烧至八九成热,分散下入豆腐,炸成浅黄色捞出。

D. 铁锅洗净,放在火上烧热。茶叶放入碗中,冲入开水泡开,然后将茶水滗出,将茶叶捞入烧热的铁锅中,将大米撒在茶叶上,使铁锅继续加热。待茶叶、大米冒烟时,在锅内加一个算子,将炸过的豆腐条放在算子上,盖上锅盖,用湿布将锅封严,防止烟气外冒,放入豆腐之后,将锅在火上略烧一会儿,即可离火熏 20 分钟起盖。将豆腐盛入盘中即可。

熏 猪 肝

主料 猪肝。

辅料 青葱,姜,花椒,桂皮,大茴香,酱油,清汤,麻油。

制法

A. 先将猪肝在清水里清洗,放入锅内煮熟,再过温水。

B. 把花椒拍碎,和茴香、桂皮、葱、姜、酱油、清汤混和入锅,略加火煲,待开时将猪肝放入,煮透取出晾干备用。

C. 锅内放蔗片铺平锅底面,略加清水以不淹蔗片为宜,上散

铺茶叶，盖盖加足火煮片刻，再将猪肝放在茶叶面上，续盖锅盖，烧5分钟，水干略过片刻取出。

熏 鲮 鱼

主料 鲮鱼。

辅料 红茶叶，蔗条，盐，砂糖，生抽，绍酒，生油。

制法

A. 鲮鱼去鳞取出内脏，洗净用干布抹干。

B. 盐和砂糖倾入生抽中调匀成溶液。

C. 将酒倒入生抽液内混和，把鱼放置碟上，用生抽液涂遍鱼身，将剩余生抽全部倒在碟上，把鱼浸腌约1小时，在浸腌其间，每隔15分钟把鱼翻转一次，使鱼身全部渗透。

D. 用刀把蔗条分切每段3.3厘米长，将每段再分劈成四份。

E. 将腌制鱼身取出晾干，倾油入锅中，待油烧开把鱼放下油炸，经过5~10分钟鱼身呈褐黄色，将鱼捞起。

F. 用蔗片平铺锅底，注入清水，以不淹蔗面为宜。蔗面散放上红茶叶，盖锅盖，加足火略煮片刻，把鱼身放在茶叶面上，盖紧锅盖熏数分钟，待水分烘干，将火候减低，续焗5分钟左右，即可取出食用。

熏 虾 仁 豆 腐 皮

主料 豆腐皮，虾仁，松子仁，蛋清。