



烧腊卤味

编著 梁庆莉

烧、腊、卤，特色香味惹人涎

如果对每日的炒菜已感到单调，何不来点改变？
焦黄香脆的烧烤，香气扑鼻的腊味，
芳香四溢的卤味，全是风味独特的美食。
还等什么？行动起来，开始你的美食魔术吧！

汗汗 养生馆
Health Museum



第5季
048

广东省出版集团
广东人民出版社



汗汗 养生馆
Health Museum

烧腊卤味

编著 梁庆莉

第5季
048

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·



前言

Preface



在繁忙的现代都市生活，每个人都为工作而努力，为生活而忙碌，一日三餐经常要在外边草草解决。然而，这样的就餐方式既不科学也不实惠，更谈不上享受。就像拥有美好的心情才能充满干劲一样，吃令人满意的可口饭菜才能让生活充满力量。

吃惯了每日的鱼鱼肉肉，你有必要给自己的餐桌增添一点新意。自己做些烧烤，可以让油腻的肉食变成焦香可口的美味。可以选个秋高气爽的日子，把枯燥的进餐变成和朋友们一起欢度的聚餐！吃上香香的烤肉，品味不一样的饮食生活。

除此之外，自制腊肉也是调剂饮食的好食物，而且看似难做的腊肉做法其实是非常简单的！只需简单的切洗腌晾，就能做出风味独特的腊肉。平日里在饭里蒸点腊肉，炒个腊肉小菜，或是给朋友送上自己亲手做的腊味，都是件不错的美事。

还有芳香四溢的卤味，给你平淡的饭菜增添一点点别样的滋味。简单的几道工序，芳香的卤味便可得到。

本书《烧腊卤味》精选数十道美味烧烤、腊肉及卤味的家常做法，所选菜式均简单易操作、材料易得，且配有趣味十足的菜肴介绍，让你一边品味美味的菜肴，一边享受有趣的饮食生活。

目 录

Contents



- 5 烧烤
- 6 美味烧烤
- 7 常见的烧烤工具
- 8 家常烧烤酱汁的制作
- 9 烤红衫鱼
- 10 烤鲜鱿鱼
- 11 炭烤干鱿鱼
- 12 烤鲜虾
- 13 炭烤鲜鱿筒
- 14 烤鲜鱿须
- 15 烤秋刀鱼
- 16 炭烤鸡爪
- 17 香烤茄子
- 18 美味烧烤的诀窍
- 20 牙签牛肉
- 22 香辣羊肉串
- 23 香烤火腿肠
- 24 焦黄鸡腿烤
- 25 香烤牛肉丸
- 26 焦香牛肉串
- 27 炭烤鸡肾串
- 28 如何健康烧烤
- 30 柠香可乐烤翅
- 32 惹味烤生蚝
- 33 鲜烤元贝
- 34 炭烤带子
- 35 烤香玉米
- 36 烤鲜大鳕
- 37 沙律熏烤银鳕鱼
- 38 健康烧烤的四大原则
- 40 五香烤馒头
- 42 孜然烤肉
- 43 鲜烤韭菜
- 44 XO 酱烤鸡
- 45 缤纷烤时蔬
- 46 澳门烧肉
- 47 关于烧烤致癌之说
- 48 腊味
- 49 秋风起，食腊味
- 50 南昌腊鸭
- 51 腊猪耳
- 52 广式腊肠
- 53 川味腊肠
- 54 腊鸡腿
- 55 腊大肠
- 56 腊味的几种吃法
- 57 做个好吃的腊味煲仔饭
- 58 腊五花肉

- 59 腊鲫鱼
60 腊鸭肾
61 腊瘦肉
62 腊鸭舌
63 东莞腊肠

64 卤味

- 65 常用香料的性味与功能
68 最简便的家常卤水制法
70 卤水鹅肠
72 卤水猪脚
73 卤水羊肉
74 潮州卤水鹅翼
75 卤水金钱肚
76 卤水牛肉
77 卤水鸭血
78 卤水、香料的惹味传说
79 卤味和卤汁的保存
80 卤水猪舌
82 卤水蛋
83 卤水莲藕
84 五香卤花生
85 制美味卤水蛋的秘诀
86 四款经典卤水的制法
88 卤水鸡爪
90 中华美食之潮州卤味
91 潮州卤水鸭掌翼
92 潮州卤水鸭
93 潮州卤水猪小肠
94 潮州卤水鸡中翼
95 卤水鹅肝
96 豉汁鸡爪
97 卤水豆腐
98 粤式名菜——白切鸡
99 白切花腩
100 白切鸭肾
101 白切文昌鸡
102 东江盐焗鸡
103 白切鸡肝
104 八种家常美味酱料
106 国色“川”香之美味卤
107 川味卤鸡翼
108 川味卤猪生肠
109 川味卤肾球
110 香辣牛肉
111 川味卤牛筋
112 天气转暖少吃市售卤味
113 咸香鸡翅尖
114 咸香鸡爪
115 咸香鸭肾球
116 咸香手撕鸡
117 咸香鸡翼
118 咸香鸡
119 咸香火鸡翼



烧烤

Barbecue



美味烧烤

烧烤可能是人类最原始的烹调方式，是以燃料加热并把食物放置于热干空气中一个比较接近热源的位置来加热食物。一般来说，烧烤是在火上将食物（多为肉类）烹调至可食用，因此台湾亦有称此为烤肉。现代社会，由于有多种用火方式，烧烤方式也逐渐多样化，发展出各式烧烤炉、烧烤架、烧烤酱等。烧烤本身也成为一种多人聚会休闲的娱乐方式或者是一门生意。

烧烤的方式通常可以分为“直接烧烤”和“间接烧烤”。

大家可能会问：烧烤不就是把肉和其他食品放在火上烧吗？非也，欧式烧烤可以有烧、焖、烘、煎等多种方式，其中的“烧”属于明火烧烤也称直接烧烤；而其他的几种则称为间接烧烤。

A. 直接烧烤

- ① 把球炭放在烧烤炉炭架的中央。
- ② 把蔬菜肉类放在烤网中央直接烧烤。

B. 间接烧烤

- ① 球炭点燃后置于炭架的两端。
- ② 肉类蔬菜摆放在烧烤架中部。
- ③ 盖上炉盖，用风门调节火候，靠熏焖将食物制熟。

虽然烧烤主要指烘烤肉类，但今日可烘烤的食材相当多种，可说是任何食材包括蔬菜、水果等都可以烘烤，亚洲常见的还有豆腐、香菇等都是烧烤常见的食材。

在中国食品方面，有一种叫烧味类，包括烧鹅、烧肉、叉烧等，不是食客自己即烧即食的一类烧烤，但是英文也是叫作BBQ（烧烤英文名的简称）。

常见的烧烤工具

烧烤炉

市面上常见的烧烤炉有苹果炉、长方炉、轻便炉等。苹果炉外形最讨巧，圆圆的轮廓，容量超大，一般里面用两层罩网分隔，可以分别用来焖和熏，而且有轮子和把手，便于在烧烤过程中随意变换位置，尽显主人的细腻周到。但苹果炉的架子不可调高度，个高或个矮者都不太容易找到舒服的烧烤姿势。长方炉横面宽，方便几个人同时操作，营造出其乐融融的氛围，两侧伸展出的木架还可以放些盘子和食物，减少往来奔波。如果不想占用太多空间，造型精巧的轻便炉也是不错的选择。该炉的优点是烧烤架高低可调，便于控制火力，价格便宜。

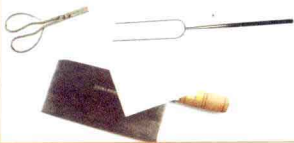


烧烤炭

市面上常见的炭有易燃炭、木炭、机制炭。易燃炭在户外用品店有售，分方形和饼形两种。易燃炭的表面有一层易燃层，比普通木炭要容易引燃，缺点是较贵，一小盒就要百元以上。而普通木炭四公斤装的售价仅为20元左右，但木炭大小不一，烧烤时容易火力不均，且燃烧时间短，烤的过程中必须不断加炭。机制炭其实是由炭和煤混合而成，压制中空的多棱形，从炭灰上就可看出其含有煤的成分。这种炭大小均匀，燃烧时间长，火力均匀，无烟，价格不贵，很多专业烧烤店选择的都是这种炭，但引燃的过程比较费劲。

钎子、鱼夹和刀

选择时要选便于清洗和消毒的。鱼型钎和顶端分岔的长钎都比较实用方便，绝对满足鱼和鸡翅的形状需求。



家常烧烤酱汁的制作

烧烤汁的制作:

原料: 生抽500克, 盐10克, 味精5克, 鸡精5克, 蒜蓉50克, 花生油250克, 老抽10克。

制作方法: 把蒜蓉放在花生油中爆香后沥去蒜蓉, 将以上味料(除蒜蓉外)混合拌匀, 将刚沥出的油倒入其中, 充分拌匀即可。



烧烤蒜蓉酱的制作:

原料: 蒜500克, 姜150克, 盐30克, 味精300克, 鸡精20克, 柱侯酱15克, 白糖30克, 海鲜酱30克, 蚝油30克, 花生油500克。

制作方法: 用打糊机将蒜和姜打成蓉状, 沥干水分, 加入其他原料搅拌均匀(除花生油)。将花生油倒在锅里烧至180℃, 倒入以上混合好的材料中, 爆香即可。



烤红衫鱼 >>

材料

红衫鱼2条，孜然粉2克，辣椒粉2克，胡椒粉1克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 将红衫鱼去掉鳃，取去所有内脏，清洗干净。
2. 备好炉火，把红衫鱼放在烧烤网上，两面反复烤，烤至五成熟时，刷上一层烧烤

汁，同时洒上孜然粉、辣椒粉、胡椒粉，然后继续两面轮流烧烤，烤至熟即可。

备注要点

烤之前用小刀划开肉厚处，使鱼肉熟得快且均匀。

成品特色

颜色诱人，鱼肉飘香。



烤鲜鱿鱼 >>

材 料

鲜鱿鱼 500 克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把鲜鱿鱼清洗干净，刮掉鱿鱼上黑色的物质。
2. 备好炉火，把鲜鱿鱼用竹签串好，放在烧烤网上以中慢火烤至五成熟，刷上烧烤汁，再烤至其身卷起即可。

备注要点

清洗时要仔细清洗干净，鲜鱿鱼内部有时会残留细沙；烤的时间不宜过长，以避免烤老。

成品特色

鲜嫩爽口。

炭烤干鱿鱼 >>

材料

干鱿鱼 1 只。

制作过程

1. 备好炉火，把干鱿鱼用竹签穿好，放在烧烤网上慢火烤至鱿鱼身卷起即可。

备注要点

烤之前要去掉鱿鱼须，且用中小火烤，干鱿鱼容易被烧焦，烤时要特别注意火候的把握。

成品特色

甘香耐嚼，食后回味无穷。





烤鲜虾 >>

材料

鲜虾500克，蒜蓉酱适量，孜然粉、辣椒粉各2克。

制作过程

1. 将虾清洗干净，把头去掉，在肉厚处用刀割开。
2. 备好炉火，把虾背向烧烤炉，以慢火烤至五成熟，在虾肉处撒入蒜蓉酱、孜然粉、辣椒粉，再烤至熟即可。

备注要点

割开虾肉的时候不宜太深，只要能装住蒜蓉酱汁即可，割得太深容易使酱汁漏掉，也影响虾的外形。

成品特色

鲜香美味，营养丰富。

炭烤鲜鱿筒 >>

材 料

鲜鱿鱼 500 克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把鲜鱿鱼清洗干净，去掉黑色杂质，切成筒状，用竹签穿好。
2. 备好炉火，把鲜鱿筒放在烧烤网上以慢火烤至五成熟，刷上烧烤汁，再烤至

鲜鱿卷起即可。

备注要点

鱿鱼切筒时尽量保持尺寸相当，串起来才美观。

成品特色

外形美观，味道美极。



烤鲜鱿须

材料

鲜鱿须 500 克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把鲜鱿须清洗干净，用竹签串好。
2. 备好炉火，把串好的鲜鱿须放在烧烤网上以慢火烤至五成熟，刷上烧烤汁，再以中慢火烤至鲜鱿须稍弯卷时即可。

备注要点

活鱿鱼容易附着泥沙，所以清洗时要仔细。

成品特色

香嫩可口，滋味美极。



烤秋刀鱼

材 料

秋刀鱼 2条，烧烤汁适量。

制作过程

1. 将鱼开肚，清除内脏，沥干水分，打好刀花。
2. 备好炉火，将秋刀鱼放在烧烤网上，烤至五成熟时将烧烤汁均匀地刷在秋刀鱼上，然后不时翻动秋刀鱼，当烤至鱼肉有少许刀花纹裂开时即可。

备注要点

秋刀鱼在烤前需要除去内部的直肠，用竹签直插贯穿整条鱼，避免烤时翻动后鱼身断裂。

成品特色

鱼香味浓，炭香环绕。





炭烤鸡爪 >>>

材料

鸡爪 500 克，生抽 50 克，白酒 3 克，味精 3 克，鸡精 5 克，孜然粉 2 克，姜片 5 片，葱段 10 克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 清洗干净鸡爪，放入酒、生抽、味精、鸡精、姜片、葱白段，腌制 30 分钟。
2. 备好炉火，用竹签串好鸡爪，放入烧

烤网上以中火烤至五成熟，刷上烧烤汁，撒上孜然粉，再烤至熟即可。

备注要点

烤的时候要转动方向，保证鸡爪在烤的时候受热均匀。

成品特色

脆香美味。