

烧烤·腊味·卤熏大全 增订本

SHAO KAO LA WEI LU XUN DA QUAN



蔡连敬 编著

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烧烤·腊味·卤熏大全 / 蔡连敬 编著. — 广州: 广州出版社, 2006.1
ISBN 7-80731-122-3

I. 烧… II. 蔡… III. 菜谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 002326 号

- 书 名 烧烤·腊味·卤熏大全
出版发行 广州出版社
(地址: 广州市天河区天润路 87 号广建大厦 9 ~ 10 楼 邮政编码: 510635)
印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司
(地址: 广州沙河沙太路银利街工业村一幢 邮政编码: 510507)
责任编辑 易 文
责任校对 林泽涨 匡丽玉
摄 影 郭刘锋
封面设计 郭 炜
装帧设计 黄 潭
电脑美编 李东波
规 格 890 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张 11
字 数 650 千
印 数 1 ~ 10000 册
版 次 2009 年 7 月第 2 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80731-122-3 / TS · 15
定 价 48.00 元

发行专线 020-34284939

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

推荐序

烧、腊、卤、熏发端于民间，精专于厨界，驰名东西，风靡南北，饮誉中外。

“烧”之一技，源自南北朝，散见于各菜系，然以广东最为普及，也最为有名；腊、卤、熏诸技则盖因古时人们保存食物时累积经验而得，不意延长食物保存时限之外，更平添了许多风味。基于此，再经有心人发扬光大，渐而演绎出了颇具特色的厨艺和菜式。

“吃在南国”、“食在广州”，然“清淡”、“海味”、“老火靚汤”等词汇似乎成了广东饮食印象的代名词。殊不知，粤菜并蓄南北、兼收中西而又自成一格，不仅菜式多，风格亦多变，尤以烧、腊、卤、熏食品成就非凡，引人注目。

蔡连敬先生从业二十余年，专攻烧、腊、卤、熏厨艺，博采众家之长，因袭传统而不守旧，革故创新而不舍本，故精于斯技且载誉连连。

厚积薄发。《烧烤·腊味·卤熏大全》为蔡先生长期积累的发轫之作，书中所展示之技艺与心得，尽显不藏私于同门的风节；直白生动的行文，则折射出作者不炫技骄人的谦逊。有技如斯，品行如斯，厨界幸甚。

本书是初、中级从业人员颇为实用的专业工具书，同时也是普罗大众一试身手的指导读本。

生也有涯，而艺无止境。作是序与之共勉！

世界厨师联合会国际评委
中国餐饮文化大师
中国十佳烹饪大师
广东省中式烹调师技能鉴定专家组副组长

黄振華

乙酉年冬于广州



饮食文化，
是人类进化的一种象征，
是人类文明的产物。

烹饪，是饮食的重要载体；
烧、腊、卤、熏
则是中华烹饪艺术的
重要组成部分！

生活水平的提高，
时代的进步，
必然会促进它进一步发扬光大！

前言

烧、腊、卤、熏食品既大众化，又能进入高级宴席，以色、香、味、形挑战市场，诱人食欲。

中国的饮食文化博大精深，源远流长。自从有了火，人类就告别了茹毛饮血的时代，开始走向文明：火烹的具体操作方法就是烧烤。如果说使用火是人类社会发展史上的一个里程碑，那么，烧烤便是烹饪术的开山祖了，它把人们引上了创制美食的无尽路程。

从前，为保存易腐败食物，人们将食物风干、烟熏，使其中的水分挥发掉，让细菌等微生物不易在食物上生长繁殖。不意间竟演绎出熏、腊等烹饪手法来。

“卤”则是将材料放入卤汁中，经由较长时间的小火焖煮，将食物煮至熟透且入味的烹饪方法。它所采用的香料种类非常多，不同的香料造就了不同的卤制效果。

全书分为八大部分，发别为：基础篇、烧烤篇、腊味篇、熏制篇、卤制篇、拼盘篇、特色小食篇，还有附录。

本书内容丰富、实用，语言流畅，图文并茂，在文字上力求深入浅出、通俗易懂，不但适合广大餐饮工作人员及自谋职业、学习烧腊卤熏烹调技术的读者将它作为参考工具书，而且也适合家庭烹调爱好者阅读使用。

本书能够顺利完成并得以出版，首先必须感谢恩师宋为浩先生的指导和审阅，其次要感谢何远城、刘华标两位同仁，以及广州海珠厨具厂的大力支持！

由于本人水平有限，疏漏之处在所难免，恳请各位读者批评指正。

编者

生也有涯，而艺无止境！

自拙著《烧烤·腊味·卤熏大全》出版至今已逾三年，反响之大、反应之良好“始料未及”，面对读者及同仁对我的包容与厚爱，惴惴不已。

从读者及同仁反馈的信息来看，他们对《烧烤·腊味·卤熏大全》一书基本上都予以肯定，认为其中展示的技艺系统全面、专业实用，所罗列的数百种菜式精美、齐全且富有代表性，文字表述简明扼要、通俗易懂……是一本不可多得的实用工具书和指导读本。

由于烧腊卤熏菜式主要盛行于广东，在拙著中难免夹杂了一些广东白话，当初担心会给广东以外的读者带来一些阅读上的困难，因此对关键之处作了补注，如今从读者的反应看来，这一点不仅不影响阅读，反而成了本书的一大特色。

另外，有个别读者按书本指引烧制菜式，觉得效果始终不如书中图示，经沟通，我总结出几个原因：一是选材与配料，二是操作方法（尤其是火候），再就是图片效果与菜式的视觉差别，等等。我给读者的建议是：只要色、香、味、形俱佳则不必拘泥于书本——模仿虽是学艺者的必经之路，但在掌握了基本技能之后，更要善于创新，这也是我著书的一个初衷。不能与全国各地的读者一一沟通、交流和切磋，这姑且算是一次答疑罢。

“生也有涯，而艺无止境！”这是黄振华老师当初对我的勉励。三年来，我在研制菜式方面陆续作了一些探索，诸如选材、配料、工具使用、烧制方法等，偶有心得便记录下来。不日我将前往加拿大交流、工作，临行前，将平日心得整理成文，增补于前著，以期与新老读者共享。

此次新增的菜式为烧烤类13款、卤水类23款、小吃类3款。为出版这些新增菜式，得到了广州市东兴顺酒楼以及梁树声、钟艺雄两位同仁的通力支持，在此深表感谢！

蔡连敬

2009年3月于广州

CONTENTS 目录

推荐序 /3

前言 /4

增补前言 /6

目录 /7

■ 基础篇

烧、腊、卤、熏的历史进程 /15

烧烤的方法与设备用具 /18

· 烧烤的方法 /18

· 烧烤的设备用具 /18

常用酱料、配料、香料一览表 /31

常用香料的性味及作用 /32

专用酱料的配制 /37

原料的选择与宰杀 /49

· 原料的选择 /49

· 禽畜的宰杀 /50

食物原料的腌制与技巧 /52

· 腌制方法的分类 /52

· 腌味技巧 /53

烧烤时应注意的问题 /54

· 燃料的选择 /54

· 烤制过程中应注意的问题 /54

烧烤操作实例——上鹅过程 /56

浸卤知识及注意事项 /60

· 卤水的分类 /60

· 卤味的保存 /61

· 卤汁的保存 /61

· 制作卤水食品的注意事项 /62

浸卤食品切件装碟示范 /63

——白切鸡全鸡上碟 /63

烹饪技法面面观 /67

■ 烧烤篇

漫话烧烤 /71

原只烧大金猪 /72

麻皮乳猪 /74

琵琶乳猪 /76

麒麟乳猪件 /77

传统烧腩仔（挂件烧肉）/78

澳门烧肉 /79

葡式烧猪手 /80

千层饼制法 /80

脆皮手抓靓猪手 /81

蜜汁叉烧 /82

豉味叉烧 /83

蜜汁花叉 /84

老火叉烧 /84

脆皮叉烧 /85

酱汁烤猪颈肉 /86

脆皮猪颈肉 /86

蜜汁桂花肠 /87

南乳酱烧排骨 /88



黑椒蜜汁骨 / 88
蜜汁烧排骨 / 89
炭烧金钱鸡 / 90
传统桂花扎 / 91
海带猪肉卷 / 92
蜜汁烧肠头 / 94
香草烧羊腩 / 94
原只烧羊腿 / 95
蚝皇吊烧鸡 / 96
蒜香吊烧鸡 / 97
南乳吊烧鸡 / 98
大漠风沙鸡 / 99
古法烧鸡 / 100
咸香脆皮鸡 / 101
咖喱脆皮鸡 / 102
葡式烧鸡 / 103
琵琶吊烧鸡 / 104
太和烧鸡 / 105
泰式琵琶吊烧鸡 / 106
蜜味沙拉片皮鸡 / 107
盐焗手撕片皮鸡 / 108
麒麟片皮鸡 / 109
蜜汁烧鸡翼 / 110
蒜香烧鸡中翼 / 111
蜜味烧凤肝 / 112
蜜味烧鸡腿 / 113
手撻明炉烧鹅 / 114
脆皮烧鹅（挂炉） / 116
潮莲烧鹅 / 117
客家烧鹅 / 118
香蜜片皮鹅 / 119

手撻明炉鸭 / 120
京式片皮鸭 / 122
挂炉烧大鸭 / 124
捞起鸭丝 / 125
凉瓜炆鸭壳 / 126
胜瓜咸蛋鸭壳汤 / 126
明火鸭煲粥 / 127
云南烧乳鸭 / 128
炭烧琵琶鸭 / 129
鲜果沙拉片皮鸭 / 130
蜜汁烧鸭下巴 / 130
蜜味鸭脚包 / 131
蚝皇烧乳鸽 / 132
红烧脆皮乳鸽 / 132
金沙乳鸽皇 / 133
南乳吊烧鸽 / 134
琵琶吊烧鸽 / 135
太和烧乳鸽 / 136
宫廷茶皇鸽 / 137
古法烧乳鸽 / 138
红烧BB鸽 / 138



蜜汁烧鹌鹑 /139
椒盐烧鹌鹑 /140
野味烧大鳝 /141
蜜汁烧大鳝 /142
沙爹烧大鳝 /143
功夫烧大鳝 /144
味噌银雪鱼 /145
炭烧秋刀鱼 /145
串烧香蕉鲜元贝 /146
炭烧生蚝 /146
炭烧鲳鱼 /147
炭烧青鱼 /148
炭烧红衫鱼 /148
炭烧剥皮牛 /149
串烧孜然羊肉 /150
串烧沙爹鸡中翼 /150
串烧鸡肾 /151
串烧韭菜 /152
串烧脆皮肠 /152
串烧鲜鱿须 /153
炭烧牛肉丸 /154
炭烧玉米 /154

■ 增补菜式

西式烧牛柳 /155
炭烧龙虾仔 /156
韩国烤米鸭 /157
炭烧大连鲍 /158
苋菜芝士烧生蚝 /158
炭烧牛仔骨 /159
京葱雪鱼卷 /160
玫瑰西凤卷 /160

黄金烧肉 /161
烧酿墨鱼桶 /162
炭烧牛仔腿 /163
炭烧海味虾 /164
海皇炭烧拼盘 /164

■ 腊味篇

腊味简介 /166
广式腊肠 /167
瘦肉腊肠 /168
广式腊肉 /169
腊金银润(腊猪肝肉) /170
腊乳猪 /170
腊鸡 /171
南安腊鸭 /172
腊鸭脚扎 /172
腊鸭舌 /173
腊鸭肾(陈肾) /174
腊鸭肝 /174
腊鲛鱼 /175

■ 烟熏篇

烟熏简介 /177
太爷鸡 /178
烟熏茶皇鸡 /180
烟熏鸡腿 /181
烟熏鸡中翼 /182
熏乳鸽 /183
烟熏琵琶鸭 /184
熏板鸭 /185

烟熏鸭胸肉 /186

烟熏茶皇猪手 /186

五香熏鱼 /187

■ 卤水篇

“卤”、“浸”微议 /189

潮州卤水鹅 /190

潮州卤水鹅掌翼 /191

潮州卤水鹅肾 /192

潮州卤水鹅肝 /192

潮州卤水大鹅头 /193

潮州卤水鹅肠 /194

潮州卤水糯米酿大肠 /195

潮州卤水猪大肠 /196

潮州卤水浸花腩 /196

潮州卤水猪头肉 /197

潮州卤水猪耳 /198

潮州卤水豆腐鸡蛋 /198

潮州卤水咸虾 /199

潮州冻蟹 /200

潮州卤水浸墨鱼 /201

卤水猪手 /202

卤水猪舌 /202

卤水猪肚 /203

卤水鸭舌 /204

卤水猪尾 /204

卤水九转大肠 /205

卤水鹅掌翼 /206

卤水鹅肾 /207

卤水鹅什 /208

卤水金钱肚 /208

卤水鸭 /209

卤汾酒牛腩 /210

五香牛肉 /210

川酱卤牛肉 /211

卤水猪生肠 /212

卤水猪粉肠 /212

卤水牛筋 /213

卤水豆腐鸡蛋 /214

卤水猪仔脚 /214

卤水乳鸽皇 /215

卤水猪耳 /216

江南卤水卷 /216

橙香卤水鸭翼 /217

卤水金银润(凤眼润)/218

卤水鸭掌翼 /219

卤水鸭下巴 /220

脆皮卤水大肠 /220

滋味卤水煲 /221

玫瑰豉油鸡 /222

豉油皇鸡腿 /222

豉油皇鸡翼 /223

豉油皇浸鹌鹑 /223

豉油皇乳鸽 /224

豉油皇猪大肠 /224

豉油皇猪生肠 /225

豉油皇鹅肠 /226

豉油皇浸鸡脚 /226

茶皇乳鸽 /227

茶皇猪手 /228

路边乳鸽皇 /228

香茅浸乳鸽 /229

白切鸡 /230
 白切湛江阉鸡 /231
 白切文昌鸡 /232
 白切贵妃鸡 /234
 葱油淋阉鸡 /234
 东江盐焗鸡 /235
 江南醉鸡 /236
 港式盐焗鸡 /236
 盐焗手撕捞鸡 /237
 正宗瓦煲盐焗鸡 /238
 手撕盐焗鸡 /239
 隔水蒸鸡 /240
 百家咸鸡 /240
 姜葱霸王鸡 /241
 白切乳猪 /242
 白切花腩 /243
 白切猪粉肠 /244
 白切鹅 /244
 白切鸭 /245
 白切东山羊 /246
 白切鹅红（鸡红）/246
 白切鹅什 /247
 白切鸡杂 /248
 白切猪肚 /248
 白切猪舌 /249
 秘制日式乳猪 /250
 冰镇澳洲鲍鱼 /251
 冰镇大墨鱼 /252
 冰碟汉和魷 /253
 冰镇美极鲍鱼仔 /254
 美极墨鱼仔 /254

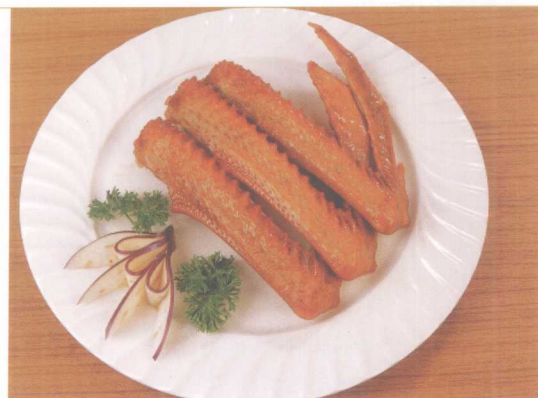


打冷池鱼 /255
 打冷小鲳鱼 /256
 打冷白脸鱼 /256
 打冷红衫鱼 /257
 鸡汤浸鱼头 /258
 坛香阉鸡煲 /258
 坛香乳鸽皇 /259
 沙姜墨鱼仔 /259
 捞起海蜇头 /260
 捞起爽鱼皮 /261
 捞起猪肚丝 /262
 捞起黄鳝丝 /263
 捞起猪耳丝 /264
 捞起鹅肠 /265
 农家鹅炆香芋 /266
 白云猪仔脚 /266
 白云猪手 /267
 新派巧熏蹄 /268
 佛山汾蹄 /268
 回味冻猪手 /269
 泰汁爽猪手 /270
 白云凤爪 /271

客家咸凤爪 /272
沙姜鸡脚 /273
泰汁无骨凤爪 /273
泰汁凤爪 /274
宫廷蛋黄鸭卷 /274
味皇浸白兔 /275
芥辣仙掌 /276
XO 酱捞无骨凤爪 /276
家乡爽猪肚 /277

■ 增补菜式

泰汁鹅翼 /278
冰镇爽辽参 /278
茺荳葱捞起掌翼 /279
鲜沙姜碌乳鸭 /280
香柠乳鸽皇 /281
XO 酱乳鸽皇 /282
海皇浸乳鸽 /282
海参丝捞鸡 /283
法芥冻富贵虾 /284
回味卤牛筋 /284
法芥冻龙虾 /285
宫廷卤猪手 /286
虫草花浸乳羊 /287
花旗参东山羊 /288
子姜掌翼煲 /289
白切脆腩 /289
鸡汤浸浮皮花菇 /290
白切莲藕花腩 /291
益母清香鸡 /292
冰爽鹅翼 /293
古劳面鼓鸭 /293



贵妃醉乳鸽 /294
玫瑰三杯鸡 /295

■ 拼盘篇

拼盘简介 /297
世界大拼盘 /298
海鲜大拼盘 /299
乳猪大拼盘 /300
烧味大拼盘 /301
潮州卤水大拼盘 /302
野味大拼盘 /303
冰镇大拼盘 /304
白切大拼盘 /305
佛门真味拼盘 /306

■ 小吃篇

闲话广东小吃 /308
五彩海蜇丝 /309
咸香海蜇丝 /310
麻辣海蜇头 /311
酸辣莲藕片 /312
香醋皮蛋拍青瓜 /312

蒜茸日本青瓜仔 /313

生抽王浸蒜头 /314

凉拌豆腐 /314

斋烧鸭 /315

皮蛋子姜 /316

美味八爪鱼 /317

素鸡 /318

凉拌粉皮鸡丝 /318

原味牛肚卤花生 /319

酱汁墨鱼嘴 /320

椒盐虾毛 /320

蒜泥白肉 /321

凉拌贡菜肚丝 /322

千层耳 /322

香菜顺风 /323

瑶柱西芹 /324

琥珀核桃 /324

蚝油炆面筋 /325

椒盐山坑鱼 /326

螺肉拌茼蒿 /326

话梅花生 /327

国药鸡什 /328

苔菜花生 /328

凉拌金针菇 /329

XO 酱北极贝裙边 /330

糖醋鱼条 /330

桂花糖莲藕 /331

和味黄豆 /332

腐皮蛋卷 /332

黄金南瓜糕 /333

葱油莴笋丝 /334

一箸定乾坤 /334

蛋黄酿凉瓜 /335

桂花鲜淮山 /336

巧手椰菜卷 /336

淮盐花生 /337

巧手泡瓜条 /338

香醋泡菜丝 /338

果酱捞凉瓜 /339

韩国泡菜 /340

咖喱牛肉干 /341

沙爹牛肉干 /342

增补菜式

美极拌海参圈 /343

私房醉鹅肝 /343

香茅卤冻糕 /344

附录

物价计算 /346

烧腊卤熏专用名词解释 /351

部分汤汁、味料、材料的补充说明 /351

酱料配制页码索引 /352



基础篇



j i c h u p i a n

烧、腊、卤、熏的历史进程

烧烤的历史可以追溯到旧石器时代的原始社会。传说一场天火吓跑了所有的动物，先民们饥饿难忍，于是斗胆捡起了地上被烧死的动物尸体大嚼起来，却惊喜地发现熟食远比生食美味得多！从此人们学会了用火将食物烤熟了来吃，也就是今天我们所说的“烧烤”，只不过那时候的烧烤颇为原始、简单，且没有任何酱料调味罢了。

可以说烧烤是中国烹饪的开山祖，因此它在饮食史上占有特殊的地位，并且经久不衰。

《帝王世纪》载：“纣宫九市，车行酒，马行炙”，说明殷商宫室的膳食主要是各种肉类制成的烧烤食品。到了周代，“炙”和“脍”同是当时祭祠的珍贵食品，著名的“八珍”就有多款是烧烤制品。

秦汉以后，烧烤之风更加盛行。汉高祖朝夕以烧鹿肝和烧牛肝下酒，仕宦豪富也多以烧烤食品作为日常膳饌。烧烤这一烹调方法也因此逐渐达到相当高的水平。

南北朝时期的贾思勰在《齐民要术》中写道：“炙豚法：用乳下豚”，“小开腹，去五脏”，“以茅茹腹令满，柞木穿，缓火遥炙，急转勿住”，“消酒数涂，以发色，色足便止，取新猪膏极白净者，涂拭勿住”。这样烧出来的乳猪，“色如琥珀，又类真金，入口则消，状若凌雪，含浆膏润，特异寻常也”。

到了隋唐，烧烤技术又得到进一步的发展，烹调方法已发展到多种多样。《隋书·王劭传》：“今炙肉用石炭、柴火、竹米、草火、麻苳火，气味不同。以此推之，新火、旧火理



应有异。”燃料的质地不同，散发出来的气味自然就有所差异，对烧烤已有如此的研究，当时的烧烤水平由此可知。唐代的烧烤已发展到使用防腐技术。《杜阳杂编》有“消灵炙”，又说“一羊之肉，取之四两，虽经暑毒，终不败臭。”

至宋代，各大城市的饮食市场空前活跃，烧烤成为市肆的主角。

清代，盛极一时的“满汉全席”上，烧乳猪和烧鸭被列称为“双烤”而成为第二次摆台的首菜，地位显赫。随着“满汉全席”的盛行，“双烤”曾传遍大江南北，享誉各地。



腊味是中国民间喜爱的传统食品之一，也是人们相互馈赠的佳品，在中国也有悠久的历史。相传在夏朝时，人们于农历十二月合祭众神叫做腊，因而十二月叫腊月。腊肉，就是在冬天将肉类以盐渍经风干或熏干制成而得名。早在周朝的《周礼》、《周易》中已有关于“肉脯”和“腊味”的记载。当时，朝廷有专管臣民纳贡肉脯的机构和官吏。在民间，学生也用成束干肉赠给老师作为学费或聘礼，这种干肉称为“束脩”。

《齐民要术》中记载腊味的品种较多，有牛、羊、獐、鹿、野猪、家猪等，并说明以正月、二月、九月、十月为佳。至清代，腊味食品逐渐增多而更具特色。

“卤”源自秦朝。此外，《齐民要术》中还记载有“奥肉法”，其制法和现在的卤肉制法近似。如照此推算，卤制法在中国的历史也有两千多年了。

熏制食品的历史相对于烧、腊、卤的历史要稍短一些，但同样是中国古代劳动人民智慧的结晶。其最初的目的是利用熏烟杀菌使食物得长期保存，但后来，人们逐渐喜欢上了烟熏食品那

种独特的味道，于是，熏制食品的方法也一直流传了下来。

烧、腊、卤、熏食品发展到今天，同古代相比，基本方法没有大的变化，只是其延伸而已，但在用具、用料、品种上已有显而易见的变化。

首先是食物品种多样化。肉、鱼、蔬、果，应有尽有，这在卤制食品中最能体现出来，如卤猪肠、卤猪舌、卤鱼丸、卤空心菜、卤白菜、卤面饼、卤青瓜……

其次，工具多样化、现代化和实用化。除了沿袭古法，在敞口的炭炉或火盆上放铁架（铁网），将原料用烧叉穿好，搁在上面反复烧外，还出现了以煤气、电等为能源的烤炉，而且炉具制作材料也更加高级，由铁制改成不锈钢制造。这种烤炉虽然不能直接拿着烧叉进行原料控制，但可根据原料的质地和大小，按烧炉的能力确定火力、时间等，相对明火烧烤来说，更加环保和安全。

再就是酱料的多样化。古人虽也明白酱料的重要性，多渠道地加以创新，但与今天相比，仍有很大的差距。今人在古人制作酱料技法上不断加以创新，将各种药材、香料、配料灵活搭配，制作出一款款色、香、味、形俱佳的菜肴。



◎ 2005（马来西亚）“烹炉大观世界金厨大赛”颁奖现场