

家常美味888系列

熏卤烤烧

888

例

还在为“今天吃什么”而苦恼吗？

香滋烧烤、风味卤菜、浓香熏菜，
食材搭配科学，营养丰富，
操作简易，一看就懂，一学就会。

犀文图书 编著



中国纺织出版社



熏肉烤鸡

888

例

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

烧烤卤熏888例/ 犀文图书编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 1

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-8972-0

I. ①烧… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186901号

烧烤卤熏888例

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 162千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

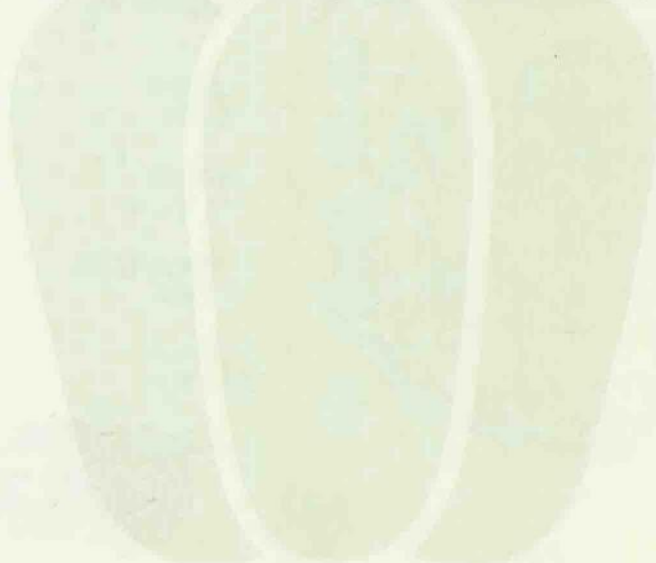


前言 / Preface

中华文化上下五千年，历史悠久，源远流长。食物和饮食是文化的基石，是民族特性最可靠的象征。中华饮食文化则是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久文化。具体来说，它在讲究色、香、味俱全的同时，还创造出多种多样、变化无穷的烹饪技法，包括蒸、炒、炸、煮、炖、焖、烧烤、卤熏等。

烧烤可能是人类最原始的烹调方式之一，是以燃料来加热和干燥空气，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的。卤菜是将初步加工和焯水处理后的原料放在配好的卤汁中煮制而成的菜肴。一般可分为红卤、黄卤、白卤三大类。熏菜有烟熏的清香味，色泽美观，食之别有风味。酱料的使用在其中尤为关键。

本书以烧烤、卤、熏为主要烹饪技巧，为大家介绍各式各样的传统中国菜谱和烧烤、卤、熏的烹饪常识。另外结合各类材料的食疗特性，倡导健康饮食，养生为本。本书配以精美的图片，将中国饮食精髓生动地展现在大家眼前。不管您是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要领，成功晋级为烹饪高手。





目 录

CONTENTS

Part 1 基础知识篇

烧烤卤熏的历史	8
各种肉类原料的选择	9
烧烤的方法和注意事项	10
常用工具介绍	12
常用香料介绍	14
专用卤水的制作方法	18
卤水制作保存的注意事项	23
腌料、皮水、酱汁的制作	24

Part 2 烧烤篇

脆皮乳猪	27
挂炉金猪	28
传统烧肉	29
蜜汁叉烧	29
豉汁叉烧	30
脆皮叉烧	30
蜜汁烧排骨	31
蜜汁烧大肠头	31
烧猪颈肉	31

深井烧鹅	32
客家烧鹅	33
北京烤鸭	34
传统烧鸭	35
烧咸骨	36
糖醋烧鹅	36
特色片皮鹅	37
盐焗烤鸭	37
酸梅烧鹅	38
手持明炉烤鸭	39
广式片皮鸭	40
港式琵琶鸭	41
南乳烤鸭	42
烤BB鸭	42
香辣烤鸭	43
南乳琵琶鸭	43
川味油淋琵琶鸭	44
蜜汁烤鸭	44
川味烤鸭	45
沙爹烧鸭	45

挂炉烧鸭	46
咖喱烧鸭	47
蜜汁鸭下巴	48
串烤泥鳅	48
蜜汁烧鸡	49
片皮鸡	49
脆皮吊烧鸡	50
南乳吊烧鸡	50
咖喱吊烧鸡	51
豉油皇吊烧鸡	51
沙茶吊烧鸡	52
蒜香鸡中翅	52
孜然烤鸡腿	53
蜜汁烧鸡腿	53
蜜汁烧鸡肝	54
蜜汁烧羊腿	54
豉油皇吊烧琵琶鸽	55
香盐脆鸽	55
炭烤鳗鱼	56
蜜汁烤鳗鱼	56
炭烤生蚝	57
炭烤鸡全翅	57
炭烤鸡翅尖串	58
炭烤鸡腿	58
炭烤凤爪串	59
炭烤鲜虾串	59
炭烤牛肉丸串	60
炭烤羊肉串	60



炭烤香肠
炭烤罗非鱼

61

炭烤鲜鱿
炭烧秋刀鱼

62

炭烤鸡肾串
炭烧玉米

63

炭烤骨肉相连
炭烤牛肉串

64

Part 3 卤水篇

酱板鸭

66

酱板鸡

67

香辣扒鸭
香辣扒鸡

68

油香鸭
椒盐乳鸽

69

白云凤爪

70

白云猪蹄

71

卤水乳猪
卤水鹅

72

卤水鹅肾
卤水鹅翅

73

卤水鹅肠
卤水鹅掌

74

卤水鸭掌
卤水鸭翅

75



卤水鸭腿
卤水鸭下巴

76

卤水鸭心
卤水鸭肾

77

卤水鸭肠
卤水鸭肠头

78

卤水鸡小腿
卤水鸡翅

79

卤水乳鸽
卤水猪蹄

80

卤水猪肚
卤水猪肠

81

卤水排骨
卤水五花肉

82

白切凤肝
卤水金钱肚

83

卤水火腿猪皮卷
卤去骨猪蹄

84

卤水猪粉肠
卤水牛筋

85

卤水包心牛肉丸
卤水虾

86

卤水螺肉
卤水豆腐干

87

卤水豆皮卷
卤水鸡蛋

88

卤水面筋
卤水拼盘

89

卤水蛇
香辣卤水鹌鹑

90

香辣卤水猪头
香辣卤水猪耳朵

91

香辣卤水莲藕
香辣卤水豆腐干

92

卤水鱿鱼须
蚝皇吊烧骨

93

豉油鸡
豉油鸭

94

客家咸鸡
咸香手撕鸡

95

盐焗鸡

96

瓦锅盐鸡

97

手撕盐焗鸡煲
盐焗鸽

98

盐焗膏蟹
盐焗猪肚

99

盐焗排骨
盐焗鸡蛋

100

盐焗鹌鹑
盐焗秋刀鱼

101

盐焗虾
盐焗鹌鹑蛋

102

咸香凤爪
咸香鸡翅

103

咸香鸡腿
咸香鸡翅尖

104

咸香鸭肾球
咸香猪蹄

105

咸香鸭下巴
咸香鸭掌

106



咸香鸭翅
咸香火鸡翅

107

盐焗鸡翅

108

白切乳猪

109

白切鸡

110

白切鸭

111

白切鹅
白切鸽

112

姜葱霸王鸡
白切手撕鸡

113

白切鸡翅
白切猪蹄

114

白切鸡杂
白切粉肠

115

贵妃鸡

116

白切大肠头

117

白切猪舌头
白切牛百叶

118

白切猪肝
白切猪尾

119



醉酒浸鸡
啤酒浸鸭

120

油浸鸡
油浸鸭

121

荷香鸡
荷香鸽

122

荷香骨
虎皮凤爪

123

卤水羊肉
卤水鹅肝

124



Part 4 烟熏篇

茶皇熏鸡

126

茶皇熏鸽

127

烟熏五花肉

128

熏板鸡

129

茶皇熏板鸭

130

茶皇熏猪蹄

131

熏鹌鹑蛋

132

Part 5 其他篇

烧鸭碟头饭

134

叉蛋碟头饭

135

烧味寿司饭团

136

湖南腊肉

137

腊鸭腿
腊鸭

138

腊鲛鱼干
腊鲛鱼腩

139

腊猪头皮
腊鱼

140

腊鸡腿
广式腊肉

141

白腊肉
腊猪大肠

142

广东腊肠

143

川味腊肠

144





熏烤肉类

888

例

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

烧烤卤熏888例/ 犀文图书编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 1

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-8972-0

I. ①烧… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186901号

烧烤卤熏888例

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 162千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 / Preface

中华文化上下五千年，历史悠久，源远流长。食物和饮食是文化的基石，是民族特性最可靠的象征。中华饮食文化则是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久文化。具体来说，它在讲究色、香、味俱全的同时，还创造出多种多样、变化无穷的烹饪技法，包括蒸、炒、炸、煮、炖、焖、烧烤、卤熏等。

烧烤可能是人类最原始的烹调方式之一，是以燃料来加热和干燥空气，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的。卤菜是将初步加工和焯水处理后的原料放在配好的卤汁中煮制而成的菜肴。一般可分为红卤、黄卤、白卤三大类。熏菜有烟熏的清香味，色泽美观，食之别有风味。酱料的使用在其中尤为关键。

本书以烧烤、卤、熏为主要烹饪技巧，为大家介绍各式各样的传统中国菜谱和烧烤、卤、熏的烹饪常识。另外结合各类材料的食疗特性，倡导健康饮食，养生为本。本书配以精美的图片，将中国饮食精髓生动地展现在大家眼前。不管您是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要领，成功晋级为烹饪高手。



目 录

CONTENTS

Part 1 基础知识篇

烧烤卤熏的历史	8
各种肉类原料的选择	9
烧烤的方法和注意事项	10
常用工具介绍	12
常用香料介绍	14
专用卤水的制作方法	18
卤水制作保存的注意事项	23
腌料、皮水、酱汁的制作	24

Part 2 烧烤篇

脆皮乳猪	27
挂炉金猪	28
传统烧肉	29
蜜汁叉烧	29
豉汁叉烧	29
脆皮叉烧	30
蜜汁烧排骨	30
蜜汁烧大肠头	31
烧猪颈肉	31

深井烧鹅	32
客家烧鹅	33
北京烤鸭	34
传统烧鸭	35
烧咸骨	36
糖醋烧鹅	36
特色片皮鹅	37
盐焗烤鸭	37
酸梅烧鹅	38
手持明炉烤鸭	39
广式片皮鸭	40
港式琵琶鸭	41
南乳烤鸭	42
烤BB鸭	42
香辣烤鸭	43
南乳琵琶鸭	43
川味油淋琵琶鸭	44
蜜汁烤鸭	44
川味烤鸭	45
沙爹烧鸭	45

挂炉烧鸭	46
咖喱烧鸭	47
蜜汁鸭下巴	48
串烤泥鳅	48
蜜汁烧鸡	49
片皮鸡	49
脆皮吊烧鸡	50
南乳吊烧鸡	50
咖喱吊烧鸡	51
豉油皇吊烧鸡	51
沙茶吊烧鸡	52
蒜香鸡中翅	52
孜然烤鸡腿	53
蜜汁烧鸡腿	53
蜜汁烧鸡肝	54
蜜汁烧羊腿	54
豉油皇吊烧琵琶鸭	55
香盐脆鸽	55
炭烤鳗鱼	56
蜜汁烤鳗鱼	56
炭烤生蚝	57
炭烤鸡全翅	57
炭烤鸡翅尖串	58
炭烤鸡腿	58
炭烤凤爪串	59
炭烤鲜虾串	59
炭烤牛肉丸串	60
炭烤羊肉串	60



炭烤香肠
炭烤罗非鱼

61

炭烤鲜鱿
炭烧秋刀鱼

62

炭烤鸡肾串
炭烧玉米

63

炭烤骨肉相连
炭烤牛肉串

64

Part 3 卤水篇

酱板鸭

66

酱板鸡

67

香辣扒鸭
香辣扒鸡

68

油香鸭
椒盐乳鸽

69

白云凤爪

70

白云猪蹄

71

卤水乳猪
卤水鹅

72

卤水鹅肾
卤水鹅翅

73

卤水鹅肠
卤水鹅掌

74

卤水鸭掌
卤水鸭翅

75

卤水鸭腿
卤水鸭下巴

76

卤水鸭心
卤水鸭肾

77

卤水鸭肠
卤水鸭肠头

78

卤水鸡小腿
卤水鸡翅

79

卤水乳鸽
卤水猪蹄

80

卤水猪肚
卤水猪肠

81

卤水排骨
卤水五花肉

82

白切凤肝
卤水金钱肚

83

卤水火腿猪皮卷
卤去骨猪蹄

84

卤水猪粉肠
卤水牛筋

85

卤水包心牛肉丸
卤水虾

86

卤水螺肉
卤水豆腐干

87

卤水豆皮卷
卤水鸡蛋

88

卤水面筋
卤水拼盘

89

卤水蛇
香辣卤水鹌鹑

90

香辣卤水猪头
香辣卤水猪耳朵

91

香辣卤水莲藕
香辣卤水豆腐干

92

卤水鱿鱼须
蚝皇吊烧骨

93

豉油鸡
豉油鸭

94

客家咸鸡
咸香手撕鸡

95

盐焗鸡

96

瓦锅盐鸡

97

手撕盐焗鸡煲
盐焗鸽

98

盐焗膏蟹
盐焗猪肚

99

盐焗排骨
盐焗鸡蛋

100

盐焗鹌鹑
盐焗秋刀鱼

101

盐焗虾
盐焗鹌鹑蛋

102

咸香凤爪
咸香鸡翅

103

咸香鸡腿
咸香鸡翅尖

104

咸香鸭肾球
咸香猪蹄

105

咸香鸭下巴
咸香鸭掌

106



咸香鸭翅
咸香火鸡翅 107

盐焗鸡翅 108

白切乳猪 109

白切鸡 110

白切鸭 111

白切鹅
白切鸽 112

姜葱霸王鸡
白切手撕鸡 113

白切鸡翅
白切猪蹄 114

白切鸡杂
白切粉肠 115

贵妃鸡 116

白切大肠头 117

白切猪舌头
白切牛百叶 118

白切猪肝
白切猪尾 119



醉酒浸鸡
啤酒浸鸭 120

油浸鸡
油浸鸭 121

荷香鸡
荷香鸽 122

荷香骨
虎皮凤爪 123

卤水羊肉
卤水鹅肝 124



Part 4 烟熏篇

茶皇熏鸡 126

茶皇熏鸽 127

烟熏五花肉 128

熏板鸡 129

茶皇熏板鸭 130

茶皇熏猪蹄 131

熏鹌鹑蛋 132

Part 5 其他篇

烧鸭碟头饭 134

叉蛋碟头饭 135

烧味寿司饭团 136

湖南腊肉 137

腊鸭腿
腊鸭 138

腊鲑鱼干
腊鲑鱼脯 139

腊猪头皮
腊鱼 140

腊鸡腿
广式腊肉 141

白腊肉
腊猪大肠 142

广东腊肠 143

川味腊肠 144





Part1 基础知识篇



烧烤卤熏的历史

在中国，烧烤卤熏的文化历史深厚，源远流长。烧烤烹饪的历史可以追溯到旧石器时代。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。只不过那时候的烧烤颇为原始、简单，且没有任何酱料调味。

烧烤在古代饮食史上占有特殊的地位。殷商宫室的膳食便主要是各种肉类制成的烧烤食品。到了周朝，炙和脍同是古代祭祠的珍贵食品。秦汉以后，烧烤之风更加盛行。据说汉高祖刘邦即位后，朝夕以烧鹿肝和烧牛肝下酒。南北朝时期的《齐民要术》已经记载烤乳猪的制作方法，并说烤出来的乳猪“色如琥珀，又类真金，入口则消，状若凌雪，含浆膏润，特异凡常”。

卤制食品源自秦朝。《齐民要术》中记载有“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、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。其最初的目的利用熏烟杀菌，使食物得以长期保存，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就一直流传了下来。

烧烤、卤、熏发展到今天，同古代相比，基本方法没有大的变化，但在食物品种、用具、酱料上有显而易见的变化，是古代技法的延伸。

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、卤青瓜等，大大丰富了食客的口味。

其次是用具的多样化、现代化和实用化。除了沿袭古法，在火上直接烧烤外，还出现了以各种现代能源，如煤、电等为热源的烧烤。而且炉具的制作也更为高级，可以根据原料的大小和质地，按器具的能力确定相关时间和火力，更为环保、安全。

最后是酱料的多样化。古人虽也明白酱料的重要性，但与今天相比，仍有很大的差距。现代人在古人的制作酱料技法上不断地加以创新，将各种药材、香料、配料灵活搭配，制作出各种色、香、味、形俱佳的菜肴。



各种肉类原料的选择

要使菜式色鲜、形美、味美，除了在烹饪制作方面上要有精湛的技术之外，选用优质上乘的原料也很重要。

一、猪肉的选择

烧烤常用的乳猪指1~2个月大的猪，以毛重在4~5千克为好。乳猪肉中水分较多，肉质松驰细嫩，色泽偏淡，风味颇佳，最适合烤制。原产于广西的香猪，皮薄、骨细、肉质细嫩，尤其适合于制作烤乳猪。

二、鹅肉的选择

鹅类应以黑鬃鹅为首选，黄鬃鹅、狮头鹅等为次选。

黑鬃鹅的特征是毛色黑、身短、颈短、头细、脚矮、头黑有鬃，广东的黑鬃鹅产地以从化、清远为最佳。

黄鬃鹅的特征是毛色淡黄、毛眼粗、脚黄、嘴红、骨大、皮薄；狮头鹅则骨硬而肉薄、皮韧。

此外，还要懂得如何鉴别鹅肉的老嫩。翅膀不紧贴身体，翼毛簪呈天蓝色者为嫩鹅；翼毛交叉，翼毛簪已通翎者为成年老鹅。宜选嫩鹅进行加工。

三、鸡肉的选择

广东鸡以清远的洲心、龙塘，番禺北部等地所产者为最佳，广州人称之为本地鸡，多由农民家庭喂养，以谷碎、米糠饭、酒糟为饲料。

本地鸡的特征是毛细滑而油润、毛色麻黄、头细、眼细、颈短、翼短、脚矮且细、脚衣金黄色、冠细、尾大起黄油而堕垂，骨软肉滑。外地鸡则次之，特征是身长、脚高且粗、毛包黯淡、肉纹粗、骨硬、皮韧、肉味淡。外地鸡也宜选用当地农家饲养的为加工原料。

四、鸭肉的选择

鸭类有广东本地鸭、泥鸭、番鸭、北京鸭之分。

广东本地鸭以番禺万顷沙所产为最佳，特征是毛色麻黄、颈短、头细、脚短带赭色、胸肉厚、身大骨细、味鲜。泥鸭身大而长、毛色麻黑、嘴长尖带钩、下巴微淡红、脚淡黄、声尖、肉削、骨大、淡味。番鸭的特征是雁鹅形、身大、脚短、翼大，毛色黑的嘴黑、花麻的嘴青、白的嘴红，声尖、纯正，味鲜而不滑。北京鸭的特征是身肥、肉嫩、味鲜美、毛色白、身长而阔、头大、眼黑、脚与嘴俱橘红色。

烧烤时要选择白鸭，其特征是嘴脚俱黄、毛色雪白、颈短、脚短，以45~50天大的为最佳。这样的鸭皮下脂肪分布均匀，适合烧烤。

五、鸽肉的选择

肉用鸽主要有石岐鸽和王鸽两种。前者主要产于广东中山石岐镇，为杂交品种。石岐鸽体型小，羽毛杂色，胸脯肉发达，肉质细嫩鲜美。王鸽原产于美国，是世界著名肉鸽。王鸽体形短胖，嘴短而鼻瘤细小，头盖骨圆且向前隆起，尾短而翘。



烧烤的方法和注意事项

一、烧烤的方法

分木炭烧烤和烧炉烧烤两种。

1. 木炭烧烤

炭烧是最古老的烧烤方式，采用炭炉燃烧木炭，把食物（穿入烧烤叉）放在炉面上，直接利用火的热力将食物烧熟。因为食物是直接用火烧熟，故被称为明火烧烤。在烧烤期间，需由专人料理，可随意移动和调节火位，因此火力比较平均，效果最佳。

2. 烧炉烧烤

利用热力传递的原理，加热烧炉底部，热力上升，热气积存于炉内，炉内的食物会吸热致熟。炉烧的优点是可以容纳更多的食物，在同一时间内受热致熟，节省燃料和人力，降低成本。

基于以上两种方法而生产出来的烤炉种类，主要有四种。

A. 敞口明炉

把食物原料叉好，直接放在燃烧的木炭上烤的一种烤炉。有用铁制造的，也有用不锈钢制造的，还有用砖砌成的固定炉体。

B. 煤气烤炉

即瓦斯炉，炉型有转炉、长方形炉、立式炉、卧式炉等。以炼焦煤气为燃料，利用红外线辐射热能烤制。

C. 缸式烤炉

以焦炭为燃料，利用辐射热能进行烤制，火力分散均匀。

缸炉烤制出来的成品要比其他金属类炉具烤制得要好，主要是在上色方面。但由于它的预热时间比较长，所以也相对费时。

D. 电烤炉

以电为能源，通过红外线辐射热能进行烤制，其温度、时间和火候都可以通过旋钮控制。

