



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！

第5季
048

广东省出版集团
广东人民出版社

汗 养生馆
Health Museum



汗牛养生馆
Health Museum

第五季

048

烧腊
卤味

本书介绍了家常烧烤、腊味及卤味的做法，让你在家中就能吃到自己做的特色菜肴。全书图片精美，解说清晰，且配有趣味十足的菜肴介绍，即使是不会做菜的读者也能做出自己喜爱的那一道特色美食！



更多图书，
请登录汗牛图书在线：
www.hanniubook.com

8.00

ISBN 978-7-218-06576-2



9 787218 065762 >

定价：80.00 元（共10册）

烧腊卤味

编著 梁庆莉



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

· 广州 ·



前言

P r e f a c e



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。

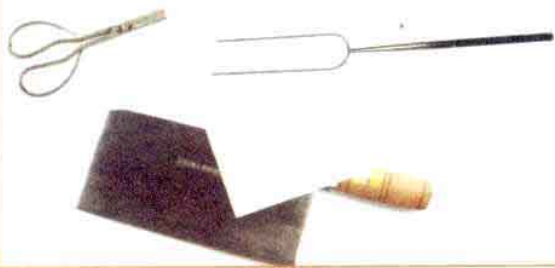


烧烤炭

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，炭香飘绕。





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

烤的时候要多转动方向，保证鸡爪在烤的时候受热均匀。

成品特色

脆香美味。

香烤茄子 >>

材料

茄子 3 个，烧烤蒜蓉酱适量。

制作过程

1. 备好炉火，将茄子清洗干净，放在烧烤网上烤至九成熟，至茄身完全松软。
2. 用刀从茄子上面割开，把肉割烂，洒刷上蒜蓉酱，再烤 10 分钟即可。

备注要点

茄子必须在烤熟以后才能将其割开，这样才能烤出效果，茄肉才会更加清香嫩滑。

成品特色

爽甜脆嫩，浓浓的蒜蓉茄香味。





美味烧烤的诀窍

烧烤可不是把大鱼大肉放于火炉上随便烤熟那么简单，美味烧烤也要讲究方法。方法不对，即使买的料再好，也得不到金黄焦香的好味道。

1. 不同食材，不同烤法

烤肉片：较薄的肉片，大约只需3分钟就可以熟了，不宜烤太久，否则，肉变硬或焦了，就不好吃了。猪肉必须烹至全熟才可食用，牛肉不宜烤至全熟，否则会破坏肉质的鲜嫩。

海鲜食品及鱼类：蛤仔及鱼片在烧烤时，最好用锡箔纸包起来，这样不易将鱼皮烤焦，也容易储存鲜美的汤汁。一般烤约2~3分钟，鱼片凸起，即可食用。

甜不辣、热狗、香肠等：尽量用小火，除了蔬菜以外，最好放在锡箔盒中，用焖烧的方式烧烤，火越旺越好。

2. 木炭的使用

燃料最好的选择还是木炭，尽量不要用化学炭。炭烤食物的特殊风味来自于木炭高温时烧烤食物的香味，因此，选择好木炭是享受美味的基础。质量好的木炭一般燃烧时间长，火势好。木炭最好选树枝部分，不要使用整块茎，否则不易点着。木炭要等烧到透明红热的时候，再把它摊平来烤。木炭的表层还未烧透时，请勿急着烤，这样容易把食物弄脏、弄黑。

3. 清洁烤架

在烧烤食物前，先在烤架上刷上一层油，以免食物粘在架上。随时用铁刷刷掉烤架上的残渣，保持烤架清洁，才不会影响到食物的风味。

4. 适时翻面

食物一上烤架，不停地翻来翻去不仅会延长烤熟的时间，还会破坏蛋白质，造成肉质变硬。在翻烤食物时，食物必须受热到一定程度才容易翻面。如果翻面后，部分食物粘在了网架上，说明蛋白质还没有完全受热，硬拉只会撕破蛋白质纤维，若是鱼类则会形成脱皮现象。

5. 补充水分

食物在烧烤过程中，时间越长，水分和油脂的流失越大，口感越干涩。因此在烧烤过程中应在食物上适量刷些烧烤酱，以保持食物的湿润度，但注意不要一次刷得过多，以免造成食物过咸。

6. 盐的使用

盐可以用来调味。另外，烤肉过程中，许多含脂肪多的食物加热后会滴油，这些油滴被炭火烧着会产生很高的火焰，烤焦网架上的食物。如果用水喷洒，只会产生烟灰，污染食物，这时需要在火中撒些盐才可解决问题。

7. 菱形烤痕

地道的菱形烤痕绝对可以使烧烤技术锦上添花。烤出菱形烤痕并不困难，首先要求炭火温度要够热，然后将食物以 30° 斜角放在烤架上，当食物充分受热后将食物转至反方向 30° 斜角，这样就可以形成菱形烤痕了。



牙签牛肉 >>



材料

牛肉150克，盐1/2茶匙，孜然粉适量，生抽1茶匙，色拉油适量，牙签数根。

备注要点

牛肉要切薄一些才能烤得入味，不要切太大片，因为牙签短不能串太大的肉片。烤好的牛肉散上芝麻，更增添肉的香气。

制作过程



1. 牛肉切片，加入盐、孜然粉、生抽拌匀，腌10分钟。
2. 用牙签把肉片一片片串起来。烤盘中加入色拉油，把串好的牛肉放入烤盘中，再把烤盘放入微波炉中，调至烧烤档烤4分钟即可。



成品特色

金黄诱人，肉香脆口，独具风味。



香辣羊肉串 >>

材料

羊肉500克，生姜片5片，葱白段10克，生抽50克，味精3克，鸡精3克，玫瑰露酒3克，生粉1克，孜然粉、辣椒粉各2克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把羊肉切成小粒，放入玫瑰露酒、姜片、生抽、葱白、味精、鸡精、生粉，腌制30分钟，再用竹签把羊肉串好。
2. 备好炉火，把串好的羊肉串放在烧烤网上烤至五成熟，刷上烧烤汁，洒上孜

然粉、辣椒粉，再入炉烤至熟即可。

备注要点

还是火候的问题，烤羊肉串时先用中火将羊肉串烤至五成熟，然后改用大火，将羊肉烤至八九成熟即可，这样烤出来的羊肉鲜嫩无比。大火烤的时候要注意时刻翻动羊肉串，以免烧焦。

成品特色

肉香四溢，是下酒的好菜。

香烤火腿肠

材料

火腿肠5条，孜然粉1克，花生油5克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 去掉火腿肠包装，打好刀花，用竹签串好。
2. 备好炉火，把火腿肠放在烧烤网上烤至肠皮干，刷上花生油和烧烤汁，再烤

至刀花处有少许反卷即可。

备注要点

刀花不宜打得太深；烤的时候要不停转动，缺少水分的时候要及时刷上烧烤汁，以防烤焦。

成品特色

外脆内软，甘香美味。



焦黄鸡腿烤



材 料

嫩鸡腿 500 克，孜然粉、辣椒粉各 2 克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 将鸡腿清洗干净，去掉多余的杂毛，用刀割开鸡腿肉成扇形，用竹签将鸡腿肉固定好。
2. 备好炉火，将鸡腿放在烧烤网上烤至五成熟，在肉上刷上烧烤汁，洒上孜然粉、辣椒粉，然后烤至熟，剪去少许烧

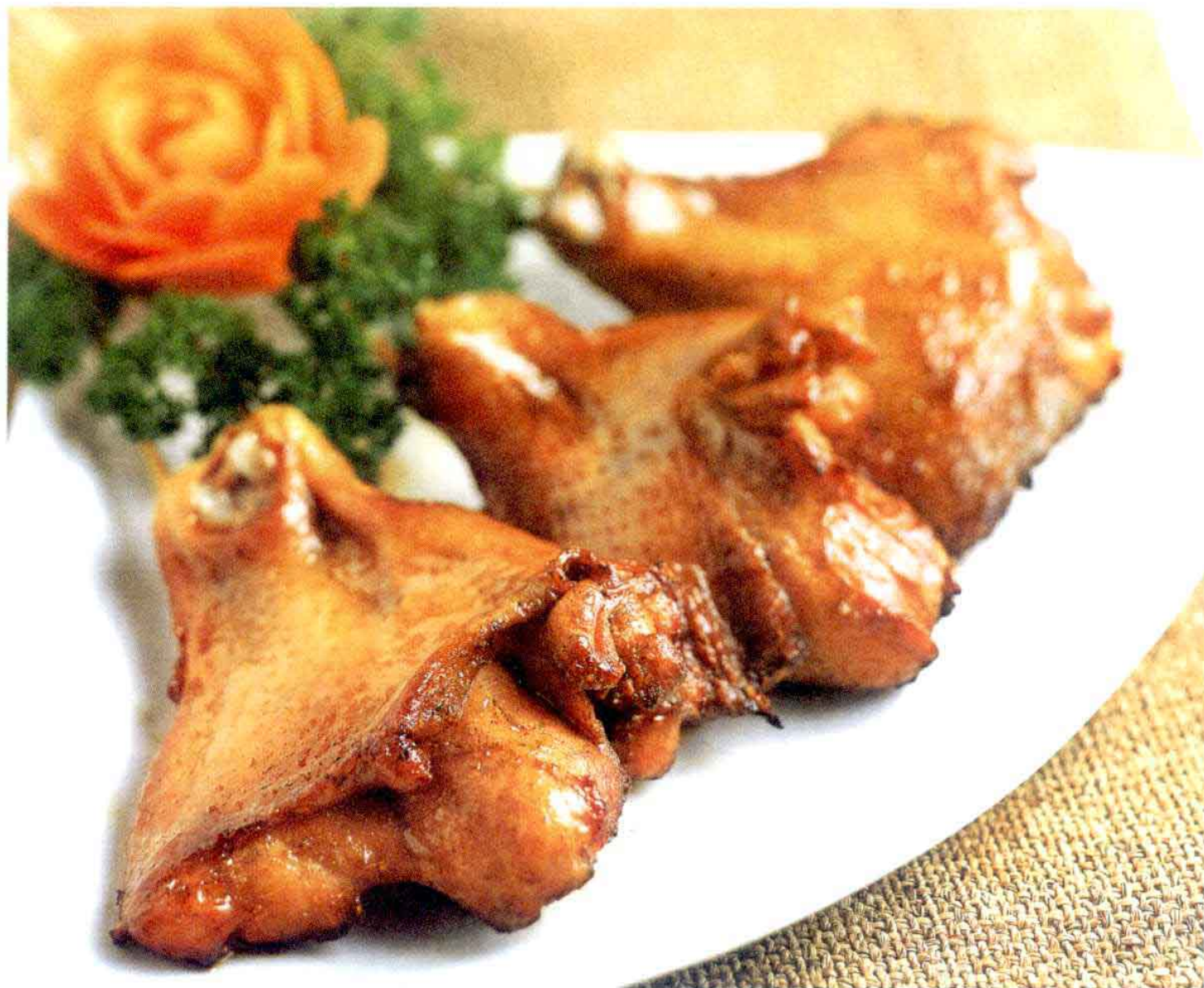
焦的部位即可。

备注要点

鸡腿用中火烧至五成熟时，再刷上烧烤汁，要勤翻动，烧至五成熟后改大火，刷汁的次数增加，要频繁刷汁。

成品特色

肉香醇厚，淡淡的炭香，颜色金黄诱人。





香烤牛肉丸 >>

材料

牛肉丸500克，孜然粉2克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 清洗干净牛肉丸，在丸的表面随意横竖划上间隔2毫米左右的刀花，用竹签串好。
2. 备好炉火，把牛肉丸放在烧烤网上烤至五成熟，刷上烧烤汁，继续以慢火烤至刀花裂开，撒上孜然粉即可。

备注要点

若口味较重，可将肉丸对半切开，烤的时候多刷几次烧烤汁即可。要勤翻动，以免烤焦。

成品特色

甘香，富有弹性，令人回味无穷。



焦香牛肉串 >>

材料

牛肉 500 克，孜然粉、辣椒粉各 2 克，盐 5 克，味精 3 克，鸡精 5 克，姜片 3 片，玫瑰露酒 2 克，葱段 10 克，肉松粉 0.5 克，生抽 50 克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把牛肉切成小片，放入盐、味精、鸡精、姜片、玫瑰露酒、葱段、肉松粉、生抽，腌制 30 分钟，用竹签串好。
2. 备好炉火，把牛肉串放在烧烤网上烤

至稍干，刷上烧烤汁，洒上孜然粉、辣椒粉，再放入炉烤至香味飘出即可。

备注要点

牛肉一般烤至八成熟即可，更加嫩脆爽口。

成品特色

爽脆美味。

炭烤鸡肾串 >>

材料

鸡肾 500 克，生抽 50 克，鸡精 3 克，味精 3 克，玫瑰露酒 3 克，姜片 5 片，葱白段 10 克，孜然粉、辣椒粉各 2 克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把鸡肾切成粒状，放入生抽、味精、鸡精、玫瑰露酒、姜片、葱段，腌制时间为 30 分钟以上。
2. 备好炉火，用竹签把鸡肾粒串好，放

入烧烤炉里慢火烤至五成熟，刷上烧烤汁，撒上孜然粉、辣椒粉，再烤至鸡肾全熟为止。

温馨提示

鸡肾还可以切成片状进行烤制。烤的时候要勤刷汁，勤翻动，烤出来的鸡肾才香。

成品特色

甘香爽口，滋味浓郁。





如何健康烧烤

烤肉虽然美味，但吃起来仍不免让我们有所顾虑，因为烤肉容易致癌，有时还会吃坏肚子。那么哪些烧烤方法是不利于健康的：

错误一：烤得太焦。烧焦的物质很容易致癌，而肉类油脂滴到炭火时，产生的多环芳烃会随烟挥发附着在食物上，也是很强的致癌物。

解决办法：烤肉时最好用锡箔纸包起，以避免吃下致癌物。一旦烧焦，一定要将烧焦的部位扔掉，绝对不可食用。

错误二：烤肉酱放得太多。一般在烤肉前用酱油等腌制，而烤时又需加入许多烤肉酱，这样会导致吃下过多盐分。

解决办法：最好的方法是用低盐酱油腌制，如此就不需再使用烤肉酱；或者烤肉酱在使用前先加饮用水稀释，如果因此太稀而不好沾附，可加点儿太白粉勾芡。

错误三：生熟食器具不分。烤肉时生熟食所用的碗盘、筷子等器具

没有分开，易导致交互感染而吃坏肚子。

解决办法：准备两套餐具，以避免熟食受到污染。

除了烧烤方法，我们对烤肉太油腻的担忧也是可以想办法解决的。

担忧一：油脂太多。烤肉材料一般都是肉类等高热量食物，再加上使用烤肉酱等，油脂含量过高，容易造成身体脂肪堆积。

解决办法：选用烧烤材料时尽量选择瘦肉和脂肪酸含量高的鱼类，不要吃肥肉。可以搭配吃些蔬菜，以减少油腻。另外，保持细嚼慢咽，餐后多运动，都是消耗脂肪的好办法。

担忧二：胆固醇太高，纤维太少。烤肉中经常以肉类和海鲜为主，胆固醇含量很高，纤维摄入往往不足。

解决办法：应多选用茭白、青椒等食物，且多摄取橙子等维生素C含量高的水果，这类食物不仅热量低，富含维生素，还有丰富的果胶及纤维质，可以促进排便，降低胆固醇。另外维生素C也有很好的防癌效果。

>>> 啤酒莫与烧烤同食

啤酒，清凉爽口，含有多多种人体必需的氨基酸和丰富的维生素，深受人们喜爱。但是，饮用时的一些注意事项往往不能引起人们的注意，比如吃烤肉串时喝啤酒，就不妥当。烟熏食品中含有机胺及因烹调而产生的多环芳烃、苯并芘和氨基酸衍生物。当饮酒过量而使血铅含量增高时，上述物质与其结合，可诱发消化道疾病甚至肿瘤。



○ 柠香可乐烤翅 >> ○



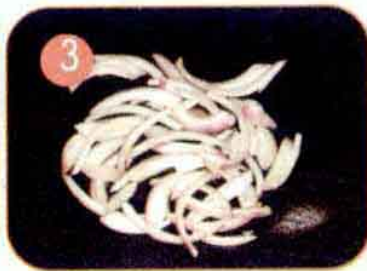
材料

鸡中翅 8 个，可乐半罐，鲜柠檬 1/4 个，洋葱 20 克。

备注要点

若没有烤箱，也可以用微波炉的高火烹调，具体加热时间要视乎分量多少而定。

制作过程



1. 将洋葱切丝，柠檬榨出 1 匙汁液备用。
2. 在锅里倒入半罐可乐，加入适量的酱油、盐、糖和鸡精调味，烧开后以慢火煮至浓稠，放凉。
3. 用少许油炒香洋葱丝，盛起备用。
4. 将洋葱丝和柠檬汁一起放入可乐汁拌匀便是腌汁。
5. 将鸡翅放入腌制 2 小时以上。
6. 放入烤箱中上层，以 180℃ 烤约 20 分钟。
7. 中途取出，两面各涂上腌汁两次，烤至表皮棕红色即可。

成品特色

皮爽肉嫩，入口留香，回味无穷。



惹味烤生蚝 >>

材 料

生蚝 6 个，烧烤蒜蓉酱。

制作过程

1. 将生蚝用工具打开，把肉放在蚝壳完好的一面。把肉与壳之间撬松，清洗干净。
2. 烧烤炉生好火，待火势稳定后放上烧烤网。把清洗干净的生蚝放在烧烤网上，每只生蚝上撒少许凉水，当生蚝烤至五成

熟时（蚝肉出现膨胀现象时），放入蒜蓉酱约 15 克，继续烤 5 分钟左右即可。

备注要点

撬生蚝时要把肉放在壳好的一面，烧时如果壳的水分不够，要往肉上添加少量的水分。

成品特色

鲜香润滑，营养爽口。

鲜烤元贝 >>

材 料

元贝 5 个，烧烤蒜蓉酱。

制作过程

1. 用工具撬开元贝，清洗干净，把元贝肉放在一面壳内。
2. 备好炉火，将元贝放在烧烤网上，往元贝内撒入少许凉水，待烤至贝肉有五成熟时，在每只元贝内放入10克蒜蓉酱，再烤约5分钟即可。

温馨提示

在烤的时候要时刻关注是否有充足的水分，水分过少烤出来的贝肉过老，会影响口感。

成品特色

鲜味飘香，爽滑多汁。





炭烤带子

材料

带子12个，烧烤蒜蓉酱。

制作过程

1. 用工具撬开带子，把肉放在壳完好的一面，清洗干净，用刀切去多余的壳。
2. 备好炉火，将带子放在烧烤网上，中火烤至五成熟后往每只带子上放10克的蒜蓉烧烤酱，再烤至熟即可。

备注要点

要将肉分在完整的一面，带子的壳较薄，容易烧掉，为避免弄脏肉，在烤的过程中可将烤烂的壳去掉一些。

成品特色

肉质鲜嫩多汁，香甜可口。



烤香玉米 >>

材 料

甜玉米500克，胡椒粉3克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把玉米剥皮清洗干净，切成所需的长度，用竹签穿好。
2. 备好炉火，将玉米放在烧烤网上，不停转动，烤至有少许焦时刷上烧烤汁，洒上胡椒粉，再烤至熟即可。

备注要点

烤的时候要用中火慢烤，避免烧焦表面而熟得不均匀，慢火可以使烧烤的节奏放慢，让人有足够的时间转动玉米，烧烤均匀。

成品特色

浓浓的玉米香，外观金黄诱人。



烤鲜大鳙 >>

材料

大鳙1条，烧烤汁适量，孜然粉2克，辣椒粉2克。

制作过程

1. 把大鳙杀好，去掉背骨，清洗干净，砍成段拍开，约10厘米长。

2. 备好炉火，把大鳙放在烧烤网上以慢火烤，烤至有少许卷起时，刷上烧烤汁，撒上孜然粉与辣椒粉，再烤至熟透即可。

成品特色

柔嫩鲜香，爽口异常，还有淡淡的炭香。

沙律熏烤银鳕鱼 >>

材料

银鳕鱼 50 克，葱段、姜片、沙律酱、烟熏料各适量。烟熏料：米饭 1 碗，茶叶一大把（品种随意），黄糖 1 片切碎（用白糖也可以）。

制作过程

1. 先将银鳕鱼用生抽、糖、姜片、葱段入味 1 小时。
2. 在烤盘内垫上锡纸，把烟熏料混合，均匀地铺在上面。
3. 将烟熏料放烤箱底层，拭干银鳕鱼汁液，架在中层，先以 200℃ 烤约 10 分钟。

4. 取出，上下两面涂上腌汁，此时鱼已将要熟了。

5. 再进烤箱，此时烟熏料开始冒出黄烟，把温度调低至 160℃ 左右，让鱼慢慢熏上色、熟透，5~6 分钟后即可取出，以沙律酱伴食。

备注要点

银鳕鱼不要切太薄，否则易碎。如果没烤箱，可以将腌好的银鳕鱼先用平底锅煎熟，再用普通锅来做熏香步骤。

成品特色

鱼肉肥美，鲜香滑口。





健康烧烤的

四大原则

选择低脂食物

烧烤要食得健康，第一步当然要懂得选择食物。很多人烧烤爱烤鸡翅，但一块鸡全翅，就有150卡路里的热量。一次烧烤四五块鸡翅，这样已摄取了600卡路里的热量，相等于两大碗饭的热量。要品尝烧鸡的香味，不妨选择鸡扒或鸡柳，也是不错的代替品。

至于烧烤的“头盘”，大家自然会联想到快捷方便的肠仔，但别看轻这小肠仔，一条普通的鸡肉肠，热量有90卡路里，而近年较受欢迎的芝士肠，一小条的热量更高达115卡路里。肠仔之所以热量这么高，是因为内含高热量的肥肉及动物内脏，同时人造色素较多。其实，要品尝快捷又低热量的头盘，不妨选吃肉丸类食物，虽然肉丸含盐分偏高，但总比肠仔健康。选购时，未经油炸的鱼丸或牛肉丸是较佳的选择，切忌选墨鱼丸或贡丸等，后两者的热量相对偏高。

小心甜蜜陷阱

烧烤时，为了给食物增添美味，很多人都爱在烧烤食物上涂满蜜糖。喜爱烧烤甜甜的味道，于是蜜糖加完一次又一次，却未想到一汤匙蜜糖已有65卡路里热量，大大增加了热量的摄取！其实，想要增添食物的鲜味，又想健康，建议大家涂一次蜜糖便足够了，其后不妨选用黑椒粉、芥末等天然调味品，来增加食物的美味。

善用“保护罩”

说到底，烧烤是不太健康的饮食方法。肉类于高温下直接燃烧，被分解的脂肪滴于炭上，再与肉类蛋白质结合，就会产生一种叫苯并芘的致癌物黏附在食物上，因此，建议大家只将部分食物作烧烤食用，而另外的可尝试反传统方法，将食物先用锡纸包裹再加热，便能将致癌机会大大降低。

此外，刀叉、剪刀等亦是烧烤的重要助手。烧烤时，三五知己一边闲话家常，一边烧烤，一不提防，半条香肠烧焦了。烧焦部分含致癌物，总不能放进肚子，但又不想浪费，就可以利用剪刀剪去烧焦部分。同时剪刀也可用来剪去食物的肥膏，一举两得。

食物多元化

烧烤不一定以肉类挂帅，五谷、蔬菜烧起来也同样好滋味。五谷类的健康烧烤，当然首选烤玉米，其不但金黄美味，又易填饱肚子。此外，红薯也是不错的选择，含丰富的纤维素，有益肠脏。而热烘烘、香脆脆的烧烤包，容易入口，但切忌加入大量蜜糖！

至于现成的烧烤包，当中的肉类，多含大量腌料，故最好自家准备，用天然的调味料，如新鲜的洋葱、蒜头、辣椒等，健康又美味。选择肉类时，不妨多选海鲜类，包括蟹、虾、带子、鱼等，烧烤时可将海鲜放入锡纸，烧熟后加入少量豉油，即美味非常。而可烧的蔬菜，选择尤多，首选菜椒，另外西兰花、番茄、金针菇也是不错的选择，用锡纸包好切片的蔬菜，放进烧烤炉烘3~5分钟，便可食用。





五香烤馒头 >>

材 料

燕麦馒头1个，五香粉、色拉油各适量，芝麻、葱花各少许。



备注要点

馒头可以根据个人口味选择。刚烤出的馒头要稍凉片刻再吃，免得烫嘴。五香烤馒头香酥美味，是招待朋友时的悠闲小食，也是饭前不错的小点心。

制作过程



1. 馒头切片，两面刷上色拉油，其中一面洒上五香粉，烤盘上刷一层油，放入馒头，入微波炉烤1分钟。

2. 取出翻转另一面，洒上五香粉、芝麻、葱花，再烤1分钟即可。



成品特色

酥香美味，非常适合作招待客人的小食。



孜然烤肉 >>

材 料

A: 里脊肉 100 克，芝麻、红辣椒各少许。

B: 盐 1/2 匙，鸡精少许，生抽少许，孜然粉适量，色拉油少许。

制作过程

1. 里脊肉切片，加入 B 料拌匀，腌 20 分钟，使其入味；红辣椒切粒。

2. 把肉片串在烤架上，放入微波炉中，选择烧烤功能，烤 5 分钟，取出撒上芝麻和红辣椒粒即可。

备注要点

这里用的里脊肉是猪里脊，指猪脊骨两则的肉。里脊为全瘦肉，不含肥肉，所以脂肪含量会比较低，而且肉质更嫩，口感更细。“孜然”是维吾尔族语，是指“安息茴香”，气味芳香浓烈，适宜用于肉类的烹调，可理气开胃、驱风止痛。

成品特色

肉香四溢，口味独特，为小吃和下酒菜的最佳选择。

鲜烤韭菜 >>

材料

韭菜500克，花生油10克，白芝麻1克，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把韭菜清洗干净，若其尾部有枯叶，去掉枯叶，用竹签串好。
2. 备好炉火，把韭菜放在烧烤网上烤干身，然后刷上花生油、烧烤汁继续烤，当

韭菜烤至反青时，离火，洒上芝麻即可。

备注要点

烤的时候要多翻转，多刷油，预防烤焦。

成品特色

麻香味浓，韭香四溢。





XO 酱烤鸡

材 料

光鸡1只(净重1000克左右), 大的土豆1个, 香菇粒、葱花各适量, XO 酱1匙, 豉油鸡汁适量。

备注要点

如果没有烤箱可以用微波炉来烹调, 将整鸡套上保鲜袋入微波炉用高火加热7分钟, 翻面再加热4分钟。如果没有豉油鸡汁, 可以用适量的生抽和老抽代替。

成品特色

土豆蓉完全吸收了鸡肉的原汁, 美味鲜香, 两者伴食别有一番风味。

制作过程

1. 将土豆煮熟后去皮, 放入保鲜袋中用擀面杖擀成细腻的土豆蓉。
2. 用少许油炒香葱花和香菇。
3. 在土豆蓉里加入 XO 酱、葱花、香菇、少许酱油和2匙水拌匀。
4. 把土豆蓉酿入鸡肚里, 缝合好开口。
5. 用豉油鸡汁2匙、老抽和糖各1匙, 抹匀鸡全身, 入味2小时。
6. 用锡纸包住翅尖和脚部, 放烤箱下层以170℃烤约25分钟。
7. 取出, 两边刷上腌汁, 翻面后再进烤箱烤约25分钟至熟, 食时以土豆蓉伴食。

缤纷烤时蔬 >>

材 料

洋葱、土豆、黄瓜、胡萝卜、青菜椒、红菜椒、蒜头等蔬菜，按个人的喜好选取分量，盐1匙，花生油适量，烧烤汁适量。

制作过程

1. 把蔬菜切小块，用盐和花生油拌匀，待盐分融化、被蔬菜吸收后，把蔬菜块串在烤架上，烤3分钟。

2. 取出刷上烧烤汁，再烤5分钟。

备注要点

· 要选肉质比较厚的蔬菜，不然容易烤干了。串蔬菜的时候要串得疏松些，这样才能每块蔬菜都烤到。

成品特色

色彩纷呈，香脆可口，汁多味美。



澳门烧肉 >>

材料

骨花肉（即联结排骨的部位）1块，五香粉、精盐、小苏打各适量，竹签数支。

制作过程

1. 加清水用慢火将肉煮至七八成熟，用清水漂冷，拭干；用竹签在皮上扎上无数小孔。
2. 用刀刮去表皮上的白膜，涂抹上精盐和小苏打粉。
3. 在肉面上每隔2厘米就深深地直拉数刀，再均匀抹上五香粉。
4. 在肥瘦肉之间插入数支竹签以防肉在烧烤过程中变形。
5. 入味2小时后用锡纸封齐肉面，表皮裸露。烤箱以最高温度预热（一般家用烤箱最高温度为250℃），放肉块于中上层先烤约35分钟，待皮响起“啪啪”声，表皮的黑焦有液化迹象时取出。
6. 稍扇凉肉块，用刀将表皮焦黑部分刮去。
7. 扫去表面焦末再涂上一层油，放回烤箱烤至表皮被逼出油脂时（约10分钟），即可取出。待烧肉稍凉时除去竹签，切件上碟，蘸海鲜酱和细砂糖进食。



备注要点

煮肉时，千万不能大火，否则肉容易被煮烂；烤时，皮不能向下，以免触底烧焦；给猪皮插孔时，入孔不能太深，避免在烧的过程中造成皮上的油分大量流失，导致烧好的肉皮不能保持长时间酥脆。

成品特色

澳门烧肉的最大魅力在于皮，皮酥香可口，食后令人回味无穷。

关于烧烤致癌之说

烧烤食物的危害主要有以下几个方面：

① **减少了蛋白质的利用率：**肉类在烤炉上烧烤，维生素和氨基酸遭到破坏，蛋白质发生变性，严重影响这些营养的摄入。

② **隐藏着致癌物质：**肉类中的核酸在“梅拉德”反应中，与大多数氨基酸在加热分解时产生基因突变物质，这些基因突变物质可能会导致癌症的发生。

③ **容易感染寄生虫：**烧烤食物外焦里嫩，有的肉里面还没有熟透，若是不合格的肉，食者可能会感染上寄生虫，埋下健康隐患。

经过烧烤，食物的性质偏向燥热，加之孜然、胡椒、辣椒等调味品都属于热性食材，很是辛辣刺激，会大大刺激胃肠道蠕动及消化液的分泌，有可能损伤消化道黏膜，还会影响体质的平衡。烧烤食品致癌性大小与食入量有关，建议每周不超过2次，每次不多于100克。

5 招吃烧烤不致癌

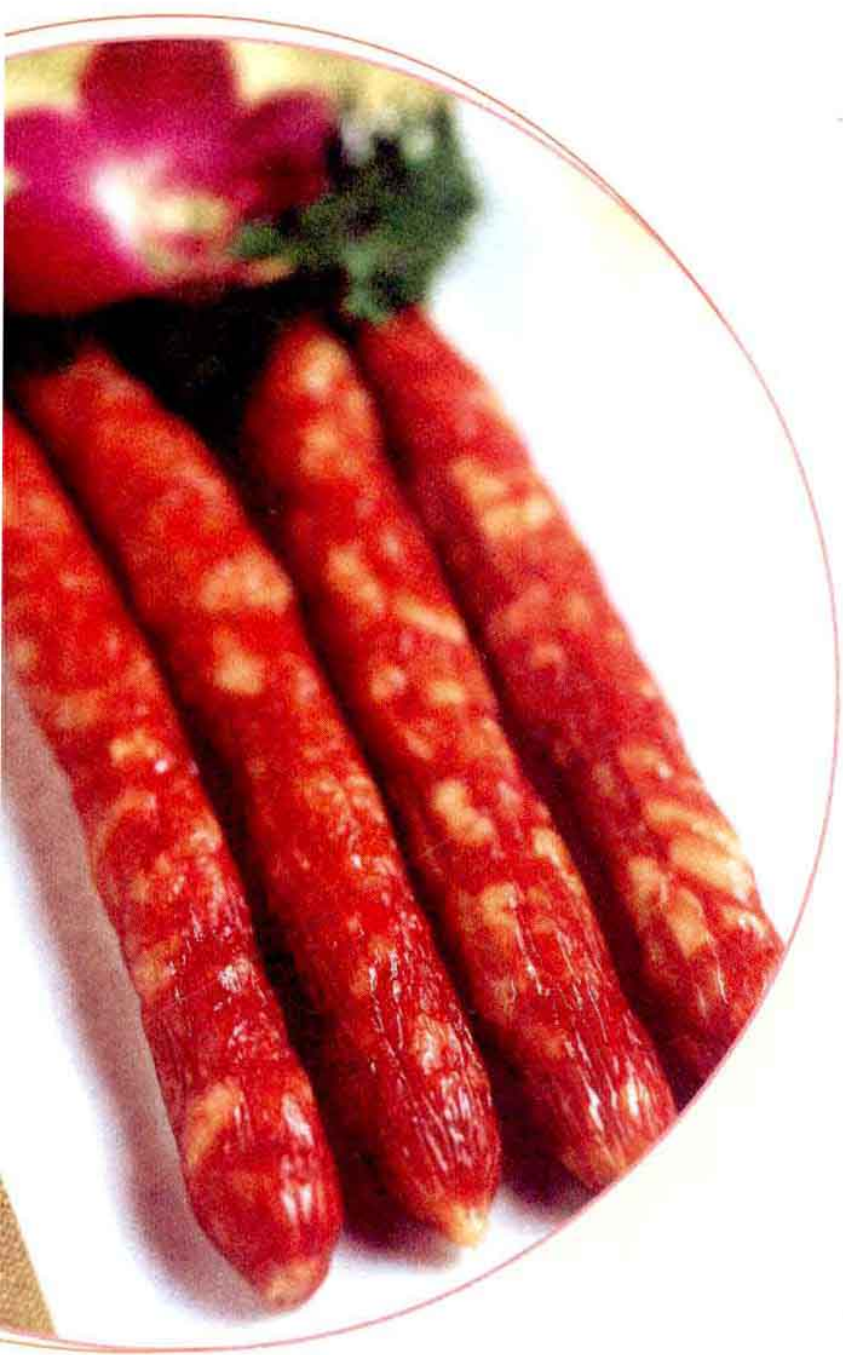
1. 食材部分，最好挑选油脂少的瘦肉，如猪里脊、鸡胸肉或鱿鱼、生蚝等海鲜。

2. 酱料方面，最好不要边烤边刷烤肉酱，以免吃进太多的盐和钠。建议肉类先腌再烤，如果喜欢边烤边刷酱的，可自制烤肉酱或是把烤肉酱加水稀释。

3. 扇贝等海鲜，可不放酱汁，直接加些蒜蓉烤，味道就很好，还可减少致癌物的产生。

4. 很多人喜欢边吃烤串边喝啤酒，这是很不健康的。

5. 最好配上大麦茶或绿茶，最好是温热的，既可解腻，又保护肠胃，避免冷热交替刺激。



臘味

Preserved ham

秋风起，食腊味

“秋风起，食腊味”，不单是羊城的风俗，也是全国各地的习俗。当秋风带走了盛夏的炎热，各种各样的腊味陆续登场，广东的腌腊、湖北的晒腊、四川的熏腊，都让人回味无穷。

说起腊味，有人会想起慈禧太后仓惶逃跑仍不忘腊羊肉的情节，这大概是腊味对味蕾吸引力最好的证明了。

鄂式腊味 晒出味道

鄂式腊味不同于湘、川的腊味，主要是“晒”出来的。肉腌得差不多了，就一条一条地拿出来晒。这个晒，是做腊肉最重要的一道工序，只有晒过之后，才会有那诱人的腊香味。说起湖北的腊味就不得不提提红菜薹，红菜薹是湖北的特产，与腊肉一起下锅翻炒，香气溢鼻，让人垂涎。



粤式腊味的制造属于无烟制法，故味道较淡，北方人吃起来可能觉得它“半生不熟”，正因如此，粤式腊味不宜独食。粤式腊味是用酒、酱油、糖等调成的汁腌制的，把肉浸两三天后，再挂起来晒干或烘干，因此味道比较香甜。

粤式腊味
香甜可口

川式腊味 画上“烟熏”

川式腊味在这个秋风渐起的季节里制出，自然有其奥妙之处。在腊味的制作上，川式腊味多了烟熏这道工序，滋味就多了些变化。而在川菜中，腊味的运用非常丰富。有人说，川式腊肉的味道就像是一件被风干的往事那样，浓浓郁郁，沉沉醇醇，让人回味无穷。

南昌腊鸭 >>

材料

光鸭1只，麻绳适量，盐5千克，烧酒200克。

制作过程

1. 将鸭开肚取出所有内脏，包括肺与鸭油，去掉鸭脚，用手压平鸭背，去掉鸭舌与鸭下巴。
2. 将鸭放入盐堆中，撒入烧酒，掩埋腌制一日时间。
3. 取出腌制好的鸭，最好用夹板夹着定

型一段时间，然后放入干净的凉水中浸泡1小时，清洗干净，用麻绳挂好放在太阳下晒至其身干爽后，再挂在通风处3~4日，风干至硬。

备注要点

晒鸭子的时候要放在竹筛上晒，保持已经定好的形状。

成品特色

醇醇的肉香，令人回味无穷。





腊猪耳 >>

材料

猪耳朵1只，麻绳适量，盐2.5千克。

制作过程

1. 把猪耳切开边，用喷枪烧去多余的杂毛，清洗干净。
2. 把清洗干净的猪耳放在盐堆里腌制一日，取出用水清洗干净，用麻绳挂在太阳下晒3天后，再挂在通风阴凉处风干即可。

备注要点

清洗时要注意耳朵上的细毛，须用喷枪烧去后刮洗干净。

成品特色

薄处半透明发亮，腊香浓郁，还有阳光晒过的清香。



广式腊肠



材 料

干肠衣 100 克，瘦肉 1150 克，肥肉 350 克，麻绳适量，盐 10 克，生抽 15 克，白糖 20 克，玫瑰露酒 5 克，硝 0.5 克。

制作过程

1. 把肥肉和瘦肉一起切成指甲大小，放入盐、生抽、白糖、玫瑰露酒、硝，搅拌均匀，腌制 30 分钟。
2. 把干猪肠衣用温水浸开，用漏斗把腌制好的猪肉灌入肠衣里，底部用麻绳绑好，把肉灌入肠衣后用绳子在所需的长度绑好，并用针在肠底处扎一小孔，放出

里面的空气。

3. 把绑好的腊肠放在阳光下晒 3 日，然后放入通风的屋檐下晾几日即可。

备注要点

广式腊肠加入了少量的肥肉，使腊肠的油分较为充足，吃起来更为甘香爽滑。

成品特色

肥腻适中，油分充足，酒香四溢。

川味腊肠 >>

材 料

猪小肠500克，瘦肉1.5千克，麻绳适量，盐10克，生抽15克，白糖20克，玫瑰露酒5克，花椒粉3克，辣椒粉5克，硝0.5克。

制作过程

1. 将肉切成指甲片大小，放入盐、生抽、白糖、玫瑰露酒、花椒粉、辣椒粉、硝搅拌均匀，腌制时间为30分钟以上。
2. 猪小肠脱去肠衣，除去多余的杂油，清洗干净。

3. 用漏斗灌入腌制好的肉粒，按所需长短绑好，用针扎入肠中排出空气。

4. 把灌好的腊肠放在太阳下晒3~4日，取回挂在通风阴凉处风干即可。

备注要点

腊肠要充分风干后才能保存，以避免变质。

成品特色

麻辣口味，腊香飘远。





腊鸡腿 >>

材 料

嫩鸡腿2个，麻绳50厘米，盐2.5千克，烧酒500克。

制作过程

1. 把鸡腿清洗干净，在肉厚的地方用小刀割开几个小口，沥干水分。
2. 把沥干水分的鸡腿放入盐里搅拌抓匀，撒上烧酒腌制24小时。
3. 取出后用清水洗净，用麻绳穿好，放在

太阳底下晒1日，待水分晒干后放在通风的屋檐下3~4日，风干至硬。

备注要点

肉厚处可用小刀划上几刀，以方便入味。

成品特色

蒸熟后甘香耐嚼，食后回味无穷。

腊大肠

材料

猪大肠1千克，麻绳适量，盐2.5千克，生姜片3片，葱白10克，白酒2克。

制作过程

1. 把新鲜的大肠清洗干净，去掉多余的油与杂质，放入白酒、姜片、葱白，腌制30分钟，然后用水清洗干净。
2. 把大肠放入盐堆里腌制1日时间，取

出放在太阳下晒2~3日后，放入通风的屋檐下风干即可。

备注要点

腊好后放入密封罐内，置于阴凉处保存。

成品特色

甘香味美，酒香四溢。





腊味的几种吃法

一、清蒸腊肠

用温水浸泡腊肠 20 分钟，以便腊肠吸收足够的水分，变得更加松软，以碟盛之，然后隔水清蒸 20 分钟，取出斜切片或整段食之。

此食法简单方便，腊肠原汁原味。

二、荷香腊味炒糯米饭

把腊肠、腊肉或油鸭先蒸熟，切粒备用，蒸熟或煮熟糯米饭，盛起放入冰箱冷却 15 分钟。

起油锅把腊味粒与冷却的糯米饭同炒，加葱粒混合炒几下，盛于荷叶铺垫的碟上即可。

三、腊鸭焖香芋

把腊鸭切成小块，香芋切成粒，起油在瓦煲中混炒几下，然后加水，用小火焖约 15 分钟，等香芋熟透后再加几段葱即可。香芋在腊味的衬托下香味更加浓郁，有锦上添花的感觉，令人食欲大振。

>>> 如何选购腊味

若腊肉色泽鲜明，肌肉呈鲜红或暗红色，脂肪透明或呈乳白色，肉身干爽、结实、富有弹性，并且具有腊肉应有的腌腊风味，就是优质腊肉。反之，若肉色灰暗无光、脂肪发黄、有霉斑、肉松软、无弹性、有黏液、有酸败味或其他异味，则是变质的或是次品。

做个好吃的腊味煲仔饭

煲仔饭是广东的特色小吃，广州的街头小巷里，随处都有卖煲仔饭的小铺，香味也会在小巷中飘出。煲仔饭做法既简单又便捷，虽然分量不大，但吃起来有肉料，使米饭带肉香，这种由煲仔带出的特有饭味，令人食欲大增。

腊味煲仔饭是煲仔饭里的一个经典菜式。腊味通常包括腊肠、腊肉、腊鸡、腊鸭等，取适量，放入煮好的煲仔饭里再煲一煲，晶莹剔透的米饭吸取了腊肉材料的精华后，浓郁咸香，肥而不腻，温润可口，食用之后暖乎乎的，神清气爽。假如采用肥瘦相间的腊味肉，香味还更加浓郁。

腊味煲仔饭的做法：

1. 在砂锅底部抹薄薄的一层油，将洗净后的大米和水一起放入砂锅里，泡一个小时以上。水没过米的高度为食指第一个关节的长度。

2. 腊肠放入清水中浸泡五分钟，捞出切片备用。

3. 将浸泡好的大米取出，加入少许油，拌匀，再加水，放入砂锅。

4. 将砂锅放到火上，盖上盖，先用大火煮开，立刻转小火，将米饭煮至八成熟。

5. 等水差不多都要收入米中，呈蜂窝状时，用筷子搅拌一下（以免糊底），然后放入腊味、姜丝。

6. 盖上盖后继续小火煮大约5分钟，关火，不要揭盖，等15分钟左右。香味会保留在煲里，中途千万不能开盖。等待时，把青菜烫一下，捞出备用。

7. 取老抽半勺，生抽1勺，芝麻油几滴，白糖半勺混合调成味汁。

8. 待饭好后，打开盖子，将调味汁淋在饭上，放上氽烫过的油菜，就做成喷香的腊味煲仔饭了！



腊五花肉



材 料

五花肉1千克，麻绳适量，盐5千克，豉油少许。

制作过程

1. 把五花肉切成条状，清洗干净，放在盐堆里腌制3日。
2. 取出五花肉，在肉条一头开1个小孔，用麻绳串好，用豉油给五花肉上色，把五花肉挂在太阳下晒3日后放在屋檐下风干至肉硬即可。

备注要点

最好选在干燥的秋季制作，如果遇上潮湿的季节，可将腊肉放入小火的烤炉内烤干，但比起自然风干的腊肉，风味稍欠。

成品特色

肥肉半透明，豉油香在晒过后又有了新的浓郁风味。

腊鲫鱼

材料

鲫鱼 2 条，麻绳 50 厘米，盐 2.5 千克。

制作过程

1. 把鱼剖开，去掉鳞、鳃及内脏，在背部割开一刀。
2. 把割开的鱼放在盐堆里腌制 24 小时，取出用清水清洗干净，用麻绳穿上鱼头，挂在屋外晒太阳。待鱼身干时，放

入屋檐下风干 4~5 日即可。

备注要点

- 晚上须将鱼收回室内，以免雾水打湿。

成品特色

肉质结实，蒸熟后香味浓郁，皮肉半透明。





腊鸭肾 >>

材 料

鸭肾500克，盐200克，白酒适量，生抽30克，硝0.5克，玫瑰露酒5克，味精5克，白糖10克。

制作过程

1. 把切开的鸭肾清洗干净。
2. 放入盐、酒、生抽、硝、玫瑰露酒、味精、白糖，腌制2日，取出后用麻绳串

好，放入阳光下晒1个星期，晒干即可。

备注要点

腊好后放入密封罐保存，取用后要将密封罐再次封严。

成品特色

酒香浓郁，甘香味美。

腊瘦肉 >>

材料

瘦肉 1 千克，麻绳适量，盐 2.5 千克。

制作过程

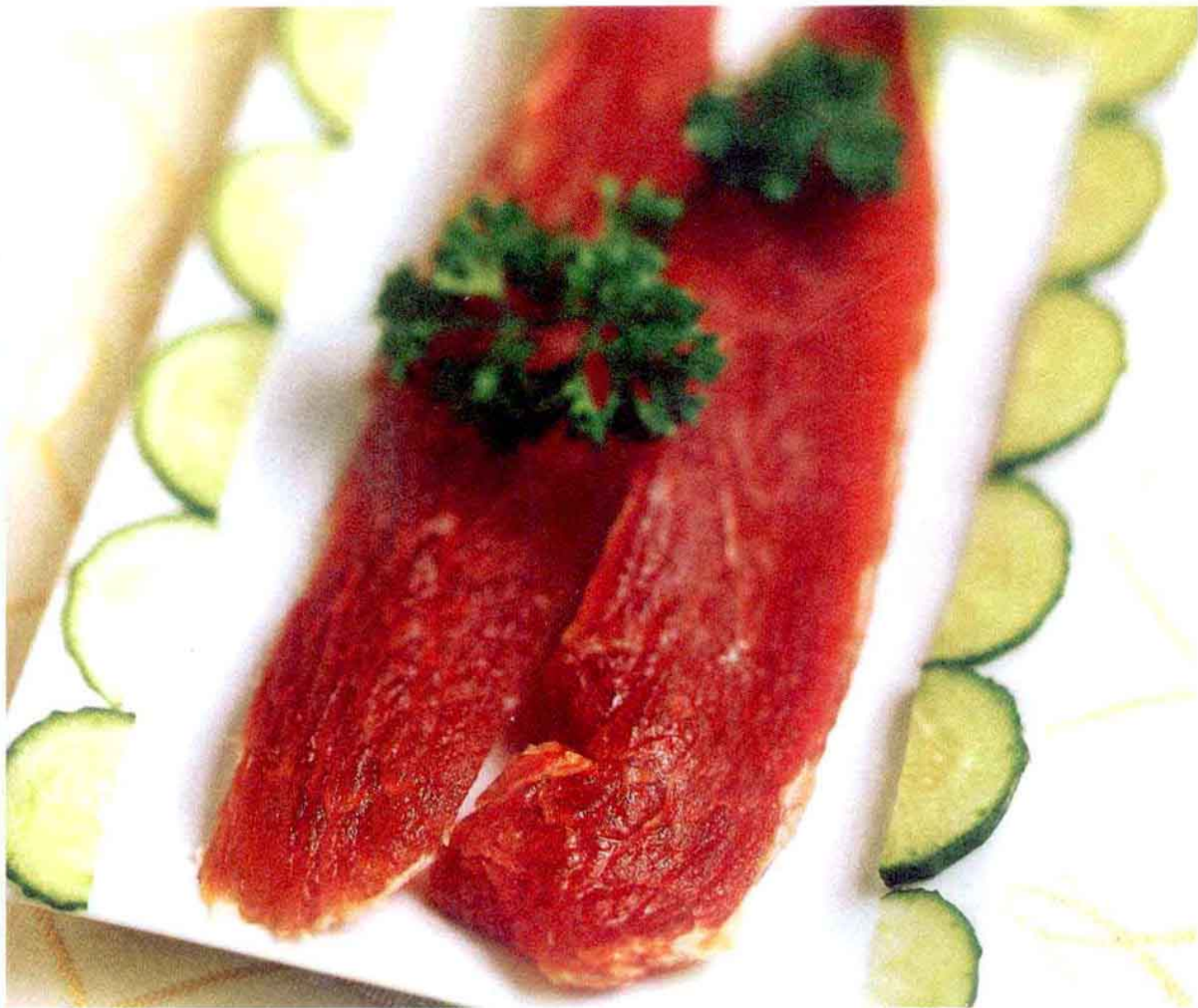
1. 把瘦肉切成所需的条状，清洗干净，沥干水分。
2. 把肉放入盐堆里腌制 3 日时间，取出后用刀在肉头开一小孔，用麻绳拴好，放在太阳下晒 3~7 日后再挂在屋檐下风干至肉硬即可。

备注要点

以上是最传统的做法，在实际制作中，根据个人的口味不同，可加入烧酒或豉油等其他味料腌制后再腊制，风味会得到不断改变和创新，鼓励尝试。

成品特色

颜色发亮，肉香甘醇持久。



腊鸭舌



材 料

鸭舌 50 克，盐 20 克，生抽 2 克，白酒适量，味精少许，白糖 1 克，玫瑰露酒 1 克。

制作过程

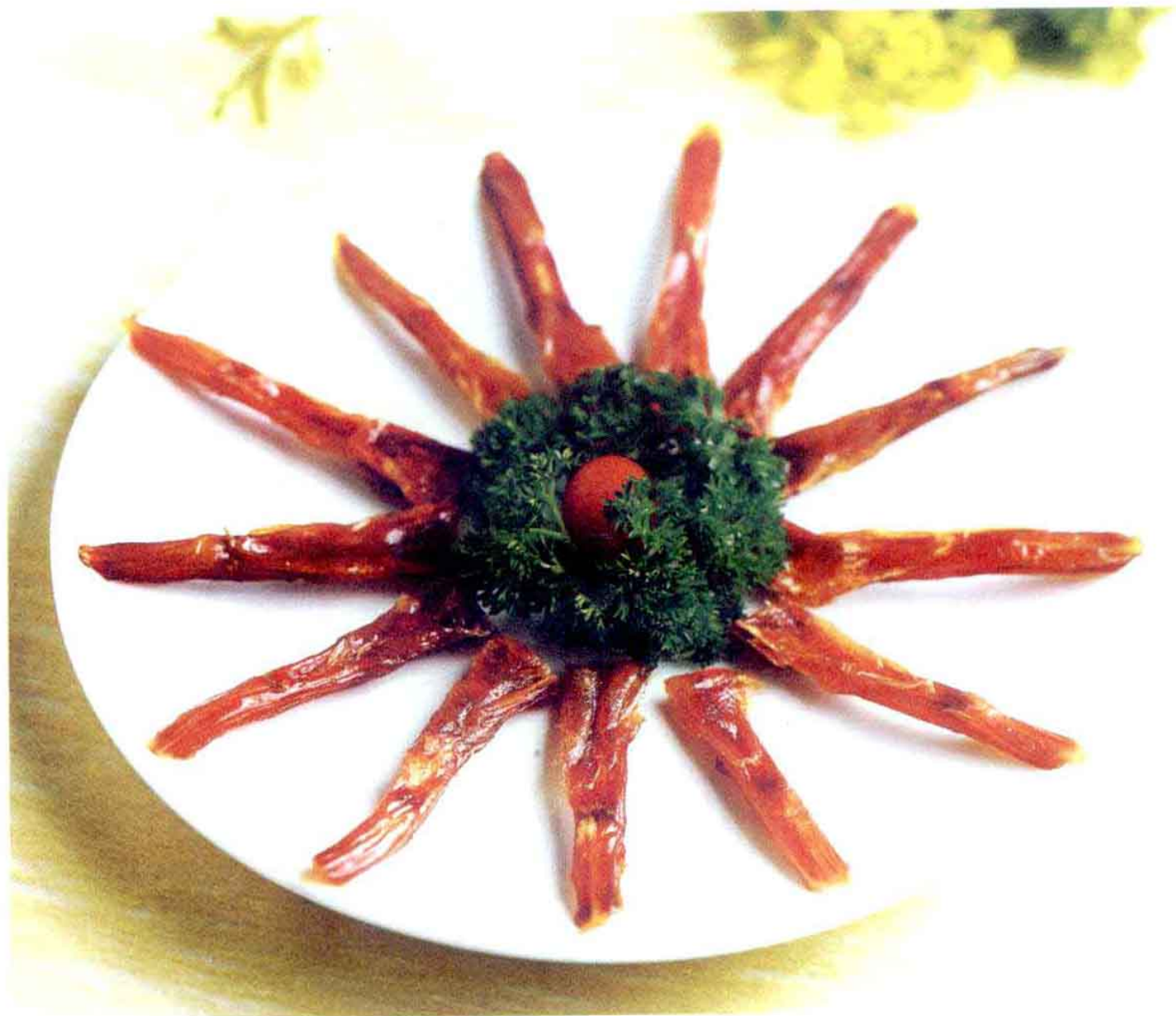
1. 将鸭舌清洗干净后，放入所有味料中搅拌，腌制 1 日时间。
2. 取出后在太阳下晒 1 天时间，然后挂在干爽通风处风干即可。

备注要点

腊鸭舌最好选在天气晴朗的时候，一天的猛阳暴晒就能基本收干水分，再自然风干，这样腊出来的鸭舌自然清香浓郁。

成品特色

颜色半透明发亮，味甘香，佐酒尤佳，佐茶亦可。





东莞腊肠 >>

材料

干肠衣 100 克，瘦肉 1150 克，肥肉 350 克，麻绳适量，盐 10 克，生抽 15 克，白糖 20 克，玫瑰露酒 5 克，硝 0.5 克。

制作过程

1. 把肉切成指甲大小，放入生抽，白糖，盐，料酒，硝，充分搅拌均匀，腌制 30 分钟以上。
2. 用温水浸开肠衣，用漏斗将腌制好的

肉灌入肠底，在大约每隔 5 厘米处用麻绳绑好。

3. 放在太阳下晒 3~4 日后，挂在干爽通风处晾几日，晾干即可。

备注要点

秋季制作，质量尤佳。

成品特色

小巧美味，金红诱人。



卤味

常用香料的性味与功能

八角

别名八角茴香、大茴香。具强烈香味，其性温，味辛，有温阳散寒、理气止痛之功效；增添芳香气味，并可调剂口味，增进食欲。



白胡椒

性味辛热，味道相对黑胡椒来说更为辛辣，因此散寒、健胃功能更强，具防腐抑菌的作用，能调味除腥。



香叶

别名香艾。味辛，气香，性温散，气浓郁，味上品，能增香去异味，促进食欲。



草果

别名草果仁、草果子。性温，味辛，能驱寒，消食化积，肉料吸取后能去除肉腥。



陈皮

别名橘皮，红皮。气香，味辛、苦，理气健脾，能去燥湿、化痰。



黑胡椒

别名胡椒。性温、辛味，芬芳异常，能除肉膻腥，增加芳香，促进食欲。



干姜

味辛，热，能温中散寒，回阳通脉，温肺化饮，能有效去除肉料的膻腥，使其口感清新。



白芷

别名芳香、泽芬、香白芷。性温味辛，芬芳增香，提高食欲。



肉蔻

别名顶头肉。性味甘淡、微寒，能有效除腥增香。



甘草

别名甜草根、红甘草、粉甘草。甘草性平，味甘，润肺解毒，能有效驱除肉腥味，增加甘香味。



罗汉果

性凉，味甘，有润肺平喘的功效，能增加食物的香甜风味。



小茴香

别名小茴。性温，味辛，可去除肉的腥臊，增加芳香，增进食欲。



干松

能有效增进卤水的香味，驱除肉的膻腥味。



草蔻

别名土砂仁、假砂仁，主产于福建、广东。气微，味微辛、涩，能暖身祛寒，除痰截疟，健胃消食。



肉桂

别名玉桂、牡桂、大桂、辣桂。性大热，味辛、甘，能促进胃分泌，促进肠胃蠕动，增进食欲，促进血液循环。



花椒

别名香椒、大花椒、山椒、狗椒、川椒。性温，味辛麻，因其味麻，故又称作麻椒，有健胃、暖身的作用，能大大增进食物的风味，使食物的口味别具一格。



桂皮

又名山桂，民间又称“阴香”。暖胃祛寒，性温，味辛，能驱除肉腥，增进食物甘香气息。



公丁香

别名紫丁香、子丁香。性温、味辛，能暖肾、降逆、增进记忆力、催情，味道芬芳诱人。



孜然

别名安息茴香、野茴香、马芹子。味辛，性温，能促进肠胃蠕动，增进食欲。



最简便的 家常卤水制法

家庭方便红卤水

材料

卤料包 八角5克，桂皮5克，香叶5克，草果2个，丁香5克，花椒5克，姜10克。

调料包 盐1茶匙，味精1茶匙，料酒1茶匙，酱油2茶匙，水1000克。



制作过程



1. 将卤料用纱布袋包好，草果先拍碎。
2. 找一个大汤锅，先把调料倒进去。
3. 然后把包好的纱布袋放下，汤锅点火加热。
4. 烧开后转小火熬煮30分钟左右即成。可放置各种食物原料进行卤制。



家庭方便白卤水

材 料

卤料包 八角5克，香叶5克，草果2个，姜10克，葱10克。

调料包 盐1茶匙，味精1茶匙，料酒1茶匙，水1000克。

制作过程



1. 将水和卤料放入大汤锅内。
2. 汤锅点火加热，烧开后加入盐、味精、料酒。
3. 小火熬煮30分钟左右即可。可放入各种食物进行卤制。

备注要点

将许多材料同时卤制，能使卤汁集合多种食材的风味，使成品更加味美。但要视材料的种类、性质、大小来决定放入先后顺序。如牛肉质地较硬，不易熟烂，应最先放入；猪肉次之；接着为鸡肉、海鲜、豆类及蔬菜等。

卤汁要先用小火煮出味，然后再放入材料，盖上锅盖后继续用小火焖卤，使卤汁保持微滚状态，这样才能避免材料外熟内生，并要注意随时翻动，使其受热均匀。熄火后，卤熟的材料还可以继续浸泡在卤汁中，使味道慢慢渗入，口味更加浓郁。



○ 卤水鹅肠 >> ○



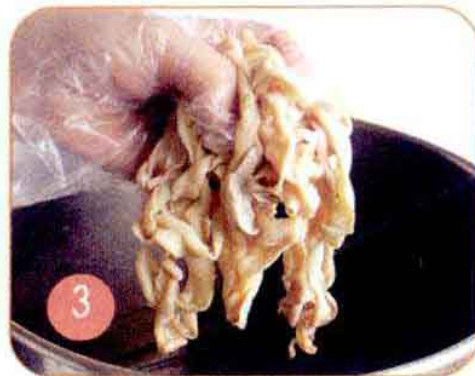
材料

鹅肠 500 克，红卤水 1 份。

备注要点

不宜卤得时间太长，否则鹅肠过软不脆，影响口感。

制作过程



1. 将锅里的水烧开，把清理干净的鹅肠放入烧开的水中。
2. 用竹筷搅拌鹅肠，使其均匀受热，以鹅肠收紧，变成淡黄色时为好。
3. 将鹅肠捞起后放入早已准备好的凉水里冷却至常温，沥干水分，然后放入烧开的卤水里。
4. 熄火加盖卤制 6 ~ 10 分钟。
5. 捞出上碟即可。

成品特色

爽脆可口，甘香脆嫩。

卤水猪脚 >>

材 料

猪脚仔4只，红卤水1份。

制作过程

1. 把猪脚仔清洗干净，去掉杂毛。
2. 烧开水，放入猪脚仔，以慢火煮25分钟，捞出后过凉水至常温沥干水分。
3. 备好红卤水。
4. 烧开红卤水，放入猪脚仔，慢火烧卤40分钟，捞出即可上碟。

备注要点

挑选的猪脚仔不宜太大也不宜太小，以150克左右为佳。

成品特色

颜色诱人，肉嫩皮香，美味粘口。





卤水羊肉 >>

材 料

羊肉 500 克，红卤水 1 份，料酒、姜、葱各适量。

制作过程

1. 把清洗干净的羊肉加入酒，用姜片、葱段腌制 30 分钟，清洗干净。
2. 烧开水，放入羊肉烫 3 分钟，捞出过凉水。
3. 备好红卤水，烧开。

4. 把羊肉放入红卤水里，以慢火烧卤 30 分钟，捞出沥干即可。

备注要点

羊肉在卤制之前有少许的异味，经生姜、葱一起煮过后可以被除去，剩下的是浓浓的羊肉香。

成品特色

肉香飘远，滋味十足。

潮州卤水鹅翼 >>

材料

嫩鹅翼 500 克，红卤水 1 份，汾蹄汁适量（作蘸料）。

制作过程

1. 把鹅翼放入凉水中浸泡 30 ~ 60 分钟，去掉血水，去掉多余的杂毛，清洗干净。
2. 烧开水，把鹅翼放入开水中烧煮 5 分钟，捞出后过凉水，沥干水分。
3. 将红卤水烧开。

4. 放入鹅翼以慢火煮 20 分钟，熄火后浸卤 15 分钟，捞出即可。

备注要点

汾蹄汁的做法：取白醋 60 克，白糖 50 克，大红浙醋 20 克，盐 1 克，酱油、蒜蓉、辣椒末各 3 克，芝麻油 5 克。将所有材料混合，搅拌均匀即可。

成品特色

爽脆可口，甘香脆嫩。





卤水金钱肚 >>

材料

牛肚1个，白卤水1份，干淀粉适量。

制作过程

1. 把牛肚用干淀粉抓洗干净，放入烧开的的水中以慢火煮90分钟，煮熟并煮去异味，捞出过凉水至常温，捞出沥干。
2. 备好白卤水，烧开。
3. 把牛肚放入烧开的卤水里，以慢火烧

卤50分钟后捞出，沥干水分后即可切片上碟。

备注要点

切片要大小适中，上碟后在碟边简单装饰即可。

成品特色

爽脆可口，味汁飘香。

卤水牛肉

材 料

牛腱肉 200 克，红卤水 1500 克，葱、姜各适量。

制作过程

1. 牛肉洗净，吸干水分。
2. 红卤水放锅内，加入整块牛腱肉，烧开后把葱、姜加入，盖上锅盖用小火卤。
3. 卤 1.5 小时之后，再焖 10 ~ 15 分钟，取出牛肉切片即可。

成品特色

色味俱佳，甘香美味，肉质香美。



备注要点

做卤水牛肉最好用牛腱肉，卤出来的肉既有弹性，又不容易碎。

牛肉可增强人体免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，从而有助于紧张训练后身体的恢复。牛肉中富含亚油酸，这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗运动造成的组织损伤。

卤水鸭血 >>

材 料

鸭血 200 克，红卤水 1000 克，姜 10 克，葱 10 克。

制作过程

1. 将鸭血用水冲洗一会儿，沥干水分。
2. 汤锅放红卤水，将鸭血放入，点火待锅内沸腾后，下姜葱，以小火熬煮 20 分钟即可。

备注要点

同样的方法可以制卤水猪血、卤水鸡血等其他动物血液的卤制品，同样口味鲜嫩爽滑，美味可口。卤水鸭血放凉后吃更具风味，最好是作为佐餐小菜食用，有开胃、增加食欲的功效。

成品特色

鲜香可口，肉质嫩滑，营养丰富。



卤水，香料的惹味传说

伴随着飘香的调料味，红润的光泽，一份精美的卤味总是牵动着一桌食客的味觉神经，不知不觉一桌宴席已经开始了。

一份好的卤味总是利用它的香味、颜色起到开胃作用，哪怕单单用馒头蘸着盘底剩下的卤汁，那份满足感一定只有尝试过的人才知道。

卤水从外观上分为红卤和白卤。

红卤，是利用老抽、红糖等深色调味品调制的，比较适用于卤制牛肚、猪杂、禽蛋类等等。红卤口感非常浓郁，热食、冷食均可，尤其适合在秋冬季节食用。

白卤，一般是利用白酱油、白醋、白糖等等无色的调料制成的，口感比较清爽，适用于卤制水产品、蔬菜、瓜果等等，一般无须长时间炖煮，多用浸泡的方式，这样尤其能保证蔬菜瓜果的颜色，使口感脆嫩。白卤比较适合在夏季食用。

卤制品之所以能风靡全国各地，备受消费者的青睐，这与它本身所具有的特色是密不可分的。

首先，风味独特。在调味品腌制的作用下，制品色泽悦目，给人一种心理上的享受，刺激人的食欲。同时，卤制品在烹制过程中将原料本身之味和逐步渗入到原料内部的卤汁之味发生作用，使制品滋味醇厚，其香浓郁扑鼻。

其次，实用性广。卤制品既可冷食，又可热食，老少皆宜，既能作为筵席中的冷菜，又能作小菜、快餐、小吃、零食，便于携带，又是一种理想的旅游食品。

再次，制作简便。只要将卤汁调配好，然后将原料煮熟就可以了。卤制品存放一定的时间后，再入沸汁中煮沸几滚，就又能保存数日。

卤味和卤汁的保存

卤味的保存

从卤汁中取出卤味，待卤味冷却后装入密封袋或保鲜盒中，放入冰箱冷藏保存。如果卤味已经切片又没有吃完，且已经撒上葱花、淋上调味料，怎么保存吃剩的卤味？可以先用热水冲洗干净吃剩的卤味，然后取出一小锅卤汁并加热煮滚，把吃剩的卤味放入到卤汁中，煮滚后取出，再按照前面的方法操作便可以保存这些吃剩的卤味。



卤汁的保存

一般情况下，卤水卤过的食物越多，香味就越发浓郁，所谓的千年卤水，就是这个意思。但是卤水如何保存是一个关键问题。

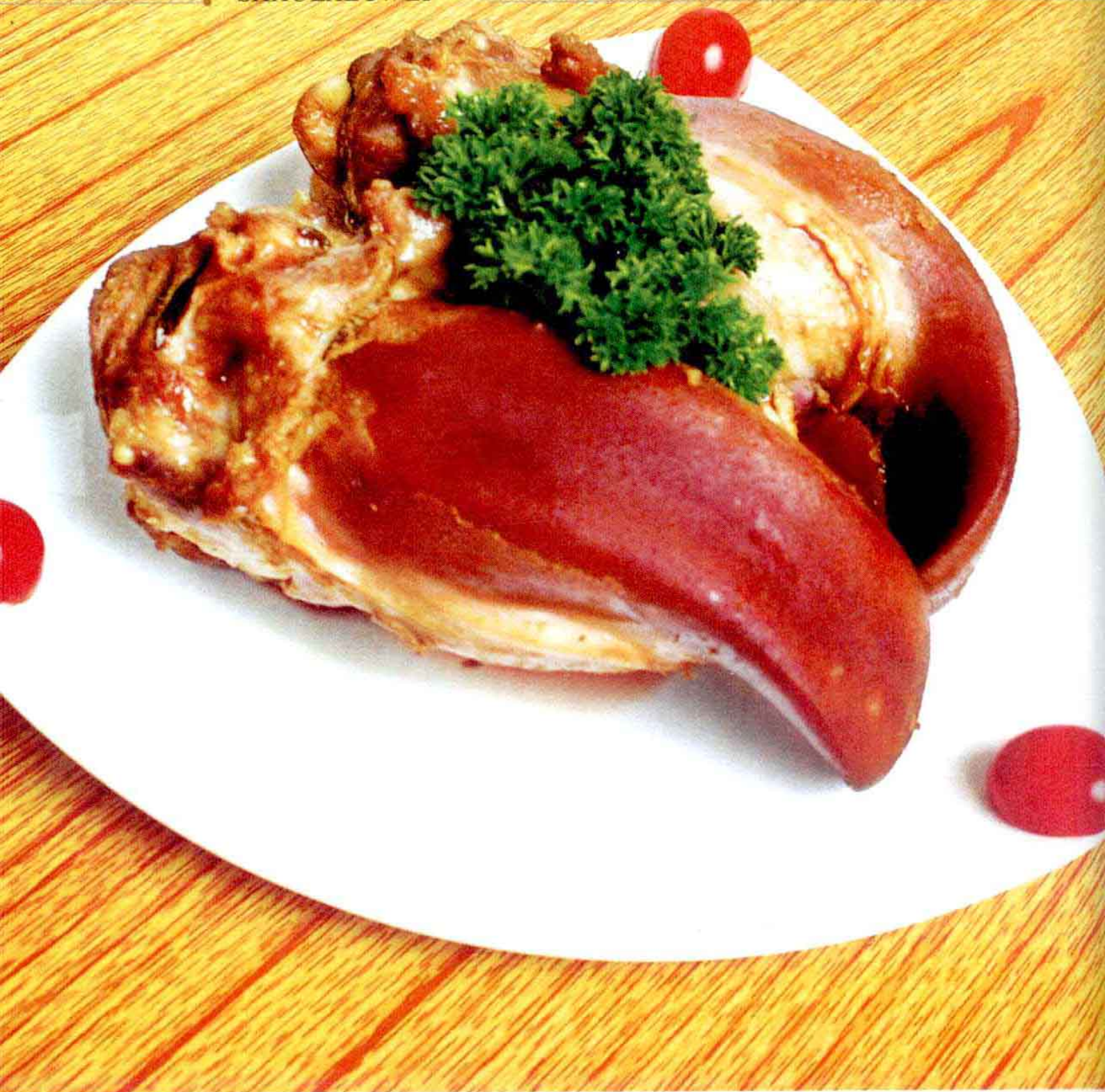
卤水晾凉后最好存放于瓷罐或者玻璃容器中，不要长时间放于塑料盒子、不锈钢锅中，不利于保存。

通常卤水能在冰箱中冷藏保存5~7天，但是下次用之前一定要提前烧沸、杀菌，这样才安全。也可以将卤水冷冻保存，这样放置的时间会更长一些。每次用完的卤水，一定要仔细地将里面的葱、姜等杂质过滤干净，才可以冷藏保存，否则很容易变质。

卤制羊肉、豆腐等一类易酸的食物时，最好取出一部分卤水单独煮，不要放在这个卤水中，否则卤水过不了几天就变质了。

卤制肉类、禽蛋时，可以先将其进行焯烫，煮去表面的血污，再放入卤水中炖煮，这样食物的口感更好，而且卤汁的味道也不会受腥味影响。





卤水猪舌 >>



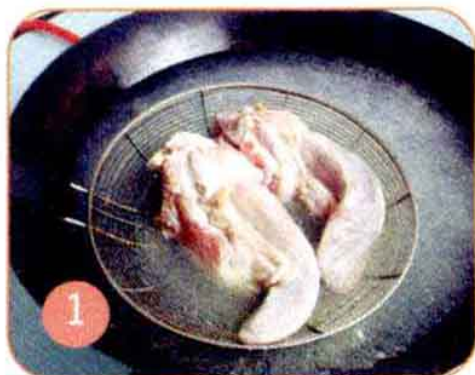
材料

猪舌 1 对，红卤水 1 份。

备注要点

烧卤时间可适时延长，使猪舌更加入味，但必须用慢火，以免卤烂。

制作过程



1. 把猪舌放入烧开的水中慢火煮 30 分钟。
2. 取出后过凉水并且用刀刮去猪舌苔，清洗干净。
3. 把猪舌放入烧开的红卤水中。
4. 盖上盖子，调慢火烧卤 40 分钟左右。
5. 捞出沥干水分即得成品卤水猪舌。

成品特色

甘香爽脆，切片后乃下酒绝佳之品。



卤水蛋 >>

材 料

鲜鸡蛋5只，白卤水1份。

制作过程

1. 将鸡蛋清洗干净，放入烧开的水中以慢火煮20分钟至熟，捞出过凉水，剥去外壳。
2. 备好白卤水。
3. 烧开白卤水，放入剥开外壳的鸡蛋，以慢火烧卤30分钟，捞出沥干水分即可。

备注要点

在卤制之前也可不剥去外壳，仅仅将煮好的蛋的蛋壳敲破，卤制的时间延长1倍，卤好后剥去外壳，这种卤法虽然耗费的时间稍长，但蛋的外形会保持得很好，且风味独特。

成品特色

爽脆可口，甘香脆嫩。

卤水莲藕 >>

材料

莲藕 200 克，红卤水 1000 克。

制作过程

1. 红卤水和莲藕一起放锅里，点火烧开。
2. 待烧沸后熄火，浸卤约 1 小时，即可取出食用。

成品特色

脆嫩爽口，口感鲜酸，为最佳开胃菜。

备注要点

莲藕的含铁量很高，对因缺铁性贫血而面色苍白的女性颇为适宜。另外，莲藕还含有大量的维生素 C 和膳食纤维。

莲藕切片后要马上放入清水中，以免氧化变黑而影响色泽。



五香卤花生 >>

材料

花生米500克，胡萝卜粒50克，精盐30克，花椒10克，八角10克，豆蔻5克，生姜3片。

制作过程

1. 将花生米洗净，用温开水泡在盆内约2小时；胡萝卜切粒过凉水。
2. 将花生米和胡萝卜粒用不锈钢油隔捞起沥干水分。
3. 锅内加水约1.5千克并加热，放入盐、花椒、八角、豆蔻、生姜。

4. 将花生米和胡萝卜粒用不锈钢油隔装好放入，煮20分钟后捞起，沥干汤汁即可上碟。

备注要点

烧卤过后花生米表面可能会沾上少量卤渣，应用筷子小心夹去，以保证表面干净美观。

成品特色

甘香味浓，口感独特，晾凉后吃最为好吃。



制美味卤水蛋的秘诀



有空的时候做些卤水蛋，可作为平日的小吃。但是，要制出好吃的卤水蛋也是有小秘诀的！

1. 在煮熟蛋以后，先将蛋用冷水浸透、剥皮，再用刀将蛋白的四周划出很多个小口子，然后再放入烧滚的卤汁里卤制。这样做出来的卤水蛋味道更浓更好吃。

2. 卤蛋易受微生物污染而变质，因此卤好的蛋要保持清洁，最好当天卤制，当天食用，对未吃完的卤蛋，要冷藏，且第二天食用前要复卤。

3. 卤蛋后剩余的卤汁不可倒掉，要保存下来，以便重复使用。实践证明，卤汁越老，卤出的蛋的风味越浓郁。不过在使用老卤汁时，应适量添加辅料。

>>>吃鸡蛋的好处

鸡蛋为雉科动物鸡的卵，又名鸡卵、鸡子，味甘性平，具有滋阴润燥、养心安神、养血安胎、延年益寿之功。鸡蛋是大众喜爱的食品，鲜鸡蛋所含营养丰富而全面，营养学家称之为“完全蛋白质模式”，人们誉它为“理想的营养库”。

鲜鸡蛋含的蛋白质，主要为卵蛋白（在蛋清中）和卵黄蛋白（主要在蛋黄中）。其蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质最为接近，因此吸收率相当高，可达99.7%。鲜鸡蛋含的脂肪，主要集中在蛋黄中。此外蛋黄还含有卵磷脂、维生素和矿物质等，这些营养素有助于增进神经系统的功能。所以，蛋黄是较好的健脑益智食物，经常食用，可增强记忆，防止老年人记忆力衰退。

四款经典卤水的制法

潮州卤水

材 料

药材香料: 江珧柱10克, 大地鱼10克, 八角8克, 沙姜10克, 草果12克, 甘草15克, 桂皮15克, 香叶5克, 罗汉果1个, 花椒10克, 丁香5克, 小茴香5克, 陈皮15克, 干姜150克, 香茅30克, 玉果5克。

其他配料: 干辣椒3克, 蒜仁60克, 姜片35克, 红葱头50克, 葱白50克, 香芹段50克, 香菜30克, 猪骨头250克。

调味料: 盐200克, 味精100克, 鸡精50克, 花雕酒150克, 鱼露35克, 玫瑰露酒15克, 蚝油80克, 冰糖300克, 鸡(鸭、鹅)油250克, 生抽400克。

制作过程

将药材香料用汤袋装好放入不锈钢桶, 放入5千克水, 再加入生抽和猪骨头, 把其他配料用油炸香后装袋一起放入汤水里, 猛火烧开后放入鸡油, 改慢火煮3小时左右, 捞出汤袋、鸡油与猪骨头, 放入调味料, 再以慢火煮10分钟即成潮州卤水。

白切鸡水(白切浸卤)

材 料

药材香料: 生姜250克, 草果10克, 沙姜25克, 陈皮15克, 桂皮20克, 香叶5克。

其他材料: 盐250克, 味精150克。

制作过程

在17.5千克水中, 加入生姜(洗净拍扁), 放入盐、味精, 将草果、沙

姜、陈皮、桂皮、香叶用汤袋装好放入（这里的香料较少，也不会弄脏卤水，可不装汤袋），烧开后煮30分钟即成白切鸡水。

川卤

材 料

药材香料：八角60克，沙姜35克，肉桂40克，红蔻5克，干松5克，香茅50克，小茴香25克，花椒300克，甘草5克，木香5克，母丁香25克，白蔻15克，白芷25克，灵香草30克，肉蔻10克，草果15克，草蔻5克，黑胡椒40克，砂仁10克，孜然30克。

其他材料：猪骨头2.5千克，生姜500克，鸡精250克，食盐1千克，干辣椒500克（视各地口味不同可酌量增减），大葱段1~1.5千克，猪板油（切块）1~1.5千克。

制作过程

不锈钢桶内装入25千克水，加入猪骨头、药材香料（汤袋装好）、姜、鸡精、盐、干辣椒、大葱段（装袋）后烧开，然后加入猪板油，大火煮1小时左右后，调小火煮2~3小时即成川卤。

咸香鸡水

材 料

盐500克，麦芽粉25克，香脆素20克，盐焗鸡粉20克，味精100克，姜100克，胡椒粉3克，沙姜粉5克，老母鸡香料（市场有售）10克。

制作过程

把材料放在盆里事先混合均匀，然后倒入7.5千克的水中搅拌溶解，烧开后即成为咸香鸡水。



○ 卤水鸡爪 >> ○

材 料

鸡爪 250 克，白卤水 1000 克。

备注要点

鸡爪筋皮多，又富有弹性，卤制出来甘香爽口，嚼之有味，最宜作家常佐餐小菜。卤水鸡爪若冷冻后食用风味更佳。鸡爪是一种高蛋白、中脂肪的食物，抗氧化元素硒的含量高，具有较高的美容功效。

制作过程



1. 鸡爪洗净，去掉爪尖，先放锅内煮熟，捞出后用冷水冲干净，沥干水分。
2. 先将白卤水烧开，然后熄火。
3. 将鸡爪放入白卤水内，盖上锅盖浸卤 10 ~ 12 小时即可。

成品特色

爽脆可口，有弹性，甘香味浓。

中华美食之潮州卤味

与中华其他美食相比，潮菜是最“上得厅堂”的菜色之一。它的独到之处在于能够源源不断地吸纳其他菜系的特色而不失“色香味形”并行的本色。其内涵则有如潮汕女性——端庄大方，不哗众取宠。

潮州有三宝，即功夫茶、潮州海鲜、潮州卤味。卤味是主要代表，而卤味拼盘一般会作为潮州菜宴席的首道菜。（俗话说“先入为主”，它是食客评判酒家潮州菜水平的重要标准。水平高的潮州菜酒楼，卤味拼盘一定做得好。而“潮州卤水拼盘”这道菜要做得好，关键在于卤水的使用。潮州卤水天下闻名，用几十味药材、香料、上汤研熬而成，其中以选用正宗潮汕黑鬃鹅加工制成的卤水鹅为代表，经过上百年的雕琢，这一技艺堪称岭南一绝。潮州卤水还有与其他卤水的不同之处，它是先将药材下铁锅炒香后再煮，酱香浓郁，口感厚重。

潮州卤水食品包括许多令人垂涎的美食，有卤水鹅、掌翼、五花腩、大肠等，都是饮酒佐膳的佳肴。堪称潮州菜之经典的“潮州卤水拼盘”一般由鹅掌、鹅翼、鹅肉、鹅肝、五花腩组成，药材入味恰到好处，既保留了药香，又咸淡适中。鹅肉的火候掌握得很好，吃起来香嫩可口，而不会感觉老和韧，不仅年轻人爱吃，就连老人家也不会因为牙齿问题而错过了这一道美味佳肴。





潮州卤水鸭掌翼 >>

材料

鸭掌、鸭翼各500克，潮州卤水1份，汾蹄汁适量（作蘸料）。

制作过程

1. 把鸭掌、翼放入凉水中浸泡30~60分钟，去掉杂毛，清洗干净。
2. 烧开水，放入鸭掌、鸭翼，慢火煮5分钟，捞出过凉水至常温，沥干水分。
3. 准备好潮州卤水。

4. 烧开潮州卤水后放入鸭掌，以慢火卤5分钟后，放入鸭翼，以慢火烧卤15分钟，熄火后再浸卤15分钟，捞出即可。

备注要点

在卤制时，应先放入鸭掌，原因是鸭掌比较难熟，若两者同时放入，等鸭掌熟透后，鸭翼可能已经被卤烂了。

成品特色

掌翼嫩滑，卤汁丰富飘香。



潮州卤水鸭 >>

材料

光鸭 1 只，潮州卤水 1 份。

制作过程

1. 去掉鸭的所有内脏，包括肺、喉管、鸭油，清洗干净，去掉鸭脚，清洗干净。
2. 煮开预先准备好的潮州卤水。
3. 在长手钩的辅助下，将鸭脖朝下，轻轻浸入卤水中使得鸭脖定型。
4. 把整只鸭放入烧开的潮州卤水里，盖上盖子，以慢火烧卤 35 分钟，然后熄火，

浸卤 10 分钟，捞出即可。

备注要点

要判断卤好的鸭子是否已熟，其方法是鸭子放在托盘上，用竹签深深插入鸭胸，顺势拔出后若流出清水则为熟，若流出血水则还未熟，需要继续烧卤。

成品特色

皮脆肉滑，卤汁味浓，甘香可口。

潮州卤水猪小肠 >>

材料

猪小肠500克，潮州卤水1份，汾蹄汁适量（作蘸料）。

制作过程

1. 用盐、生粉、酒、醋把小肠抓干净，去掉油边，清洗干净。
2. 把清洗干净的小肠沥干水分，放在锅里隔水以慢火蒸40分钟左右。

3. 备好潮州卤水。

4. 把卤水烧开，放入小肠，以慢火烧卤25分钟，捞出即可。

备注要点

在卤的时候宜加入少量的生姜，以去除异味。

成品特色

脆嫩爽口。



潮州卤水鸡中翼 >>

材 料

嫩鸡中翼500克，潮州卤水1份，汾蹄汁适量（作蘸料）。

制作过程

1. 把鸡中翼清洗干净，去掉杂毛，泡在凉水中约30分钟以去净血水，然后捞出。
2. 备好潮州卤水。
3. 烧开卤水，放入鸡中翼，盖上不锈钢桶

的盖子，以慢火烧卤20分钟，然后熄火浸卤20分钟，捞出即可。

备注要点

浸卤时温度最好保持在80℃左右，浸卤出来的鸡中翼风味和口感更佳。

成品特色

金黄褐色，颜色美观，皮香肉甘嫩。





卤水鹅肝 >>

材料

鹅肝3副(连同鹅心), 潮州卤水1份, 汾蹄汁适量(作蘸料)。

制作过程

1. 将鹅肝清洗干净, 去掉杂质, 沥干水分。
2. 将鹅肝用不锈钢爪篱装好, 放入卤水中, 以慢火烧卤 25 分钟左右。
3. 熄火, 浸卤 10 分钟。

4. 捞出, 用开水稍微淋去表面的杂质后即可上碟。

备注要点

卤好捞起时要小心, 以避免碰坏鹅肝。卤制时间不宜过久, 否则不够可口。

成品特色

浓浓的肝香, 吃起来特别软嫩。



豉汁鸡爪 >>

材 料

鸡爪 500 克，食用油 2.5 千克，老抽 500 克，潮州卤水 1 份，麦芽糖 250 克，水 500 克。将鲜沙姜 10 克，蒜蓉 80 克，豆豉 30 克，生抽 100 克，鸡精 1 克，熟花生油 10 克混合拌匀佐食。

制作过程

1. 将鸡爪用凉水浸泡约 15 分钟，洗刮干净，捞起沥干水分。
2. 制作皮水：将麦芽糖和水混合均匀即可。
3. 将鸡爪浸过皮水。

4. 将鸡爪放在风口处吹干，然后放入油锅中炸，炸至鸡爪皮酥肿起泡、整个鸡爪体积增大时，捞起沥干油分。

5. 将炸好的鸡爪放入潮州卤水中浸卤 30 分钟，捞起即可上碟。

备注要点

在炸时，油温应控制在 185°C 左右，判断标准是油面微起青烟。炸的时间视鸡爪被炸出来的效果而定，只要鸡爪完全起泡即可。

成品特色

嫩脆入味，口感美极。

卤水豆腐 >>

材 料

豆腐 500 克，潮州卤水 1 份。

制作过程

1. 将豆腐切成 1.5 厘米厚的薄片，沥干水分，用油微炸。
2. 备好潮州卤水，烧开。
3. 将沥干后的豆腐放入卤水中浸卤 1 小时左右。

4. 捞出，沥干卤汁，上碟即可。

备注要点

可尽量延长浸卤的时间，这样豆腐更入味。

成品特色

卤汁浓厚，豆腐飘香。





粤式名菜——白切鸡

白切鸡是粤菜鸡肴中最普通的一种，属浸鸡类，以其制作简易、刚熟不烂、不加配料且保持原味为特点，以广州荔湾区清平路清平饭店所制“清平鸡”为佳。

白切鸡皮爽肉滑，清淡鲜美。湛江白切鸡更是驰名粤港澳。白切鸡又名“白斩鸡”。清代人袁枚《随园食单》称之为白片鸡。他说：“鸡功最巨，诸菜赖之，故令羽族之首，而以他禽附之，作羽族单。”单上列鸡菜数十款，用于蒸、炮、煨、卤、糟的都有，列以首位就是白片鸡，说它有“太羹元酒之味”。如今，粤菜厨坛中，鸡的菜式有200余款之多，而最为人常食不厌的正是白切鸡，其原汁原味，皮爽肉滑，大筵小席皆宜，深受食家青睐。

>>> 湛江白切鸡

广东不少地方有吃白切鸡的习惯，湛江人尤其喜爱白切鸡，白切鸡是湛江人节日加菜、宴客的第一菜。湛江人做白切鸡，一重选鸡，二重煮鸡，三重配味。所选鸡均为当地细骨农家鸡，绝不用饲料鸡和大骨鸡；煮鸡要求慢火煮浸，熟至八九成即可；配料用沙姜、蒜蓉。

白切花腩 >>

材 料

带皮五花肉500克，白切浸卤1份，汾蹄汁适量（作蘸料）。

制作过程

1. 把带皮的五花肉清洗干净，切成所需大小。
2. 备好白切浸卤，烧开。
3. 把五花肉放入白切浸卤中以慢火烧卤

30分钟，捞起即可。

备注要点

烧卤时火候不能过大，并且不能盖上钢桶的盖子，以避免煮烂。

成品特色

肉质爽滑，肥而不腻。





白切鸭肾 >>

材 料

鸭肾 500 克，白切浸卤 1 份，盐、生粉、米酒、白醋各适量。将姜蓉 50 克、蒜蓉 50 克，生抽 150 克，白糖 10 克，胡椒粉 1 克混合拌匀成鲜酱佐食。

制作过程

1. 把鸭肾用盐、生粉、米酒、白醋抹干净，腌制 5 分钟，再用清水清洗干净。

2. 备好白切浸卤，烧开。

3. 把鸭肾放入烧开的浸卤里以慢火煮 30 分钟，捞出即可。

备注要点

切片后上碟，蘸上蘸酱，味道鲜美。

成品特色

原汁原味的鸭肾香。

白切文昌鸡 >>

材料

文昌鸡1只，白切浸卤1份，姜葱汁适量。

制作过程

1. 去掉文昌鸡的所有内脏，去掉黄皮、杂毛、鸡脚，清洗干净，沥干水分。
2. 备好白切浸卤。
3. 把清洗干净的鸡放入烧开的浸卤里浸3~5秒钟定型后提起，如此来回两三次后松手把鸡放入白切浸卤中，熄火盖上

盖浸卤35分钟，捞起后放入冰水里30分钟，取出即可。

备注要点

白切文昌鸡味道清淡，需蘸着酱料佐食，素有“肉七分，酱三分”的说法，白切鸡用姜葱汁佐食，味道更鲜美。

成品特色

鸡皮光鲜浅黄，香味飘远，极为诱人。



东江盐焗鸡 >>

材料

光鸡1只(约1.5千克),粗盐2千克,味精10克,糖10克,盐20克,天然姜黄素10克,白切浸卤1份。将沙姜粉20克,盐10克,味精5克,猪油80克,芝麻油5克拌匀佐食。

制作过程

1. 将光鸡洗净抹干,挂在风口处沥干水分。
2. 将白切浸卤烧开,熄火,放入光鸡浸卤40分钟。
3. 捞起,将味精、糖、天然姜黄素、盐均匀地拌擦鸡身。
4. 先将一部分粗盐预热,把鸡用耐油纸包

好,放在预热好的粗盐上,再用粗盐将鸡埋起来,加热焗鸡10分钟后停火,让鸡在粗盐里自然焗制,3小时左右取出便可斩件上碟。

备注要点

天然姜黄素可根据个人的喜好添加,正宗的东江盐焗鸡是不加的,以保持鸡的原始颜色,而如果加了,则会呈金黄色。

成品特色

鸡味飘香,食后令人回味无穷。





白切鸡肝 >>

材料

鸡肝 3 副，白切浸卤 1 份。将姜蓉 50 克，蒜蓉 50 克，生抽 150 克，白糖 10 克，胡椒粉 1 克混合拌匀成鲜酱佐食。

制作过程

1. 把鸡肝清洗干净，去掉杂质。
2. 备好白切浸卤，烧开。

3. 把鸡肝放入烧开的白切浸卤里以慢火烧卤 15 分钟，捞出即可。

备注要点

不宜卤得太久，以避免鸡肝爆裂而影响外观。

成品特色

清香爽口。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTI4MDQ2MTMuemlw",
  "filename_decoded": "12804613.zip",
  "filesize": 12332808,
  "md5": "8b050d316d6a1bb40afae62cb461ee2d",
  "header_md5": "49e99d092c6c6783fbb8567af352ec41",
  "sha1": "4707180c07de8b9b8e4c13c0891530b34ba9152b",
  "sha256": "2c90a3742a0cb045f9649390bf9ed384029981a5248ea2a5258b40da3b1b9e57",
  "crc32": 3810078505,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 13011537,
  "pdg_dir_name": "\u2554\u2552\u2514\u2591\u252c\u2592\u256c\u2562_12804613",
  "pdg_main_pages_found": 103,
  "pdg_main_pages_max": 103,
  "total_pages": 105,
  "total_pixels": 244661760,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```