

美食随身册

拿手



10元
惊喜价

卤味

妙用香味各具的卤汁，巧搭最速配的食材，
卤出一锅香味四溢、停不了口的好滋味！

New!
最新版

林美慧◎著

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拿手卤味 / 林美慧著. —2 版. —汕头: 汕头大学出版社, 2007. 7
(美食随身册)

ISBN 978-7-81120-106-2

I. 拿… II. 林… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 084899 号

拿手卤味

作 者: 林美慧

责任编辑: 廖醒梦 李资渝 张立琼

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 15

字 数: 100 千字

版 次: 2007 年 7 月第 2 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 50.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-106-2

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址: 广州市天河区河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



美食隨身冊

拿手



卤味

妙用香味各異的卤料，巧搭最鍾愛的食材，
卤出一鍋香飄四溢，真不丁白飯的好搭伙。



林美慧 © 著

汕頭大學出版社

拿手 卤味

4— 诱出迷人香气的辛香药材

7— 卤出好味道的Q A

9— 增添卤味美味的好搭档

广东泡菜、炒酸菜、白萝卜泡菜、渍小黄瓜、韩国泡菜、卷心菜泡菜

第一篇 酱卤

【万用卤汁】

- 12— 卤鸡脚
- 13— 卤鸡翅
- 13— 卤鸡腿
- 15— 卤鸡肫
- 15— 卤鸡肝
- 15— 卤百里香
- 16— 卤鸡冠
- 16— 卤鸡脖子
- 17— 卤鸡肠
- 17— 卤鸭肠
- 18— 卤鸭舌
- 18— 卤鸭翅
- 19— 卤猪耳朵
- 19— 卤猪腱
- 20— 卤脆肠
- 20— 卤粉肠
- 21— 卤猪小肚
- 21— 卤肝腱
- 22— 卤箭笋
- 22— 卤猪蹄筋
- 23— 卤白萝卜
- 23— 卤小贡丸
- 24— 卤五香豆干
- 24— 卤兰花干
- 24— 卤黑豆干
- 25— 卤素肚
- 25— 卤面肠

25— 卤素鸡

26— 卤薄豆干

26— 卤百页豆腐

26— 卤海带

【加热卤味卤汁】

27— 综合加热卤味

【牛肉专用卤汁】

30— 卤牛肚

31— 卤牛腱

31— 卤牛筋

31— 卤牛腩

【蚝油辣味卤汁】

32— 蚝油辣味牛筋

33— 辣味肥肠

33— 香辣脆管

34— 蚝油香辣鸡心

34— 香辣猪血糕

35— 辣味臭豆腐

35— 香辣鸭血

【参须枸杞卤汁】

36— 药膳卤鸡翅

37— 药膳卤猪心

38— 香卤山药

38— 药膳卤鸽蛋

39— 香卤鸭翅

39— 香卤鸭掌

【东山鸭头卤汁】

40— 酥炸百里香

41— 香酥东山鸭头

【广东凉卤汁】

42— 广式卤鸭舌

43— 广式卤鸭翅

44— 广式卤鸭心

45— 广式卤鸭肫

【胶冻卤汁】

46— 鸭掌冻

47— 肴肉冻

47— 鸡脚冻

【沙茶卤汁】

48— 沙茶卤猪肝

49— 沙茶卤鸭蛋

50— 沙茶卤冬笋

50— 沙茶卤白萝卜

【茶香卤汁】

51— 茶叶蛋

52— 茶香鲜鱿



【万峦猪脚卤汁】

53 — 万峦猪脚

【港式卤汁】

54 — 港式油鸡

55 — 港式猪舌

【糖心蛋专用卤汁】

56 — 糖心鸭蛋

【小豆干专用卤汁】

57 — 卤小豆干

【清宫御膳卤汁】

58 — 清宫茶叶蛋

【日式海带专用卤汁】

59 — 日式卤海带

【咖喱卤汁】

60 — 咖喱茭白笋

61 — 黄金马铃薯

62 — 印度黄金蛋

62 — 咖喱鱼丸

63 — 咖喱鸡翅

63 — 咖喱小鸡腿



第二篇 红卤

【鲜色卤汁】

65 — 红卤鸭掌

66 — 红卤猪尾巴

67 — 红卤猪耳朵

67 — 红卤猪皮

68 — 红卤墨鱼

68 — 红卤小鲍鱼

【红糟卤汁】

69 — 红糟小章鱼

70 — 红糟鱿鱼

71 — 红曲卤鸭腿

71 — 红糟鸭蛋

第三篇 白卤

【盐水卤汁】

73 — 盐水鸡腿

74 — 盐水鸭

75 — 盐卤牛腱

76 — 盐水猪脚

77 — 盐水猪肚

78 — 盐卤猪肝

78 — 盐水花生

【酒香卤汁】

79 — 醉鸡腿

80 — 醉草虾

81 — 醉鸡肫

81 — 醉转弯

82 — 醉元蹄

82 — 醉鸽蛋

【西式香料卤汁】

83 — 西式卤鲷鱼

84 — 香料卤小卷

85 — 香料卤小鸡腿

85 — 西式卤蟹脚

第四篇 卤味菜

87 — 卷心菜封

87 — 冬瓜封

89 — 白菜卤

90 — 卤笋干

91 — 东坡肉

92 — 梅干烧肉

92 — 肉燥

93 — 川味卤肉

94 — 葱焗鲫鱼

95 — 冰糖肘子

95 — 可乐猪脚

透出迷人香气的辛香药材



〔陈皮〕

橘皮晒干后即为陈皮，苦中带甘、微辛辣，能增加食物的甘甜及去腥，适合卤制内脏及牛肉食材。

〔小茴香〕

香味强烈，对于牛肉、羊肉及内脏类食材，具有去腥、解腻的功效。



〔八角〕

又称大茴香，具甜味且香味浓郁，适合卤制猪肉及鸭肉。



〔甘草〕

味甘香，具有调和与提味的作用。



〔山奈〕

味辛性温，可平衡其他辛香料的的味道，选购时以外观白色为佳。

〔花椒〕

辛香味麻，有增香、解腻及去腥的功效，由于味道明显，多与其他辛香料混合为卤包以平衡味道。



〔白豆蔻〕

刺激的香味中带点苦味，整粒使用比磨成粉的香气更香，适合卤制牛肉食材。



〔桂皮〕

为肉桂树的
茎皮研制而成
的辛香料，其浓郁的
香气在卤味中扮演相当重
要的角色，可增添食物的美味。



〔丁香〕

原名丁子香，具浓郁
的香味，可以整粒
或磨成粉末使用，
做为消除肉类腥味的
辛香料。



〔桂枝〕

辛中带甘，能增加食物香味，选
购时以幼嫩、红棕色为佳。



〔月桂叶〕

又称甜桂叶，清香淡淡的
独特风味，具有去腥防腐
的作用。



〔枸杞〕

甘甜但不具香味，具有提味的效果，由于较
甜所以不适合放太多，以免抢了食物的原味。



〔意大利综合香料〕

混合罗勒叶、牛膝草、俄力
冈等多种香料，广泛运用于
西式料理上，具有去腥及提
鲜的效果，尤其适合海鲜类
及肉类食材。



〔胡椒粒〕

依成熟及烘焙程度不
同而有绿色、黑色、
红色及白色外观上
的差别，也因此味
道上略有差异，当
混合后会产生独特且
迷人的风味。



〔咖喱粉〕

由多种辛香料组合而成，辛辣程度也有所不同，完全取决于所使用的辛香料种类，适合卤制本来较没味道的食材，并具有增色的效果。



〔当归〕

甘辛中带点苦，所以不能放太多，具有温润口感与增香的效果。



〔红枣〕

味甘甜，可以增加食物的美味，但勿添加过多以免影响食物的原味。



〔草果〕

味辛辣，可减少肉类的腥味。



〔参须〕

味清香性温，适合与其他补气血的中药材一起卤制内脏类食材。



〔杜仲〕

味甘性温，选购时以色黑、湿润，横折会产生银白色绵丝般物质为佳，是清朝宫廷留下来的补肝肾、强筋骨的最佳药材。



〔川芎〕

味辛性温，可消除食材的腥味，选购时以表皮呈黑褐色、内部呈黄白色为佳。



卤出好味道的QA



Q 哪些食材不适合长时间卤制？

A 易熟软的蔬菜只需要氽烫一下即可；肉质容易老硬的内脏类（如：肝、心脏、肠子等），建议短时间卤制后，再透过浸泡入味方式达到软嫩的口感，以免卤太久肉质变硬且体积缩小。

Q 卤味需如何卤制，才不会过于软烂而破皮黏锅？

A 食材务必完全泡入卤汁中，才能均匀吸入卤料精华；若食材体积较大，建议切小后再放入卤锅中。通常一开始先以大火煮滚，再转中火或小火继续保持微滚的状态，就不会导致食物过于软烂而黏锅，或者产生食物没有入味的状况。另外，建议在卤制过程中尽量不要翻动食物，可避免食物破皮或碎裂。

Q 卤汁的使用与保存原则？

A 卤味是否好吃决定于卤汁的新鲜与美味度，卤汁可以重复使用2次，且肉类及内脏类的食材可以一起卤制，但会影响卤汁新鲜度与抢味的食材（如：豆制品、卤蛋、海带、海鲜类），务必取适量卤汁单独卤制，可避免将腥味残留于卤汁中，而影响接下来卤制的食材味道。

制作好的卤汁可放入冰箱冷冻保存1个月，但保存前必须先捞除辛香料，冷却后装入密封袋中，再放入冰箱冷冻保存，即为俗称的老卤。使用时解冻后加热，视卤汁浓淡程度补充适量的水、酱油、糖等调味料一起煮滚，再放入新的食材卤制，卤好后捞除辛香料可再放入冰箱冷冻保存。

Q 卤味好吃的秘诀？

- A**
1. 肉类食材先氽烫：肉类及内脏需先氽烫去血水，肉类表皮上的杂毛必须拔净才不会影响卤汁及口感，在氽烫后趁热更易拔除细毛。
 2. 锅具选择：尽量避免使用铝制锅具，以免产生化学变化，建议使用砂锅或陶锅来卤制，可达到保温的效果，且这类锅具较适合长时间卤制，可保持卤味的香浓滋味，同时锅具容量要大，让食材可均匀受热及着色。
 3. 使用棉布袋或泡茶器：将辛香材料装入棉布袋或泡茶器中，可避免辛香材料散落整个卤锅，或黏附于欲卤制的食材上而影响食用的方便性。
 4. 捞除浮沫：卤制过程所产生的浮油、肉渣及杂质务必去除，这样卤汁才不会混浊。
 5. 夹取餐具：务必使用干净无水分的汤匙或筷子夹取卤味，以免污染卤汁。

Q 卤味与卤味菜的保存方法？

A 卤制完成的卤味应立即取出，才能品尝到卤味最佳的滋味，若长期泡于卤汁中，会因吸入过多的卤汁而太咸。当卤味吃不完时可装入密封袋或保鲜盒中，放入冰箱冷藏保存，而卤汁则滤除杂质后装入容器或密封袋中，放入冰箱冷冻保存。若已撒上葱末或淋上调味料未食用完的卤味，则需先用热水冲过，再取出适量卤汁煮滚，接着放入卤味稍微加热后即可食用。

含水分较多的卤味菜（如：白菜卤、东坡肉等）可拿来配饭或面，都是非常美味且下饭的。吃不完时，需整锅放入冰箱冷藏（约保存1星期），待食用前再加热即可。

增添卤味 美味的 好搭档

同一种卤汁的卤味吃多了可能会厌倦，
这时候不妨搭配美味的泡菜或凉拌菜一起食用，
保证可以令你胃口大开。

以下将提供6种不同风味的配菜，
你可随个人喜好酌量添加，
制作后可装入密封罐中，放入冰箱冷藏保存，
待食用时用干净无水分的筷子夹取，以避免污染。



广东泡菜

【材料】

白萝卜1条、红萝卜半条、小黄瓜3条、
辣椒1根

【调味料】

- ① 盐2大匙
- ② 细砂糖6大匙、白醋6大匙、冷开水6大匙

【赏味期限】冷藏7天

【做法】

- ① 白萝卜、红萝卜去皮后切小块，加入1大匙盐腌至软化，滤除苦水备用。
- ② 小黄瓜去头尾后切小块，加入1大匙盐腌至软化，滤除苦水备用。
- ③ 将调味料②拌匀，加入所有材料拌匀，腌泡一夜至入味即可。



炒酸菜

酸菜又酸又咸，必须浸泡去除咸味，但若浸泡太久，又没有酸菜的独特味道，所以可保留些许咸味。

【材料】

酸菜丝1斤、姜末1大匙、辣椒2根

【调味料】

酱油1大匙、细砂糖1大匙

【赏味期限】冷藏4天

【做法】

- ① 酸菜放入清水中浸泡5分钟去除咸味，洗净后沥干水分；辣椒切末，备用。
- ② 起油锅，加入5大匙油，放入姜末、辣椒末炒香，加入酸菜丝拌炒约4分钟至熟软，加入调味料炒匀即可。

白萝卜泡菜

【材料】白萝卜1条、辣椒2根

【调味料】①盐1小匙 ②细砂糖2大匙、白醋3大匙

【赏味期限】冷藏3天

【做法】

- ① 白萝卜去皮后刨成薄片，加入盐腌至软化，滤除苦水；辣椒切末，备用。
- ② 将调味料②拌匀，加入所有材料拌匀，浸泡1小时至入味即可。



渍小黄瓜

【材料】小黄瓜3条、辣椒1根

【调味料】①盐1大匙 ②细砂糖2大匙、白醋3大匙

【赏味期限】冷藏1天

【做法】

- ① 小黄瓜去头尾后切小块，加入1大匙盐腌至软化，滤除苦水；辣椒切末，备用。
- ② 将调味料②拌匀，加入所有材料拌匀，浸泡1小时至入味即可。



韩国泡菜

【材料】山东大白菜1棵、大蒜4粒、姜10片、红萝卜丝20克、小辣椒2根

【调味料】①盐2大匙 ②盐1小匙、细砂糖2大匙、韩国辣椒粉2大匙

【赏味期限】冷藏10天

【做法】

- ① 大白菜对剖两半后剥成片状，加入盐腌至软化，滤除苦水备用。
- ② 大蒜剥皮后拍碎；辣椒切末，备用。
- ③ 取1个大容器，先铺上一层大白菜，均匀撒上蒜末、姜片、红萝卜丝及调味料②，如此反复至铺完大白菜，盖上盖子，放入冰箱冷藏约7天至入味即可。



卷心菜泡菜

【材料】卷心菜1棵、红萝卜1/3条、辣椒2根

【调味料】①盐1大匙 ②细砂糖半杯、白醋半杯、冷开水1杯

【赏味期限】冷藏3天

【做法】

- ① 卷心菜对剖两半后剥成片状，加入盐腌至软化，滤除苦水备用。
- ② 红萝卜切丝；辣椒切斜段，备用。
- ③ 将调味料②拌匀，加入所有材料拌匀，浸泡4小时至入味即可。



酱 卤

第一篇

最基本的卤汁配方，强调以酱油或蚝油上色，卤制出来的味道甘醇且充满酱香。



【万用卤汁】 — 12

【加热卤味卤汁】 — 27

【牛肉专用卤汁】 — 30

【蚝油辣味卤汁】 — 32

【参须枸杞卤汁】 — 36

【东山鸭头卤汁】 — 40

【广式凉卤汁】 — 42

【胶冻卤汁】 — 46

【沙茶卤汁】 — 48

【茶香卤汁】 — 51

【万峦猪脚卤汁】 — 53

【港式卤汁】 — 54

【糖心蛋专用卤汁】 — 56

【小豆干专用卤汁】 — 57

【清宫御膳卤汁】 — 58

【日式海带专用卤汁】 — 59

【咖喱卤汁】 — 60

万用卤汁

万用卤汁就是通常以市售综合卤包所制作的卤汁，最常使用辛香料为八角、小茴香、桂皮、花椒、甘草等，由于其香味浓郁、味道甘甜，所以适合卤制各种食材。



【卤料】

- ① 草果1颗、花椒1钱、甘草1钱、桂皮1钱、八角1钱、小茴香1钱
- ② 葱2根、辣椒2根、姜4片、米酒4大匙、酱油1杯、水4杯、冰糖4大匙

【做法】

- ① 将卤料①装入棉布袋中，收口绑紧备用。
- ② 葱拍扁后切大段；辣椒拍扁后切末，备用。
- ③ 取一深锅，放入卤料①、卤料②煮滚即为1份万用卤汁。

卤鸡脚

不可用大火卤煮，否则鸡皮容易破裂；且卤制完成后需一只一只摊开放凉，鸡脚冷却后表面的胶质才不会黏在一起。

【材料】鸡脚10只

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

- ① 鸡脚放入滚水中氽烫，捞出沥干水分备用。
- ② 将万用卤汁煮滚，放入鸡脚，以文火卤约10分钟，熄火后浸泡约20分钟至入味，取出一只一只分开摊于大盘中放凉即可。



卤制火候 > 文火

卤制时间 > 30分钟

卤鸡翅

这里选用白肉鸡，若使用半土鸡或土鸡的鸡翅，则因肉质较紧实，所以卤制的时间须加长5分钟。

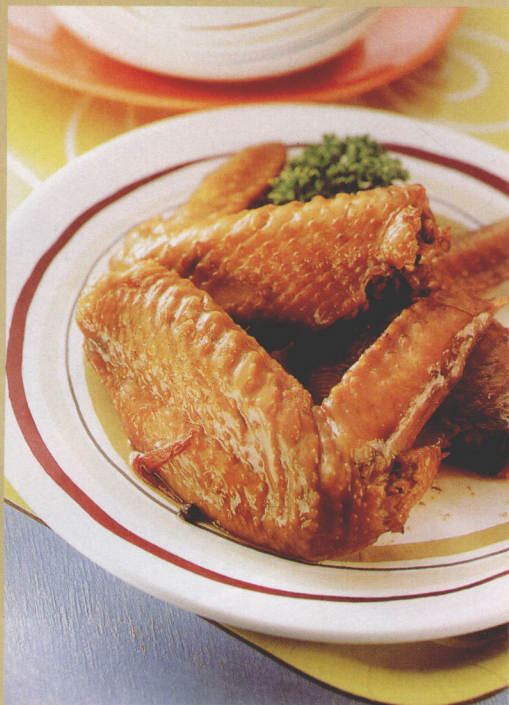
【材料】鸡翅6只

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

- 1 鸡翅放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。
- 2 将万用卤汁煮滚，放入鸡翅，以小火卤约20分钟，熄火后浸泡约20分钟至入味，取出后盛盘。

卤制火候 > 小火 卤制时间 > 40分钟



卤鸡腿

卤制火候不宜过大，否则鸡腿皮容易破裂而影响外观。

【材料】小鸡腿3只

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

- 1 鸡腿放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。
- 2 将万用卤汁煮滚，放入鸡腿，以中小火卤约20分钟，熄火后浸泡约1小时至入味，取出后盛盘。

卤制火候 > 中小火

卤制时间 > 1小时20分钟



卤制火候 > 中小火 卤制时间 > 20 分钟

卤鸡肫

卤百里香

卤制火候 > 中小火
卤制时间 > 20 分钟

卤制火候 > 小火 卤制时间 > 20 分钟

卤鸡肝

卤鸡肫

鸡肫因表面带少许硬筋膜，食用起来富嚼劲，若要更软烂，则卤制时间必须延长10分钟。

【材料】鸡肫10个

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

- 1 鸡肫用清水反复搓洗，去除多余脂肪，放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。
- 2 将万用卤汁煮滚，放入鸡肫，以中小火卤约20分钟，取出切片后盛盘。

卤鸡肝

鸡肝宜选择颜色较淡黄者（又称粉肝），其口感较软嫩可口；而深褐色者为柴肝，口感较老硬。

【材料】鸡肝6副

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

- 1 鸡肝放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。
- 2 将万用卤汁煮滚，放入鸡肝，以小火卤约10分钟，熄火后浸泡约10分钟至入味，取出切片后盛盘。

卤百里香

百里香即鸡屁股的美称，可将卤过的鸡屁股用竹签串成一串，放入烤箱以180℃烤约5分钟至表面酥香，更能增添美味喔！

【材料】鸡屁股10个

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

- 1 鸡屁股放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。
- 2 将万用卤汁煮滚，放入鸡屁股，以中小火卤约10分钟，熄火后浸泡约10分钟至入味，取出后盛盘。

