

吃遍天下
小小拿手菜

38

卤牲畜 / 卤家禽
卤内脏 / 卤素菜
白卤 / 红卤 / 家庭卤

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物
相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



182
7

5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的
版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.

-广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小拿手菜)

ISBN 7-80731-023-5

I. 卤... II. 深... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102077号



吃遍天下 38 小小拿手菜

卤

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 朱小良

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)

开 本 787 × 1092 1/32

总 印 张 20

总 字 数 800千

版次印次 2005年9月第1版第1次

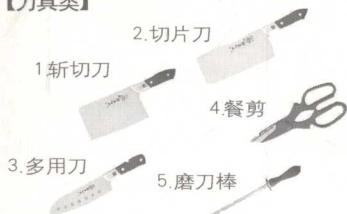
书 号 ISBN 7-80731-023-5/TS · 3

总 定 价 50.00元 (全10册)



家庭厨房必备工具

【刀具类】



1. 斩切刀：用来斩切带骨食物。
2. 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
3. 多用刀：用于加工西式料理和片皮。
4. 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
5. 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【刀具类】



1. 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
2. 锅铲：一般用于炒菜、调味。
3. 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
4. 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【锅具类】



1. 炒锅：可用于烹饪任何食物。
2. 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
3. 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
4. 蒸锅：用蒸汽蒸熟食物的工具。
5. 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【煲具类】



汤煲：主要用于煲老火靓汤。

【其他类】



1. 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
2. 电饭锅：可用来蒸饭、煮汤，能使营养流失最少。
3. 高压锅：能使食物快速烂，是省时省心的炊具。



广州出版社

向您推荐

《卤》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料的36道卤菜的制作方法，教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，卤制出味道独特、营养丰富的美味。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



四川板鸭	4	卤味凤爪	32
〔营养分析〕鸭肉	5	卤水鹅头	33
卤水鹅翼	6	五香豆干	34
〔营养分析〕鹅肉	7	〔营养分析〕豆腐	35
糟香带鱼	8	卤水粉肠	36
〔营养分析〕带鱼	9	凉卤乳鸽肾	37
红油牛肉片	10	卤水花雕虾	38
〔营养分析〕牛肉	11	〔营养分析〕虾	39
香煎腌鲳鱼	12	东北酱猪手	40
〔营养分析〕鲳鱼	13	〔营养分析〕猪蹄	41
香料卤羊肉	14	盐水鸭	42
〔营养分析〕羊肉	15	拌口条	43
卤水鹅肾片	16	卤猪心	44
卤水鹅肝	17	拌鸡胗	45
香糟小黄鱼	18	豉油皇乳鸽	46
〔营养分析〕黄鱼	19	〔营养分析〕鸽肉	47
酱鸭腿	20	卤味花生米	48
干香鸭脖子	21	〔营养分析〕花生	49
虾油拼盘	22	卤味鹌鹑蛋	50
〔营养分析〕猪肉	23	〔营养分析〕鹌鹑蛋	51
肥嫩白切鸡	24	卤水鸡蛋	52
〔营养分析〕鸡肉	25	〔营养分析〕鸡蛋	53
醉肚尖	26	木姜金钱肚	54
〔营养分析〕猪肚	27	麻辣牛肉	55
千层猪耳	28	卤羊蹄子	56
卤鸡腿	29	卤牛肉	57
卤猪肝	30	相宜相克大公开	58
〔营养分析〕猪肝	31		

四川板鸭



准备:10分钟
烹饪:30分钟



【原材料】 大公仔鸭1只

【调味料】 盐8克、秘制卤水1000克

【制作过程】

1. 将鸭洗净用盐码味;
2. 仔鸭入卤水中卤至七成熟;
3. 入油锅炸至呈金黄色, 切片装盘即可。

【特色介绍】 香酥可口。



Duck

鸭肉

鸭，又名凫，别称“扁嘴娘”，是我国农村普遍饲养的主要家禽之一。鸭的品种较多，可分为肉用鸭、

蛋用鸭和肉蛋兼用鸭三种。北京鸭是世界闻名的肉用型良种鸭。北京烤鸭、南京板鸭、江南香酥鸭等均是各种宴会的名菜。

【营养与功效】

中医认为，鸭肉味甘微咸，性偏凉，无毒，入脾、胃、肺及肾经，具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊等功效。现代医学研究认为，经常食用鸭肉不仅能补充人体必需的各种营养成分，对低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。



【营养师健康警告】

虽然鸭肉对健康有益，但应注意不要食用过多，否则会导致动脉硬化等不良后果。另外，体质虚寒者和胆囊炎患者也不宜多吃鸭子。

【烹饪特别提示】

鸭子的毛较难除去，宰杀之前喂一些酒，使毛孔增大，便于去毛。

【烹饪方法】

可炒、烧、卤、炖、烩、烤、煮、煲等，还可做成腊鸭。

【选购】

要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。

【适用量】

每次80克。



卤水鹅翼



【原材料】 鹅翼400克、卤汁300克

【调味料】 盐5克、味精2克、香油适量

【制作过程】

1. 将鹅翼洗净，用开水烫熟；
2. 汤熟后取出，冲水15分钟，沥干水分；
3. 用卤水浸泡30分钟，调入盐、味精、香油取出装盘即可。

【特别提示】 鹅翼用开水烫时，一定要烫熟。



准备:10分钟

烹饪:55分钟





鹅又称雁鹅，古称家雁、舒雁。鹅的品种较多，按用途可分为肉用鹅、蛋用鹅和肉

蛋兼用鹅；按体型可分为大、中、

小型三种。从科学的角度来讲，鹅肉的营养价值比其他肉高，属绿色健康食品，符合大众的需要。

鹅肉

【营养师健康警告】

鹅肉偏凉，身体虚寒、体质阴虚的人，特别是受凉、腹部冷痛、腹泻、腰痛、胃寒、痛经的人不宜食用，皮肤发疮毒和温热症者也应少食。

【营养与功效】

中医认为，鹅肉味甘、性平，为平补之品，性味介于鸡肉和鸭肉之间，具有益气补虚、暖胃生津、利五脏、解铅毒、治虚羸消渴之功效。临床上常用于治疗脾胃虚弱、中气不足、气短咳嗽、倦怠少食、瘦弱乏力、口渴思饮、腰酸健忘。现代医学研究认为，鹅肉的营养价值很高，具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇的特点，长期食用鹅肉制品，能起到防癌、抗癌的作用，还对心血管类疾病患者非常有益。



【烹饪特别提示】 鹅肉不易煮酥烂，取猪胰一块切碎后与鹅肉同煮，就易熟得多，且汤鲜入味。

【选购】 若要以鹅肉进补，应选择白鹅之肉。以翼下肉厚、尾部肉多而柔软、表皮光泽的为佳。



【适用量】 每次100克。

【烹饪方法】 可烤、蒸、红烧、卤、炖等，还可做成腊味。

糟香带鱼



【原材料】

带鱼400克、卤汁适量

【调味料】

盐10克、味精3克、绍酒少许

【制作过程】

1. 将带鱼洗净，切块，放入油锅中炸至金黄，捞出备用；
2. 净锅上火，倒入卤汁，加入盐、味精、绍酒调匀；
3. 把炸好的带鱼放入锅中，浸泡4~6小时装盘即可。



准备:10分钟
烹饪:5小时



Ribbonfish

带鱼

带鱼又称刀鱼、白带鱼、牙带鱼。体长，呈带形，尾部末端为细鞭状。头长为体宽的2倍。眼间隔平坦。口大，下颌长于上颌。带鱼身上的“银脂”不是鳞，是无腥味的脂肪，不仅营养丰富，而且能使鱼味更为鲜美。带鱼含有很高的优质蛋白质，而且易于消化吸收。带鱼可炸、炖、做罐头等。

【营养与功效】

带鱼可补五脏、祛风、杀虫，对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。可用作迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助疗法。常吃带鱼还可滋润肌肤，保持皮肤的润湿与弹性。带鱼油有养肝止血作用，主要用于治疗肝炎、疮疖、痈肿等。带鱼还可药用。多食带鱼，对脾胃虚弱、消化不良的人十分有益。同时，带鱼含有维生素A，这是人体一种重要的防癌物质，是治疗癌症和急性白血病的有效药物。带鱼是高脂肪鱼类，脂肪多为不饱和脂肪酸，含蛋白质也很高，有较丰富的钙、磷及多种维生素，能为脑提供丰富的营养成分。带鱼中卵磷脂特别丰富，对提高智力、增加记忆大有作用。

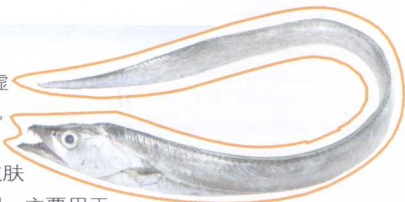
【营养师健康提示】

血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃带鱼；带鱼不能用牛、羊油煎炸。

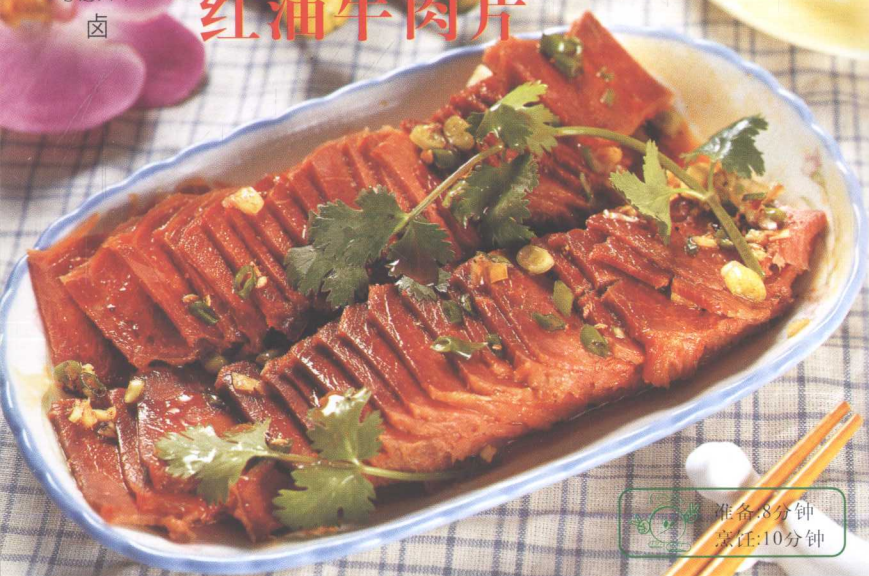
【适合人群】一般人均可食用。

【适用量】每次100克。

【特别提示】带鱼的鳞与鱼体粘得较牢，用手搓不易洗干净，用刀刮又很费时间。如果将带鱼放入80℃左右的水中，烫10秒钟后，立即浸入冷水中，然后再用刷子刷或者用布擦洗，鱼鳞就会很快被去掉。



红油牛肉片



准备:8分钟
烹饪:10分钟

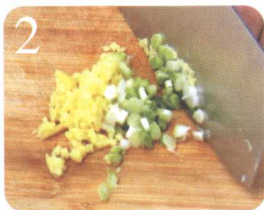
【原材料】卤牛肉300克、葱2根、姜1块、蒜4瓣

【调味料】辣椒面10克、花椒粉5克、生抽8克、鸡精3克、醋5克

【制作过程】

- 1 将卤牛肉切成四方块状装入盘中摆好;
- 2 姜、蒜切末，葱切花备用；锅中油烧至三成热，下入辣椒面炸约1分钟，用漏勺捞除漂浮物后制成红油；
- 3 取一小碗装入葱花、姜末、蒜末，浇入烧好的红油，调入少许花椒粉、生抽、醋，调匀淋于牛肉上即可。

【特别提示】卤牛肉切时要逆着纹理切，才宜咀嚼。



Beef

牛肉

牛肉是
中国人的
第二大肉性食
品，仅次于猪肉。我

国供食用的牛主要有黄牛、水牛、牦牛，此外也
引进和培育了一批良种肉用牛。

【营养师健康警告】

牛肉不可与韭菜同食，同食令人发热动火，也不可
与栗子同食，否则易引起呕吐。过量食用会提
高结肠癌与前列腺癌的患病几率以及胆固醇与脂
肪的积累量，建议每周食用一次。

【营养与功效】

中医认为，牛肉味甘，性温平，无毒，
有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、
化痰息风、止渴止涎之功效，适宜于
中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫
血久病及面黄目眩之人食用。牛肉含
有很高的肉毒碱，主要用于支持脂肪的新
陈代谢，产生支链氨基酸(是对健美运动员增长肌
肉起重要作用的一种氨基酸)。牛肉高蛋白、低脂肪的特点，有利于防止肥胖，
预防动脉硬化、高血压和冠心病，所以牛肉在西方发达国家特别受欢迎。

【选购】 新鲜牛肉有光泽，肌肉红色
均匀；肉的表面微干或湿润，不粘
手；肉质有弹性，指压后的痕迹能立
即消失；嗅之有鲜牛肉的
正常气味。

【适用量】 每次80克。

【烹饪特别提示】 炒牛肉忌加碱，当
加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，
使蛋白质因沉淀变性而失去营养价
值。牛肉不易烂熟，烹饪时可放少许
山楂、橘皮或茶叶。

【烹饪方法】 可炒、烧、炖、蒸、煮、
熏、炆、烤、卤等，还可做成腊肉。

香煎腌鲳鱼

准备:2小时
烹饪:10分钟



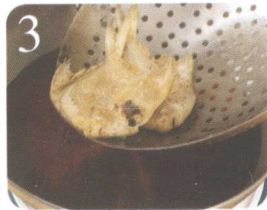
【原材料】 深海白鲳鱼2条、西芹30克、红萝卜30克、香菜20克、洋葱20克

【调味料】 美极酱油25克、糖10克、白兰地酒8克、胡椒粉2克

【制作过程】

1. 将深海白鲳鱼宰杀去鳞和内脏后洗净，在其表面斜剔两刀；西芹、红萝卜、香菜、洋葱洗净，剁成蓉；
2. 将剁成蓉的原材料压成汁后，拌入调味料拌匀，放入改刀后的鲳鱼，腌卤2小时；
3. 将腌制后的白鲳鱼用中火煎至两边呈金黄色，内里饱含肉汁即可。

【特别提示】 鱼要挑选新鲜的，煎鱼时要注意火候。





Butterfish

鲳鱼

鲳鱼又叫平鱼，俗称黑寨、黑石鲳，隶属于鱼形目，鱼由科，平鱼属，是一支始于古新世至今的广布于北半球温带水域的海洋鱼类，属喜岩礁底栖鱼种。

【营养与功效】

鲳鱼富含蛋白质及其他多种营养成分，具有益气养血、柔筋利骨之功效。对消化不良、脾虚泄泻、贫血、筋骨酸痛等很有效。鲳鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的功效，对高血脂、高胆固醇的人来说是一种不错的食品。鲳鱼还含有丰富的微量元素，对冠状动脉硬化等心血管疾病有预防作用，并能延缓机体衰老，预防癌症的发生。



【健康提示】

鲳鱼属于发物，有慢性疾病和过敏性皮肤病的人不宜食用。

【适合人群】

一般人都适合。

【适用量】

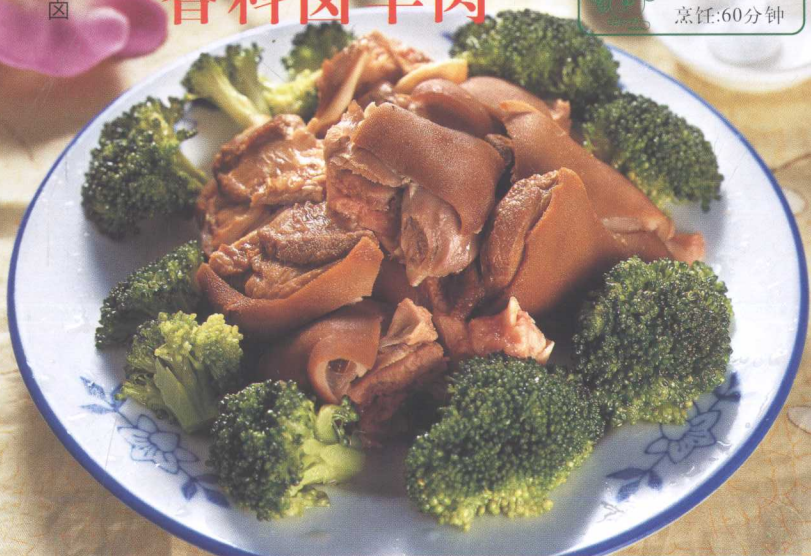
每次60克左右。

【特别提示】

常吃鲳鱼可起到降血压、降血脂的作用。

香料卤羊肉

准备:8分钟
烹饪:60分钟



【原材料】 羊肉400克, 干尖椒10克, 八角、桂皮、陈皮、小茴香、丁香、草果各5克, 西兰花50克

【调味料】 酱油10克、盐6克、糖10克、料酒7克、鸡精3克

【制作过程】

1. 将羊肉洗净后放入锅中, 加水煮沸余烫后捞起, 西兰花切小颗, 入水中余烫后备用;
2. 锅烧热后放些许油, 加入白糖熬至起泡后, 再加入清水和所有原材料、调味料、羊肉卤制50分钟;
3. 将卤好的羊肉取出后剁成块状摆入盘中, 四周摆好西兰花即可。

【特别提示】 羊肉在锅中卤制的时间要长, 才能入味。

