

酱卤 / 红卤 / 白卤

# 卤味大全

香醇鲜美的卤汁，变化出各式各样的卤味，集结了中国人的饮食智慧！  
经典卤味一网打尽，卤出一锅十里飘香的好滋味！

新凤凰工作室 ◆ 编著  
汕头大学出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

卤味大全 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.8  
(烹饪教材系列)

ISBN 7-81036-994-6

I. 卤... II. 新... III. 凉菜—菜谱—教材 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第087569号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行  
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

## 卤味大全

---

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 胡开祥 张立琼

责任校对: 蒋惠敏

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: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 10

字 数: 100千字

版 次: 2006年8月第1版

印 次: 2006年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

ISBN 7-81036-994-6/TS·143

---

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路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



☆每册29.80元



☆每册29.80元

责任编辑：胡开祥 张立琼  
封面设计：王 勇

卤味  
酱卤 / 红卤 / 白卤  
大全

新凤凰工作室 ◆ 编著

汕头大学出版社

# 目录

卤出好味道的入门必修课 — 6



## 第一篇 酱卤

- 【万用卤汁】 — 16
- 【蚝油辣味卤汁】 — 34
- 【广式凉卤汁】 — 38
- 【参须枸杞卤汁】 — 42
- 【咖喱卤汁】 — 46
- 【牛肉专用卤汁】 — 50
- 【胶冻卤汁】 — 52
- 【沙茶卤汁】 — 54
- 【茶香卤汁】 — 56
- 【港式卤汁】 — 58



- 【红油卤汁】 — 60
- 【蒜香卤汁】 — 61
- 【百香卤汁】 — 62
- 【素香卤汁】 — 64
- 【可乐卤汁】 — 66
- 【芥末金桔卤汁】 — 67
- 【香辣卤水卤汁】 — 68
- 【潮式卤水】 — 69
- 【咸水鸭卤汁】 — 70
- 【酱羊肉卤汁】 — 71



- 【加热卤味卤汁】 — 72
- 【糖心蛋专用卤汁】 — 74
- 【小豆干专用卤汁】 — 75
- 【清宫御膳卤汁】 — 76
- 【日式海带专用卤汁】 — 77

## 第二篇 红卤



- 【鲜色卤汁】 — 80
- 【红糟卤汁】 — 84

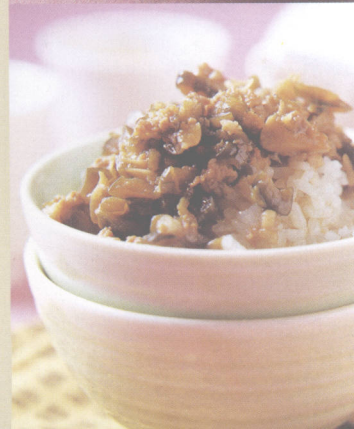
## 第三篇 白卤

- 【盐水卤汁】 — 88
- 【酒香卤汁】 — 94
- 【西式香料卤汁】 — 98



## 第四篇 特色卤味

- 传统下饭卤肉 — 102
- 【焗肉饭】 — 106
- 【瓜仔肉饭】 — 107



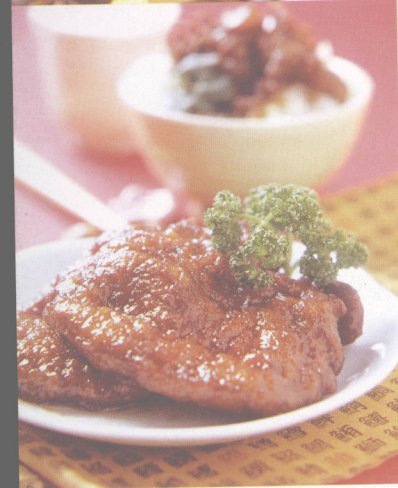
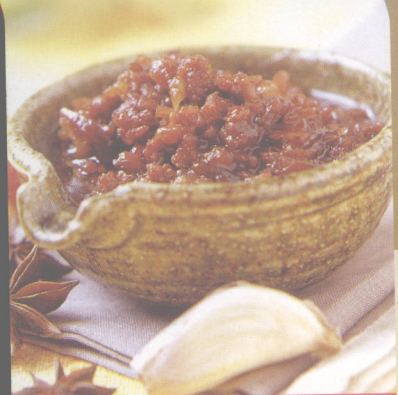
# CONTENTS

- 【蹄膀肉】 — 107
- 【传统肉燥】 — 108
- 【卤汁排骨】 — 110
- 【洋葱肉片】 — 111
- 【蒜香卤肉】 — 112
- 【卤香菇肉燥】 — 115
- 【黄金卤肉】 — 119
- 【香卤猪脚】 — 122
- 【素香菇卤肉】 — 126



## 美味茶叶蛋 — 130

- 【茶叶蛋卤汁做法】 — 132
- 【咖啡茶蛋】 — 132
- 【五香茶叶蛋】 — 133
- 【绍兴乌龙茶叶蛋】 — 134
- 【辣味茶叶蛋】 — 135
- 【养生药膳绿茶蛋】 — 136
- 【玫瑰绿茶蛋】 — 137
- 【古法茶叶蛋】 — 138





## 第五篇 卤味菜

- 【白菜卤】 — 142  
【卷心菜封】 — 143  
【冬瓜封】 — 143  
【卤笋干】 — 144  
【五花扣肉】 — 145  
【梅干烧肉】 — 146  
【肉燥】 — 146  
【川味卤肉】 — 147  
【葱熘鲫鱼】 — 148  
【冰糖肘子】 — 149



- 【可乐猪脚】 — 149  
【羊肉炉】 — 151  
【药焖排骨】 — 153  
【红烧牛肉汤】 — 155  
【东山鸭头】 — 156  
【万峦猪脚】 — 157  
【大溪豆干】 — 158  
【阿婆铁蛋】 — 158  
【烧酒鸡】 — 159



A bowl of braised food, possibly meatballs or tofu, is visible in the upper left. A metal strainer is also present. The background is a light, neutral color.

卤出好味道的

# 入门必修课

如果说有什么菜肴是可以让人偷懒又可以兼顾美味的話，那么“卤味”理所当然榜上有名了！在料理中，只要有一个精心调配好的药材配方，就可以拥有一锅美味的卤味。但是在让这些药材配方变成小小的卤包之前，就让我们先来了解一下在卤制过程中，应该会用到的好用工具以及药材，这样可以让你的卤味既美味又健康喔！



# 卤包的好帮手

## 棉布袋↓

棉布袋是用来将卤包药材装在一起，然后丢入卤锅中与食材一起卤制。有了棉布袋，就不用害怕卤包药材会在卤锅中飘来飘去，甚至可能附着在食材上面，而卤制完成以后，可以轻轻松松将棉布袋捞出来，使用非常方便。



## 卤锅→

卤味料理所选用的卤锅，最好是陶锅或是砂锅，这是因为它们都具有保温效果，有助于将食材卤透、入味，因此利用陶锅或是砂锅来制作卤味，是最能表现出卤味美妙滋味的办法。但是如果家中没有这些锅子，也可以用不锈钢锅来取代。尽量避免使用铝锅来熬煮药材，以免产生化学变化。



## 高压锅

一般卤东西需要长时间炖煮，而大家都是忙碌的上班族，利用高压锅能让效率加倍，美味不变，只要注意在开盖前一定要将小气杆立起，安全问题就不用太操心。

## 磅秤→

磅秤是用来称药材和食材重量的工具。有时到中药材行购买药材，不太可能只买一点点药材，所以买回来的药材就可以利用磅秤来称我们所需要的分量了，也可以事先就一次把药材分成好几等份，然后制作成好几包的卤包，等到想吃卤味的时候，就可以轻轻松松地拿取啰！



## 刷子↓

在卤制过程当中免不了要用到一些器具。现在赶快找一找你家中的厨房是不是已经有了这些配备呢？有的话就赶快一起来做美味卤味。但是如果有的话，当然是去买一个回来和我们一起动手做啰！



有时已经卤制完成的卤味一摆到餐盘中，可能会因为时间的关系而冷却，导致卤味上桌的时候长相不佳，这时你可以用刷子沾上一些卤汁或油，轻轻地在卤味上面刷上几下，你的卤味立刻就会变得光亮又有色泽喔，令人胃口大开。

## ←泡茶器

如果所需的卤汁很多，棉布袋无法装入相应的药材，则可以使用泡茶器来替代棉布袋。泡茶器有大有小，你可以依自己的需要来选择，而且使用完后只要将药材丢弃，然后将泡茶器冲洗干净就可以再次使用了，既环保又省钱喔。



## 漏勺↓

一般除卤包外，还会放些辛香料，漏勺可以用来过滤这些辛香料的渣滓，或是将食材自卤锅中捞起。



# 透出迷人香气的辛香药材



## 〔陈皮〕

橘皮晒干后即陈皮，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。

## 〔甘草〕

味甘香，具有调和与提味的作用。



## 〔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。



## 〔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。



## 〔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。



## 〔花椒〕

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

## 〔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。



## 〔八角〕

又称大茴香，具甜味且香味浓郁，适合卤制猪肉及鸭肉。



## 〔山奈〕

味辛性温，可平衡其他辛香料的味，选购时以外观白色为佳。



## 〔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。



### 〔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。



### 〔草果〕

味辛辣，可减少肉类的腥味。

### 〔桂枝〕

辛中带甘，能增加食物香味，选购时以幼嫩、红棕色为佳。



### 〔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。



### 〔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。



### 〔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。

### 〔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。



### 〔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。



### 〔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。



### 〔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。

# 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，建议卤汁可以重复使用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，而表皮上的杂毛必须拔除干净才不会影响卤汁及口感，建议在氽烫后趁热更容易拔除细毛。
  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，可表现卤味的香浓滋味，同时建议锅具容量要大，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，

保证令你胃口大开。以下提供六种不同风味的配菜，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，所以建议可保留些许咸味。

### 【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，加入酸菜丝翻炒约4分钟至熟软，再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。



## 卷心菜泡菜

### 【材料】

卷心菜1颗、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。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。



## 韩国泡菜

### 【材料】

大白菜1颗、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。

