

爱心家肴
Aixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴



家常卤酱菜

编写制作 邱吉和 王清强 郑守敏
组织编写 爱心家肴美食文化工作室

青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常卤酱菜 / 爱心家肴美食文化工作室 组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2006.8
(爱心家肴 - 家常美食系列)

ISBN 7-5436-3837-1

I. 家… II. 爱… III. 凉菜 - 菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096611 号



郇吉和 (阿郇)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

书 名 家常卤酱菜

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编写制作 郇吉和 王清强 郑守敏

摄 影 周学武 侯熙良

出版发行 青岛出版社

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛

责任校对 杨子涵

设计制作 青岛本色广告设计有限公司

制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本 20 开 (710 × 1020 毫米)

印 张 5

定 价 15.00 元 (版权所有 违者必究)

家 Jiachang 常卤酱菜

爱心家肴
Aixinjiayao



爱心家肴美食文化工作室 组织编写
编写制作 郝吉和 王清强 郑守敏
青岛出版社

目录 Contents

一般卤水	4		
白卤水	4		
精卤水	5		
卤糟	6		
虾油盐水	6		
酱肉味料	7		
新潮川味卤水	7		
卤鸭翼	8		
卤水鸭胗	10		
卤鸭肠	12		
风干鸭脖	14		
卤水鹅掌	16		
卤水鹅头	18		
卤水牛展	20		
卤味牛筋	22		
卤水金钱肚	24		
卤水鸡翅	26		
		香卤鸡心花	28
		卤鸡腿	30
		烟熏酱鸡脖	32
		酱凤爪	34
		卤味猪腱	36
		香卤猪耳	38
		卤水花腩	40
		卤水猪尾	42
		东北卤猪手	44
		酱猪蹄	46
		糟卤肚尖	48
		卤水猪肚	50
		酱卤花肠	52
		卤猪大肠	54





卤猪肝 56

风味盐水猪肝 58

卤猪心 60

卤味猪舌 62

薰卤兔腿 64

糟香带鱼 66

糟香小黄花鱼 68

卤水鱿鱼 70

糟香八带 72

卤甘蓝卷 74

卤海带 76

卤水豆腐 78

五香豆干 80

香卤素鸡串 82

卤豆腐皮 84

茄汁卤黄豆 86

糟卤绿豆芽 88

卤水鸡蛋 90

卤水花生米 92

卤水饺 94

盐水西芹 96

美味卤水锅 98



JiaChang
LuJiangcai

【一般卤水】

【用料】清水 3000 克，生抽 3000 克，绍兴花雕酒 200 克，冰糖 300 克，姜块 100 克，葱条 200 克，八角 50 克，桂皮 100 克，甘草 100 克，草果 30 克，丁香 30 克，沙姜 30 克，罗汉果一个，红曲米 100 克。

【做法】① 锅烧热油，爆香葱姜，然后倒入用生抽、清水、花雕酒和冰糖混匀的料汁，用慢火熬煮。

② 将卤水药材用汤料袋包裹，红曲米另取汤料袋包裹，放入锅内。初次熬卤水时，应将卤水慢火细熬 30 分钟后再使用，这样药材的香味才能充分融进卤水中。



【白卤水】

【用料】清水 5000 克，桂皮 50 克，沙姜、甘草、香叶各 50 克，八角、花椒、陈皮各 30 克，花雕酒 400 克，玫瑰露酒 500 克，盐 200 克，味精 100 克。

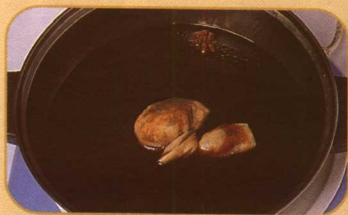
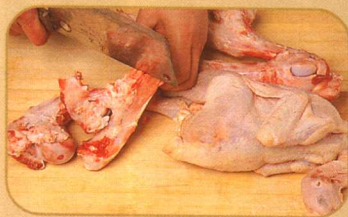
【做法】将卤水药材用汤料袋包好，放入已煮滚的清水中煮 30 分钟，调入盐、味精、花雕酒和玫瑰露酒即成。

【精卤水】

【用料】八角20克，桂皮30克，花椒10克，丁香5克，甘草15克，草果10克，罗汉果2个，南姜100克，香叶5克，香茅草5克，白胡椒20克，沙姜片20克，炸蒜头500克，冰糖150克，生抽一瓶，老抽300克，香菜150克，玫瑰露酒75克，鱼露200克，鸡粉250克，生油、精盐各适量。

【汤料】干贝500克，海米500克，猪骨头2500克，老鸡一只，带壳桂圆150克，猪肥肉膘250克，蒜薹、尖椒各适量。

- ①老鸡洗净后从背部劈开，猪骨敲破剁成大块，桂圆磕破外皮，干贝、海米洗净。将上述原料倒入汤桶内，加入5000克清水，用大火烧开，撇去浮沫，转用小火熬成一锅原汤，倒入卤锅中，老鸡等捞出留用。
- ②卤水药材用汤料袋包好，放入汤中，调入精盐、料酒、鱼露、生抽、老抽等，上火熬煮约1小时至充分入味，调入鸡粉，即成卤水。
- ③将肥肉膘切片，蒜薹切节，尖椒掰开。锅烧热油，放入肥肉片煸干，放入蒜薹、尖椒炒香，起锅倒入卤水锅中，即可卤制各类原料。





【卤糟】

【用料】糟汤、上汤、盐、味精、香叶、青葱

【做法】将上述用料一同入锅烧开，晾至凉透后即可使用。

【虾油盐水】

【用料】虾油、矿泉水、花椒、姜片、葱段、味精、精盐

【做法】将上述用料放入锅中烧开，晾凉后即可浸泡各种原料。



爱心小贴士

- ① 配置卤水时用料量要足，否则难以形成精卤水特有的风味。
- ② 为了使香料充分出味，可将香料先用小火焙香，再制成料包。
- ③ 制卤水时要掌握好火候，一般用中小火，以使各种香料充分地熬出香味。
- ④ 在卤水中加入肥膘肉、蒜茎等，是为了使卤水更加油润和具有清香味。
- ⑤ 卤水制好后可以连续使用，但要妥善保存，以防变质。
- ⑥ 卤水中的香料需每隔5~7天换一次，调料也需每5~7天添加一次。

【酱肉料】

【用料】八角、花椒、香叶、干辣椒、桂皮、葱、姜、酱油、味精、白糖

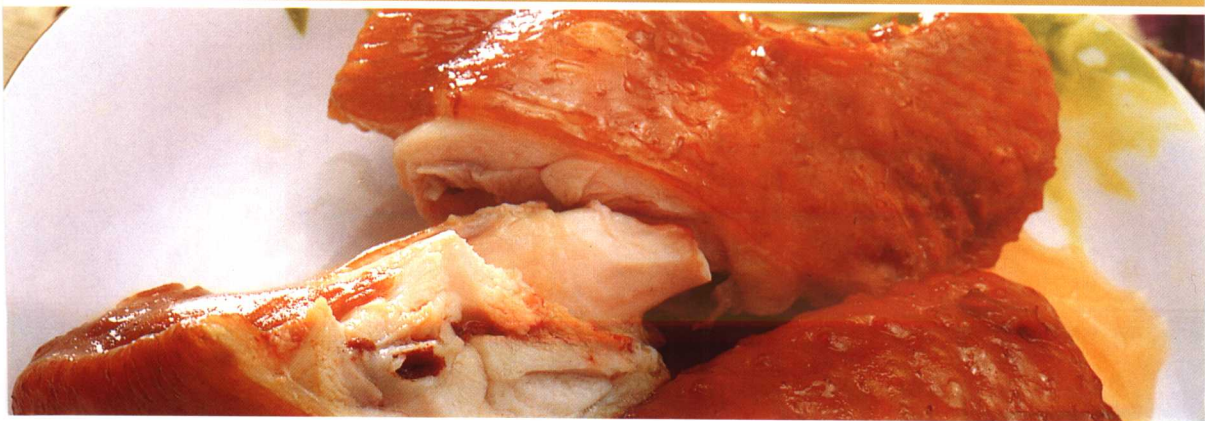
【做法】将各种香料包好，加入清水中煮开，加入酱油、白糖调味，放入需要卤制的肉类原料慢火炖至熟烂，调入味精，取出后倒入原汤浸泡，晾凉后即可食用。

【新潮川味卤水】

【用料】八角15克，桂皮5克，沙姜15克，花椒10克，丁香5克，茴香10克，豆蔻10克，砂仁5克，草果25克，小茴香10克，良姜10克，陈皮20克，柱侯酱2瓶，郫县豆瓣150克，沙茶酱250克，咖喱25克，鱼露50克，醪糟250克，红辣椒50克，干葱150克，生姜150克，洋葱150克，西芹100克，味精50克，生抽600克，红曲米150克，加饭酒150克，冰糖400克，香油50克，油300克，骨汤5000克。

【做法】①将所有香料用汤料包包好，放入烧开的骨汤中，熬煮出香味。

②另取一锅烧热油，炒香郫县豆瓣，下入其他酱料炒香，加少许骨汤，捞去杂质，倒入汤锅中，烧沸后小火慢熬至香味四溢，即成新潮川味卤水。



卤鸭翼

■ 用料 鸭翅、葱、精卤水

■ 做法

- 1 鸭翅洗净；葱洗净，切末备用。
- 2 精卤水烧开，熄火，放入鸭翅浸泡20分钟后大火煮开，转小火卤至熟透。
- 3 食用时用刀略斩，淋上调味料，撒葱花即可。

■ 特点 干香微辣，滋味十足。



爱心小贴士

夏末秋初宜食鸭。一般的卤鸭比较肥腻，但是鸭翼富含胶质，筋道耐嚼，是下酒美食。





卤水鸭胗

■ 用料 鸭胗、一般卤水

■ 做法

- 1 将鸭胗边角及油脂去除，放入沸水锅中略煮。
- 2 将卤水烧开，放入鸭胗大火加热，再烧开后熄火，浸泡 20 分钟，捞出晾至凉透。
- 3 食用时将鸭胗横切成片，淋少许味汁即可。

■ 特点 下酒美味，口感脆嫩。



爱心小贴士

鸭胗要选择新鲜肥大的。处理鸭胗时，要刮去内壁的黄皮，用水洗净。







卤鸭肠

■ 用料 鸭肠、红辣椒、精卤水、香油

■ 做法

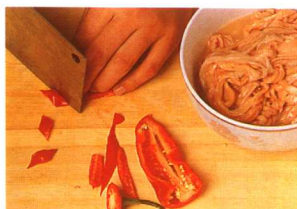
- 1 将鸭肠里外洗净；红辣椒洗净去蒂，斜切成片。
- 2 精卤水烧开后，放入鸭肠，大火煮开后用小火卤3分钟捞出，晾凉。
- 3 食用时将鸭肠切段，浇少许热卤汁，淋香油，摆上红辣椒片即可。

■ 特点 味足，质筋道。



爱心小贴士

鸭肠卤制前要先用面粉搓去外层黏膜，用水冲洗干净。



风干鸭脖

■ 用料 鸭脖子、红辣椒、川味卤水

■ 做法

- 1 鸭脖洗净，去皮去油备用；红辣椒切丝。
- 2 将鸭脖入沸水锅中焯水，放入卤水中卤制半小时，取出风干。
- 3 将风干好的鸭脖剁成小段，红椒丝浇热油，摆放在切好的鸭脖上，卤水装小碗内供蘸汁食用。

■ 特点 干香微辣，滋味十足。



爱心小贴士

鸭脖风干程度以个人喜好为度，注意风干时的卫生。

