



贺师傅



厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学

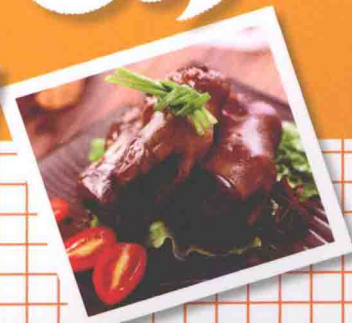
卤肉

全国首创

傻瓜式

菜谱书

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

卤肉 / 贺鹏飞著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2014.4 (贺师傅系列)

ISBN 978-7-5502-2782-8

I. ①卤… II. ①贺… III. ①酱肉制品 - 食品加工 IV. ① TS251.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064928 号

卤肉

作 者: 贺鹏飞

主 编: 赵淮

责任编辑: 孙志文

特约编辑: 郭碧橙

装帧设计: 贺清华

责任校对: 赵淮

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 18 千字

开本: 889 × 1194 毫米 1/24

印张: 3.5

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-85376178

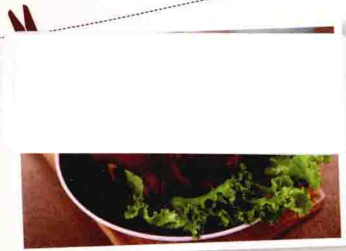


卤肉进行时



要想做出一盘好吃的卤肉，食材的选择、火候的把握、卤制的时间都有严格的要求。卤汁更是需要花费大量的心思和精力：从调配卤包到熬煮，林林总总的配方令人眼花缭乱，哪种才对自己的口味？卤包调配的配方黄金比例又是什么？鸡、鸭、牛、羊、猪等各种食材该卤多长时间？火候该如何掌握？翻开本书，卤肉秘诀全都教给你！

本书特聘拥有国家级厨师执照的贺鹏飞师傅，将他过去积累的卤肉配方，撰写到了这本书内。贺师傅不藏私地公开了他珍藏多年的独家卤汁秘方、食材处理方法、卤汁与卤肉的最佳搭配，还有制作上的小窍门，让喜欢卤味的朋友可以通过这本书拥有最实用的**卤肉制作宝典**！跟着贺师傅学做卤肉，一试就成功，永远都是卤味进行时！



- 卤出绝妙滋味的秘密 ~ 辛香料...4
 烹制百变卤味 ~ 教你化繁为简...5
 万变不离其宗的卤汁...6
 五香卤汁...7
 麻辣卤汁...8
 盐水卤汁...9

part

1

猪肉卤味篇

- 酱猪蹄...12
 酱猪舌...14
 酱猪肘...16
 卤水肥肠...18
 酱腔骨...20
 台式卤肉...22

- 老抽排骨...24
 卤猪心...26
 梅菜红烧肉...28
 狮子头...30
 红烧肉方...32
 麻辣猪耳朵...34
 辣卤猪肝...36
 盐水里脊...38

part

2

牛羊卤味篇

- 酱卤牛腩...42
 酱牛肉...44
 香卤牛蹄筋...46
 白切羊肉...48



- 香辣羊蹄……50
 凉拌牛杂……52
 香辣牛肚……54

part
3

鸡鸭卤味篇

- 麻辣鸡胗……58
 麻辣鸡爪……60
 卤鸡肝……62
 五香鸡腿……64
 卤鸭头……66
 香辣鸭脖……68
 卤鸭翅……70
 盐水鸭腿……72

part

4

蔬菜豆蛋卤味篇

- 清香毛豆……76
 五香花生……77
 开胃豆干……78
 卤素鸡……79
 五香卤鸡蛋……80
 香卤藕片……81

 辣味蒜泥汁……82
 豆豉辣酱汁……82
 香辣调味汁……82
 咸香葱姜汁……83
 芝麻花生酱……83
 麻辣酱……83



卤出绝妙滋味的秘密 ~ 辛香料

桂皮

桂皮是卤水中常用的香料，在烹饪肉类食材时，具有去腥、解腻、增香的调味作用，用桂皮炖出的肉类醇香味美，令人食欲大增。



甘草

甘草是一种传统的天然香料，用途非常广泛。甘草味道发甜、气味芳香，常被作为甜味香料来制作菜肴，做出的菜具有独特的口味。



小茴香

小茴香是最常用的辛香料之一，它能去除肉中腥味，增香开胃。炖肉、烧鱼时，加一把小茴香，立刻让你的菜品香气四溢。



八角

八角属于温性香料，可去腥除膻、增加香气，还能中和一些食物的寒凉性质，使菜品更加温和、滋养，是炖、卤、烧肉类时最常用的香料。



花椒

花椒能消除肉类的油腻和腥味，又能产生清香与鲜麻的口感。花椒性温，能帮助人体祛除寒湿。



陈皮

陈皮能增加香气、祛除膻味，做牛羊肉汤时，添放一些陈皮还有解除油腻、加速成熟的作用。



草果

草果是烹饪中辛辣香味十足的佐料，在炖煮牛羊肉、鱼类的料理中，添加草果会使菜肴的味道更佳！



烹制百变卤味

~教你化繁为简



焖炖法 咸香入味 色泽红亮

Use适合食材：猪蹄、蹄筋、鸡腿等

做法：

焖煮卤法是最家常的肉类卤味制作方法。这种做法与红烧菜相似，食材在入锅前要充分去除血水、脏污、腥味，添足鲜汤和香料，用小火慢慢熬，使香料的味道完全进入肉中，使肉质酥烂、味道醇厚。



浸泡法 充分入味 口感清爽

Use适合食材：鸡蛋、鸭翅、豆干等

做法：

浸泡时要让卤汁没过食材，才能让被卤的食材充分入味。在长时间的浸泡过程中，尽量不要翻动食材，要让卤汁的滋味慢慢进入食材内部。浸泡卤法也让食材本身的口感不会因长时间加热而产生变化。



酱卤法 酱香浓郁 清爽爽口

Use适合食材：牛肉、豆制品、禽类等

做法：

适合酱卤的食材较多，一般酱卤时要开小火慢慢收汁，使食物成熟入味。在卤制过程中，因为酱卤的咸味较重，放入的酱汁较少，所以要经常翻动食材，避免食材粘锅或酱汁被烧干，以致影响最后菜品的口味。



煮卤法 口味清爽 保持质感

Use适合食材：蔬菜、鲜虾、豆类等

做法：

煮卤法是耗时较短的卤制方法，更适合蔬菜和容易成熟的食材。因为卤的时间较短，食材不能充分入味，所以更注重辛香料的味道，要求卤汁的口味要重，比如煮花生时要添大料，煮毛豆时必须放花椒……只有这样，卤好的食物才能美味。在卤制具有肉腥或者土腥味的食材时，要提前焯水，这样才能将卤汁的清香味彻底释放。

万变不离其宗的卤汁

中国人永远不会停止对卤味的追求，时至今日，百变的卤菜在中国人的餐桌上占据了重要的位置，可是追本溯源，却发现卤水的变化其实万变不离其宗。

卤水基本分为红卤和白卤，但因季节不同，我们用的卤水也不尽相同。天热时，人们多追求口味清淡的白卤卤味；而天冷时，红卤肉菜又成了每家每户餐桌上必备的大菜。

红卤

色泽诱人的酱香口味



不同红卤口味的变化极其丰富，有五香卤、辣卤、豆瓣卤等各类卤汁。

除了用酱油上色的方法外，比较常见的还有炒糖色。炒糖色时，往锅中加入食用油、白糖，炒至白糖变黄、起泡，再撤离火源，继续炒至糖汁变成褐色，再下入食材，就可以卤出餐厅级色香味俱全的卤味了。

白卤

原味风味的独特体验



白卤卤制的食材大多散发出食物原本的风味，口味清淡、爽滑。蔬菜和鸡鸭肉最常被用来制作白卤料理，如桂花鸭、盐水豆腐等都是白卤好菜。

卤好后，淋上香油，吃一口就鲜的不得了。白卤的咸味更多地弥补了酱香不足，辛香料发挥了更大的作用，使白卤衍生出了更多的变化。

● 书中计量单位换算



1小勺盐≈3克
1小勺糖≈2克
1小勺淀粉≈1克



1大勺淀粉≈5克
1大勺酱油≈8克
1大勺醋≈6克
1大勺蚝油≈14克
1大勺料酒≈6克



1大勺标准

yes

no



1碗标准

1碗水≈250毫升



五香卤汁

【材料】

大葱1段、生姜1块

【卤汁香料】

甘草3片、桂皮1块、草果1颗、八角3个、小茴香1小勺
花椒1小勺、丁香2根

【调料】

生抽2大勺、老抽2大勺、盐3小勺、冰糖2大勺、清水6碗

【制作方法】



将卤汁香料中的甘草切片；桂皮掰成小块；草果用刀拍碎；将所有卤汁香料都包入香料袋中。



大葱洗净、切段；生姜洗净、切块，备用。



锅中加半锅水，放入葱段、生姜块、香料包和所有调料，大火煮开，撇去浮沫。



盖上锅盖，转小火煮40分钟后，关火。



最后，捞出葱、姜和香料袋，余下汤汁即成“五香卤汁”。



麻辣卤汁

【材料】

干红辣椒7根、大葱1根、大蒜1头、洋葱1个、生姜1块

【卤汁香料】

花椒2小勺、陈皮1片、丁香半小勺、草果1颗、香叶2片

【调料】

食用油2大勺、高汤5碗、米酒、冰糖各3大勺

盐、生抽、酱油各1大勺，辣豆瓣酱、麻椒油、辣椒面各2大勺

【制作方法】



1 干红辣椒去蒂、洗净、切成长1cm的小段；大葱去根、剥皮、洗净、切成4cm的段；大蒜去皮、洗净。



2 洋葱洗净、切成细丝；生姜刮皮、洗净、切成厚0.2cm的薄片。



3 将所有卤汁香料用纱布包好、绑紧，制成“香料包”。



4 油烧至七成热，放入干红辣椒段、葱段、蒜瓣、洋葱丝、姜片，小火煸香。



5 锅内放入高汤及“香料包”，大火煮沸，倒入米酒、冰糖、盐、生抽、酱油调味，搅拌均匀。



6 接着转小火，煮30分钟后，放入辣豆瓣酱、麻椒油，搅拌均匀，续煮30分钟。



7 撒入辣椒面，用汤勺搅匀，加盖焖煮约20分钟后，打开锅盖，用漏勺滤净食材和香料包，将汤汁倒入碗内即可。



盐水卤汁

【材料】

大葱1段、生姜1块

【卤汁香料】

八角2个、花椒1小勺、香叶3片、甘草3片

【调料】

食用油2大勺、盐半大勺、冰糖 1大勺

高汤6碗、料酒1大勺

【制作方法】



大葱去根、剥皮、洗净、切成4cm长的段；生姜刮皮、洗净、切成厚0.2cm的薄片，备用。



将卤汁香料放入纱布袋中，绑好袋口，做成“香料包”。



锅内倒油，烧至七成热，放入葱段、姜片，小火煸炒出香味。



倒入高汤、料酒，大火煮沸，用汤勺将浮沫撇去。



接着加盐、冰糖，用汤勺搅拌均匀，转小火，煮约40分钟。



然后用漏勺滤去食材、香料包和渣滓，将汤汁倒入碗内，即成“盐水卤”。



Pork

猪 肉 卤 味

咸香味美
鲜美入味
滋阴润燥





材料 Ingredients

大葱2根、生姜2块、大蒜3瓣、香葱1根、猪蹄2只、八角1个、花椒1小勺、陈皮3片

调料 Sauce

食用油2大勺、料酒1大勺、五香卤汁5碗、白糖1小勺、冰糖1大勺、盐1小勺



制作方法 Method of Work



- 1 大葱去根、洗净、切成4cm长的段；生姜、大蒜均去皮、洗净、切片；香葱洗净、切碎，备用。



- 2 把长筷插入猪蹄，在火上转动着烤1分钟，烧除余毛。



- 3 用刀将猪蹄表面的脏污刮除干净，切除黑色硬质的脚趾盖。



- 4 锅内加2大勺油，烧至七成热，下入葱段、姜片、蒜片、八角、花椒，小火炒出香味。

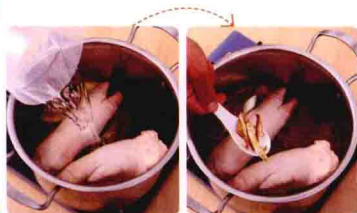


- 5 将猪蹄放入锅中，倒入料酒，不断翻动猪蹄约5分钟，去除腥味。



- 6 接着，将猪蹄放入炖锅中，倒入五香卤汁，翻动猪蹄，使其均匀上色。

七成熟，油面有烟冒起



- 7 添入开水，使汤汁没过猪蹄，加入陈皮、白糖，大火煮沸后加盖，转小火煮2.5小时。



- 8 煮至汤汁粘稠、猪蹄软烂后，加入冰糖和盐混合均匀，继续焖煮5分钟，捞出，撒上香葱碎，即可食用。

tips



将猪脚与葱段、姜蒜片等辛香
食材略炒后，即使不经过油炸
也能去除腥味，同时猪蹄的口
感更加Q滑、没有油腻感。

酱猪蹄



材料 Ingredients

猪舌1斤、葱白1段、生姜1块、大蒜3瓣、八角1个、花椒1小勺

调料 Sauce

食用油2大勺、盐1小勺、生抽2大勺、老抽2大勺、料酒1大勺

**制作方法** Method of Work

- 1 猪舌洗净，放入滚水中，焯烫10分钟，捞出，备用。



- 2 用刀将猪舌上白色舌苔轻轻刮去，否则影响猪舌的风味。



- 3 接着用牙签在猪舌上戳出小孔，方便猪舌入味，再次冲洗干净。



- 4 葱白洗净、切段；生姜洗净、切片；大蒜拍扁、去皮，备用。



- 5 锅中加2大勺油，下入葱、姜、蒜，炒出香味。



- 6 接着加入开水、盐、生抽、老抽、料酒，放入八角、花椒，大火烧开后，撇去浮沫。



- 7 卤汁煮沸后，放入猪舌，盖上锅盖，改小火，炖30分钟。



- 8 猪舌煮熟后关火，放在锅中焖15分钟。最后，将猪舌取出放凉、切片，即可食用。

酱猪舌

