



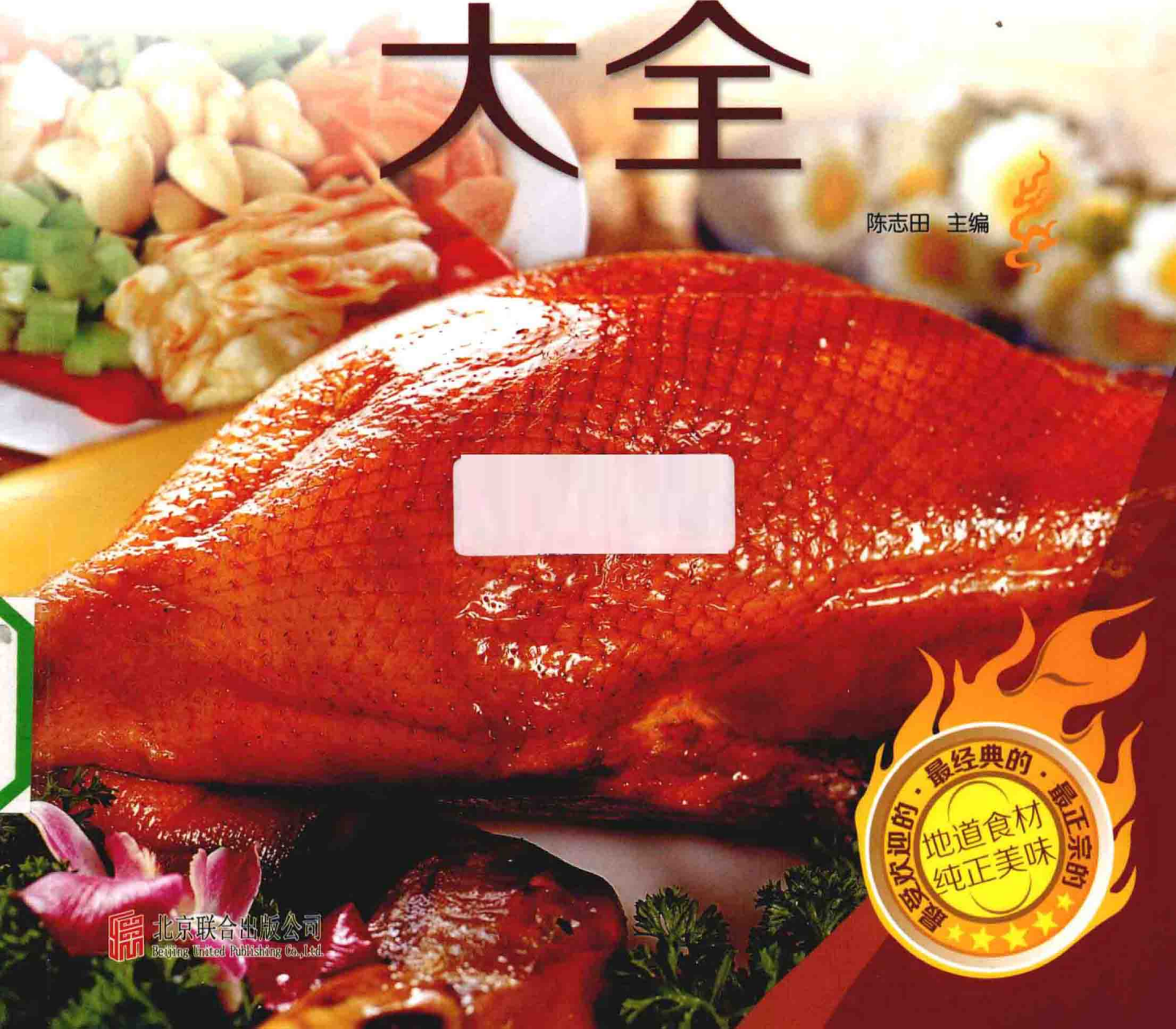
舌尖上的生活
家常美食

42款飘香卤味、95道腌泡佳肴、52种烧烤经典，最具人气的特色美食，一本全收录。

色 香 味 形

卤味·腌泡·烧烤 大全

陈志田 主编



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



卤味·腌泡·烧烤 大全

陈志田 主编



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

图书在版编目 (CIP) 数据

卤味·腌泡·烧烤大全 / 陈志田主编. —北京: 北京联合出版公司, 2014.4
ISBN 978-7-5502-2718-7

I . ①卤… II . ①陈… III . ①卤制—菜谱 ②腌菜—菜谱 ③泡菜—菜谱
④烧烤—菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 045818 号

卤味·腌泡·烧烤大全



主 编: 陈志田
责任编辑: 丰雪飞
封面设计: 韩立强
版式设计: 韩立强
责任校对: 陈凤玲
美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

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)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 820 毫米 × 1092 毫米 1/16 15 印张

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2718-7

定价: 29.80 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) 64243832 82062656



前言



中华美食的烹饪技术，历来以历史悠久、营养丰富、变化多样且运用灵活而闻名于世，卤味、泡菜、烧烤便是其中经典代表。

卤味，是指以家畜、家禽的肉和内脏以及水产、野味、蔬菜等为主要原料，通过卤汁进行卤制而做成的菜。卤味的一般做法，是把待制作的原料放入调好的卤汁锅中，先用大火烧开，再改用小火煮，使卤汁中的滋味慢慢地渗透到原料内，然后捞出晾凉，改刀装盘而成。

卤是集香料之大成的食物，而香料市场也一直在改革中，从最开始的纯天然植物，到现在各种不同味型的复合型调味料，不断地推陈出新。不同的调味料也造就了不同的卤汁风味，适合各地百姓的不同口味。不同的流派，虽然使用的卤水用料大致相同，但是因为卤水主料、调料的分量及制作方法不同，使卤水味道有所差异，所以制作出的卤味呈现出“一种食材百样味”的局面。

腌泡的制作工艺历史悠久，流传广泛，是我国精湛的烹饪技术遗产之一。在我国，几乎各个地区的人都会做腌泡菜，甚至很多酒店上菜前，桌上也要先摆几碟腌泡菜供客人开胃。由于腌泡菜制作简单，经济实惠，取食方便，不限时令，利于贮存，能调剂余缺；既本味精香，又可随意拌食，有甜鲜麻辣诸味毕呈的特点，深受广大人民群众喜爱。几乎家家会做，人人爱吃。

火烹是最原始的烹调方法，火烹最原始的操作方法就是烧烤。烧烤是以燃料加热和干燥空气，并把食物放置于热干空气中一个比较接近热源的位置来加热食物的烹调方法，一般来说，在火上将食物（多为肉类）烹调至可食用即可。烧烤本身也成为了一种多人聚会休闲娱乐的方式。无论是春暖草绿的郊游季节，还是雪花漫天的蜗居时刻，烧烤永远可以是绝佳的备选项之一。

本书绪论部分介绍了卤味、腌泡和烧烤的基础知识以及必须知道的一些烹饪知识，让您在动手前就做好充分准备。

本书精选了四十多款卤味、百款泡菜和五十多款烧烤，每款都配有精美图片、详细文字解说，材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤简便快捷、一目了然，所涉及的食材和工具也贴近生活，能轻易从市场买到，本书会手把手地教你如何利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、营养的美食。

参考本书的内容，你能轻松掌握常见的卤味、腌泡和烧烤的制作方法。对于初学者来说，可以从中学学习简单的方法，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经可以熟练做菜的人来说，则可以从中学学习新的方法，为自己的厨艺秀锦上添花。掌握了这些家常菜肴的烹饪技巧，你就不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋，也不必再为宴请亲朋感到力不从心——不用去餐厅，在家里就能轻松做出丰盛美食。

烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。翻开菜谱，让我们一起去寻找记忆中的味道，自己动手，让你与你的家人吃得美味，吃得放心，吃出健康。



目录



1 第1部分 绪论



- 卤味概述·····2
- 卤味料头的处理·····3
- 如何保存卤汁·····4
- 卤味制作程序·····6
- 制作卤味的操作要领·····7
- 制作卤味的注意事项·····8
- 常见的卤味制作方法·····10
- 腌泡文化·····12
- 常用的腌泡原料有哪些·····13
- 如何选择合适的泡菜原料·····14
- 腌泡食材的洗涤和预处理·····15
- 腌泡盐水的配制及分类·····17
- 制作腌泡菜巧用调味配料·····19
- 如何选择合适的腌泡容器·····22
- 蔬菜的装坛方法·····23
- 腌泡菜的食用艺术·····24
- 腌泡菜的营养价值·····25
- 烧烤食材处理与制作工艺·····26

2 第2部分 卤味



畜肉篇

- 卤五花肉·····28
- 卤猪皮·····30

- 酱卤猪脚·····32
- 卤水猪尾·····34
- 辣卤猪尾·····36
- 川味辣卤猪肠·····38
- 精卤牛肉·····40
- 卤水牛心·····42
- 卤水牛肚·····44
- 卤水牛舌·····46
- 辣卤牛蹄筋·····48
- 卤羊肉·····50

禽肉篇

- 卤鸡尖·····52
- 卤水鸡·····54
- 卤鸡腿·····56
- 卤鸡架·····58
- 盐凤爪·····60
- 卤水鸭·····62
- 卤水鸭翅·····64
- 卤鸭脖·····66
- 卤水鸭肠·····68
- 川味卤乳鸽·····70

水产篇

- 卤水鱿鱼·····72
- 酒香大虾·····74
- 糟香秋刀鱼·····76
- 酒香田螺·····78
- 糟卤田螺·····80
- 辣卤田螺·····82

蔬菜篇

- 卤汁茄子·····84
- 卤水白萝卜·····86
- 卤水藕片·····88
- 卤土豆·····90
- 卤芋头·····92
- 卤花菜·····94

- 卤花生·····96
- 卤海带·····98
- 卤玉米棒·····100
- 卤魔芋·····102
- 卤豆芽·····104
- 香卤豆干·····106
- 卤香菇·····108
- 卤木耳·····110

3 第3部分 腌泡



家常风味腌泡菜

- 香辣白菜条·····112
- 开胃茄子泡菜·····113
- 辣味豆角泡菜·····114
- 麻辣泡凤爪·····115
- 绝味泡双椒·····116
- 辣味胡萝卜泡菜·····117
- 酸辣小黄瓜泡菜·····118
- 黄豆芽泡菜·····119
- 莴笋泡菜·····120
- 泡鲜蔬四味·····121
- 开胃酸笋丝·····122
- 醋泡头·····123
- 咸酸味泡藕片·····124
- 椒盐泡菜·····125
- 酱小青椒·····126
- 泡酸辣四季豆·····127
- 泡糖醋瓜皮·····128
- 苦瓜泡菜·····129
- 什锦酸菜·····130

甜头	131
糖醋洋葱	132
泡糖醋萝卜	133
泡彩椒	134
糖汁莴笋片	135
香椿泡菜	136
糖醋蒜瓣	137
盐水泡青椒	138
泡头什锦菜	139
油菜泡菜	140
泡平菇什锦菜	141
泡五香山药	142
腊八蒜	143

特色腌泡菜

金银花泡豇豆	144
北沙参泡豇豆	145
百合泡豇豆	146
淮山泡花生	147
当归泡芹菜	148
甜橙汁泡苹果	149
奶味泡圣女果	150
泡雪梨	151
泡柚子	152
糖醋泡木瓜片	153
泡红椒西瓜皮	154
河南泡菜	155
太原酸味泡菜	156
西北泡菜	157
鲁味甜辣泡菜	158
泡川味红葱头	159
酸梅圣女果	160
肉苁蓉泡西芹	161
鸡血藤泡莴笋	162
桂圆泡鲜藕	163
玉竹泡大白菜	164
泡鱼腥草	165

海外腌泡菜

韩式韭菜泡菜	166
韩式芝香泡菜	167
韩式素泡什锦	168
韩式辣味泡菜	169
韩式白菜泡菜	170
韩式萝卜片泡菜	171
韩式小黄瓜泡菜	172
日式大芥菜泡菜	173
日式芥末渍莲藕	174

日式辣白菜	175
日式黄瓜御膳	176
日式功夫黄瓜	177
日式葱结辣萝卜	177
西式海鲜泡菜	178
西餐泡菜	179
西式咖喱泡菜	180
西式酱鳕鱼子	181
西式酱牡蛎	181

腌泡菜做出美味菜

泡芦笋炒肉片	182
酸笋炒鸡胗	183
酸萝卜炒鸡胗	184
咸菜肥肠	185
泡鸡胗炒豆角	186
泡椒鸡胗	187
泡椒小炒花蟹	188
酸豆角肉末	189
酸豆角炒五花肉	190
泡菜炒年糕	191
冬笋丝炒蕨菜	192
酸豆角炒猪心	193
酸豆角煎蛋	194
米椒酸汤鸡	195
香瓜酸汤鸡	196
葱头焖鳊鱼	197
泡椒牛蛙	198
泡椒鸭肠	199
泡菜焖黄鱼	200
酸板栗焖排骨	201
泡黄豆焖猪皮	202
泡椒腰花	203
咸菜炒青椒	204



孜香法式羊扒	206
酱汁烧鸭	207
烤羊肉串	207
椒盐烧牛仔骨	208
日式孜然羊排	208

照烧牛扒	209
孜然寸骨	209
烤黑胡椒鲑鱼	210
碳烧羊鞍	210
可汗大排	211
日式烤银鳕鱼	212
酱烧银鳕鱼	212
日禾烧银鳕鱼	212
羊头捣蒜	213
风味羊棒骨	213
精品烤鸭	214
虾酱鸡翅	214
京都片皮鸭	215
日禾烧龙虾仔	216
盐烧平鱼	216
烧鱿鱼圈	216
蒜香章红鱼	217
炭烧日本鲑鱼	217
岩烧多春鱼	217
芥子汁烧羊腿	218
烤牛小排	218
烤鲷鱼串	219
照烧多春鱼	220
烧多春鱼	220
日式烧鳗鱼	220
串烧牛肉	221
串烧牛舌	221
串烧鸡肉	221
盛装烤鸡	222
烤宫廷牛肉饼	223
烤牛肠	223
烤鲑鱼	224
鲜烤马鲛鱼	224
烤加文鱼	224
烧生蚝	225
串烧大虾	225
调味烤黄鱼	226
烤乳酪鲑鱼	227
鳗鱼什锦拼盘	227
蒜片烤大虾	228
照烧鲑鱼	228
培根芦笋卷	228
烤干明太鱼	229
烤鱿鱼	230
桂蜜烤羊肋	230
炭烧带子	231
五彩牛肉串	231

第 1 部分

绪论



卤味概述

卤，就是将原料置于配好的卤汁中煮制，以增加食物香味和色泽的一种热制冷菜的烹饪方法，它也是冷菜制作中使用最广泛的一种烹调方法。

卤味食品的特点

色味俱全，可口宜人

卤汁皆由多种香料配制，不同的卤汁味道自然不同，它们又因不同的卤料而具备不同的味道、色泽，故而色味丰富，可口宜人。

制作简单，易于存放

卤味食品取材于各地的不同材料，遵照一般的制作过程（选料、初加工、生料配制、入锅煮制、出锅冷却、改刀装盘、上桌），可以说是简单至极，没有太多技术含量。而且，卤制品经过卤制过程而变冷，易于存放。

取材广泛，品种多样

卤味取材较广，肉类、蔬菜、海味、野味等，都可入料，因而制出的产品也就多样化了。



卤汁介绍

卤汁的配置，按地域有南、北之别，南卤鲜香微甜，北卤酱香浓郁，分别代表了南北方的口味特色；按调料的颜色分，则有红、白之别，红卤的配方是沸水、酱油、盐、八角、甘草、桂皮、花椒、丁香、姜、葱、冰糖或白糖、绍酒；白卤的配方和红卤相似，只是用盐量略有增加，不加酱油和糖。

北方的卤汁一般为红卤，很多地区在卤汁中添加红曲或糖色来调色，酱油的用量比白卤多，盐的用量比白卤多。有些人配制卤汁时以茶叶、咖喱粉、OK 汁等调料为主，又形成了许多新风味的卤汁。

经过数次使用的卤汁俗称老汤，即老卤。卤制品的风味质量以用老卤者为佳，而老卤又以烹制过多次和多种原料的为佳。如果用多次烹制过鸡肉和猪肉的老汤卤制，卤制品的味道绝佳，故人们常将“百年老汤”视为珍品。



卤味料头的处理

卤水的料头通常是指用于做卤水的香料，也是我们通常所用的大料。制作卤水时，选用合适的料头能让卤汁更美味。

卤水一般由四个组成部分：清水、药材包、调味料、料头。其中，药材包就是装在一起的各种调味香料，其中有许多香料在中医里都可做药用；料头即葱、姜、蒜、芹菜这类有香辛味的蔬菜，它们可以使汤汁味道更加香浓，让人胃口大开。

卤水需要保存下来，并且不断更新、使用才能有好的质量，所以我们一定要了解哪些东西会导致卤水变质。



药材包不用质疑，它们大部分都是抗氧化食材，本身就具有很好的防腐功能。而卤制品调味料的选择，也可尽量排除一些易于变质的材料，除此之外需要注意的就是料头了。

料头在制作卤水的过程中是必须要放的，就如炒菜一样，姜、葱、蒜会很好地提升菜品的香气。但料头通常水分比较多，材质也软，处理不好就很容易引起卤水变质。

通常使用的料头有：姜、大蒜、芹菜、洋葱、大葱、香菜、独子蒜、红干葱等，其中芹菜与香菜最容易使卤水变质，所以，我们在料头的处理上要注意以



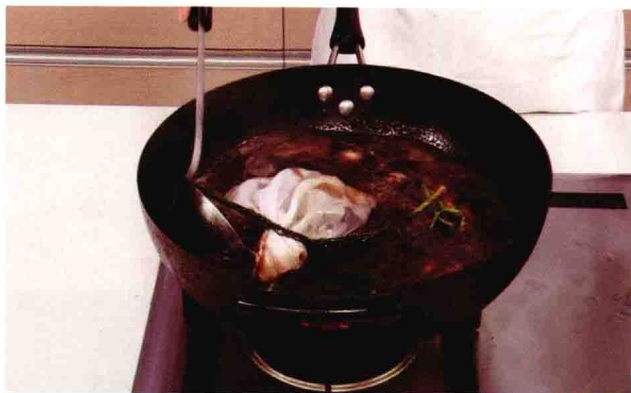
下几点：

(1) 首先，料头要清洗干净处理好，切段或压扁后再用独立的一个纱袋将其装好；

(2) 用油把处理好的料头稍炸。这个步骤除了增香，还可以排掉一部分水分；

(3) 把料头上的叶子尽量去掉，只留梗部，叶子很容易被泡烂；

(4) 最关键之处在于，不能把料头停留在卤水中太长时间，一般出味后即从卤锅里拿走，特别是留有叶子的料头。



如何保存卤汁

一般未用完的旧卤汁，只要按原比例加入适量的新卤汁，就能反复使用。而且如果保存得当，味道就会愈陈愈香。这种反复使用的陈年卤汁，就是“老卤”。但是，老卤该如何添加新卤汁，才能使卤味更好呢？如何保存卤汁才不会变质？

精选原料，初步加工

卤汁制作的原材料会直接影响卤汁的质量。因此，制作卤汁之前，要对所有原料进行仔细地挑选和初加工。清洗、切除、焯水、除污、去杂质等，都要一一做好。

保持卤汁的味、色稳定

新卤水出来后不能立即盖上锅盖，如果有个别制品需要加盖的，可分一些卤水到别的锅里处理。卤汁在每次的使用过程中，味道和颜色都会相应地减少和淡化，多次使用则更是如此。所以，为了保持卤汁好的质量，应根据具体使用状况，从色、香、味三方面入手，加入适量的调味品和水，对卤汁进行适量补充。如果某一天发觉卤水的味道变得特别好，那就给卤水“备份”。把卤水烧至刚开，过滤



一遍，然后放凉到常温状态，可用两个瓶子装好放在急冻室里，这就是“老卤”了。

需要保存卤汁时先过滤

老卤汁在卤过食材之后，应该先滤除食材和配料，再仔细捞出卤汁表面的浮沫和油脂，并用纱布过滤，除去杂质。这样才可以避免卤汁在保存时变质，从而影响下次卤食材时的颜色与味道。对浑浊的卤汁，用小火烧开，加入肉或血水清汤，清理后去浮沫，过滤一下。



保存卤汁前先煮沸

卤汁过滤好要先煮沸，冷却至室温再放入冰箱。冷却过程中也要注意，不要加生水或是其他生的食材，以免卤汁容易败坏。也不能接触到油，不能搅动卤水，只需要开盖静放即可。经常使用的卤汁，

可以早晚将卤汁各煮沸一次，放置于阴凉干燥处放凉，以达到保存的目的。不可将卤汤放于地上，因为卤汁会容易坏掉。春、冬季可每天或隔天1次煮沸，夏、秋季每天1次或2次煮沸。再次使用卤水时，要先用勺子顺时针慢慢搅动，然后将其烧到刚开，即调到最小火，不能让其大滚。

正确的贮藏方法

卤水放置的位置要求通风透气，而且旁边不能有火炉，也不能放在忽冷忽热的环境。放置卤水时需要将其架起，保持卤水桶底部空气流通。

若长时间不使用卤汁，可以将卤汁分成多份，放进冷冻库中冰冻起来。等到下次要使用时再退冰，然后增味煮沸即可。置于冰箱冷藏也可以，不过冷藏时间不宜过久，一般可放置2~3天。无论是哪一种保存方法，都记得要盖上锅盖，不要在保存期



间搅动卤汁，贮藏时最好改用陶器或瓷器存装，不能用锡、铝、铜等金属器皿。否则卤水会在金属器皿中发生化学反应，影响卤汁质量。盛装卤汁前，要把器皿洗净，晾干，装入后加盖盖好，放在阴凉干燥处，或放在冷库中。罩盖要透气，不可用木盖、铁盖，同时，要防止水汽之类渗入卤汁内。

特殊卤制品要分锅卤

豆类制品是属于酸性的食材，容易使卤汁酸败，所以在卤豆制品时，可以从老卤中分一些卤汁注入另一锅中，单独炖卤豆制品食材，例如豆干、素鸡等。要注意，卤过豆类的卤汁切不可倒回老卤中，不然会使老卤变质，分锅就毫无意义了。另外，腥膻味比较重的食材，如羊肉、牛肉、内脏等，最好也依此方法炖煮。如果是商业化制作卤水，煮汤的汤桶要用加厚型不锈钢桶，不能用铝的。



卤味制作程序

卤味的制作程序：卤前预制、卤中烧煮、卤后出锅三个步骤。想要做出美味的卤菜，这三个步骤缺一不可。

卤前预制

制作卤味时，对不同的材料采取不同的预制方法。

焯（余）水

所谓焯（余）水，就是将生鲜原料放进水锅内，加热至半熟或刚熟，捞出再卤制。多数情况下是针对肉类原料进行的预制。

焯（余）水时，水量要大，冷水下锅，随着水温升高，材料内的异味、血污等慢慢排出。再稍加一些酒、姜等调味料。



腌制

腌制是用盐、硝水、醋、姜、葱等调料，针对有些原料在卤前进行的一道工序。

腌制有盐腌和硝腌。盐腌的主要原料是盐、姜、葱等；硝腌的方法是用硝水和盐、醋、花椒、葱等拌好，倒入肉里，腌制1~2天，再去卤制，此法不如盐腌使用广泛。

硝水的做法为：取干硝250克，清水20升，红

酱油150毫升。烧热锅，干硝入锅烧到熔化，随即加清水烧开，再加入酱油，撇去浮沫即成。

卤中烧煮

卤味的烧煮，关键在于掌握好火候。一般做法是开始用猛火，烧开后5分钟后转中小火，最后至微火，让卤汁始终处于微沸状态。这样，可以使原材料由外至里地卤透，同时也可防止卤过头。

在卤制过程中，要保持原料始终浸在卤汁中，对卤制食品和调料用力翻动，使其受热均匀、卤水浸制到位。



卤后出锅

这是待食品成熟，也就是色、香、味、形均达到要求时，从卤水中捞出的程序。在掌握食品成熟程度时，可用手捏、鼻闻、眼看、筷子扎等方法判定，针对不同食品用不同方法判定，恰到好处地捞出即成。

制作卤味的操作要领

制作卤味时，有一些可供参考的小技巧，掌握这些小技巧，能让卤味制作变得更简单易行。

选用卤锅

卤锅首选砂锅，其次为搪瓷锅。用这样的锅卤制食品，一是散热慢，卤水不易蒸发；二是食品和锅不易发生化学反应，可使食品原汁原味，保证品质。

入锅、出锅时间

对所卤制的食品，应根据其特性、大小等，掌握好入锅和出锅时间。只有这样，成品才能在色、香、味、形等方面恰到好处。



香味判定

卤味食品要以咸鲜为基础，兼顾甜、酸、辣等味。所以，在对食物的卤味进行判定时，要以不同的食品食用特性为基础，根据不同配料、不同季

节、不同制作时间等来判定其口味。要用看、尝等方法具体认定，以免口味过淡或过重、缺少应有的风味。

食用方式

卤味食品出锅后要先冷却，晾凉后涂上一层香油，以防变硬、变干、变色和变味，随吃随取。另外，亦可把食品放在原卤水中，自然冷却，用时取之。

卤味食品的基本食用方式一般有五种：

- (1) 冷后改刀（肉类），或不改刀（其他类）食用。
- (2) 改刀，浇上原卤汁，或拌以其他调味料食用。
- (3) 装盘后铺以调味料蘸食。
- (4) 以成品入油锅，捞起后再改刀食用。
- (5) 可改刀后配以其他菜，烧炒后食用。



制作卤味的注意事项

卤味在制作中，不管是用老卤水还是新卤水，都有一些注意事项及使用技巧。

食材准备

对形状较大的原料，要进行改刀。如畜类原料须切成 250 ~ 1000 克左右的块状，禽类需剁下爪、翅。

食材处理

对血污、腥膻味较重的原料，需通过刮洗浸泡、腌渍、余水等方法治净并去除腥味。过油还可以使肉质表面快速收缩，封存内部的营养和鲜味，同时有助于定型。



选择容器

制作卤味的容器，以长颈砂罐和砂锅为佳。为了防止出现焦糊，可在锅底放上一只圆盘或自制的底垫，以阻止原料和锅底接触。如使用高压锅，必须将焖煮的时间缩短至常规的 1/5 ~ 1/4，离火后

不可立即拿掉气阀盖，因为制品仍需汤汁中浸一段时间。一般来说，使用高压锅卤制时间短，但是制品风味略差。



烹煮中途不要揭盖

卤制菜肴时，将原料投入卤水中，用大火烧沸，撇去浮沫后，要用一只圆盘将原料压住，不让原料露于汤汁之上，然后盖紧锅盖，尽量不要漏气，改中小火焖煮，保持汤汁微沸，中途尽量不要揭盖。

食材入锅时间不同

同一种原料，往往由于产地、季节、部位、质地老嫩的不同，加热至成熟所需的时间也有所不同，故在烹制过程中应注意，将多种原料一锅制作时，应先将质地老、难成熟的原料先下锅，尽量使各种原料同时成熟。

保持原料特色

要注意保持原料的特色，如制作盐水黄豆时，必须焖煮至其酥烂；而卤水猪肚则不宜过烂，应保持其一定的韧性；卤制鸡肉应保持其皮脆肉嫩，如卤得时间过长，则鸡皮易破烂，肉发柴，少鲜味。

豆类食品要先烫再卤，如豆干、素鸡等大豆加工品，事先烫后再卤，不但更容易吸收卤汁，卤起来更入味，而且卤汁也不易酸败，有利于保存。



香料要洗净

香料在装入袋中之前，应用温水冲洗干净，尤其是白卤的制品更应注意，否则会影响成品的色泽，使汤汁显得灰暗。葱、姜、蒜等辛香食材，先爆香再放入卤锅中，加入酱料和食材同卤，有增香的作用。

卤汁要合理保存

老卤汁煮好后，要捞出葱段。因为葱段含水量较多，容易造成卤汁变酸，而且葱的香味只在第一次使用时最浓郁，再次煮开就不能增香了，因此卤制煮好立刻捞出，可以让美味的卤汤保存更久。

小火慢卤最合适

将食材放入熬好的卤汁中后，要用小火慢煮，火力太大不见得熟得快，且易导致表面看似熟了，肉仍未完全煮透，或食材还没入味，卤汁就烧干了。

卤制后浸泡味道更好

浸泡分为两种：一种是食材放入卤汁中，短时间滚沸后即关火，利用余温将食材浸泡至熟。另一种是先余烫至熟，再放入卤汁里浸泡入味，如卤蛋、卤墨鱼等，浸泡的时间比卤煮时间要长。

卤制温度要适当

用热水煮肉类卤味时，水温不可太高，要保持在 95℃~98℃，否则肉类会被煮得爆皮或骨肉分离。

卤制品要妥善保存

卤制品多为冷食，故要注意卫生，防止细菌污染，接触制品的手和器皿必须保持干净。制品出锅后，要防止苍蝇、蚊虫等叮爬。

常见的卤味制作方法

卤汁的调配方式有很多种，大部分是以酱油、香料及水煮成卤汁。制作卤味时把需要制作的食材加入到卤汁中卤煮几小时即可。以下列举几种比较常见的卤制方法。

油焖卤法

油焖卤法是用油爆香再进行焖煮，让较硬或不易入味的食材慢慢烧煮入味。

用油焖卤法制作卤味时，食材都需经烫或油炸一下，待热锅爆香香料后，再倒入食材快速翻炒，最后放入卤汁材料，加盖焖烧至汤汁收拢、食材入味为止，味道相当香浓。



浸泡卤法

食材如果卤煮的时间不长，可以靠长时间浸泡来吸收卤汁的味道，这就是浸泡卤法。

浸泡卤法利用醇厚的卤汁打底，让浸泡出的食材吃起来不油腻，但卤汁要煮沸至香味溢出放凉后，再加入煮熟的食材浸泡入味，因此此法制作卤味所需的浸泡时间较长些，才能使食材完全入味。



烫煮卤法

烫煮卤法用于不需要煮太久的食材，进行短时间的烫煮，可使食材口感鲜嫩香浓，不油不腻。

烫煮卤法可以说是焖煮卤法的另一种表现方式，只需掌握卤汁配方，短时间卤煮，也可做出风味十足的卤味，即使是不宜久煮的蔬菜、海鲜，也能卤出好滋味。