

严选中式、日式、西式卤肉炖菜
不仅唤醒你的味蕾，而且绝对让你饱餐几顿！

洪明照 李健荣 蔡政勋◎著

卤肉炖菜

Chinese & Japanese & Western braised food So easy

超简单

富于变化的
卤肉料理

营养满分的
炖菜料理

跟着图解
Step by Step





健康事典

洪明照 李健荣 蔡政勋◎著

卤肉炖菜

Chinese & Japanese & Western braised food So easy

超简单



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卤肉炖菜超简单 / 洪明照, 李健荣, 蔡政勋著. —
南京: 江苏美术出版社, 2012.10

(健康事典)

ISBN 978-7-5344-5009-9

I. ①卤… II. ①洪…②李…③蔡… III. ①荤菜—
菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218983 号

出 品 人 周海歌

责任编辑 张冬霞

装帧设计 陈 辉

责任监印 朱晓燕

书 名 卤肉炖菜超简单

著 者 洪明照 李健荣 蔡政勋

出版发行 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 6

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5009-9

定 价 19.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

CONTENTS

P4 我爱卤肉炖菜

炖卤的好吃秘诀

P8 爆香材料中日西式大不同
保存与加热的技巧



PART 1

中日家常卤肉炖菜

CHINESE-STYLE & JAPANESE-STYLE

P10 中式卤肉炖菜的调味料

P11 灵魂酱料——酱油的挑选



P13 茶梅冰糖卤猪脚

P14 笋丝梅干扣肉

P15 啤酒猪脚

P17 甘蔗卤扣肉

P19 白菜狮子头

P20 花生炖猪脚

P21 芋头烧小排

P23 东坡肉

P24 红糟卤小排

P25 可乐红糖卤肉



P27 鱼干烧肉

P29 黄豆烧肉

P30 酒香杏鲍菇卤肉

P31 川味卤牛腱

P33 茶树菇嫩鸡

P34 红烧牛腩

P35 花椒鱿鱼卤肉

P37 腐乳花豆卤牛腩

P38 果汁牛腩

P39 贵妃牛腩



P41 茶香鸡腿

P42 药膳羊肉

P43 咖喱醪糟炖菜

P44 干锅烧鱿鱼

P45 臭豆腐肥肠

P47 胡椒香醋卤鸡翅

P48 咖喱排骨炖土豆

P49 鲑鱼头荒煮

P51 纤鸡筑前煮

P53 日式土豆炖牛肉

P55 北海道海鲜炖菜

P56 冲绳风猪肉角煮



西式家常卤肉炖菜

WESTERN-STYLE

P58 西式炖卤菜的调味料和香料

P59 鸡高汤的制作

P60 瑞典炖牛肉丸

P62 普罗旺斯炖菜

P64 白酒奶油烩鸡

P65 白芸豆烩牛肚

P66 马赛海鲜炖煮

P68 白酒炖猪脚

P70 家乡炖咖喱羊肋

P72 匈牙利炖牛肉

P74 英格兰炖羊肉

P75 白酒番茄炖贻贝

P76 普罗旺斯炖鸡

P78 希式柠檬炖肉

P80 黑豆炖海鱼

P82 法式甘蓝菜卷

P84 罗宋炖牛肉

P86 红酒炖牛腩

P87 猎人式番茄炖鸡

P88 红酒炖羊膝

P90 米兰式炖里脊

P92 西班牙炖肉





健康事典

洪明照 李健荣 蔡政勋◎著

卤肉炖菜

Chinese & Japanese & Western braised food So easy

超简单



江苏美术出版社

CONTENTS

P4 我爱卤肉炖菜

炖卤的好吃秘诀

P8 爆香材料中日西式大不同
保存与加热的技巧



PART 1

中日家常卤肉炖菜

CHINESE-STYLE & JAPANESE-STYLE

P10 中式卤肉炖菜的调味料

P11 灵魂酱料——酱油的挑选



P13 茶梅冰糖卤猪脚

P14 笋丝梅干扣肉

P15 啤酒猪脚

P17 甘蔗卤扣肉

P19 白菜狮子头

P20 花生炖猪脚

P21 芋头烧小排

P23 东坡肉

P24 红糟卤小排

P25 可乐红糖卤肉



P27 鱼干烧肉

P29 黄豆烧肉

P30 酒香杏鲍菇卤肉

P31 川味卤牛腱

P33 茶树菇嫩鸡

P34 红烧牛腩

P35 花椒鱿鱼卤肉

P37 腐乳花豆卤牛腩

P38 果汁牛腩

P39 贵妃牛腩



P41 茶香鸡腿

P42 药膳羊肉

P43 咖喱醪糟炖菜

P44 干锅烧鱿鱼

P45 臭豆腐肥肠

P47 胡椒香醋卤鸡翅

P48 咖喱排骨炖土豆

P49 鲑鱼头荒煮

P51 纤鸡筑前煮

P53 日式土豆炖牛肉

P55 北海道海鲜炖菜

P56 冲绳风猪肉角煮



西式家常卤肉炖菜

WESTERN-STYLE

P58 西式炖卤菜的调味料和香料

P59 鸡高汤的制作

P60 瑞典炖牛肉丸

P62 普罗旺斯炖菜

P64 白酒奶油烩鸡

P65 白芸豆烩牛肚

P66 马赛海鲜炖煮

P68 白酒炖猪脚

P70 家乡炖咖喱羊肋

P72 匈牙利炖牛肉

P74 英格兰炖羊肉

P75 白酒番茄炖贻贝

P76 普罗旺斯炖鸡

P78 希式柠檬炖肉

P80 黑豆炖海鱼

P82 法式甘蓝菜卷

P84 罗宋炖牛肉

P86 红酒炖牛腩

P87 猎人式番茄炖鸡

P88 红酒炖羊膝

P90 米兰式炖里脊

P92 西班牙炖肉



我爱卤肉炖菜



印象中，妈妈总爱在我食欲不佳的时候，弄出一锅什么都有的卤肉炖菜。

而且光闻到酱油与冰糖调合出来的香甜气味，就让我开始觉得肚子饿了。

这一锅可真的是放了不少好料呢！有豆干有海带和油豆腐，还有永远都少不了的卤蛋和我最爱吃的五花肉，再添碗白饭淋上卤汁，就算再怎么没食欲，我也总能稀哩呼噜地将饭一口一口扒完。有时为了增添营养，还会在里头加入红白萝卜或者香菇，这些最能吸取酱汁味道的食材，是我的最爱。

炖菜很简单，酱油、冰糖、八角总是免不了，提香的材料葱姜蒜有时也会加入一些，但是这一锅却能越卤越香，卤汁也越来越浓稠，常常都得吃上一个星期才能解决完毕，就算如此，它还是打开了我的味蕾，让我饱餐好几顿呢！



炖卤的好吃秘诀

制作炖卤菜只要事先将食材处理好之后，再一一放入锅中慢炖，虽然炖煮的时间会比炒菜的时间久一些，但是却能一锅吃到饱呢！加上还有越炖食材越入味的特性，就算一餐吃不完，隔餐加热后一样是美味无穷，但是要怎样才能炖卤出好吃的料理呢？若熟记以下的料理秘诀，你也能轻松做出一锅香气四溢、让人食指大动的炖卤菜。



Point 1 挑选适合的食材

所谓的卤肉炖菜，是指需要长时间以火候来慢炖，让卤汁能充分把食材炖煮到入味的地步，因此，在食材的选购上就需要以适合久炖且不易软烂变形的为主。

肉类

选购带有适当油脂的肉品。因为带有油脂的肉块有润滑口感的作用，故炖卤之后吃起来才不会太过干涩，所以通常都会选择肥瘦均匀的五花肉，挑选的时候以2:3的肥瘦比例最好，既有油脂提供吃时的好口感，又不致让整锅炖卤菜过于油腻。若想偶尔变换一下口味的話，带有骨头的小排、腩排甚至猪脚都是不错的选择。但若选用肉片来制作时（常使用在西式的炖卤菜料理中），则尽量避免炖卤过久。

蔬菜类

以根茎类或瓜类等耐煮且不易变色的蔬菜为卤肉炖菜的最佳食材，例如，胡萝卜、白萝卜、马铃薯、芋头、荸荠、山药、竹笋、南瓜等都是耐久煮且不易变色的蔬菜，而菇类也属于耐久煮且易吸收汤汁的食材，例如，香菇、杏鲍菇、金针菇等。至于其他的蔬菜则以圆白菜、大白菜最能显现出卤肉炖菜久煮的风味了，但是像空心菜之类的绿色叶菜，因久煮后容易变色，就不适合作为卤肉炖菜的食材了，若想要在料理上多份绿色来增加配色的话，可在炖卤完成后，再放入绿色蔬菜作为盘饰。

海鲜类

通常利用海鲜作为炖卤的食材较为少见，一来因为海鲜一经过久煮之后，其口感会变得较硬涩，二来也会因久煮而使得海鲜本体松散开来，反而不利于食用，因此，如果想要选用海鲜作为炖卤食材就要慎选材料，例如，鱿鱼、鲑鱼头、贝类等，或者选用海鲜干货来使用，如干鱿鱼，因为炖卤过后不会让食材松散开，口感也不会改变太多，所以比较适合选用。另外，利用海鲜食材来炖卤时，也要避免选择制作用时很久的炖卤菜色，尽量以短时间（约20分钟内）就能制作完成的炖卤菜色为佳，通常较常运用在制作日式和西式的菜色中，例如，马赛海鲜炖煮、北海道海鲜炖菜等料理。



这些也是制作卤肉炖菜的最佳食材哦!



▲百叶豆腐



▲花生



▲豆干



▲海带



▲米血糕



▲油豆腐



▲兰花干



▲笋丝



▲鸡蛋



Point 2 食材的前处理

在开始动手做卤肉炖菜之前，若稍加注意食材的处理手法，就能让这一锅炖卤菜有加分效果哦！



肉类先汆烫去杂质血水

汆烫过后的肉不仅较没有腥味，也能避免在炖卤过程中跑出杂质浮沫，且会让肉的表面快速收紧，增加肉的紧实度，并把肉汁锁住。而用滚水汆烫后的肉一定要记得放入冷水中降温或用冷水冲洗，这样卤肉的时候不仅口感会更嫩、更有弹性，味道也会更多汁美味。另外，不论是以中式或西式的方式来炖卤的猪脚，虽然买回来时肉贩已经先处理过了，但自己还是要再将角质用刀面轻轻刮除后，洗干净了再做为佳。



食材的大小和切法



如果食材中有叶片类蔬菜的话，就尽量保持完整的叶片形状(如圆白菜、白菜)，这样炖卤后才不会因为蔬菜的收缩而变得口感不佳，另外像根茎类蔬菜(如萝卜、土豆)或者菇类(如杏鲍菇)，最好也能配合其他食材一起切成同样的大小(常见的切法是切成滚刀块)，总而言之，要尽量将食材的大小都切成一致，这样不仅较易入味，吃的时候也会较易入口。

中药材需先洗净后再使用

在炖卤菜中，有时也会用到中药材作为药材包，为了安全起见，最好将中药材洗干净后再放入锅中炖卤。也可以使用棉布袋将零散的中药材包成一袋，方便炖卤后可以轻易捞除。



干货配料需事前浸泡

干香菇、干鱿鱼、虾米等常见的干货配料和豆类食材(如黄豆、花豆等)，都需要先浸泡后才能使用，所以可以事先于前一晚或者出门前泡入水中，想煮的时候就可以直接使用了，如此可省下许多烹煮的时间。



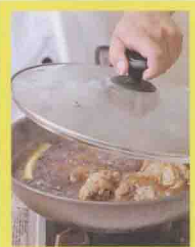
Point 3 火候的控制

炖卤菜的食材大多以肉类为主，并且可以先将肉炒过或炸过，让肉中的蛋白质凝结，把肉汁封锁住。而肉块如果以大火持续熬煮，就会使肉中的水分快速蒸发不见了，最后肉质就会变得很干硬难吃，因此，炖卤时必须先将爆香材料炒出香味后，再用小火慢慢炖卤，让肉块和其他食材能吸收到卤汁，才能达到入味的效果。



炖卤时要不要盖锅盖呢？

炖卤时盖不盖锅盖都可以，只是盖上锅盖的话，炖卤的时间可以缩短，风味也较容易保存住，也可以避免卤汁的水分流失过快，尤其是西式的炖卤菜，大部分肉类都已经先用低筋面粉抓拌了，所以卤汁多少会呈现黏稠状态，更要注意水分流失的状态，要不断适时添加少许水量来维持炖卤，才不会让你的炖卤菜变成烧焦菜哦！



Point 4 卤汁再利用美味大提升

炖卤的食材如果已经吃完了，却仍有剩下的卤汁时，可别将它丢弃了，因为卤汁中已经带有胶质的成分，味道也相当浓缩甘美，所以此时可以再放入新的食材进来，然后再考虑味道的浓淡度后，酌量放入调味料和水，马上又是一锅美味大提升的炖卤菜了。

Point 5 卤汁黏稠香滑的关键点在于胶质

一锅好吃的炖卤菜，在食材项目中最好能有一些是带有适量胶质的食材，例如，带皮五花肉，这是因为肉中的胶质会随着长时间的炖卤而释放出来，刚好这些胶质正是让卤汁黏稠香滑的秘密武器，但如果家中有人不喜欢吃猪皮的话，建议可以先将猪皮取下来，再和肉一起放入炖卤，待炖卤完成后捞除就可以了。



Point 6 调味的比例

在中式口味的炖卤菜中，最常使用到酱油，其使用的比例约为1:5(酱油:水)，但市售酱油种类繁多且咸淡不一，因此仍须依个人口味来调整搭配比例。另外，在药材的添加上不可放太多，以免吃不出食物的原味。而在西式口味的炖卤菜的调味上，若单单只放入盐来调味的话，其比例是1:150(盐:水分)，若单单只放入鸡粉的话，其比例是(3~5):150(鸡粉:水分)，若同时想要放入盐和鸡粉调味的话，最好能以1:2(盐:鸡粉)的比例来分配。



Chinese-Style



Japanese-Style



Western-Style

爆香材料中日西式大不同

要制作卤肉炖菜时，一定会用到爆香材料先将香气炒出来，之后再将其材料依序慢慢放入，因此制作中式炖卤菜和日式、西式炖卤菜，所用到的爆香材料也截然不同。

中式炖卤菜的爆香材料是葱、姜、蒜，虽然这3种材料不一定得要一起爆香，但基本上蒜是必要的爆香材料，在做法上通常是以整颗的蒜略微拍碎后再放入锅中爆香，此时葱（切成段）或姜（切成片）也可以连同一起下锅爆香，这样就会散发出浓浓的中式料理的味道了。

而西式炖卤菜使用的爆香材料则是洋葱，在做法上大多以切块或切碎来爆香，有时也会用蒜一起爆香，但基本上仍以洋葱作为爆香材料居多，至于日式炖卤菜也是同西式的做法，大多以洋葱为主要的爆香材料。

所以在料理时，只要多加留意爆香材料的选择使用，就能做出地道风味的中式或西式、日式的炖卤菜了哦！



保存与加热的技巧

卤肉炖菜若没有食用完，可以将它再次煮沸后静置放凉，放入冰箱冷藏（约可保存3天），再次加热的时候，可以使用微波炉加热，或者放入电锅蒸热，或者以隔水加热的方式来处理，这样水分不易流失掉。但如果想要放入锅中在天然气灶上加热的話，则必须再加入少许的水，以避免加热过程中水分流失掉，而不小心烧焦了。



用什么锅具来制作卤肉炖菜呢？



基本上炖卤菜不像卤味般只会捞取食材来食用，它是可连同卤汁一起食用的，所以卤汁的分量也不需要过多，通常以能淹没过食材的水量即可，因此，只要是略带点深度的锅具都可以拿来制作炖卤菜，例如，略带深度的炒锅、小汤锅甚至小砂锅或电锅等皆可，如果家中有同时兼具炒、煮功能的锅具，做起来会更为省力方便。但也需要注意锅的厚薄程度，使用较薄的锅来做时，就要常常去注意炖卤的状态，并且在煮的过程中随时不断地去翻动食材，才不会一不小心就将锅底煮到烧焦了。



PART 1

中日

家常卤肉炖菜

CHINESE-STYLE
JAPANESE-STYLE

中式卤肉炖菜的调味料

炖卤菜除了食材必须先爆香炒过处理之外，调味料的选择也很重要。

制作中式口味的炖卤菜，最基本且必备的调味料就是酱油、米酒和冰糖，如果再加入不同的调味料一起做成卤汁，不仅在口味上可多一些变化，也会增加味觉的层次感。

3大必备调味料

酱油

是中式卤肉炖菜主要的调味料之一，是咸度、色泽的主要来源，挑选上建议以玻璃瓶装、纯手工酿造的酱油为佳，不仅豆香味足，也具有越炖香味越沉的效果，并且在料理完成后，能将颜色附着在食材上面，记得开封后要放冰箱保存。



米酒

具有将食材去腥提味的功能，也能让卤汁呈现出酒香气。当然米酒也可以更换成绍兴酒、红露酒等，做出不同酒味的料理。



糖

糖能调整中和酱油的咸味，让菜肴更顺口，还有香气更为提升。选用冰糖除了它的甜味温和，不会抢过食材的原味外，更可让炖卤的菜色呈现出较佳的亮泽色彩，若更换成细砂糖也是可以的。

► 酱油膏



◀ 蚝油



▲ 番茄酱

加入不同的**调味料**就能变换口味！

加入不同的调味料，就能让炖卤菜呈现出不同的味道，例如，酱油膏、醋、蚝油、沙茶酱、辣椒酱、咖喱块、甜面酱、番茄酱等调味料。

加入**市售卤包**也能变换口味！

市售卤包因为已经将中药材依照比例调配好，因此只要放入锅中和其他材料一起炖卤即可，善用市售卤包也能让你的炖卤菜变换出不同的味道。



▲ 卤包

可增添**香气**或**辣度**的材料！

有些人喜欢在菜中有些许的香气或辣度的口感，因此也可以再加入如八角、胡椒粒、白胡椒粉、月桂叶（香叶）、花椒粒、干辣椒等材料，让炖卤菜的辣度或香气更为提升。





灵魂酱料——酱油的挑选

好的酱油味道能让中式口味的炖卤菜风味尽出，越炖卤香气越浓郁。

不管在中式或日式口味的炖卤菜中，大部分都会用到酱油作为调味料，只是日式的炖卤菜会选择日式酱油来制作，但是中式炖卤菜对于酱油的选择使用则是相当的谨慎小心，因为选对一瓶好的酱油就等于已经做好一半的卤肉炖菜了。



一般而言，市售的酱油大致上分为三种，一种为**化学酱油**，一种为**手工酿造酱油**，另一种则是**混合式酱油**。而最适合中式炖卤的则是手工酿造酱油，所谓的手工酿造酱油，是指以黑豆或黄豆等天然食材作为材料，再利用曲菌来慢慢发酵，并且借着盐分来达到防腐的效果，由于都是使用天然的材料来让它慢慢发酵，因此制作的时间会较长，相对香味也较浓、醇厚，口感甘醇却不会死咸。而化学酱油指的就是把食材先以盐酸分解后，再加入一些化学添加剂调味，因此制作的时间就会快上许多，相对香味自然不及手工酿造酱油的浓、醇厚了，且口感较咸。至于混合式酱油则是以上两者的结合，依照比例调配出来的酱油。

手工酿造酱油因为没有添加人工速效剂，仅能依靠其慢慢酿造而成，所以是没办法利用机器来代替的，就因如此，它的价位一定比其他酱油高一些，但是需要慢慢炖卤的料理，就需要搭配这样的酱油才能显现出它的风味，香味也才能尽释而出，才不会越炖香味越淡薄，而能散发出浓郁香气的炖卤菜，才是勾引人味蕾的关键。

另外，手工酿造酱油在保存上需要特别注意，不能将酱油直接暴晒，也不能将水滴入酱油中，而市面上也有贩卖一种薄盐手工酱油，因为将盐分降低了，所以开瓶后必须放在10℃的冰箱中冷藏保存。

目前市售的手工酿造酱油有黑豆酱油和黄豆酱油。黑豆酱油发酵后呈现的是深色的琥珀色且易透光，其口感较沉、香气也较为浓郁，而黄豆酱油发酵后呈现的是深褐色，同样也具有透光性。



分辨

化学酱油

手工酿造酱油

购买时要如何分辨化学酱油和手工酿造酱油呢？除了价钱的差别之外，你也可以利用下面的小方法来分辨哦！

方法1：看颜色

化学酱油的颜色较黑，而手工酿造酱油颜色皆为深色。

方法2：透光性

化学酱油没有透光性，手工酿造酱油颜色具有透光性。

方法3：摇一摇看泡沫

摇动未开瓶的酱油后，如果产生的泡沫不易消失就是化学酱油，反之，在半小时之内会慢慢消失泡沫的就是手工酿造酱油。



处理前



处理后



Preparation*前准备

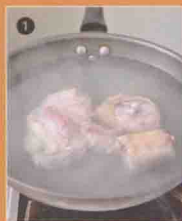
猪脚→用刀面轻轻刮去角质后，洗净。
姜→洗净去皮，切成片状。
葱→洗净后，切长段拍松。
蒜→拍裂。

Ingredient*材料

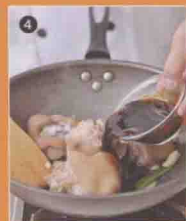
猪脚块 600 克
八角 2 粒
姜 20 克
葱 1 根
蒜 3 粒
茶梅 8 粒

Cooking Method*做法

① 猪脚块放入滚水中氽烫以去除血水，取出冲冷水，洗净备用。



④ 放入酱油、酱油膏、米酒略煮。



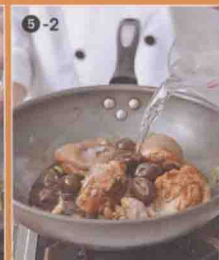
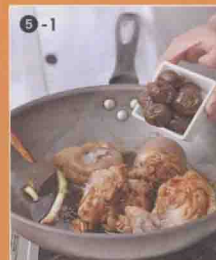
Seasoning*调味料

酱油 80 毫升
酱油膏 3 大匙
米酒 3 大匙
冰糖 1 大匙
水 1000 毫升

② 取锅加入 2 大匙油（分量外），再放入蒜、姜片、葱段以中小火爆香。



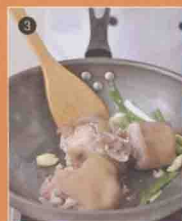
⑤ 再放入冰糖、八角、茶梅、水煮滚后，移至深锅中。



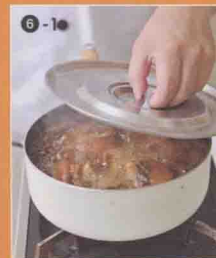
Decoration*装饰材料

葱丝 少许

③ 再续放入猪脚块略拌炒。



⑥ 转小火，并盖上锅盖炖卤约 90 分钟即可。装盘时可装饰葱丝。



炖卤美味

- 猪脚本身较为油腻，加入少许的茶梅可以借由茶梅的酸甜，来降低它的油腻感。