

美食秘方秘技系列

川味

CHUANWEI



LUCAI LUSHUI MIFANG

卤菜卤水

本书被评为

全国优秀畅销书

兰玉



秘方



川味卤菜卤水秘方

兰玉 著

美食
秘方秘技
系列



四川出版集

印·

川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味卤菜卤水秘方/兰玉著. - 成都:四川科学技术出版社,2014.1

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7805 - 3

I. ①川... II. ①兰... III. 凉菜 - 菜谱 - 四川省
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 297477 号

美食秘方秘技系列 川味卤菜卤水秘方

著 者 兰 玉
责任编辑 任维丽
封面设计 吴 强
版面设计 杨璐璐
责任校对 苏晓宁
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

官方微博:<http://e.weibo.com/sckjbs>

官方微信公众号:sckjbs

传真:028 - 87734039

成品尺寸 230mm × 170mm
印张 12.25 字数 160 千

印 刷 自贡兴华印务有限公司
版 次 2014 年 1 月第一版
印 次 2014 年 1 月第一次印刷
定 价 26.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7805 - 3

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035 邮政编码/610031

前言



民以食为天，川味凉卤菜肴以色泽亮丽，香气四溢，滋味浓郁，营养丰富等特点，芬芳中华，香逸神州，深受人们的厚爱。

菜品的配方在菜肴制作中具有非常重要的作用，原料的用量决定着菜肴的味。作者曾任四川烹饪高等专科学校成人教育处培训中心特聘火锅、凉卤专业老师，现青羊区兰玉技能培训服务部创建人。长期从事川味凉卤、川味火锅技术的教育、传授、指导、配方研究、菜品创新工作，指导或传授的学员布及中国20多个省、市和台湾省、香港地区及韩国等国家，有着丰富的理论知识和实践知识。根据多年实践经验，本书在简述了川味凉卤制作基本知识后，重点介绍了四川传统凉卤菜肴、大众菜品、创新佳肴的配方和制作技术。期望本书的出版能为广大凉卤菜肴制作者、熟食店经营者、烹饪爱好者掌握川味凉卤的基础知识和制作技术起到有益的参考作用。由于作者水平有限，书中不足之处，恳请读者批评指正。

兰玉

目录

- 第一章 川味凉卤基础知识 1**
 - 第一节 川味凉卤概述和特点 2
 - 第二节 川味凉卤常用烹饪技法和常用味型 5
- 第二章 川味凉卤制作常用设备与用具 11**
 - 第一节 川味凉卤制作常用设备 12
 - 第二节 川味凉卤制作常用用具 13
- 第三章 川味凉卤常用原料 17**
 - 第一节 原料品质检验方法 18
 - 第二节 川味凉卤常用调味原料 19
 - 第三节 川味凉卤常用油脂 34
 - 第四节 川味凉卤制品常用原料 36
- 第四章 火候与油温 41**
 - 第一节 火候 42
 - 第二节 油温 43
- 第五章 川味卤菜制作 45**
 - 第一节 原料处理 46
 - 第二节 川味卤水调制 48
 - 第三节 川味卤水使用和卤品食用方法 58

目录

第六章 川味卤菜、凉菜菜肴实例 61

第一节 川味卤菜菜肴实例 62

- | | |
|----------|-----------|
| 五香卤鸭 62 | 香卤牛肉 95 |
| 川香豆瓣鸭 64 | 五香狗肉 97 |
| 川南甜皮鸭 66 | 盐水鸭 99 |
| 缠丝鸭脯 68 | 姜爆鸭 101 |
| 香卤鸭脖 70 | 香卤鸭脆骨 103 |
| 香脆鹅肠 72 | 麻辣鸭舌 105 |
| 五香浸鸡 74 | 盐焗鸡 107 |
| 腊香卤鸡 76 | 油卤鸡杂 108 |
| 麻辣凤头 78 | 香辣凤爪 110 |
| 卤香鸡蛋 80 | 香卤凤翅 112 |
| 五香猪蹄 81 | 风味乳鸽 114 |
| 辣香鸡皮 83 | 油香鹌鹑 115 |
| 香卤肥肠 85 | 酸辣鹅掌 117 |
| 荷香肘子 87 | 盐水玉兔 119 |
| 麻辣羊蹄 89 | 五香卤肉 120 |
| 辣香玉兔 91 | 卤香耳 122 |
| 香辣兔头 93 | 鲜椒拌卤肉 124 |

目录

- | | | | |
|--------------|-----|-------|-----|
| 孜然羊蹄 | 125 | 五香蚕豆 | 131 |
| 油卤牛毛肚 | 127 | 飘香方竹笋 | 132 |
| 辣香豆筋 | 129 | 五香脆花仁 | 134 |
| 油香豆腐皮 | 130 | | |
| 第二节 川味凉菜菜肴实例 | 135 | | |
| 麻辣土龙虾 | 135 | 凉粉鸡丝 | 150 |
| 椒盐河虾 | 136 | 钵钵鸡 | 151 |
| 辣子田螺 | 137 | 烧椒拌鸡 | 153 |
| 麻辣酥鱼 | 138 | 山椒泡凤爪 | 154 |
| 豆豉鱼 | 139 | 樟茶鸭 | 155 |
| 香酥鱼片 | 140 | 香酥鸭 | 157 |
| 椒盐带鱼 | 141 | 水晶鸭条 | 158 |
| 麻辣鳅鱼 | 142 | 芥末鸭掌 | 159 |
| 鲜椒鳝丝 | 143 | 红油鸭胗 | 160 |
| 棒棒鸡 | 144 | 青椒皮蛋 | 161 |
| 腊鸡 | 146 | 鲜椒鸭肠 | 162 |
| 口水鸡 | 147 | 凉粉拌鹅肠 | 163 |
| 怪味鸡块 | 148 | 椒盐乳鸽 | 164 |
| 香糟鸡 | 149 | 川味腊肉 | 165 |

目录

- | | | | |
|--------|-----|-------|-----|
| 川味香肠 | 166 | 怪味花仁 | 178 |
| 蒜泥白肉 | 167 | 蛋酥花仁 | 179 |
| 糖醋排骨 | 168 | 渍胡豆 | 180 |
| 老坛子泡菜 | 169 | 香糟毛豆 | 181 |
| 椒麻肚丝 | 170 | 麻酱青笋 | 182 |
| 香脆腰花 | 172 | 糖醋黄瓜 | 183 |
| 皮冻 | 173 | 姜汁藕片 | 184 |
| 麻辣牛肉干 | 174 | 酸辣粉丝 | 184 |
| 夫妻肺片 | 175 | 麻辣土豆片 | 185 |
| 花仁兔丁 | 176 | 白油鲜笋 | 186 |
| 缠丝兔 | 177 | 鱼香青丸 | 187 |
| 主要参考文献 | 188 | | |

川味凉卤在川菜中占有很重要的地位,它是将烹饪原料经过精心调制,通过卤、拌、泡等烹饪方式,使之成菜的一种烹调方法。

第一章

川味凉卤基础知识



第一节

川味凉卤概述和特点

川味凉卤在川菜中占有很重要的地位，它是将烹饪原料经过精心调制，通过卤、拌、泡等烹饪方式，使之成菜的一种烹调方法。



一、川味凉卤概述

1. 萌芽时期

川味凉卤历史悠久、遐迩闻名。据东晋史学家常璩所著《华阳国志》记载，早在商周时期，蜀国“山林泽鱼，园囿瓜果，四季代熟”，巴国“土植五谷，牲具六畜”，出产“鱼盐”、“丹椒”，丰富的物质基础，盐和花椒的发现和使用，人们将盐、花椒加水与其他原料同煮，熟后食用，这是卤的雏形，卤水由此产生，卤烹技法由此萌芽。

2. 形成时期

秦灭巴蜀以后，秦王朝多次将其他国家的人们移居巴蜀，李冰修筑都江堰水利工程，使川西平原物产丰富。邛崃井盐的大力开发，为制作菜肴提供了原料和调料。本地土著居民与移民的和睦相处，烹饪技艺的互相交流，也促进了凉卤烹饪技术的发展，人们经常将食物与调料同煮，凉后食用，使这一技艺逐渐形成。

3. 成熟时期

在汉、魏、晋时期，凉卤技艺已初步成熟。西汉人扬雄所著《蜀都赋》对宴席和烹饪技艺作了详细的记载，东汉庖厨画像为人们描绘了当时成都的烹饪技艺。《蜀都赋》中记载“乃使有伊之徒，调夫五味。……五肉七菜。臙厌腥臊。……莫不毕陈”，就是叙述当时厨师利用各地的原料，在烹制食物时，用生姜、大蒜、花椒、酴酒、食茱萸等原料调和五味。汉时的宴会已有音乐、歌舞助兴。到了魏晋时期，人们更注重饮食，便有了“尚滋味，好辛香”的饮食习惯，也使凉卤技艺逐渐成熟。

4. 发展时期

唐宋时期，是我国各民族的大交融时期，加之四川经济发达，当时就有“扬（扬州）一益（成都）二”之称。由于物质丰富，烹饪技艺的互相交流，兼收并蓄，宴席成风，官员组织，百姓参与，规模盛大，有时仅为宴饮而搭的凉棚就有十余里。随着川菜的发展，也使凉卤技术得到了进一步的发展。

5. 兴盛时期

明清时期，特别是清朝时期，饮食逐渐由单纯的食用转向以社交为目的。清末傅崇矩所著《成都通览》中就有卤、炸、泡、糟等凉卤技艺的记载，凉卤的材料和配方已基本固定，民间和官方都已喜食凉卤菜肴，凉卤菜肴已进入四川满汉全席的菜单，由此可见川味凉卤在当时已进入兴盛时期。

6. 繁荣时期

新中国成立后，特别是自20世纪80年代以来，随着改革开放，从事川味凉卤包括研究、教育、技术、管理等专业人才的大量涌现，吸收各家之长，取其精华，兼收并蓄，不断改进，推陈出新，使川味凉卤更加繁荣兴旺。在祖国的大江南北，都有川味凉卤制品作坊、销售点、连锁企业，无论在高档酒楼，路边小店，熟食经营点，还是超市，都有品种繁多，制作精美，味型多样的凉卤菜品。

二、川味凉卤的特点

川味凉卤不仅具有浓郁的地方特色，还具有其他菜品所不及的优势，因此日渐繁荣，经久不衰。

1. 品种丰富，制作精细

制作凉卤制品的原料十分丰富，无论鸡、鸭、鱼、兔还是猪、牛、羊以及豆干、花生、黄瓜、青笋等都可以用于凉卤制品，为食者提供了丰富的菜品和极大的选择余地。

川味凉卤制品从选料到制作都非常严格和精细。鸡要选羽毛丰满，两眼有神，肌体健康，饲养期为一年以内，体重在1千克左右的小油鸡为佳。八角要选色泽棕红，个大均匀，回味略甜的秋八角。肥肠应将污物、黏液清洗干净。炼红油要选椒干辣香，色泽紫红，油润光亮，椒蒂垂直，椒肉肥厚的伏椒，经微火炕或焙至酥脆时剁碎入盆，再用色泽金黄、油香浓郁、清澈光亮的菜油经炼成熟菜油后再加温至五六成热时淋入盆内搅匀，即成红油。此时还不能马上使用，需隔夜后才能使用，因急制的不但辣味猛烈，香味较差，而且不粘原料。仅从红油的制作就不难看出川味凉卤制作的精细。

2. 色泽明艳，味型多样，造型美观

川味卤菜在使用形整体大的原料时，先用清水漂去血污，故制品色泽明艳。冰糖炒成糖色用于上色，使其制品色红油亮，且糖色无毒无害，不受环境酸性和碱性的影响，在阳光中暴露也不易变色。腌腊制品经洗净后用调料腌制，晾干表皮水分后用柏枝加花生壳、锯末等熏制而成，从而使制品色泽棕红，明艳光亮。川味凉卤制品的明艳色泽吸引了无数的目光和刺激着人们的食欲。

四川物产丰富，加上巴蜀人不仅有“尚滋味，好辛香”的饮食习惯，更能吸收各家之长，取其精华。利用四川特有的花椒、辣椒、精盐等原料，在味道上苦下工夫，不断改进。

川味凉卤的味型很多,常用的就有红油味、蒜泥味、怪味、麻辣味等十多种味型,再加上精湛的技艺,使制品香气诱人,油而不腻,味感丰富,深受人们的喜爱。

川味凉卤非常讲究装盘和造型,对形器的要求十分严格。搭配要合理,盛器和菜品的形质和花色要协调。用料合理,物尽其用,形式美观,形象生动,以其造型使人们赏心悦目,食欲大振。

3. 食用简单,营养丰富,养身怡年

川味凉卤菜肴为佐酒佳品,食客购回后,只需往餐具里一放,就可食用,使人们不必在厨房里忙碌半天,这也是人们喜爱凉卤制品的重要原因之一。

川味凉卤制品选料广泛,水产、家禽、畜类、蔬菜等均可使用,它富含人体所必需的蛋白质和维生素,加上川味凉卤制品在制作时加入了许多调味原料,如辣椒可增强食欲,姜能祛风散寒,这些原料相得益彰,既营养丰富,又可养身怡年。

第二节

川味凉卤常用烹饪技法和常用味型

一、川味凉卤常用烹饪技法

凉菜分热烹冷食和冷烹冷食两大类,热烹冷食就是将原料经过调味,用卤、炸、煮、烤等加热方式调制而成,晾凉后切配装盘即食。它具有酥软化渣或软嫩味醇,回味悠长的特点。冷烹冷食就是将经过加工后的原料进行调味,用拌、泡等不加热的方法精制而成。具有脆爽不腻,鲜嫩味醇的特点。

常用烹饪技法如下:

1. 卤

是将经过处理后的烹饪原料放入用调料、汤汁等对成的卤水中,先用旺火或中火烧沸,再用中火或小火加热至熟,使之上色入味的一种烹调方法。它具有色泽鲜艳,熟软适宜,鲜香味浓,滋味可口,易于存放等特点。

2. 拌

是将烹饪原料经煮、卤、蒸等方法加工而成的熟制品或将生的原料,经刀工处理成丝、条、片、块等形状后,加入用各种调味原料调成的味汁拌匀,使其入味成菜的一种烹调方法。具有色泽美观,鲜香味醇,适口入味,取材广泛,味型多样的特点。拌菜在操作时又可分为拌味汁、淋味汁、蘸味汁三种方法。拌味汁就是将烹饪原料经刀工处理后入盛器中,加入用各种调味原料制成的味汁拌匀入盘即食。淋味汁是将烹饪原料经刀工处理后装盘,淋入用各种调味原料制成的味汁,食时拌匀即可。蘸味汁是将烹饪原料经刀工处理后装盘,由各种调味原料制成的味汁入碟中,制成味碟,食时将菜品蘸碟而食。

3. 炸收

是将烹饪原料经清洗、刀工成形、码味等初步处理后入油锅中炸至一定程度时捞出,沥净油,再加汤汁和调料入锅中,用中火或小火使之回软入味的一种烹调方法。它具有色泽鲜艳,干香化渣,滋润味鲜,回味悠长的特点。

4. 炸

是将烹饪原料经清洗、刀工成形、码味、挂糊(直接)入热油中,用旺火或中火炸至一定程度后捞出,沥净油,使之入味成熟或酥脆的一种烹调方法。它具有色泽光亮,香气诱人,外酥内嫩,质脆味鲜的特点。

5. 熏

是将经清洗、刀工处理、码味后或已至成熟的原料，将柏枝或锯末、花生壳、花茶末等烟熏料点燃（不能有明火），冒青烟时，将烹饪原料置于青烟上烟熏，熏到一定程度时取出，使之上色、入味的一种烹调方法。它具有色泽鲜艳，烟香味浓的特点。

6. 腌腊

是将烹饪原料经清洗、改成大块或条，均匀抹上由多种调味原料组成的腌渍原料入缸中腌制一定时间后，晾干表皮水分，入炉中烘烤或直接晾干，使之上色入味的一种烹饪方法。它具有色泽鲜艳，芳香味鲜，风味独特的特点。

7. 冻

将琼脂或猪皮、猪肘、鱼类加清水熬成浓汁，放入经刀工处理的原料或已至熟的原料，冷却后使之成菜的一种烹调方法。它具有晶莹透明，柔嫩爽口的特点。

8. 渍

将豆类原料经炒熟后入锅中，放入用精盐、糖、醋、老盐水等调制的味汁中，加盖使之熟软、入味、成菜的一种烹调方法。它具有色泽鲜艳，香鲜味浓的特点。

9. 糟

糟分生糟和熟糟两种，生糟是将烹饪原料经清洗、刀工处理后入香糟、精盐等味汁中浸渍，再连糟或去糟，经煮、蒸等方法至熟，使之成菜。熟糟是将烹饪原料经清洗、刀工成形、原料至熟后，入香糟、酒等调料制成的味汁中浸渍，入味后经刀工处理成菜。它具有色泽鲜艳，糟香浓郁，清爽不腻，滋味独特的特点。

10. 泡

将烹饪原料经清洗、码味、刀工处理、加热至熟或经清洗、晾蔫后放入由精盐、花椒、清水等制成的溶液中浸泡，使之上色，入味成菜的一种制作方法。它具有色泽光亮，酸香浓郁，清鲜不腻，嫩脆爽口的特点。

二、川味凉卤常用味型

川味凉卤的味型很多，现就常用味型简述如下。

1. 红油味

复制红酱油、白酱油、精盐、白糖、味精入盛器中，充分调匀待白糖溶化后加红油、香油调匀即可。它具有色泽红亮，辣香味醇，咸鲜微甜的特点。

2. 麻辣味

精盐、白酱油、白糖、花椒面（花椒油）、味精入盛器中，充分调匀至白糖溶化后加红油、香油调匀即可。它具有色泽红亮，麻辣香醇，咸鲜不腻的特点。

3. 蒜泥味

蒜泥、精盐、白酱油、复制红酱油、味精入盛器中调匀加入红油、香油即可。它具有色泽鲜艳，酸香浓郁，咸鲜微甜的特点。

4. 怪味

芝麻酱入盛器中加醋、白酱油、复制红酱油充分搅匀成糊状，加精盐、花椒面、白糖，继续搅匀至白糖溶化后调入味精、红油、香油、熟芝麻即可。它具有色泽鲜艳，咸、甜、麻、辣、香、鲜、酸和谐并重，各不相伤，风味诱人的特点。

5. 椒麻味

葱叶、花椒（去籽，用温水略泡，沥净水）剁成茸，加精盐、白糖、白酱油、味精调匀至白糖溶化，加入香油搅匀即可。它具有色泽鲜艳，椒香浓郁，葱鲜味醇的特点。

6. 鱼香味

精盐、白糖入盛器中加白酱油、醋调匀至白糖完全溶化，加泡椒末、姜

米、蒜米、味精搅匀，调入辣椒油、香油、葱花拌匀即可。它具有色泽红亮，葱、姜、蒜香气浓郁，咸、甜、酸、辣诸味兼备，各不相伤的特点。

7. 酸辣味

精盐、白酱油、醋入盛器中充分调匀，加红油、香油、味精搅匀即可。它具有色泽红亮，咸鲜酸辣，清爽可口的特点。

8. 糖醋味

精盐、白酱油、白糖、醋入盛器中充分搅匀至白糖完全溶化，加香油调匀即可。它具有色泽鲜艳，甜酸味浓，清爽鲜醇的特点。

9. 椒盐味

精盐入炒锅中炒去水汽，晾凉。花椒去枝蒂，入锅中用微火炒香，待凉后磨成粉与盐拌匀即可。它具有咸鲜麻香，味醇适口的特点。

10. 芥末味

芥末粉、白糖、醋入盛器中，搅匀至白糖完全溶化，调入沸水拌匀，加少许熟菜油调匀，密封1~2小时后即成芥末糊。精盐、白酱油、味精、醋调匀，加入芥末糊，调入少许香油即可。它具有色泽鲜艳，咸、鲜、酸、香、冲兼备，清爽可口的特点。

11. 麻酱味

芝麻酱用凉浓鸡汁调成糊状，加入白糖、精盐、味精调匀，淋入少许香油拌匀即可。它具有酱香浓郁，咸鲜适口的特点。

12. 五香味

主料经过清洗、刀工、炸、煮、蒸等方法至熟。锅置火上，掺入鲜汤，放入八角、肉桂、山柰、丁香、豆蔻、草果、月桂叶等香料，投入老姜、大葱、胡椒粉、精盐、料酒，熬出香味后放入主料，小火烧至入味汁浓时即可。它具有色泽红亮，香气四溢，咸鲜味醇，回味略甜的特点。