

自制卤味

牛国平 周伟 著

远离添加剂，自制调味料

- ◎ 你是一个爱烹饪美食的实践者？
- ◎ 你喜欢在做菜时搭配各种卤菜？
- ◎ 你对市场上的卤菜商品不放心？
- ◎ 有了这本书，自制卤菜不求人。



远离添加剂，自制调味料

自制卤味

牛国平 周伟 著



图书在版编目 (C I P) 数据

自制卤味 / 牛国平, 周伟编著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5357-8071-3

I. ①自… II. ①牛… ②周… III. ①卤制—菜谱

IV. ①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 136814 号

自制卤味

著 者: 牛国平 周 伟

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路 1246 号

邮 编: 410008

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-8071-3

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)



前言

俗话说“一家卤肉万家香”，卤味自古以来就是中华厨房里的经典菜品。对很多人来说，即便原本没有胃口，看到一盘香味浓郁的卤味上桌也会忍不住食指大动。拎一袋卤味回家也是不少忙碌的上班族对付晚饭的办法。

喜欢吃卤味的人很多，会做的却很少，所以大部分人想吃卤味都会选择买。卤汁的秘制性一方面让人们知其美味却不知其为何美味，另一方面也无形中为很多无良商家滥用化学添加剂提供了保护伞。

时至今日，全国各地都开设了众多的卤味店，卤菜品种类繁多，各式风味的卤鸡、卤鸭、卤肘子、卤牛肉、卤蛋……让卤味爱好者们目不暇接，卤味色香味俱全也使得他们心甘情愿地掏了腰包。然而近些年来，这些飘香十里的卤味也被爆出了越来越多的“秘密”。一些小店的卤汁中检测出了大量的“橙红”（香料香精），“柠檬黄60”（着色剂）等添加剂，还有很多卤味店因滥用添加剂或使用非食用添加剂而直接被查封。这些香料色素不仅能散发出诱人的奇香、使卤味呈现靓丽的色泽，还能掩盖不新鲜的食材的异味。

吃了滥用添加剂的卤味无疑会对身体造成极大危害，如乙基麦芽酚，是目前最常用的卤味添加剂之一，过量食用不仅会影响人体的肝功能，还会使骨骼和关节提前变脆。而人体长期或一次性过量摄入柠檬黄则会影响代谢能力，使之在体内蓄积。便于携带的各种包装卤味更是经常滥用防腐剂和着色剂等添加剂，如苯甲酸钠、亚硝酸钠等。过量食用苯甲酸钠会严重影响人的肝肾功能，而亚硝酸钠则是一种潜在致癌物，危险性不言而喻。

外面的食物如此不安全，那么如何才能吃到鲜美的卤味呢？答案很简单！自己动手做！想吃好吃的卤味真的只能依靠一些所谓的“秘制配方”么？其实不然。本书会教你用最健康的天然食材，最简单的制作方法调配出最正宗的鲜香卤味！亲自动手，不用任何添加剂，把健康交给自己。

本书不仅为卤菜爱好者准备了31种不同风味的卤水配方，215道简单易学美味可口的卤菜烹饪手法，还特别介绍了香料知识大百科和十余种味碟的调法配方。本书内容丰富，技法正宗，科学实用，易懂易学，让您在家轻轻松松成为卤味大师！非常适合广大家庭及卤味爱好者。



目录

第一篇

关于卤法不得不说的秘密·····01

第一节

卤法，揭开你的面纱来·····02

第二节

道道卤水，端尽南北风味·····09

1. 北方红卤水·····09
2. 北方白卤水·····10
3. 北方酱卤水·····10
4. 南方红卤水·····11
5. 南方白卤水·····11
6. 粤式白卤水·····12
7. 粤式红卤水（1）·····12
8. 粤式红卤水（2）·····13
9. 潮式蒜椒红卤水·····14
10. 潮州五香白卤水·····14
11. 香妃鸡卤水·····15
12. 白芷卤水·····15
13. 迷迭香卤水·····16
14. 茶香卤水·····17
15. 沙姜卤水·····17
16. 骨香乳鸽卤水·····18
17. 豉油王卤水·····18
18. 海参卤水·····19
19. 羊肉卤水·····20
20. 广东卤水·····20

21. 潮州卤水（1）·····21
22. 潮州卤水（2）·····22
23. 潮州卤水（3）·····22
24. 麻辣卤水·····23
25. 腊味白卤水·····24
26. 辣味卤水·····24
27. 蚝油辣味卤水·····25
28. 蒜香卤水·····25
29. 川式红卤水·····26
30. 川式酱卤水·····27
31. 油卤水·····27

第三节

卤水调配，请看十大锦囊·····29

第二篇

卤菜味碟一一现·····30

第一节

小试身手，学做天然卤味·····30

1. 豆浆麻汁·····30
2. 糊辣虾油汁·····31
3. 擂椒味汁·····31
4. 椒香汁·····32
5. 咸蛋黄汁·····32
6. 香油榨菜碟·····32
7. 芝麻香油碟·····33

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 8. 蒜蓉香油碟····· | 33 | 5. 烤卤小土豆····· | 46 |
| 9. 小米辣味碟····· | 34 | 6. 卤水芸豆角····· | 47 |
| 10. 葱油香醋碟····· | 34 | 7. 麻辣酥豆角····· | 47 |
| 11. 咖喱味汁····· | 34 | 8. 蚝油卤香菇····· | 48 |
| 12. 咸香味汁····· | 35 | 9. 卤白灵菇····· | 48 |
| 13. 山椒酸辣汁····· | 35 | 10. 卤五香蘑菇····· | 49 |
| 14. 京酱味碟····· | 36 | 11. 卤蒜味杏鲍菇····· | 49 |
| 15. 红油醋汁····· | 36 | 12. 豉油卤鲍菇····· | 50 |
| 16. 麻辣味汁····· | 36 | 13. 豉油卤鲜蘑····· | 50 |

第二节

层层递进，翻新卤味花样·····37

- | | | | |
|---------------|----|-----------------|----|
| 1. 麻辣味粉····· | 37 | 17. 麻辣卤海带丝····· | 52 |
| 2. 黑麻蒜香粉····· | 37 | 18. 茶卤鸡蛋····· | 53 |
| 3. 香菜蛋酥粉····· | 38 | 19. 五香卤蛋····· | 53 |
| 4. 豆瓣味汁····· | 38 | 20. 可乐卤蛋····· | 54 |
| 5. 蚝油陈醋汁····· | 39 | 21. 糟香鸡蛋····· | 54 |
| 6. 辣粉醋汁····· | 39 | 22. 五香铁蛋····· | 55 |
| 7. 盐焗鸡汁····· | 40 | 23. 卤虎皮蛋····· | 55 |
| 8. 葱油味汁····· | 40 | 24. 台湾卤蛋····· | 56 |
| 9. 沙姜味碟····· | 40 | | |
| 10. 老虎酱····· | 41 | | |
| 11. 姜葱蓉碟····· | 41 | | |
| 12. 孜辣粉碟····· | 42 | | |
| 13. 飘香粉····· | 42 | | |
| 14. 蒜辣味碟····· | 43 | | |

第三篇

卤菜纷纷迷人胃·····44

第一节

菌蔬及蛋品类·····44

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 1. 咸香西兰花····· | 44 | 5. 油卤蚕豆····· | 56 |
| 2. 香辣卤莲藕····· | 45 | 6. 香酥卤蚕豆····· | 57 |
| 3. 韭菜炒卤藕条····· | 45 | 7. 糟卤蚕豆····· | 57 |
| 4. 酱卤小土豆····· | 46 | 8. 香卤黄豆····· | 58 |
| | | 9. 香卤白芸豆····· | 58 |
| | | 10. 糟卤白芸豆····· | 59 |
| | | 11. 卤辣毛豆····· | 59 |
| | | 12. 卤花生米····· | 60 |
| | | 13. 红卤花生毛豆····· | 60 |
| | | 14. 卤核桃花生····· | 61 |
| | | 15. 广味卤水豆腐····· | 61 |
| | | 16. 卤虎皮豆腐····· | 62 |
| | | 17. 鸡汁卤白干····· | 62 |
| | | 18. 麻辣炒豆干····· | 63 |

第二节

豆及豆制品类·····56

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 15. 豉油卤白豆干·····63 | 22. 铁板肥肠·····80 |
| 16. 香菇卤面筋·····64 | 23. 干煸肥肠·····81 |
| 17. 麻辣卤腐竹·····64 | 24. 脆椒肥肠·····81 |
| 18. 辣卤鸡蛋干·····65 | 25. 茶香熏肥肠·····82 |
| 19. 香辣豆干·····65 | 26. 红卤荷香排·····82 |
| 20. 卤水豆皮卷·····66 | 27. 白卤肋排·····83 |
| 21. 香卤金钱香肠·····66 | 28. 茶香排骨·····83 |
| 22. 卤豆腐丝·····67 | 29. 卤酱香大排·····84 |
| 23. 辣卤素火腿·····67 | 30. 潮州卤水排骨·····84 |
| 24. 香卤素火腿·····68 | 31. 川式酱猪肘·····85 |
| 25. 香卤豆筋·····68 | 32. 红卤猪肘·····85 |
| 26. 辣卤黄豆芽·····69 | 33. 潮州卤猪肘·····86 |
| 27. 茶香黄豆豆干·····69 | 34. 红卤猪头·····86 |

第三节

畜肉及下水类·····70

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 麻辣猪尾·····70 | 37. 香辣卤猪耳朵·····88 |
| 2. 白切猪尾·····70 | 38. 潮州卤水猪耳·····88 |
| 3. 节节香锅巴·····71 | 39. 酸辣耳片·····89 |
| 4. 卤五香猪心·····71 | 40. 香麻耳丝·····89 |
| 5. 葱椒爆猪心·····72 | 41. 苦瓜炒猪耳·····90 |
| 6. 卤五香猪腰·····72 | 42. 香辣卤猪尾·····90 |
| 7. 白切猪舌·····73 | 43. 卤水猪尾·····91 |
| 8. 辣卤猪舌·····73 | 44. 香辣卤猪皮·····91 |
| 9. 盐水卤白肉·····74 | 45. 卤火腿猪皮卷·····92 |
| 10. 卤花肉干张结·····74 | 46. 香辣卤猪蹄·····92 |
| 11. 香卤酱肉·····75 | 47. 花生卤猪蹄·····93 |
| 12. 卤五香肉·····75 | 48. 党参卤猪蹄·····93 |
| 13. 红卤五花肉·····76 | 49. 糟卤猪蹄·····94 |
| 14. 白切五花肉·····76 | 50. 卤水扎蹄·····94 |
| 15. 红卤蛋黄肉卷·····77 | 51. 白萝卜焖猪手·····95 |
| 16. 卤香肉干·····77 | 52. 卤水晶猪手·····95 |
| 17. 红卤马莲肉·····78 | 53. 香卤猪鼻·····96 |
| 18. 卤麻辣肥肠·····78 | 54. 萝卜干炒猪鼻·····96 |
| 19. 卤辣味肥肠·····79 | 55. 卤猪肝·····97 |
| 20. 卤水肥肠·····79 | 56. 香辣卤猪肚·····97 |
| 21. 皮蛋肥肠·····80 | 57. 白卤猪肚·····98 |
| | 58. 椒香肚片·····98 |
| | 59. 椒香粉丝肚·····99 |

60. 潮州卤水肚·····99
61. 酸菜炒猪肚·····100
62. 酱卤羊腱子·····100
63. 卤酱香羊肉·····101
64. 辣卤羊腿·····101
65. 香卤羊腿·····102
66. 香酥卤羊腿·····102
67. 卤烤羊腿·····103
68. 白切羊肉·····103
69. 卤水羊蹄·····104
70. 卤羊腱子·····104
71. 茶香羊腱子·····105
72. 辣卤羊头·····105
73. 酱卤羊头肉·····106
74. 白卤羊肝·····106
75. 卤味羊排·····107
76. 手撕羊排·····107
77. 卤味羊颈·····108
78. 卤味散丹·····108
79. 卤味羊肚·····109
80. 卤味羊肠·····109
81. 卤味羊腰·····110
82. 卤味羊心·····110
83. 卤酒香牛尾·····111
84. 辣卤牛尾·····111
85. 蚝油辣味牛筋·····112
86. 沙茶卤牛筋·····112
87. 干拌卤牛筋·····113
88. 椒香牛舌·····113
89. 红卤牛舌·····114
90. 陈皮海鲜卤牛腩·····114
91. 香坛牛腱·····115
92. 盐水牛腱·····115
93. 香卤牛腱·····116
94. 豉香牛腱·····116
95. 雪梨牛腱·····117
96. 青椒牛肉·····117
97. 榨菜丝拌牛腱·····118
98. 酸辣牛腱·····118
99. 酱卤牛肉·····119
100. 啤酒卤牛肉·····119
101. 白卤牛肉·····120
102. 红卤牛肉干·····120
103. 金钱卤牛肉·····121
104. 可乐牛肉·····121
105. 五香牛肉干·····122
106. 红柿炖牛肉·····122
107. 卤水金钱肚·····123
108. 青笋金钱肚·····123
109. 干拌麻辣肚·····124
110. 菌香牛肚·····124
111. 五香全兔·····125
112. 油卤兔腿·····125
113. 飘香手撕兔·····126
114. 金沙蒜香炒卤兔·····126
115. 川式酱狗肉·····127
116. 麻辣卤狗肉·····127
117. 手撕芝麻狗肉·····128

第四节

禽肉及内脏类·····128

1. 盐水卤鸭腿·····128
2. 红卤鸭腿·····129
3. 蛋黄鸭肉卷·····129
4. 盐水鸭舌·····130
5. 油卤鸭掌·····130
6. 潮州卤水鸭掌·····131
7. 糟香鸭掌·····131
8. 卤水鸭翅·····132
9. 卤麻辣鸭翅·····132
10. 双冬烧鸭翅·····133
11. 香辣扒鸭·····133
12. 香酥脱骨卤鸭·····134
13. 酱卤五香鸭·····134
14. 酱香卤水鸭·····135

15. 糟卤鸭子·····135
16. 茶香烤卤鸭·····136
17. 辣味芽菜鸭·····136
18. 卤水鸭心·····137
19. 卤鸭心沙拉·····137
20. 酱卤鸭胗·····138
21. 香辣卤鸭胗·····138
22. 白卤鸭胗·····139
23. 蚕豆爆鸭胗·····139
24. 卤水鸭腰·····140
25. 红卤鸭腰·····140
26. 麻辣卤鸭肠·····141
27. 潮州卤水鸭肠·····141
28. 香辣卤鸭头·····142
29. 川味铁板鸭头·····142
30. 红卤鸭脖子·····143
31. 香辣卤鸭脖·····143
32. 油卤鸭舌脖·····144
33. 双椒炒鸭颈·····144
34. 酱卤鸭下巴·····145
35. 卤水鸭下巴·····145
36. 盐水卤白鸡·····146
37. 卤汁红油鸡·····146
38. 咸香肥鸡·····147
39. 白卤肥鸡·····147
40. 香糟卤鸡·····148
41. 沙姜卤肥鸡·····148
42. 豉油王鸡·····149
43. 骨香卤水仔鸡·····149
44. 虾酱卤鸡·····150
45. 白切贵妃鸡·····150
46. 香辣扒鸡·····151
47. 香酥卤肥鸡·····151

第一篇

关于卤法不得不说的秘密

大街小巷，卤味飘香。你，对，说的就是你，有没有为之停下匆匆的脚步，给味觉来点刺激提提神？一提卤味，思绪早已穿过屋子飘出好几条街，私会令胃与心大动的卤菜去了……

诚然，大街小巷，卤味纷呈，品种繁多，各式风味的卤鸡、卤鸭、卤肘子、卤牛肉、卤蛋等更是令人目不暇接。当你在追寻一道道卤味，为之大快朵颐的时候，你真的已经满足得毫无后顾之忧了吗？添加剂这个名词毫不陌生地闯入你的脑海，让你却步。有多少次，你在希望有一道吃得放心的卤味摆在你面前？况且市面上的卤味也并不便宜。为此，这里向大家介绍各式卤味的制作方法，照着自己制作，不仅不失其味，还经济实惠。最重要的是吃得放心。



第一节 卤法，揭开你的面纱来

关于卤法的历史源流，可追溯到先秦时期。屈原著《楚辞·招魂篇》“露鸡臠臠，厉而不爽些”之句中的“露鸡”，著名学者郭沫若认为即是卤鸡，可见卤法始于先秦时期。北魏时期的《齐民要术》，是贾思勰的一部很有影响的著作，其中载有“绿肉法”，便是一种卤肉法。南宋《梦粱录》记载菜品“鱼鲞名件”中含“卤虾”，卤这一叫法约始于此时。到了清代，烹饪典籍中更有关于卤法较详细的表述。如美食家袁枚的《随园食单》上面就记有卤鸡的制法：“囫囵鸡一只，内塞葱三十条，茴香两钱，用酒一斤，秋油一小杯半，先滚一枝香，加水一斤，脂油二两，一齐同煨，待鸡熟，取出脂油。水要用熟水。收浓卤一饭碗才取起，或拆碎，或薄切片之，仍以原卤拌食。”又如晚清的宫廷御膳仿制出的苏造汤，即是一种供仿制各种卤味的卤汤。

从古至今，卤法经历了相当长的历史。现代烹调的卤制技法有一整套较为完善的切合实用的烹调工艺，制作出各种味美香醇的卤味满足人民群众的消费需求。时至今日，不仅全国各地开设了众多的卤味店，卤菜的花色品种也比较丰富。而且为了适应广大人民群众的需要，便于旅行携带和贮存，使卤菜成品商品化，现在的超市都开设了卤味专柜，品种繁多，风味各异。如香卤牛肉、酱卤凤爪、香卤猪耳、香卤猪手等深受消费者欢迎。

口感松软、香味浓郁，卤出道不尽的滋味。卤，是中国传统的料理方法之一。将原材料放在特制的卤汁中，经过长时间的小火焖煮直至把原料卤熟并且入味，这种方法就叫卤。按其色泽和特点来分，有红卤、白卤和油卤之分。

一、红卤

1. 红卤菜品特点：

用红卤法制成的菜品具有红润光亮，质感软嫩、味道浓香、形态美观、卤水芳香馥郁的特点。如香卤猪肚、红卤嫩鸽、五香牛肉、卤水肥鸡、卤水掌翼等都是常见代表菜例。

2. 红卤的方法和工艺流程

红卤方法：将经过初步加工的原料焯水或过油之后，放入配好的红卤汁中，用大火烧沸，再转小火卤制，使各种味渗透到原料内部的一种烹制凉菜的技法。

工艺流程：选用原料→初步加工→初步加热→配制卤水→卤熟入味→成菜上桌

3. 红卤的操作关键及注意事项

（1）选用原料

选好原料是做好菜肴的先决条件。红卤菜的原料多以新鲜、肥嫩、血污少、异味小的禽、畜及其内脏为主，如整鸡、整鸭、鸡翅、鸡腿、鸡肫、鸭肫、鹅头、猪耳、猪尾、猪肚、猪肝、猪心、猪肥肠、牛肉、羊肉、牛肚、羊肚等。蛋类及豆制品类也是常用的卤料，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、豆腐皮、香干等。有时也可用到嫩兔、狗肉、鲜鱼等。

上述原料的选用也有一定的讲究，以确保卤菜的质量。如墨鱼以肉质坚实、表面干滑、体形完整、富有弹性、无霉点的为上品。色青灰、透明体薄的嫩墨鱼；色灰黑、体大的为老墨鱼，切忌选用颜色发红的墨鱼。其重量以 750 克左右的为好。

（2）初步加工

原料在初加工时，禽类要放尽血，除尽黄膜绒毛，保持外皮完整，并洗净血污，沥干水分，用刀敲断腿骨，两爪弯曲插入腹内；禽畜类的内脏，要收拾干净，特别对污秽较重、异味较大的禽、畜内脏，必须彻底翻洗干净；嫩兔、狗肉等一定要用清水浸泡数小时，以去净血污；墨鱼去掉墨囊时，最好在水中操作，以防黑色汁液喷出。

（3）初步加热

制作红卤菜，原料必须经过初步加热处理，其方法有氽水和油炸两种。

①氽水。其法目的是排除原料中的血污，除去异味，这样能使卤出的菜品色泽鲜亮洁净。方法是：将初步加工好的动物性原料同冷水入锅，加入适量料酒、葱段、姜片等，沸后煮数分钟，捞出投凉，用清水冲净污沫，控干水分即可。此法应注意两点：一是氽水时间要掌握好，一般来说，体积大的原料（如鸡、鸭）和含有特殊气味的原料（如猪大肠）氽水时间应长些（约 10 分钟）；体积小的原料（如乳鸽、鸡翅），氽水时间则应短些（约 5 分钟）。二是氽水后的原料，应用清水冲洗，以除净表面污沫，同时应沥尽水分。

②油炸。油炸是制作红卤菜品的一个过程。其目的是不但能除去原料内部的一些水分，而且还能使成品更加红润油亮。适用于油炸的多是禽类原料。方法是：将初步加工好的整鸡、整鸽、鸡翅等原料用干洁毛巾揩干内外水分，然后在其表面均匀地抹上一层蜂蜜，晾干，再入烧至六七成热的油锅中炸成金黄色，捞出沥油即可。油炸时应注意三点：一是原料必须控干水分，才能均匀地抹上蜂蜜。抹上蜂蜜后必须晾干后才可下油锅中炸制。二是炸制时最好用漏勺托住，以免与锅底接触部分炸糊而影响色泽的美观。三是要旺火热油，原料才能上色。

一般在家制作卤菜，可不经过油炸处理这一过程。因为用油量大、火旺，不便操作，采用氽水的技法即可。

（4）调配红卤水

为使红卤菜香味隽永，红卤水配制十分重要。在实际操作中，红卤水一般放有酱油、糖色等有色调味品及各种香料。红卤水南北各地配方不一，但都大致相同，也很复杂。具体调配方法参见第二节。

（5）卤熟入味

将经过初步加热的原料放入调配好的卤水锅中，用旺火烧沸后，去浮沫，立即改用小火或微火慢慢卤至原料软烂入味，离火，趁热捞出，控尽水分，均匀地刷上一层香油，晾凉即好。此步骤是保证卤制菜品具有美好色泽、香气和质感的关键，应注意以下几点：

①卤制时宜用砂锅。这样才能保证成品味道醇正。

②卤制时的火力，必须先旺火烧开再改微火缓缓进行。汤汁保持微沸即可，切忌用大火。

③卤制时还应随时撇净卤水表面的浮沫，以保持卤水的纯净。

④在卤制过程中，还要适当翻动，使之均匀受热入味，防止粘底。

⑤卤制时间要按原料的性质而定。老的和体大的原料时间要卤长一些，嫩的和体小的原料可卤的时间短一点。如鸡、鸭等，一般要用微火卤1.5~2小时，并以筷子轻轻用力能戳透为度；而蛋类及豆制品则以入味为好，不能过烂。

（6）成菜上桌

将卤好的原料趁热捞出，控净汁水，在其表面均匀地抹上一层香油，以保证成品油润明亮。形小的直接装盘，形大的需改刀成条、块等形状，按原形装盘。红卤菜品多数是直接上桌食用。如暂不食用的，一定要浸放在卤汁中。否则，经风吹后，肉质干硬，变老，使卤菜不鲜不嫩，有损卤菜的风味特色。

二、白卤

1. 白卤菜的特点

色泽白净，味道咸香，质感软嫩。上桌时配上不同风味的味碟，更是诱人食欲。如白卤青虾、五香猪心、白卤猪肚、白卤鸭掌、白卤肥鸡、白卤鲜鱼等都是运用这种方法制作的。

2. 白卤的方法和工艺流程

白卤方法：将经过初步加工的原料焯水之后，放入配好的白卤汁中，用大火烧沸，再转小火卤制，使各种味渗透到原料内部的一种烹制凉菜的技法。

工艺流程：选用原料→初步加工→初步加热→配制卤水→卤熟入味→成菜上桌

3. 白卤的操作关键及注意事项

（1）选用原料

白卤的原料很多，以卤荤料为主。如鸡、鸭、鹅、鸽、猪、牛、羊肉和各种禽畜内脏及水产中的虾、鱼、蟹、贝等。不新鲜的、瘦老的勿取。不新鲜的，成菜味道不佳；瘦的，不仅不肥美，而且食用价值不大；老的，肉质粗老或坚韧的，不易成熟，口感差。故这些原料必须采用新鲜、肥嫩、血污少、异味小的。如鸡，宜选用当年未产蛋的肥嫩母鸡；河虾，宜选用湖河所产鲜活的等。

（2）初步加工

第二节 道道卤水，端尽南北风味

卤菜是由卤水和食材烹制而成的食品。卤水主要有卤料和老汤（或清水）熬制而组成的。本篇就为大家介绍 31 种风味不同的卤水配制方法。

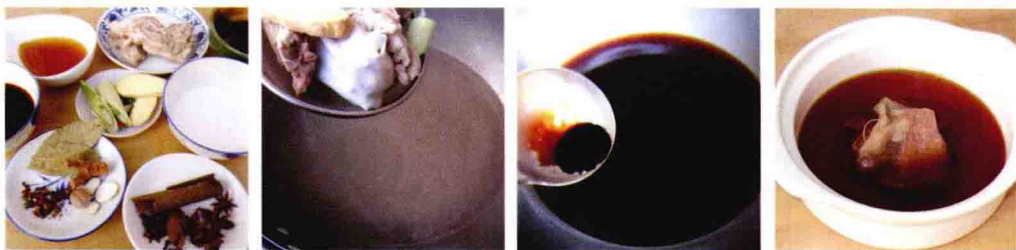
1. 北方红卤水

■ 卤水配方：

- ①香料：花椒、大料各 5 克，桂皮、丁香各 3 克，草果、肉豆蔻各 1 个，香叶 3 片。
- ②调料：料酒 20 克，糖色、食盐、味精各适量。
- ③配料：猪骨 500 克，大葱 25 克，老姜 25 克，清水 2500 克。

■ 卤水制法：

- ①将草果敲破去籽，肉蔻也用刀背敲破；老姜洗净，拍松。
- ②将所有香料同共放在小盆内，加清水泡半小时后，捞起沥水，装在纱布袋内成香料包。
- ③猪骨洗净，焯水，再用清水冲洗污沫，放在不锈钢锅中。
- ④加入清水、老姜和大葱，以小火熬约 1 小时，捞出葱姜。
- ⑤再放入香料袋，以小火熬出香味，加糖色、食盐和味精调好色味即成。



需配味碟上桌食用。为保证卤菜品质量，还需注意以下几点。

①对卤好的卤菜成品，如暂不食用的，一定要浸放在卤汁中。否则，经风吹后，肉质干硬，变老，使卤菜不鲜不嫩，有损卤菜的风味特色。

②味碟可根据成菜的特点要求而随意调配，不拘一格。详见第二篇。

三、油卤

1. 油卤菜品的特点

用油卤法制作的菜品具有色泽红亮，香味浓郁，油润细嫩，麻香带辣的特点。如油卤爬爬虾、油卤甲鱼仔、油卤鸭舌、油卤鸭心、油卤鸭掌、油卤鸡胗、油卤鸭胗、油卤鸡心等都是代表菜例。

2. 油卤的方法和工艺流程

油卤方法：油卤并非全用油来卤制食材，而是行业厨师在川式卤水的基础上增加了油的用量而创新的一种卤汁。具体制法是：将初步加工整理好的材料放在事先对好的油卤中以小火卤熟入味，捞出晾冷而成菜的方法。

工艺流程：选用原料→初步加工→调配油卤→卤制成熟

3. 油卤的操作关键及注意事项

（1）选用原料

适宜于油卤的原料没有红卤、白卤原料丰富，仅为含油脂少、体积较小、质地细嫩、口感脆爽的食材，比如鸭舌、鸭心、鸭掌、鸭脖、鸭头、鸡胗、鸭胗、鸡心、兔腿、翅尖等。切忌选用猪蹄、牛肉、肥肠等含油脂高、腥味大的食材。因为这些原料的腥味和油脂混入卤汁中，就很难去除和分离，不仅影响卤汁的质量，而且也会影响卤制品的特色。

（2）初步加工

为了保证油卤菜品的质量，对所选原料的初步加工尤为讲究。如鸭脖的残毛、鸭掌上的黄皮、舌上的白膜、鸡鸭心的血块、鸡鸭胗内的杂物都必须去净。并且这些原料都必须进行焯水处理，以去净血污、黏液和异味。

（3）调配油卤

卤菜品质量的好坏取决于调配油卤的质量。其配方及详细调法参见“卤水揭秘”篇。

（4）卤制成熟

将初步加工好的原料放在油卤中，以小火卤制成熟，捞出即成。

此过程应注意以下几点：

①卤制菜品时，最好用一张大纱布蒙在卤锅上，并将纱布边缘在锅耳上栓紧，以此在锅中形成一个网兜。这样放入原料后，纱布就会下沉，使原料没入酱汤中。不仅可免原料与锅底直接接触，还不与香料混合，便于捞取。

②为了保证卤菜的新鲜，最好现买现卤现吃。

③菜品卤好后应及时捞出。或将其放入油卤中浸泡。这样既有利于保持菜品表面油润光亮，又能防止因菜品搁置时间过长而出现表面干润发黑、口感老韧等现象。

④当卤汁更换香料时，要用纱布将原卤汁中的料渣彻底滤净，再加入用混合油炸好的新鲜香料及辣椒、花椒等，最后加入汤水和调味品。

⑤卤完原料后，油卤的保管方法与卤水一样，故在此不赘述。

卤味从分类上看如此讲究，那么到底什么是卤料呢？卤料是由中药材和香辛料组成，它是制作卤水必不可少的增香料，也是食物入味的主要来源。卤菜之所以滋味醇厚，浓香扑鼻，是因为吸收了卤料中的成分。卤料因为加入了中药材，卤制出来的菜肴多了中药材的芳香。现在超市有卖综合性的卤包，它包括了卤料的基本成分，适合卤制各种食材。可以用来直接使用，比较方便。但是如果想要卤制出不同口味的卤菜，就要了解每一种中药材和香辛料的特性，调配出自己喜欢的独特味道。下面我们介绍卤料中常用的中药材和香辛料。

八角：又叫大茴香、大料，味辛甘性温，含有挥发油、脂肪油及蛋白质等。具有特殊香味和甜味，为制作卤菜常用五香料的主要原料之一。

花椒：味香带麻，有增香解腻、除腥的功效，用油爆香，更能增添香气。也是卤菜突出麻味的必用调料。

小茴香：味辛、性温，香气浓烈，具有去腥臭、增香解腻的作用，也是制作五香粉的原料之一。

丁香：香味浓烈，是制作卤菜常用的香料，具有促进消化与整肠作用。

肉蔻：具有强烈芳香气味，味辛略带辣，略有苦味感。肉蔻具有增香及去腥的作用，用于卤制肉类、蛋类，以增强肉质香气味道。

草果：也叫草果仁，味道略微辛辣，能够提味去腥，具有健胃除痰的功效。

甘草：味道甘香，略带甜苦，有提味的功能，可以切片或磨粉使用。

白芷：味甘性温，能消炎止痛，也有美白皮肤的功效。用来制作卤菜，具有增香、增甜作用。

肉桂：也叫桂皮，味道辛香微甜，是卤制肉类菜品不可缺少的调味品，主要起压异味、增香和味的作用。

山柰：又叫沙姜。味辛、性温。山柰色白多粉，气香浓，味辣。可调和五味，减少油腻，防止肉制品腐败变质，是制作卤菜常用的增香辛香料。

砂仁：呈棕红色，油性足，具有特殊芳香气味。砂仁性味辛、温，有健胃化湿、温中化积、止泻之功效。砂仁含挥发油，可提高肉制品香味，去油腻，除腥膻气味，防止肉制品变质。是卤制肉类的高级调味香料。

香叶：即桂树之叶，呈灰绿状，以体无霉斑，香气浓郁味上品。具有增香去异味，促进食欲的作用。

陈皮：也叫橘皮，芳香味苦，具有增香添味、去腥解腻的作用。

香附子：气味芳香，味道苦而辛，能除腥去臭。

除了以上介绍的外，还有白芍、当归、罗汉果、香茅等都有调味的作用。这就要

根据所选食材的特性进行选择。比如，卤牛肉时加些白豆蔻。因为白豆蔻有强烈的香气，味道辛辣，能够提味去膻。又如卤海鲜时加白胡椒，它有去腥的作用。

各种卤料在卤制过程中会散开沾到食材上，吃的时候带入口中而影响味道。为了避免这种情况发生，最好把各种香料装在纱布袋里或料盒里，这就是我们常说的卤包。因为卤料经过卤煮后会涨大，所以，在扎卤包口的时候不要将线绳紧靠卤料的位置，里面要留有一定的空间。

卤料如此吸引着味蕾，喜欢吃卤味的人恒河沙数，会做的却寥寥无几，所以大部分人想吃卤味都是出去买。可是买回来的卤味，你吃得放心吗？

最近几年，飘香十里的卤味越来越多的秘密渐渐浮出水面。一些小店的卤汁中检测出了大量的“橙红”（香料香精）、“柠檬黄 60”（着色剂）等添加剂，还有很多卤味店因滥用添加剂或使用非食用添加剂而直接被查封。这些香料色素不仅能散发出诱人的奇香、使卤味呈现靓丽的色泽，还能掩盖不新鲜的食材的异味。好看又散发奇香，多么吸引人啊！但是显然，这些卤味中添加剂的滥用无疑会对身体造成极大危害。

外面的食物如此不安全，那么如何才能吃到鲜美的卤味呢？自己动手，丰衣足食。想吃好吃的卤味真的不需要依靠一些所谓的秘制配方，自己在家动手做，你，完全可以。如果说命运是掌握在自己手中，那么健康也是。自己动手做，纯天然，新鲜的素材，看得见的放心与健康，一步一步，调出放心健康无任何添加剂的纯天然卤味……