

尚锦王之味系列

尚锦文化

卤味王

王景茹、陈鸿源 编著



 中国纺织出版社

尚锦王之味系列

尚锦文化

卤味王

100多种家常卤味、卤汁秘方完全收录

王景茹、陈鸿源 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卤味王 / 王景茹, 陈鸿源编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.7 (2012.7 重印) (尚锦王之味系列)

ISBN 978-7-5064-7598-3

I. ①卤… II. ①王…②陈… III. ①家常菜—凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第112513号

原文书名: 《卤味王》

原作者名: 王景茹, 陈鸿源

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者
书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-2765

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版 2012年7月第4次印刷

开本: 720×1000 1/24 印张: 12

字数: 150千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

卤汁香浓、卤肉飘香!

卤味卤包，葫芦里究竟卖的什么药？

夜市里，市场边，常见一个个可口的卤味摊，吸引无数人排队，

自己在家做卤味，怎么卤才会香？

本书特请名师名厨示范100道最受欢迎的卤味菜肴，让您大饱口福的同时又学到本领。

内容特色

1

详细地介绍传统卤汁风味：包括五香卤汁、冰糖卤汁、红糟卤汁、梅子卤汁、盐水卤汁、茶香卤汁、酒香卤汁和素食卤汁等，示范各种卤汁和美味菜肴的制作步骤。

2

告诉你怎么卤才好吃：介绍烧煮卤、浸泡卤、油焖卤、酱卤、炸卤、烫煮卤、冻卤、腌卤等各种卤法的技巧诀窍和烹饪秘诀。

3

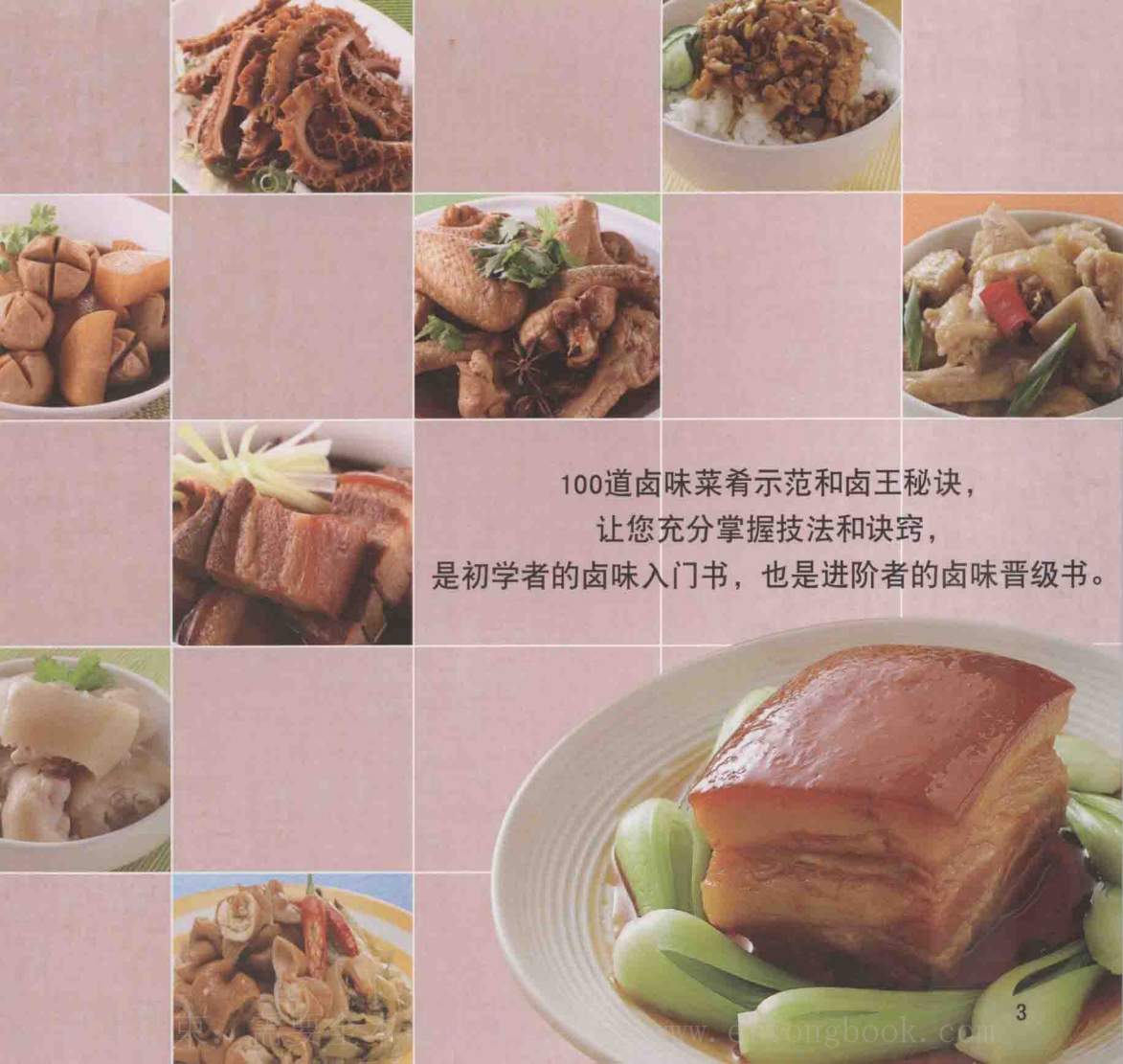
不同食材变化出多种口味：使用猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、海鲜等各种食材，搭配可口的卤汁配方，教您变化出更多的口味。

4

一锅卤汤快速上手：介绍肉臊卤汁、红烧卤汁、麻辣卤汁等美味卤汤拌面、拌饭和火锅料理。

5

卤王秘诀大公开：名师名厨解答自己在家做卤味时的常见问题，教您轻松做出色香味俱全的卤味菜。



100道卤味菜肴示范和卤王秘诀，
让您充分掌握技法和诀窍，
是初学者的卤味入门书，也是进阶者的卤味晋级书。

何建彬

★经历

台北福华饭店厨艺顾问、点心主厨
高雄餐旅管理学院教师
台湾观光学院专任助理教授
人间卫视素食元气料理示范教师
东森综合台食全食美中点示范教师
三立冰冰好料理美食评审

★得奖纪录

1992 台湾“中华美食”比赛金牌奖
1993 台湾“中华美食”比赛金鼎奖
1993 优良厨师奖
1994 台湾“中华美食”比赛国际组金鼎奖
1994 新加坡国际中餐御厨赛特金奖
1994 模范厨师奖

★老师的话

中国南北小吃各有特色，反映在卤味上也各有千秋。光是猪蹄，就有好几种卤法，如冰糖猪蹄、可乐猪蹄、盐水猪蹄，还有客家风味的笋干猪蹄，秘诀就在不同的卤汁风味。

因为南方气候温暖，偏好重口味的辛香料来开胃解腻，因此卤包多用八角、草果等香气浓郁的药材，酱料用得也比较多；而北方天气较冷，多用葱、姜、大蒜、辣椒等可以温肠暖肚的天然食材，经过很多年代相传，逐渐融合，演变出各种味型，形成我们今天爱吃的传统美食。

譬如冰糖口味和五香口味，是大众最熟悉的卤味，从这两大口味里面，又衍生出红卤的冰糖酱油卤汁和白卤的冰糖醉鸡卤汁等。五香口味的变化更多，搭配不同的酱料卤制，从原味到辣味都可以做出来，让人大饱口福。

这本书我们就从口味上来分，为读者介绍五香卤、冰糖卤、红糟卤、梅子卤、茶卤、酒卤、素卤和盐水卤等8种主要的卤汁风味，挑选了100种超人气卤味食材，示范怎么卤才会好吃，希望读者跟着“卤王秘诀”，自己在家也能做出跟“卤王”一样好吃的卤味料理。



王景茹

★经历

基隆培德工家专任教师
 QQ厨艺教室负责人
 台北长荣桂冠酒店厨师
 台北福华饭店厨师
 钱柜KTV中央厨房厨师
 农会辅导班讲师
 职训地方辅导班技术教师
 黄金博物馆 豆花大赛评审
 黄金博物馆评选委员

★得奖纪录

2003台湾“中华美食展”世界赛优胜奖
 2003致远主厨杯冠军
 2009正德健康烹饪比赛冠军



陈鸿源

★经历

新竹仰德高中餐饮科专任教师
 台北老爷酒店西餐厨师
 台北长荣桂冠酒店厨师
 台北小王子浮力森林餐厅厨师

★得奖纪录

第二届薰衣草森林香草料理大赛冠军
 杭州国际西餐厨艺邀请赛铜牌
 台视微笑PASTA创意达人季军
 第二届、第四届龟甲万烹饪杯大赛优秀奖
 TTL稻香料米酒南洋赛季军





12 一家卤肉万家香

12 八种卤汁风味介绍

五香卤汁、盐水卤汁、梅子卤汁、冰糖卤汁
酒香卤汁、素香卤汁、茶香卤汁、红糟卤汁

16 卤的基本技法大公开

烫煮卤法、浸泡卤法、烧煮卤法、炸卤法
酱卤法、油焖卤法、冻卤法

18 爱吃卤味，先了解食材特性

20 传统卤汁的制作

基本红卤汁的做法、基本白卤汁的做法

22 老卤汁的制作

23 第一次做卤味就上手

24 卤包材料介绍

26 卤汤的美味催化剂——调味料介绍

28 卤味工具介绍

29 卤汁保存须知

30 卤王秘诀大公开！



31 家常卤汁菜肴

冰糖风味

- 32 港式油鸡卤汁 ◆港式油鸡
- 34 冰糖蹄膀卤汁 ◆冰糖蹄膀
- 36 冰糖烤麸卤汁 ◆冰糖烤麸

五香风味

- 38 五香扣肉卤汁 ◆梅干扣肉
- 40 五香酱鸭卤汁 ◆五香酱鸭
- 42 五香猪耳卤汁 ◆五香猪耳
- 44 五香万用卤汁 ◆香卤鸡肝
- 46 五香大肠卤汁 ◆五香大肠
- 48 五香猪舌卤汁 ◆香卤猪舌

红糟风味

- 50 红糟鸡卤汁 ◆红糟鸡肉
- 52 红糟肉卤汁 ◆红糟排骨

梅子风味

- 54 紫苏梅子卤汁 ◆梅卤鲤鱼
- 56 陈皮梅子卤汁 ◆梅子卤鸡翅

盐水风味

- 58 花椒盐水卤汁 ◆盐水里脊
- 60 浓香白卤汁 ◆白卤猪蹄圈

酒香风味

- 62 绍兴冰糖卤汁 ◆酒卤东坡肉
- 64 绍兴当归卤汁 ◆绍兴醉鸡

茶香风味

- 66 茶叶蛋卤汁 ◆五香茶叶蛋
- 68 茶香肉桂卤汁 ◆茶香猪心
- 70 茶香八角卤汁 ◆茶香卤五花肉

素香风味

- 72 卤素肚卤汁 ◆香卤素肚
- 74 卤王秘诀大公开II



75 自己卤肉真香

猪肉菜肴

- 76 香辣绍兴卤汁 ◆ 红烧五花肉
- 78 甜面酱冰糖卤汁 ◆ 酱猪腱子
- 80 酱香八角卤汁 ◆ 炸卤里脊
- 82 五香蹄筋卤汁 ◆ 香卤猪蹄筋
- 84 古早味卤汁 ◆ 古早香菇卤肉
- 86 五香猪肚卤汁 ◆ 五香卤猪肚
- 88 香辣猪尾卤汁 ◆ 卤猪尾巴
- 90 京都酱卤汁 ◆ 京都子排
- 92 可乐猪蹄卤汁 ◆ 可乐猪蹄
- 94 椒麻白卤汁 ◆ 椒麻猪肝
- 96 酒香白卤汁 ◆ 白切肉
- 98 蒜辣猪头肉卤汁 ◆ 卤猪头肉
- 100 葱烧酱香卤汁 ◆ 笋干蹄髈
- 102 蒜味浓酱卤汁 ◆ 酱肘子
- 104 肉冻卤汁 ◆ 梅花肉冻
- 106 卤王秘诀大公开III



鸡鸭鹅肉菜肴

- 108 台式红烧卤汁 ◆ 红烧鸡腿
110 原味油膏卤汁 ◆ 卤凤爪
112 香辣油膏卤汁 ◆ 卤鸭翅膀
114 传统油鸡卤汁 ◆ 香卤油鸡
116 香辣红烧卤汁 ◆ 酸菜鸡杂
118 酒香盐水卤汁 ◆ 盐水鸡
120 家常葱姜卤汁 ◆ 香卤鸡翅
122 葱烧蚝油卤汁 ◆ 烧卤鸡块
124 葱姜草果卤汁 ◆ 油焖芋头鸡翅
126 五香冰糖卤汁 ◆ 烟熏鸭翅
128 芹香盐水卤汁 ◆ 拌卤鸭肠
130 淡味盐水卤汁 ◆ 白汁鹅肉
132 甜香豆瓣卤汁 ◆ 烧卤鹅掌
134 香糟原味卤汁 ◆ 香糟鸭
136 小茴香蒜辣卤汁 ◆ 辣卤鸭肫

- 138 陈皮香辣卤汁 ◆ 香辣鸭心
140 甜辣油膏卤汁 ◆ 香辣卤鸭舌
142 蒜辣油膏卤汁 ◆ 酱卤鸭头
144 香辣冻卤汁 ◆ 卤鸡爪冻
146 卤王秘诀大公开IV

牛羊肉菜肴

- 148 五香牛腱卤汁 ◆ 五香牛腱
150 五香牛筋卤汁 ◆ 凉拌卤牛筋
152 葱烧牛肉卤汁 ◆ 胡萝卜卤牛肉
154 辣豆瓣牛肉卤汁 ◆ 茄汁牛肉
156 红酒牛肉卤汁 ◆ 红酒牛肉
158 五香牛肚卤汁 ◆ 五香牛肚
160 麻辣牛肉卤汁 ◆ 麻辣牛肉
162 陈皮牛肉卤汁 ◆ 陈皮牛肉
164 炸卤牛肉卤汁 ◆ 炸卤牛肉
166 当归羊肉卤汁 ◆ 家常羊肉炉
168 羊肉冻卤汁 ◆ 酱蘸羊膏冻
170 卤王秘诀大公开V





蔬菜蛋豆腐菜肴

- 172 五香豆干卤汁 ◆卤大溪豆干
- 174 五香油豆腐卤汁 ◆卤豆皮、百叶豆腐
- 176 五香素鸡卤汁 ◆卤素鸡
- 178 蒜香油焖卤汁 ◆油焖五香笋
- 180 盐水八角卤汁 ◆盐水毛豆
- 182 香辣豆瓣卤汁 ◆香卤剑笋
- 184 沙茶豆瓣卤汁 ◆炸卤豆腐
- 186 五香葱烧卤汁 ◆卤五香苦瓜
- 188 卤甜不辣卤汁 ◆卤甜不辣、米血糕
- 190 蔬菜加热卤汁 ◆卤豆泡、海带、西兰花
- 192 辣豆瓣加热卤汁 ◆卤三角油豆腐、豇豆、水晶饺
- 194 古早味五香卤汁 ◆古早味卤蛋
- 196 卤蔬菜卷卤汁 ◆卤圆白菜卷
- 198 卤香菇卤汁 ◆卤鱼板、香菇、青椒
- 200 丁香花椒卤汁 ◆卤豆皮卷
- 202 卤萝卜卤汁 ◆卤贡丸、萝卜
- 204 溏心蛋卤汁 ◆卤溏心蛋
- 206 五香花生卤汁 ◆卤五香花生
- 208 葱香白卤汁 ◆葱焖腐竹
- 210 卤王秘诀大公开VI

海鲜类菜肴

- 212 海鲜盐水卤汁 ◆盐水虾
- 214 海鲜茶香卤汁 ◆茶香卤鱿鱼
- 216 综合万用卤汁 ◆嫩卤墨鱼
- 218 糖醋甘草卤汁 ◆葱卤罗非鱼
- 220 鱼冻卤汁 ◆五彩水晶冻
- 222 黄芪枸杞卤汁 ◆香卤墨鱼
- 224 卤王秘诀大公开VII



224 一锅卤汤快手菜

红烧卤汁

- 226 红烧排骨卤汁 ◆嫩卤排骨饭
- 228 蒜香葱油卤汁 ◆家乡扣肉饭
- 230 香辣红烧卤汁 ◆香卤鸭翅
- 232 综合蔬菜卤汁 ◆蔬菜什锦卤

麻辣卤汁

- 234 万用麻辣卤汁❶ ◆麻辣猪头肉
- 236 万用麻辣卤汁❷ ◆麻辣鸡肠
- 238 万用麻辣卤汁❸ ◆麻辣鸭血
- 240 麻辣火锅卤汁 ◆家常麻辣火锅

药膳卤汁

- 242 麻油鸡卤汁 ◆当归麻油鸡
- 244 药头排骨卤汁 ◆药头排骨
- 246 姜母鸭卤汁 ◆姜母鸭
- 248 药炖羊肉卤汁 ◆药炖羊肉

肉臊卤汁

- 250 家常肉臊卤汁 ◆家常卤肉饭
- 252 甜香肉臊卤汁 ◆葱油肉臊拌面
- 254 鱼香肉臊卤汁 ◆鱼香肉臊冬粉
- 256 辣味肉臊卤汁 ◆辣味肉臊饭
- 258 辛香味肉臊卤汁 ◆蒜香瓜子肉饭
- 260 卤肉速配佐料 ◆蒜蓉辣椒、酸菜
- 262 卤王秘诀大公开VIII

262 咖喱卤汁变化菜肴

- 264 辛香迷人的咖喱风味
- 266 咖喱卤汁美味元素介绍
- 268 黄咖喱卤汁 ◆巴东牛肉
- 270 绿咖喱卤汁 ◆椰汁咖喱鸡
- 272 红咖喱卤汁 ◆咖喱虾粉丝煲
- 274 椰香咖喱卤汁 ◆椰汁牛肉
- 276 黄金咖喱卤汁 ◆黄金咖喱烧鸡
- 278 甜椒咖喱卤汁 ◆咖喱蔬菜
- 280 印度咖喱卤汁 ◆咖喱牛肉海鲜锅
- 282 洋葱咖喱卤汁 ◆咖喱土豆
- 284 卤王秘诀大公开IX



286 食谱索引



尚锦王之味系列

尚锦文化

卤味王

100多种家常卤味、卤汁秘方完全收录

王景茹、陈鸿源 编著



 中国纺织出版社

卤汁香浓、卤肉飘香!

卤味卤包，葫芦里究竟卖的什么药？

夜市里，市场边，常见一个个可口的卤味摊，吸引无数人排队，

自己在家做卤味，怎么卤才会香？

本书特请名师名厨示范100道最受欢迎的卤味菜肴，让您大饱口福的同时又学到本领。

内容特色

1

详细地介绍传统卤汁风味：包括五香卤汁、冰糖卤汁、红糟卤汁、梅子卤汁、盐水卤汁、茶香卤汁、酒香卤汁和素食卤汁等，示范各种卤汁和美味菜肴的制作步骤。

2

告诉你怎么卤才好吃：介绍烧煮卤、浸泡卤、油焖卤、酱卤、炸卤、烫煮卤、冻卤、腌卤等各种卤法的技巧诀窍和烹饪秘诀。

3

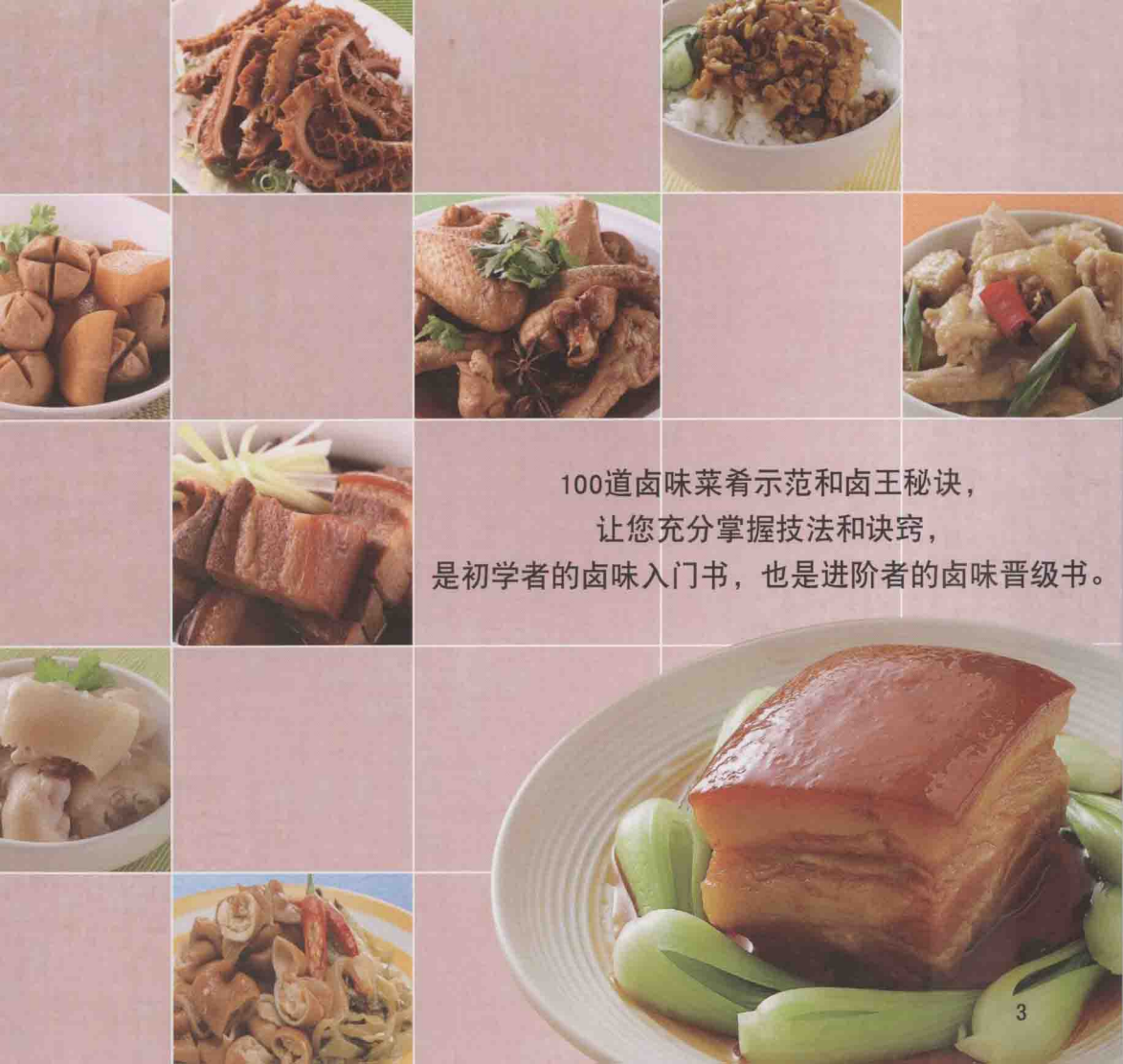
不同食材变化出多种口味：使用猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、海鲜等各种食材，搭配可口的卤汁配方，教您变化出更多的口味。

4

一锅卤汤快速上手：介绍肉臊卤汁、红烧卤汁、麻辣卤汁等美味卤汤拌面、拌饭和火锅料理。

5

卤王秘诀大公开：名师名厨解答自己在家做卤味时的常见问题，教您轻松做出色香味俱全的卤味菜。



100道卤味菜肴示范和卤王秘诀，
让您充分掌握技法和诀窍，
是初学者的卤味入门书，也是进阶者的卤味晋级书。

何建彬

★经历

台北福华饭店厨艺顾问、点心主厨
高雄餐旅管理学院教师
台湾观光学院专任助理教授
人间卫视素食元气料理示范教师
东森综合台食全食美中点示范教师
三立冰冰好料理美食评审

★得奖纪录

1992 台湾“中华美食”比赛金牌奖
1993 台湾“中华美食”比赛金鼎奖
1993 优良厨师奖
1994 台湾“中华美食”比赛国际组金鼎奖
1994 新加坡国际中餐御厨赛特金奖
1994 模范厨师奖

★老师的话

中国南北小吃各有特色，反映在卤味上也各有千秋。光是猪蹄，就有好几种卤法，如冰糖猪蹄、可乐猪蹄、盐水猪蹄，还有客家风味的笋干猪蹄，秘诀就在不同的卤汁风味。

因为南方气候温暖，偏好重口味的辛香料来开胃解腻，因此卤包多用八角、草果等香气浓郁的药材，酱料用得也比较多；而北方天气较冷，多用葱、姜、大蒜、辣椒等可以温肠暖肚的天然食材，经过很多年代相传，逐渐融合，演变出各种味型，形成我们今天爱吃的传统美食。

譬如冰糖口味和五香口味，是大众最熟悉的卤味，从这两大口味里面，又衍生出红卤的冰糖酱油卤汁和白卤的冰糖醉鸡卤汁等。五香口味的变化更多，搭配不同的酱料卤制，从原味到辣味都可以做出来，让人大饱口福。

这本书我们就从口味上来分，为读者介绍五香卤、冰糖卤、红糖卤、梅子卤、茶卤、酒卤、素卤和盐水卤等8种主要的卤汁风味，挑选了100种超人气卤味食材，示范怎么卤才会好吃，希望读者跟着“卤王秘诀”，自己在家也能做出跟“卤王”一样好吃的卤味料理。