

烧腊卤熏

一本通

策划 廖文图书
编撰 曾韶东

本书全面系统地介绍了三百余款烧腊卤熏菜品、卤水配方、专用酱汁的制作工艺与技法、体例科学、内容丰富，循序渐近，简单易学，是专业厨师及烹饪爱好者学习烧腊卤熏菜品的指导书。

烧腊卤熏，传承千载
工艺考究，技法精湛
色泽诱人，气香沁鼻
味酥脆嫩，食之融乐



烧腊卤熏 一本通

策划 厚文圖書
編撰 曾韶東

图书在版编目(CIP)数据

烧腊卤熏一本通 / 曾韶东编著. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5356-4890-7

I. ①烧... II. ①曾... III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228716号

烧腊卤熏一本通

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 广州汉鼎印务有限公司

(广州天河区棠下高沙工业区广棠路21-23号)

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 20

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4890-7

定 价: 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 020-82305631



前言 | R E F A C E

在中国饮食文化的长河中，人们对食物的加工烹制方法有着日新月异的发展，对食物色、香、味、形的要求也越来越高。烧、腊、卤食品享誉于广东并已席卷全国，乃至世界。烧、腊、卤食品既可进入千家万户，成为大众餐桌上的佳肴美食，亦可进入高档的酒楼与喜庆宴席，以宴请宾客，甚至已成为众多菜肴中的主角。

烧、腊、卤、熏食品色、香、味、形极美，其关键在于酱汁与卤水的配制。烧腊师将品种丰富的酱汁原料和药材香料通过巧妙的分量比例和配制方法配制成烧腊酱汁；将各种天然的药材香料与猪骨、肉品等有机结合，熬制出鲜醇飘香的卤水。酱汁和卤水已成为烧、腊、卤食品的灵魂，一个熟于配制美味烧腊酱汁和卤水的师傅，也就如一个点“食”成金的魔法师，在烧腊世家中，有些酱汁和卤水的配方是祖传不外泄的。

曾韶东师傅从事饮食行业有十几年，从事烧、腊、卤行业也有十年之久，他一直在烧腊行业为民造福，传道授业。曾师傅在全国的桃李不下万人，其中还有从日本、马来西亚、加拿大等国家远道而来求学的外籍学生。曾师傅这次本着为民造福的心愿，倾力奉献，将各种卤水、酱汁的制作配方和方法详细道尽，愿与业界的同仁共享，也希望帮助到更多在烧腊或烹饪行业的创业者。

第一本书《烧腊·卤味大全》由曾韶东师傅精心打造，印刷出版后得到了全国各地烧腊爱好者的欢迎与追捧，在此基础上，曾师傅再接再厉，联合出版社倾力再作第二本书《烧腊卤熏一本通》，此书包括的内容更丰富，更能直接地深入烧腊这一行业，并增加到300多款烧腊制品，详细介绍烧、腊、卤、熏的入门基础知识，讲解酱汁、卤水的详细制作方法；步骤图文字相结合，完整地再现烧、腊、卤、熏菜式的制作过程。从经典到创新，每款都由曾师傅精选并亲手制作，让读者易看易懂易学。本书对于初涉烧腊行业的创业者和从事烹饪职业的人员来说，是一本不可多得的好书，而对于经验丰富的烹饪师来说，也是一本很好的学习参考书。

金无足赤，若本书有疏漏，诚心希望各位读者批评指正。

如果你想跟本书的作者进行技术交流，或想更深入地了解制作烧、腊、卤味的技术要领，可与本书的作者曾韶东师傅联系。

目录 | CONTENTS

一、烧腊基础篇 >

- 2 烧、腊、卤、熏的历史
- 3 常用工具介绍
- 7 常用香料介绍
- 12 酱料的基本制作方法
- 14 材料屠宰加工工艺
- 17 烹饪刀功技巧
- 19 酱料的制作方法

二、实例操作篇 >

- 24 原只烧大金猪
- 28 手持明炉烧鹅
- 31 烧骨
- 32 蜜汁烧五花肉
- 34 广式脆皮烧鸭
- 36 蜜汁烧叉烧、排骨
- 39 北京烤鸭
- 40 脆皮金钱鸡
- 42 琵琶鸭
- 46 德州扒鸡
- 50 蜜汁烧大肠头
- 52 道口烧鸡
- 56 酱板鸭
- 58 蜜汁炭烧牛肉
- 60 炭烧猪颈肉
- 62 蜜汁烧鸡翅
- 64 烧花腩肉
- 66 琵琶鸡
- 69 东江盐焗鸡
- 70 麻皮乳猪
- 74 澳门烧肉
- 76 手持明炉烤鸭
- 78 乳香吊烧鸡

三、实用技术篇 >

烧腊类

- 82 酱板鸡
- 83 广式脆皮烧鹅
- 84 脆皮吊烧鸡
- 85 油淋鸭
- 86 炭烧鸭下巴
- 87 南乳汁吊烧鸡
- 88 脆皮风沙吊烧鸡
- 89 太和烧鸡
- 90 脆皮神仙鸡
- 91 红烧乳鸽
- 92 潮莲烧鹅
- 93 沙茶吊烧鸡
- 94 北京片皮鸭
- 95 烧腊拼盘
- 96 脆皮叉烧
- 97 吊烧鹌鹑

卤水类

- 98 川味卤水的制作
- 99 潮州卤水的制作
- 100 豉油皇浸卤的制作
- 京卤的制作
- 卤水的保管方法

豉油皇浸卤成品展示

- 101 豉油皇浸鹅肠
- 102 豉油皇浸猪生肠
- 103 豉油皇浸猪肚
- 104 豉油皇浸猪小肠
- 105 豉油皇浸猪大肠
- 106 豉油皇浸鸡翅
- 107 豉油皇浸鸡腿
- 108 豉油皇浸肉
- 109 豉油皇浸鸡翅尖
- 110 豉油皇浸鸭

- 111 豉油皇浸鸭掌
- 112 豉油皇浸猪头皮
- 113 豉油皇浸鹅翅
- 114 豉油皇浸乳鸽
- 115 豉油皇浸鹌鹑蛋
- 116 豉油皇浸鸭肾
- 117 豉油皇浸鸡中翅
- 118 油淋鸭
- 119 豉油皇浸鸡爪
- 120 豉油皇浸乳鸽
- 121 豉油皇浸猪脚
- 122 豉油皇浸白鹅
- 123 豉油皇浸鸭脖
- 124 豉油皇浸凤肝
- 125 豉油皇浸牛小肚
- 126 豉油皇浸鸭下巴
- 127 豉油皇浸豆腐干

潮州卤水成品展示

- 128 卤肉
- 129 卤猪尾巴
- 130 卤猪腩
- 131 卤鹅掌
- 132 卤鸭中翅
- 133 卤猪生肠
- 134 卤鸭下巴
- 135 卤鸭肾
- 136 卤鸡脚
- 137 卤乳鸽
- 138 卤猪头皮
- 139 卤鸭中翅
- 140 卤猪耳朵
- 141 卤鸭掌
- 142 卤猪小肠
- 143 卤猪大肠
- 144 卤鸭脖
- 145 卤猪肚
- 146 卤凤肝

147 卤鸡翅
148 卤牛小肚
149 卤鸡蛋
150 卤鹅下巴
151 卤豆腐
152 卤鸡翅尖
153 卤鸡中翅

川味卤水成品展示

154 香辣卤牛筋
155 香辣卤牛展
156 香辣卤猪肉
157 香辣卤猪肘
158 香辣卤鸭掌
159 香辣卤鸭中翅
160 香辣卤鸭肾
161 香辣卤猪生肠
162 香辣卤猪耳朵
163 香辣卤猪尾巴
164 香辣卤猪头皮
165 香辣卤猪脚
166 香辣卤凤肝
167 香辣卤鹅掌
168 香辣卤鸡翅尖
169 香辣卤鸭
170 香辣卤猪小肠
171 香辣卤猪大肠
172 香辣卤鸭头
173 香辣卤鸭锁骨
174 香辣卤鸭脖
175 香辣卤猪肚
176 香辣卤牛小肚
177 香辣卤鹌鹑蛋
178 香辣卤鸡蛋
179 香辣卤鸭下巴
180 香辣卤豆腐

白切类

181 白切浸汁的制作
冰水浸汁的制作
酱爆椒蘸料的制作
182 贵妃卤水的制作

183 白切鸡
184 白切鹅
185 白切鸭
186 白切文昌鸡
187 白切金钱肚
188 白切猪耳朵
189 白切五花肉
190 白切猪尾巴
191 白切猪肘
192 白切猪小肠
193 白切猪生肠
194 白切猪大肠
195 白切鸭翅
196 白切鸭掌
197 白切鸭肾球
198 白灼鹅肠
199 白切鸭掌翼
200 白切乳鸽
201 白切猪肚
202 贵妃白切鸡

咸香浸卤类

203 咸香浸卤的制作
204 咸香鸡
205 咸香凤爪
206 咸香鸭脚掌
207 咸香鸡翅
208 咸香鹅肠
209 盐焗鸡肾球
210 咸香鸡翅尖
211 盐焗老火鸡翅
212 盐焗老火鸡中翅
213 盐焗老火鸡翅尖
214 咸香鸡脚

泡椒与白云浸汁类

215 泡椒浸汁的制作
白云浸汁的制作
216 泡椒鸡翅尖
217 泡椒鸭掌
218 泡椒凤爪
219 泡椒鸭中翅

220 泡椒猪脚
221 泡椒鸭翅尖
222 泡椒猪爽肚
223 泡椒鸡脚
224 白云猪手
225 白云凤爪

烧烤类

226 烧烤蒜蓉酱的制作
烧烤汁的制作

荤菜

227 炭烧元贝
228 炭烧鸡翅
229 炭烤鲜鱿鱼
230 炭烤鲜虾
231 炭烤鸡爪
232 炭烤秋刀鱼
233 炭烧鸡腿
234 炭烧牛肉串
235 炭烧鸡肾丁
236 炭烤牛肉丸
237 炭烤猪肉丸
238 炭烤鱼丸
239 炭烧鱿鱼仔
240 炭烤鲜鱿鱼须
241 炭烧肘花卷
242 炭烧带子
243 炭烧虾卷
244 炭烧青口
245 炭烧鸡肉串
246 炭烧羊肉串
247 炭烧鸡肉串
248 炭烧干鱿鱼
249 炭烧干鱿鱼须
250 炭烤鲜鱿鱼筒
251 炭烤大鳝
252 炭烤鸡中翅
253 炭烤红杉鱼
254 炭烧鸭肾丁
255 炭烤火腿肠
256 炭烤鸡翅尖

素菜

- 257 炭烧豆腐干
- 258 炭烧茄子
- 炭烧韭菜
- 259 炭烧莲藕
- 炭烧豆角
- 260 炭烧玉米
- 炭烤青椒

腊味类

- 261 瘦肉腊肠
- 四川腊肠
- 262 腊肉饼
- 腊咸蛋肉饼
- 263 广式腊肠
- 腊肉方条
- 264 腊脊肉片
- 腊猪耳朵
- 265 腊肠仔
- 腊鸭翅膀
- 266 腊鸡腿
- 腊鲫鱼
- 267 腊鸭肾
- 腊鲢鱼
- 268 腊鹌鹑
- 腊瘦肉
- 269 腊五花肉
- 木耳瘦肉腊肠
- 270 东莞腊肠
- 腊大肠
- 271 腊鸭
- 腊肉块

凉菜类

- 272 凉拌豆皮丝
- 凉拌莲藕
- 273 凉拌海蜇
- 凉拌腐竹
- 274 凉拌海带丝
- 凉拌海带结
- 275 凉拌素猪耳
- 凉拌凉皮卷

- 276 凉拌青瓜
- 凉拌素肉卷
- 277 凉拌刀豆
- 凉拌豆腐皮
- 278 凉拌黑木耳
- 凉拌竹笋
- 279 凉拌海白菜
- 凉拌蕨菜
- 280 凉拌豆腐条
- 凉拌海菜花
- 281 凉拌黄花菜
- 凉拌花生米
- 282 凉拌凉皮
- 凉拌冬菇

四、运用篇

284 烧卤在快餐上的运用

碟头饭类

- 烧肉饭
- 285 烧鸭饭
- 烧鸭肫饭
- 286 烧鸡翅饭
- 蜜汁烧排骨饭
- 287 烧鹅饭
- 烧鹅腿饭
- 288 烧鸭饭
- 烧鸭腿饭
- 289 白切鸡饭
- 手撕鸡饭
- 290 脆皮叉烧饭
- 叉烧饭

蒸笼饭类

- 291 荷香腊鱼笼仔蒸饭
- 292 荷香腊肉笼仔蒸饭
- 荷香豉汁排骨笼仔蒸饭
- 293 荷香腊味笼仔蒸饭
- 荷香腊鸡腿笼仔蒸饭
- 294 荷香冬菇鸡笼仔蒸饭
- 荷香豉汁鳝鱼笼仔蒸饭
- 295 荷香腊肠笼仔蒸饭

荷香腊鸭翅笼仔蒸饭

- 296 荷香川味腊肠笼仔蒸饭
- 荷香腊肉饼笼仔蒸饭
- 297 荷香腊鸭肉笼仔蒸饭
- 荷香腊肾球笼仔蒸饭

煲仔饭类

- 298 豉汁排骨煲仔饭
- 299 冬菇焗鸡煲仔饭
- 300 腊味煲仔饭
- 301 咸蛋肉饼煲仔饭
- 302 腊肉煲仔饭
- 腊大肠煲仔饭
- 303 腊鱼煲仔饭
- 腊鸭肾球煲仔饭
- 304 腊鸡腿煲仔饭
- 腊鸡煲仔饭

汤粉面类

- 305 汤粉面底汤的做法
- 306 叉烧汤面
- 烧排骨汤面
- 307 烧鸭汤面
- 烧肉汤面
- 308 烧肉汤猪仔粉
- 烧排骨汤猪仔粉
- 309 叉烧汤猪仔粉
- 烧鹅汤猪仔粉
- 310 烧鹅汤河粉
- 叉烧汤河粉
- 311 烧排骨汤河粉
- 烧肉汤河粉
- 312 叉烧汤桂林米粉
- 烧肉汤桂林米粉
- 313 烧鸭汤桂林米粉
- 烧排骨汤桂林米粉
- 314 烧腊档的选址



烧腊基础篇



烧、腊、卤、熏的历史

自有火以来，人类就走出了原始残酷的茹毛饮血的时代，这也是人类进入文明时代的标志，正如孙中山先生所说：“烹调之术本于文明而生”。

满汉时期，饮食文化繁荣，当时烧烤行业中的“北京烤鸭”“烧小猪”在当时兴起，破名而出。清末时的孔旺记，当时所做出的脆皮烧猪已经闻名广州。

烧：在古时称为“炙”，是指把食品用炭火或明火烤至熟的一种烹调方法。

烧烤所具有的文化属性，是它包含的物质的原味及粗鄙化即食效果中对惯常饮食的反叛，它另一面则受到人类远祖在渔猎时代的饮食记忆符码的认同。在今天，也没有什么能够比烧烤更能对童年及包含童年情结的成人发生引诱。事实上烧烤在过去的时间里对人类一直都是一种形式与味觉的诱惑。现在已经进入一个多元价值的烧烤时代，在黄河流经的土地上，烧烤从现实主义出发，以进取的姿态拓展它的文化与经济疆域。烧烤的经营方式，也在向着两个向度分野，其一是仍保持街头巷尾的烧烤，其二是饭店式集约化烧烤。“在野精神”始终蕴涵渔猎时代的狂放与浪漫，在不断地伸延，篝火烤炙而食的场面，散发出诱人的香味和欢乐的气氛是人们无法抗拒的。

腊：指在腊月里把腌制的食品挂在通风的位置风干的一种加工方法。早在北魏，贾思勰所编著的《齐民要术》中就有“腊脯”的制作描述。

在古代的农业社会里，大约自腊月初八以后，家庭主妇们就要忙着张罗过年的食品了。因为腌制腊味所需的时间较长，所以必须尽早准备，我国许多省份都有腌腊味的习俗，其中又以广东省的腊味最为著名。生产腊味的著名厂家在民国时则有皇上皇、八百载、沧州等，这些店铺一直保留至今，流芳千古。

卤：是指把食品放入在已经调制好有味的浸渍里加热煮熟或浸泡入味的一种方法。

卤味的历史也有二千多年，源于秦，卤的工艺，古代称为“臠”。

明清两朝时期，以“香料药材”与“酱油”所配制的浸卤广泛流行，其中最为著名的以河南一带的“道口烧鸡”。而以当地的一家“义兴张”烧鸡店做得最好，当年仁宗皇帝称此鸡为“天下第一鸡”，“色、香、味三绝”。

熏：分为干熏与湿熏之分，干熏是指把肉制品挂于烟入面的熏制方法，湿熏是指食物用鲜花与酒等入味的烹调方法。

烟熏是古时人们保存食品的一种方法，发展至现在，已经成了饮食烹调的一种，烟熏制作食品，以湖南地区为多。

熏的制作加工，作为最早的文献记载，始见于清代的《随园食单》，但都没有一套完整的操作过程，只处于“用浓烟将食物增香”的阶段。此烹调制作至近代才得以完善。

烧腊卤熏发展至今天，可见中国的饮食文化源远流长，民以食为天，吃在广州。广式烧腊在结合原始的制作工艺基础上，引用其它烹调方法相融合，使广式烧腊扬名海外，走向世界。

广式烧腊主要分为烧味类、卤味类以及腊味类三大种类，烧味类主要有烧大猪、烧乳猪、烧鸭、烧鹅、烧乳鸽、烧叉烧等三十多个品种；卤味类主要分为白切类、浸卤类两大类，主要有白切鸡、白云凤爪、白云猪手、卤水鹅、卤水鸭等几个品种；腊味类主要有酱香味、腊香味、酒香味，有腊肠、腊肉、腊鸭等五十多个品种。

广式烧腊在原有的基础上不断创新，已经成为粤式菜馆、酒店、餐厅的镇店之宝，口味适合大江南北，已经走出国门与世界接上了轨道。

常用工具介绍



炭烧炉

炭烧炉是烧烤工具里居第一位的工具设备，其烧烤原理是利用原始的炭火烧烤食物及封闭炉内热量进行焗烤，使食物至熟。炭火烤出来的烧味，味道独特，口感自然，浓浓的肉香里洋溢着淡淡的炭香，这是炭火烤炉的一大优点。



煤气烤炉

煤气烤炉的烧烤原理是使热力不断积聚于炉内，将食物焗烤至熟，时间可以自动调节，成本也较低，节省人力、物力是煤气烤炉的一大优点。



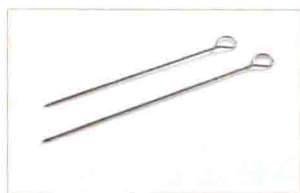
不锈钢、生铁炉胆

放在炭炉烤炉的里面，用于盛装火炭及生火。注：通过炉胆下的封门可控制火候。



不锈钢桶

用于浸卤食品。规格有大、中、小三种。



鹅尾针

用于缝烧鹅、烧鸭、烧鸡的尾口，使其密封不漏气。



加厚锅

用于制作炒制产品、炒香原料等。



微波炉

用于食物再加热。



叉烧针连环（叉烧环）

用于串烧各种叉烧、鸡翼等。



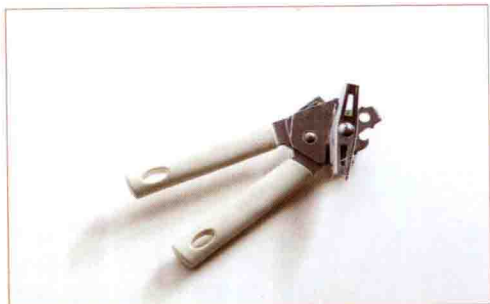
烧腊钩

吊炉烧烤时经常用到，可用于挂烧鸡、烧鸭、烧鹅等。



叉烧针

串烧蜜汁叉烧、琵琶鸭、鸡翼等。



罐头刀

用于烤罐头。



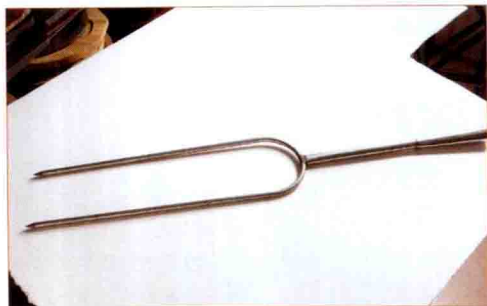
火钳

加炭用。



乳猪针

烧乳猪时用于刺穿气泡。



乳猪叉

烧乳猪用。



长钩

可用于烧烤时把烧腊钩进烤炉，以免烫伤手。



刷子

用于刷蜂蜜、油、糖酱汁等。



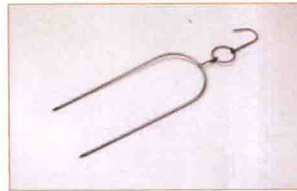
人字钩

挂叉烧用。



S 形钩

用于挂烧鸡。



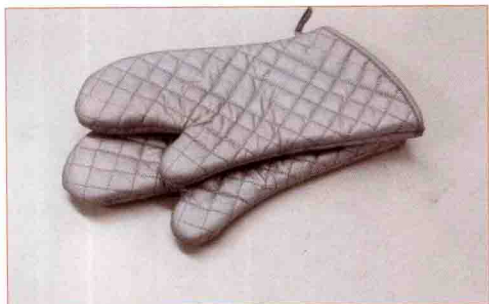
琵琶叉

可用于烧琵琶鸭（也可不用）。



酱油壶（麻油壶）

用于装麻油或酱油，方便倒出和控制分量。



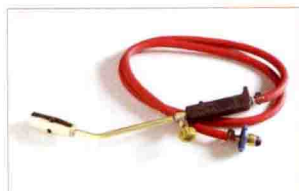
手套

烧乳猪时，戴上手套，可以隔热，避免烧伤手。



点火枪

用于给煤气喷枪点火，和煤气喷枪配套使用。



煤气喷枪

用于烧净猪毛、烧烤补色等。



汤勺

用于煮卤水时搅拌。



水勺

用于舀水。



气泵

给烧鸭、烧鹅充气用。



不锈钢油隔

作过滤用。



糖皮水箱

用于装糖皮水。



不锈钢爪篱

用于捞起卤好的卤味，装物品入油锅炸等。



浅长方盒

盛装烧好和卤好的成品及作放凉用。



台秤

用于称重量稍大的材料。



打粉机

用于将花椒、辣椒打成粉末。



砧板

作切、砍骨头和肉用。



砧板围

用于砍制时阻挡汁、渣飞溅。



骨刀

作砍骨头用。



汤料袋

配制卤水时，将药材、香料等装入汤料袋中，可避免香料散出。



片刀

用于烧腊和卤味产品切片。



磨刀石

正面和反面有所不同，正面较为粗糙，磨刀的强度较大，反面则反之。



片皮刀

作片皮鸡、片皮鸭、片皮鹅时用。



克秤

用于称量较轻材料，一般用在配制配料时药材、香料及其他原材料的称取。



桑刀



烧腊刀

常用香料介绍



八角

别名八角茴香、大茴香，具有强烈香味。其性温，味辛，有温阳散寒、理气止痛之功效；能增添芳香气味，并可调剂口味，增进食欲。



白胡椒

性味辛热，味道相对于黑胡椒来说更为辛辣，因此散寒、健胃功效更强，具防腐抑菌的作用，能调味除腥。



香叶

别名香艾，味辛，气香，性温散，气浓郁，味上品，能增香去异味，促进食欲。



木香

气香特异，味微苦，辛温香燥，能行气止痛，健脾消食。



玉果

又名肉果，香味浓烈，味辛，有温中行气、涩肠止泻的功效。



良姜

别名销小良姜、高良姜。味辛，性温，具强烈辛辣气味，可用作卤水调味料，能除去肉膻腥味，增进食欲。



陈皮

别名橘皮，红皮。气香，味辛、苦，理气健脾，能去燥、化痰。



草果

别名草果仁，草果子。性温，味辛，能祛寒，消食化积，肉料吸取后能除去肉腥。



干姜

味辛，热，能温中散寒，回阳通脉，温肺化痰，能有效去除肉料的膻腥，使其口感清新。



黑胡椒

别名胡椒。性温，辛味，芬芳异常，能除肉膻腥，增加芳香，促进食欲。



砂仁

别名春砂仁。味辛，性温，用于脾胃虚寒、呕吐泄泻，芳香悦脾。



肉桂

别名玉桂、牡桂、大桂、辣桂。性大热，味辛、干，能促进胃分泌，促进肠胃蠕动，增加食欲，促进血液循环。



桂皮

又名山桂，民间又称“阴香”。暖胃祛寒，性温，味辛，能驱除肉腥，增进食物甘香气息。



花椒

别名香椒、大花椒、山椒、狗椒、川椒。性温，味辛麻，因其味麻，故又称作麻椒，有健胃、温暖强壮的作用，能大大增进食物的风味，使食物的口味别具一格。



灵香草

别名香水植物、香草、黄香草。能增进食物香味。



香茅

别名柠檬茅、香巴茅、风茅。性温、味辛，能调味增香，其味道很独特。



南姜

别名高良姜或芦苇姜，辣中带甜的风味类似肉桂，但具有辛辣味，其味能除膻腥味，亦能增加食欲。



罗汉果

性凉，味甘，有润肺平喘的功效，能增加食物的香甜风味。



孜然

别名安息茴香、野茴香、马芹子。味辛，性温，能促进肠胃蠕动，增进食欲。



白蔻

性温，味辛，有燥湿健脾、暖胃消滞的作用。



肉蔻

别名顶头肉。性味甘淡、微寒，能有效除腥增香。



小茴香

别名小茴，性温、味辛，可去除肉的腥臊，增加芳香、增进食欲。



沙姜

别名三姜子、三赖、山辣。气香特异，味辛辣，能行气温中，健胃消食，促进食欲。



甘草

别名甜草根、红甘草、粉甘草。甘草性平，味甘，润肺解毒，能有效祛除肉腥味，增加甘香味。