

二十一世纪

少年家园生活文库

方舟 主编

的品味

吃

巧做  
中西  
冷菜

济南出版社

吃的品味——

# 巧做中西冷菜

方舟 主编

济南出版社

# 目 录

## 中式冷荤菜

- |               |      |                 |      |
|---------------|------|-----------------|------|
| 1. 青酱肉 .....  | (1)  | 19. 炆腰花 .....   | (18) |
| 2. 五香酱肉 ..... | (2)  | 20. 熏猪排 .....   | (19) |
| 3. 肴肉 .....   | (3)  | 21. 肉松 .....    | (20) |
| 4. 白肉 .....   | (4)  | 22. 五香酱牛肉 ..... | (21) |
| 5. 酱肘花 .....  | (5)  | 23. 陈皮牛肉 .....  | (22) |
| 6. 蔻肉 .....   | (6)  | 24. 虾须牛肉 .....  | (24) |
| 7. 香糟肉 .....  | (7)  | 25. 白切羊肉 .....  | (25) |
| 8. 叉烧肉 .....  | (8)  | 26. 酱羊肉 .....   | (25) |
| 9. 腊肉 .....   | (9)  | 27. 羊羔 .....    | (26) |
| 10. 熏肉 .....  | (10) | 28. 扒鸡 .....    | (27) |
| 11. 卤肚 .....  | (11) | 29. 烧鸡 .....    | (28) |
| 12. 瓢猪肚 ..... | (12) | 30. 风鸡 .....    | (29) |
| 13. 拌肚丝 ..... | (13) | 31. 腊鸡 .....    | (30) |
| 14. 酱猪肝 ..... | (14) | 32. 白斩鸡 .....   | (30) |
| 15. 卤肠 .....  | (15) | 33. 醉鸡 .....    | (31) |
| 16. 熏肠 .....  | (16) | 34. 椒麻鸡 .....   | (32) |
| 17. 酱猪舌 ..... | (16) | 35. 怪味鸡 .....   | (33) |
| 18. 卤口条 ..... | (17) | 36. 盐水胗肝 .....  | (33) |

- |                 |      |                 |      |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 37. 卤鸭 .....    | (34) | 47. 拆冻鲫鱼 .....  | (42) |
| 38. 冻鸭 .....    | (35) | 48. 松子鱼米 .....  | (43) |
| 39. 八宝水晶鸭 ..... | (36) | 49. 红油鱼丝 .....  | (44) |
| 40. 陈皮鸭 .....   | (37) | 50. 油焖青虾 .....  | (44) |
| 41. 酱汁鸭肝 .....  | (37) | 51. 盐水对虾 .....  | (45) |
| 42. 糟蒸鸭膀 .....  | (38) | 52. 水晶虾仁 .....  | (46) |
| 43. 芥末鸭掌 .....  | (39) | 53. 糟蛋 .....    | (46) |
| 44. 水晶鱼 .....   | (40) | 54. 醉蛋 .....    | (47) |
| 45. 五香鱼 .....   | (40) | 55. 蒸松花蛋糕 ..... | (48) |
| 46. 香酥鲫鱼 .....  | (41) | 56. 咸蛋 .....    | (48) |

### 中式冷素菜

- |                |      |                 |      |
|----------------|------|-----------------|------|
| 57. 珊瑚白菜 ..... | (50) | 70. 炆青笋 .....   | (58) |
| 58. 麻酱白菜 ..... | (51) | 71. 红油茭白 .....  | (59) |
| 59. 酸渍白菜 ..... | (51) | 72. 炆冬笋 .....   | (60) |
| 60. 辣圆白菜 ..... | (52) | 73. 糟冬笋 .....   | (60) |
| 61. 三丝芹菜 ..... | (53) | 74. 香油双冬 .....  | (61) |
| 62. 红油芹黄 ..... | (53) | 75. 麻辣毛豆 .....  | (61) |
| 63. 酒醉银菜 ..... | (54) | 76. 油浸冬菇 .....  | (62) |
| 64. 甜酸果 .....  | (55) | 77. 糖醋嫩藕 .....  | (63) |
| 65. 炆黄瓜皮 ..... | (55) | 78. 五香烤麸 .....  | (63) |
| 66. 姜汁黄瓜 ..... | (56) | 79. 朱砂拌豆腐 ..... | (64) |
| 67. 芥末扁豆 ..... | (57) | 80. 香椿拌豆腐 ..... | (65) |
| 68. 拌苦瓜 .....  | (57) | 81. 熏豆腐 .....   | (65) |
| 69. 蓑衣萝卜 ..... | (58) | 82. 油皮卷 .....   | (66) |

83. 熏松子油皮卷 …(67)      85. 炆腐竹香菇 ……(68)  
84. 炆腐竹菜花 ……(68)      86. 素什锦 ……(69)

### 中式腌酱小菜

87. 腌雪菜 ……(71)      102. 蜜汁小黄瓜 ……(84)  
88. 腌蒜苗 ……(72)      103. 辣芥丝 ……(85)  
89. 腌番茄 ……(73)      104. 辣萝卜丝 ……(85)  
90. 腌圆白菜 ……(74)      105. 辣笋条 ……(86)  
91. 乳黄瓜 ……(74)      106. 辣油莴笋丝 ……(86)  
92. 甜酱瓜 ……(76)      107. 北京冬菜 ……(87)  
93. 紫香芥 ……(77)      108. 四川南充冬菜 …(88)  
94. 酱萝卜头 ……(78)      109. 四川榨菜 ……(90)  
95. 酱茄子 ……(79)      110. 云南大头菜 ……(91)  
96. 酱青椒 ……(79)      111. 朝鲜泡菜 ……(92)  
97. 酱嫩芽姜 ……(80)      112. 四川泡菜 ……(93)  
98. 甜酱花生米 ……(81)      113. 浙江萧山萝卜  
99. 玫瑰莴苣 ……(82)      干 ……(95)  
100. 糖蒜 ……(83)      114. 朝鲜辣白菜 ……(96)  
101. 蜜酱胡萝卜 ……(84)      115. 锦州虾油小菜 …(97)

### 西式冷荤菜

116. 冷烤猪肉 ……(99)      120. 冷烤牛肉 ……(103)  
117. 红烩丸子 ……(100)      121. 冷烤羊肉 ……(104)  
118. 咸肉蜜枣卷 …(101)      122. 牛肝泥子 ……(105)  
119. 咖喱牛肉干 …(102)      123. 冷烧鸭 ……(106)

- |                        |       |                 |       |
|------------------------|-------|-----------------|-------|
| 124. 瓢馅鸭 .....         | (107) | 133. 核桃鱼 .....  | (117) |
| 125. 冷烤鸡 .....         | (109) | 134. 咖喱油鱼片 ...  | (118) |
| 126. 束法鸡 .....         | (110) | 135. 奶油鱼卷 ..... | (119) |
| 127. 核桃少司煮鸡            | (111) | 136. 鱼冻 .....   | (120) |
| 128. 鸡肉泥子卷 ...         | (112) | 137. 咖喱油焖虾段     | (121) |
| 129. 鸭肝泥子卷 ...         | (113) | 138. 大虾冻子 ..... | (122) |
| 130. 马乃司少司煮<br>鱼 ..... | (114) | 139. 虾肉泥子卷 ...  | (123) |
| 131. 番茄鱼条 .....        | (115) | 140. 蒸鸡蛋肉卷 ...  | (124) |
| 132. 红烩鱼片 .....        | (116) | 141. 瓢馅鸡蛋花 ...  | (125) |

西式沙拉及冷配菜

- |                        |       |                  |       |
|------------------------|-------|------------------|-------|
| 142. 素沙拉子 .....        | (126) | 153. 酸白菜 .....   | (134) |
| 143. 酸白菜沙拉子 ...        | (127) | 154. 酸甜黄瓜 .....  | (135) |
| 144. 红菜头沙拉子 ...        | (127) | 155. 酸黄瓜 .....   | (135) |
| 145. 什锦豆沙拉子 ...        | (128) | 156. 瓢黄瓜 .....   | (136) |
| 146. 奶油生菜沙拉<br>子 ..... | (129) | 157. 奶油菜卷 .....  | (137) |
| 147. 鸡肉沙拉子 .....       | (130) | 158. 菠菜泥 .....   | (138) |
| 148. 大虾肉沙拉子 ...        | (130) | 159. 拌生菜 .....   | (138) |
| 149. 鸡蛋沙拉子 .....       | (131) | 160. 煎土豆饼 .....  | (139) |
| 150. 什锦水果沙拉<br>子 ..... | (132) | 161. 炸土豆片 .....  | (140) |
| 151. 红烩蔬菜 .....        | (132) | 162. 香味土豆泥 ..... | (141) |
| 152. 红白菜 .....         | (133) | 163. 奶油葱头 .....  | (141) |
|                        |       | 164. 奶油烤鲜蘑 ..... | (142) |
|                        |       | 165. 带馅蘑菇 .....  | (143) |

166. 瓢馅茄子 .....(143)      174. 腌番茄 .....(149)
167. 茄泥子 .....(145)      175. 炸菜花 .....(150)
168. 酒汁茄丁 .....(145)      176. 炸香葱 .....(151)
169. 煮红菜丁 .....(146)      177. 咖喱核桃仁 .....(151)
170. 醋汁红菜头 .....(147)      178. 咖喱油菜花 .....(152)
171. 烧茄子番茄 .....(147)
172. 瓢青椒 .....(148)
173. 腌菜花 .....(149)

## 中式冷荤菜

### 1. 青 酱 肉 \*

**主 料:**猪后臀尖肉 5000 克。

**调 料:**浸肉酱油 1500 克,大盐 175 克,花椒面 5 克,五香粉适量。

**制作方法:**

①将猪后臀尖肉修整片平,用大盐和花椒面反复揉搓,揉匀后下缸,撒上五香粉,腌渍一天左右,然后取出,放在大案板上,码垛起来,上用重木板轧压 4—5 天,至肉被压实为止。将已压实的肉取出,穿上绳索,在阴凉处吊晾一天,再下入缸内用酱油浸泡 7 天左右,再取出吊晾约一个月,使肉干透。一般地说,青酱肉从加工开始,大约要经过一个夏天的腌制过程,肉的颜色才能由原先的红色变为紫红色,成为青酱肉的原坯料。

②青酱肉的原坯料腌好后,用清水洗净,放入大锅内,加大量的水(以没过肉为度),旺火烧开后改小火煮制,保持微沸不腾,水的温度在 90—95℃ 之间(千万不可大滚大沸)。煮



制 2 个小时左右,肉质酥烂,捞出盛入容器内,晾凉冷透。食用时取出,切成薄片,越薄越好,装入盘内即可。

**特 点:**颜色枣红,光泽透亮,清香不腻,越嚼越香。

\* 青酱肉又名清酱肉,不同于通常用酱汤煮制的酱肉,而是经过长达 7—8 个月的加工腌制过程,并用清水煮制为成品。青酱肉的加工工艺方法,各地大同小异,而配制辅料、香料则有所不同,从而形成不同的风味。如:有的青酱肉,是用炒熟的大盐加花椒而揉制的,并在酱油缸内腌渍和经较长的时间吊晾;有的青酱肉加用火硝、桂皮等辅料揉制;还有的加用白糖、甜面酱、大料等。本书介绍的是北方风味的制作方法。

## 2. 五香酱肉

**主 料:**猪五花肉 2500 克。

**调 料:**五香酱汤 5000 克,葱段 7.5 克,姜片 12.5 克,蒜瓣 7.5 克。

**制作方法:**

①将猪五花肉刮毛洗净,切成 500 克重的块,放入冷水盆浸泡半天左右,取出控净水;锅架火上,放入肉和清水(没过肉),旺火烧开,去掉血污浮沫,通常,倒掉烧开的肉汤再用清水把肉冲洗一下,肉即洁净。

②把酱汤锅架火上,放入葱段、姜片、蒜瓣,再放入洁净的肉块,旺火烧开,稍煮片刻,撇净浮沫,改用小火,使锅内酱汤沸而不腾,温度保持在 90—95℃,连续煮两个多小时,中间上下翻动两次,肉质酥烂时取出。也可以分两次煮制:第一次煮制是把洁净的肉块投入酱汤锅内,旺火烧开,撇去浮沫,改用小火煮 1 个多小时,至肉皮变软(即用筷子可以戳动),捞出,

控净水分；随即进行第二次煮制，即在肉块捞出后，把酱汁过滤一下，倒回锅内，再架火上，放入肉块，烧开后继续撇去浮沫，改用小火再煮约 1 个小时，见酱汁与肉块相平时盖紧锅盖，用更小的火焖煮 20 多分钟成熟。两次煮制的酱汁温度及旺火烧开时，必须达到 100℃；小火煮制时，保持 90℃ 左右即可，在煮的过程中，也要上下翻动。

③ 酱肉成熟出锅后，要擦净肉块表面上的油沫，晾凉，切片，装盘食用即可。也有的取出部分酱汁，加热烧稠，涂在肉块表面，晾凉凝结，再切片装盘。

**特 点：**色泽酱红，透亮清爽，肥而不腻，瘦而不柴，柔软细嫩，清香可口。

\* 由于各地的用料和配料比例不同，五香酱汁各有风味特色。一般的配料比例和做法为：锅内放入水 5000 克、盐 350 克、酱油 750 克、下一个香料包（用白纱布包入花椒 20 克、大料 20 克、桂皮 20 克，扎口而成），再放入葱段 7.5 克、姜片 12.5 克、蒜瓣 7.5 克，烧开后成酱汁。新酱汁酱过肉后即成老汤，而且可以长期多次使用，酱汁越老其味越香，酱肉味道越佳（有些著名的酱肉店的酱汁往往延用多年，甚至十多年或上百年）。使用老汤时，咸度不够要加盐，色泽变淡加酱油，汤量减少则加水，香味不足要更换香料袋（香料袋一般用 10 次即要更换一次），每次酱肉时都要新加入葱、姜、蒜。

### 3. 肴 肉

**主 料：**猪后臀尖肉 3000 克。

**配 料：**肉皮 500 克。

**调 料：**硝 15 克，盐 30 克，味精 5 克，料酒 50 克，葱、

姜各 10 克,明矾、花椒少许。

**制作方法:**

①把肉皮刮洗干净,放到开水中烫一下,洗净。

②用竹签在后臀尖肉上扎一些小孔,用硝和盐、花椒混合揉搓,放入大盆,使硝、盐逐渐浸入肉内(冬季腌 3 天,春秋 2 天,夏季 1 天)。腌好后取出,用清水洗净肉上的硝末,至肉皮呈白色时为止;然后放到开水锅中焯透,去掉血沫,捞出,连同肉皮一起放到大盆内,放入鸡汤 3500 克(不用鸡汤,用清水也可)、料酒、味精、葱、姜、花椒,上屉蒸 2.5 小时,至肉质酥烂、肉皮已化为止(将没有化的肉皮拣出)。

③在有高边的托盘上放一块方白布,将煮好的肉放入,摆好,找平;锅架火上,倒入蒸肉汤汁,加少许明矾,烧开,澄清,过箩,倒入托盘,填满空隙,将布边翻上,盖好,加重物压紧,冷却后放到冰箱里冰成冻状。

④食时取出,切成片码放在盘内,佐以香醋(以镇江醋为佳)、姜丝,别有一种风味。

**特 点:**冻白清亮,肉红鲜香,瘦而不柴,肥而不腻;清凉爽口,久食不厌。

## 4. 白 肉

**主 料:**猪后腿肉 250 克。

**配 料:**青笋 50 克。

**调 料:**辣椒油 2.5 克,酱油 25 克,味精 0.5 克,醋 10 克,白糖 1 克,香油 0.5 克,蒜泥 25 克,葱 5 克。

**制作方法:**

①把猪后腿肉刮洗干净,放锅内,架在火上,加清水以没过肉面为宜(水要一次加足,煮时不能再添),放在旺火上烧开,撇净浮沫,加些去腥料(如料酒、葱、姜等),中小火白煮。一般煮20—30分钟,以筷子戳动断生为准(不可煮烂煮碎),然后捞出,晾凉,切为薄薄的大片。

②将青笋切成薄片,用开水焯一下,放入凉开水中浸凉,捞出控水。

③将蒜泥、葱、酱油、味精、醋、糖、辣椒油调成汁,叫蒜泥汁,其他还有芥末汁、姜汁、红油汁等可供调味用,也可以蘸甜面酱、番茄酱食用。

④把青笋片放在盘底,上面摆肉,浇上调味汁和香油即可。

**特    点:**辣、咸、甜,清香鲜美。

## 5. 酱肘花

**主    料:**猪肘子1500克(1只)。

**调    料:**酱汤\*2500克,葱段3.75克,姜片6.25克,蒜瓣3.75克,盐100克,花椒粉5克,味精10克,砂仁粉5克。

**制作方法:**

①将经过剔骨、刷洗干净的肘子放入盆内,把盐、花椒粉、味精、砂仁粉等调料混合搅拌均匀,用以搓擦肘子,要擦匀擦遍,并腌渍片刻,用线绳把肘子捆紧绑好(防止在煮制时皮肉分离散花)。将腌好的肘子放入开水锅中焯烫、焯透,去掉血污

浮沫,再用清水冲洗干净。

②把盛有酱汁的锅架在火上,放入葱段、姜片、蒜瓣,然后下入肘子,先用旺火烧开,再改用小火煮,使酱汁温度始终保持在90—95℃之间,煮约3个小时,待皮肉都已酥烂即可出锅(也有的酱肘花不经过腌制,直接投入酱汁锅中加热成熟)。肘子出锅以后,晾凉,解开捆绳,用一些收浓卤汁,分两次均匀地涂在肘子上。食时,切片或切块装盘即可。

**特    点:**呈深红色,皮烂肉酥,淡而有味,香绵可口。

\* 酱汁的制作方法和配料比例各不相同,因而形成不同的风味特色。一般做法:锅内放入水5000克、盐350克、酱油750克,下入一个香料包(用白纱布包入花椒20克、大料20克、桂皮20克,扎口而成),再放入葱段7.5克、姜片12.5克、蒜瓣7.5克,烧开即成酱汁。

## 6. 蔻    肉

**主    料:**软硬五花猪肉2500克。

**配    料:**花生油1000克(实耗250克)。

**调    料:**盐25克,酱油3.75克,白糖50克,葱125克,姜37.5克,蔻仁5克,大茴香3.75克,红曲7.5克,料酒50克,蜂蜜50克。

**制作方法:**

①除蜂蜜、料酒、花生油、酱油外,其他调料装入一个袋内,扎紧袋口。

②把五花肉切成宽10厘米、长17厘米的块,放在开水锅中浸煮1个小时后出锅,用冷水洗净油沫,在肉的表面抹上蜂蜜。

③将油置于锅内，烧至七、八成热，分批下入肉块，炸到起  
泡捞出。

④将炸好的肉块放入另一锅内，下入酱油、料酒、调料袋  
和清水(以没过肉为度)，旺火烧开，转用小火以微沸的汤煮约  
两个小时出锅，晾凉，改刀切片，装盘食用。

**特    点：**甜软绵烂，入口就化，薏仁香浓，风味独特。

## 7. 香糟肉

**主    料：**带皮五花猪肉 2500 克。

**调    料：**酱油 250 克，香糟\*150 克，盐 37.5 克，白糖  
100 克，姜 30 克，香油 7.5 克，味精 5 克。

**制作方法一：**

①将猪肉切成长 10 厘米、宽 3.3 厘米、厚 0.7 厘米的肉  
块，浸入清水中，除尽血水，捞出控干水。

②将除净血水的猪肉放入锅中，加清水(以没过猪肉为  
准)，旺火烧开后改用小火煮，煮约 1.5 个小时，加入酱油、白  
糖、盐、姜、香油、味精和用纱布袋包好的香糟包，继续焖煮 1  
个多小时，煮到汁浓、肉酥、皮烂为止。出锅，晾凉，即成香糟  
肉。

**制作方法二：**

①切、洗猪肉同做法一。

②将除净血水的猪肉放入锅中，加清水白煮至烂熟，取出  
冷透，放盆内，盆的上面用布眼较粗的白布盖上；将调料拌匀  
后加入适量冷肉汤，调成香糟汁，从盆的盖布上倒入，使汁通

过布眼滤入盆内，将煮熟的肉在调味汁中浸泡、腌渍约3个小时后即成香糟肉。

**特 点：**皮酥肉嫩，鲜美适口，糟味香馥。

\* 香糟的做法：锅架火上，放入花生油25克，烧热；下姜末12.5克，炒香；再下入酒糟泥250克，煸炒；边炒边下白糖75克、盐12.5克、白酒100克、花生油50克，再用小火炒约1个小时，至无酸味为止。做香糟肉的调料，各地也很不相同，有的不有酱油，只用细盐（盐量适当加大）；有的还加料酒和葱；有的则不用糖和油等。上述介绍的只是其中一种调料配比标准。

## 8. 叉烧肉\*

**主 料：**猪后臀尖肉2500克。

**配 料：**花生油1000克（实耗200克）。

**调 料：**盐50克，料酒50克，葱、姜各50克，蒜25克，五香粉10克，白糖100克，味精15克，香油15克，桔皮、大料共50克，酱油、色素少许。

**制作方法：**

①将后臀尖肉切成长17厘米、宽7厘米的长方块，剖上花刀，放上盐、葱、姜各30克以及白糖75克、料酒、五香粉腌1个小时，然后放在七、八成热的油锅中炸成枣红色，捞出，控去油。

②锅架火上，烧热，放入花生油约25克、白糖25克，炒成淡黄色，再放入鸡汤2000克、盐、桔皮、大料、味精、料酒、葱、姜、蒜、酱油、红色素和炸好的肉，开锅后撇去浮沫，用小火烧两个小时左右，至卤汁快干时把肉取出，锅内再放入香油，用

旺火继续收汁，至汁浓稠时浇在肉上，晾凉后切片，装盘食用。

**特 点：**甜、咸、醇香，色泽枣红。

\* 本书介绍的叉烧肉是家庭的简易做法。饭馆和市场出售的叉烧肉，大都采用烤制法，即把2500克肉切成长条，用酱油125克、盐50克、白糖150克、料酒50克、五香粉7.5克、桂皮粉12.5克、砂仁粉5克、姜汁25克、硝酸钠少许等腌上拌匀，每两个小时拌1次，腌渍6个小时后从腌渍卤汁中取出，放入高温炉内（炉温在260℃左右）分3次烤熟，每次15分钟调换一下部位，最后1次烤透出炉，稍稍冷却，分别涂上125克糖稀，再入炉烤3—4分钟，取出即为成品。

## 9. 腊 肉 \*

**主 料：**猪肋条肉2500克。

**配 料：**锯末（松柏枝及花生壳也可）750克。

**调 料：**盐75克，花椒12.5克。

**制作方法一：**

①将肉切成长30厘米、宽3—5厘米的条，用竹签扎些小眼，用经过炒烫晾至温热的花椒和盐进行揉搓，搓后放入瓷盆，皮朝下肉朝上，一层层码放，最上一层用重物压住。每隔两天翻倒一次，腌10天后，改为每天翻倒一次，再腌4—5天，取出，用绳穿上，吊挂通风处晾至半干。

②大铁锅内放锯末，上架铁算子，把晾好的肉置其上，盖上锅盖，然后烧火。当锯末受热冒烟时停火，肉熏上黄色、其水分已干即成。

③把制好的腊肉放入温水泡软，刮去黄面，并用软刷刷去肉上的尘土，再用温水洗净，放入容器，上屉用旺火沸水足气



蒸约1个小时。下屉，晾凉，切片装盘食用。

### 制作方法二：

①腌制方法同腊肉制作方法一。

②在肉腌好后，吊挂在屋外阳光下晒，开始每天晒一次，以后每隔两天晒一次，晒约两个月，即可成为色黄发干的腊肉。

③食用前的制作同腊肉制作方法一。

**特    点：**肉色暗红，味道鲜美，具有浓郁的烟芳香味。

\* 腊肉是我国肉类复制品特产之一，与金华火腿同样有名，以广东、湖南、四川、云南等地所产的质量最优，但用料和工艺均较复杂，一般人不易做好。本书所介绍的是比较简易的做法，虽不够正宗，但味道还是相当好的。[HT]

## 10. 熏    肉

**主    料：**猪夹心肉 1000 克。

**配    料：**锯末(用松柏枝、稻壳、花生壳均可)500 克，茶叶 1.5 克。

**调    料：**酱油 30 克，盐 20 克，葱姜 25 克，花椒 5 克，白糖 1000 克，味精 5 克，香油 2.5 克。

### 制作方法：

①将夹心肉刮净毛茬、杂质，洗净，修成正方形块，上、下、左、右用盐、花椒、味精、葱姜末、料酒的混合物搓匀擦透，放入容器腌渍 30 分钟左右；锅架火上，把肉及腌味调料一起放锅内，下酱油和适量的水，旺火烧开，撇净浮沫，小火焖煮约 1.5 个小时以上，至肉达到八成熟时捞出，晾凉。