

怎么做卤肉最好吃

● 卤一锅唤醒食欲的传统味

陈富春「台湾」著 汕头大学出版社

40种不同的料理丰富你的餐桌

让今晚的厨房充满令人食欲大开的卤肉香

一起来领略卤肉朴实浓郁的魅力

超值价

10元



5种卤肉配方大公开

怎么做卤肉 最好吃



Contents

目录

4.....永不退烧的台湾传统味——**卤肉饭**

6.....**26年老字号，以现代经营**

维持传统口味的 丸林卤肉饭

9.....**好吃卤肉究竟用了什么料**

10.....**卤一锅肉的好吃秘诀**

11.....**一锅卤肉万家香**

12.....卤肉锅底配方5之1

蒜香卤肉

13.....**山药蹄筋**

14.....**北部卤肉饭**

15.....**鸡肉饭**

16.....**卤汁煲墨鱼**

17.....**卤酸菜**

17.....**清卤干贝卷心菜**

18.....**紫苏梅苦瓜**

18.....**蒜香臭豆腐**

19.....卤肉锅底配方5之2

卤香菇肉燥

20.....**台中肉燥饭**

21.....**南部肉燥饭**

22.....**肉燥酱瓜鸡**

23.....**卤猪皮**

23.....**肉燥香茄煲**

24.....**麻婆豆腐**

25..... 卤肉锅底配方5之3

黄金卤肉

- 26..... 黄金卤汁咖喱鸡
- 27..... 蕃茄卤鸡块
- 27..... 辣鸡翅
- 29..... 台中卤肉饭
- 29..... 黄金卤汁焖章鱼
- 29..... 香菇竹笋
- 30..... 百香果烧大排
- 30..... 乌龙茶卤肉
- 31..... 卤汁金针海陆丸

32..... 卤肉锅底配方5之4

香卤猪脚

- 33..... 东坡肉
- 35..... 柠檬鱼
- 35..... 卤猪肠
- 35..... 卤汁狮子头
- 36..... 卤酸笋
- 36..... 红白萝卜卤花生
- 37..... 蕃茄牛腩
- 38..... 茄酱卤鸡腿
- 38..... 煲鸡脚
- 39..... 卤海鲜

40..... 卤肉锅底配方5之5

素香菇卤肉

- 41..... 佛跳墙
- 41..... 素香油豆腐
- 42..... 双色花菜
- 42..... 素卤香笋茼蒿
- 44..... 冬瓜白果
- 44..... 味噌南瓜卤面筋
- 45..... 素卤香菇筍白笋
- 46..... 卤肉如何保存最好吃



Introduction

永不退烧的台湾传统味

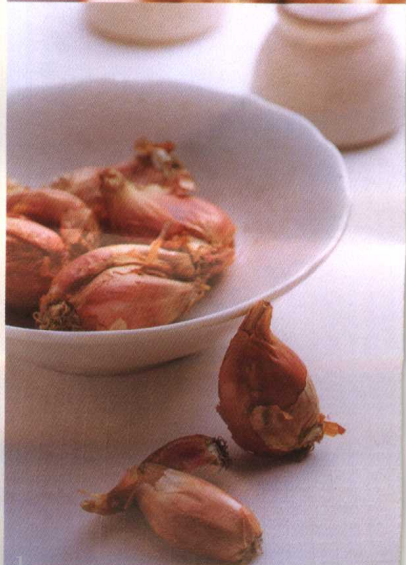
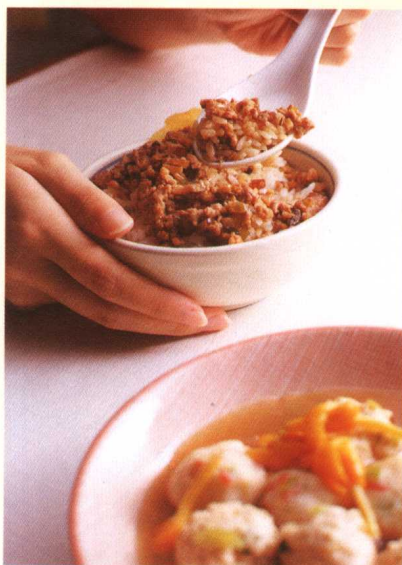
——卤肉饭

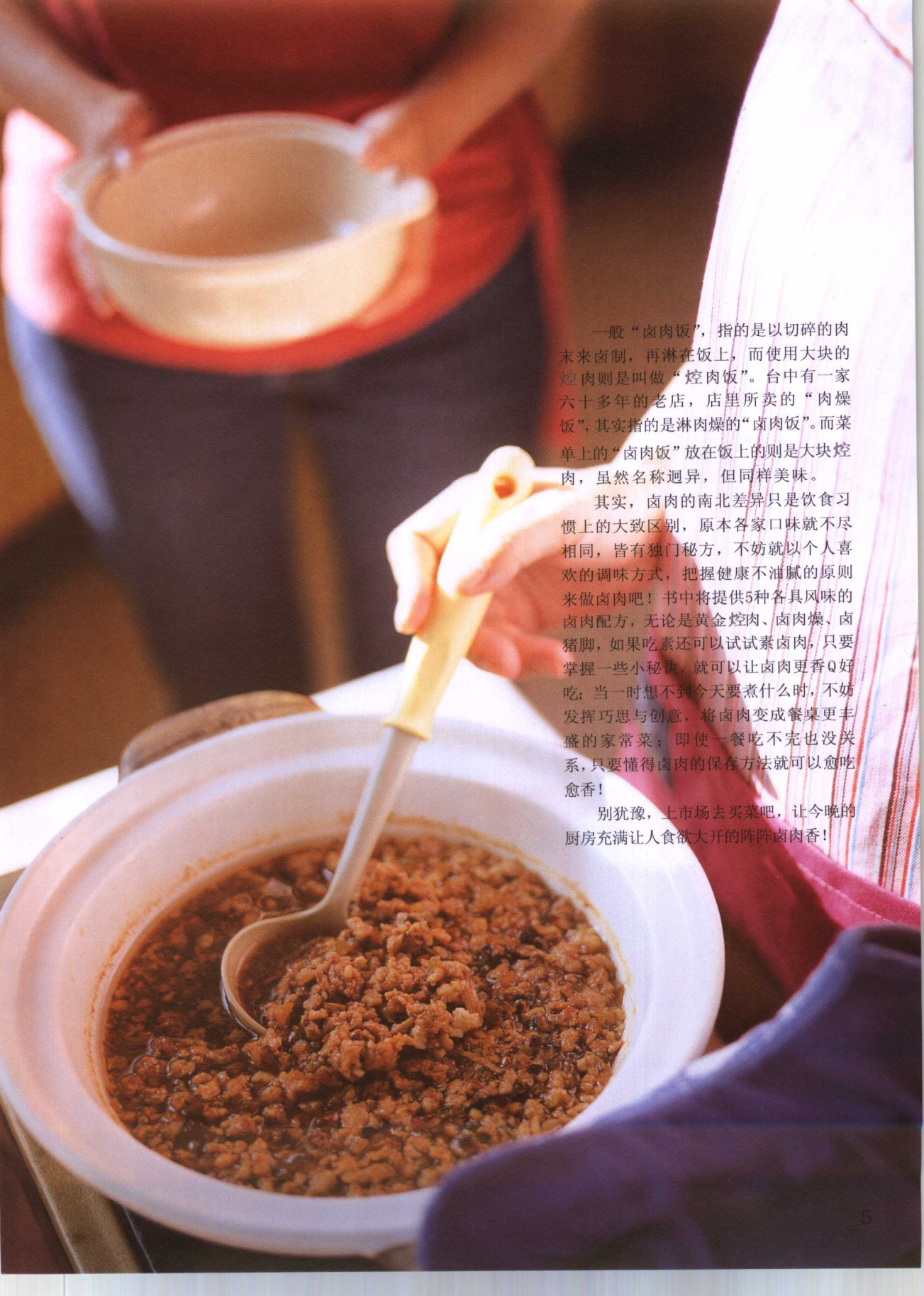
“老板，来一碗卤肉饭，再切几盘小菜……”这样爽快的吆喝声，是每天在大街小巷的小吃摊子随处可见的场景。如果翻开台湾传统小吃的历史，永不退烧的卤肉饭肯定占了相当重要的一个篇章，反映了台湾朴实的饮食文化。

卤肉淋上白饭，冒着热气，看起来平凡的组合，却是极致感人的古早美味。各式小吃是台湾最具乡土味的饮食文化，从南至北各地独特的夜市景观，因应各地丰富的特产及人文特色，也就产生了不同的地方小吃，像是基隆夜市的鼎边趖、新竹米粉汤、彰化肉圆、台南担仔面、虱目鱼粥、屏东万峦猪脚等等，都各具风味。而以米饭为主食的台湾，没有地域限制，至今随处可见的传统小吃就是卤肉饭。

早年先民多务农，为了储备一天的体力，早餐种类经常以咸食为主，来上一碗卤肉饭也是很自然的习惯。软QQ的肉燥或是焢肉，煮到入口软化，再吃一口与肉汁拌匀、粒粒分明的米饭，热腾腾的饭香和着金黄黏稠的卤汁，的确是让人吃了精神倍增。

由于饮食习惯不太一样，北部与南部的卤肉饭口味也稍有不同。一般而言，南部的卤肉多以绞肉制作，难以在处理前先去多余油脂，加上口味比较重，所以在调味时，酱油、五香粉、白胡椒粉的分量就下得多，因此卤肉饭味道偏咸，而且比较油；相对的，台中以北的饮食口味比较清淡，并且多使用整块五花肉制作，烹煮前会先氽烫洗去油脂，调味也常以冰糖取代传统味素，所以口味较温和。





一般“卤肉饭”，指的是以切碎的肉末来卤制，再淋在饭上，而使用大块的焢肉则是叫做“焢肉饭”。台中有一家六十多年的老店，店里所卖的“肉燥饭”，其实指的是淋肉燥的“卤肉饭”。而菜单上的“卤肉饭”放在饭上的则是大块焢肉，虽然名称迥异，但同样美味。

其实，卤肉的南北差异只是饮食习惯上的大致区别，原本各家口味就不尽相同，皆有独门秘方，不妨就以个人喜欢的调味方式，把握健康不油腻的原则来做卤肉吧！书中将提供5种各具风味的卤肉配方，无论是黄金焢肉、卤肉燥、卤猪脚，如果吃素还可以试试素卤肉，只要掌握一些小秘诀，就可以让卤肉更香Q好吃；当一时想不到今天要煮什么时，不妨发挥巧思与创意，将卤肉变成餐桌更丰盛的家常菜；即使一餐吃不完也没关系，只要懂得卤肉的保存方法就可以愈吃愈香！

别犹豫，上市场去买菜吧，让今晚的厨房充满让人食欲大开的阵阵卤肉香！

26年老字号 以现代经营维持传统口味的 丸林卤肉饭

抱着对卤肉饭40年的热情，打破路边小吃的形象，“丸林卤肉饭”成功地经营出传统小吃的现代风貌，我们发现，一碗卤肉饭的独具魅力，可以历久不衰，如同卤肉般越陈越香。



▲时常更换不同菜单的自助餐台，可以选择自己的料理



▲店里也提供现打果汁，很受顾客欢迎

谁说不能在舒适的餐厅吃卤肉饭？

怀着期待走出车站，坐上一部出租车，念头一转，试探地跟司机说要去“丸林卤肉饭”，没想到司机微微点头爽快地踩下油门，拐两个弯，就到了一间看起来很稳重气派的“餐厅”。刚听到“丸林卤肉饭”这个响亮的店名，令人好奇的是，卤肉饭这样传统的朴实美味，不就是在路边不起眼的小摊子，老板挥汗吆喝着，人来人往凑合着简单的桌椅就吃将起来的吗？但是眼前这栋二层楼的建筑，与偌大的美术公园隔街相对，坐落在悠静的民族东路上，一派落落大方的古典门面，压根与印象中的卤肉饭连不起来，是斗大的招牌才让人惊讶地发现，这里卖的是卤肉饭。正午时分，街上没有繁忙的人潮，但从外头透过玻璃窗望去，店内却是一片人声鼎沸，热闹非常。

走进店里，首先发现的是现打新鲜果汁的吧台，古朴的玻璃柜摆满水果，卤肉饭配上鲜果汁，的确是相当令人开心的搭配。林老板说，“现在大家都特别注重健康，而年轻人可能是饮食习惯改变了，吃饭时不是很喜欢喝汤，反而习惯喝饮料。所以想在店里也提供果汁，给客人另一个健康的选择。”打果汁的伯伯可是在圆环做了五十年的高手呢。



▲提起卤肉饭，林老板认真地述说“丸林”一路来的甘苦

接着吸引目光的是一长排引人垂涎的自助餐台，虽然是平常日子的中午，却满是来来往往的客人，还不时可见到许多出租车司机下车买便当。老板说，从1977年第一家店在农安街开业以来，虽然当时并非位于热闹地段，但刚好店旁边有空地方便停车，很多出租车司机就自然成了常客。老板还贴心地提供水管，让司机们吃完饭可以顺便洗洗车；即使后来丸林搬迁了数次，但因为始终平实的价格，简单一碗饭配上几样菜就能吃得很满足，所以到现在很多老主顾司机们还是习惯在工作前，先来这吃碗饭呢。

问到林老板怎么会以卤肉饭作为招牌，不惜成本斥资重新装潢，提供顾客这样清爽宽阔的空间，老板只是笑说，“我从学徒就开始做卤肉饭，从这里开始发展，当然也就要珍惜源头，再回馈给顾

▼宽阔气派的店面，卖的却是古早味的卤肉饭。



客。虽然是卤肉饭，谁说不能在这样的餐厅吃呢？”老板做了40年的卤肉饭，虽然谦虚地表示他只会做卤肉饭，所以从来没想过要转行。但是从老板亲切自然的语气，“卤肉饭不一定只能在小摊子卖，应该可以有更多发展……”可以看出他希望以卤肉饭为本，永续经营下去的坚定想法。所以也不断创新研发不同的菜色，每回吃到什么不错的料理，就会回来跟师傅们研究试做。

店内是以自助餐的方式让客人选择喜欢的菜色，餐台上琳琅满目不下二、三十种的各式料理，虽然价格便宜，味道却都相当新鲜好吃。仔细看看每一位用餐客人，桌上都少不了一碗卤肉饭，即便这不是奇巧时髦的料理，却非常贴近每个人从小到大的美食记忆——很单纯的吃饭配菜，再加一碗苦瓜汤或竹笋汤就足以满足。卤肉饭的最大魅力，就在于它是令人怀念、香味四溢的台湾传统美味吧！



▲每一盘菜分量刚好，能吃到多种不同的口味

丸林的卤肉饭和环境深得顾客喜爱

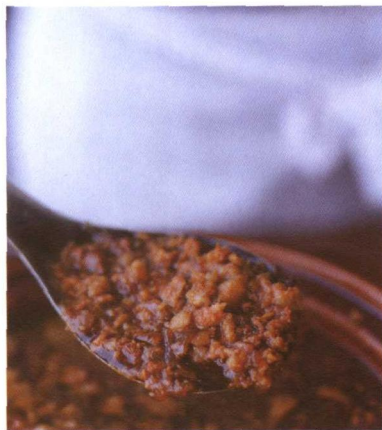
客人蔡先生的同事津津乐道说，“蔡先生已经来过很多次，一直极力推荐这里的餐点，所以今天趁着中午休息就带大家过来尝尝……”很多卤肉饭都太过油腻，令人不敢恭维，但是丸林不同，“这里的卤肉饭肥瘦适中，不但不油腻，味道也刚好不会太咸，很合我们的口味；用餐环境更是舒适……”看蔡先生与同事们一桌丰盛菜肴，可见丸林是相当受客人喜爱的用餐地点。

环顾四周，有三、两好友用餐、上班族午间聚会，也常见到日本观光客在此享用丸林的传统小吃。很有趣的是一桌彼此熟识的出租车司机，趁着中午休息，陆续前来这里吃饭、聊天，显然是非常享受这里的环境跟餐点。

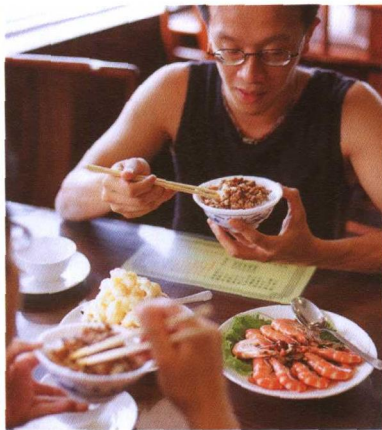
用餐时段非常忙碌，只见老板担心店里忙不过来，不时注意着店内各个角落的状况，一边发出适时的指令。虽然已经有很多师傅在工作，但是林老板还是忍不住围上围裙，卷起袖子利落地在厨房与餐台间穿梭，也不时帮客人添饭。老板露出满足的笑容说，“做了40年已经太习惯了，要我一天不来工作，还真的不知道要做什么……”，老板认真豁达的态度，也就是造就成功的要素吧！



▲这就是令人回味无穷的丸林卤肉饭



▲香味扑鼻的卤肉燥



▲几乎每一桌客人都会点一碗卤肉饭



▲明亮干净的用餐空间

为什么自己做的卤肉总是没有外面卖的好吃？

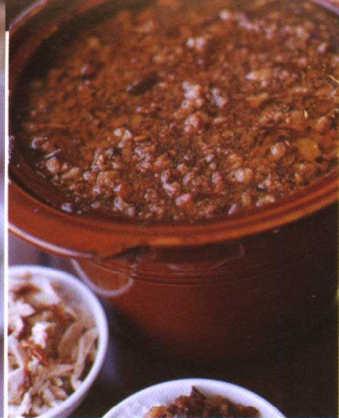
林老板小学一毕业就到圆环老店龙凤号做学徒，从切肉开始，每天工作14个小时，学习卤肉的做法。当兵后又在双连街卤肉饭工作了4年，等到经验充足也累积了资本，1977年终于在农安街开了第一家店。经过老师傅严格的训练，培养了相当扎实的手艺，加上林老板认真研究，才创造出丸林卤肉饭的独家口味。

在丸林一天大概可以卖出1200~1500碗卤肉饭，这样惊人的数字，更让人好奇卤肉的制作过程。林老板一点也不藏私，滔滔不绝地说，“制作卤肉要选择当天宰杀的温体猪，除了使用口感Q、弹性佳的腩心肉外，还要加上适当油脂一起剁碎，卤出来的肉才会鲜嫩多汁。首先将蒜头炒至快变金黄色时，加入咖喱粉炒香，再放南瓜、猪肉下去炒至六、七分熟。这时候加入由多种材料调制而成的中药，及香菇、五香粉、胡椒





▲卤得Q劲十足的卤肉，吃一口便停不下来。



▲丸林卤肉饭有独特的浓醇甘甜。

▼除了卤肉饭，还有清香的鸡肉饭可选择。



▲卤肉饭加上一碗汤，一碟青菜与鲜嫩的清蒸鱼，就是营养丰富的一餐。

粉、红葱头等辛香料，继续炒至入味。加酱油煮约4~5小时后，将表面浮油捞出3/5，整锅放凉静置一天后即可。使用时再舀出适量肉燥，另加入猪骨高汤以小火煮滚后，熄火焖约半小时，再煮滚就可以了。”

丸林的卤肉饭有着浓醇的甘甜香味，是因为加了咖喱粉、中药等特殊配方，独特的比例中和了酱油的咸味，让卤肉吃起来顺口，余韵深厚。此外，肉质肥瘦比例经老板长年累积的经验，也拿捏得刚刚好，“卤肉还是要有一点油脂才会香，肉吃起来才会滑顺……”；而在卤肉煮滚放凉前，要先捞出大火逼出的多余油脂，减少油腻的负担。老板建议，要让卤肉保存更久的方法，就是不加水熬煮，只以酱油、冰糖加上肉的原汁原味，要吃之前再以高汤调和。

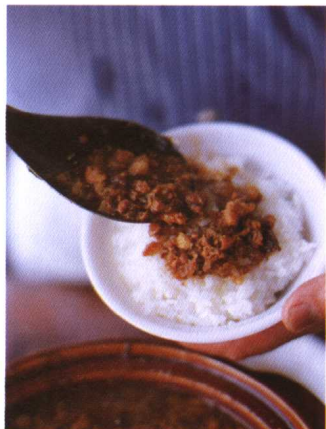
相信很多读者都有这样的疑惑，为什么自己在家做的卤肉总是没有外面卖的好吃？老板笑说，“卤的烹调方式，本来就是材料愈多愈大锅，味道愈入味好吃。”有一点老卤汁越陈越香的意味，不过如果想在家做一锅完美的卤肉，老板建议是“肉要卤得鲜嫩多汁，最重要的是仔细控制火候，避免一直以大火滚煮，容易将卤汁烧干。不仅味道不均匀，肉的水分一下子被煮干，就会变得干涩；所以应该等材料煮滚后，就转成小火以半卤半焖的方式，先熄火焖一下，让卤肉慢慢吸取汤汁入味，最后再煮滚。如此一来，不但不会煮出多余油脂，肉也保有弹性口感Q。”随处可见的卤肉饭看来虽然不起眼，但认真追究起来，烹煮过程中确实藏有很多让肉更好吃的秘诀喔！

卤肉味随着时代而改变？

卤肉饭调味一定不能太咸，早年因为做粗重工作的人多，吃饭需要补充气力，所以饮食口味很重，光是将卤肉淋上白饭就是一餐；但是随着年代改变，现代人的饮食习惯越来越讲究健康，所以我们的菜色都尽量清淡地调味，卤肉味道也比较甘甜，这样客人就算吃卤肉饭，也不会因为太咸而没办法配菜……”

林老板一晃眼已经做了40年卤肉饭，问他会不会觉得辛苦，他却只是在一贯谈笑间，不以为意地说着过去的故事。香喷喷的卤肉饭，配上一碟青菜，和一碗蛤蜊汤，想必很多家里餐桌上都出现过这样的场景，格外令人怀念。

一碗小小的卤肉饭，简单的美味特别能满足口腹之欲，丸林卤肉饭是林老板认真坚持之作，无论是在农安街创业至今仍旧朴实的总店，或是民族东路上这间斥资装潢的分店，好吃的卤肉饭始终如一。你随时都可以走进来点一碗，价格一直是让人开心的8元，轻松享用美味不变的传统味！



▲围上围裙的林老板动作熟练地盛着卤肉饭。

好吃卤肉究竟用了什么料

虽然各家卤肉都有独门配方，材料各有不同的比例，但是香味扑鼻的一锅卤肉，究竟都加了哪些料呢？卤肉的好吃程度光从香味就可得知一二，辛香配料不只提供香气，对增添卤肉的美味还有独特的效用，让我们来认识这些重要的辛香配料吧！



八角

八角正如其名，是有八个角的星状果实，香气浓烈，有着甘草香味及微微甘甜。如果形状完整，密封约可存放2年。通常不直接食用，主要取其香味，用来提味、去腥，卤肉或红烧料理中少不了八角，是五香粉的主要原料之一。



五香粉

五香粉味道香浓，是由数种独特的香料混合而成，常见的有八角、肉桂、丁香、花椒及陈皮，适合用于肉类料理。记得酌量使用，如果过量反而香味呛鼻，就失去了提味的作用。卤肉时加入适量五香粉，更能突显肉质美味。



葱

葱别名为“和事草”，主要栽种于秋天至隔年春天，尤以冬葱最为甘甜，含有多种矿物质，及丰富的膳食纤维，能提升免疫力，帮助消化，与高蛋白质食物一起烹调时，还能促进蛋白质分解，方便人体吸收。卤肉时加上葱段，或是最后撒上一把葱花，都能为料理增添一抹清香。



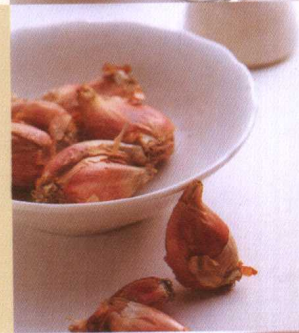
蒜头

《本草纲目》中写到蒜头可“除风邪、杀毒气”，从古至今一直被认为具有杀菌效果，是天然的抗生素，可防癌、降低血液中的胆固醇。在烹调上是用途广泛的调味料，具有去除腥味、增添香味的功效。



绍兴酒

绍兴酒为酿造酒，主要以糯米、小麦酿制而成，具营养价值，可帮助消化、消除疲劳。绍兴酒色泽澄黄，香气醇厚，除了直接品尝外，亦常作为料理酒使用，取其香味作卤肉，更加美味。



红葱头

红葱头主要在秋冬栽种，气味鲜明，在传统小吃中扮演了重要角色，多作为去腥、调味之用。除了新鲜红葱头，另有油炸处理过的油葱酥。卤肉时红葱头炒香的气味，说是一锅好吃卤肉的关键也不失为过。



冰糖

冰糖甜味温和，没有砂糖般太过鲜明的甜味，增添清爽甘甜，而不抢食物原味，适合用于烹调红烧或作为甜品的调味；在卤肉时加上冰糖，能中和咸味，增添爽口的甘甜，不仅使肉色增加光泽，口感香Q，卤汁也更加黏稠香滑。



姜

姜的效用很多，能促进血液循环、预防感冒，与鱼、肉等生冷食物一起烹调时，还能杀菌解毒、去除腥味。卤肉时加点姜，不仅增加香味，同时去腥解腻。若是觉得姜太辛辣，可以先泡过水再使用。

卤一锅肉

的好吃秘诀

卤肉看起来是简单朴实的料理，但要做出一锅香Q爽口的卤肉，却不是一件简单的事。从材料的选择、火候控制、调味比例，都有独特的妙方。让我们来看看如何掌握几个诀窍，轻松卤出一锅香气四溢、引人垂涎的卤肉。

肉的肥瘦有比例

卤肉需要适当油脂才不会太干涩，因此通常选择肥瘦均匀的五花肉，但记得挑选肥瘦比例2:3的肉块，能提供卤肉需要的油脂，也不至于太过油腻。

自己剁肉可增加弹性

要卤出口感香Q的肉燥，诀窍在于不直接使用绞肉，而是买回整块肉，再慢慢剁成碎丁，在剁碎的过程中，其实就是为了肉更有弹性，口感才会有嚼劲；如果要绞肉代替，建议买粗绞肉，回去再用刀剁一剁，同样的，绞肉的肥瘦比例大约也是2:3。

胶质是卤汁黏稠香滑的关键

一锅好吃的卤肉，除了要加适量的油脂外，胶质是让卤汁黏稠香滑的关键。一般可选用带皮五花肉，连皮一起剁碎熬煮至胶质释出。如果不喜欢吃猪皮，也可事先将皮切下，与肉分开放入，煮滚后再捞起即可。

要用小火慢卤

肉块经加热烹煮后，肉中蛋白质凝固，饱水量增加，若是一下子以大火不断熬煮，使水分快速蒸发，肉质容易又干又硬；因此卤肉时以大火将香料炒出香味后，最后要以小火慢慢炖煮1~2小时，使香味渗透至肉块，肉质才会软嫩香Q。

肉先汆烫可去腥且使肉质鲜嫩

为了去除肉的腥味，避免卤肉时产生浮沫，在肉块切成适当大小后，先放入滚水烫过，再捞起泡入冷水洗净，目的就是逼出血水，除去腥味；另外，汆烫后会使肉的表面急速收紧，将肉汁封在里面，再以冷水降温，肉块遇冷收缩，卤肉口感不仅更Q，也会鲜嫩多汁。

卤猪脚的事前处理

猪脚通常买回时肉贩已经处理干净，不过还是再刷洗干净。一般选用前脚卤制，因为肉比较多。猪皮亦含有丰富胶质，制作时首先要将猪脚汆烫，除去肉沫杂质，再捞起放入冰水洗净，让猪脚因快速冷却而肉质收缩，而增加肉的紧实度，也将多余油脂洗去。

卤汁重复使用更好吃

卤肉吃完如果有剩下卤汁，可以再加进新鲜肉块，依味道酌量增添调味料及水。因旧卤汁已经含有胶质，味道丰厚甘美，再次利用卤汁所卤制的肉会更加好吃。



一锅卤肉万家香

5种卤肉配方与 40道料理的方程式

从厨房飘出引人垂涎的卤肉香，总是会立刻让人感到饥肠辘辘，但是要卤出一锅香Q软嫩的肉，却大有学问。在掌握卤肉的秘诀之后，翻开下一页，一起进厨房来做5种基本配方的卤肉，除了卤肉外，精华所在的卤肉汁，更是可以用来变换各种料理喔！



卤肉锅底配方5之 1

蒜香卤肉

这是基本的卤肉配方，以带皮五花肉制作，猪皮含有丰富胶质，加上冰糖温和的香甜味，卤肉会更加香滑顺口；如果不吃猪皮只取其胶质熬煮，可以先将皮与肉分开再放入。此外因为不加香菇，所以不像卤香菇肉燥炒得较干、水分较少。准备一锅蒜香卤肉，无论淋上热腾腾的饭或是拌面、加入其它食材变换菜色，都非常方便美味。



材料

带皮五花肉……600克
红葱头……5颗
蒜头……10瓣
五香粉……1/2小匙
素蚝油……200ml
酱油……100ml
绍兴酒……50ml
水……800ml
冰糖……10克
香菜……少许
(1/2小匙=2.5ml)



◆备注◆

利用整块带皮剥碎的五花肉制作，不但肉质Q、有嚼劲，猪皮熬久后也会自然释出胶质，卤肉汤汁才会香稠好吃；您也可直接购买绞肉，绞肉有分细绞肉和粗绞肉，建议您选择粗绞肉，烹调前再剁一剁，让绞肉更有弹性，口感也会更好。

最配的卤肉档案 五花肉

五花肉是肋骨部位的肉，油脂与瘦肉层叠分布，适合红烧、卤肉。新鲜猪肉没有腥臭味，选购时要挑肉质鲜红有弹性，脂肪为白色者，但每块五花肉的油脂分布不一，最好选择肥肉与瘦肉约2:3的比例最适合做卤肉。



做法

- 1 五花肉洗净、切成5厘米方块，入滚水汆烫后捞起。
- 2 用冷水冲洗五花肉块去油。
- 3 将五花肉块剁碎备用。
- 4 红葱头洗净切细末；蒜头切细末备用。
- 5 热油锅，放入红葱头，用小火爆香(以防炒焦变苦)。
- 6 将做法3中的五花肉碎放入锅中，转中火炒香至肉色变白。
- 7 加入蒜末、五香粉、素蚝油、酱油、绍兴酒煮滚，再加水以大火煮开，倒入砂锅转小火慢卤60分钟。
- 8 起锅前放入冰糖煮至融化即可，起锅时可加香菜。将蒜香卤肉汁淋在白饭上就是一道蒜香卤肉饭了。



山药蹄筋

材料

蹄筋(已发好)……300克
山药……………150克
青蒜……………1根
辣椒……………1根
葱……………2根
老姜……………2片
酱油……………15ml
绍兴酒…………1大匙
蒜香卤肉汁……300ml
胡椒粉…………1/4小匙
(1大匙=15ml)
(1/4小匙=1.25ml)

做法

- 1 将蹄筋洗净,切成适当长条状,入滚水氽烫后捞起备用。
- 2 山药去皮,切成与蹄筋相当大小的长条状备用。
- 3 青蒜、辣椒、葱分别洗净切段备用。
- 4 热油锅,放入辣椒段、葱段、姜片以中火炒香,加入蹄筋翻炒一下后,倒入酱油、绍兴酒及蒜香卤肉汁,转大火煮开后,再加入山药,转小火焖煮10分钟,起锅前加入青蒜即可。

◆备注◆

蒜香卤肉汁配方请参考本书 P.12。



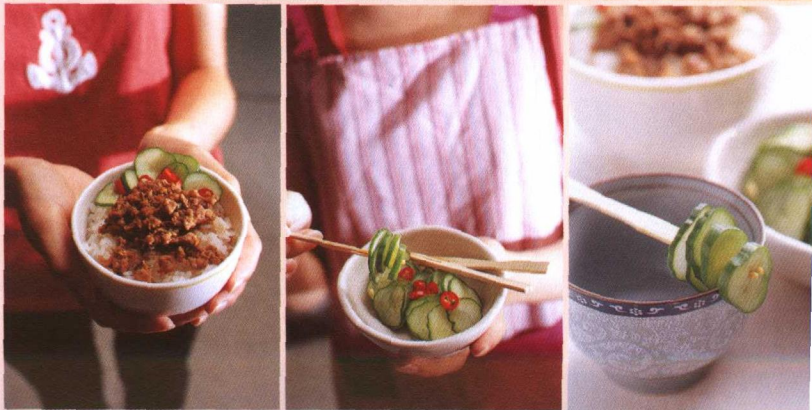
北部卤肉饭

材料

带皮五花肉……600克
蒜头……5瓣
老姜……2片
油葱酥……30克
酱油……200ml
酱油膏……50ml
绍兴酒……1大匙
黑醋……1大匙
五香粉……1/2小匙
胡椒粉……1/4小匙
水……1000ml
冰糖……1大匙
白饭……1碗

做法

- 1 带皮五花肉洗净，入滚水氽烫后捞起，再用冷水洗净放凉，切成小丁备用。
- 2 蒜头拍碎去皮切末；老姜连皮拍扁剁碎；油葱酥装入袋中敲碎备用。
- 3 将锅加热，放入做法1的五花肉丁，以中火炒至肉色变白出油后，将五花肉丁捞起，锅中留约2大匙油备用。
- 4 将蒜末、老姜碎放入做法2的油锅中以大火炒香，再加入五花肉丁炒匀后，放入油葱酥炒香，再倒入酱油、酱油膏、绍兴酒、黑醋、五香粉、胡椒粉，翻炒约2分钟至香味出来。再倒入水以大火煮滚后，加入冰糖煮至融化。
- 5 将做法4的材料倒入砂锅，以小火焖炖2小时，最后将卤汁淋在白饭上即可。





鸡肉饭

材料

鸡大腿	1 只
葱	3 根
姜片	5 片
蒜头	5 瓣
蒜香卤肉汁	500ml
八角	1 颗
白饭	1 碗

做法

- 1 将鸡大腿按摩松弛肌肉，入滚水汆烫后捞起，放入冰水洗净备用；葱切段，姜片洗净拍碎，蒜头去皮洗净，拍碎备用。
- 2 锅烧热后倒入蒜香卤肉汁，放入做法 1 的所有材料与八角，以大火煮滚后，转小火卤 15 分钟熄火，再焖 20 分钟后待凉，将鸡腿取出剥成细丝。
- 3 将鸡丝放在白饭上，再淋上做法 2 的卤肉汁即是一碗香喷喷的好吃鸡肉饭。

备注：蒜香卤肉汁配方请参考本书 P.12

卤汁煲墨鱼

材料

墨鱼.....1条
葱.....2根
辣椒.....1根
嫩姜.....3片
蒜香卤肉汁.....300ml
绍兴酒.....1大匙
香油.....1小匙

做法

1. 墨鱼洗净，斜刀切花，入滚水汆烫后马上放入冰水泡一下，捞出沥干水分。
2. 葱、辣椒分别洗净，切段备用。
3. 锅中倒入蒜香卤肉汁，以大火煮滚，再放入墨鱼、辣椒段、嫩姜片、绍兴酒续煮至沸腾即可。起锅前再加入葱段，淋上香油。

备注

1. 蒜香卤肉汁配方请参考本书 P.12。
2. 墨鱼斜切出花纹后，不仅快熟、口感好，煮熟后也会卷出好看的花样。

