

Tasty Food
食在好吃

经典卤味的 164种做法

杨桃美食编辑部 主编



经典配方，简单易做，经济又卫生
我们卤的不是菜，是生活！



Tasty Food
食在好吃

经典卤味的 164种做法

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目（CIP）数据

经典卤味的164种做法 / 杨桃美食编辑部主编. —
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4245-8

I . ①经… II . ①杨… III . ①卤制 - 菜谱 IV .
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049092 号

经典卤味的164种做法

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4245-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

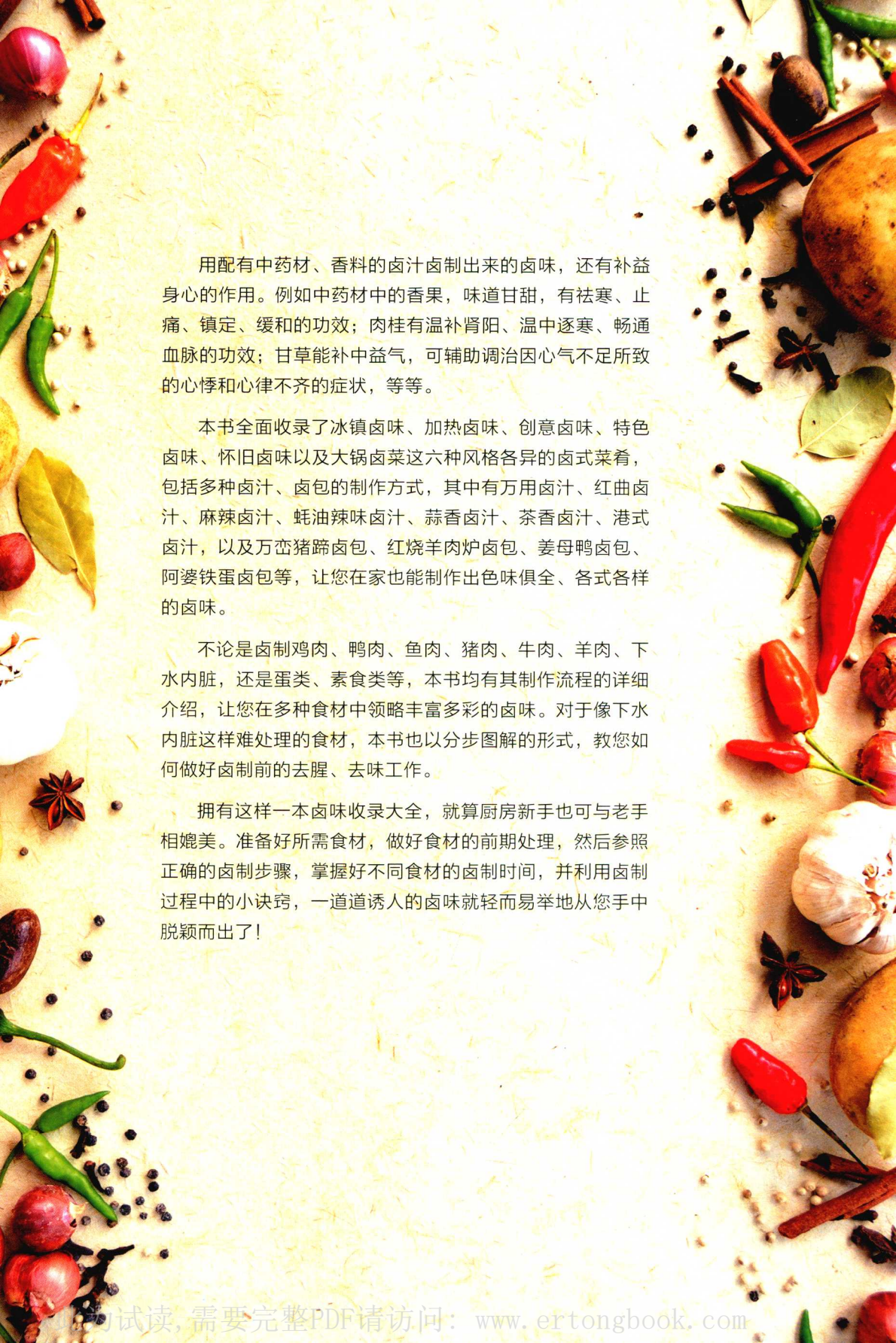
序言

烹饪是一门膳食艺术，它将普通食材转变为餐桌上的美味佳肴。日常生活中较常用的烹饪方式有炖、焖、蒸、煮、炒、煎、烤、炸等。炖出来的食物烂熟入味、滋味鲜浓；焖出来的食物酥烂汁浓、口感柔软；蒸出来的食物营养流失少，质地细嫩、口感软滑；煮出来的食物带有较多汤汁，属于半汤菜，口味鲜香、滋味浓厚；炒出来的食物味道鲜美，是下酒、下饭的好帮手；而煎炸出来的食物酥脆爽口、味道浓厚。

集合多种烹饪方式于一体的卤制菜肴，口感丰富、风味独特，是经久不衰的家常美食。卤制菜肴，也就是人们常说的卤味，是将食材放进配好的卤汁中煮制而成的，一般可分为红卤、白卤两大类。红卤，是指在制作卤汤的时候加入一些炒过的糖（炒好后的糖呈红色）和较多的酱油，因而卤制出来的食物也是红色的，受众多人喜爱的四川卤菜多以红卤为主；相应地，不加酱油与糖，仅以水及一些调味料或中药调制而成，卤出来的食物几乎是白色的，那就是白卤了。

用正确的卤料配方熬制而成的卤汁，是卤菜美味的关键。卤料大多具备浓烈的芳香味，不仅能去除食材的膻腥味，还可提味增香。常见的卤料有八角、桂皮、花椒、甘松、小茴香、白寇、肉寇、砂仁、香叶、公丁香、母丁香、沙姜、南姜、香茅草、甘草、草果等。根据科学卤料配方，以及个人口感需求，熬制不同香型的卤汁，为制作纯正、浓郁的家常卤味的关键。

卤汁并非只有利用中药材才可以制作的，有许多食材也是制作卤汁的不错配方，例如茶叶、可乐、红酒等，将这些具有特殊香味的食材融合在卤汁中，不但能带来出其不意的风味，更能丰富卤味饮食文化。您也可以在经典卤料配方中发挥自己的创意，卤制出独一无二的珍馐美味。



用配有中药材、香料的卤汁卤制出来的卤味，还有补益身心的作用。例如中药材中的香果，味道甘甜，有祛寒、止痛、镇定、缓和的功效；肉桂有温补肾阳、温中逐寒、畅通血脉的功效；甘草能补中益气，可辅助调治因心气不足所致的心悸和心律不齐的症状，等等。

本书全面收录了冰镇卤味、加热卤味、创意卤味、特色卤味、怀旧卤味以及大锅卤菜这六种风格各异的卤式菜肴，包括多种卤汁、卤包的制作方法，其中有万用卤汁、红曲卤汁、麻辣卤汁、蚝油辣味卤汁、蒜香卤汁、茶香卤汁、港式卤汁，以及万峦猪蹄卤包、红烧羊肉炉卤包、姜母鸭卤包、阿婆铁蛋卤包等，让您在家也能制作出色味俱全、各式各样的卤味。

不论是卤制鸡肉、鸭肉、鱼肉、猪肉、牛肉、羊肉、下水内脏，还是蛋类、素食类等，本书均有其制作流程的详细介绍，让您在多种食材中领略丰富多彩的卤味。对于像下水内脏这样难处理的食材，本书也以分步图解的形式，教您如何做好卤制前的去腥、去味工作。

拥有这样一本卤味收录大全，就算厨房新手也可与老手相媲美。准备好所需食材，做好食材的前期处理，然后参照正确的卤制步骤，掌握好不同食材的卤制时间，并利用卤制过程中的小诀窍，一道道诱人的卤味就轻而易举地从您手中脱颖而出！

- 10 卤味可以分为哪几种
- 12 卤汁的必用调料
- 13 卤包中常用的药材
- 14 在家自制专用卤包
- 15 食材前期处理很重要
- 19 卤味鲜美的秘诀
- 20 卤出一锅好味道Q&A



PART 1

冰镇卤味好味道

- 22 冰镇卤味Q&A
- 25 鸡爪冻
- 26 冻汁鸡爪
- 26 卤鸭心
- 27 去骨鸡爪冻
- 28 卤脆肠
- 29 鸭掌冻
- 29 脆卤猪耳
- 30 卤牛肚
- 31 卤猪蹄筋
- 32 卤鸡胗
- 33 潮式卤鹅掌
- 34 辣味鸡翅冻
- 35 猪肘子冻
- 36 醉香猪蹄
- 37 卤五香豆干
- 38 卤素鸡
- 38 卤素腰花
- 39 香卤素肚
- 41 烟熏鸭舌
- 42 烟熏百叶豆腐
- 44 烟熏鸭翅
- 45 烟熏蛋
- 46 冰镇卤味食材卤制时间一览表



PART 2

加热卤味暖人心

- | | | | | | |
|----|-----------|----|-------|----|---------------|
| 48 | 卤汁卤味保存Q&A | 58 | 香辣猪血 | 70 | 咖喱鱼丸 |
| 50 | 家常卤味 | 59 | 卤水晶饺 | 70 | 咖喱鱿鱼 |
| 51 | 卤墨鱼丸 | 60 | 卤猪尾 | 71 | 咖喱虾丸 |
| 52 | 溏心蛋 | 61 | 卤鸡翅 | 72 | 椰香杏鲍菇 |
| 52 | 卤鸽蛋 | 62 | 卤猪心 | 72 | 咖喱西蓝花 |
| 53 | 卤肥肠 | 63 | 茶香卤猪蹄 | 73 | 咖喱火锅卤 |
| 54 | 五香茶叶蛋 | 65 | 港式卤猪舌 | 74 | 加热卤味食材卤制时间一览表 |
| 55 | 麻辣卤肥肠 | 66 | 白卤猪肚 | 75 | 让美味加分的酱料 |
| 56 | 麻辣鸭血 | 67 | 盐水鸭 | | |
| 57 | 麻辣鸭头 | 68 | 药膳鸡爪 | | |
| 57 | 麻辣脆管 | 69 | 咖喱萝卜 | | |

PART 3

创意卤味新风味

- 79 红酒卤牛肉
- 80 卤素食
- 81 卤墨鱼
- 83 玫瑰油鸡腿
- 84 酸辣泰国虾



PART 4

特色卤味吃不腻

- 87 鸭舌
- 87 鸭肠
- 89 东山鸭头
- 90 鸭脖子
- 90 鸭心
- 93 万峦猪蹄
- 95 红烧羊肉炉
- 96 姜母鸭
- 97 烧酒鸭
- 98 阿婆铁蛋



PART 5

怀旧卤味色味全

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 103 综合卤味拼盘 | 113 韭菜拌卤猪皮 | 122 蒜油鸡胗 |
| 104 香醋拌卤牛腱 | 113 凉拌猪耳 | 123 辣油拌素鸡 |
| 105 卤猪蹄 | 114 卤五花肉 | 123 卤小豆干 |
| 105 椒油拌卤猪腱 | 115 麻辣葱丝猪耳 | 124 葱油卤汁鸭头 |
| 106 酱牛腱 | 115 麻辣耳片 | 125 卤海带拌豆干 |
| 107 五香拌牛腱 | 116 五香大肠 | 126 猪肘子拌黄瓜 |
| 108 辣酱拌牛肚 | 116 姜丝卤大肠头 | 127 卤油豆腐 |
| 109 海带拌牛筋 | 117 十三香卤猪舌 | 127 葱拌卤花干 |
| 109 红油牛筋 | 118 葱花拌卤猪尾 | 128 豆干丁花生 |
| 110 猪皮冻 | 119 麻辣猪肚 | 129 川味拌水煮花生 |
| 110 麻辣猪皮 | 120 卤鸡爪 | 130 白卤生肠 |
| 111 香辣蜂巢牛肚 | 120 蜜汁卤鸡翅 | 130 白卤毛豆 |
| 112 酱大骨 | 121 红油卤汁鸭翅 | |

PART 6

大锅卤菜最美味

- | | |
|-----------|------------|
| 132 什锦大锅煮 | 152 蔬菜炖牛肉 |
| 133 卤白菜 | 153 牛肉豆腐煲 |
| 134 圆白菜炖肉 | 154 鱼香肉臊 |
| 135 笋干炆肉 | 155 五香肉臊 |
| 136 梅干菜扣肉 | 156 茄汁卤鸡块 |
| 137 酱烧排骨 | 157 芋头烧鸡 |
| 138 桂竹笋卤肉 | 158 酱烧鸡块 |
| 139 干烧排骨 | 159 辣味腐乳炖鸡 |
| 140 五香卤土豆 | |
| 141 土豆炖肉 | |
| 142 东坡肉 | |
| 143 卤五花肉块 | |
| 144 黄豆烧肉 | |
| 145 酱汁猪蹄 | |
| 146 卤猪蹄 | |
| 147 豆瓣卤牛肉 | |
| 148 萝卜炖牛肉 | |
| 149 红烧狮子头 | |
| 150 柱侯牛腩煲 | |
| 151 麻辣牛杂锅 | |

单位换算

固体类 / 油脂类

- 1茶匙 = 5克
1大匙 = 15克
1小匙 = 5克

液体类

- 1茶匙 = 5毫升
1大匙 = 15毫升
1小匙 = 5毫升
1杯 = 240毫升



Tasty Food
食在好吃

经典卤味的 164种做法

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

经典卤味的 164 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4245-8

I. ①经… II. ①杨… III. ①卤制—菜谱 IV.
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049092 号

经典卤味的164种做法

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4245-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

烹饪是一门膳食艺术，它将普通食材转变为餐桌上的美味佳肴。日常生活中较常用的烹饪方式有炖、焖、蒸、煮、炒、煎、烤、炸等。炖出来的食物烂熟入味、滋味鲜浓；焖出来的食物酥烂汁浓、口感柔软；蒸出来的食物营养流失少，质地细嫩、口感软滑；煮出来的食物带有较多汤汁，属于半汤菜，口味鲜香、滋味浓厚；炒出来的食物味道鲜美，是下酒、下饭的好帮手；而煎炸出来的食物酥脆爽口、味道浓厚。

集合多种烹饪方式于一体的卤制菜肴，口感丰富、风味独特，是经久不衰的家常美食。卤制菜肴，也就是人们常说的卤味，是将食材放进配好的卤汁中煮制而成的，一般可分为红卤、白卤两大类。红卤，是指在制作卤汤的时候加入一些炒过的糖（炒好后的糖呈红色）和较多的酱油，因而卤制出来的食物也是红色的，受众多人喜爱的四川卤菜多以红卤为主；相应地，不加酱油与糖，仅以水及一些调味料或中药调制而成，卤出来的食物几乎是白色的，那就是白卤了。

用正确的卤料配方熬制而成的卤汁，是卤菜美味的关键。卤料大多具备浓烈的芳香味，不仅能去除食材的膻腥味，还可提味增香。常见的卤料有八角、桂皮、花椒、甘松、小茴香、白寇、肉寇、砂仁、香叶、公丁香、母丁香、沙姜、南姜、香茅草、甘草、草果等。根据科学卤料配方，以及个人口感需求，熬制不同香型的卤汁，为制作纯正、浓郁的家常卤味的关键。

卤汁并非只有利用中药材才可以制作的，有许多食材也是制作卤汁的不错配方，例如茶叶、可乐、红酒等，将这些具有特殊香味的食材融合在卤汁中，不但能带来出其不意的风味，更能丰富卤味饮食文化。您也可以在经典卤料配方中发挥自己的创意，卤制出独一无二的珍馐美味。



用配有中药材、香料的卤汁卤制出来的卤味，还有补益身心的作用。例如中药材中的香果，味道甘甜，有祛寒、止痛、镇定、缓和的功效；肉桂有温补肾阳、温中逐寒、畅通血脉的功效；甘草能补中益气，可辅助调治因心气不足所致的心悸和心律不齐的症状，等等。

本书全面收录了冰镇卤味、加热卤味、创意卤味、特色卤味、怀旧卤味以及大锅卤菜这六种风格各异的卤式菜肴，包括多种卤汁、卤包的制作方法，其中有万用卤汁、红曲卤汁、麻辣卤汁、蚝油辣味卤汁、蒜香卤汁、茶香卤汁、港式卤汁，以及万峦猪蹄卤包、红烧羊肉炉卤包、姜母鸭卤包、阿婆铁蛋卤包等，让您在家也能制作出色味俱全、各式各样的卤味。

不论是卤制鸡肉、鸭肉、鱼肉、猪肉、牛肉、羊肉、下水内脏，还是蛋类、素食类等，本书均有其制作流程的详细介绍，让您在多种食材中领略丰富多彩的卤味。对于像下水内脏这样难处理的食材，本书也以分步图解的形式，教您如何做好卤制前的去腥、去味工作。

拥有这样一本卤味收录大全，就算厨房新手也可与老手相媲美。准备好所需食材，做好食材的前期处理，然后参照正确的卤制步骤，掌握好不同食材的卤制时间，并利用卤制过程中的小诀窍，一道道诱人的卤味就轻而易举地从您手中脱颖而出了！

- 10 卤味可以分为哪几种
- 12 卤汁的必用调料
- 13 卤包中常用的药材
- 14 在家自制专用卤包
- 15 食材前期处理很重要
- 19 卤味鲜美的秘诀
- 20 卤出一锅好味道Q&A



PART 1

冰镇卤味好味道

- 22 冰镇卤味Q&A
- 25 鸡爪冻
- 26 冻汁鸡爪
- 26 卤鸭心
- 27 去骨鸡爪冻
- 28 卤脆肠
- 29 鸭掌冻
- 29 脆卤猪耳
- 30 卤牛肚
- 31 卤猪蹄筋
- 32 卤鸡胗
- 33 潮式卤鹅掌
- 34 辣味鸡翅冻
- 35 猪肘子冻
- 36 醉香猪蹄
- 37 卤五香豆干
- 38 卤素鸡
- 38 卤素腰花
- 39 香卤素肚
- 41 烟熏鸭舌
- 42 烟熏百叶豆腐
- 44 烟熏鸭翅
- 45 烟熏蛋
- 46 冰镇卤味食材卤制时间一览表



PART 2

加热卤味暖人心

- | | | | | | |
|----|-----------|----|-------|----|---------------|
| 48 | 卤汁卤味保存Q&A | 58 | 香辣猪血 | 70 | 咖喱鱼丸 |
| 50 | 家常卤味 | 59 | 卤水晶饺 | 70 | 咖喱鱿鱼 |
| 51 | 卤墨鱼丸 | 60 | 卤猪尾 | 71 | 咖喱虾丸 |
| 52 | 溏心蛋 | 61 | 卤鸡翅 | 72 | 椰香杏鲍菇 |
| 52 | 卤鸽蛋 | 62 | 卤猪心 | 72 | 咖喱西蓝花 |
| 53 | 卤肥肠 | 63 | 茶香卤猪蹄 | 73 | 咖喱火锅卤 |
| 54 | 五香茶叶蛋 | 65 | 港式卤猪舌 | 74 | 加热卤味食材卤制时间一览表 |
| 55 | 麻辣卤肥肠 | 66 | 白卤猪肚 | 75 | 让美味加分的酱料 |
| 56 | 麻辣鸭血 | 67 | 盐水鸭 | | |
| 57 | 麻辣鸭头 | 68 | 药膳鸡爪 | | |
| 57 | 麻辣脆管 | 69 | 咖喱萝卜 | | |

PART 3

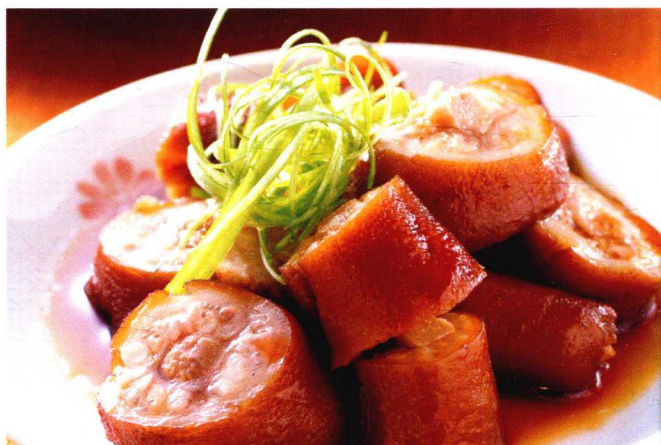
创意卤味新风味

- 79 红酒卤牛肉
- 80 卤素食
- 81 卤墨鱼
- 83 玫瑰油鸡腿
- 84 酸辣泰国虾

PART 4

特色卤味吃不腻

- 87 鸭舌
- 87 鸭肠
- 89 东山鸭头
- 90 鸭脖子
- 90 鸭心
- 93 万峦猪蹄
- 95 红烧羊肉炉
- 96 姜母鸭
- 97 烧酒鸭
- 98 阿婆铁蛋



PART 5

怀旧卤味色味全

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 103 综合卤味拼盘 | 113 韭菜拌卤猪皮 | 122 蒜油鸡胗 |
| 104 香醋拌卤牛腱 | 113 凉拌猪耳 | 123 辣油拌素鸡 |
| 105 卤猪蹄 | 114 卤五花肉 | 123 卤小豆干 |
| 105 椒油拌卤猪腱 | 115 麻辣葱丝猪耳 | 124 葱油卤汁鸭头 |
| 106 酱牛腱 | 115 麻辣耳片 | 125 卤海带拌豆干 |
| 107 五香拌牛腱 | 116 五香大肠 | 126 猪肘子拌黄瓜 |
| 108 辣酱拌牛肚 | 116 姜丝卤大肠头 | 127 卤油豆腐 |
| 109 海带拌牛筋 | 117 十三香卤猪舌 | 127 葱拌卤花干 |
| 109 红油牛筋 | 118 葱花拌卤猪尾 | 128 豆干丁花生 |
| 110 猪皮冻 | 119 麻辣猪肚 | 129 川味拌水煮花生 |
| 110 麻辣猪皮 | 120 卤鸡爪 | 130 白卤生肠 |
| 111 香辣蜂巢牛肚 | 120 蜜汁卤鸡翅 | 130 白卤毛豆 |
| 112 酱大骨 | 121 红油卤汁鸭翅 | |

PART 6

大锅卤菜最美味

- | | |
|-----------|------------|
| 132 什锦大锅煮 | 152 蔬菜炖牛肉 |
| 133 卤白菜 | 153 牛肉豆腐煲 |
| 134 圆白菜炖肉 | 154 鱼香肉臊 |
| 135 笋干炆肉 | 155 五香肉臊 |
| 136 梅干菜扣肉 | 156 茄汁卤鸡块 |
| 137 酱烧排骨 | 157 芋头烧鸡 |
| 138 桂竹笋卤肉 | 158 酱烧鸡块 |
| 139 干烧排骨 | 159 辣味腐乳炖鸡 |
| 140 五香卤土豆 | |
| 141 土豆炖肉 | |
| 142 东坡肉 | |
| 143 卤五花肉块 | |
| 144 黄豆烧肉 | |
| 145 酱汁猪蹄 | |
| 146 卤猪蹄 | |
| 147 豆瓣卤牛肉 | |
| 148 萝卜炖牛肉 | |
| 149 红烧狮子头 | |
| 150 柱侯牛腩煲 | |
| 151 麻辣牛杂锅 | |

单位换算

固体类 / 油脂类

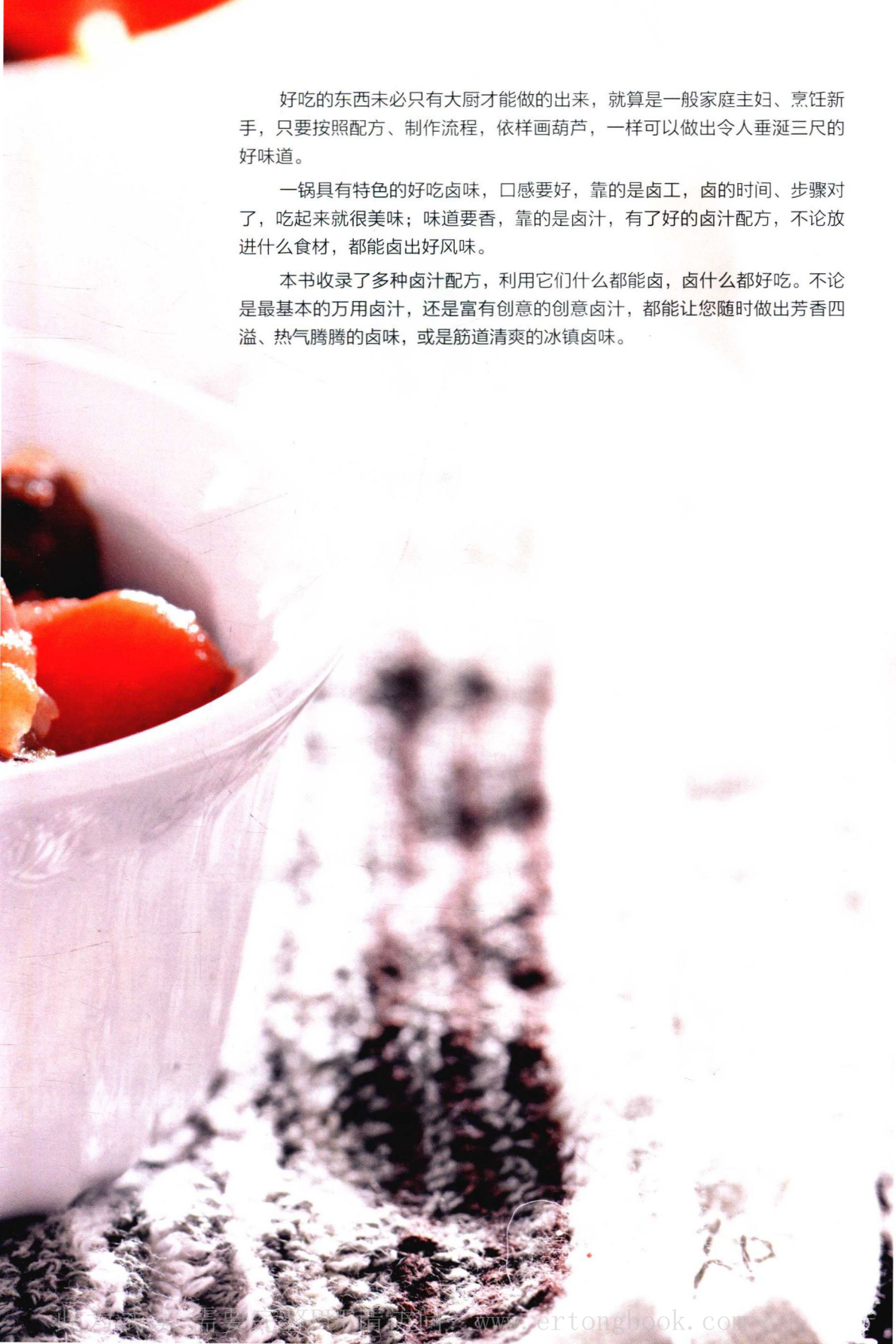
1茶匙 = 5克
1大匙 = 15克
1小匙 = 5克

液体类

1茶匙 = 5毫升
1大匙 = 15毫升
1小匙 = 5毫升
1杯 = 240毫升





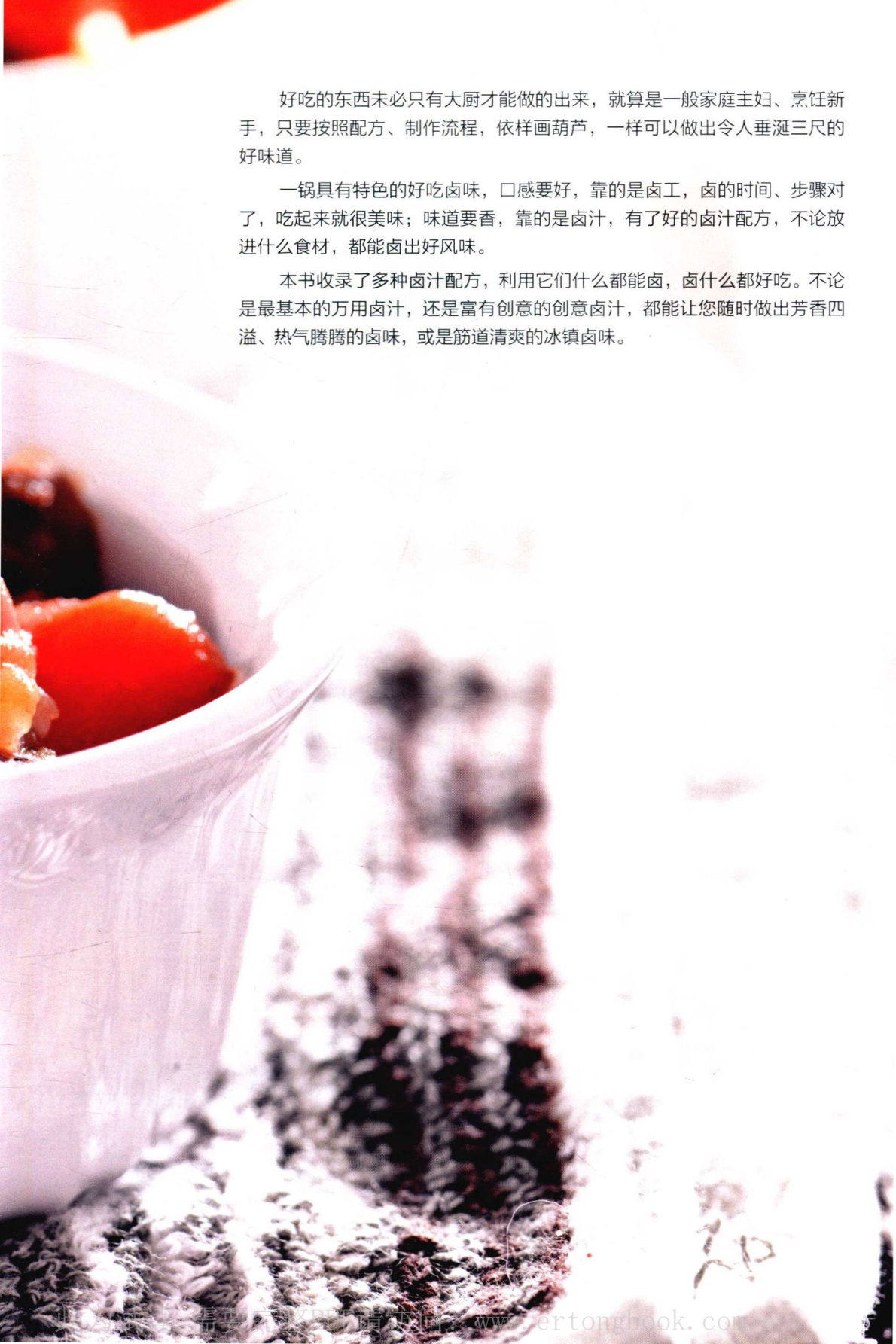


好吃的东西未必只有大厨才能做的出来，就算是一般家庭主妇、烹饪新手，只要按照配方、制作流程，依样画葫芦，一样可以做出令人垂涎三尺的好味道。

一锅具有特色的好吃卤味，口感要好，靠的是卤工，卤的时间、步骤对了，吃起来就很美味；味道要香，靠的是卤汁，有了好的卤汁配方，不论放进什么食材，都能卤出好风味。

本书收录了多种卤汁配方，利用它们什么都能卤，卤什么都好吃。不论是最基本的万用卤汁，还是富有创意的创意卤汁，都能让您随时做出芳香四溢、热气腾腾的卤味，或是筋道清爽的冰镇卤味。

北京联合出版公司
需要本书的电子版请至 www.bertongbook.com

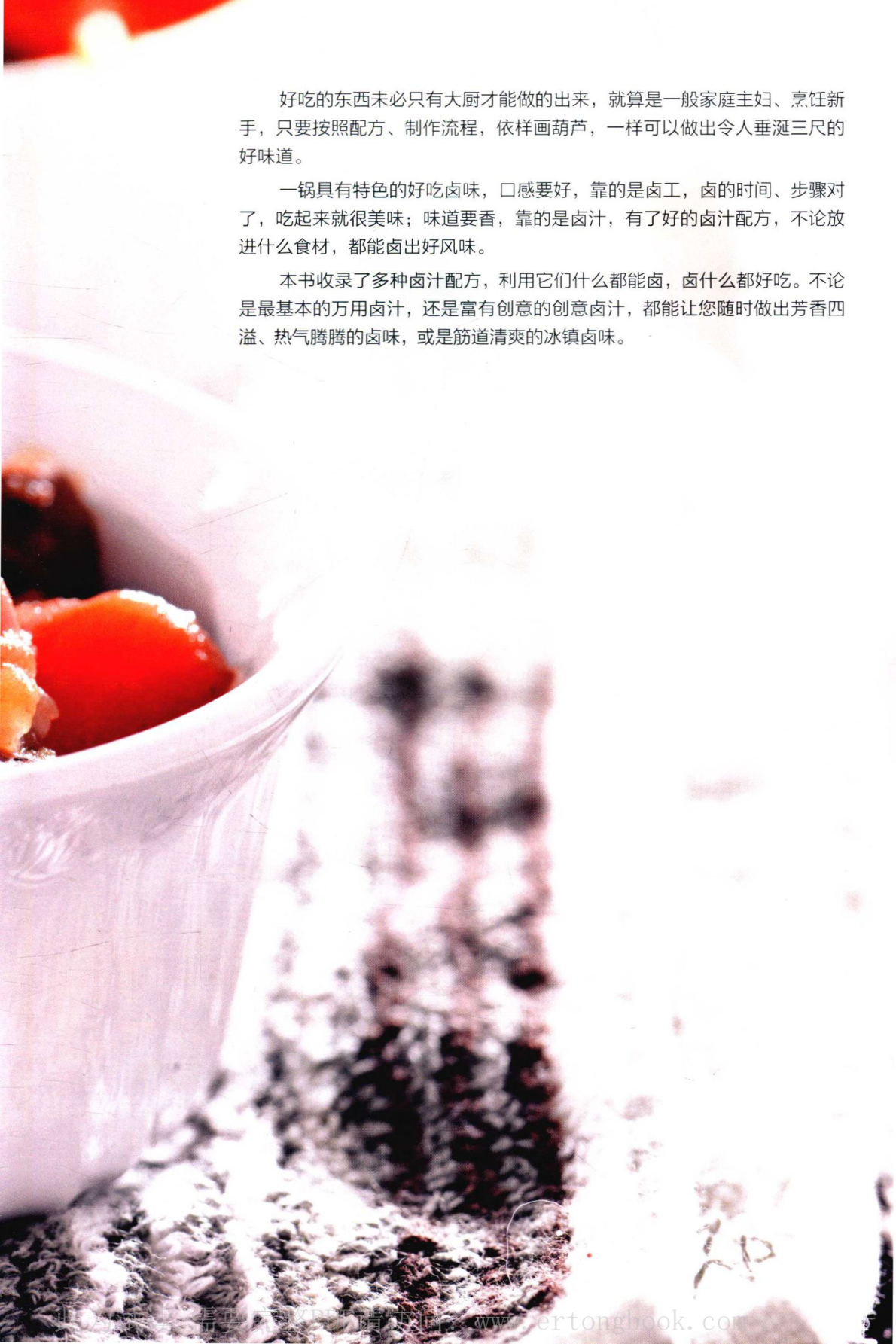


好吃的东西未必只有大厨才能做的出来，就算是一般家庭主妇、烹饪新手，只要按照配方、制作流程，依样画葫芦，一样可以做出令人垂涎三尺的好味道。

一锅具有特色的好吃卤味，口感要好，靠的是卤工，卤的时间、步骤对了，吃起来就很美味；味道要香，靠的是卤汁，有了好的卤汁配方，不论放进什么食材，都能卤出好风味。

本书收录了多种卤汁配方，利用它们什么都能卤，卤什么都好吃。不论是最基本的万用卤汁，还是富有创意的创意卤汁，都能让您随时做出芳香四溢、热气腾腾的卤味，或是筋道清爽的冰镇卤味。

北京联合出版公司
需要本书请至 www.bjwrtongbook.com



好吃的东西未必只有大厨才能做的出来，就算是一般家庭主妇、烹饪新手，只要按照配方、制作流程，依样画葫芦，一样可以做出令人垂涎三尺的好味道。

一锅具有特色的好吃卤味，口感要好，靠的是卤工，卤的时间、步骤对了，吃起来就很美味；味道要香，靠的是卤汁，有了好的卤汁配方，不论放进什么食材，都能卤出好风味。

本书收录了多种卤汁配方，利用它们什么都能卤，卤什么都好吃。不论是最基本的万用卤汁，还是富有创意的创意卤汁，都能让您随时做出芳香四溢、热气腾腾的卤味，或是筋道清爽的冰镇卤味。

北京联合出版公司
需要本书请至 www.bjwrtongbook.com