

最好吃的卤菜

超诱人卤味美食精彩纷呈

绝佳风味，令人拍手称快；醇香味道，惹人口水直流。地道做法，大师教你做出拿手菜

风味卤菜一网打尽，款款美味让人唇齿留香



美味!

国际烹饪大师·中华名厨
陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



最好吃的卤菜

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最好吃的卤菜/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5388-7870-7

I. ①最… II. ①陈… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第093628号

最好吃的卤菜

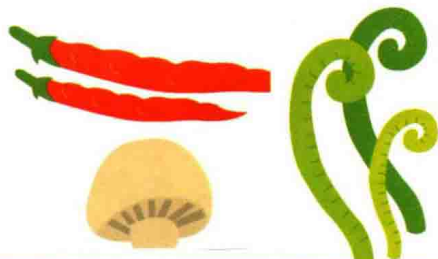
ZUIHAOCHI DE LUCAI

主 编 陈志田
责任编辑 刘 杨
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/24
印 张 16
字 数 150千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7870-7/TS • 536
定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录



自己动手做卤味



卤味的概述.....	010	卤味制作程序.....	019	常用香料介绍.....	028
卤味料头的处理.....	011	制作卤味的操作要领.....	021	常用卤水的制作.....	032
如何保存卤汁.....	012	制作卤味的注意事项.....	022		
常用的卤味原料.....	015	常见的卤味制作方法.....	025		

畜肉篇



卤猪颈肉.....	042	红糟肉片.....	050	酱香蹄花.....	060
陕北酱骨头.....	044	水晶肘子.....	051	卤蹄膀.....	061
蒜蓉卤肘子.....	045	卤猪皮.....	052	冰糖猪肘.....	062
川味酱肉.....	046	卤排骨.....	054	香辣猪手.....	064
卤东坡肉.....	047	川味卤排骨.....	056	酱肘花.....	066
卤五花肉.....	048	卤猪舌.....	058	陕北肘子.....	066
香卤五花肉.....	050	五香肘花.....	060	太白拌肘.....	067

卤猪肘.....	068	卤水猪肠.....	096	卤水牛蹄筋.....	130
酱猪蹄.....	070	白切大肠.....	098	香辣牛蹄筋.....	132
香辣霸王蹄.....	070	川味辣卤猪肠.....	100	卤牛蹄筋.....	133
千层猪耳.....	071	卤水大肠.....	102	酱香牛筋.....	133
香辣猪耳朵.....	072	水晶肴蹄.....	104	辣卤牛蹄筋.....	134
顺风耳片.....	074	猪皮冻.....	106	精卤牛蹄筋.....	136
大刀耳叶.....	074	卤味拼盘.....	108	红油牛筋.....	138
晾衣耳片.....	075	灯影牛肉.....	109	卤水拼盘.....	138
口耳肉.....	075	卤水牛肉.....	109	五香牛腱.....	139
酱卤猪脚.....	076	香辣卤牛肉.....	110	卤牛腱.....	140
白切猪脚.....	078	香辣酥拌牛肉.....	112	川味牛腱.....	140
卤猪小肚.....	080	锅巴香牛肉.....	112	卤水金钱肚.....	141
卤猪肚.....	082	湘卤牛肉.....	113	干锅牛杂.....	141
香糟麻花肚尖.....	082	酱牛肉.....	113	卤水牛舌.....	142
醉肚尖.....	083	精卤牛肉.....	114	麻辣牛展.....	142
凤眼肝.....	083	合味牛肉.....	116	酱羊肉.....	143
白切猪尾.....	084	本味牛肉.....	116	卤羊肉.....	144
卤猪肝.....	086	麻辣牛肉.....	117	香辣卤羊肉.....	146
五香猪肝.....	086	川湘卤牛肉.....	117	白水羊肉.....	148
拌口条.....	087	麻辣腱子肉.....	118	白切羊肉.....	150
夫妻肺片.....	087	芝麻牛肉干.....	119	风味卤羊肉.....	150
卤水猪尾.....	088	卤牛腩.....	119	香辣兔肉丝.....	151
辣卤猪尾巴.....	090	卤水牛心.....	120	香辣酱兔头.....	151
卤肠头.....	092	精卤牛心.....	122	卤兔头.....	152
酱猪心.....	093	卤水牛肚.....	124	蒜香狗肉.....	154
酱猪尾.....	093	原味牛舌.....	126		
卤水肠头.....	094	卤水牛舌.....	128		

禽蛋篇



茶樟鸡.....	156	盐水鸡.....	168	白切鸡肝.....	186
墨鱼卤鸡.....	156	卤水鸡翅.....	169	卤鸡杂.....	188
港式油鸡.....	157	卤鸡翅.....	170	椒麻鸡片.....	190
梅菜卤鸡.....	157	卤鸡尖.....	172	卤水鸡蛋.....	191
湛江白切鸡.....	158	川香卤鸡尖.....	174	茶叶蛋.....	191
东江盐焗鸡.....	160	卤鸡架.....	176	五香茶叶蛋.....	192
卤水鸡.....	162	卤凤爪.....	178	桶子油鸡.....	194
香辣鸡翅.....	164	盐焗凤爪.....	180	五香酱鸭.....	195
卤鸡腿.....	164	蜜香凤爪.....	182	四川板鸭.....	195
白切大靛鸡.....	165	拌鸡胗.....	184	卤水鸭.....	196
卤水鸡腿.....	166	五香凤爪.....	185	白切鸭.....	198
卤水葱香鸡.....	168	卤味凤爪.....	185	盐水卤鸭.....	200



口味野鸭	200	卤鸭翼	224	卤胗肝	241
红枣鸭子	201	香辣鸭下巴	225	香辣鸭肝	242
金陵盐水鸭	202	美极鸭下巴	225	卤鸭胗	244
卤鸭腿	204	卤水鸭舌	226	白切鸭胗	246
千张鸭	206	精武鸭脖	228	卤水鸭肠	248
酱香鸭头	206	五香鸭脖	229	鹅掌扣刺参	250
糟卤鸭舌	207	湘卤鸭脖	229	萝卜干拌鹅肫	250
香辣卤鸭舌	207	卤鸭脖	230	卤鹅片拼盘	251
卤水拼盘	208	麻辣卤鸭脖	232	扬州卤水鹅	251
卤水鸭头	210	酥椒鸭脖	234	白切鸽子	252
香辣鸭头	212	金蛋鸭卷	235	川味卤乳鸽	254
卤水鸭翅	214	脱骨飞跳	235	豉油皇鸽	256
卤鸭掌	216	酒卤鸭脖	236	五香鹌鹑蛋	258
精卤鸭掌	218	卤鸭肝	238	卤味鹌鹑蛋	260
卤鸭下巴	220	酱鸭胗	240		
辣卤鸭下巴	222	盐水鸭肝	240		

水产篇



卤水鱿鱼	262	酒香田螺	268	五香鱼块	274
酒香大虾	264	糟卤田螺	270		
糟香秋刀鱼	266	辣卤田螺	272		

素菜篇



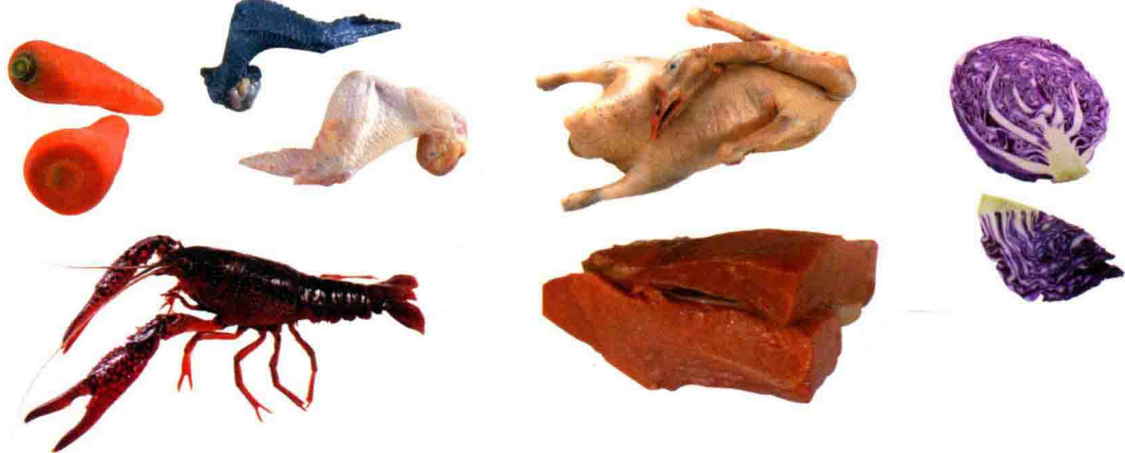
卤水豆腐	276	卤花生	304	糟香茭白	346
卤豆干	276	卤水花生	306	糟香冬笋	348
美味卤豆干	277	辣卤花生	308	卤玉米棒	350
家乡卤豆干	277	酒卤花生	310	糟香玉米笋	352
香糟毛豆	278	百味卤海带	312	香卤豆干	354
豉油杭椒	279	川味海带结	314	精卤攸县香干	356
卤笋干	280	卤魔芋	316	卤油豆腐	358
卤海带	280	卤板栗	318	卤腐竹	360
卤豆腐	281	卤豆芽	320	香卤千张丝	362
卤萝卜	282	卤黄豆	322	香卤老豆腐	364
香卤花生	283	酒卤黄豆	324	辣卤豆筋	366
卤汁茄子	284	辣卤毛豆	326	卤豆腐皮	368
卤胡萝卜	286	卤毛豆	328	卤木耳	370
卤水白萝卜	288	糟香四季豆	330	猪香卤素鸡	372
卤水藕片	290	卤蚕豆	332	卤香菇	374
卤土豆	292	川味卤水蚕豆仁	334	卤鸡腿菇	376
卤小土豆	294	卤豆角	336	卤茶树菇	378
卤芋头	296	卤扁豆	338	卤白灵菇	380
卤花菜	298	豉香青椒	340	卤草菇	382
卤西兰花	300	糟香辣椒	342		
凉拌卤花生	302	糟香莴笋	344		



最好吃的卤菜

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

好吃又健康的**卤菜** 超简单**卤味精选**



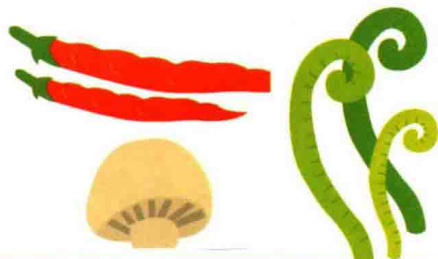


中华美食历史悠久、营养丰富、花样繁多。
卤味菜肴既符合大众口味，又能进入高级宴席，
以色、香、味、形俱全挑战市场，诱人食欲。
本书不仅告诉大家制作卤味菜肴的技巧，

还可让大家能根据自己的喜好，
快速找到自己喜欢的菜肴进行烹饪，真是我们的良师和好帮手！



目录



自己动手做卤味



卤味的概述.....	010	卤味制作程序.....	019	常用香料介绍.....	028
卤味料头的处理.....	011	制作卤味的操作要领.....	021	常用卤水的制作.....	032
如何保存卤汁.....	012	制作卤味的注意事项.....	022		
常用的卤味原料.....	015	常见的卤味制作方法.....	025		

畜肉篇



卤猪颈肉.....	042	红糟肉片.....	050	酱香蹄花.....	060
陕北酱骨头.....	044	水晶肘子.....	051	卤蹄膀.....	061
蒜蓉卤肘子.....	045	卤猪皮.....	052	冰糖猪肘.....	062
川味酱肉.....	046	卤排骨.....	054	香辣猪手.....	064
卤东坡肉.....	047	川味卤排骨.....	056	酱肘花.....	066
卤五花肉.....	048	卤猪舌.....	058	陕北肘子.....	066
香卤五花肉.....	050	五香肘花.....	060	太白拌肘.....	067

卤猪肘.....	068	卤水猪肠.....	096	卤水牛蹄筋.....	130
酱猪蹄.....	070	白切大肠.....	098	香辣牛蹄筋.....	132
香辣霸王蹄.....	070	川味辣卤猪肠.....	100	卤牛蹄筋.....	133
千层猪耳.....	071	卤水大肠.....	102	酱香牛筋.....	133
香辣猪耳朵.....	072	水晶肴蹄.....	104	辣卤牛蹄筋.....	134
顺风耳片.....	074	猪皮冻.....	106	精卤牛蹄筋.....	136
大刀耳叶.....	074	卤味拼盘.....	108	红油牛筋.....	138
晾衣耳片.....	075	灯影牛肉.....	109	卤水拼盘.....	138
口耳肉.....	075	卤水牛肉.....	109	五香牛腱.....	139
酱卤猪脚.....	076	香辣卤牛肉.....	110	卤牛腱.....	140
白切猪脚.....	078	香辣酥拌牛肉.....	112	川味牛腱.....	140
卤猪小肚.....	080	锅巴香牛肉.....	112	卤水金钱肚.....	141
卤猪肚.....	082	湘卤牛肉.....	113	干锅牛杂.....	141
香糟麻花肚尖.....	082	酱牛肉.....	113	卤水牛舌.....	142
醉肚尖.....	083	精卤牛肉.....	114	麻辣牛展.....	142
凤眼肝.....	083	合味牛肉.....	116	酱羊肉.....	143
白切猪尾.....	084	本味牛肉.....	116	卤羊肉.....	144
卤猪肝.....	086	麻辣牛肉.....	117	香辣卤羊肉.....	146
五香猪肝.....	086	川湘卤牛肉.....	117	白水羊肉.....	148
拌口条.....	087	麻辣腱子肉.....	118	白切羊肉.....	150
夫妻肺片.....	087	芝麻牛肉干.....	119	风味卤羊肉.....	150
卤水猪尾.....	088	卤牛腩.....	119	香辣兔肉丝.....	151
辣卤猪尾巴.....	090	卤水牛心.....	120	香辣酱兔头.....	151
卤肠头.....	092	精卤牛心.....	122	卤兔头.....	152
酱猪心.....	093	卤水牛肚.....	124	蒜香狗肉.....	154
酱猪尾.....	093	原味牛舌.....	126		
卤水肠头.....	094	卤水牛舌.....	128		

禽蛋篇



茶樟鸡.....	156	盐水鸡.....	168	白切鸡肝.....	186
墨鱼卤鸡.....	156	卤水鸡翅.....	169	卤鸡杂.....	188
港式油鸡.....	157	卤鸡翅.....	170	椒麻鸡片.....	190
梅菜卤鸡.....	157	卤鸡尖.....	172	卤水鸡蛋.....	191
湛江白切鸡.....	158	川香卤鸡尖.....	174	茶叶蛋.....	191
东江盐焗鸡.....	160	卤鸡架.....	176	五香茶叶蛋.....	192
卤水鸡.....	162	卤凤爪.....	178	桶子油鸡.....	194
香辣鸡翅.....	164	盐焗凤爪.....	180	五香酱鸭.....	195
卤鸡腿.....	164	蜜香凤爪.....	182	四川板鸭.....	195
白切大靛鸡.....	165	拌鸡胗.....	184	卤水鸭.....	196
卤水鸡腿.....	166	五香凤爪.....	185	白切鸭.....	198
卤水葱香鸡.....	168	卤味凤爪.....	185	盐水卤鸭.....	200



口味野鸭	200	卤鸭翼	224	卤胗肝	241
红枣鸭子	201	香辣鸭下巴	225	香辣鸭肝	242
金陵盐水鸭	202	美极鸭下巴	225	卤鸭胗	244
卤鸭腿	204	卤水鸭舌	226	白切鸭胗	246
千张鸭	206	精武鸭脖	228	卤水鸭肠	248
酱香鸭头	206	五香鸭脖	229	鹅掌扣刺参	250
糟卤鸭舌	207	湘卤鸭脖	229	萝卜干拌鹅肫	250
香辣卤鸭舌	207	卤鸭脖	230	卤鹅片拼盘	251
卤水拼盘	208	麻辣卤鸭脖	232	扬州卤水鹅	251
卤水鸭头	210	酥椒鸭脖	234	白切鸽子	252
香辣鸭头	212	金蛋鸭卷	235	川味卤乳鸽	254
卤水鸭翅	214	脱骨飞跳	235	豉油皇鸽	256
卤鸭掌	216	酒卤鸭脖	236	五香鹌鹑蛋	258
精卤鸭掌	218	卤鸭肝	238	卤味鹌鹑蛋	260
卤鸭下巴	220	酱鸭胗	240		
辣卤鸭下巴	222	盐水鸭肝	240		

水产篇



卤水鱿鱼	262	酒香田螺	268	五香鱼块	274
酒香大虾	264	糟卤田螺	270		
糟香秋刀鱼	266	辣卤田螺	272		

素菜篇



卤水豆腐	276	卤花生	304	糟香茭白	346
卤豆干	276	卤水花生	306	糟香冬笋	348
美味卤豆干	277	辣卤花生	308	卤玉米棒	350
家乡卤豆干	277	酒卤花生	310	糟香玉米笋	352
香糟毛豆	278	百味卤海带	312	香卤豆干	354
豉油杭椒	279	川味海带结	314	精卤攸县香干	356
卤笋干	280	卤魔芋	316	卤油豆腐	358
卤海带	280	卤板栗	318	卤腐竹	360
卤豆腐	281	卤豆芽	320	香卤千张丝	362
卤萝卜	282	卤黄豆	322	香卤老豆腐	364
香卤花生	283	酒卤黄豆	324	辣卤豆筋	366
卤汁茄子	284	辣卤毛豆	326	卤豆腐皮	368
卤胡萝卜	286	卤毛豆	328	卤木耳	370
卤水白萝卜	288	糟香四季豆	330	猪香卤素鸡	372
卤水藕片	290	卤蚕豆	332	卤香菇	374
卤土豆	292	川味卤水蚕豆仁	334	卤鸡腿菇	376
卤小土豆	294	卤豆角	336	卤茶树菇	378
卤芋头	296	卤扁豆	338	卤白灵菇	380
卤花菜	298	豉香青椒	340	卤草菇	382
卤西兰花	300	糟香辣椒	342		
凉拌卤花生	302	糟香莴笋	344		



自己动手做卤味

卤味，是指将初步加工和焯水处理后的原料放在配好的卤汁中煮制而成的菜肴，既可以当作主菜，也可作为佐酒佳肴。具体来说，是把加工处理的大块或整块原料，放入已多次使用的卤汁中，加热煮熟使卤汁的香鲜滋味渗透入内成菜。本章将详细讲述与此有关的常识，方便大家自己在家做卤味。

