

烹饪教程真人秀
SHOW

甘智荣——主编



远离添加剂，兼顾美味与健康

下厨必备的 卤菜制作

分步图解



Step 01

将卤料放入隔渣袋中，扎严实



Step 02

锅中注水，放入卤料和调料，制成卤水



Step 03

将牛肉放入卤水锅中卤至熟透



Step 04

取出卤好的牛肉，切成片，摆盘即可



新花样 新惊喜



“码”上扫一扫
体验烹饪真人秀

简单的做法，绝对颠覆你对卤味的繁琐印象

〔来自记忆的迷人香气，
浓油赤酱的美味诱惑！〕



绝味卤畜肉 / 喷香卤禽蛋 / 醇香卤水产 / 清香卤蔬菜 / 鲜美卤菌豆

款款卤菜一网打尽，醇香味道惹人垂涎三尺！



烹饪教程真人秀



下厨必备的 卤菜制作分步图解

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

下厨必备的卤菜制作分步图解 / 甘智荣主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7
(烹饪教程真人秀)
ISBN 978-7-5384-9533-1

I. ①下… II. ①甘… III. ①凉菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.121-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165734 号

下厨必备的卤菜制作分步图解

Xiachu Bibeide Lucai Zhizuo Fenbu Tujie

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 吴文琴
封面设计 郑欣媚
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
印 数 10000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

.....
书 号 ISBN 978-7-5384-9533-1

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



目录

contents

PART 1 透出迷人香气的卤味秘籍

- | | | | |
|----------------|-----|-------------------|-----|
| 揭秘卤的悠久历史 | 002 | 常见的卤味制作方法 | 014 |
| 熬出完美卤水 | 003 | 教你小窍门，卤出好味道 | 016 |

PART 2 绝味卤畜肉

- | | | | |
|----------------|-----|--------------|-----|
| 飘香卤肉 | 019 | 香辣猪手 | 046 |
| 香卤五花肉 | 020 | 香卤脆猪手 | 047 |
| 卤汁猪颈肉 | 021 | 白切猪脚 | 048 |
| 梅干菜卤肉 | 023 | 酱卤猪脚 | 049 |
| 东北家常卤猪头肉 | 024 | 三杯卤猪蹄 | 051 |
| 五香猪头肉 | 026 | 五香猪舌 | 052 |
| 秘制卤排骨 | 028 | 辣卤猪尾巴 | 053 |
| 川味卤猪排 | 029 | 卤水猪小肠 | 054 |
| 卤香排骨 | 030 | 白切大肠 | 055 |
| 鲜香卤大骨 | 033 | 卤水大肠 | 056 |
| 东北卤龙骨 | 034 | 卤水肠头 | 057 |
| 自制卤脊骨 | 037 | 家常卤肥肠 | 059 |
| 葱香卤猪骨 | 038 | 川味辣卤猪肠 | 060 |
| 冰糖猪肘 | 040 | 咸香卤猪皮 | 061 |
| 精卤猪肘 | 041 | 葱香卤猪心 | 063 |
| 五香肘子 | 043 | 芝香卤猪肚 | 064 |
| 芝香卤肘子 | 044 | 冰糖猪肚 | 067 |



卤水猪小肚	068	卤水牛舌	083
香卤猪肝	069	卤水牛心	085
香辣卤猪腰	070	精卤牛心	086
五香卤牛肉	073	精卤牛筋	087
精卤牛肉	074	卤水牛筋	088
香辣卤牛肉	075	川味卤牛筋	089
川味卤牛肉	077	卤五香牛蹄筋	090
湘卤牛肉	078	辣卤牛蹄筋	092
香卤牛腱子	079	香卤羊肉	093
卤水牛肉	081	香辣卤羊肉	094
卤水牛肚	082		

PART 3 喷香卤禽蛋

五香卤鸡	097	卤香鸡杂	117
卤水鸡	098	卤水鸡胗	118
葱香卤鸡架	099	葱香鸡胗	121
茶香卤鸡腿	100	五味卤鸡心	122
精卤鸡腿	102	酱卤鸭子	125
香卤鸡中翅	103	卤水鸭	126
五香卤翅尖	104	白切鸭	127
川香卤鸡尖	106	红扒秋鸭	129
卤水鸡尖	107	冰糖鸭腿	130
卤凤双拼	108	绝味卤鸭腿	132
风味卤凤爪	110	精卤鸭掌	133
盐焗凤爪	111	老醋拌鸭掌	134
秘制卤鸡爪	112	香辣鸭头	135
蜜香凤爪	114	卤水鸭头	136
白切凤肝	115	卤香鸭脖	137
美味卤鸡肝	116	麻辣卤鸭脖	138

酒卤鸭脖	139
鲜香鸭下巴	140
辣卤鸭下巴	141
卤水鸭翅	142
卤水鸭舌	143
温州卤鸭舌	144
五香卤鸭肝	147
卤汁鸭肝	148
精卤鸭胗	149
白切鸭胗	150
盐水鸭胗	151
卤水鸭胗	152
卤水鸭肠	154
白切鸽子	155

椒香卤乳鸽	157
红烧卤乳鸽	158
川味卤乳鸽	160
豉油皇鸽	161
卤水拼盘	163
乡巴佬卤蛋	164
可乐卤蛋	167
啤酒卤蛋	168
灵芝卤鸡蛋	169
香卤茶叶蛋	171
快乐卤蛋	172
酱汁鹌鹑蛋	175
五香鹌鹑蛋	176

PART 4 醇香卤水产

老卤带鱼	178
糟香秋刀鱼	180
酒香大虾	181
家常卤虾	182
红卤墨鱼	184
卤水鱿鱼	185

酒香田螺	186
糟卤田螺	187
辣卤田螺	188
醋香卤海带	189
川味海带结	190

PART 5 清香卤蔬菜

五香白菜卷	193
豉香青椒	194
卤香花菜	195
卤水西兰花	196

卤水白萝卜	197
香卤胡萝卜	198
卤汁魔芋	200
卤水藕片	201

香卤土豆	202
飘香小土豆	203
卤香小芋头	204
精卤板栗	205
卤汁茄子	206

卤味玉米	208
卤水花生	209
柏仁卤花生米	210
椒香花生米	211
酒香花生	212

PART 6 鲜美卤菌豆

香卤猴头菇	214
卤香草菇	216
鲜香鸡腿菇	217
卤汁茶树菇	218
卤水香菇	220
多汁卤白灵菇	222
精卤木耳	223
卤香黄豆	224
五香黄豆	225
卤水豆角	226
卤水扁豆	227
辣卤毛豆	228
葱香卤毛豆	229
飘香卤蚕豆	230
川味卤水蚕豆米	231
五香芸豆	232
香葱卤豆腐皮	233
凉拌卤豆腐皮	234
香卤千张卷	236

香卤千张丝	238
卤水腐竹	239
卤汁面筋	240
辣卤豆筋	242
香卤豆干	243
精卤攸县香干	244
卤水豆腐	245
卤汁油豆腐	246
五香卤素鸡	249
香卤素鸡	250



PART 1

透出迷人香气的 卤味秘籍

卤味以色泽亮丽、滋味浓郁、香气四溢、营养丰富等特点，深受老百姓们的喜爱。可用于制作卤味的原料十分丰富，家畜、家禽的肉和内脏以及水产、野味、蔬菜等众多食材均可以卤制，这就为食者提供了丰富的选择余地。要想亲手卤制出一盘散发迷人香气的卤味还得掌握一定的卤味秘籍，本章就为您一一介绍。



揭秘卤的悠久历史

中华美食的制作方法五花八门，有卤、熬、煲、凉拌、烤、炖、腌、炸、焖、烩、煎、涮、红烧、薰、焯、焗、溜、余、炆、白灼、爆炒等等。下面介绍一下卤的历史。

卤味，是指以家畜、家禽的肉和内脏以及水产、野味、蔬菜等为主要原料，通过卤汁进行卤制而成的菜。卤味的一般做法，是把待制作的原料放入调好的卤锅中，先用旺火烧开，再改用小火煮，使卤汁中的滋味慢慢地渗透到原料内，然后捞出晾凉，改刀装盘。

我国最早提到卤肉的是北魏时期的《齐民要术》，其记载：“用猪、鸡、鸭肉，方寸准，熬

之。与盐、豉汁煮之。葱、姜、橘、胡芹、小蒜，细切与之，下醋。切肉名曰‘绿肉’，猪、鸡，名曰‘酸’。”其中提到的“绿肉法”即是现代卤味的鼻祖。之后，南宋吴自牧的《梦粱录》中说，当时杭州“城内外鬻铺，不下一二百余家”，“更有海味，如……望潮卤虾、鲚鲞、红鱼、明脯、干、比目、蛤蜊、酱蜜丁、车螯、江、蚕、鳔肠类。”“卤”这一称呼就是从这里开始的。



清代的卤味做法更加完善，卤菜的材料和配方基本成熟，如袁枚的《随园食单》中关于“卤鸡”的做法：“囫囵鸡一只，肚内塞葱三十条、茴香二钱，用酒一斤、秋油一小杯半，先滚一枝香，加水一斤、脂油二两，一齐同煨；待鸡熟，取出脂油。水要用熟水，收浓卤一饭碗，才取起；或拆碎，或薄刀片之，仍以原卤伴

食。”从此“卤”这种食材制作方法基本定型。

直到上世纪80至90年代，随着对外界饮食文化的深入交流，粤式卤水有了很大的改进。如潮州卤水中加入了大骨、瑶柱、金华火腿等鲜味浓厚的原料，使得新式的卤水不仅有传统的浓浓药香，还增加了鲜味和肉味。如今，粤式卤水已呈现出白卤水、精卤水和潮州卤水的三足鼎立之势。

到了现代，卤味又有了更加创新的制作方法。卤味的原料已不仅仅是传统的肉类、海鲜类，更添加了野味、豆类、菌类、蔬菜类等一系列新鲜做法，只要你可以想到的食材，都可以卤。

熬出完美卤水

不同的食材，经过卤水的浸泡就会有不同的风味及口感。而卤水中各种调料的运用，也影响着卤制品的味道。所以说好的卤水成就美味的卤味，下面就向大家介绍如何熬出完美的卤水。

◎ 制作喷香卤味的常见工具

漏勺

漏勺可用于食材的捞出，多为铝制。制作卤味后需要把干净的卤水保存好，漏勺就可以方便快捷的把卤好的食材捞出来了，还可以减少残留的食物残渣使卤水变质。

滤网

滤网是制作卤水时必须用到的器具之一。制作卤水时，常有一些油沫和残渣，滤网便可以将这些细小的杂质滤出，让卤水美味又美观。

汤勺

汤勺可用来舀取卤汁，有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。制作卤味时可选用不锈钢材质的汤勺，耐用，易保存。

汤锅

汤锅是家中必备的煮卤汁器具之一，有不锈钢和陶瓷等不同材质，可用于电磁炉。若要使用汤锅长时间煮卤汁，一定要盖上锅盖慢慢炖煮，这样可以避免过度散热。

砂锅

砂锅保温能力强，耐烧、耐高温，但不耐温差变化，如果急速受热容易裂开，主要用于小火慢熬。其拥有金属锅所缺乏的透气性，卤煮任何食材都很容易入味。



◎熬制卤水的材料



草果

别名草果仁、草果子，性温，味辛。草果可燥湿除寒、消食化积，多用于熬汤汁，经肉料吸收后，还可减少肉腥味。



八角

别名八角茴香、大茴香，性温，味辛。八角多用于熬汤，出味后可经肉料吸收，有利于促进肠胃蠕动，增加食欲。



花椒

别名川椒、蜀椒、大红袍、川花椒，性热，味辛。花椒能解鱼蟹毒，帮助减少血腥味，预防肉质滋生细菌，还具有暖胃、消滞的作用。



丁香

别名丁子、丁子香、公丁香、母丁香，性温，味辛。丁香的醇或醚浸出液，可缓解腹部胀气，增强消化功能，减轻恶心呕吐症状。其味浸入肉料，食后令人口齿留香。



白豆蔻

别名壳蔻、白蔻仁、豆蔻，性温，味辛。白豆蔻具有行气开胃的功效，适当搭配食材食用，可化湿、行气、温中、止呕。



大蒜

别名蒜、蒜头，味辛，性温。大蒜中的含硫化合物具有奇强的抗菌消炎作用，是当前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种。



桂皮

别名白桂皮，性大热，味甘、辛。桂皮所含的桂皮油能刺激胃肠粘膜，可促进消化，增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，排出消化道积气，促进血液循环。



陈皮

别名柑皮、橘皮、红皮、新会皮、果皮，性温，味苦、辛。陈皮可解鱼蟹毒，还有助于消膈气、化痰涎、和脾止嗽、通五淋。



小茴香

别名小茴，性温，味辛。小茴香可去鱼肉腥臊味，常用于熬汤，具有温肾散寒、和胃理气的作用。



甘草

别名甜草根、甜根子、马拉尔甘草、国老，性平，味甘。甘草的甜味经肉料吸收后可减少肉的膻腥味，还可以和中缓急、润肺、解毒。



沙姜

别名山柰、山辣，性热，味辛。沙姜所含的有效成分经肉料吸收后，可减少肉的膻腥味，也可刺激消化道，增进食欲。



香叶

别名香艾，性温，味辛。香叶具有暖胃、消滞、润喉止渴的作用，还能解鱼蟹毒。经肉料吸收后，可帮助提升肉质的鲜甜口感。



红曲米

别名红曲、赤曲、红米、福米，性温，味甘。红曲米在烹饪中的应用较为广泛，可用于炒菜、染色，也可用于烧腊、酱卤等食品的加工。



红葱头

别名分葱、大头葱、珠葱、朱葱，性凉，味苦。红葱头能辅助清热解毒、散瘀消肿、止血。



茺荑子

别名胡妥子、香菜子、松须菜子，性平，味辛、酸。茺荑子与食材同煮易出味，经肉料吸收后，可减少膻腥味，亦具有健胃消食、散寒理气的作用。



白胡椒

别名胡椒，性热，味辛。用白胡椒调味，可减少肉料膻腥味，也可缓解胃内积气，提升食欲。



黑胡椒

别名黑川，气芳香，味辛辣，是全世界使用最广泛的香料之一，其香味主要来自于自身含有的胡椒碱。黑胡椒可作为香料和调味料使用。



砂仁

别名小豆蔻，性温，味辛。砂仁多用于菜肴的调味，特别是咖喱菜的佐料，有助于行气调味、和胃醒脾。



罗汉果

别名拉汗果，性凉，味甘。罗汉果具有止咳清热、凉血润肠的作用。



黄栀子

别名山栀子、栀子，性寒，味苦。黄栀子可用作调色，能令食物色味俱佳，促进食欲。



孜然

别名安息茴香、阿拉伯茴香、马芹子，性热，味辛。孜然可用来浸卤水、串烧，其气味芳香，能帮助增进食欲。



百里香

别名地椒、麝香草，性温，味辛。百里香带有强烈的芳香气味，用作调味料可减少食物异味，食后令人口齿留香。但有小毒，宜少量使用。



南姜

别名芦苇姜，性热，味辛。南姜煲汤易出味，经肉料吸收后，可减少膻腥味，还能促进肠胃蠕动，提振食欲。



香茅

别名大风茅、柠檬草、柠檬茅、香茅草等，性温，味辛。香茅可增加肉质芬芳的香气，刺激味蕾，增进食欲。

◎让味道加分的常用配料



 冰糖

别名冰粮，品质纯正，不易变质，可作糖果食用，可以增加甜度，也用作高级食品甜味剂。自然生成的冰糖有白色、微黄色、淡灰色等多种颜色。



 细砂糖

别名幼砂糖，即结晶颗粒较小的砂糖。细砂糖颗粒比一般的普通砂糖要细小。与绵白糖不同，细砂糖显得较干，具有流动性，而绵白糖显得湿一些，摸起来软软的。



 红糖


别名黑糖，通常是指带蜜的甘蔗成品糖，是甘蔗经榨汁，简易处理后浓缩形成的带蜜糖。红糖按结晶颗粒的不同，可分为赤砂糖、红糖粉、碗糖等。



 盐

别名食盐，是人类生存最重要的物质之一，也是烹饪中最常用的调味料。日常生活中的食材烹饪均可用盐调味，但量不宜过多，每人每天摄入量应控制在6克以内。



 味精

别名味素，是调味料的一种，主要成分为谷氨酸钠，其主要作用是增加食品的鲜味，在中餐调味时用的较多，也可用于熬汤和调味。



 鱼露

别名虾油、鱼酱油、胰油，是一种非常常见的调味酱汁，其营养非常丰富，含有17种氨基酸，其中8种是人体所必需的，放入汤中后风味更佳。



鸡精

别名鸡粉，是在味精的基础上加入化学调料制成的调味品，含有谷氨酸钠以及多种氨基酸。鸡精入菜肴、汤羹、面食中，有提鲜的效果。



黄酒

别名绍酒。绍酒含有氨基酸、糖、醋、有机酸和多种维生素等，香气浓郁，甘甜醇厚，能起到去腥臭、除异味的作用，是烹调中不可缺少的调味品。



料酒

以黄酒为基酒，加入多种香辛料勾调而成。其酒精浓度比较低，而酯类含量高，富含氨基酸，因而香味浓郁、味道醇厚。料酒的调味作用主要为去腥、增香，在烹制肉类菜肴中使用非常广泛。



蜂蜜

别名冬酿。蜂蜜属天然食品，由单糖类的葡萄糖和果糖构成，含有活性酶，所以加热不能超过60°C，否则会破坏其营养成分。



糖色

是烹制菜肴的红色着色剂，可以使成菜红润明亮、香甜味美、肥而不腻，常用于烹制红烧鱼、酱鸡、酱鸭、卤酱肉等菜式。



酱油

别名豉油，其色泽呈红褐色，有独特酱香，以咸味为主，滋味鲜美，能增加香味并改善菜肴的味道，也可以改变菜肴的色泽。

◎ 常见卤水的制作

精卤水

配方：

猪骨300克，老母鸡肉300克，草果15克，白豆蔻10克，小茴香2克，红曲米10克，香茅5克，甘草5克，桂皮6克，八角10克，砂仁6克，干沙姜15克，芫荽子5克，丁香3克，罗汉果10克，花椒5克，葱白15克，蒜10克，肥肉50克，红葱头20克，香菜15克，隔渣袋1个，盐30克，生抽20毫升，老抽20毫升，鸡粉10克，白糖、食用油各适量

做法：

1. 洗净的猪骨、鸡肉入锅，加水煮沸。
2. 捞去汤中浮沫，转用小火熬煮约1小时。
3. 取下锅盖，捞出鸡肉和猪骨，余下的汤料即为上汤，盛入容器中备用。
4. 把隔渣袋平放在盘中，放入香茅、甘草、桂皮、八角、砂仁、干沙姜、芫荽子、丁香、罗汉果、花椒。
5. 再倒入草果、红曲米、小茴香、白豆蔻，收紧袋口，扎严实，制成香料袋。
6. 炒锅烧热，加入少许食用油，放入肥肉，用中火煎至出油。
7. 倒入蒜、红葱头、葱白、香菜爆香。
8. 放入白糖，翻炒至白糖融化。
9. 倒入备好的上汤，用大火煮沸。
10. 放入香料袋，转中火煮沸。
11. 加盐、生抽、老抽、鸡粉煮约30分钟。
12. 挑去葱、香菜、香料袋即成精卤水。

