

私房卤味

著 石沛嵘

卤制方法按卤汁的配方可分为南卤和北卤两大类。南卤又有红、白卤之分，红卤用料包括了水、酱油、米酒、冰糖或白糖、盐、八角、甘草、桂皮、草果、葱、姜、花椒、丁香，另外有一种红卤不加酱油和糖，而加入红曲以增加卤制品的色泽和亮度。白卤卤汁一般不含酱油，卤制品颜色较淡。

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

私房味

著 石沛嵘



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书经台湾三艺文化事业有限公司授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

私房卤味/石沛嵘著. —福州: 福建科学技术出版社,
2009. 4
ISBN 978-7-5335-3278-9

I. 私… II. 石… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 004909 号

| | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 私房卤味 |
| 著 者 | 石沛嵘 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社装帧室 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米×1000 毫米 1/16 |
| 印 张 | 5 |
| 图 文 | 80 码 |
| 版 次 | 2009 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2009 年 4 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3278-9 |
| 定 价 | 15.80 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

私房卤味制作秘技 7

常用香料食材 11



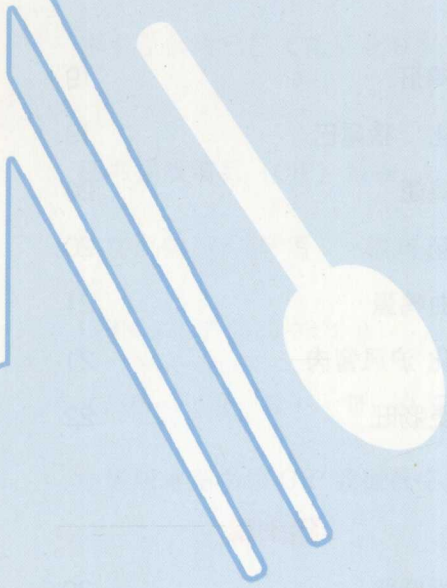
禽肉篇

| | |
|----------|----|
| 小棒腿 | 16 |
| 卤七里香 | 16 |
| 卤鸡肫 | 17 |
| 卤鸭爪 | 17 |
| 家乡卤鸡腿 | 18 |
| 香烤去骨卤鸡腿排 | 18 |

| | |
|---------|----|
| 卤鸡肝 | 19 |
| 变化 猪尾巴 | 19 |
| 卤鸡翅 | 20 |
| 鸭肠 | 20 |
| 红曲鸭蛋 | 21 |
| 变化 沪风酱肉 | 21 |
| 五更肠旺 | 22 |

猪肉篇

| | |
|----------|----|
| 香卤圆蹄 | 22 |
| 开运猪脚 | 23 |
| 变化 张老师猪脚 | 23 |
| 卤罗膈肉 | 24 |
| 粉肠 | 24 |
| 卤猪小腱 | 25 |
| 变化 嘴边肉 | 25 |
| 橙汁排骨 | 26 |
| 红曲子排 | 26 |
| 猪耳朵 | 27 |
| 天府雪耳 | 27 |
| 卤肉臊 | 28 |
| 美人猪皮卷 | 28 |
| 红烧狮子头 | 29 |
| 辣椒镶肉 | 29 |



| | |
|---------|----|
| 卤鱼丸 | 30 |
| 卤肥肠 | 30 |
| 福菜烧肉 | 31 |
| 正港台湾五花肉 | 31 |
| 香菇卤肉 | 32 |
| 变化 瓜仔肉 | 32 |
| 川味脆管 | 33 |
| 香卤排骨 | 33 |
| 东坡肉 | 34 |
| 酱卤大肠头 | 35 |
| 变化 九转肥肠 | 35 |
| 生菜卷大肠 | 36 |

| | |
|---------|----|
| 三杯肥肠 | 36 |
| 卤香肠 | 37 |
| 糖醋子排 | 37 |
| 红烧金钱肚 | 38 |
| 变化 沙锅白菜 | 38 |
| 粉肝 | 39 |
| 变化 卤粉肝 | 39 |
| 酱卤猪肝 | 40 |
| 香卤猪腱 | 40 |
| 猪蹄筋 | 41 |

牛肉篇

| | |
|----------|----|
| 清卤牛尾 | 41 |
| 香卤牛腱 | 42 |
| 变化 红酒炖牛肉 | 42 |
| 卤牛筋 | 43 |
| 毛肚 | 43 |
| 卤牛腩 | 44 |
| 变化 清卤牛腩 | 44 |
| 牛肉丸 | 45 |

蔬菜豆腐篇

| | |
|---------|----|
| 巧口豆干 | 45 |
| 变化 健康面筋 | 46 |
| 沙茶螺旋海带卷 | 46 |
| 海带结 | 47 |

| | | | |
|-----------|----|----------|----|
| 变化 卤香肠 | 47 | 冬笋烤麸 | 59 |
| 卤四季豆 | 48 | 香卤天妇罗 | 60 |
| 卤豆皮 | 48 | 沪杭豆腐 | 60 |
| 五香卤豆干 | 49 | 卤豆皮 | 61 |
| 变化 冰糖蜜宝 | 49 | 鳊鱼饺 | 61 |
| 米血糕 | 50 | 快卤甜不辣 | 62 |
| 变化 火卤面 | 50 | 变化 椒麻甜不辣 | 62 |
| 萝卜糕 | 51 | 卤魔芋 | 63 |
| 素腰花 | 51 | 变化 酸辣魔芋 | 63 |
| 兰花干 | 52 | 香卤芋头糕 | 64 |
| 酒卤花生 | 52 | 香煮芋头糕 | 64 |
| 卤素鸡 | 53 | 大贡丸 | 65 |
| 百页豆腐 | 53 | | |
| 卤鱼板 | 54 | | |
| 豆豉椒 | 54 | | |
| 黄金豆腐 | 55 | | |
| 大豆干 | 55 | | |
| 卤素肚 | 56 | | |
| 变化 山药百页豆腐 | 56 | | |
| 好彩头 | 57 | | |
| 变化 好彩头 | 57 | | |
| 卤面筋 | 58 | | |
| 茶香水晶冻 | 58 | | |
| 金针菇 | 59 | | |



台 卤

| | | | |
|------------|----|------|----|
| 变化 药膳风味卤汁 | 68 | 卤笋丝 | 77 |
| 变化 咖喱卤汁 | 68 | 毛豆 | 78 |
| 变化 潮州风味鲜卤汁 | 68 | 烫卤鱿鱼 | 78 |
| | | 卤竹轮 | 79 |
| | | 金三角 | 79 |
| | | 卤花枝 | 80 |

禽肉篇

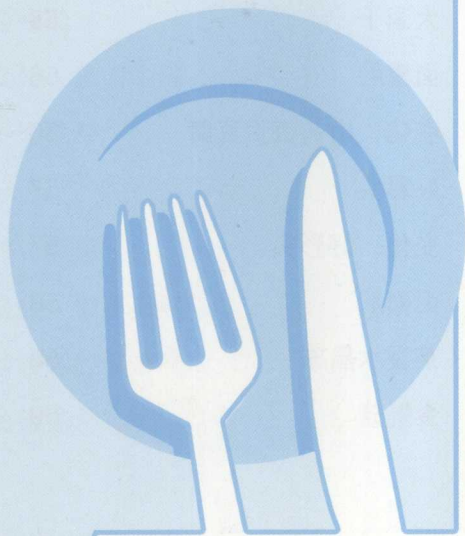
| | |
|---------|----|
| 盐焗鸡 | 69 |
| 风皖鸡 | 69 |
| 绍兴冰镇鸡腿 | 70 |
| 盐水鸡丝雪里红 | 71 |
| 潮式风味鸭肉 | 71 |
| 麻辣鸭血 | 72 |

猪肉篇

| | |
|-------|----|
| 鲜卤金钱肚 | 72 |
| 海棠果 | 73 |
| 烧卖 | 73 |
| 鱼翅饺 | 74 |
| 变化 虾饺 | 74 |
| 猪心 | 75 |
| 凉拌猪肚 | 75 |

蔬菜与其他篇

| | |
|-------|----|
| 蚝油鲜笋卷 | 76 |
| 冰糖莲藕 | 76 |
| 卤小白花椰 | 77 |



私房卤味制作秘技

将原料用卤汁以中、小火煨煮至熟或烂并入味的烹调方法称为“卤”。卤要先调制卤汁，然后将鸡、鸭、猪、牛肉等原料放进卤汁中慢慢烹制，使卤汁渗透、入味，直至酥烂。

适用于卤的原料有猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅及其脏类，各种野味、蛋类，以及香菇、蘑菇、豆干、百页、素鸡等也适合卤制。卤制后需要保存老卤，卤汁不够味时还要及时增添调味品和水。卤汁保存时间越长，香味越浓，鲜味越大。

● 卤制方法

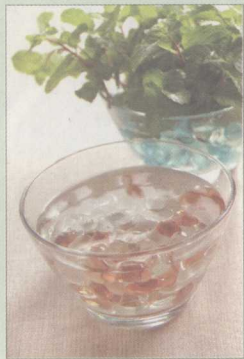
卤制方法按卤汁的配方可分为南卤和北卤两大类。南卤又有红、白卤之分，红卤用料包括了水、酱油、米酒、冰糖或白糖、盐、八角、甘草、桂皮、草果、葱、姜、花椒、丁香，另外有一种红卤不加酱油和糖，而加入红曲以增加卤制品的色泽和亮度。白卤卤汁一般不含酱油，卤制品颜色较淡。

一般以食材卤制的特性来调制卤汁，例如卤豆干所用的卤汁较浓且颜色较深，因为卤制的时间若太长会使豆干口感变硬，为了兼顾口感和色泽，使豆干在短时间卤制便能迅速入味上色，因此要特别针对这一特性调制卤汁，这也是分锅卤制的好处。

除了红卤、白卤外，常见的卤制方法还有：酱卤（即以五香卤汁、陈年卤汁、沙茶卤汁卤制）、生卤（即卤制盐水鸡、鸭、鹅）、烫卤（多见于夜市小吃摊的许多现烫现卤，如制作麻辣烫、涮鱿鱼）、中药卤（使用滋补养气的食材，如：参须、枸杞、当归）、熏卤（多半用甘蔗来熏卤食材，如常见的东山鸭头）、茶卤（卤烫中放入茶叶使其增添清新爽口的风味）、香草卤（有分咸、甜2种口味，属新式创意卤法）、咖喱卤（用咖喱卤制食材，可用于蔬菜、肉类或海鲜）。

● 食材的选择

不论鸡肉、鸭肉、鱼肉、牛肉、猪肉、羊肉，以未经冷冻的新鲜货为佳。可至有信誉的摊商或超市选购现宰肉品。



牛肉类

推荐黄牛肉，当然进口牛肉亦有不少品质优良的，如：加拿大、美国及日本的牛肉等。

猪肉类

黑毛猪或非合成饲料喂养的猪，肉香口感佳。

鸡肉、鸭肉类

最好采用土鸡、土鸭，肉质清甜肥美，较具弹性。

蔬菜类

卤锅中少不了的葱、姜、蒜，这些配料可以去腥及增添食物美味。另外，富含维生素C的蔬果，可使费时难卤的食材卤制更加轻松、快捷，并且使食材软嫩不烂哟！例如：苹果、猕猴桃、菠萝（或洗净的菠萝皮）、洋葱等。若喜欢西式香草，不妨亲手栽植几株香草。国外流行的“厨房花园”（Kitchen Garden）就是如此，炖卤时，自家植物顺手摘取，让食材烹制充满乐趣。

酱油及调味料

采买时，可详阅成分标示，以合格的大厂牌，不含防腐剂、味精或化学添加剂的为首选。



锅具的选择

“工欲善其事，必先利其器”。一个好的锅具，能让卤制过程变得轻松。卤制卤味，首推沙锅或陶锅，再则推荐18:10的不锈钢锅，因为它们皆具有导热快、保温性佳的优点，但缺点就是比较重。

香料保存法

有些人喜欢直接购买调配好的卤包，有些人则喜欢自己调配，调配需要的香料该如何保存呢？可以参考以下方法：

①放入密封袋，置于阴凉干燥处整齐摆好。

②放入玻璃罐中，然后将各色香料置入，这样一方面方便使用，另一方面也可放厨房或餐桌当小摆设。

③若自己种有香草植物，不妨在盛产时先行采收，有些可冷冻保存，有些经倒挂风干后，可剪下放入密封罐中。

● 卤汁调理、保存

卤汁又称为卤汤，第一次调配的卤汁使用后若保存得当，可以继续使用；而经常制作卤品并保存良好的卤汁，称为“老卤”（又称老汤），再次使用时，只需要添加适量的水、香料和其他调味料，就可不断重复使用。有些老店甚至保存有百年以上的老卤。

老卤的保存关键在于防止污染而导致发酵变质，通常卤品出锅后，必须滤清卤汁里的肉渣等杂质，再煮滚，然后倒入装卤汁的罐中，不可搅动静待其自然冷却。由于卤汁冷却后表面会产生一层油脂，形成天然的保护膜，一般不易被污染。



● 卤味制作秘诀

1 控制火候

卤品的原料一般需要较长的加热时间，因此原料下锅后先用大火烧沸，再改中火或小火煨煮，才能达到内外成熟一致的要求。

2 投料的先后顺序要适当

当您一次把数种不同原料放置同一锅卤制时，必须根据原料的质地不同及烹煮所需时间的长短先后将食材放入锅中，不易软烂入味的食材要先放，而易熟烂的材料则后放，如此才能确保口感一致。

3 使用卤包

熬煮卤汁的香料，需用纱布包起来，以防散入汤中，或沾到卤好的成品上，影响口感及外观。

4 食材新鲜

卤味最重要的是材料一定要新鲜，卤包最好自己去中药店抓，会比超市卖的小卤包香很多，若要卤味色泽亮丽，可以加入冰糖增色。

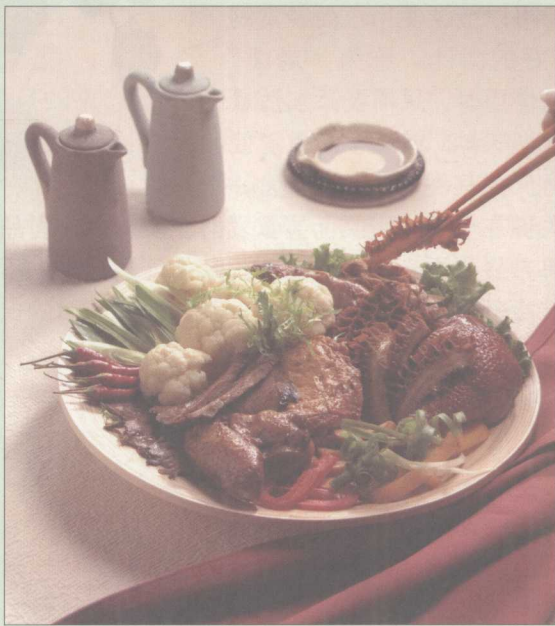
● 市书使用计量换算表

1 茶匙 = 5ml = 5g

1 大匙 = 15ml = 15g

1 杯 = 250ml

若家里无大的深锅，可自行依比例增减。



常用香料食材

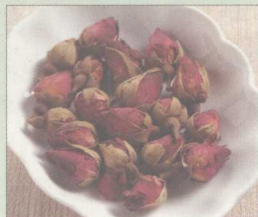
陈皮

陈皮指晒干之后的橘皮，刚制成的陈皮香味较淡，同时略带苦味，需储藏一段时间后再食用比较香。陈皮是肉类的料理助手，可消除肉类及动物内脏的腥臭味。陈皮味辛、苦，性温，有理气健胃、祛痰止呕的作用。可调理腹胀胃闷、食欲不振、恶心呕吐。



干燥玫瑰花

味甘，性温。有理气止痛、和血散瘀的作用，可调理慢性肝炎。



豆蔻

在中国用来作为治疗消化失调之药材，古时印度的医典中就记载其用途，包括治头痛、肝病、消化不良、皮肤病、发烧及胃部不适等。其多用于食品调味上，18世纪人们更将其加入饮料及食物中。豆蔻产品有两种，一为粒状，一为粉状，通常多用于甜点、肉类及蔬菜中。



桂皮

桂皮的味道不像肉桂般浓，芳香味较弱且较收敛，微甜并带着些许的苦味，用来炖煮汤或菜肴，可以去除肉类腥味。桂皮和肉桂属樟树科制品，香料使用的部分是剥下后干燥的树皮，市售的桂皮碎片颜色呈深褐色，且表皮较为粗糙。桂皮味辛、性温，有点苦涩，可暖脾胃、通血脉，治疗筋骨酸痛。



草果

草果为姜科草本植物草果的成熟种子。性温、味辛，含挥发油。具有温中燥湿，开欲消食的功效，适



用于脘腹胀满、冷痛、反胃、呕吐、食积、痰饮、疟疾等症，并可用于增香调味。

白胡椒

胡椒果实含有挥发油、胡椒碱、粗脂肪、粗蛋白等，是人们喜爱的调味品。医学上可用作健胃剂、解热剂、利尿剂及支气管黏膜刺激剂等，可治疗消化不良、寒痰、肠炎、支气管炎、感冒和风湿病等。白胡椒以药用价值为主，调味次之，有解毒、散寒、和胃的作用，尤对肺寒、胃寒有疗效。



花椒

以粒状花椒居多，在料理上大部分用来消除海鲜及牛、鸡、鸭等肉类的腥味，最常使用于麻辣火锅、川菜料理中，是麻辣味道的来源。使用时，需先将花椒炒香，如此才能让香气释放出来。花椒性热、味辛，有一点毒性，可刺激肠胃、增进代谢，用于治疗胃下垂、肠胃冷痛。



丁香

丁香的味厚强烈，单独使用时，它味道辛辣且带有苦味，并会在口腔中残存麻涩的感觉，是去除肉类腥味不可或缺的香料。而磨成细末的丁香粉，是咖喱的主要香料之一，另外也可以用来烘焙糕点或甜点。丁香经烹调或其他食材搭配时，其味道即会变成柔和甘甜。丁香可健胃、散寒、止呕吐及泻痢。



甘草

甘草是取地下茎干燥后直接使用，或研磨成粉末再使用，具有天然的甜味，据说甜度是砂糖的150~200倍。甘草也是五香粉的基本原料，卤大肠时适量地添加，可使味道更为甘美。甘草性平、味甘、气香，可消除肌肉紧张、心悸，可镇咳，治疗胃痛。



五香粉

五香粉是中菜烹调上非常重要的香料粉，它由五种或五种以上的香料调配而成，通常红烧或卤煮都少不了它，食物调理只要加了五香粉，中国味就变浓了，尤其是肉类的腌渍、烹调。此外，五香豆干、五香牛肉干、五香茶叶蛋也常让人唇齿留香。



川芎

味辛、性温，有通畅气血止痛的作用，可调理气血不通所引起的闭经、痛经及产后腹痛。川芎具有良好的止痛作用，为气滞血淤所致头痛、跌打肿痛的应用药，近年临床用以治疗冠心病、心绞痛、缺血性脑血管病等也取得满意的效果。



小茴香

香味十分浓烈，尝起来带点苦味和辛辣味，所以小茴香适合与其他香料混合使用，如此更能突显其风味，是组成五香粉的香料之一。小茴香子为小茴香的种子，经常用于肉类、海鲜的烹调；叶部可食用，可当调味料、提炼精油。其性温、味辛，能增进肠蠕动，治疗腹部胀气。



桂枝

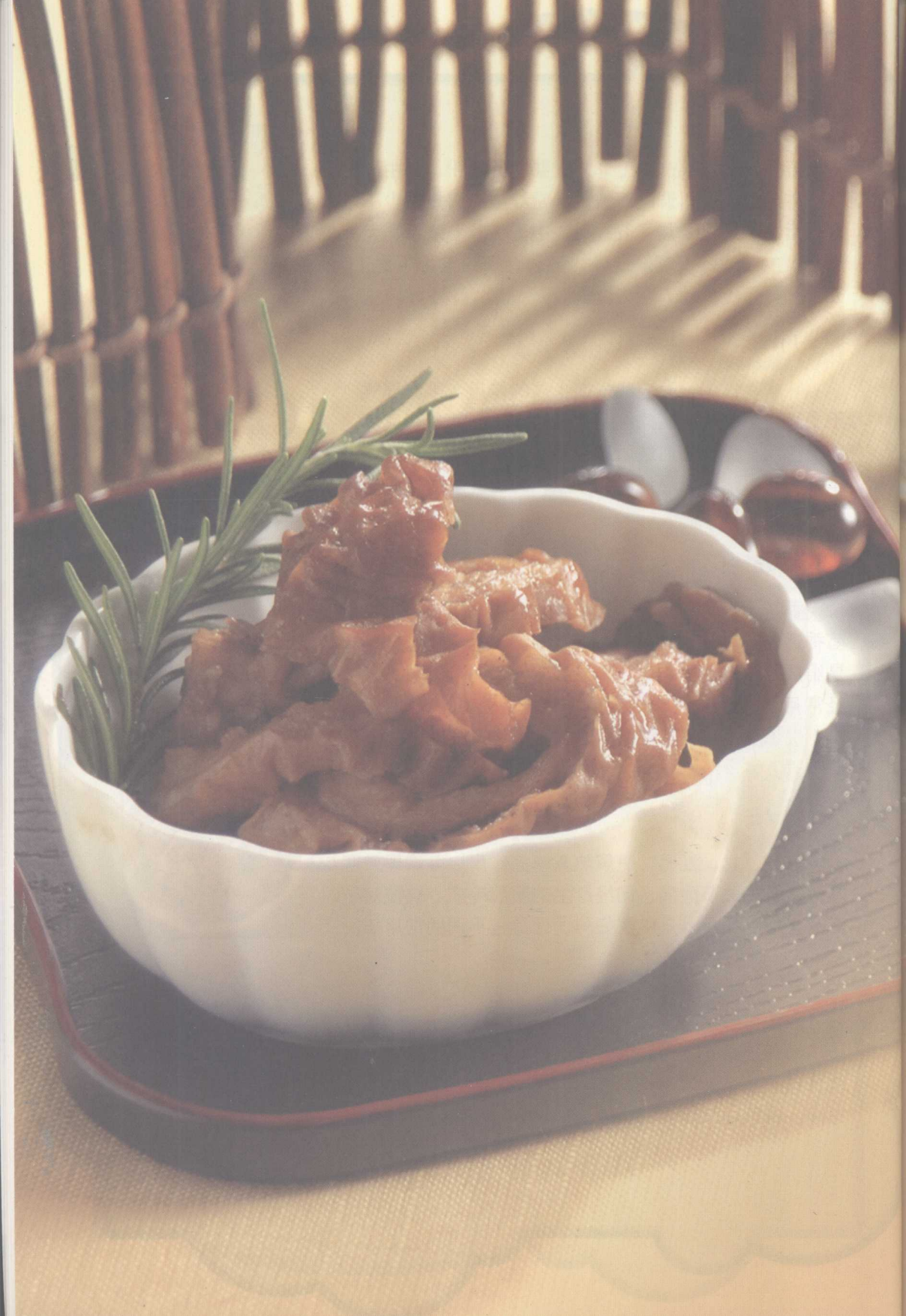
味辛、甘，性温，有解热及镇痛作用。可调理风寒感冒，肌肉关节酸痛，闭经产生的腹部疼痛。桂枝对子宫有充血的作用，是中医妇科调理月经不调的常用药。



山柰

为姜科植物山柰之干燥根茎，有温中散寒、附湿辟秽、消食止痛的作用。可调理心腹冷痛、寒湿霍乱、风虫牙痛。挑选时以身干、皮有细皱纹、色白、粉性足、饱满、香气浓为佳。





红奂



营养分析

热量 2768kJ
蛋白质 64.3g
脂肪 10.7g
糖类 74.4g

禽肉篇

小棒腿

材料

A 鸡腿 6 只

B 市售五香卤包 1 包，水 6 杯，淡色酱油 1 杯，蚝油半杯

作法

1 将鸡腿洗净，同时将材料 B 先煮滚。

2 将鸡腿放入滚卤汁中，以中火煮 20 分钟后改小火续卤 10 分钟即可。

3 起锅时，洒些香麻油。

卤七里香

材料

A 鸡屁股 18 个

B 卤包（小茴香、桂皮、甘草、胡椒、花椒各 2g 放入棉布袋），老姜 2 片，青蒜苗适量（绿叶部分用来卤味，白、青梗部分斜切成片状做配菜用）

C 酱油、米酒各 1 杯，水 4 杯，冰糖 25g

作法

1 将鸡屁股置入水中氽烫，捞起后冲凉备用。

2 材料 B、C 入锅，以中火煮滚，放入鸡屁股小火卤约 20 分钟。



营养分析

热量 2121kJ
蛋白质 61.2g
脂肪 18.3g
糖类 20.4g

point

变化→烤箱调至 180℃，预热 15 分钟，待剩 7~8 分钟时放入串好的鸡屁股，每隔 2~3 分钟翻转一下，绝对酥香，令人垂涎。

将卤过的七里香用不锈钢长签或竹签串起，除了青葱、蒜苗外，亦可选择彩色甜椒搭配洋葱作为配菜。