



家庭**食**谱丛书

家庭

郭春荣 郭春峰 编著
上海科学技术出版社

卤菜和糟菜

制作

卤菜
糟菜



家庭卤菜和糟菜制作

郭春荣 郭春峰 编著

上海科学技术出版社

责任编辑 周星娣

家庭卤菜和糟菜制作

郭春荣 郭春峰 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.75 字数 160 000

1996 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 5 次印刷

印数:27 001—33 000

ISBN 7-5323-3871-1/TS·340

定价:9.70 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

概 述

我国的卤菜和糟菜,以其颜色鲜艳、香味浓郁、味鲜纯正而颇具特色;以其传统的地方风味及浓厚的民族特色而驰名中外。在科学技术日新月异的今天,卤、糟菜肴由于具有上述优点以及便于贮存,携带方便,可调剂原料市场淡旺季,食用简便等特点,倍受广大群众的喜爱,并且随着国民经济、第三产业的不断发展和人民生活水平的逐步提高,将会发挥出越来越大的作用。

如果追溯卤、糟菜肴技法的运用,约源于先秦时期。当时,酒和糟已广泛用于膳食中,作为矫味和增香的调料。至北魏,贾思勰《齐民要术》中介绍了“糟肉”的制作工艺技法:“以水和酒糟,搗之如粥,著盐令咸。肉捧炙肉于糟中,著屋下阴也。饮酒食饭皆炙噉之。”就是说把水和酒糟用手捏得象稀粥一样,肉上涂盐,使其变咸。然后,把肉放进酒糟瓮坛中,将坛放在屋檐下背阴的地方。食时,取出糟肉用火烤一下即可。阐述了糟菜制作的工艺关键。又引用了《食经》中的“绿肉法”,属卤制法,即将猪、鸡、鸭肉切成方块,用盐、豆豉汁、醋、葱、姜、橘皮、胡芹、小蒜作调味料,一起卤制而成。

唐宋之际,卤、糟的加工方法已扩展到禽蛋、鱼、肉、海产、蔬菜等食物,成为江南民间较为普遍的食物。宋·吴自枚《梦粱录》记载了南宋时饮食业出现的“卤”的名称,如“鱼鲞名件”之一的卤虾等。糟制技法的运用则较为普及,不仅可作为食品的贮藏方法,而且又可供食品加工、制作菜点。如:宋·陶谷《清异录》中载有“洒骨糟”(糟羊肉):“以红麴(曲)煮肉,紧

卷。石镇，深入酒骨腌透，切如纸薄，乃进。注云：酒骨，糟也。”又有糟蟹。《清异录》谓：隋炀帝游江南时，吴中贡糟蟹、醉蟹，壳上又有“金缕龙凤花贴其上”，得到隋帝的称赞。当时，在腌制糟蟹时，人们总结了一些经验。据《物类相感志》云：“糟蟹留久则沙，见灯亦沙。治法，用皂角一寸置瓶下则不沙；或用浮炭少许，亦妙。”

宋·吴氏《中馈录》载有：“水腌鱼”、“糟猪头”和“糟蹄爪”等；以及市售糟鲍鱼、糟羊蹄、糟黄菜等。这些都是宋代都市饮食店铺中常见的菜肴，价廉物美，为市民所喜爱。

宋代的糟筍亦具特色。其中“糟烩鞭筍”一菜相传为苏东坡出任杭州刺史时，将他的“食筍经”传授给寺内的和尚后研制而成。

酒糟用于食品，还具有“藏物不败，揉物能软”的作用（明·李时珍《本草纲目》）。

清代，卤、糟菜肴见多，曹雪芹《红楼梦》第八回，宝玉夸宁府珍大嫂子的“糟鹅掌”。梁章钜《浪迹续谈》引《茶余客话》云：“熊掌用石灰沸汤剥净，以布缠煮熟，或糟尤佳。”陈作霖《金陵物产风土志》谓：“糟则瓮贮之，渍鱼肉于中，夏日食之，谓之糟鱼糟肉，与醉蟹之不能经久者异也。”

妙品“糟蛋”以其质地鲜嫩、糟香味醇厚在清代光绪年间被列为贡品。

宋代的饮食市场已有了卤料、糟料的配方和卤制、糟制技法的具体运用。

由于卤、糟制品制作较简单，容易掌握，现已成为大众化普及性的风味食品；加之绝大部分菜品属于熟食品，不需再加工就可以直接食用，基本上属方便食品。因此，卤、糟菜肴目前已进入广大家庭生活中。

谈及卤菜，首先涉及到卤的概念。卤是指将加工处理的大块或整形原料，放入卤汁中，加热煮熟或煮烂，使卤汁的鲜滋味渗透入内成菜的烹调方法。卤制品重用香料，成品具有色泽美观、鲜醇厚、软熟滋润的特点。适用原料有：鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊以及脏杂，各种野味，蛋类及香菇、蘑菇、豆干、百页、素鸡等。方法是原料洗净后，直接入卤加热卤制成；有的也可先腌后卤。卤制品通常称卤货，或称卤菜，一般晾凉后供食用，常作筵席冷盘；滋味隽永，下酒最宜。也可以热吃。卤菜不但食用方便，而且易携带，现今很适于作快餐食品。

1. 卤汁调制

家庭制作卤菜，首先需配制卤汁。卤汁又称卤汤，一般情况下，第一次需现配，用后若保存得当，可以继续使用。经常制作卤制品的，应保存好卤汁，饮食界称之为老卤（又称老汤）。再次使用时，适当添加水、香料和其他调味料，可使制成品滋味更加浓郁醇厚。

卤汁的配制，通常需用多种香料（有的多至20~30种）及调味料；也有仅用2~3种香料的。卤汁可分为红卤、白卤、清卤（又称盐水）等类。每个具体配方又有各自的特色，尤其是用老卤卤制菜肴，风味甚佳。制品可保持其独特的风味，一般被视为传家之秘，可使其产品久享盛名而不衰。

卤汁在调制时的配方又有南卤、北卤之别，南卤又有红卤、白卤之分。其配方如下：

红卤水配制方法（各地略有差异）

【原料配制】

鲜汤	1200克	酱油	200克
----	-------	----	------

冰糖	200 克	绍酒	100 克
精盐	100 克	八角*	5 克
桂皮	3 克	小茴	3 克
山奈	2 克	草果	2 克
丁香	1 克	花椒	3 克
葱	50 克	姜	30 克
糖色	适量	味精	5 克
鸡骨、猪骨适量			

【制卤工艺】

将八角、桂皮、小茴、山奈、草果、丁香、花椒拌匀，装入纱布袋中，扎紧袋口。净卤锅中放入鲜汤烧沸，加入鸡骨、猪骨（敲破）烧沸，撇尽浮沫，放入香料袋、姜、葱，用小火熬约 50 分钟。取出香料袋、姜、葱，放入精盐、冰糖、绍酒、酱油，用糖色调剂好卤汁的色泽，再用微火熬制半小时，加入味精搅匀即成卤汁初坯。卤汁初坯应先卤制鲜香味浓的原料，如鸡、猪肉等，使其鲜香滋味浓郁，遂成风味独特的卤汁。

红卤卤汤的调色多用糖色，其制法是：用炒莱锅，加入油（香油最好），将糖（白糖、冰糖均可）炒化，炒至糖泛起大泡又变成小泡、糖和油分离、色由深红变成紫褐色，立即加入黄酒、清水即成糖色。家庭在制作时，糖色一般也可用酱代替。

另有一种红卤不加酱油和糖，而加入红曲米的，这可增加成品的色泽和亮度。

白卤水配制方法（各地略有差异）

【原料配制】

鲜汤	5000 克	冰糖	400 克
绍酒	500 克	精盐	500 克

* 八角：即茴香。

八角 20克
小茴 5克
草果 20克
砂仁 10克
花椒 10克
姜 20克
鸡骨和猪骨 适量

桂皮 10克
山奈 10克
丁香 10克
豆蔻 10克
胡椒 20克
葱 100克
味精 10克

【制卤工艺】

白卤水的制卤方法同红卤水，只不过在制卤时勿用酱油、糖色而已。

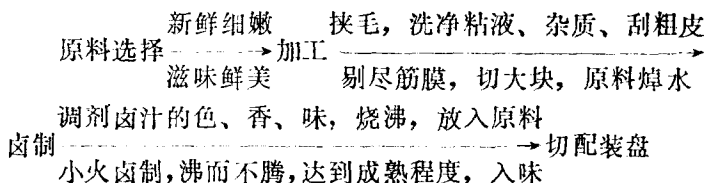
无论何种卤水，都可以因不同风味的需要增加或减少香料及调味料的品种和数量。

2. 卤料加工

卤料的加工也颇为讲究，卤制菜肴应选用新鲜细嫩、滋味鲜美的原料。加工中，要镊尽残毛，拣去碎骨，漂洗干净，除去血腥异味。内脏原料要刮洗净粘液、污物、杂质、粗皮等。猪牛羊肉要剔尽筋络、肉膜，切成大块。卤制的原料还应在沸水内焯烫一下，除其腥腻污杂，令其断生。

3. 工艺流程

卤制品的加工工艺流程一般是：



斩条、切片、装盘
→成菜。
酌加调味后的卤汁

4. 操作要求

卤制品在制作过程中需掌握以下要领：

(1) 严格初加工操作，保证原料在色、味、形、卫生等方面的质量。原料焯水处理以控制在断生刚熟程度为宜，不宜过熟，以防鲜香味损失。

(2) 火力运用恰当。卤制品的原料一般块形大，加热时间较长，因此原料下锅后先用旺火烧沸，再改用小火煨煮，以达到内外成熟一致的要求。

(3) 投料的先后次序要适当。几种不同原料可以在同一锅内卤制，但需根据原料的不同质地及所需加热时间的长短而先后投料，以保证达到成熟一致。

(4) 大块的动物性原料(2500 克以上)可经硝腌后卤制，以使成品色泽红润、香透入味。硝腌原料常用的配方是：原料 2500 克，精盐 40 克，硝水 100 克，花椒 20 克，姜片 50 克(北方加大葱 75 克)。腌制时，经扎孔、搓揉、倒缸(即将上面的原料翻置到下面)等技术处理。

(5) 投入卤汁中的香料须用纱布包起扎紧，以防散入汤中，影响卤制成品的口感、外观。

卤菜颇具特色，是家庭制作菜肴经常采用的一种方法。卤菜在具体加工时还需注意：

(1) 牛、羊肉及内脏切忌生卤，应焯水断生后卤制。

(2) 卤制菜肴切配装盘，根据食者喜爱，食用时可酌放卤汁调味，或者将卤汁盛入碗内，根据需要，有选择地酌加花椒面、辣椒油、芝麻油、咖喱粉、味精、葱花等调味料，以增添卤

制菜肴的风味特色。

5. 卤汁的保管

卤菜的老卤滋味醇厚,宜妥善保管,以备再用。卤汁保管时需注意:

(1) 必须除清卤汁中沉淀的渣质,并应补足咸味,待烧沸后撇去过多的卤油。

(2) 卤汁要专卤专用,不可混为一盆。如卤制鸭、鹅、兔及其内脏等原料为一类卤汁;卤制鸡、猪肉、猪肚、猪肝、猪心、猪舌、猪蹄膀为一类卤汁;卤制牛肉及其内脏又为一类卤汁等。这些种类的卤汁不能混装一盆贮存保管。

(3) 如果卤制原料少,一次性只需用老卤的一部分,那么,卤制原料时剩下的卤汁与原先未使用的一部分老卤必须一起烧沸后,同时盛入器皿内保存。卤汁长期不用,应定期烧沸后继续贮存。

(4) 以选择陶瓷器皿为最佳盛装用具,既有透气性,又散热快,不致引起变质。盛器须放置在通风、干燥、散热快处,不能放置在木器上,防止卤汁受污染或不易散热而引起变质。

谈及糟菜,其概念是以糟为主要调味料,将烹饪原料经腌、浸、渍、蒸等方法成菜的烹调技法,多用于动物性原料,包括蛋类;也用于豆制品和少数蔬菜的加工。成菜特点是:糟香浓郁,口味清淡,爽口沁胃,色泽纯净,风味特殊。

糟,是生产黄酒所得的残渣。按品种可分为“红糟”和“白糟”两种。红糟是福建的特产,是以糯米为原料,酿制时加入5%的红曲米而成。质量以色泽鲜红,具有浓郁的酒香味的隔年陈糟为佳。红糟在烹饪应用时,通常需要加工成红糟卤:

【原料配置】

红糟、白糖、绍酒、精盐、白酒、葱、姜、芝麻油、清汤、酱

油、味精等

【制糟工艺】

葱、姜、芝麻油煸出香味，下红糟炒散，烹入白酒，加入清汤、精盐、白糖，旺火煮沸后，端锅离火，入味精拌匀，经冷却、沉淀后滤去渣滓；卤仍入锅，旺火烧 10 分钟，再以文火熬浓，加入芝麻油即成。福建菜常用。

白糟是以糯米蒸（或煮）成饭后，拌入酒曲发酵而成，具酒香，甜醇甘美。白糟习惯上叫做香糟，江浙沪一带又称其为酒酿，可广泛应用于菜肴、小吃、糕点中，又可单独作为饮品。江苏、浙江、上海一带均有生产。四川亦产，称为醪糟、粬糟，品种有成都的金玉轩醪糟、温江蒲江醪糟、绵阳梁醪糟、大竹醪糟等，均为名品。其中，以大竹醪糟为最佳，冷、热均可食用，也可作为调味品使用。其制法为：

【原料配置】

糯米 3000 克，醪糟酒 6 克，清水 1000 克。

【制糟工艺】

(1) 选粒大的糯米，洗净，入钵中，加清水淹没约 1 小时取出，沥干水分。

(2) 蒸锅内注入适量水，放上蒸笼，待气足时，将糯米均匀而松散地舀入，加盖，用旺火蒸 1.5 小时。取下蒸笼，将糯米饭倒在大竹箕内摊开，用清水冲淋过，使淋散沥冷的糯米饭温度保持在 30~32℃。

(3) 将糯米饭舀入钵内，把酒曲药研成末，顺着一个方向用手均匀地放入糯米饭，用木棒将其抹平，中心处挖一深宽各 6 厘米的圆洞。钵口用消毒布帕盖严，加盖，外面罩上麻袋（也可用棕衣、棉絮、草帘）。

(4) 将包裹好的瓦钵放入专制的发酵窝内发酵，温度保

持在 30~30℃，夏季约需 24 小时，冬季加倍。视醪糟在钵内浮起，中心气洞完全装满汁水，微呈淡绿色即成。

此种醪糟，天然甜味，米粒莹亮润滑，色白汁清，不烂糟，略带酒味，醇香浓郁，含有多多种维生素，营养丰富。

取香糟放入绍酒中，再加入少量的白糖、精盐，浸泡一段时间，装入布袋中滤出酒液，即为香糟酒汁。此时，糟中之香尽入酒中，与原酒之香不同，若经汤煮沸，则糟香四溢，鲜美异常。香糟酒汁的具体制法为：将香糟 500 克、绍酒 200 克、白糖 250 克、精盐 150 克、桂花酱适量组成酒糟汁的用料。先将香糟洗净压碎，以绍酒泡开，下精盐、白糖、桂花酱调好，滤取其汁，滤出的汁液即为香糟酒汁。如果滤出的酒色不清，可将布袋洗净后再滤第二次。此汁味芳香醇美，适宜制糟溜等菜肴。经滤出的香糟汁可置于冰箱内存放备用。

山东也生产香糟，以新鲜黑黍米酒糟加入 15%~25% 炒熟的麦麸及 2%~3% 的五香粉制成。

江苏生产糟油，当地称“五香糟油”，也是制作糟菜的良好调味料。清时曾为贡品。此糟油以米甜酒加丁香、官桂、玉竹、白芷等 20 多种香料酿制一年遂成，颜色纯正，香味浓郁，口味鲜美，可用于红烧、清炖、冷拌、热炒等各类菜肴的调味，为江苏太仓特产调味品。

现代糟法很多，主要分为熟糟、生糟两类：

熟糟：将原料熟处理后糟制。一般取用整只鸡、鸭、鹅等，或取鸡爪、猪爪、禽畜内脏等，经煮熟成半制品后，整料分割成较大的块，浸没在糟卤内，使之入味。糟卤的配方各异，各显特色，基本配料为香糟、红糟、绍酒、精盐、白糖、葱、姜等；有的再增添花椒、八角、茴香、桂皮、陈皮、桂花等香料，浸化后沥净渣滓，取卤使用。

生糟：原料未经熟处理直接糟制。以浙江、四川等地用作制糟蛋而最著名。也有将生料涂上香糟或红糟，或先将原料切成条、块，然后加精盐与糟一同拌腌，待入味后再烹调成菜。

糟菜的品质要求：糟制菜品的品质要求通常从以下几个方面来考虑。

(1) 原料形体完整、均匀，不要大小悬殊。

(2) 色泽鲜明不萎暗，卤汁清澈不浑浊，无霉斑，无杂质。

(3) 糟香扑鼻，无腥气、哈喇味。

(4) 滋味鲜美，回味微甜，咸味不宜过重。

本书介绍的各种风味卤、糟菜品的制作方法，均以民间的传统制法为主，所需设备简单，操作方便，适应于家庭和小规模制作。

本书内容除根据我们的业务经验和积累的资料外，还部分取自有关书刊。由于水平有限，书中疏漏欠妥之处，敬请读者不吝赐教。

目 录

概述.....	1		
卤菜.....	1		
卤水白鸡.....	1	炸卤仔鸽.....	23
香卤仔鸡.....	1	五香卤鹌鹑.....	24
酱油嫩鸡.....	2	五香卤斑鸠.....	25
熬锅油鸡.....	4	卤水禾花雀.....	26
清真卤煮鸡.....	5	卤肫肝.....	26
炸卤五香鸡柳.....	6	卤兰花肫仁.....	27
桶子鸡.....	7	盐水兰花肫.....	28
道口烧鸡.....	9	盐水鸭腰.....	29
济南肴鸡.....	10	卤口蘑肫花.....	30
五香脱骨鸡.....	11	香卤雀肫肝.....	31
卤熏鸡.....	12	皱纹鸭蛋.....	32
卤鸭.....	13	卤口蘑鸽蛋.....	33
盐水肥鸭.....	14	石榴蛋.....	34
香卤麻鸭.....	16	卤虎皮蛋.....	35
炸卤仔鸭.....	17	五香茶叶蛋.....	36
五香葱油鸭.....	18	卤浸里脊片.....	37
卤鸭掌.....	19	卤枚肉.....	38
卤鸭三件.....	19	卤猪肉(一).....	39
卤野鸭.....	20	卤猪肉(二).....	40
卤鹅肠.....	21	叉烧肉.....	41
卤乳鸽.....	22	腊汁肉.....	42

茶卤肉	43
南味卤肉	44
银丝卤肉	45
卤香肠	46
卤味酥排骨	47
卤酝蹄	48
卤水扎蹄	49
五香扒猪蹄	50
卤牛蹄膀	51
葱油卤肚条	52
五香心舌	53
卤酥腰	54
卤猪肝	55
金银猪肝	56
卤猪心	57
卤猪尾	58
卤肠头	59
卤肥肠	60
卤猪耳	61
六月鲜	62
手抓羊肉	63
五香羊腱	64
卤汁腊羊肉	65
五香牛肉	66
炸卤牛肉	67
酥卤牛肉	69
卤牛灌肠	70

德阳马昌恒卤牛肉及 制品	71
浸卤牛腰	72
卤汁牛肝	73
卤牛心	74
五香兔肉	75
卤五香兔脯	76
五香狍肉	77
卤水青虾	78
盐味虾片	79
卤浸草鱼条	79
五香鲢鱼片	80
香卤蜗牛	81
卤汁豆腐	82
油卤豆腐	83
卤虎皮豆腐	84
卤豆干	85
红油角干	86
卤兰花干	87
卤五香豆干	88
卤豆油皮松	89
卤汁素鸡	90
卤素火腿	91
五香卤“鸡”	92
卤香菇素鸡	93
卤百叶串	94
五香卤面筋	95

卤茴香豆与五香辣味	香卤猴头·····98
豆·····96	卤味鲜蘑·····99
卤草菇·····97	卤五香蘑菇·····100
卤汁香菇·····97	
糟菜·····102	
糟鸡·····102	糟鸭泥豆腐羹·····124
醉糟鸡·····103	糟蒸鸭翅·····125
糟醉鸡片·····104	糟蒸鸭肝·····126
糟炒鸡丝·····105	糟溜鸭肝·····127
红糟鸡·····106	苏州糟鹌·····128
糟溜三白·····106	糟鹅掌·····129
香糟嫩鸡·····108	糟蒸肫掌·····130
香糟山鸡米·····109	糟鸡蛋·····131
香糟炒鸡片·····110	平湖糟蛋·····132
糟香鹌鹑·····111	宜宾糟蛋·····133
糟香雀片·····112	石榴蛋·····135
糟香乳鸽·····113	糟烩广肚蛋白·····136
香糟冻鸭·····114	砂锅糟蛋鱼唇·····137
糟片鸭·····115	糟肉(一)·····138
香糟蒸鸭·····116	糟肉(二)·····139
糟腌嫩鸭·····117	糟炆肉丝·····140
酒酿清蒸鸭·····118	糟溜里脊·····141
汽锅香糟鸭·····119	红糟肉片·····142
美味糟香鸭·····120	红糟肉丁·····143
五香葱油鸭·····121	糟溜里脊片·····144
糟蛋鸭子·····122	糟溜芙蓉里脊·····145
糟鸭块炖鲫鱼汤·····123	炆糟五花肉·····146

白字焖肉·····	148	糟香冰鱼·····	175
香糟扣肉·····	149	糟溜鱼片(一)·····	176
糟火腿·····	150	糟溜鱼片(二)·····	177
糟蹄膀·····	150	煎糟青鱼·····	178
拉糟排骨·····	151	糟溜鱼白·····	180
爆糟排骨·····	152	煮糟青鱼·····	181
糟猪脚爪·····	153	糟卤头尾·····	182
橘烧巴·····	154	糟油青鱼划水·····	183
糟猪肚·····	155	腌川汤·····	184
糟煎肚片·····	156	砂锅汤卷·····	185
香糟肚舌·····	157	川糟青鱼汤·····	186
香糟肝·····	158	川糟火锅·····	186
糟钵头·····	159	腌川火锅·····	188
糟牛脯·····	160	煎糟鳊鱼·····	188
糟汁泡牛肚·····	162	注油鳊鱼·····	189
香糟千层叶·····	163	橘烧鳊·····	190
红糟羊肉·····	164	糟煎鲰鱼·····	192
糟油狗肉片·····	165	糟溜虾仁·····	193
糟煎白鱼·····	166	香糟大虾·····	193
酱糟鲫鱼·····	167	香糟醉鲜贝·····	194
香糟鲤鱼·····	168	淡糟鲜竹蛭·····	195
朔风鱼条·····	169	糟汁氽蚌肉·····	196
糟咸鲤鱼·····	170	炆糟响螺·····	197
糟露鱼片·····	171	淡糟香螺片·····	198
酒酿蒸鳊鱼·····	172	糟田螺·····	199
香糟佛手鱼·····	173	糟香蜗牛·····	200
炸糟黄鱼·····	174	香糟石鳞腿·····	201