

卤制

LUZHI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做卤制菜肴而编写。书中精选了具有代表性并适宜家庭制作的卤制美味 30 种,每菜一图,以简洁的文字介绍了每款卤制菜肴的用料配比、制作方法和成菜特点,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,好懂易学,适宜家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

卤制美味 30 种/赵洪顺编著. —北京:金盾出版社,1999.9

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1011-5

I. 卤… II. 赵… III. 菜谱, 卤制品
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 33620 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:16 千字

2001 年 3 月第 1 版第 3 次印刷

印数:42001—63000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

厨师培训教材	20.00 元	清真菜谱	6.60 元
餐厅服务规范	10.00 元	新编大众菜谱	5.00 元
客房服务与管理	6.00 元	5 分钟学烹饪	8.50 元
中国南北名菜谱 (精装)	20.00 元	家庭烹调入门	5.00 元
中国南北名菜谱 (平装)	17.50 元	美味家常菜 320 例	7.50 元
中国名菜精华	30.00 元	家庭蔬菜烹调 350 种	9.80 元
中国素斋集萃	20.00 元	家庭四季美味 快餐	4.80 元
正宗川菜 160 种	11.60 元	菜蔬美味 30 种	8.00 元
正宗苏菜 160 种	11.60 元	水产美味 30 种	8.00 元
粤菜烹调 160 种	9.00 元	禽蛋美味 30 种	8.00 元
鲁菜烹调 350 例	6.50 元	肉菜美味 30 种	8.00 元
京菜烹调 280 例	6.90 元	凉菜美味 30 种	8.00 元
上海名店名菜谱	12.00 元	粤菜美味 30 种	8.00 元
上海素食	6.80 元	京菜美味 30 种	8.00 元
名菜精华	11.00 元	湘菜美味 30 种	8.00 元
食品雕刻精选	20.00 元	家宴冷餐谱	6.50 元
冷盘集锦	11.00 元	喜庆家宴食谱	5.80 元
菜肴围边技巧	9.70 元	双休日家庭食谱	5.00 元
水果拼盘	12.00 元	豆腐菜肴 200 种	5.00 元
家庭凉拌菜	5.90 元	辣味菜肴烹调 270 种	5.00 元
卤制菜肴与糟制 凉菜	7.50 元	家庭火锅、砂锅、 汽锅菜谱	4.00 元
风味甜菜 150 种	7.50 元		
海鲜菜谱	4.80 元		

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,免收邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人郭恩义,邮政编码 100036,电话 66886188。

家庭美食系列丛书

卤制美味 30 种

赵洪顺 编著

程炳新 摄影

金盾出版社

前 言

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

卤味，是卤制菜肴的俗称，它具有传统的民族特色和浓郁的地方风味，多作为一种冷菜摆上餐桌，佐酒下饭皆宜。卤味，不仅气香色美滋味好，而且易于保存和携带，食用起来也很方便，因而受到人们的青睐。本书介绍的 30 款卤制品，是人们比较喜爱的和熟悉的，也是一般家庭自己动手能够做得出来的风味佳肴。

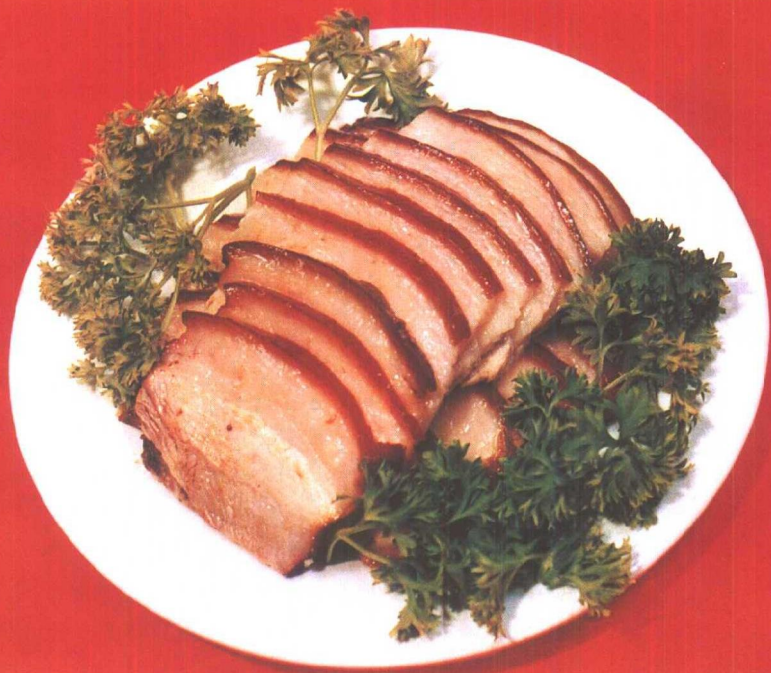
本书由北京奥林匹克饭店餐饮部经理、特级烹调技师赵洪顺编写。在此过程中，北京奥林匹克饭店领导给予了大力支持。

编 者

目 录

五香卤肉	(4)	红曲鸭子	(34)
水晶肴肉	(6)	盐水鸭肝	(36)
云片脆肉	(8)	卤鹅掌翼	(38)
分蹄	(10)	卤鹅胗	(40)
卤猪蹄	(12)	酱汁乳鸽	(42)
卤水口条	(14)	卤香干鸡蛋	(44)
卤猪腰莴笋	(16)	香卤鹌鹑蛋	(46)
沪香罗汉肚	(18)	卤鲫鱼	(48)
卤猪肝	(20)	卤鲜墨鱼	(50)
卤水大肠	(22)	咖哩鱿鱼	(52)
川酱牛腩	(24)	盐水皮皮虾	(54)
五香兔肉	(26)	葱油珍珠贝	(56)
玫瑰豉油鸡	(28)	麻油香菇	(58)
白云凤爪	(30)	卤水豆腐	(60)
香卤鸡胗肝	(32)	卤毛豆	(62)
附录:蒜茸醋的制作	(64)		
潮州卤水的制作	(64)		

五香卤肉

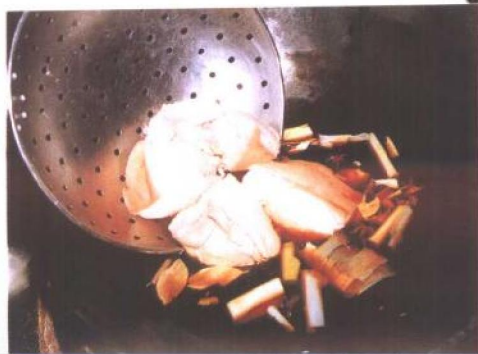


原料 猪后臀尖肉 1000 克、冰糖、酱油、料酒、精盐、油、白糖、葱、姜各适量，花椒 5 克，白胡椒粒 5 克，八角 10 克，草果 4 只，桂皮 15 克，丁香 5 克。

制作 1. 将猪肉刮洗干净，切成三大块，先用开水焯一下除去血腥味捞起。2. 炒锅置旺火上放入油及白糖炒成糖色，加入清水、葱、姜、盐、酱油、料酒、冰糖、白胡椒粒、花椒、八角、桂皮、草果（拍碎）、丁香，烧开后撇去浮沫，煮 15 分

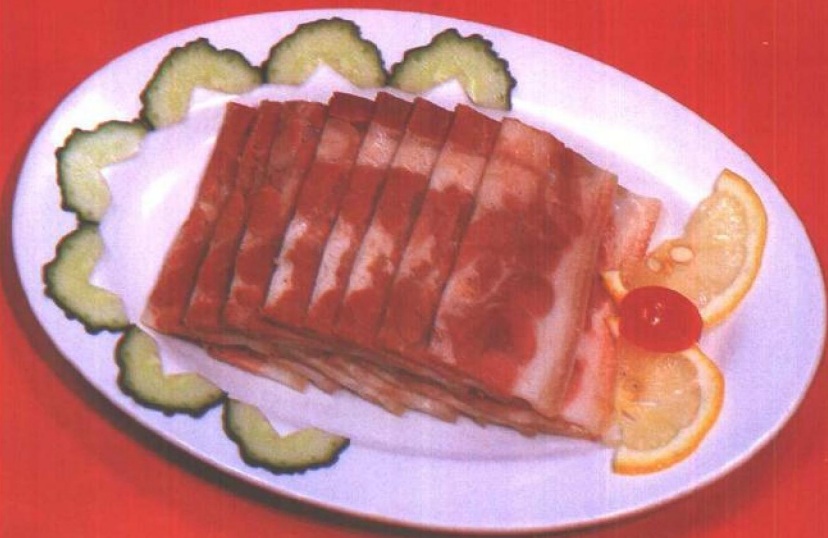
钟制成卤汁。③将猪肉放入卤汁中大火烧开,改成小火卤煮至熟透即可。

特点 色泽金红,醇香味厚,热食更佳。



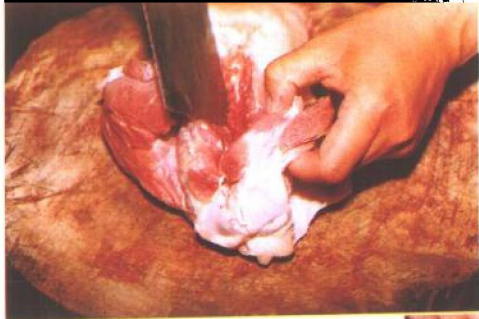
本页图示说明(自上至下)

- 肉切三块
- 入锅焯水
- 炒糖色
- 全料卤煮



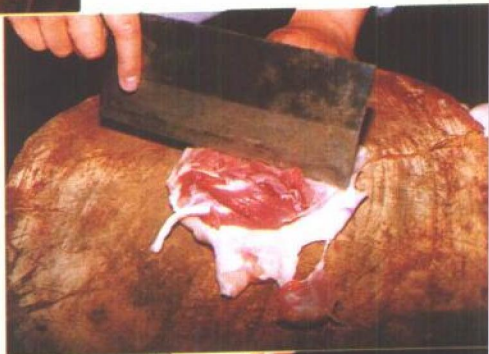
原料 猪前肘 1000 克,葱、姜、料酒、精盐、味精、镇江香醋各适量,香叶 3 片,八角 10 克,花椒 5 克,硝 2 克。

制作 ①将肘子肉刮净毛,清洗干净,将骨去掉,在肉的一面划几刀。②将硝用 250 克清水化开,同盐一起均匀涂在肘子肉上,反复搓揉,皮朝上放入冰箱中腌一天。③将腌肘肉用水冲洗干净,放入清水锅中,加料酒、香叶、八角、花椒、盐、味精、大块葱、姜上火煮约 2 小时



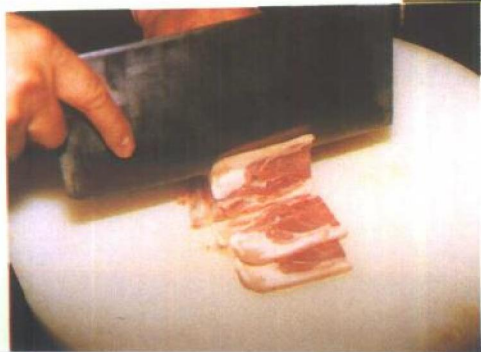
取出。④将肘肉放盘中摊平,浇少许卤汁,上面用重物压平冷却,使肘肉和汁凝在一起后切片装盘,食用时蘸姜丝醋(姜切丝加入镇江香醋即成)。

特点 色泽透明,香郁不腻。



本页图示说明(自上至下)

- 肘剔去骨
- 一面剖刀
- 硝盐腌制
- 凝后切片

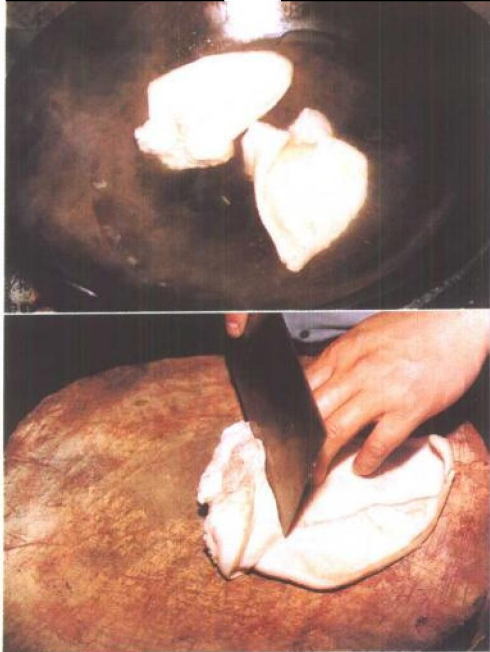




原料 猪耳 4 只,精盐、味精、料酒、葱、姜各适量,桂皮 20 克,八角 5 粒。

制作 ①将猪耳放入开水锅中烫 3~5 分钟捞出,去掉根部及杂质后洗净。②锅内放入清水适量,加葱、姜、料酒、桂皮、八角和猪耳,旺火烧开,撇去浮沫后改小火煮 1 小时左右,放入盐、味精熟透取出,放入一方盘中,码放整齐,再浇少许卤汁后用重物压 4 小时左右,放入冰箱,食用时切薄片装盘即可。

特点 鲜香味美,脆爽适口。因切后断面有层层白色软骨,且肉质脆爽,故名。食用时蘸蒜汁(蒜剁成茸再加入酱油、香油、少许醋即可)味道更佳。



本页图示说明(自上至下)

- 猪耳焯水
- 切去耳根
- 加料卤煮
- 加压定型



原料 猪前肘 2 只,精盐、白糖、味精、料酒各适量,香叶 4~5 片,八角 10 克,桂皮 10 克,甘草 5 克,草果 2 只,九江双蒸酒 50 克,葱、姜各 50 克,蒜茸醋适量。

制作 ①先将猪肘去净毛,用刀刮洗干净,放入冷水锅中慢慢烧开,改小火焖 1 个半小时左右,熟透捞出用凉水冲透,将骨起出,肉分成两半。②将香叶、八角、桂皮、甘草及拍好的草果用布袋装好,同葱、姜、盐、糖、味精、料酒一起



放入烧开的水中，煮半小时后将卤汁倒入容器晾凉，加入九江双蒸酒及猪肘放入冰箱中腌一天即可。食用时切片配蒜茸醋。

特点 醇香滑爽，味鲜不腻。



本页图示说明 (自上至下)

- 去毛刮净
- 小火焖熟
- 起骨切开
- 将肘肉放入凉卤中腌制



原料 猪蹄 2 只, 冰糖 70 克, 玫瑰露酒 50 克, 八角 10 粒, 姜、葱、精盐各适量。

制作 1 将猪蹄去壳洗净, 用盐反复搓擦后放入冰箱内腌 1 小时。葱切段, 姜切片。2 取锅放入适量清水、姜、葱、八角、冰糖、盐, 上火烧开后煮 15 分钟成卤汁。3 将腌好的猪蹄用清水冲洗干净, 放入卤汁锅中, 加入玫瑰露酒煮 1 个半小时左右捞出, 凉后斩件装盘即可。

特点 清香味美, 爽口不腻。

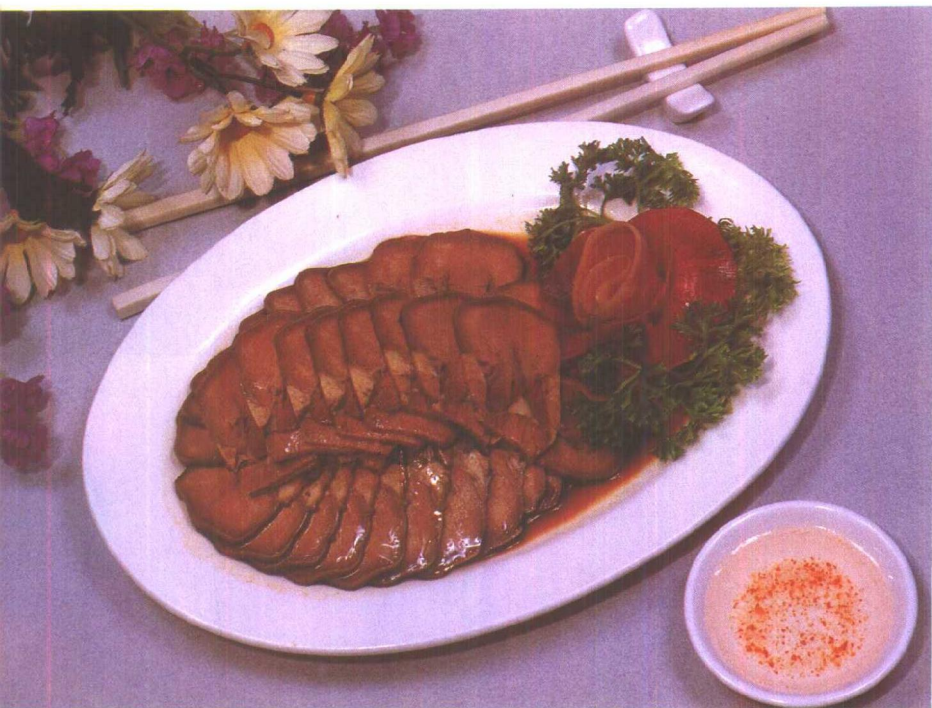


本页图示说明(自上至

下)

- 除掉蹄壳
- 用盐搓腌
- 卤后斩件





原料 猪口条(猪舌)1000克,葱、姜、老卤汁、蒜茸醋、香油各适量。

制作 ①锅内加清水烧开,下入口条烫2~3分钟取出,用刀刮净舌上苔垢,去掉根部,再用清水洗净。葱洗净切段。姜洗净切大片。②另取锅放入清水和口条、葱段、姜片,上火烧开,撇去浮沫,将口条煮至七成熟捞出。③锅内放入适量老卤汁,上火烧开,撇去浮沫,加入口条煮至熟透取出,趁热在口条上涂少许香油,放入洁