

足量 100 道 全彩 百分百

陈绪荣 编著

# 至味卤菜

最好吃的

100道

营养家常菜 ②

# 100<sup>样</sup>



**营养第一**

每道菜都是最有营养的家常菜

**易学易做**

用料都不贵，家家都能做

**味道不一般**

做法时有创新，味道丰富多变

**全彩色**

铜版纸印刷

北京出版社 出版集团  
北京出版社

# 至味卤菜


# 100<sup>样</sup>

最好吃的

100道

营养家常菜②

陈绪荣 编著

 北京出版社 出版集团  
北京出版社



至味卤菜100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007  
(最好吃的100道营养家常菜②)

ISBN 978-7-200-06786-6

I.至… II.陈… III.凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2007) 第001553号

全案策划

 唐码书业 (北京) 有限公司  
TANGMA PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 刘畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜②

**至味卤菜100样**

ZHIWEI LUCAI 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/28

印张 1.5

字数 30千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06786-6 / TS·179

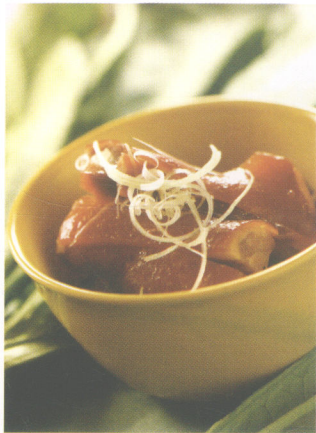
定价 50.00元 (全十册)

# 目录 Contents



- 04 / 卤猪尾巴
- 04 / 卤脚圈
- 04 / 琥珀凤爪
- 05 / 香卤油鸡
- 06 / 姜醋凤爪
- 06 / 浸腌鸭舌
- 07 / 蒜酱腌蛤蜊
- 07 / 五香茶蛋
- 07 / 卤浸草鱼
- 08 / 酱渍猪肝
- 08 / 京葱牛腩
- 08 / 糟猪尾
- 09 / 香卤猪耳
- 09 / 糟卤猪心
- 09 / 茶香牛腱
- 10 / 糖醋鱼脯
- 11 / 卤猪肝
- 11 / 卤汁猪肚
- 11 / 卤猪心
- 12 / 水晶彩冻
- 12 / 水晶猪蹄
- 12 / 水晶肴肉
- 13 / 水晶皮冻
- 13 / 五彩卤肚
- 14 / 酸辣皮冻
- 14 / 马莲肉
- 14 / 香糟牛肚
- 15 / 酱牛舌
- 15 / 酱香牛肝
- 15 / 酱牛腱
- 16 / 卤煮牛腱肉
- 16 / 五香酱牛肉
- 17 / 椒香牛舌
- 17 / 卤汁牛肝
- 17 / 酥卤牛肉
- 18 / 木樨晶冻
- 18 / 水晶牛肉
- 18 / 牛肉胶冻
- 19 / 暴腌鲤鱼
- 20 / 酱羊肉
- 20 / 五香羊肉丁
- 20 / 酱渍羊肉
- 21 / 五香羊肉
- 21 / 香酥羊肉
- 21 / 水晶羊糕
- 22 / 白切羊肉
- 22 / 白片羊肉
- 22 / 醉鸡
- 23 / 酱汁鸡肝
- 23 / 酱渍嫩鸡
- 24 / 浸鸡
- 24 / 红卤凤爪
- 24 / 糟卤凤爪
- 25 / 蒜末凤爪
- 25 / 蚝油凤爪
- 25 / 红油鸡翅
- 26 / 卤鸡腿
- 26 / 五香卤肫肝
- 27 / 卤煮嫩鸡
- 27 / 冻鸡
- 27 / 糟冻鸡翅尖
- 28 / 茯苓鸡冻
- 28 / 盐水鸭
- 28 / 糟卤鸭掌
- 29 / 卤鸭
- 29 / 卤汁肫花
- 29 / 糟卤鸭肫
- 30 / 盐水鸭肝
- 30 / 冻鸭掌
- 31 / 水晶鸭舌掌
- 31 / 冻鸭
- 31 / 卤虎皮鸡蛋
- 32 / 糟青鱼干
- 32 / 卤水青虾
- 32 / 水晶虾仁
- 33 / 卤旗鱼肚
- 33 / 糟鲜河虾
- 34 / 香糟鱼块
- 35 / 卤黄豆
- 35 / 烧卤鹅掌宝
- 35 / 卤制蛋
- 36 / 茶香鹌鹑蛋
- 36 / 酒卤东坡肉
- 36 / 炖卤肉臊
- 37 / 烧卤鲑鱼头
- 37 / 冰糖油鸡
- 38 / 茶熏黄金猪蹄
- 38 / 酥炸卤大肠
- 38 / 茶香猪心
- 39 / 笋干蹄膀
- 39 / 香卤凤爪
- 39 / 东山鸭头
- 40 / 原汁卤牛肚
- 40 / 鹅肉韭菜切盘
- 41 / 淋卤鸡心花
- 41 / 蔬菜卤什锦
- 41 / 家常羊肉炉
- 42 / 酱拌猪耳朵
- 42 / 香卤猪舌
- 42 / 家乡卤肉饭





## 卤猪尾巴

【食材】猪尾750克。

【调料】卤水1000毫升，香油。

【做法】①将猪尾刮洗干净，投入沸水内煮约15分钟，捞出洗净，晾干。

②锅置火上，放入卤水和猪尾，烧沸后改用小火浸卤30分钟左右，捞出放冷，涂抹上香油，食用时，将猪尾剁断，淋入少许卤汁即可。

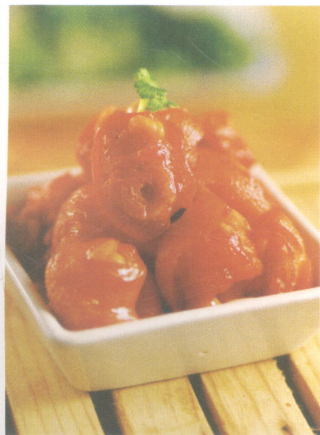
## 卤脚圈

【食材】猪蹄1只。

【调料】姜、蒜、大料、酱油、料酒、冰糖。

【做法】①姜洗净切片；蒜去皮切片；猪蹄洗净剁小块，沸水焯烫后捞出沥干。

②锅中放入姜片、蒜片、酱油、料酒、冰糖煮滚，放入猪蹄改小火卤至熟烂即可。



## 琥珀凤爪

【食材】凤爪500克。

【调料】①酱油、料酒；②酱油、糖、高汤；③葱、姜片、桂皮。其他：植物油、香油。

【做法】①葱洗净切段；凤爪去除爪尖，放入沸水氽烫，捞出沥干，放入碗中加入调料①腌约20分钟。

②锅烧热植物油，放入凤爪炸至外皮缩皱，捞出凤爪，倒出余油，放入调料②及③煮沸，再放入凤爪烧至入味、色泽呈深红色，最后淋上香油即可。

## 香卤油鸡

【食材】鸡1只。

【调料】葱、姜、红辣椒、花椒、大料、料酒、盐。

【做法】①葱、姜洗净，葱切段；红辣椒去蒂及子洗净切丝；鸡宰杀后洗净，沸水焯烫后捞出洗净。

②锅中倒入半锅水，加入葱段、姜、花椒、大料、料酒、盐煮滚成卤汁，放入鸡改小火焖煮至熟，捞出，待凉切块，淋上少许卤汁，撒上红辣椒丝即可。





## 姜醋凤爪

【食材】凤爪12只，鸡蛋5个。

【调料】甜醋、黑糯米醋；姜600克。

【做法】①凤爪洗净，沸水焯烫后再洗净；姜用水浸片刻，刮去姜皮，洗净拍松；鸡蛋煮熟，去壳留用。

②烧热锅，分别放入凤爪和姜炒干水分。

③瓦煲内加水适量，放入甜醋、黑糯米醋和姜煲滚，改小火煲1.5小时，加入凤爪继续煲1小时，放入鸡蛋再煲约10分钟即可。



锦厨  
囊房

tips 1

## 慧眼识别好桂皮

桂皮是由桂树皮干制加工而成，是烹饪肉食的重要调味品。桂皮含有芳香油，具有特异的香气、辛辣味和甜味。优质桂皮，外表呈灰褐色，肉皮呈赭赤色，肉质厚，无虫霉和白色斑点，用口嚼时，先甜后辣。



## 浸腌鸭舌

【食材】鸭舌450克。

【调料】碱水、丁香、蚝油、陈皮、大料、草果、桂皮、甘草、酱油、冰糖、盐、料酒。

【做法】①将全部调料用小火煲约30分钟，然后滤去渣便成卤水。

②碱水加1大匙水稀释，腌鸭舌3小时，用水冲洗浸泡，然后将鸭舌焯烫，沥干水分。

③鸭舌倒入卤水汁，放入冰箱冷藏1小时后，取出即可上碟。

## 蒜酱腌蛤蜊

【食材】蛤蜊300克。

【调料】酱油、盐、醋、料酒、鸡精、蒜5瓣、红辣椒1个。

【做法】①选购颜色较黄的蛤蜊（黄色的含沙少）洗净之后放在汤锅中。

②另烧5杯开水分3次加进锅中，第一次加进的开水待3分钟凉后倒掉，再加进第二次的开水泡，直到第三次蛤蜊嘴打开一半时，才捞出沥干水分。

③取一碗，装调料拌匀，再放入蛤蜊以及蒜、红辣椒腌泡5小时以上即可。



## 五香茶蛋

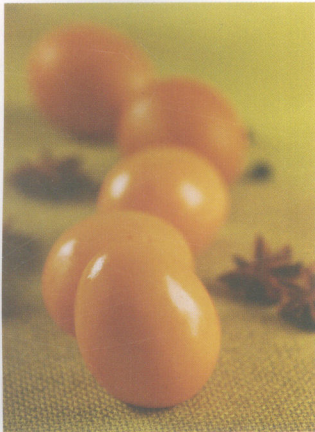
【食材】煮熟的鸡蛋10个。

【调料】茶叶、桂皮、大料、花椒、葱、姜、料酒、盐、味精、糖、酱油。

【做法】①将煮熟的鸡蛋剥去外壳。

②锅置火上，放入500毫升水、鸡蛋、酱油、盐、味精、糖、料酒和香料包（用纱布包入茶叶、桂皮、花椒、大料、姜和葱），用微火煮10分钟左右。

③锅离火，蛋放汁中浸泡4小时以上，食用时取出鸡蛋，纵切4块装盘即成。



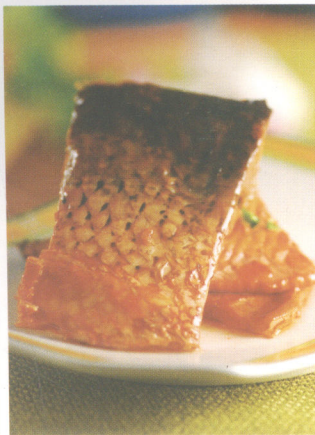
## 卤浸草鱼

【食材】草鱼700克。

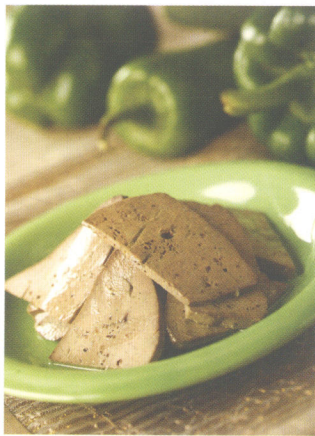
【调料】①酱油、盐、料酒；②大料、花椒、桂皮、草果；③酱油、盐、料酒、糖、蒜、葱段、姜片。其他：植物油。

【做法】①草鱼整理干净，切长条，用调料①拌匀腌渍2小时至鱼条入味；另将调料②装入纱布袋内，放入冷水锅中，加入调料③，置火上烧沸片刻，制成卤汁。

②腌好的鱼条投入五成热的油锅内炸熟捞出，待油八成热时，再次投入鱼条，炸至色红润后捞起，沥油后放入制好的卤汁锅中以小火浸渍入味，使鱼条味透即成。







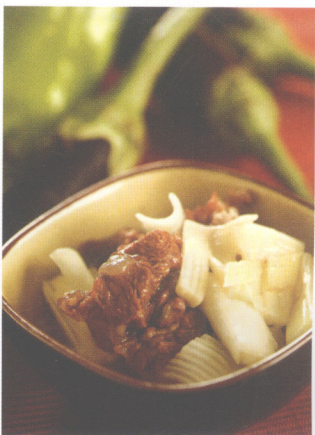
## 酱渍猪肝

【食材】猪肝2000克。

【调料】香料包（内装适量葱、姜、蒜、花椒、大料、桂皮和丁香），盐、酱油。

【做法】①将猪肝用水洗净，浸泡30分钟，去掉血水后投入烧沸的水锅内，汤开后撇出浮沫，煮10分钟左右捞出。

②锅置火上，以铁算子垫在锅底，把猪肝摆在锅内的四周，中间留一空心，从中间加入原汤、盐、酱油和香料包，用小火煮至猪肝熟时，捞出冷却后切片装盘即可食用。



## 京葱牛腩

【食材】熟牛腩肉250克，京葱200克，熟笋片100克。

【调料】糖、酱油、鸡精、香油、料酒、姜片、丁香、植物油。

【做法】①将牛腩肉两面刮斜刀，抹一层酱油；京葱切成段，入油锅炸至呈金黄色。

②牛腩肉入热油锅内煎至两面呈黄色，加入笋片、葱段、姜片、丁香、酱油、料酒、水，用大火烧至腩牛肉酥烂，卤汁稠浓时取出丁香，加入糖、鸡精、香油，出锅撒上京葱即可。



## 糟猪尾

【食材】猪尾1000克。

【调料】①葱结、姜块（拍松）；②香糟、料酒；③盐、糖、味精、丁香、花椒、小茴香、桂皮。

【做法】①猪尾刮净细毛，洗净后焯水，捞出。

②锅内加水 and 猪尾，置大火上烧沸，撇去浮沫，加入调料①，改小火将猪尾烧至酥软后捞出，切成小段，放入盆内。

③将调料②和适量冷开水放一盆内调制成糟卤。

④取部分原汤汁滤去杂质，加入调料③，置火上煮出香味，离火放冷，倒入糟卤中拌匀，再投入猪尾浸渍3小时至入味后，取出装碗，浇入糟卤即可。

## 香卤猪耳

【食材】猪耳1000克。

【调料】原味老卤2000毫升，香料包（内装适量小茴香、桂皮、丁香、花椒），料酒、葱结、姜片、盐。

【做法】①将猪耳刮去耳垢，除去耳朵上的毛，洗净后切去耳根肥肉，投入沸水锅内焯片刻，捞出洗净血沫。

②锅置火上，放入原味老卤、葱结、姜片、料酒、盐和香料包，烧沸后投入猪耳烧约1小时至猪耳熟透捞出，大部分卤汁作老卤待用，其余汤汁连同猪耳一起倒入盆内，冷却后随吃随取。



## 糟卤猪心

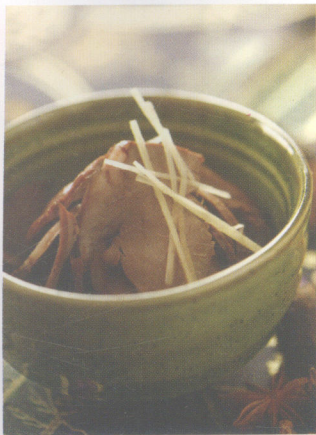
【食材】猪心1000克。

【调料】葱结、姜片、糟油、料酒、盐、味精、丁香、花椒、桂皮、小茴香。

【做法】①猪心整理干净，切片投入沸水中焯一下，捞出洗净。

②锅置火上，加水 and 猪心，用大火烧沸后撇去血沫，加入葱结、姜片和少许料酒，改小火将猪心煮熟，捞出放入盆内。

③将原汤汁去除污沫，加入盐、味精、丁香、花椒、桂皮和小茴香，置火上烧煮片刻，离火让其自然冷却后倒入糟油中拌匀，装入盆中，再投入猪心片，浸制3小时至入味即成。



## 茶香牛腱

【食材】牛腱1200克。

【调料】葱、姜、茶叶、酱油、冰糖、大料、香叶、草果、沙姜、桂皮、甘草。

【做法】①牛腱洗净，放入沸水中煮约25分钟至熟，捞出；葱洗净，一半切末，一半切段；姜洗净切片。

②锅中放入熟牛腱及所有调料（葱末除外），以小火卤煮20分钟，熄火浸泡约15分钟至入味。

③待凉，取出切片，排入盘中，撒上葱末即可。





## 糖醋鱼脯

【食材】黑鱼500克，酱瓜根。

【调料】料酒、葱花、糖、醋、酱姜、酱油、香油、植物油。



【做法】1 黑鱼整理干净，剁去头尾，除去骨、皮，切小块，加入酱油和料酒腌渍1小时；酱瓜和酱姜切末。

2 鱼块投入热油锅内炸至起软壳时捞出，待油温升高再入锅炸至呈金黄色，外壳起脆时捞出沥油。

3 锅内留少许油，置火上烧热，将葱花煸香，加入酱油、糖和适量水，烧沸后加入醋成糖醋卤，鱼肉放入卤内，用大火收至卤汁稠干时，撒入酱瓜末和酱姜末，拌匀，淋入香油即可。

## 卤猪肝

【食材】猪肝1000克。

【调料】小茴香、桂皮、葱段、酱油、盐、料酒、糖、姜块（拍松）、香油。

- 【做法】①猪肝洗净，用水浸泡1小时，除去筋膜，在肝叶上划十字刀，用沸水焯一下后捞出。
- ②锅置火上，加猪肝、调料、水烧煮至沸，改用中小火卤制约30分钟，待烧透入味时取出，摊开使其自然冷却，凉透后再浸于卤汁中存放。
- ③再取小部分卤汁，撇去浮油，置于另一小锅内，加入剩下的糖，用中火熬浓，涂刷在猪肝表面，再在猪肝表面涂抹上香油，以增加色泽与香味。



## 卤汁猪肚

【食材】猪肚250克。

【调料】红曲、葱花、姜丝、花椒、料酒、明矾、大料、桂皮、糖、香油。

- 【做法】①将大料、花椒、桂皮和红曲都装入袋中扎好；猪肚翻过来洗去污物后割下肥油，撒入明矾，两面擦透洗净，投入沸水焯至肚收缩发挺，内壁呈现白膜时捞出刮洗干净。
- ②锅置大火上，放入适量的沸水以及猪肚，加入料酒、糖、葱花、姜丝和香料包烧开后，改用小火烧煮至熟后冷却，食用时切成长丝，淋入香油即成。



## 卤猪心

【食材】猪心500克。

【调料】盐、姜块、花椒、大料。

- 【做法】①将猪心去杂后一剖两半，抠去血污，洗净后顺刀切成片，投入锅内置火上烧沸，撇去浮沫，烧至熟透后捞出。
- ②用刀将姜块拍碎，放入碗里，加入花椒、大料、盐和少许沸水，盖上盖稍闷片刻后，投入煮熟的猪心片浸泡20分钟左右，捞出装盘即成。







## 水晶彩冻

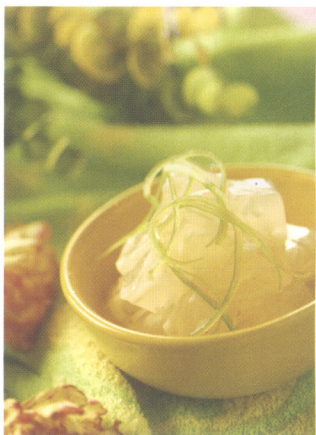
【食材】猪肉皮300克，熟火腿、笋片、青辣椒和水发黑木耳60克。

【调料】盐、葱段、料酒、姜片、味精、花椒、大料、高汤。

【做法】①猪肉皮洗净，用沸水焯一下，放入清水锅中，用大火烧开，撇去浮油，加入花椒、大料、葱段、姜片，用小火煮至猪肉皮能抖动时取出。

②猪肉皮剁成泥状，放入锅内，加入肉皮原汤，再添适量高汤及盐、料酒和味精，用中火熬成肉皮汁。

③熟火腿、笋片、青辣椒和水发黑木耳均切丝，用沸水焯一下，倒入肉皮汁中，待冷却凝固即成五彩相间的水晶冻，食用时切片放入盘内即成。



## 水晶猪蹄

【食材】猪蹄（前脚）1000克，猪皮200克，火腿100克。

【调料】白酱油、味精、鸡精、盐、糖。

【做法】①将猪蹄背落刀剖开起骨；猪皮刮净毛、油垢后改成大块，少量切丝；火腿去骨切成丝。

②将去骨猪蹄连同猪皮块、白酱油、味精、鸡精、盐和糖放入盆中，置蒸笼上，猛火蒸至猪蹄质软，取出，将猪蹄分别皮面向下放入瓦碗内，添入用滤网滤清的原汁，汁凉快成冻时，再撒入火腿丝和少量的猪皮丝，用保鲜纸封好，置入冰箱冷藏至凝结成胶即可。



## 水晶肴肉

【食材】猪肘1只。

【调料】白卤水5000毫升，料酒、盐、琼脂。

【做法】①将白卤水煮沸，调入料酒。

②将猪肘用刀沿中骨一分为二，并且脱去中骨，再用针耙密插肉身，撒盐涂匀，腌约5天左右，再用水漂透。

③将猪肘皮朝面，层叠入有底算的白卤水中，上压重物，小火焐煮2小时，中途撇净浮沫，捞起放入盆中，用重物压30分钟；另起锅煮滚白卤水，加琼脂，再滚后，放盆内，凉透后封好，冷藏成胶状，切片食用。



## 水晶皮冻

【食材】猪肉皮500克。

【调料】盐、味精、葱段、姜块、花椒、大料。

【做法】①把猪肉皮刮净残毛，洗净放入沸水中煮10分钟捞出，刮掉里面肥膘（要反复刮干净）后，切成小长条，放入盆内，加沸水焯一遍洗净余油。

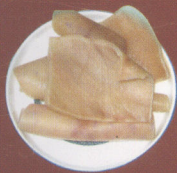
②上锅，加水，放入肉皮和香料包（内装葱段、姜块、花椒和大料），烧开后撇去浮沫，改微火熬2小时左右取出香料包，加入盐、味精，倒入盆中放冷即可。

锦厨  
囊房

100  
2

## 巧法涨发猪肉皮

在高压锅中放入200克食油和15片左右的肉皮。盖紧锅盖，用小火烧20分钟，再用大火烧5分钟。将高压锅移离火源后，焖5分钟再打开锅盖，取出肉皮放进凉水中浸泡4小时即可。

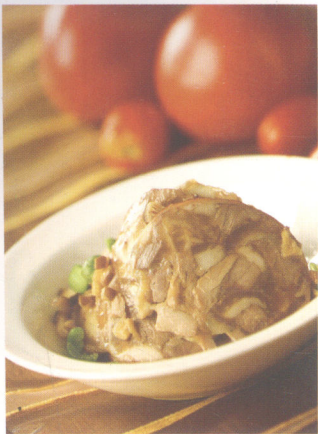


## 五彩卤肚

【食材】猪肚500克，猪瘦肉丁、鸡肉丁、熟干贝丁、香菇丁、青豆丁各100克，猪肉皮200克。

【调料】原味老卤1000毫升，香料包（内装适量花椒、桂皮、大料和丁香），葱、姜、盐、胡椒粉、味精、料酒、醋。

【做法】①猪肚焯水，捞出用盐和醋搓擦，水冲洗，放入冷水锅内，煮至半熟；猪肉皮，煮熟，切丁。  
②其他五丁装入盘内，加入盐、胡椒粉、味精和料酒拌匀成馅，填入猪肚，用线封口。  
③将五丁”猪肚用竹签戳几下，放入锅中，加原味老卤、香料包、葱、姜、料酒、醋，大火烧沸转中火烧至猪肚熟透，捞出冷却，再冷藏2小时即可。







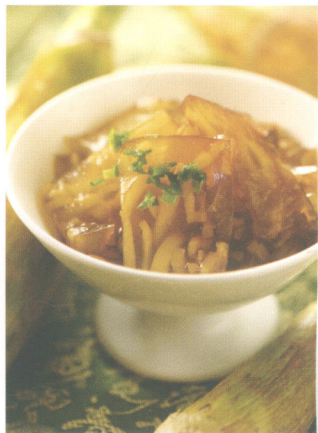
## 酸辣皮冻

【食材】肉皮冻500克。

【调料】盐、酱油、醋、辣椒。

【做法】①将辣椒放入锅中，加入适量的水熬成辣椒汁。

②将肉皮冻化开，加入盐、醋、酱油和辣椒水，冷却后即成酸辣皮冻。



## 马莲肉

【食材】猪肉500克，猪肉皮100克，干马莲草10克。

【调料】葱段、姜片、花椒、大料、小茴香、桂皮、白矾、料酒、味精、酱油。

【做法】①干马莲草用沸水泡软；猪肉洗净切块；拣肥瘦猪肉各1块，用1条马莲草绑在一起。

②把香辛料装入纱布袋，与猪肉皮、酱油、葱段、姜片放入沸水锅内，水将开时撇沫，放入肉块，加料酒、味精，水再沸时转微火，炖1小时，把肉捞出。

③继续煮肉皮2小时，去掉纱布袋，撇去浮油，加入水、少量白矾，水沸、白矾溶化后，撇沫，停火凉10分钟，倒入肉块盆内，冷藏成冻，取出肉块去掉马莲草，肉块、皮冻分别切片即可。



## 香糟牛肚

【食材】净牛肚500克。

【调料】香糟卤、冰糖、味精。

【做法】①将牛肚投入水锅中烧沸，煮30分钟左右，取出用凉开水浸凉洗净，放入凉开水锅中用小火浸煮2小时，离火冷却后取出。

②将牛肚浸入香糟卤内，加入冰糖和味精，糟渍1小时左右，食用时取出切片装盘即成。

## 酱牛舌

【食材】牛舌500克。

【调料】桂皮、甘草、丁香、葱、姜、蒜、糖色、大料、小茴香、盐、酱油。

【做法】将牛舌头用水洗净，再用沸水焯一下，撕去舌皮，用刀剖成两半，放入水锅内（水能淹没牛舌即可），加入桂皮、甘草、大料、小茴香、丁香、盐、酱油、葱、姜、蒜和糖色，置火上煮2小时左右至牛舌头熟烂，捞出牛舌头，拣去香料，放冷后切成片装盘即可食用。



## 酱香牛肝

【食材】牛肝300克。

【调料】甜面酱、大料、姜、葱、盐、酱油、香油、植物油。

【做法】①将牛肝用水洗净，投入沸水内焯一下捞出；葱、姜洗净切丝。

②锅置火上，放植物油烧热，先炸大料，再将葱丝、姜丝和甜面酱煸炒出香味，烹入酱油，加入适量的盐和水烧开后，把牛肝切成三四条放入，大火煮30分钟，改小火焖煮1小时左右，捞出沥干，抹上香油，切片装盘即成。



## 酱牛腱

【食材】鲜牛腱500克。

【调料】香料包（内装适量葱、姜、蒜、花椒、桂皮和大料），料酒、盐、酱油、醋。

【做法】①将牛腱切成50克重的块，洗净后再用水泡4小时左右。

②锅置火上，放入水1000毫升烧沸，投入牛腱子烧沸后撇去浮沫，加入醋和料酒煮1小时后捞出。

③将锅内的汤盛出，以铁算子垫在锅底，牛腱摆在锅内，中间留一空心，从中间加入原汤、盐、酱油和香料包，用小火煮3~4小时即成。





## 卤煮牛腿肉

【食材】牛腿肉500克。

【调料】干红椒、姜片、葱白、大料、花椒、盐、糖、酱油、香油。

【做法】①将牛肉洗净切成2块后放入锅中，加入水约1000毫升以及盐、酱油、糖、干红椒、大料、花椒、姜片和葱白，置中火上卤煮2小时左右。

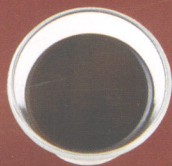
②待牛肉熟透，捞起放冷，切片装盘，淋入香油即成。



锦厨  
囊房  
3  
lip

## 区别生抽和老抽

生抽呈红褐色，味较咸，做一般的炒菜或拌凉菜用；老抽呈棕褐色，味微甜，一般用来给食品着色，如红烧肉。合格酱油必须有QS标志，且标签规范，标明生产日期、生产厂家、酿造或配制等。



## 五香酱牛肉

【食材】牛腱肉500克，芹菜125克。

【调料】香料包（内有茴香、小茴香、桂皮、大料、花椒和丁香），葱段、姜块、盐、糖、酱油。

【做法】①将牛腱肉用盐揉搓，放入缸中腌制。

②将腌牛肉取出，用水泡洗干净，放入沸水中焯5~6分钟，洗净血污，取出切大块，再放入凉开水中，加酱油、糖、葱段、姜块以及扎成把的芹菜和香料包，大火烧开，撇去浮沫，用酱油将汤汁调和成酱红色，改小火慢煮约30分钟。

③取出芹菜把，再煮2小时，待牛肉酥烂时，收浓汤汁，涂沫牛肉表面，放冷，切片装盘。



试读结束：需要全

ertongboo