

Contents 目录

卤菜厨艺之旅

制作卤汁常用的香料/1
卤汁的配制与保存/3

素菜类

家乡卤白菜/7
卤萝卜/8
卤水杭椒/9
卤水尖椒/10
咖喱茭白/11
卤水双结/12
卤汁茄子/13
金汁苦瓜/14
卤香菇/15
卤莴笋/16
卤水花生/17
糟卤毛豆/18
香卤素鸡/19



卤浸云丝/20
鸡汁豆干/21
蜜卤豆干/22
香卤腐竹/23
卤水豆腐/24
沙锅卤豆腐/25
鸡汁卤豆腐/26



畜肉类

腐乳卤肉/27
卤蛋小蒸肉/28
卤水五花肉/29
香卤玉米猪肉丸/30
柠香卤里脊/31



卤水脆耳/32
卤水猪耳/33
卤水猪俐/34
卤猪头肉/35
卤猪拱/36
卤水口条/37
卤水猪心/38
卤猪肝/39
卤水大肠/40
卤水套肠/41
香干卤肚条/42
卤水金钱肚/43
卤水时花/44
卤水猪手/45
卤猪尾/46
卤排骨/47
卤水牛腱/48
乳香酱牛腱/49
芝麻牛肉/50
卤水牛宝/51



杭椒牛柳/52
卤水牛舌/53
卤牛蹄筋/54
卤水牛肚/55
卤羊肉/56
香酥羊肉/57
卤水羊腰/58
卤水羊头/59
五香狗肉/60
卤水兔腿/61
卤水兔肚/62

禽蛋类

香酥仔鸡/63
姜黄鸡/64
金钱鸡腿/65
梅菜卤鸡腿/66
手撕鸡/67
卤水鸡脖/68
卤水凤冠/69
卤水翅尖/70



卤水翅中/71
红卤鸡爪/72
蒜泥鸡爪/73
卤水甜鸭/74
卤水填鸭/75
红卤大鸭/76
卤水鸭胸脯/77



卤水鸭头/78
卤水鸭胗/79
特色卤鸭脖/80
卤水鸭肠/81
麻辣鸭心/82
糟卤鸭肫/83
卤水鸭肝/84
卤水鸭翅/85
卤水鹅翼/86
卤水鹅掌/87



卤鹅血/88
卤水鹅胗/89
卤水脆皮乳鸽/90
酥香鹌鹑/91
茶香卤蛋/92
凤蛋卤肉/93
卤水鸽蛋/94
卤水鹌鹑蛋/95

水产类

香卤带鱼/96
卤浸鲜鱼/97
酥香小鲫鱼/98
五香卤鱼/99
卤八爪鱼/100
红卤鱿鱼脖子/101
泡椒鳝鱼/102
香酥鳝丝/103
香卤虾仁/104
卤水青虾/105
葱油田鸡/106

入味 卤菜

食尚百味



食尚百味

武创等 主编

100样

100样营养美味的卤菜制作大集合！
吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社

食尚百味系列丛书



零售: 12.80元



俗话说：“生活讲调理，营养讲均衡”，合理改善我们的饮食习惯，科学调配我们的饮食结构，已成为我们健康的根本，而且就是一种积极的生活态度。

责任编辑：于学松
特约编审：徐智明

装帧设计：自文化

ISBN 978-7-5439-3177-0



9 787543 931770 >

定价：12.80元



入味卤菜

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

入味卤菜 100 样 / 武创等主编. - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3177-0

I. 入… II. 武… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028838 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 同文化

入味卤菜 100 样
武 创等 主编

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5 000

ISBN 978-7-5439-3177-0 / T · 867

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

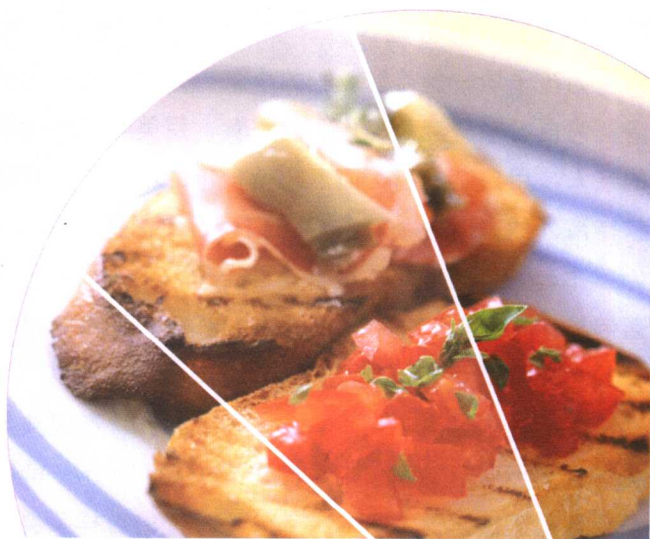
本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007年1月





素菜类

家乡卤白菜



精心配料

① 大白菜 700 克，老母鸡肉 500 克洗净斩块，草菇 50 克洗净切块略焯，红椒 10 克切片，鸡蛋 1 个，精盐 4 克，花生油适量。

② 葱段、姜片各 15 克，料酒 20 克，大料、小茴香、丁香各 3 克，花椒 1 克，肉桂 5 克，精盐 4 克。



特点

汤清味鲜，
香醇可口。

技高一筹

焯白菜时，
加入少许精盐会更入味。



大显身手

1. 白菜取叶洗净切成两段，入加有 3 克精盐的沸水中略焯，捞出沥干水分。
2. 鸡蛋打入碗中，加入 1 克精盐搅匀后入七成热的油锅中快速炒熟待用。
3. 沙锅中注入适量清水，放入鸡块大火烧沸后撇去浮沫，加入料②改小火熬煮约 3 小时至汤汁鲜浓，用纱布滤出鸡汤，待用。
4. 净锅中倒入鸡汤中火煮沸后放入白菜、草菇，改用小火卤约 20 分钟，再加入炒好的鸡蛋和红椒片略煮片刻即成。

卤萝卜



精心配料

- ① 白萝卜 500 克洗净去皮切小段，红辣椒 3 个洗净去蒂。
- ② 精盐 6 克，大料 3 克，花椒 2 克，白糖、酱油各 10 克。

特点

酱香鲜嫩，
香辣微甜。

技高一筹

白萝卜卤约 1
小时后继续浸泡，
滋味更加香浓。



大显身手

1. 白萝卜入沸水中稍焯，以去除其辛辣味。
2. 净锅中注入适量清水，放入白萝卜、红辣椒，调入料②大火烧沸后改小火卤约 1 小时，关火后继续浸泡，待食时捞出切片装盘即成。

温馨提示

白萝卜中含有多种酶，能消除致癌物质，起到抗癌的效果，但因其性凉，脾胃虚寒者，慢性胃炎、胃溃疡患者不宜大量食用。





卤水杭椒



精心配料

- ① 杭椒 500 克洗净切去两端，精盐 3 克，鲜汤适量。
- ② 香糟、料酒各 80 克装碗调匀。
- ③ 葱段、姜片、桂皮、大料各 4 克，花椒、山奈、丁香各 3 克。
- ④ 精盐 20 克，白糖 10 克，鸡精 2 克。



特点

口感脆嫩，
糟香浓郁。

技高一筹

杭椒焯过后立即捞入冷水，可以防止其颜色变黄。



大显身手

1. 杭椒入加有精盐的沸水锅中焯至断生，捞入冷水中浸凉；料②中加入料③浸泡约 10 小时后倒入白布袋中吊起来滴漏于盆中，经过滤制成糟卤。
2. 净锅中倒入鲜汤，加入料④中火煮沸后关火晾凉，调入糟卤拌匀，放入杭椒浸卤约 90 分钟，捞出装盘即成。

温馨小提示

杭椒，果羊角形，长 13 厘米左右，横径约 1.4 厘米，平均单果重 10 克。青熟果淡绿色，果实微辣。其皮比青椒薄，比青椒细、长，尝起来不是很辣，像在吃青菜，口感脆嫩。

卤水尖椒



精心配料

① 尖椒 400 克，洋葱 50 克切丝，蚝油 8 克，芝麻油 3 克，花生油适量。

② 酱油 10 克，白糖 8 克，精盐 2 克。

特点

色泽翠绿，
风味独特。

技高一筹

尖椒稍微翻炒
几下即可，太久
会影响口感。



大显身手

1. 尖椒洗净，去蒂去籽切块。
2. 炒锅中倒花生油烧至六成热，下洋葱爆香后放入蚝油、尖椒翻炒几下，加入料②、适量清水卤至尖椒入味，淋上芝麻油，起锅装盘即成。

温馨提示

尖椒含有丰富的维生素 C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化、降低胆固醇；尖椒还含有较多抗氧化物质，可预防癌症及其他慢性疾病。





咖喱茭白



精心配料

- ① 嫩茭白 500 克剥壳、去皮去根切粗条，洋葱末 10 克，咖喱粉 3 克，花生油适量。
- ② 精盐 10 克，白糖 8 克，清水适量。
- ③ 鸡精 2 克，芝麻油 3 克。



特点

鹅黄软嫩，
入口清爽。

技高一筹

茭白过油后再
卤制，口感更佳。



大显身手

1. 炒锅中倒花生油烧至五成热，下入茭白稍炸，捞出沥油。
2. 炒锅中留少许底油烧至六成热，下洋葱末爆香，加入咖喱粉炒至香味溢出时放入料②、茭白，盖盖卤至茭白呈鹅黄色、汤汁浓稠，调入料③炒匀，待汤汁收干时起锅装盘即成。

温馨提示

茭白富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、胡萝卜素和钙、磷、铁等多种营养成分。中医认为，茭白性凉，有清热解毒、催乳汁等功效。

卤水双结



精心配料

- ① 水发海带、豆腐皮各 150 克，姜片、芝麻油各 3 克，花生油适量。
- ② 白糖 8 克，酱油 15 克，精盐 3 克，鲜汤 200 克，清水适量。

特点

造型美观，
营养味美。

技高一筹

海带较豆腐
皮不易入味，应
先放入。



大显身手

1. 海带洗净，切成宽约 2 厘米、长约 8 厘米的宽段，中间打结待用；豆腐皮也切成同样的宽段中间打结。
2. 炒锅中倒花生油烧至六成热，下姜片爆香后放入海带结翻炒几下，捞出沥油，原锅内加入料②中火煮沸，放入海带结改用小火卤约 5 分钟，再加入豆腐皮继续卤至入味，关火稍晾凉后取出装盘，淋上芝麻油即成。



卤汁茄子



精心配料

- ① 长茄子 400 克洗净顺刀切条，洋葱 20 克去皮切片，鲜汤、花生油各适量。
- ② 香菜根、冬菇柄各 10 克洗净，蒜瓣 10 克去皮拍松，姜片 5 克。
- ③ 精盐 4 克，料酒、酱油各 10 克，白糖 5 克，芝麻油 3 克，胡椒粉 2 克。



特点

菜型美观，
鲜嫩咸甜。

技高一筹

长茄子需顺刀
切条再卤制，以便
更入味。



大显身手

1. 炒锅中倒入花生油烧至四成热，下洋葱煸炒至变色后放入料②略炒片刻，注入鲜汤改小火熬煮约 30 分钟。
2. 将茄条放入汤锅中，调入料③卤制约 10 分钟，熄火后再浸泡约 5 分钟，出锅装盘即成。

温馨提示

茄子含有多种维生素，其中的维生素 P 能增强人体细胞间的黏着力，提高微细血管的抵抗力，并能防止出血，对微细血管起到保护作用。

金汁苦瓜



精心配料

- ① 苦瓜 350 克洗净剖开去瓤，鸡精 2 克。
- ② 白糖 15 克，精盐 5 克，大料、五香粉、甘草、花椒各 2 克。

特点

制作简单，
清脆爽口。

技高一筹

苦瓜卤熟后入
凉开水中过凉，可
保证其口感清脆。



大显身手

1. 苦瓜入沸水中稍焯，以减轻苦味。
2. 清水锅中调入料②小火煮沸后放入苦瓜，小火卤熟后捞入凉开水中过凉，切条装盘，用鸡精拌匀即成。



温馨提示

苦瓜又名凉瓜，是药食两用的佳蔬。苦瓜营养丰富，所含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 C 等在瓜类蔬菜中较高，并且苦瓜味苦性凉，能清热泻火、促进食欲，特别适宜夏季食用。



卤香菇



精心配料

- ① 鲜香菇 250 克，鸡精 1 克，芝麻油 3 克，花生油适量。
- ② 桂皮 5 克，大料 3 克。
- ③ 精盐 3 克，酱油 20 克，白糖 6 克，清水适量。



特点

鲜香扑鼻，
诱人食欲。

技高一筹

香菇很容易
熟，卤制时间不宜
过长。



大显身手

1. 香菇去蒂洗净切片，沥干水分。
2. 炒锅中倒花生油烧至六成热，下香菇煸炒片刻后加入料②翻炒几下，调入料③盖盖煮沸后改用小火卤约 30 分钟，待香菇吸足卤汁后撒入鸡精拌匀，改大火收汁并拣出料②，出锅装盘淋上芝麻油即成。

温馨提示

香菇又名香菌，享有“菌中皇后”的美称，是一种高蛋白、低脂肪的保健食品。其具有降压、降脂、预防肝硬化及健胃益气等多种功效。

