


MEISHIMEIWEI MEIYITIAN

美食美味每一天
吉林摄影出版社



浓 香 卤 味





美食美味每一天

浓香卤味



吉林摄影出版社



美食美味每一天



美食美味每一天— 浓香卤味

责任编辑 秦真元

编著 李洪丽 等

吉林摄影出版社出版发行 (长春市人民大街124号)

新华书店经销

长春百花彩印有限公司印刷 869 × 1194毫米 印张 40 开本 1 32

2003年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-80606-629 2/J·407

定价 200.00元 (本册10.00元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换


目 录

开味猪头片	4
凉拌猪舌喉	5
卤汁腰片	6
卤牛肠	7
卤牛肚	8
卤牛腱	9
卤牛筋	10
卤牛肉	11
卤水花生米	12
卤味鲜海带	13
盐水卤鸭	15
卤小肠	16
卤胗肝	17
熏里脊肉	18
玫瑰卤鸭	19
酱猪舌	20
酱肉	21
酱肘子	22
卤豆腐	23
梅菜卤鸡	25
卤豆干	26
卤凤爪	27
卤萝卜	28
卤五花肉	29
卤鸭舌	30
卤猪肚	31
卤猪血糕	32
卤猪蹄	33



目 录

上汤卤鸡	35
芝麻牛肉干	36
醉鸡腿	37
葱香蹄膀	38
冰糖酱鸭	39
蒜泥肘花	40
酱油嫩鸡	41
蒜泥口条片	42
卤味鹌鹑蛋	43
美味糟香鸭	45
卤肉饭	46
椒麻猪肝	47
白切鸡	48
姜丝小肠	49
醉猪肚	50
卤猪耳	51
盐水里脊	52
卤墨鱼	53
油焖五香笋	55
太爷鸡	56
五香牛肉	57
桶子油鸡	58
卤猪心	59
卤浸猪肝	60
香卤油鸡	61
卤水咸虾	62
卤蚝油鲜鲍鱼	63



美食美味每一天

浓香卤味



吉林摄影出版社



目 录

开味猪头片	4
凉拌猪舌喉	5
卤汁腰片	6
卤牛肠	7
卤牛肚	8
卤牛腱	9
卤牛筋	10
卤牛肉	11
卤水花生米	12
卤味鲜海带	13
盐水卤鸭	15
卤小肠	16
卤胗肝	17
熏里脊肉	18
玫瑰卤鸭	19
酱猪舌	20
酱肉	21
酱肘子	22
卤豆腐	23
梅菜卤鸡	25
卤豆干	26
卤凤爪	27
卤萝卜	28
卤五花肉	29
卤鸭舌	30
卤猪肚	31
卤猪血糕	32
卤猪蹄	33

目 录

上汤卤鸡	35
芝麻牛肉干	36
醉鸡腿	37
葱香蹄膀	38
冰糖酱鸭	39
蒜泥肘花	40
酱油嫩鸡	41
蒜泥口条片	42
卤味鹌鹑蛋	43
美味糟香鸭	45
卤肉饭	46
椒麻猪肝	47
白切鸡	48
姜丝小肠	49
醉猪肚	50
卤猪耳	51
盐水里脊	52
卤墨鱼	53
油焖五香笋	55
太爷鸡	56
五香牛肉	57
桶子油鸡	58
卤猪心	59
卤浸猪肝	60
香卤油鸡	61
卤水咸虾	62
卤蚝油鲜鲍鱼	63

NONGXIANGLUWEI



开味猪头片

备料

猪头肉1块、蒜3瓣、葱3支、蒜苗1支、姜3片、辣椒末、花椒粒各一些。

调味料：香油1茶匙、酱油1大匙、糖、盐、味精、白醋各适量。

做活

- 1、猪头肉洗净；
- 2、锅中倒入适量的水，放入猪头肉、葱(2支)、姜片、花椒粒，盖上锅盖，煮约15分钟；
- 3、捞出猪头肉，上面用重物压扁，直到冷却后用刀切成薄片，排摆在盘子中；
- 4、把剩余的葱、蒜、蒜苗都切成末，和辣椒末、调味料一起搅拌均匀；
- 5、最后，把调匀的料汁淋在猪头肉上就可以了。



凉拌猪舌喉

备料

猪舌喉 8 两、蒜 2 瓣、辣椒 1 支、蒜苗 1 支。

调味料：香油 1 茶匙、糖、盐、味精、白醋各适量。

卤料：葱 1 支、姜 3 片、辣椒 2 支、八角 3 粒、酱油 2 大匙、冰糖 1 茶匙、米酒 1 大匙、清水 4 杯、味精、花椒粒、胡椒粉各一些。

做法

- 1、蒜去皮切片，辣椒洗净去蒂和籽，切小段，蒜苗摘洗干净，取白色部分切段；
- 2、猪舌喉洗净，锅中倒入全部的卤料，再放入猪舌喉卤约 25 分钟，捞出放凉；
- 3、冷却后在猪舌喉外侧切直刀；
- 4、把蒜片、辣椒段、蒜苗段和所有的调味料、猪舌喉一起放进碗中搅拌均匀就可以了。



卤汁腰片

备料

猪腰2个、大蒜3瓣、葱2支、姜1小块、生菜1棵。

调味料、酒1大匙、酱油2大匙、盐半茶匙、辣椒油2大匙、麻油半大匙。

做法

- 1、把猪腰片开，剔除中间的白筋；
- 2、生菜洗净、葱1支切小段，1支切末，姜切片，蒜切末；
- 3、每片猪腰先直划刀口，再横片小片，片好放回清水中浸泡；
- 4、锅中倒入卤水烧开，放入葱段、姜片和酒，再放入腰片烫熟后捞出；
- 5、用冷水冲凉，沥干，放在垫有生菜叶的盘子中；
- 6、蒜末中加入剩余的调味料调匀，淋在腰片上，然后撒下葱花拌匀就可以了。



卤牛肠

备料

牛肠1副、葱2支、姜5片、辣椒1根。
调味料：酱油1杯、酒半杯、醋2大匙、糖2大匙、胡椒粉1茶匙、麻油一些。
卤料：葱1支、姜2片、酒1大匙、卤包1包。

做法

- 1、牛肠冲洗干净；
- 2、锅中倒入半锅水，放入牛肠和卤料一起煮约1个半小时；
- 3、葱洗净后切段，辣椒洗净去蒂，横切成长条；
- 4、再准备一口锅，锅中倒入2大匙油烧热，放入葱、姜和辣椒爆香；
- 5、当略微焦黑时，放入煮好的牛肠、调味料（除麻油外）和卤汁4杯，用小火煮到汤汁收干时淋上麻油，就可以了。

NONGXIANGLUWEI



卤牛肚

备料

牛肚1个、葱5支、红辣椒3支、姜70克。
调味料：米酒6大匙、酱油半杯、冰糖2大匙、水10杯、香油半小匙。
卤料：八角4粒、小茴香80克、桂皮、胡椒粒各20克、甘草、陈皮各10克。

做法

- 1、葱洗净，4支切成段，1支切成末；
- 2、姜去皮切片，红辣椒洗净，去蒂后切丝；
- 3、牛肚放入开水中氽烫，除去血水，捞出沥干；
- 4、卤料全部包入纱布袋中，封口备用；
- 5、锅中倒入调味料（除香油外）煮开，加入牛肚、卤料、姜和葱段一起煮开，再改用小火卤90分钟左右；
- 6、取出牛肚，晾凉后切片，盛在盘子中，撒上葱末和红辣椒丝，并淋上香油就可以了。



卤牛腱

备料

牛腱1个、葱2支、姜5片、红辣椒1支、麻油一些。

调味料：酱油1杯、酒半杯、牛肉汤汁4杯、醋2大匙、糖2大匙、胡椒粉1茶匙。

卤料：葱1支、姜2片、酒1大匙、卤包1个。

做法

- 1、葱洗净，红辣椒洗净后切长条状；
- 2、牛腱肉洗净，锅中倒入半锅水，放入牛腱和卤料一起煮1个半小时；
- 3、锅中倒入2大匙油，把葱、姜片和红辣椒爆香，再放入调味料和煮好的牛腱；
- 4、用小火慢慢煮，直到汤汁快收干时，淋上麻油，待凉时切片就可以了。



卤牛筋

备料

牛筋1个、葱2支、姜5片、辣椒1支。
调味料：酱油1杯、酒半杯、醋2大匙、糖2大匙、胡椒粉1茶匙、麻油一些。
卤料：葱1支、姜2片、酒1大匙、卤包1包。

做法

- 1、牛筋洗净；
- 2、锅中倒入半锅水，放入牛筋，并加入准备好的卤料，煮约90分钟左右；
- 3、葱切段，辣椒洗净去蒂，横切成长条；
- 4、再准备一口锅，锅中倒入2大匙油烧热，把葱、姜和辣椒爆香；
- 5、当略微焦黑时，放入煮好的牛筋、调味料（除麻油外）和卤汁4杯；
- 6、用小火煮到汤汁收干时淋上麻油，就可以了。



卤牛肉

原料

牛腱1个、葱3支、姜1块、八角1粒、花椒粒1茶匙、大蒜5瓣、红辣椒1支。

调味料：蒜泥1大匙、酱油2大匙、麻油1茶匙、糖1茶匙、葱末2大匙、红辣椒末1茶匙。

做法

- 1、牛腱洗净。
- 2、锅中倒入半锅水，放入葱、姜、八角和花椒粒，用小火煮2个小时左右；
- 3、捞出牛腱肉晾凉，切片。
- 4、姜切细丝，和香菜一起放在牛肉旁边；
- 5、把所有的调味料混合调拌均匀，放在一边就可以了。



卤水花生米

备料

花生米 300 克、葱 1 支、大蒜 40 克。

调味料：香油 1 大匙。

卤料：酱油 2 大匙、八角 2 粒、水 3 杯、冰糖 1 大匙。

做法

- 1、花生米洗净，浸泡在清水中约 3 小时，捞出；
- 2、葱洗净后切段，大蒜去皮拍碎；
- 3、锅中倒入 3 杯清水，再放入花生米，一同放入电锅中蒸熟，再继续焖 20 分钟，取出；
- 4、锅中倒入准备好的卤料和花生米，先用大火煮开，再改用小火煮半小时左右；
- 5、盛出，淋上调味料中的香油就可以了。