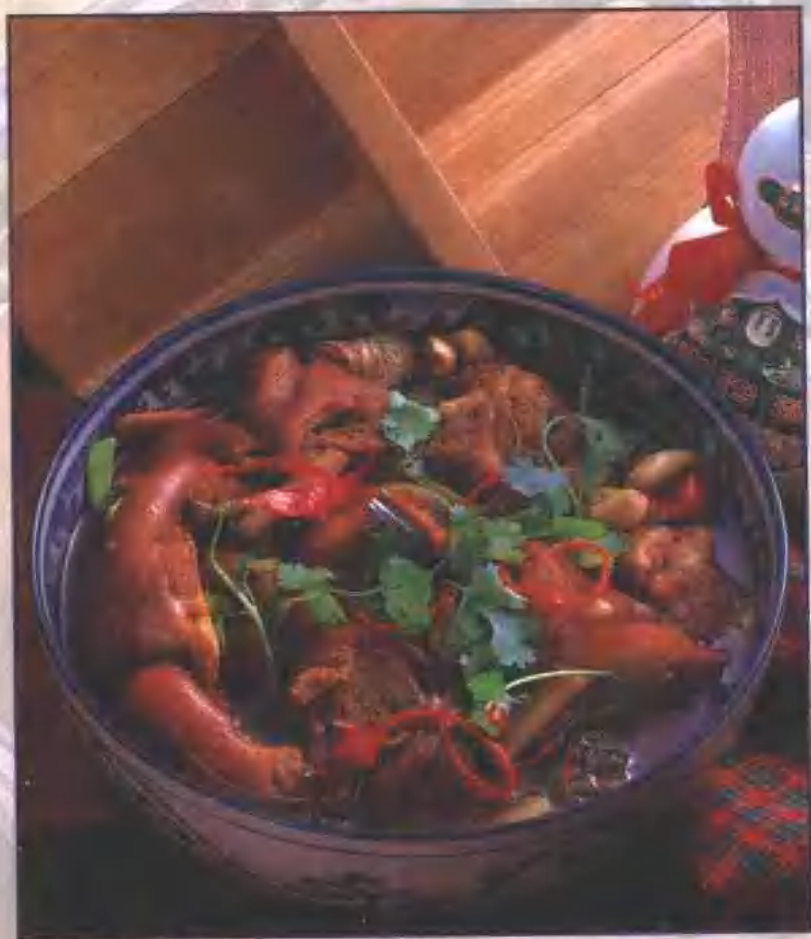


精致厨艺系列

JINGZHICHUYIXILIE

传统卤味

陈忠良 编著



福建科学技术出版社

精致厨艺系列

传统卤味

陈忠良 编著

福建科学技术出版社

精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
道地卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

福建科学技术出版社发行科 电话:(0591)7602964

保健美食 科学配方



低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

保健美食系列

男性养精食谱
男性固气食谱
女性滋补食谱
女性调养食谱
坐月子食谱
婴幼儿食谱
减肥瘦身食谱
养颜润肤食谱
清凉开胃食谱
补益强身药膳
滋养调理药膳
健康花草茶

每种定价12.80元



精致厨艺系列

传统卤味

陈忠良 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字13-1999-36

原书名:《传统卤味》

原出版者: 唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

传统卤味 / 陈忠良编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2000.4

(精致厨艺系列)

ISBN 7-5335-1611-7

I. 传… II. 陈… III. 食品, 卤味—烹饪—方法
IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第54706号

传统卤味

陈忠良 编著

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路76号)

各地新华书店经销

北京利丰华高长城电分制版中心制版

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

开本 880毫米×1194毫米 1/32 2印张

2000年4月第1版

2000年4月第1次印刷

ISBN 7-5335-1611-7 TS·147

定价: 12.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

目录

传统卤味

卤五花肉	4	卤大肠	34
卤猪耳朵	6	卤花生猪脚	36
卤猪心	8	卤排骨	38
卤猪脚	10	卤鸡翅	40
卤蹄膀	12	卤竹笋	42
卤猪肝	14	卤鸡腿	44
卤猪舌	16	卤鸡蛋	46
卤肉燥	18	卤玉米	48
卤猪肉皮	20	卤大白菜	50
卤肝脆	22	卤茭白笋	52
卤焗肉	24	卤全鸡	54
卤鸭心	26	卤全鸭	56
卤鸭腿	28	卤萝卜	58
卤鸭头	30	卤鱿鱼	60
卤油鸡	32	卤茶叶蛋	62

卤五花肉

材料

五花肉500克
蒜仁3粒
辣椒1支
青葱2支
红葱头3个
姜3片
色拉油2碗
清水3碗
米酒0.5碗
酱油1.5碗
冰糖1匙
八角茴香3粒

注：1碗约250毫升。



① 将五花肉洗净切块备用。



② 将蒜仁拍碎，辣椒切段，青葱去头尾切段，姜切片，红葱头去皮拍碎备用。



③ 加入2碗色拉油热锅后，再将五花肉下锅稍炸至金黄色即捞起备用。



④ 依序再加入蒜仁、辣椒、青葱、红葱头和姜片爆香。



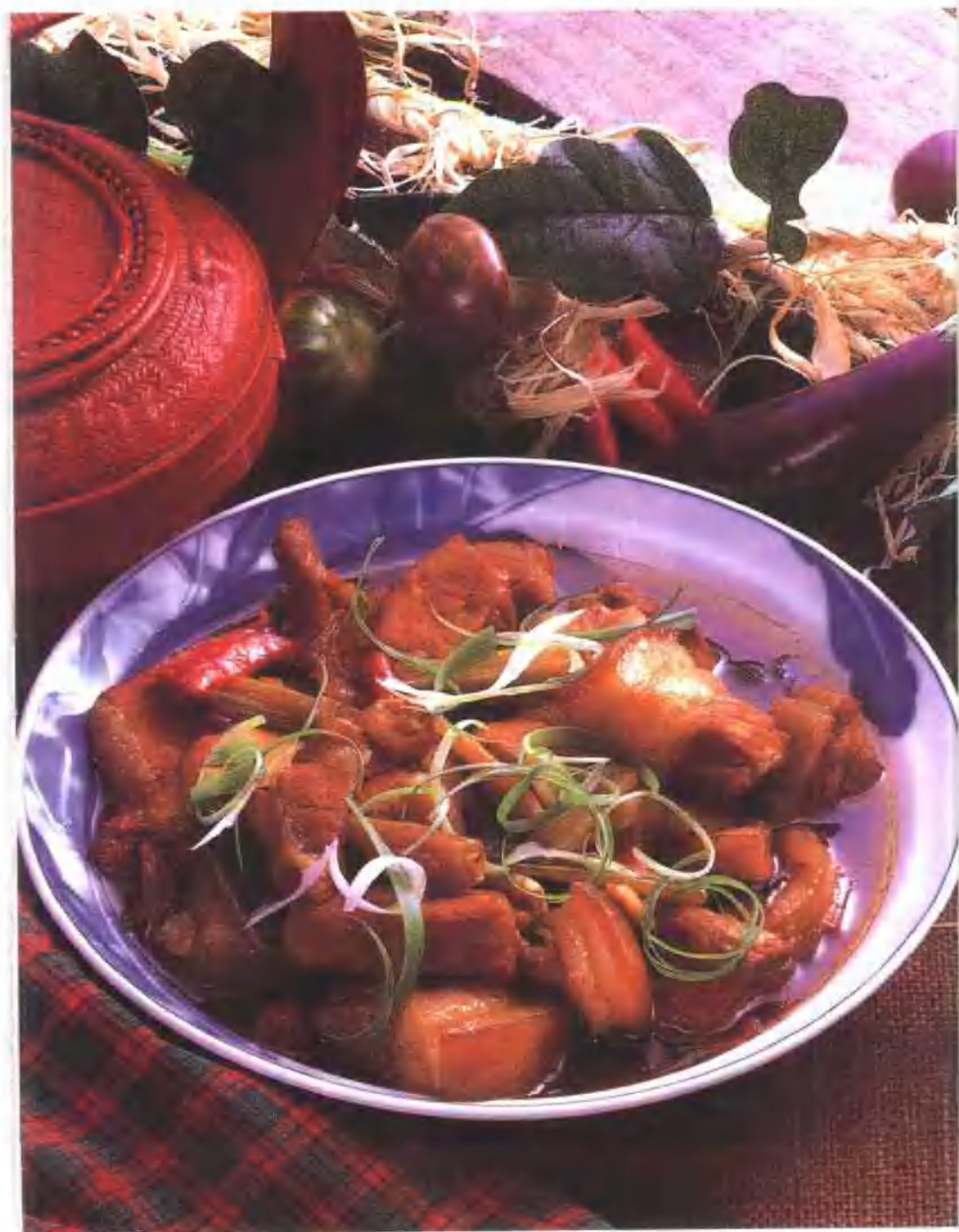
⑤ 把清水3碗、米酒0.5碗、酱油1.5碗、冰糖1匙和八角茴香3粒加入卤锅内。



⑥ 再加入爆香之蒜仁、辣椒、青葱、红葱头和姜片后煮沸。



⑦ 放入五花肉，用小火卤约25分钟后熄火，焖约20分钟即可食用。



卤猪耳朵

材料

猪耳朵1个
蒜仁3粒
辣椒1支
色拉油2匙
红葱头3粒
姜3片
花椒1匙
清水4碗
酱油1.5碗
米酒1大匙
冰糖1匙



① 将猪耳朵去毛洗净,以开热水烫过备用。



② 将蒜仁拍碎,辣椒切段,红葱头去皮拍碎,姜切片备用。



③ 加入两匙色拉油热锅后,放入蒜仁、辣椒、红葱头、姜片及花椒粒爆香。



④ 把清水4碗,酱油1.5碗,米酒1大匙,冰糖1匙加入卤锅内。



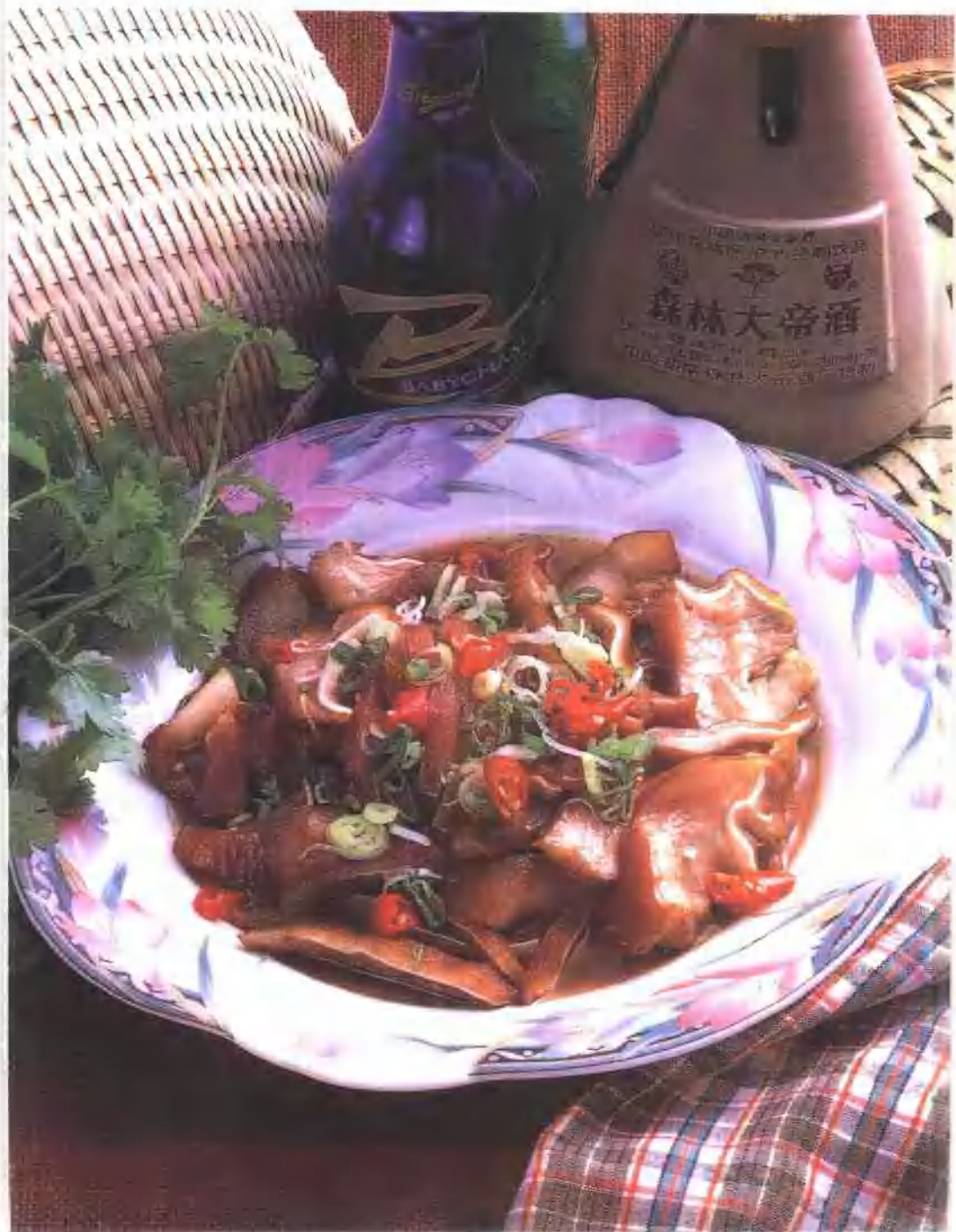
⑤ 再加入已爆香之材料于锅内煮沸。



⑥ 放入猪耳朵于卤锅内,用小火卤约30~50分钟。



⑦ 把卤好的猪耳朵切成片,摆于盘中即可。



卤猪心

材料

猪心1个
辣椒1支
青葱2支
色拉油2匙
清水4碗
酱油1碗
米酒2匙
冰糖5克
盐1匙
五香卤包1包

注：五香卤包材料为八角茴香、花椒、桂皮、陈皮、丁香各等量。



① 将猪心洗净备用。



② 将辣椒切段，青葱去头尾切段备用。



③ 加入2匙色拉油热锅后，放入辣椒、青葱爆香。



④ 把清水4碗、酱油1碗、米酒2匙、冰糖5克和盐1匙加入卤锅内。



⑤ 再放入辣椒、青葱及五香卤包于锅内煮沸。



⑥ 加入猪心于卤锅内，用小火卤约30分钟。



⑦ 熄火加盖焖约30分钟即可。



卤猪脚

材料

猪脚1只
蒜仁3粒
辣椒1支
青葱2支
红葱头3粒
姜3片
酱油2大匙
米酒1大匙
冰糖2匙
清水4碗



① 将猪脚去毛洗净，切块后以开水氽烫过备用。



② 将蒜仁拍碎，青葱切段，辣椒切段，红葱头去皮拍碎和姜切片备用。



③ 加入2大匙色拉油热锅后，放入蒜仁、辣椒、红葱头、青葱和姜片爆香。



④ 依序加入猪脚，所需的酱油、米酒及冰糖，续炒至香味散出后起锅待用。



⑤ 加入清水4碗于卤锅，再放入炒过的猪脚及材料煮沸后，用小火卤约60分钟即可。



卤蹄膀

材料

蹄膀1个
蒜仁3粒
青葱2支
色拉油3碗
姜3片
清水5碗
酱油1碗
米酒1大匙
冰糖1匙
八角茴香3粒

注：亦可加笋丝一起卤。



❶ 将蹄膀去毛洗净，以开水氽烫过备用。



❷ 将蒜仁拍碎，青葱去头尾切段，姜切片备用。



❸ 加入色拉油3碗热锅后，放入蹄膀油炸至呈金黄色捞出备用。



❹ 用色拉油热锅后，放入蒜仁、青葱和姜片爆香。



❺ 加入清水5碗、酱油1碗、米酒1大匙、冰糖1匙及八角茴香3粒于卤锅内。



❻ 再加入爆香过的蒜仁、青葱和姜片于锅内煮沸。



❼ 把蹄膀放入卤锅内，用小火卤约90分钟。



❽ 熄火加盖，焖约30分钟即可供应。

