

# 卤菜制作

# 新口味

富

江苏科学技术出版社

赚钱新门路

平民致富新道道丛书

农民致富新道道丛书

# 卤菜制作新口味

茅建民 编著

江苏科学技术出版社

农民致富新道道丛书

## 卤菜制作新口味

---

编 著 茅建民

责任编辑 王达政

---

出版发行 江苏科学技术出版社  
(南京市湖南路47号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 江苏苏中印刷厂

---

开 本 787mm × 1092mm 1/36

印 张 3

字 数 57 000

版 次 2000年8月第1版

印 次 2000年8月第1次印刷

印 数 1—26 000册

---

标准书号 ISBN 7—5345—3146—2/S·502

定 价 3.00元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# 目 录

一、卤菜制作概述 .....	1	
(一) 卤菜的范围及其应用 .....	1	
(二) 卤菜制作的要求 .....	1	
(三) 卤菜制作常用的原料 .....	4	
(四) 卤菜制作常用的方法 .....	7	
二、卤菜品种 100 例 .....	22	
<b>卤水类</b>	拆烧肉 (31)	桂霜生仁 (41)
卤猪蹄 (22)	香卤猪耳 (31)	<b>卤酱类</b>
卤肥肠 (22)	五香口条 (32)	酱猪肉 (41)
卤口条 (23)	五香肚片 (32)	酱猪肝 (42)
卤猪肝 (23)	咖喱牛肉 (33)	酱猪心 (42)
卤猪肚 (23)	葱油卤仔鸡 (33)	酱猪蹄 (43)
卤牛肉 (24)	五香禾花雀 (34)	酱猪肚 (43)
卤鸡 (24)	五香卤鹌鹑 (34)	酱猪头肉 (43)
卤鸭 (25)	五香卤仔鸽 (35)	酱汁排骨 (44)
卤虾 (25)	五香卤鱼 (36)	酱汁牛肉 (44)
糟醉仔鸡 (25)	咖喱鱼片 (36)	酱汁鸡条 (45)
香糟带鱼 (26)	茄汁卤鱼条 (37)	酱鸭 (45)
素烧鸡 (27)	卤虎皮鹌鹑蛋	酱汁春笋 (46)
香辣素火腿 (27)	(37)	酱汁茭白 (46)
<b>卤焗类</b>	焖卤春笋 (38)	麻酱腐竹 (47)
五香卤肉 (28)	焖卤春菇 (39)	<b>卤冻类</b>
清卤排骨 (28)	卤兰花干 (39)	水晶肉 (47)
茄汁卤排骨 (29)	五香豆腐干 (40)	水晶肘子 (48)
五香腊肉 (30)	五香烤麸 (40)	肉皮冻 (49)
葱油猪耳 (30)	五香花生 (40)	冻猪蹄 (49)

<b>酥熘类</b>	熏鸡	(57)	盐水蹄膀	(63)
辣子鸡块	熏鱼	(57)	盐水仔鸡	(63)
鱼香凤爪	烟熏鱼片	(58)	白卤仔鸡	(64)
咖喱鸭掌	熏牛蛙	(58)	盐水肥鸭	(64)
爆卤焖鱼	<b>炸烹类</b>		盐水肫肝	(65)
五香鱼	芝麻里脊	(59)	<b>拌炆类</b>	
干汁鱼	椒盐排骨	(59)	葱拌猪肚	(66)
麻辣鳝鱼	干炸黄鱼	(60)	拌口条片	(66)
咖喱虾段	干炸带鱼	(60)	辣拌牛肚片	(67)
红油大虾	烹脆鳝	(61)	北京凉粉	(67)
<b>熏制类</b>	烹大河虾	(61)	糖醋辣白菜	(68)
熏排骨	<b>白煮类</b>		糖醋萝卜	(68)
熏肠	蒜泥白肉	(62)		
熏蛋	盐水猪肝	(62)		

### 三、卤菜经营赚钱诀窍

(一) 开店要诀	69
(二) 选址要诀	74
(三) 准备要诀	75
(四) 员工要诀	80
(五) 经营要诀	83
(六) 定价要诀	85
(七) 促销要诀	87
(八) 服务要诀	89

## 一、卤菜制作概述

### (一) 卤菜的范围及其应用

卤菜,是烹饪学上冷食菜肴的一种通称。即外卖卤菜小店、小卖部、小摊贩等出售的凉食菜肴。这些凉食菜肴(即卤菜)是经过腌制、风晒、煮焖或卤制后,经刀工处理,简单包装,即可食用的一类菜肴。它的特点是干香、脆嫩、酥烂、爽滑、无汤、不腻、色泽光亮、食用方便、便于携带,因此备受人们的喜爱。如卤排骨、五香腊肉、盐水蹄膀、香卤猪耳、麻酱腐竹等。由于卤菜的制作方法和品种多种多样,因此不同的卤菜其特点也就不同。如煮卤焖制品,鲜香酥烂;炆拌制品,脆嫩爽口;腌腊制品,干香味浓质硬等。

### (二) 卤菜制作的要求

#### 1. 选料要求

选料是制作卤菜首先要注意的问题。因为选料的好坏,是决定卤菜的风味、特色的一个关键。因此,必须根据卤菜的不同品种需要,认真合理地选用好的原料。高档卤菜选料要精细,一般卤菜也要认真,使选用的原料做到物尽其用,各施所长。例如,用家禽做原料时要选用当年的皮薄、肉嫩、肌肉组织丰满的肥嫩者;用瓜果、蔬菜做原料时要选用新鲜、

色泽美观、表皮光滑、完整无缺者。根据卤菜的不同品种进行选择,在原料的色泽、形态、口味、质地等方面都要加以注意。

总之,制作卤菜选用的原料要新鲜、不变质、无异味、当时当令、季节性强。选择原料不确当,是无法制作出好的卤制品菜肴来的。

## 2. 初加工要求

初加工是对制作卤菜的原料进行宰杀、洗涤、剖剥、拆卸、涨发和初步熟处理的一系列初步整理的过程。它是卤菜制作中的第一道程序,也是一个关键的工序。卤菜初加工的方法和要求根据不同品种也各有不同。如制作“白斩鸡”的初加工,从宰杀、放血、褪毛直到开膛去内脏,都很讲究。它要求宰杀的刀口要小,血要放尽,毛要褪光,更不能损坏鸡的表皮,开膛最好采用肋下开小口。若违反了上述要求,则对制品成熟率和外卖时的整体效果都有影响。再如对鱼、肉,要分档取料,拆卸要合理,尽量使原料完整,不能切得过碎,否则将影响下一步工序的制作。

总之,卤菜原料初加工时要注意卫生,将原料清洗干净;要注意尽可能保存原料中的营养成分;要使制成后的成品的色、香、味、形不受影响;还必须做到物尽其用,不浪费原料。

## 3. 制作要求

制作决定卤菜的口味特色。但是,制作卤菜与制作一般的热菜是有所差异的。制作卤菜最主要一点是在正式烹调前,要对原料进行腌制,这个过程要与烹调密切配合。常用于卤菜的制作方法近 20 种,

主要是酱、卤、烤、熏、炸、烹、炆、拌、煮、焖、蒸、烘、盐焗、冻,以及醉、糟、腊、腌、风等等。在烹调上除必须达到干香、爽口等要求外,还要做到味透入骨,香及肌里,咀嚼有味,品有余香。另外,还要根据不同品种的要求,做到成品脆嫩、清香、少汤、少腻。要达到这些要求,除了准确地掌握火候和适当地运用调味品之外,还要把握住腌制工序和各种制作要领。

#### 4. 切装卫生要求

切料和包装是卤菜制作销售的最后一环。切料要求形态精细美观、片片厚薄大小一致、块块大小一致、刀起刀落丝毫不乱。

切料和包装的关键是卫生。俗话说,病从口入。卫生问题是制作所有食品都必须严格注意的大问题,特别是卤菜,对这个问题的要求尤为重要。卤菜受制作程序制约,经过切料后的原料不再烹调(高温消毒),有些甚至根本不经过烹调,而是腌制调味后就直接食用。因此在制作冷菜的过程中,一定要注意这么几个问题:

第一,要选用无虫咬、无污染、新鲜、表皮光滑的瓜果蔬菜,无病状、无污染、鲜活的水产、家禽、家畜等肉类作原料。

第二,对原料的使用在时间上要有控制。一般当天制作加工的原料,当天使用,尽量做到不使用隔日的原料(糟、醉的除外)。

第三,在使用工具上,要严格执行生熟分开,用前刀具和砧板要消毒。

第四,在切料包装前,出售人员的手要进行严



格的洗涤和消毒，摸过食物的手，不要再接触钱币等。

第五，卤菜的成品要生熟分开存放，并有防蝇、防尘设施。

### （三）卤菜制作常用的原料

制作卤菜常用的原料，大致可分为家畜肉类、禽类、水产品类、蔬菜类、豆制品类、食用菌类、藻类等。

#### 1. 家畜肉类

主要以猪、牛、羊、马、骡、驴、狗、骆驼肉及部分内脏为原料，烹制成酱、卤、拌、煮之类的卤菜，如清卤排骨、五香腊肉、卤口条、盐水蹄髈、五香猪肚、拆烧卤肉等。

畜肉是属宰后的家畜除去皮、毛、内脏、头和蹄所得的那一部分商品胴体，俗称白条肉，而将头、蹄、内脏、血液等可食部分称为副产品或下水。

畜肉组织是由肌肉组织、脂肪组织、结缔组织和骨骼组织构成的。这些组织质和量的差异，决定了肉的食用价值和商品价值。它们各组织之间的比例取决于动物的种类、品种、性别、年龄、育肥方法、使用情况等。

肉的质量好坏与肉的各组织所含比例有密切关系。一般来讲，肌肉组织含量越高，含蛋白质也越多，营养价值也越高；结缔组织含量越多，则肉越肥；骨骼数量越少，肉的质量越好。

畜肉的物理性质包括颜色、气味、比热、导热系数、硬度、保水性质及嫩度等，是人们确定肉品质量

的依据。

(1) 猪肉 一般的猪肉呈淡红色,脂肪为白色,煮熟后呈灰白色。肌肉纤维细而柔软,结缔组织较少,脂肪含量多于其他畜肉,并含有较多的肌间脂肪,因而,烹调后猪肉的滋味优于其他肉类。育龄为一至二年的猪,肉质最为鲜嫩。

(2) 牛肉 牛肉在我国约占肉食消费总量 10% 左右。黄牛肌肉浅棕红色,脂肪淡黄色;水牛肌肉暗红色带紫色有光泽,脂肪灰白色,肌肉粗糙,肉质坚实,切面呈颗粒状,结缔组织较多,肉质韧,肌间无脂肪夹杂;犏牛肉质量最好;水牛肉不如黄牛肉。

(3) 羊肉 羊肉颜色暗红,肉质坚实,肉纤维细而软,肌肉间很少夹杂脂肪,脂肪呈白色,羊肉有特有的膻味,质地较嫩。山羊肉质不如绵羊。

## 2. 禽类

以鸡、鸭、鹅、山鸡、野鸭、鹌鹑的肉及副产品为主要原料,分别可烹制成酱、卤、煮、焖、熏、拌等品种的卤菜。例如,白卤仔鸡、五香卤鹌鹑、咖喱鸭掌、鱼香凤爪、卤虎皮鹌鹑蛋等。

鸡是卤菜的重要原料。我国饲养的鸡,品种繁多,有蛋用鸡、肉用鸡,有两者兼顾的蛋肉两用鸡。目前较为著名的品种有北京的油鸡,广东的信丰鸡、惠阳鸡,山东的九斤黄,江西和四川的乌骨鸡,浙江的越鸡,江苏的狼山鸡,上海的浦东鸡,海南的文昌鸡,丹东的大骨鸡等。

鸡的品种虽多,但不外乎公鸡和母鸡两类。公鸡一般分为小笋鸡、大笋鸡、大公鸡,母鸡分为雏母

鸡和老母鸡。小笋鸡(小肉用仔鸡)适宜蒸制、油淋；大笋鸡(大肉用仔鸡)适宜炒、爆、红油炆、酱爆；大公鸡宜红烧、扒、卤、熏和做风鸡；雏母鸡适宜爆炒，又宜于整只的蒸、烤、炸；老母鸡则宜煨、炖。

鸭全国各地均有饲养，以北京、浙江、江苏、安徽等省产的鸭最为优良，特别是北京填鸭闻名世界。制作卤菜最适宜的是公鸭，如酱、卤、腌、盐水等；烤鸭则宜用母鸭；仔鸭适用炒、爆、香酥、油淋等。

鸡、鸭、鹅等家禽除品种、产地和雌雄等不同及在用途上有所区别之外，在其躯体的不同部位均可用于制作卤菜，如翅、足、肫、肠、肝、蛋等。

### 3. 水产品类

主要以鱼、虾、蟹等为原料，它们分别制作成炸、烹、煮、醉、糟、炆等类的卤菜，如具有传统卤菜特色的五香卤鱼、香糟带鱼、烹脆鳝等。

### 4. 蔬菜类

这是制作卤菜最常用的原料，可供选择的种类也特别多，分别用酱、卤、拌、炆、炸等方法制作卤菜，如焖卤春笋、糖醋萝卜、酱汁茭白等，均可作卤制品出售。

### 5. 豆制品类

主要是用豆腐皮、千张、豆腐干等豆制品烹制成为具有我国民族特色的斋菜卤制品，如素烧鸭、麻酱腐竹、五香卤麸等。

### 6. 食用菌类

食用菌是制作卤菜原料中的后起之秀。随着烹

饪技术的不断发展,经过科学技术鉴定,认为食用菌类使用于卤菜,要比使用于热菜更为科学,更富有营养,如焖卤春菇等。

此外,一些藻类、贝类、海鲜,也可制作出各种类型的卤菜,这些卤菜的特点是清爽可口、富有营养,很受大众欢迎。

#### (四) 卤菜制作常用的方法

卤菜就是热制凉吃或冷制冷吃的菜肴,口味甘香,脆嫩而爽口,是中国食品菜肴中一个重要的而颇具特色的部类。

卤菜的独特风味来源于不同的制作方法。卤菜的烹调方法比较繁多,其制品的制作过程又较复杂,现将常用的制作方法作一介绍。

##### 1. 卤

广义的卤,是指卤菜小店(摊)出售的所有凉食食品;狭义的卤,则泛指凉食菜肴制作中的一种烹调方法。

烹调方法中的卤是将原料放在配好的卤汁中煮,以增加食物的香味和色泽的卤制方法。卤的原料大多是家禽、家畜及其内脏,当然也可用其他原料。烹制时,将原料投入卤汁中用大火煮开,改微火烧煮,直到原料渗透卤汁为止。原料卤好后,有的即行捞出,待凉后在其表面涂上一层麻油,防止卤菜表皮发硬和干缩变色;有的任其浸在卤汁中,随用随取,这类卤菜口味特别香嫩。

如果将卤制原料的卤汁收浓,全部浇在卤制品

上,则叫做“酱”。但有些地方,卤与酱往往不加区别。

烹制卤味的关键是卤水的配制和保管。

卤水的配制:

① 红卤水(卤菜业中称为“红卤水锅”):

原料:清水(烧滚)5 000克,好酱油1 000克,料酒500克,冰糖750克,精盐100克,大小茴香少许,甘草15克,桂皮少许,草果(即山楂)75克,花椒25克,丁香25克,味精50克,沙姜25克。

操作方法:用小布袋一只,把大小茴香、甘草、桂皮、丁香、草果、沙姜、花椒、草果等香料装入袋里,扎上袋口,放在滚水中,再加进酱油、盐、糖、味精等用温火煮1小时,煮出香味即成。用这种卤汁卤的菜口味浓香,色泽好看。卤菜的时候,卤法因原料的不同而有所不同。

#### 实例 1: 卤鸭

将鸭宰杀洗净,除去内脏,先放在汤锅中煮到六成熟(老鸭煮1小时,当年鸭煮30分钟),再投入卤锅中煮熟(老鸭煮40分钟,当年鸭煮20分钟)。捞出后,揩去浮沫,并涂上一层稠浓的卤汁,冷却后即可切装销售(卤鸡做法相同)。

#### 实例 2: 卤肫肝

将鸡、鸭或鹅的肫肝烫去外层血水,洗净。将肫和肝分别放在两个小竹篮里,放在卤锅里煮。肫放在下面,要煮1小时,肝放在上面,只需煮20分钟。肫肝煮好后,用小盘盛些卤汁,把肫肝泡在里面,随用随取。

## ② 白卤水(卤菜业中称为“白卤水锅”):

原料:清水 5 000 克(烧滚),精盐 200 克,大小茴香少许,桂皮少许,草果 50 克,甘草 50 克,沙姜 25 克,花椒 25 克。

白卤水的制作方法和卤制原料的方法同红卤水。

## ③ 一般卤水:

原料:用料同红卤水,不过还要加上葱(打结)、姜(拍碎)和红曲米(红曲米另外装一个口袋,但有的不用红曲米)。

操作方法:制卤方法与红、白卤水大致相同。用一般卤水卤制原料,通常是先将生料放入沸水锅烫一下,烫去血水,除去腥气,再入卤锅。原料卤好后,在食用时再浇上卤汁。

### 实例 1:卤鸭

先将净鸭在汤锅里烫一下(老鸭烫 10 分钟,嫩鸭只须略烫,烫去血水即好),取出洗净,投入卤锅,老鸭煮 40 分钟,嫩鸭煮 30 分钟捞出。另外从卤锅中取出卤汁 500 克左右连同鸭子放在另一锅里,加上味精 5 克,麻油 100 克,在温火上煮,煮时不断将鸭子翻动,约 4~5 分钟,待鸭身透出红亮颜色,卤汁稠浓,取出切开装盘,卤汁作为浇汁之用。

### 实例 2:卤肫肝

鸡(鸭)肫肝 5 000 克,分别在开水中烫去血水,洗净。先将肫投入卤锅煮开后,用小火煮 1 小时,再把肝放入同煮半小时。此时肫约八成熟,肫体当中连接处的筋已能扯断,肝已酥熟,即可再移到旺火上

加芝麻油 250 克,把卤汁熬浓,同时用手勺(勺口朝下)从锅边向前轻轻推动,以免原料粘在锅底,并用左手将锅晃动,使肫肝在锅里转动,并将锅向里略倾,用手勺不断将卤汁浇在肫肝上。如是约 10 分钟后汁浓卤香,原料色泽光亮,即可将肫肝连卤汁一起倒入容器内,凉后即成。

卤水的保管:

制成的卤水,保存时间愈长,香味愈透。这是因为卤汁中所含的可溶性蛋白质等成分,越来越多,再者香料经常换新(一份香料有的用 1 次,有的用 2 次),在再次卤新原料时,还要加进调味品,所以卤汁是保存愈久愈好。这种长期保存、反复使用的卤汁,就是所谓的老卤。

保存老卤时要注意:不要用手接触卤汁,防止卤汁污染变质;卤原料时,要撇去血沫;卤好后要撇油;每隔几天卤汁还要过筛清底,以免沉在锅底的碎骨渣腐败变质。

## 2. 冻

冻是将烹调成熟后的原料,在原汤中加胶质(琼脂、肉皮冻),使之冻结在一起的卤菜制作方法。冻菜食用时,汤汁冻入口即化。此菜夏季多用油分少的原料制成,如冻鸡、冻虾仁等;冬季则用油分多的原料制成,如冻羊糕、冻脚爪等。

### 实例 1:冻鸡(又名水晶冻鸡)

原料:母鸡 2 只(可做 20 小碗),冻粉(琼脂)40 克左右,葱、姜、料酒和味精、盐各少许,罐头青豆 150 克,熟火腿片 50 克,熟水发冬菇 50 克。

操作方法：

① 将鸡宰杀褪毛，从下腹部开膛取出内脏，洗去血水，焯水后洗净。

② 将鸡下冷水锅，旺火烧开后，下葱段、姜块，用小火把鸡炖酥烂，捞出凉透。去鸡头、鸡爪，鸡脯肉和鸡腿肉备作盖面之用，鸡颈、翅等用作垫底料。取小饭碗 20 只，将鸡斩成小块，盖面用的鸡肉铺在碗底，两旁边摆上青豆、火腿片和冬菇小薄片，再把垫底料放在上面。

③ 鸡汤置中火上，待汤将开时下肉血水小半碗，汤刚开时撇去浮沫，改用小火，下料酒、味精、盐调味，再下冻粉，化开后稍熬一会儿，继续把浮沫撇尽，使汤汁澄清（汤在下锅前能用细筛过一下更好）。然后将汤分盛在 20 只小饭碗里，凉透放入冰箱使之结冻，即成冻鸡。因为汤冻晶亮透明，所以又叫水晶冻鸡。食用时，把冻鸡覆扣在盘子里。冻鸡肉色白，配上青豆、火腿、冬菇，再加上透明的冻，不仅美观，而且味美凉润。

### 实例 2: 冻羊糕

原料：羊腿 2 500 克（整块的绵羊腿肉），酱油 400 克，料酒 100 克，白糖 100 克，大蒜头 4 瓣，葱 2 根，姜 1 块，白萝卜 250 克，大茴香、桂皮、花椒（共 40 克，放入布袋里），陈皮 10 克，猪肉皮 500 克，味精少许。

操作方法：

① 先将羊肉、猪肉皮用开水烫一下，洗净。

② 锅中加水约 1 500 克，锅底垫上用竹丝编成



的垫子一个,垫子上放羊肉,放入酱油、料酒、白糖、大蒜头、白萝卜和香料,再放入酱色少许,把汤调成玫瑰色(煮后即成酱紫色),汤再开时改小火炖煮3小时,在羊肉已八成烂时,放入切碎的陈皮(陈皮要先经泡洗;也有把陈皮和其他香料包在一起的),继续煮到羊肉酥烂。

③ 将羊肉捞出去骨,平均分装在2只大搪瓷盘中,把羊肉撇平。将锅中竹垫拿出,捞出香料袋和肉皮。猪肉皮晾凉后用绞肉机绞成茸。原汤旺火烧开,撇去油沫(羊油膻气重,必须撇尽),放入肉皮茸和少许味精,旺火烧开,继续撇尽浮沫后,用小火熬成浓胶汁,平均倒在两只搪瓷盘里。用筷子轻轻在羊肉中拨动,使汁子分布均匀,待羊肉晾凉后下冰箱冻硬即可。

成品特点:酥烂滑润,咸甜鲜香。

### 3. 酥

酥菜是将原料用油炸酥或投入汤内,加以醋等调料,用小火焖至酥烂的一种卤菜制法。原料先熬炸的,叫硬酥;未经炸制的,叫软酥。酥菜的特点是骨酥肉烂,香酥适口。

#### 实例:酥鱼、酥海带、酥白菜、酥藕

原料:活(或很新鲜)小鲫鱼5 000克(每条鱼约10厘米长),大白菜1 000克(去老皮),海带250克,藕500克,麻油1 000克,酱油1 000克,好醋1 000克,料酒750克,白糖750克,葱白1 000克,五香粉25克,桂皮、丁香、豆蔻、花椒、大茴香各少许,生姜100克,猪肋骨适量,麻油适量。