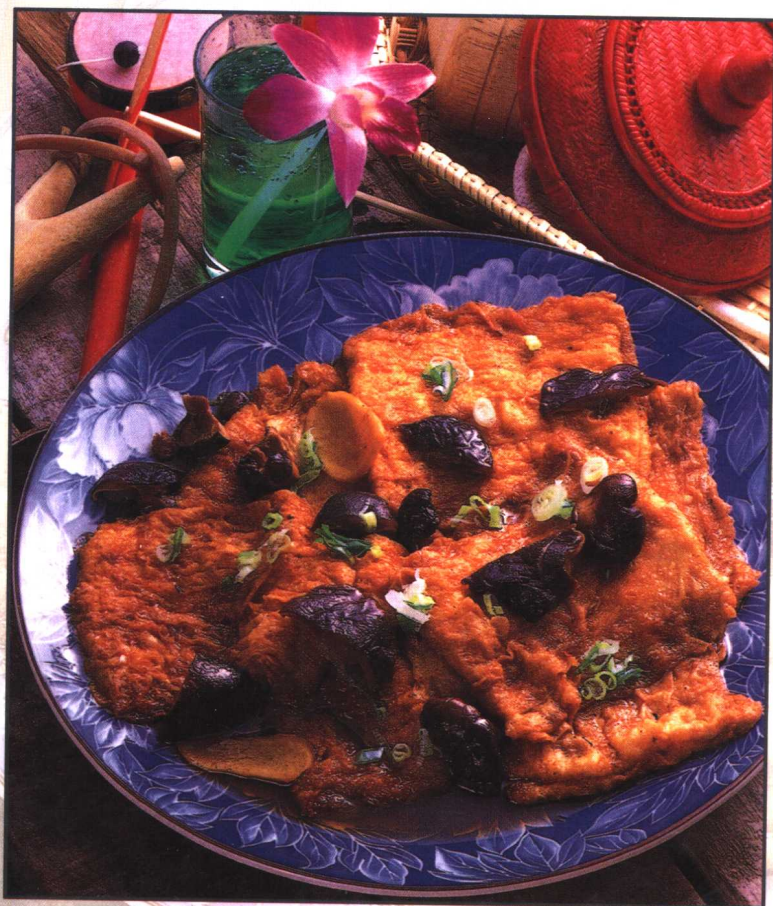


精致厨艺系列

JINGZHICHUYIXILIE

道地卤味

陈忠良 编著



福建科学技术出版社

精致厨艺系列

道地卤味

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 13-1999-37

原书名:《道地卤味》

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

道地卤味/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 7-5335-1612-5

I. 道… 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 54707 号

道地卤味

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

北京利丰雅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 7-5335-1612-5/TS · 148

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

道地卤味

卤鸡块	4	卤香菇	34
卤可乐猪脚	6	卤豆腐	36
卤鱼头	8	卤冬瓜	38
卤大豆干	10	卤香菇头	40
卤豆包	12	卤苦瓜	42
卤剑笋	14	卤什菜	44
卤牛肉	16	卤笋丝	46
卤凤爪	18	卤桂竹笋	48
卤海带	20	卤米血糕	50
卤花生面筋	22	卤豆鸡	52
五香卤肉酱	24	卤豆肫	54
卤五花肉	26	卤瓜仔排骨	56
综合卤味	28	卤鸭腿	58
卤虱目鱼	30	卤猪脚	60
卤鲜菇	32	卤油豆腐	62

卤鸡块

材料

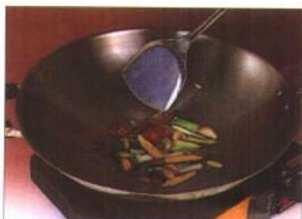
鸡1/2只
酱油1碗
米酒1碗
苹果汁1罐(355毫升)
蒜仁10粒
青葱2支
辣椒1支
色拉油2匙
甘草3片
花椒粒5克



● 将鸡肉洗净切块备用。



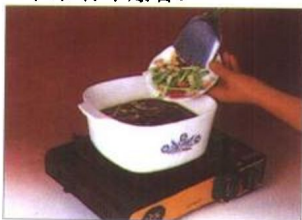
● 把蒜仁洗净后拍碎，青葱、辣椒洗净后切段备用。



● 加入2匙色拉油热锅后，放入蒜仁、青葱、辣椒、花椒粒和甘草爆香。



● 加入酱油1碗、米酒1碗、苹果汁1罐于卤锅内。



● 再将爆香过的材料加入卤锅内煮沸。



● 把鸡块放入卤锅内，用小火卤约30~50分钟即可。



卤可乐猪脚

材料

猪脚1只
酱油1碗
米酒1碗
可口可乐罐(355毫升)
蒜仁10粒
辣椒1支
青葱2支
色拉油2匙
八角茴香1粒



● 将猪脚去毛并洗净切段，用开水氽烫过备用。



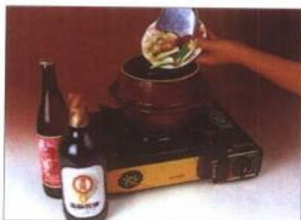
● 把蒜仁洗净后拍碎，辣椒、青葱洗净后切段待用。



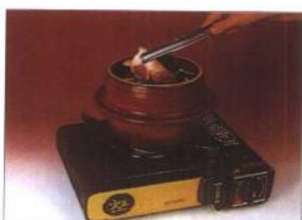
● 加入2匙色拉油热锅后，放入蒜仁、辣椒、青葱爆香。



● 加入酱油1碗、米酒1碗、可口可乐1罐于卤锅内。



● 再放入爆香的蒜仁、辣椒、青葱及八角茴香于卤锅内煮沸。



● 把猪脚放入卤锅内，用小火卤约30~50分钟即可起锅。



卤鱼头

材料

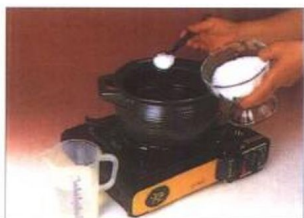
虱目鱼头6个
黑豆豉1匙
酱油100毫升
姜6片
辣椒2支
青葱2支
清水500毫升
冰糖20克
粗豆瓣酱2匙



- 将虱目鱼头、姜、辣椒和青葱洗净备用。



- 把姜切丝，辣椒及青葱各切段待用。



- 加入清水 500 毫升、酱油 100 毫升、冰糖 20 克于锅内。



- 把虱目鱼头、姜丝、辣椒、青葱、黑豆豉及粗豆瓣酱依序加入卤锅内煮沸。



- 用文火卤约 15 ~ 20 分钟即可。



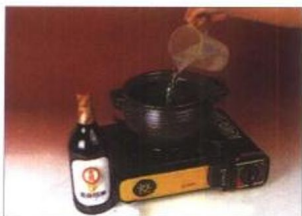
卤大豆干

材料

大块黑豆干6块
八角茴香10粒
辣豆瓣酱20克
辣椒油50毫升
香油50毫升
青葱1支
冰糖30克
酱油300毫升
清水1000毫升
花椒粒20克
香菜适量



● 将豆干、青葱、香菜洗净备用。



● 把清水1000毫升、酱油300毫升、冰糖30克加入卤锅内。



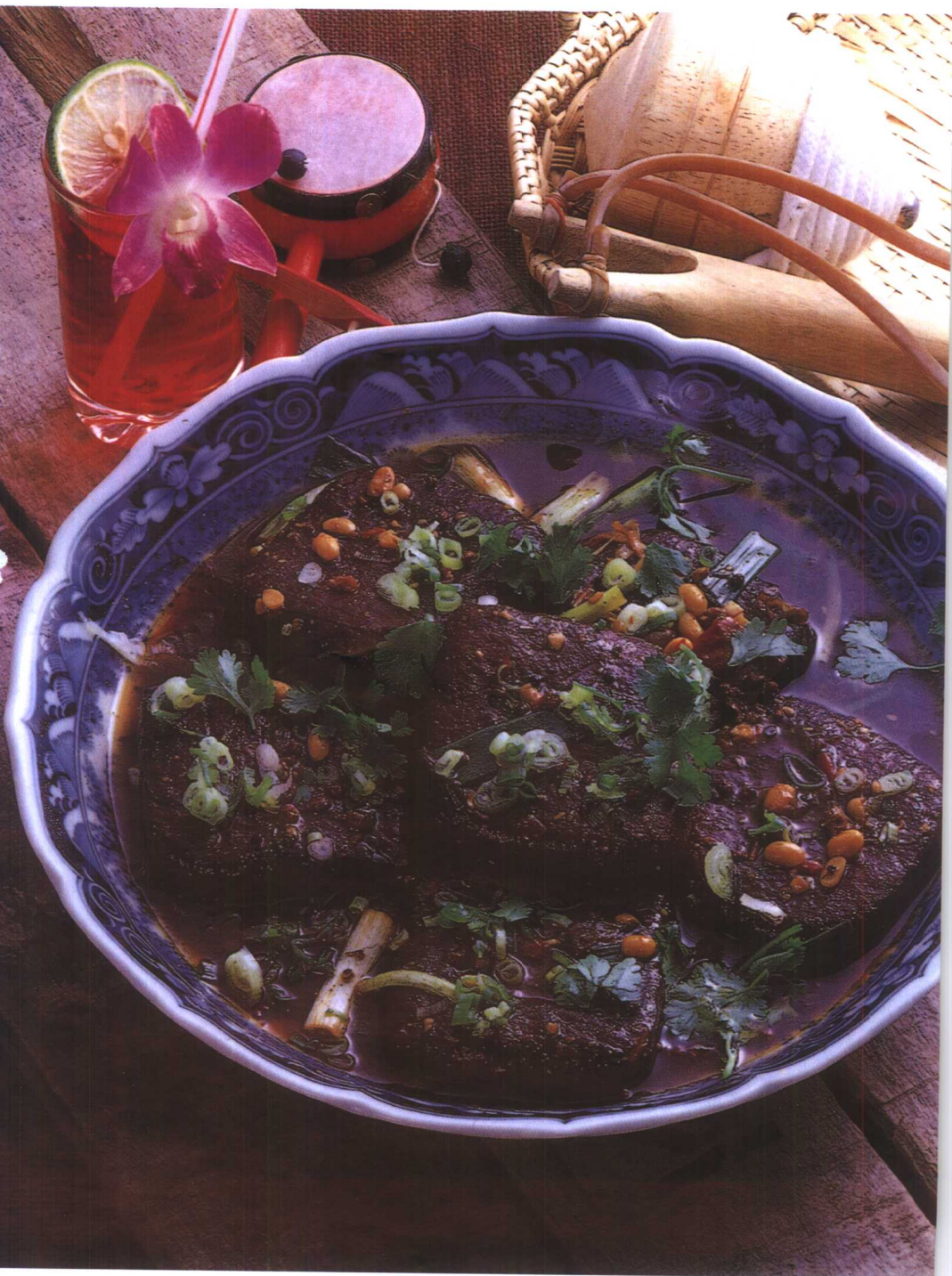
● 再把八角茴香、辣豆瓣酱、辣椒油、香油、青葱和花椒粒依序加入卤锅内煮沸。



● 把大块豆干放入卤锅内。



● 用小火卤约20~30分钟即可起锅，可加入香菜调味。



卤豆包

材料

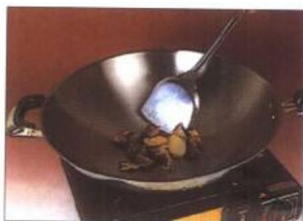
豆包5块
香菇3朵
姜2片
素蚝油60毫升
色拉油2匙
酱油80毫升
清水300毫升
冰糖10克
盐适量



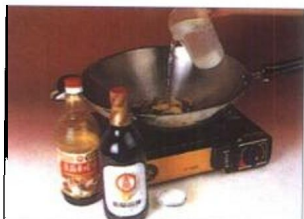
● 将豆包洗净沥干备用。



● 把香菇泡软切片，姜洗净切片备用。



● 加入2匙色拉油热锅后，放入香菇、姜片爆香。



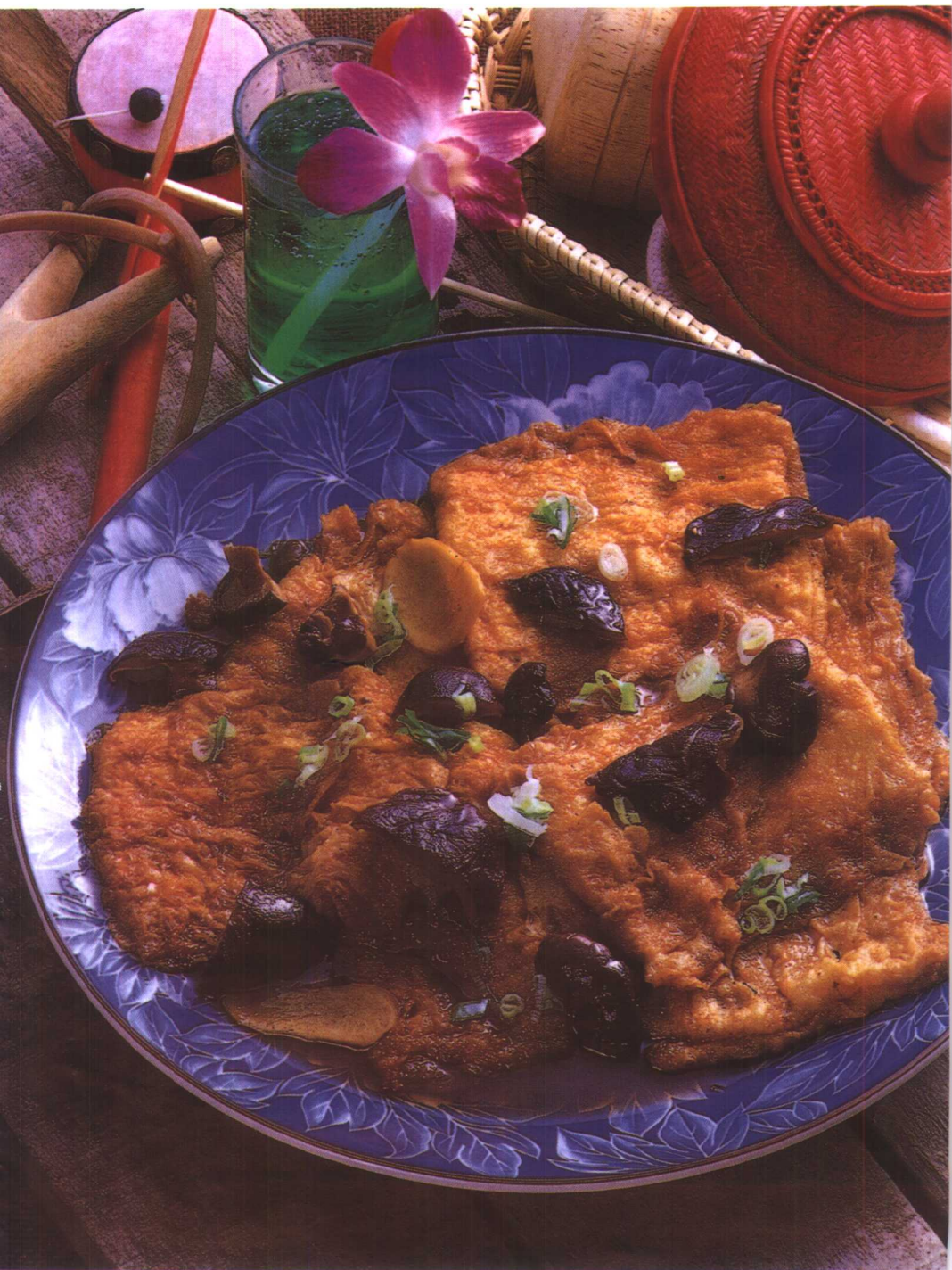
● 再加入所需的清水、素蚝油、酱油、冰糖于锅内煮沸。



● 把豆包放入锅内煮沸，并适量加盐。



● 用小火于锅内卤10~15分钟即可。



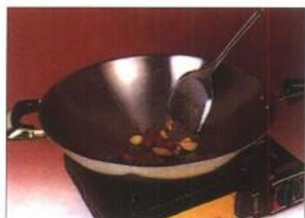
卤剑笋

材料

剑笋250克
辣豆瓣酱1匙
辣椒1支
蒜仁5粒
花椒粒1匙
香油50毫升
酱油100毫升
清水600毫升
素沙茶酱1匙
色拉油2匙



●把剑笋、辣椒、蒜仁洗净，辣椒切段，蒜仁拍碎备用。



●加入2匙色拉油热锅后，放入蒜仁、辣椒、花椒粒爆香。



●加入清水600毫升、酱油100毫升、素沙茶酱1匙于锅内煮沸。



●再把辣豆瓣酱1匙、香油50毫升及剑笋放入锅内续煮。



●用小火卤约20~25分钟即可起锅。



卤牛肉

材料

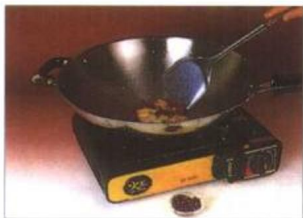
牛肉500克
蒜仁4粒
八角茴香3粒
姜3片
五香卤包1包
辣豆瓣酱1匙
酱油200毫升
清水1000毫升
冰糖20克
米酒1大匙
辣椒2支
色拉油2匙
花椒粒1匙
五香粉适量



● 将牛肉切块洗净,用开水氽烫过备用。



● 把蒜仁拍碎,辣椒切段,姜切片待用。



● 加入2匙色拉油热锅后,放入蒜仁、姜片、花椒粒、八角茴香和辣椒爆香。



● 再加入辣豆瓣酱翻炒数下后加入米酒续煮。



● 加入清水1000毫升、酱油200毫升、冰糖20克、五香卤包及五香粉。



● 把牛肉放入卤锅内煮沸。



● 用小火卤约2小时即可。