

COLLECTED FAMILY FOOD

卤味

食
谱

Nutritious diet

○ 策划 · 编写 凤凰文库 ○



家庭 MEISHIFANG
美食坊

烧腊卤熏样样会
美食坊 学烹饪

营养食谱



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



COLLECTED FAMILY FOOD

卤味

食
谱



Nutritious diet

○ 策划·编写: 凤凰文库 ○

图书在版编目(CIP)数据

卤味食谱/犀文图书主编, -南京:江苏科学技术出版社, 2010.11

家庭美食坊丛书(全十册)

卤味食谱

策划·出品



出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

销 售 全国各地新华书店

印 刷 深圳彩美印刷有限公司

开 本 1270mm*1012mm 1/40

印 张 17.5

字 数 175千字

版 次 2010年12月第1版

前言

P R E F A C E



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划、科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构、定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭美食坊丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了四季营养食谱、南北方风味小吃和烧腊卤熏食谱。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助家庭解决了四季应吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配的问题，同时也介绍了南北风味小吃和烧腊卤熏食谱，令餐桌上的菜肴更加丰富。



目 录 CONTENTS



常用酱料	3	卤水大墨鱼	26
潮州卤水鹅	5	卤水花胶	27
卤大狮鹅头	6	卤水海豹蛇	28
潮州卤水鹅翼	7	卤水鲍鱼	29
卤水鹅掌	8	沙姜头抽捞掌翼	30
卤水鹅肾	9	香辣鸭脖子	31
卤水鹅肝	10	湛江白切鸭	32
卤水鹅头	11	瓦煲盐焗鸡	33
卤水鹅肠	12	虫草花隔水蒸鸡	34
卤水鸭舌	13	白切贵妃鸡	35
卤水猪舌	14	脆皮盐焗鸡	36
卤水猪大肠	15	手撕盐焗鸡	37
卤水金钱肚	16	清远小葱捞鸡	38
卤水五花肉	17	玫瑰豉油鸡	39
卤水猪耳	18	御品爽皮鸡	40
卤水猪肚	19	韶关白露鸽	41
卤水猪生肠	20	豉油皇乳鸽	42
卤水猪粉肠	21	白切东山乳羊	43
卤水猪手	22	白切荷兰乳牛	44
卤水猪尾	23	冷水猪肚	45
卤水猪仔脚	24	白切猪什	46
卤水蛋豆腐	25	乾坤大肠	47

富贵金银圈	48	卤味拼盘	75
姜油爽肚仔	49	桂花酒酿鸭	76
清酒浸墨鱼仔	50	糟香白芸豆	77
潮式冻龙虾	51	十香卤牛肉	78
甜酒鳄鱼卷	52	香糟鸡翅	79
清酒汁浸澳鲍	53	五花肉卤蛋	80
打冷剥皮牛鱼	54	卤水鸭胗	81
打冷黄花鱼	55	自制臭豆腐	82
打冷乌头鱼	56	麻油豆腐卷	83
卤凤爪	57	秘制酱肘子	84
当归醉鸡卷	58	家常卤猪肝	85
五香卤鸭翅	59	浓汁卤肉饭	86
台式卤肉饭	60	卤鸭脚	87
南瓜卤肉	61	五香茶叶蛋	88
香草卤鸡翅	62	卤猪舌	89
卤翅尖	63	香卤鸭腿	90
快乐卤蛋	64	香卤鸭锁骨	91
麻辣鸭头	65	香卤肘子	92
电饭煲卤鸡腿	66	香辣豆干	93
卤牛肉	67		
香辣卤鸭脖	68		
柠香卤里脊	69		
酱猪蹄	70		
酱鸭头	71		
香卤鸡肉卷	72		
卤味豆干	73		
家常卤肉饭	74		





常用酱料

Common sauce

1. 潮州卤水：

材料：

①清水30升、生抽王1250毫升、汤骨3000毫升。②药材袋：南姜1500克、八角50克、沙姜50克、草果50克、甘草100克、桂皮75克、丁香25克、小茴香50克、陈皮25克、香叶25克、罗汉果1个、花椒50克、五指毛桃15克、香果25克、孜然25克。③冰糖3000克、精盐1750克、味精500克、鸡精350克、高度二锅头酒800毫升、鱼露250毫升、蚝油500毫升。④肉葱250克、肉姜100克、香菜500克、生蒜肉1300克、红葱头250克（一起用油炸干）、鸡油1500毫升、香油200毫升、辣椒油230毫升。

制作：

将①、②、④中的材料用大汤锅装好，煮沸后转慢火熬2小时，待汤骨、药材入味后，将汤骨和④中的材料捞起，加入③的材料，再继续用慢火煮至冰糖和盐溶解即可。

2. 汾蹄汁（伴食）：

材料：

白醋2500克、白砂糖1000克、盐50克、蒜米150克、红椒米150克、姜米70克、糖精6粒。

制作：

将所有材料搅拌至白砂糖溶解即可。

3. 沙姜蓉：

材料：

沙葱200克、干葱蓉30克、香菜米50克、食用油150毫升、盐50克、味精20克。

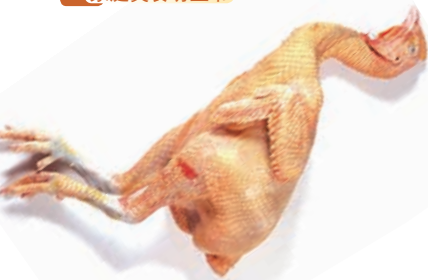
制作：

将沙葱洗干净制成幼粒状，加入其他材料调匀既成（油后下）。

4. 贵妃鸡水：

材料：

①清水15升、汤骨1100克、大地鱼500克、猪展1500克、白胡椒粒80克、瑶柱碎750克、甘草150克、沙姜100克、香



叶50克、苹果6个、姜块5件、葱10条。
②冰糖150克、盐800克、味精200克。

制作：

①将所有材料大火煮沸后，改用慢火熬约2个小时，至汤骨出味，加入②中所有材料，继续用慢火煮约20分钟，至材料②完全溶解即可。

5. 蜜糖汁：

材料：

麦芽糖1罐、清水1500毫升、砂糖1000克、玫瑰露50毫升。

制作：

将上述材料放锅中，慢火煮至砂糖溶解即可。

6. 豉油鸡水：

材料：

海鲜生抽王5000毫升，冰糖5000克，料酒2500毫升，清汤3500毫升，味精200克，鸡精100克，精盐300克，红谷米100克，甘草、沙姜各30克，花椒、陈皮各25克，丁香、桂皮、豆蔻各10克，苹果5粒，罗汉果半个，八角、香叶各50克。

制作：

将所有材料搅匀，然后将所有药材用汤料袋包好，放入，用武火煮沸，改慢火煲30分钟即可。

7. 沙姜豉油（伴食）：

材料：

鲜沙姜100克、干葱肉35克、熟食用油50毫升、生抽王250毫升。

制作：

鲜沙姜洗净、去皮、拍碎、切细粒，再加入干葱肉、熟食用油、生抽王混合便成。

8. 日本清酒汁：

材料：

甘草130克、生拆蒜肉600克、矿泉水5000毫升、进口鱼露150毫升、味精200克、白砂糖250克、豆瓣酱1瓶、酱油400毫升、米酒1000毫升、清酒250毫升、泰椒（切粒）2只。

制作：

将所有材料调匀即可。



潮州卤水鹅

原料:

狮头鹅1只（约3500克），麻油10毫升，潮州卤水1500毫升，汾蹄汁。

制作过程:

- 1.将狮头鹅挖去油、肺、喉，挖穿嗦囊，洗净后将鹅只飞水，取出，用毛钳将鹅皮上的细毛清理掉。
- 2.将潮州卤水煮沸，放入狮头鹅。
- 3.再将卤水煮沸15分钟后，转细火煮20分钟，熄火，浸70分钟，取出待冷。
- 4.将冷却后的鹅只斩件或起骨切片上碟，最后淋上卤汁和麻油，配上汾蹄汁为佐料即可上桌。



卤大狮鹅头

原料:

大狮鹅头(连颈)1条,约2000克,汾蹄汁。味料①香菜80克,蒜头150克,香菜50克,桂皮50克,八角20克,清水9000毫升,姜4片。味料②潮洲卤水。

制作过程:

- 1.用刷子将鹅嘴的黑渍擦掉,用水管插入鹅喉中清洗内里杂物,去掉鹅舌衣。
- 2.用毛钳去掉鹅头上的绒毛,将大鹅头

飞水2分钟。

- 3.飞过水的鹅头要进行二次清理鹅毛的工作。
- 4.用味料①将鹅头煲2小时。
- 5.将卤水烧开,放入大鹅头小火煮30分钟,熄火,再浸70分钟取出,待凉后斩件上碟,以汾蹄汁伴食。



潮州卤水鹅翼

原料:

大鹅翼5只，约900克；香油5毫升，汾蹄汁，潮州卤水2500毫升，花雕酒20毫升，辣椒油5毫升，香果2粒，甘草3条，蒜肉30克，香菜50克，香叶15片。

制作过程:

- 1.用毛钳将鹅翼毛刺除掉，洗净待用。
- 2.把锅中的清水煮沸，放入鹅翼飞水2分

钟，取出用清水浸凉，沥干水分待用。

- 3.把潮州卤水煮滚，放入各种味料，再把鹅翼放进去，用慢火煮25分钟，熄火浸30分钟，再开火煮10分钟，熄火浸20分钟，小心捞出，待冷却后斩件上碟，将香油与卤水调匀淋上鹅翼即可食用，以汾蹄汁伴食。



卤水鹅掌

原料:

大鹅掌6只，约900克，香油5毫升，潮州卤水2000毫升，九江双蒸酒10毫升，蒜肉50克，香菜30克；汾蹄汁。

制作过程:

1. 将鹅掌的掌衣去掉，用刷将污渍擦去，用剪刀去爪甲，洗净待用。
2. 将清水烧开，放入鹅掌飞水5分钟，取出沥水，待用。
3. 将潮州卤水煮沸，放入香菜、蒜肉、酒，再放入鹅掌转慢火煮25分钟，熄火浸1个小时，小心地捞起，以免把鹅掌捞烂，待冷却后斩件上碟，淋上卤水和香油即可，以汾蹄汁伴食。



卤水鹅肾

原料:

大鹅肾5只，约900克；汾蹄汁；潮州卤水2500毫升，二锅头酒5毫升，香菜150克，蒜肉100克，香油5毫升。

制作过程:

- 1. 将鹅肾除去肾内衣，洗净。
- 2. 将鹅肾放入沸水中飞水至三成熟，捞起，待冷后用毛钳的刀头将鹅肾的油脂刮掉。
- 3. 将味料中的卤水煮沸，加入酒、香菜及蒜肉再放入鹅肾煮15分钟（小火），熄火浸35分钟取出。待冷后切片上碟，并淋上卤水汁、香油，以汾蹄汁伴食。



卤水鹅肝

原料：

潮州鹅粉肝1副600克，香油5毫升，潮州卤水1500毫升。味料①幼盐15克，玫瑰露酒10毫升，香菜籽5克，蒜肉20克，姜15克，葱3条。味料②幼盐10克。汾蹄汁65毫升。

制作过程：

1. 将鹅肝的血污洗净，用味料②腌30分钟，再将鹅肝内部分血水迫出，然后再冲水，用清水浸泡30分钟，待用。
2. 将鹅肝放入微滚的水内飞水，熄火浸5分钟后捞出，放入冰水中浸泡2分钟。
3. 将潮州卤水煮沸，放入味料①煮2分钟，放鹅肠转细火微滚6分钟，熄火浸20分钟，再开微火煮20分钟，熄火浸20分钟至完全熟透且入味，取出待冷却后用刀切片上碟，淋上卤水汁与香油即可食用。

卤水鹅头

原料:

鹅头5只，香油5毫升；汾蹄汁；潮州卤水2500毫升，蒜肉50克，香菜30克，花雕酒15毫升。

制作过程:

1. 将鹅头去嘴壳、舌衣，用水管插入鹅嘴冲去污物，洗净沥干水分待用。
2. 将鹅头放入沸水中飞水2分钟，取出，用清水冷却捞起待用。
3. 将潮州卤水和其它味料调匀煮沸，放入鹅头，转微火煮15分钟，熄火后浸30分钟至熟透，捞起。
4. 等冷却后开边斩件，把卤水汁和香油搅匀，淋上鹅头即可，以汾蹄汁伴食。





卤水鹅肠

原料:

新鲜鹅肠500克，香油5毫升；潮州卤水，双蒸酒5毫升，老抽50毫升，香菜30克，蒜肉30克，香茅15克，甘草2条，姜2片，幼盐15克，味精10克；汾蹄汁。

制作过程:

1. 鹅肠洗净，沥干水分待用。
2. 煮沸潮州卤水和各种味料，煮15分钟待鲜香料入味后熄火，放入鹅肠，用筷子搅动20秒即可取出。
3. 将鹅肠切10厘米的段状落碟，淋上香油与卤汁即可食用，以汾蹄汁伴食。

卤水鸭舌

原料:

冰鲜鸭舌500克，香油5毫升，汾蹄汁。味料①潮州卤水1000毫升，甘草5条，花雕酒10毫升，蒜肉30克。味料②盐30克，淀粉30克。

制作过程:

- 1. 鸭舌去掉舌衣，将味料②放入鸭舌中大力揉搓，以去掉鸭舌的异味及粘液，然后用水冲洗干净，待用。
- 2. 将鸭舌放入沸水中飞水，然后过冰水冷却待用。
- 3. 将味料①煮沸，放入鸭舌，待卤水再沸即熄火浸8分钟，捞起上碟。
- 4. 将香油与卤汁调匀，淋在鸭舌上便可食用，以汾蹄汁伴食。

