

懒人爱卤味

Stew Cooking

梁琼白 著



“偷懒”秘方，让你轻松卤好味
卤一锅，全家幸福吃七天

图书在版编目(CIP)数据

懒人爱卤味/梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5126-8

I. 懒... II. 梁... III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第114307号

版权声明

原书名: 懒人卤

作者: 梁琼白

©本书经由膳书房文化事业有限公司授权出版, 未经出版者书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。版权所有, 不得翻印。

责任编辑: 杨 柳

策划编辑: 杨 柳 责任终审: 孟寿萱 美术指导: 叶 蕾

美术设计: 王超男 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年1月第1版第1次印刷

开 本: 636×965 1/12 印张: 8

字 数: 24千字

书 号: ISBN 7-5019-5126-8/TS·2960 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4721

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50797S1X101ZYW

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

懒人爱卤味

Stew Cooking

梁琼白 著



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

调制一锅好“卤汤”	4
卤味的制作要诀 & 卤汤的保存	6

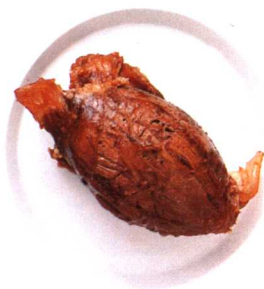
牛肉类 8 猪肉类 28

基础卤

卤牛腱	8
卤牛蹄筋	9
卤牛肚	10

变化吃

双椒牛腱	11
番茄焖牛腱	12
酱爆牛腱	14
牛肉大卷饼	16
蒜苗牛腱	18
麻辣牛蹄筋	20
红烩牛蹄筋	21
银萝牛蹄筋	22
椒麻牛肚	24
红油牛肚片	25
沙茶牛肚	26



基础卤

卤猪肉	28
卤猪肠	29
卤猪肚	30
卤猪舌	31
卤猪蹄	32
卤肘子	33

变化吃

五香肉臊	34
回锅肉	35
肉袋烧饼	36
梅菜扣肉	38
红烧肉	39
烂焖肉	40
家常肠旺	41
猪肠米线	42
酸菜焖大肠	43
脆皮肥肠	44
烩茄肠	45
韭黄炒肚丝	46



酸菜肚丝	47
针菇拌肚丝	48
红油口条	50
酒酿蒸口条	51
蒜炒猪舌	52
五香蹄花	54
鱼香蹄花	55
花生猪蹄	56
蹄花面	58
黄豆蹄尖	60
红焖肘子	61

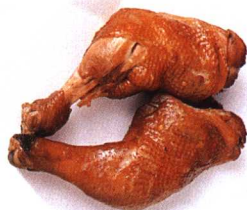
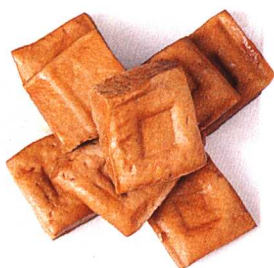
鸡肉、蛋、豆干类... 62

基础卤

卤鸡腿·····	62
卤蛋·····	63
卤豆干·····	64

变化吃

小黄瓜拌鸡柳·····	65
鸡柳拌西芹·····	66
脆皮鸡腿·····	68
芥末鸡丝·····	69
手撕鸡·····	70
三色鸡丝·····	71
卤蛋沙拉·····	72
糖心卤蛋·····	73
卤蛋堡·····	74
魔鬼蛋·····	76
松柏长青·····	77
豆干肉丝·····	78
香芹豆干·····	80
茼蒿拌豆干·····	81



综合类····· 82

卤鸭肫·····	82
拌五香·····	83
卤鸭翅·····	84
卤鸡翅·····	85
卤兰花干&素鸡·····	86
卤鸭舌·····	88
卤猪耳朵·····	89
卤猪血&天妇罗·····	90
卤鱿鱼·····	92
卤汁青菜·····	93
卤鸡爪·····	94
卤海带·····	95



本书使用标准计量

1 杯=240 毫升

1 大匙=1 汤匙=15 毫升

1 小匙=1 茶匙=5 毫升



调制一锅好“卤汤”

常用五香卤包药材成分：



桂皮



八角



陈皮



草果



沙姜



丁香



小茴香



花椒



豆蔻

Stewing Broth

卤汤制作步骤:

► 材料 Ingredients

五香料少量

葱段、姜片、蒜瓣各适量

辣椒适量

料酒(高粱酒)2大匙

深色酱油 1/2 瓶

冰糖 30 克

盐 1 大匙

高汤 15 杯



► 做法 Methods

1. 五香料装入布袋(图1), 然后将袋口扎紧(图2), 备用。
2. 先用3大匙的油爆香葱段、姜片、蒜瓣、辣椒(图3), 然后淋料酒(高粱酒最好, 比较香), 接着加深色酱油、冰糖、盐、高汤煮开。
3. 第一次做卤汤要把五香卤包放入(图4), 小火煮约20分钟, 让卤包的香味溶入汤内(图5), 然后将煮熟的材料放进去卤。





卤味的制作要诀 & 卤汤的保存

卤味的制作要诀：

卤，就是将食物放在加有调味料和香料的汤汁中，烧煮入味再捞出的烹调法。

卤有红卤和白卤两种，红卤是指调味料有色，卤好的食物颜色较深：各种卤牛腱、卤鸡腿、卤蛋都是红卤。白卤则是有味道而无色泽的卤法，盐水鸭、盐水鸡、卤猪肝等则是白卤。

卤食物需要卤汤，卤汤中要有去腥提香的卤包和调味的作料及水分，必须要让卤汤一直保持在足以盖过被卤的食物之上才叫卤，如果只是将五香料、水分、调味料与材料共同烧到入味，在材料取出后就见不到卤汤的话，就不叫卤了。

一锅好卤汤得来不易，除了开始制作时就要方法正确外，每卤一次食物，尤其是肉类，就能再累积一次新鲜度，所以卤汤的保存比其他烹调法麻烦一些，但是有了好卤汤就能节省许多烹调的时间。

可以卤的材料很多，鸡鸭肉、海鲜均可，但是各种肉质的软硬度不同，像牛肉、肘子等比较硬的食物，要先煮熟才能卤，鸡腿、鸡翅、鸭舌等比较容易熟的食物可以直接放入卤锅，但是要先氽烫过，以免血水弄脏卤汤，留下腥味就不好了。

卤食物的时间大约在10~15分钟，先把卤汤烧开再放材料，然后改小火慢慢卤，时间到就熄火，但是不要立刻捞出，最好留在卤汤里再浸一会儿，等汤稍凉了再取出，这样才入味，质地才滋润，否则浸都没浸就捞出来切，会不够入味，而卤太久则会使肉质变老。

几乎各种肉类都可以卤，但是卤蛋、卤豆干、卤海带最好分开，另备卤锅，以免汤汁混淆容易变质。因为卤蛋会吸收汤汁的香气，如此一来，再卤其他食物就不香了，而豆干容易使卤汤变酸，海带会使卤汤发黏，都是破坏卤汁品质的杀手。分开卤就不会有这些问题了，只要添加一些卤肉的卤汁在卤豆干的锅里即可。白卤汁的做法和红卤一样，只是少了酱油的成分，改用盐来调味，这样卤出来的食物，香气和嫩度一样，味道也够，但色泽是白的，咸水鸭、卤猪肚和卤猪肝都是用白卤的方式完成的。

卤汤的保存：

卤完食物的卤汤最好再次烧开，放凉了再移入冰箱冷藏，每隔一段时间就得回锅卤制一次食物，如果不常卤，最好冷冻保存，以免卤汤变质。

装盛卤汤的容器，最好是耐酸碱度较高的锅，否则长期让卤汁浸泡很容易使锅腐蚀，尤其是铝锅、生铁锅。陶锅固然好，但不耐烧，从冰箱取出后放在炉子上，一经加热容易裂，所以，不妨选择耐高温的强力锅、耐热锅，不论是瓷的或玻璃材质的都可以。此外，不锈钢锅的耐烧度也不错。

卤锅中的香辛料（葱、姜、蒜），在食物捞出后就要捞除，不要留在锅内，免得腐烂后黏在食物上，但是卤包可以反复使用多次，所以不必捞出，以一般家庭的使用量，每袋卤包用四五次都还有效，除非卤的量太，才需要勤换。

当卤汁卤过食物后减少时，只要酌量添加即可，例如汤少了加汤，卤包不香了换卤包，不够甜加糖，不够咸加盐，偶尔添点料酒提味，再注意以上的重点原则，拥有一锅好卤汤就不难了。



牛肉类 Beef

Basic Stew

基础卤>>

Stew 卤牛腱

► 材料 Ingredients

牛腱 1 个

► 调味料 Seasonings

卤汤 1 锅

葱 适量

姜 适量

料酒 适量

► 做法 Methods

1. 牛腱先汆烫过，去除血水后冲净泡沫。
2. 放入锅中，加入开水使其没过牛腱，加葱、姜、料酒煮约 20 分钟至熟。
3. 捞出后放入卤汤中，小火卤约 30 分钟，然后熄火浸泡，待汤汁稍凉时捞出，切片食用。



Tips

牛腱通常比较大，煮熟和卤的时间要比较长。





Stew

卤牛蹄筋

► 材料 Ingredients

牛蹄筋 4条

► 调味料 Seasonings

卤汤 1锅

葱 适量

姜 适量

料酒 适量

► 做法 Methods

1. 牛蹄筋先氽烫过, 然后冲净泡沫。
2. 放入开水中, 水面要没过牛蹄筋, 加葱、姜、料酒, 用高压锅煮约40分钟。
3. 捞出后放入卤汤中, 小火卤约30分钟, 然后熄火浸泡, 待汤汁稍凉时捞出, 即可切片食用。



Tips

用高压锅煮比较节省时间, 快熟易软, 用一般的锅要煮很久。

Stew

卤牛肚

► 材料 Ingredients

牛肚 1 个

► 调味料 Seasonings

卤汤 1 锅

葱 适量

姜 适量

料酒 适量

► 做法 Methods

1. 牛肚先氽烫过，然后冲净泡沫。
2. 放入开水中，水面要没过牛肚，加葱、姜、料酒，用高压锅煮约 20 分钟。
3. 捞出后放入卤汤中，小火卤约 30 分钟，然后熄火浸泡，待汤汁稍凉时捞出，即可切片食用。



Tips

1. 有四种不同的牛肚，通常都用比较厚大的部位来卤，牛百叶也是牛肚的一种，但是不能卤。
2. 牛肚如果不用快锅煮的话，不妨在锅里加一点小苏打，使牛肚熟软得更快。





Srew 双椒牛腱

► 材料 Ingredients

卤牛腱 1/2 个
青椒 1 个
红椒 1 个
蒜末 1 茶匙

► 调味料 Seasonings

料酒 1 大匙
盐 1/2 茶匙
清水 4 大匙

► 做法 Methods

1. 卤牛腱切片，青椒、红椒分别洗净、剖开、去子切片。
2. 用 2 大匙油先炒蒜末和青椒片、红椒片，然后放入牛腱同炒，并加入所有调味料，炒熟即盛出。

Tips

如果卤牛腱的颜色浅的话，调味料可以加一点酱油，颜色深的话就不要加。

Stew 番茄烩牛腱

► 材料 Ingredients

卤牛腱 1 个

番茄 4 个

洋葱 1/2 个

► 调味料 Seasonings

料酒 1 大匙

卤汁 2 大匙

番茄酱 3 大匙

糖 1 大匙

葱 1 根

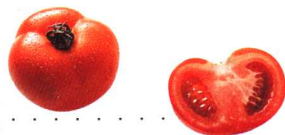
清水 1 杯

水淀粉适量

► 做法 Methods

1. 卤牛腱切小块, 番茄切瓣, 洋葱切小块, 葱切葱花。
2. 用 2 大匙油炒香洋葱块, 再放入牛腱同炒, 淋料酒, 然后加入清水烧开。
3. 加入番茄瓣煮烂, 并加入卤汁、番茄酱、糖烧入味, 待汤汁收至稍干时, 淋少许水淀粉使汤汁微稠, 撒入葱花盛出即可。

Tips



市场可买到进口的红番茄, 质地硬而鲜红, 比较甜, 带绿的番茄较酸, 糖要多加一点。



Stew 酱爆牛腱

► 材料 Ingredients

卤牛腱 1/2 个

青椒 1 个

红椒 1 个

► 调味料 Seasonings

料酒 1 大匙

甜面酱 2 大匙

蒜末 1 茶匙

酱油 1/2 大匙

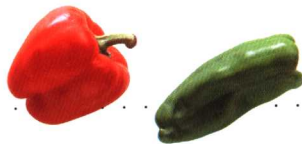
糖 1 茶匙

清水 2 大匙

► 做法 Methods

1. 卤牛腱切片，青椒、红椒洗净，剖开、去子、切小块。
2. 先用 2 大匙油将青椒块、红椒块炒熟盛出；再以余油炒香蒜末和甜面酱，加入其他调味料炒匀，放入牛腱炒入味。
3. 青椒块、红椒块回锅同炒，炒匀即盛出。

Tips



1. 卤牛腱切开有筋比较好吃，太瘦的牛腱卤过后再炒口感不好。
2. 青椒、红椒炒好先盛出来，色泽才好看，因为甜面酱的颜色较黑，会影响青椒、红椒的色泽。

