

好滋味系列丛书

家常



60道

JIACHANG
CHUNXIANGLUWEICAI

醇香卤味菜

精选 60 道具有南北特点的经典卤制品菜例，

让您能在家中完成醇香美味的制作，
或是佐餐下饭，或是宴客饮酒，
都会显现您不同于别人的精彩厨艺。

主 编 / 何荣显



吉林科学技术出版社



长春姑苏食品加工厂建于1999年8月。8年来,全体职工在胡进祥厂长的带领下,发扬了自力更生,艰苦奋斗的创业精神,严格把好原料关、生产关、坚持把江苏风味熟食与本地群众口味要求相结合进行科学配方的原则,已由原来仅能生产8个熟食品种的小厂,发展到今天能生产20多个品牌的中型企业。1999年该厂生产的酱猪手、酱牛腱子、熏鸡、熏兔、香酥板鸭、熏小肚等风味品种已被吉林省消费者协会评为“消费者满意产品”,姑苏食品加工厂被命名为“长春市先进企业”。

厂址:长春市二道区福安街二条102-1号

电话:0431-4639515

好滋味系列丛书

家常醇香卤味菜

主编:何荣显

责任编辑:李 梁

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址:长春市人民大街4646号

发行部电话:0431-5677817 5635177

编辑部电话:0431-5635175 邮编 130021

电子信箱:LL_010307@sina.com

传 真:0431-5635185 5677817

网 址:www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

长春吉美雅昌彩色制版有限公司制版

长春新华印刷厂印制

如有印装质量问题,可寄出版社调换。

196 × 212 24开 4.5印张

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5384-3202-7/TS · 164

定价:16.80元

好滋味系列丛书

家常 醇香

主编 / 何荣显

卤味菜



香软柔嫩的猪肉，美味的肥鹅嫩鸡，具有特殊腥膻味的牛羊，在细火慢炖的照料下，经一层层费心的慢卤后，在大厨特制的浓郁卤汁中，流露出皮滑肉香的好滋味，成为聊天娱乐时的最佳零嘴，让馨香味充盈满室。



吉林科学技术出版社

Foreword

前言

卤,是我国制作凉菜的一种烹调方法,就是按着一定的配方,选择最佳的调味方法制成卤汤(也称卤水),将原料放入卤汤中煮熟或浸渍入味。卤分白卤和红卤两种,白卤即不加有色调味料,红卤即加入了有色调味料,如酱油、糖色、红油等。在我国南方,无论白卤汤或红卤汤都称为卤汤,而在我国北方,将红卤汤则称为酱汤,意即酱色的汤,用这种卤汤烹制的则称为酱制品。

卤是我国独具特色的一种烹调方法,其工艺精湛,品种繁多,在国内外都享有很高的盛誉,如广东的卤鹅、卤鸽、卤鸭掌、熏大肚、罗汉肚,四川的卤鸭、卤鹅头、金钱肚,以及德州扒鸡、道口烧鸡、金陵盐水鸭、沟帮子烧鸡、真不同酱小肚、李连贵熏肉等都是我国成史悠久的品牌卤制品。

作者简介



何荣显,现任长春市名厨协会主席、中国餐饮文化大师、中国餐饮文化师一级评委、高级烹饪讲师、东方美食学院客座教授。1959年初与长春饭店老厨师一起开创了吉林烹饪教育之先河。40多年来刻苦学习,勤奋实践,已成为一名具有较深的理论建树、丰富的教学经验、较高的操作技能,在全国颇具影响的高级知识分子,应邀参加了“全国第一次烹饪学术论文研讨会”和“首届中国饮食文化国际研讨会”,曾多次发表具有一定影响的烹饪学术论文,并多次出国传播中国烹调技艺。编著出版了《中国烹调技术》、《菜肴造型艺术》、《中国名菜大观》、《关东家庭实用菜谱》、《现代吉林菜谱》、《家庭实用炖菜》、《家庭实用汤菜》、《家庭饮食500问》等书籍,为中国烹饪工作做出了突出贡献。

主 编: 何荣显

副主编: 郑家楠 孟凡伍

编 委: 王 鹏 尤红涛 鲁 健 王天龙 姜喜峰 朱大伟 孙 健 王 斌 王 楠

摄影: 王大龙 台湾达志影像图片社签约摄影师

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

摄影助理: 董辉 王铁民 韩淑荣 董斌 赵秀香 贡长明 曹宇 张丽 王师东 杨明 孙然 赵双

本书瓷器主要由唐山隆达骨质瓷有限公司提供

销售电话: 0315-3176718

本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供

销售电话: 0315-2019331

TPG
TOP PHOTO GROUP
顶尖摄影

绣家居装饰
XIUJIA DECORATION

绣家居全案
XIUJIA HOME TEXTILES

Contents

目录

Luwei Churoupian

卤味 畜肉篇

- 02 前言及作者简介
- 06 制作卤制品的要点
- 06 选料要严谨
- 07 加工要细致
- 08 调卤有讲究
- 09 火候要恰当
- 11 卤猪肘
- 13 东坡卤肉
- 15 卤猪蹄
- 17 沪香罗汉肚
- 19 酱猪头糕
- 21 卤味干层耳
- 22 卤猪肝
- 23 卤猪腰
- 24 酱猪心
- 25 卤蹄筋
- 27 广味白卤猪手
- 29 川味卤水口条
- 31 真不同风味小肚
- 33 酱猪肚
- 35 川味卤肘子
- 37 李连贵熏肉
- 39 五香酱驴肉
- 41 酱猪耳
- 42 美味酱排骨
- 43 卤水大肠
- 45 酱牛腱子
- 47 水晶牛肉
- 49 五香熏兔
- 51 川味卤金钱肚



Contents

目录



Luwei Qinroupian

卤味 禽肉篇

- 52 酱鸡翅尖
- 53 酱鸡胗
- 55 安徽符离集烧鸡
- 57 五香脱骨扒鸡
- 58 熏鸡腿
- 59 川味糊辣鹅头
- 60 卤鸡小肚
- 61 酱鸡脖
- 63 川味卤鸡丝
- 65 香酥板鸭
- 67 广味香卤鸡中翅
- 69 酱香鸭
- 71 咖喱酱鸡块
- 73 熏童子鸡
- 75 熏鸡小肚串
- 77 沟帮子烧鸡
- 78 卤鹅掌
- 79 盐焗鸡手
- 81 酱鸡头
- 82 卤鸡肝
- 83 卤鸡腿肉
- 85 南京盐水鸭



制作卤制品的要点

〔 选料要严谨 〕

卤制品常用的原料有鸡、鸭、鹅、兔、猪、牛、羊肉类，及禽畜的脏腑类，如心、肝、肠、肚、腰，以及猪手、鹅掌、鸭掌、鸡手、鸭脖、鸡脖等，还有豆制品中的大豆腐、干豆腐、豆腐干，及各种鱼类、贝类、虾类等。

在选择上术这些原料时都有严格要求，如制作熏鸡、卤鸡，如果用肉食鸡必然香味不浓，口味不佳；制作卤肘子要选用猪前肘；卤鸡丝要用鸡脯肉，酱牛肉要用牛腱子肉；卤鸭要用樱桃谷鸭或稻田鸭、塞飞亚鸭；制作熏鱼要用到刺少肉多的小黄花鱼或铜罗鱼；制作卤大肠要用猪直肠。

牛腱子肉	猪五花肉	猪前肘
		
三黄鸡	鸡脯肉	鸡手
		
樱桃谷鸭	小黄花鱼	铜罗鱼
		

Haixian Junleipian

海鲜、 菌类篇

- 86 卤水青虾
- 87 卤鲜鱿鱼
- 89 酥卤鲫鱼
- 91 五香熏鱼
- 93 五香瓦块鱼
- 95 卤味猴头蘑
- 97 麻仁卤香菇



Dan Douleipian

蛋、 豆类篇

- 99 熏干豆腐卷
- 101 卤素鸡豆腐
- 102 卤水虎皮鹌鹑蛋
- 103 卤虎皮豆腐
- 104 老汤卤豆腐丝
- 105 五香熏蛋
- 107 卤毛豆



〔加工要细致〕

卤制品的加工分为初加工和细加工两个阶段，每个阶段做的好坏都对制品质量起重要作用。初加工过程包括调卤、卤制、烟熏、切割、装盘等工序。

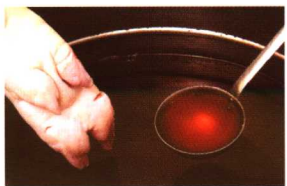
洗涤过程

用做卤（酱）制品的原料有整鸡、整鸭、整鹅及整块的猪、牛、羊肉，这些原料都要经过认真地刮皮、洗涤，去净绒毛污物；禽类脏腑还要用盐、醋反复搓洗，去其粪臭味；鱼类要刮净黏物和鳞片，除净鱼鳃，刮净腹内黑膜，反复洗涤干净。



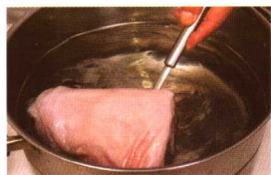
走红过程

走红，就是将原料涂上有色调味料经过油炸上色，或都将原料放入有色调味料中煸炒上色，或者将原料放入加有红曲的沸水锅中焯烫上色，使原料外表变成火红色或金黄色，色彩美观，诱人食欲。如卤（酱）制道口烧鸡、德州扒鸡，整鸡收拾干净焯烫以后，用面粉抹上一层麦芽糖或蜂蜜，风干后再用油炸上色，然后再进行卤制。



焯烫过程

卤制品原料经过洗涤之后，大部分要经过焯烫，以便去其腥膻臭味。焯烫时除个别品种外，都需冷水下锅逐渐加热，一直烫透为止。如果沸水下锅，原料骤然受热，使外层的蛋白质凝固阻碍热的渗透，使内部的污血不易排出。焯烫鱼类、猪手、鸡手之类的原料要沸水下锅使皮脂细胞争速膨胀，再用冷水浸泡，能使体积增大，外形饱满。



腌渍过程

为了使卤（酱）制品里外透味，保障制品质量，很多原料在卤（酱）制之前都采取先经腌渍的方法，腌渍的调味料一般用精盐、味精、料酒、葱、姜、五香粉及调料油等，腌渍时间都在6~12小时，如大块的肉类、整鸡、整鸭、猪肘等。为了使原料尽快腌渍入味，也可将腌渍料制成调味汁（水），用注射针管注入到原料内，既可保证入味均匀，又缩短了腌渍时间。



〔调卤有讲究〕

调制好卤汤（卤水）是制作好卤制品的关键，我国很多名牌卤制品的卤汤都有上百年甚至几百年的历史。开始调制的卤汤其味并不很浓，经过反复使用，其味逐渐变浓，久而久之即成老卤。卤汤每次使用后要撇净浮沫，低温保存；用于卤制猪肉、鸡肉的要专卤专用，即用于卤猪肉的不能用于卤牛、羊肉；用于卤制水产类的不能用于卤肉类，以免混味影响质量。



香辛料

调制卤汤除了应用日常一些调味品外，还使用一些香辛料（中药材），如花椒、八角、小茴香、桂皮、丁香、白芷、砂仁、肉蔻、白蔻、山奈、罗汉果、番叶、甘草、千里香、枸杞、党参、山药、佛手、陈皮等。



千里香



桂皮



砂仁



白蔻



八角



山奈



罗汉果



甘草



茴香



丁香



陈皮



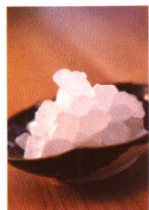
花椒



白芷

白 卤

调制卤汤的配方各有所长，广东地区多喜用白卤水，先用猪棒骨、火腿、大地鱼、江瑶柱熬制成鲜汤，再用生抽、玫瑰露酒、花雕酒、蚝油、鸡粉、味精、冰糖调色调味，香辛料喜用罗汉果、千里香、山奈、白芷、香味等。



冰 糖



大地鱼

鸡 粉



花雕酒



生 抽

红 卤

四川和北方地区喜用红卤水，四川卤水多用郸县豆瓣酱、老抽、红油、冰糖、味精、鸡粉调色调味，香辛料喜用五香粒，如花椒、八角、桂皮、丁香、草果等。北方地区的红卤（酱油）喜用糖色、老抽、红曲、味精、鸡粉调色调味，香辛料喜用花椒、八角、桂皮、小茴香、丁香、白芷、砂仁、山奈、陈皮、甘草、豆蔻等。



老 抽



草 果



豆瓣酱



红曲粉

在家庭中调制卤水最简便的方法是：用生抽或老抽、味精、鸡粉、料酒、白糖、精盐、葱、姜调色调味，香辛料用市售的“十三香”加少许谭木香。



谭木香



十三香

〔火候要恰当〕

制作卤制品火候一般都是大火烧沸转为慢火小火或微火卤制，特别是对大块或整只的原料更要注意用小火、微火，保持汤面似开不开的状态，长时间进行卤制。有的还要采用“焐”锅的方式，即烧沸以后熄火，“焐”锅一段时间，再烧沸，再熄火“焐”锅，这样反复几次，尽量保留原料内部水分，使制品达到鲜嫩的质感。

在卤制品当中也有很多不是将原料放在卤汤中煮熟，而是将熟的原料放在卤汤中腌渍入味，如卤豆腐、卤鸡蛋、卤鹌鹑蛋、卤猪肝等。

另外，在我国很多熟食制品中，有的在卤（酱）制品基础上又进行了“熏”制加工，使制品有一种烟香味，使风味更加独特。

熏，就是原料经过腌渍或卤（酱）制以后，再用糖或茶叶，木屑燃烧生成的烟熏成火红色一种烹调方法，如熏鸡、熏鸭、熏肉、熏蛋、熏干豆腐等。其方法是：将铁锅烧热，将原料趁热摆在铁笊子上，放入锅内，撒上白糖，盖严锅盖，使锅的烟罩熏原料，约3~5分钟即成。



卤猪肘

此菜也称元宝肘子，其造型方法属近几年的创新成品，色泽红润，形状美观，酥烂醇香。

原 料

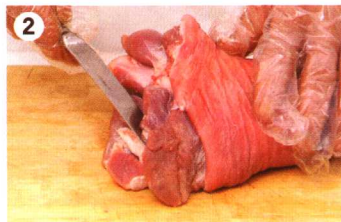
猪前肘…………… 2500 克

调 料

精盐…………… 50 克
味精…………… 20 克
老抽…………… 少许
料酒…………… 50 克
葱段…………… 15 克
姜片…………… 10 克
猪肉老卤…………… 3000 克
调料油…………… 100 克

做 法

1. 将猪肘装入盆内，加热水浸泡20分钟，用刀刮净皮面，洗净沥干(图1)。
2. 从肘骨上端(大头) 将肘骨剔出，肉面剞上交叉刀口(图2)。
3. 将精盐味精、料酒、葱段、姜片、调料油装入同一碗内调匀，抹在肘子肉面上，腌渍12小时(图3)。
4. 用棉线绳将猪肘包扎起呈球形，放入老卤罐中，用慢火卤熟捞出，去掉绳网，刷一层香油即可(图4)。



调料油是用花椒、八角、葱、姜炸的油，即将油烧至三四成热，投入花椒、八角、葱段、姜片，用慢火浸炸2~3分钟，捞出调料即成调料油。



东坡卤肉

做工精细，造型美观，色泽火红，酥烂醇香。

原 料

带皮猪五花肉…………… 2500 克

调 料

精盐…………… 50 克

味精…………… 20 克

冰糖糖色……………100 克

老抽…………… 少许

红曲粉…………… 50 克

葱段…………… 15 克

姜片…………… 10 克

卤 包

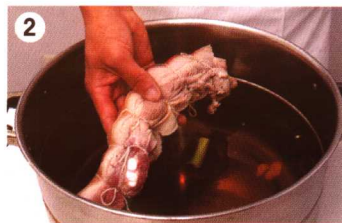
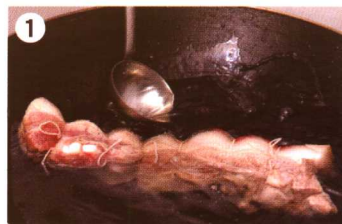
香料包 1 个(内装花椒 3 克，八角 2 克，桂皮 5 克，小茴香 3 克，砂仁 2 克，丁香 3 克，山奈 2 克，草果 3 克，肉蔻 2 克，白芷 5 克，香叶 3 克，罗汉果 2 克，甘草 5 克)。

做 法

1. 将猪五花肉用温水浸泡 20 分钟，刮净皮面，切成宽 4 厘米的长条，每隔 4 厘米用棉线绳扎紧。

2. 锅内放入清水，加入红曲粉烧沸，放入五花肉条焯透走红上色(图 1)。

3. 用精盐、味精、糖色、老抽、红曲粉、葱段、姜片、药料包煮成卤水，放入猪五花肉卤熟(图 2)，取出沥干，再放在熏锅上用白糖熏上色，取出后抹上一层香油即可(图 3)。



此卤汤专门留做卤猪肉、猪肘、猪蹄、卤鸡等。药料子用 3~4 次要更换 1 次，要注意卤汤的口味与色泽的调配。



卤猪蹄

色泽火红，皮酥肉烂，醇香离骨。

原 料

猪蹄..... 2500 克

调 料

精盐..... 50 克

味精..... 20 克

糖色..... 100 克

老抽..... 少许

红曲..... 50 克

葱段..... 15 克

姜片..... 10 克

猪肉老卤..... 3000 克

做 法

1. 将猪蹄装入盆内，加热水浸泡 40 分钟，用刀刮洗皮面绒毛，去掉蹄甲洗净(图 1)。

2. 锅内加水 and 红曲烧沸，煮 5 分钟至水呈红色，放入猪蹄焯透至表皮呈红色时，捞出(图 2)。

3. 汤罐内加入老卤烧沸，调好口味和色泽，放入猪蹄，大火烧沸转为小火，卤至用筷子能插进猪蹄时即可停火捞出，晾凉皮面刷一层香油或色拉油即可(图 3)。



皮面绒毛要用刀刮净，不要用火烤、烧，以免熏染异味；焯水时要冷水下锅，逐渐烧沸、焯透。