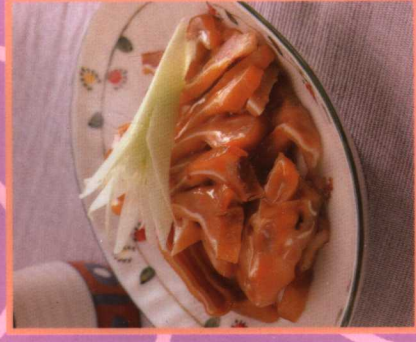


经典

Classic Braised Sauce and Cooking

卤味菜

丁建鑫 著



辽宁科学技术出版社

经典

Classic Braised Sauce and Cooking

卤味菜

丁建鑫 著



辽宁科学技术出版社
沈阳

© 2006, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾生活品味文化传播股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2005 第 262 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

经典韵味菜 / 丁建鑫著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5381-4626-1

I. 经... II. 丁... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141020 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 210mm

印 张: 2.5

字 数: 50千字

印 数: 6001~10000

出版时间: 2006年1月第1版

印刷时间: 2006年6月第2次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 14.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

引言

Preface

—— 锅卤汁 60 种卤味，即使是最平常的食材，一旦经过卤汁浸泡，或是使用了不一样的卤料配方，用小火慢慢烧煮，就成了绝顶美食、传家卤味，既平实，又耐人寻味。

恋恋卤味香，卤汁秘方大公开！

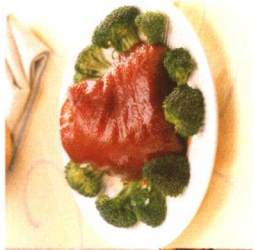
尝尽了山珍海味，为何仍会为了某一处巷口，某一家不知名卤味摊上油亮光泽的卤鸭头而眷恋不已呢？让我们为您揭开家常卤味的秘密……

红澄澄的卤汁，泛着晶莹的亮光，不论把什么食材往里一放，它就会温和地释放出香气，让每一道料理充分吸饱卤汁的甘醇，不分男女老幼，在白天夜晚，闲暇时或饥肠辘辘时，吃上一口亲手做的卤味菜，别提有多美妙了！

本书包含了多种家常食材，开诚布公拿出祖传卤汁秘方，教您在家自己做卤味，卤出各式香醇爽口的卤味小菜，包括鸡肉、猪肉、牛肉、海鲜、蔬菜豆类，以及路边摊大受欢迎的卤鸭翅、鸭舌和豆干、猪血糕等，口味变化丰富。从各类食材卤制前的处理、卤汁的保存、卤制时间的长短，用一锅令人回味无穷的卤汁，示范 60 种卤味料理，揭开使卤包更香醇的小秘密，还教您用香喷喷的卤汤变化出令人胃口大开的美味佳肴。

Delicious Steam Cook





CONTENTS

家传卤汁秘方 6

卤汤中的美味催化剂	9
家常卤味步骤大公开	14
开胃小菜	16

香喷喷的卤肉秘方 17

【鸡肉卤法】

卤鸡翅	18
卤鸡肝	19
卤鸡肠	20
卤鸡腿	21
卤鸡心	22
卤鸡胗	22
卤鸡爪	23

【猪肉卤法】

卤猪腱	24
卤猪耳朵	25

卤猪大肠	26
卤猪舌头	27
冰糖肘子	28
卤猪蹄筋	29
卤猪肠头	30
卤猪头皮	31
卤猪尾巴	31
卤猪脆管	32

【鸭肉卤法】

卤鸭翅膀	33
卤鸭头	34
卤鸭胗	35
卤鸭心	35

【牛肉卤法】

卤牛腱	36
卤牛筋	37
卤牛肚	37



【海鲜卤法】

卤鱿鱼 38

卤味小菜 39

卤蛋 40
 卤甜不辣、米血糕 41
 卤豆干 42
 卤花干、海带、青花菜 43
 卤素鸡 44
 卤豆皮卷 44
 卤肉丸、萝卜 45
 卤素肚、三丝丸、茭白笋 46
 卤小方干 47
 卤鱼板、香菇、青椒 48
 卤豆皮、卤百叶豆腐 49
 卤蔬菜 50

卤甘蓝卷 51

卤油豆腐、四季豆、水晶饺 52

一锅卤汤变变变 53

卤汤变化 / 凉拌面点

红烧牛腩汤 54

卤水饺 55

卤汤变化 / 香浓辣烤酱

烤梅花肉 56

烤鸡胗、鸡心 56

卤汤变化 / 烤烤料理

红烧卤排 57

烧卤沙锅鱼头 58

卤汤变化 / 火锅汤底

红卤涮涮锅 59

家常麻辣锅 60

家传 卤汁秘方



味，每一个人都尝过的小吃，它的美味秘诀就隐藏在那一包不起眼的卤包袋中。究竟是什么样的东西能让一道道卤肉卤得人口齿留芳、回味无穷？是什么样的香味，令人为之疯狂？今天，我们就在这请卤味高手丁师傅现身说法，端出他的家传卤汁，彻底解开卤包的美味秘密。



美味放大镜



八角

又叫大茴香，是卤味中最常用的辛香材料，适合炖煮各种肉类，尤其是猪肉及鸭肉，不过量不宜多，只放1~2颗就有很浓的香味了。



丁香

味 辛，性温，浓郁的香味，可以有效去除肉腥味，可以磨成粉末，也可以整颗放入，挑选时以形状完整、形大、花苞未开、颜色紫红且香气浓郁者为佳。

小茴香

味 辛，性温，且有浓烈芳香和些许苦味及辣味，最好是与其他香料混合使用；适合卤煮牛肉，挑选时注意有无虫蛀，香气浓郁，无杂质者为佳。



◀花椒



味

道辛中带麻辣，主产于四川，能去腥增香与其他香料混合使用，一般用量为2~5克。选择时以外表鲜红，皮薄，香气浓且无杂质者为佳。

▶桂皮

味

甘辛，为一温里药材，是肉桂树的树皮部分，辛中带甘的味道，能增加香味，不过放多了容易苦，所以要注意用量；挑选时以香气浓、皮细肉厚，断面呈紫红色者为佳。

◆甘草

味 甘，性平，甘草是一种植物的根，应用很广，如卤煮食物、煮汤，

具有调和诸味及提味的作用，挑选时应选表皮呈棕红色，断面为白色，中间有明显放射状为佳。



◆陈皮

晒

干之后的橘皮称为陈皮，苦中带甘、微辛，能增加食物的甘甜味，但香味较不明显，挑选时以片大整齐，颜色鲜艳者为佳。





◆草果

味 道辛辣微甘，性温，能提味去腥，多用于牛、羊肉等腥味较重的食材，是一般卤包中少不了的药材；挑选时，以大而饱满、表面红棕色、无破碎者为佳。



◆白胡椒粉

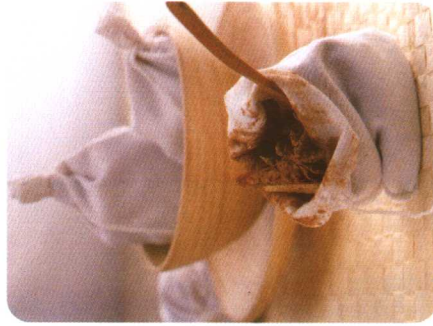
清 爽的清香，适合各种食材，且有去腥增香的作用，可以整颗，也可以磨成胡椒粉用，单独使用也很适合，视各人喜好选择用量。

◆当归

甘 辛中带点苦，所以不宜多放，有温润的口感与增香的效果，挑选时以香气浓厚，主根粗长，表皮金黄，且断面为黄白色泽者为佳。



Chinese Herbal Medicine



【卤味备忘录】BOX

秤斤论两，聪明购买窍门

许多人可能从未走进中药店买过药材，没关系，其实只要购买前能订下购买清单、数量，并且能主动跟药店老板沟通好，就不会有购买上的问题了。

一般用作卤包中的中药材，价格通常是属于中低价位，所以不必担心会有荷包大失血的可能，加上1个卤包可以卤制很多次，对一般家庭来说，平时只要准备1、2个卤包量的中药，实在是不需要一次购买太多，造成浪费。

因为中药材的用量少，若没有精准的计量器材，在家很难量出你要的重量，这时聪明的你，在购买时可以请店家先帮你称好一包所要用的量，分别包装后，回家再自己装入卤袋，轻松又方便。

卤汤中的美味催化剂

The Steam Tip of Family Cook

红 澄澄的卤汁，泛着晶莹的亮光，不论把什么食材往里一放，它就会温和地释放出香气，让每种食材充分吸饱卤汁的甘醇，在白天夜晚，闲暇或饥肠辘辘时，吃上一口亲手做的卤菜，感受那香嫩的口感，不仅肚子满足，心里更是充满成就感。

调味料大调查

◆米酒

中 药材的香气和米酒混合后，会留下淡淡的香味，酒精在卤制过程中已经挥发了，所以入口不会觉得呛，而且米酒有去腥作用，有助于去除肉类等食材的异味。



◆豆瓣酱

豆 瓣为黄豆拌炒并经过发酵制成的调味料原料。市售豆瓣酱有多种口味，从普通豆瓣酱到蒜蓉豆瓣酱，还有素豆瓣酱，味道略有不同，但是都是带有发酵香气和黄豆的清香味，风味独特，为卤味增添不少迷人的味道。

◆姜

姜 块根据成熟度和储藏时间可分为嫩姜和老姜，老姜味道比较辛辣，适合长时间熬煮，具去腥除燥作用，嫩姜则气味较清香，有增鲜的作用。



◆冰糖



□ 味常用的糖分为冰糖、砂糖和红糖等好几种，其中以冰糖最为常用，因为冰糖滋味清甜不腻口，能中和酱汁的咸味和药材的苦味，加强卤汁的香味，并能令卤制食材外观油亮、富光泽，增加美味可口的感觉。

◆酱油



□ 汁中所占分量仅次于水的就属酱油了。消费者在购买时可能会发现酱油还有许多种类，像陈年酱油、甲等酱油，或是甘醇酱油等，依酿造方法不同，风味略有差异，而制作卤味的酱油，宜选择色泽较红者，卤制出来的卤汁颜色会更漂亮。



第一次做卤味就上手 How To Make Braised Cooking

◆ POINT 1 开始装卤包

迷 人的香气和色泽，通通在这一包祖传配方的卤包里，想用卤包变出动人的魔术，就赶紧动手做做看吧！



材料 Ingredients

八角4克（约3粒），桂皮4克（约7厘米×1厘米大小），花椒2大匙，甘草7.5克（14片），丁香4克（8粒），草果4克（2粒），五香粉2大匙，白胡椒粉1大匙，干辣椒7.5克（10支），卤布袋1个。

做法 Method

1. 材料从中药店买回来之后，分别用秤称好计量，剩下的药材放进密封的袋子或罐子，放置在阴凉干燥的地方。
2. 把所有材料装进卤布袋中，袋口用袋绳缠绕，留一小截绳子穿进绳圈中，用力将绳子往外拉紧即可。

◆ POINT 2 小火熬卤汤

材料 Ingredients

水4800毫升，酱油500毫升，米酒200毫升，冰糖150克，味精2.5大匙，盐4大匙，辣豆瓣酱2大匙，葱80克，老姜80克，肉粉2大匙。

做法 Method

1. 葱洗净，去除根部；老姜洗净，拍裂。
2. 深锅中依序放入卤包及卤汤材料，用大火煮滚开，转小火继续煮40分钟即可关火。
3. 捞出葱，即为卤汁。

◆ 本书中的料理皆以此道卤汤来制作

◆ POINT 3 卤出好味道

Q 卤汤熬好之后，要不要取出里面的卤包呢？
A 如果没有计划制作老卤，卤包可以一直浸泡在卤锅里，直到这锅卤汤见底，再一起拿去丢掉，如果想要制作老卤，则应在第一遍卤汤煮好，就捞出卤包，另取一口锅加水熬煮新的卤汤，待旧汤分量变少时，再加入新汤补充，如此新旧混合在一起的卤汤，即是陈年老卤了。

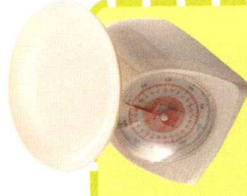
【单位换算表】

1 量杯 = 200 毫升

1 碗水 = 250 毫升

1 大匙 = 15 毫升

1 小匙 = 5 毫升





【卤味工具介绍】BOX

称斤论两，聪明购买看招

锅

任何汤锅都可以做卤味，但最好的锅其实是沙锅。因为沙锅的保温性好，能让食材充分浸在温热的卤汁中入味，但是使用时需注意火候，避免大火卤煮，以免表面龟裂，产生破裂的危险。一般家庭都有不锈钢合金锅，质地厚而大小适当的汤锅也是卤制厨具的好选择。

秤

磅秤有两种，一种是标明公制单位（克、千克）的秤。另一种除了标明公制单位之外，也标有市制单位的斤、两，对于计量中药材及市场或是以斤两来购买食材的妈妈们是最好的帮手，另外有一种需要使用电池的电子磅秤，能称出极小的重量，从0.01克到1克，是很方便的工具。

量匙

不论是中式、西式都用得到的工具，可谓厨房中不可缺少的得力助手。有经验的妈妈们或许可以用目测，测量出各式调味料的分量，但是有了量匙的帮忙，不仅能让你省去目测的时间，也不用烦恼用量是否有差异，做出来的味道就不会变了。

漏勺

别看漏勺又大又笨，它可是有许多妙用的。卤好食材之后，可以用漏勺直接捞出，沥去多余的水分，也可用于汆烫食材，除此之外，它也可以帮你捞出浮在锅中的浮沫和脏物，可谓一举多得的好帮手。

教你煮一锅传世卤汤

美

味的卤汤是可以传世的！熬煮一锅卤汤，持续不断地使用至汤汁变少，再补充新的卤汤，经过一次次的卤制，食材内的脂肪、蛋白质、胶质等营养素会溶于卤汤之中，使酱汁风味更加浓郁，以致第一次卤出的味道，和第五次卤出的味道，竟有了微妙的差异，在嘴中多了份香气，这就是所谓的老卤。

同一锅卤汤经由这不断添加、熬煮卤汁，卤出来的老卤汤，甚至还有人传了三代，用了四五十年以上呢！可见只要好好保存，想要自己煮一锅可以传世的卤汤绝非梦想，要注意的细节也不少哦！



◆与卤汤接触的任何器具和食材都必须要经过卫生且清洁的处理。

* 任何会接触到卤汤的器具都必须是无干燥且清洁过的。器具在使用之前要清洗干净，洗过以后一定要擦净水分，装置卤汤的锅也是一样的道理，不干净意味着有带有细菌的危险，一不小心会使得细菌在卤汤中滋生，造成卤汤变质，味道变坏。

* 食材在事前的处理工作一定要彻底，需要洗净或是余烫的食材都要认真处理，以免影响卤汤的味道，或是造成细菌污染，这样会得不偿失。

◆不同食材使用同一锅卤汤时，最好分锅卤制，不要放在同一个锅中卤。



* 豆制品（例如豆皮等）与海带在卤制过程中会使卤汁变酸，所以在卤制时要和其他食材的卤锅分开，卤过这类食材的卤汤也不适宜长久保存制作老卤。

* 有些食材需要先行浸泡再卤制，此种食材，会将食材内水分带入，稀释卤汁，反复浸卤的味道也不好吃了，所以卤过的卤汤也不适宜长久保存。

◆善用葱段、姜块加入老卤，维持卤汤既有风味。

每次卤新的食材时，会因食材本身吸收了卤汁并释放原味，而使卤汁的味道改变，这时只要切记，每卤一次食材后，要重新放入2棵葱大火煮开，再将葱段取出；加姜也可以，每卤3次以后，要将卤汤中的旧姜取出，放入新的老姜煮至开，如此一来，才能使卤汁一直保持最好的味道。

◆ 卤汁不用时，宜利用冰箱冷藏，或是放置在阴凉的地方保存。

* 经常会用到的卤汁，可以放置阴凉处，记得每天开大火煮开一遍，以高温杀菌，避免细菌滋生，即使不放入冰箱也不必担心卤汁坏掉。

* 天气炎热时，不常用的卤汁可放进冰箱，不论是用胶袋或是锅冷藏，切记要做好密封，避免冰箱的异味跑进卤汤里；取出使用时要把浮在卤汤表面的浮沫及锅底的残渣先行捞除，再加热使用，避免卤汤变质。

* 不常使用的卤汁，也可待卤汤凉后，放进塑胶袋或保鲜盒中密封起来，放进冷冻库冷冻，要使用时再拿出加热解冻。

家常卤味步骤大公开



味要做得好，功夫不能少，从小处到大处，从挑选食材、处理卤料、下锅卤制到成品端出，动口之前，还必须淋上调味料，配一碟小菜，一道道手续马虎不得。

遵守卤制步骤，按部就班慢慢来

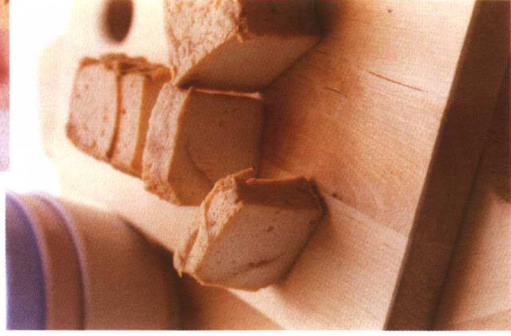
卤东西可不是随便把食材丢入锅中，就可以等着吃了，要不时去看一下锅，时间到了该关火还是改开小火，这都需要你用耐心去营造的哟！

◆ 直接卤制

最简单的卤煮方式，就是开大火让卤汤滚开后，放入食材，待时间一到，关火捞起，适用于易吸收卤汁、或是半生熟的食材，例如百叶豆腐或甜不辣。

◆ 汆烫后再卤

汆烫的作用是为去除血水及腥味，汆烫会使肉更为紧实，不会在卤制后缩小，多用于动物内脏的处理。

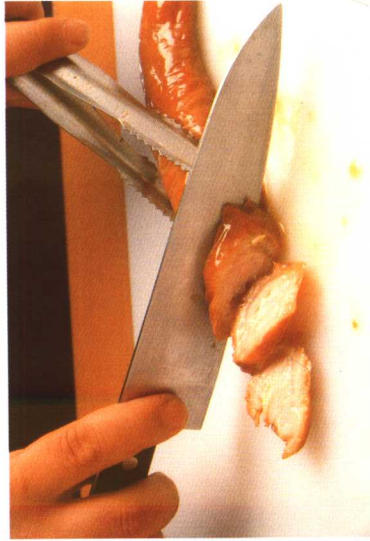


◆ 卤后再浸泡

浸泡是针对较不容易入味的食材来应用，使食材长时间放置在卤汁中，避免食材在卤锅中已经煮熟却仍淡而无味。

◆ 稀释余烫

稀释卤汤适用于易吸水且快熟的蔬菜食材，只要在卤汤滚开后，持续开大火把食材放入烫熟即可。本书所使用的卤汤与热开水比例为1:1，也可依照个人喜好，增加或减少水量，调整稀释的比例。



◆ 随性自由，爱怎么吃就怎么吃

谁说卤味一定要放凉之后吃？想要有点不一样的口味，不妨换个新法吃，或许会让你更爱它！

★一般的吃法，就是将卤味捞出，放凉了再切盘享用，但是卤味久放在空气中，会渐渐变干，记住要先抹上一层香油，让它随时保持在最佳口感状态。

★热热的吃，即使凉了，放进热呼呼的卤汁里再烫一烫，吃进嘴里湿润微香的卤汁，因为温度高，味道更香！

★卤好后再来吃，如豆类制品也可以这么吃，甚至可以帮它们裹上一层炸衣，放进锅中炸至金黄香脆，既有口感又有卤味香，也是不错的尝试！

★搭配其他食材，像是蔬菜类或是豆类的卤菜，可以搭配蒜苗或肉丝热炒，也可以加一点姜丝提味，或是蘸食酱汁享用，卤汤更可以用来做成烧烤酱或是蘸酱，千变万化，各式吃法，动动脑筋，乐趣无穷。

开胃小菜 Side dishes

要加点酸菜，还是来点辣椒呢？卤味的最佳伴侣，今天通通教给您！

保存 TIPS

酸菜 菜咸味重。泡水不仅有清洗的作用，也可使咸味降低，入口清爽，可视个人口味酌量添加细砂糖，放冰箱冷藏可保存3天。

◆ 酸菜

材料 Ingredients

红辣椒2个，酸菜中梗300克，色拉油150毫升，细砂糖40克，酱油1大匙。

做法 Method

1. 酸菜泡水滤沙，清洗后沥干；红辣椒洗净，去蒂，斜切。
2. 锅中放入1大匙油，爆香红辣椒，放入酸菜（如图）大火快炒4分钟，加入酱油、糖，拌炒均匀即可盛起。



保存 TIPS

◆ 蒜蓉辣椒

材料 Ingredients

大蒜40克，红辣椒150克，香油200毫升，虾米30克，盐1小匙，米酒1/2大匙。

做法 Method

1. 大蒜洗净，去皮，切末；辣椒洗净，去蒂，去子。
2. 锅中倒入1大匙油烧热，放入大蒜爆香，炒至微焦，蒜末呈浅褐色，加入辣椒炒（图1）3分钟至辣香味溢出，加香油拌炒，放入虾米（图2）略拌，加入米酒拌和，熄火即成。



因 为含油量多，放入玻璃罐或密封容器中冷藏可长久保存，需切记使用时勿使水分或其他油分滴入罐中，避免变质。