



快乐厨房 主妇家常系列

55道绝好卤味菜

吉林科学技术出版社





● PORK ● FOWL ● BEEF & MUTTON ● SEAFOOD
● VEGETABLE & EGG & BEAN CURD

55道 绝好卤味菜

与您分享细细吮指的满足乐趣

吉林科学技术出版社

萧宗隆◎著



C O N T E N T S

目 录

PORK

推荐序	4
作者序	5
卤包材料介绍	6
卤汁基本制作	8
卤味制作要领	10
卤汁保存秘诀	11

PART 1

猪肉篇

家乡卤肉饭	14
香蒸卤子排	16
酒卤东坡肉	18
炖卤肉燥	20
嫩卤排骨饭	22
茶熏黄金猪脚	24
笋干蹄膀	26
酥炸卤大肠	28
酱拌猪耳朵	30
茶香猪心	32
慢卤嫩猪肚	34
香卤猪舌	35

PART 2

家禽篇

盐水卤鸡	38
冰糖油鸡	40
酥炸卤鸡屁股	42
脆炸香鸡皮	43
淋卤鸡心花	44
香卤鸡爪	46
蔗香卤鸭翅	48
东山鸭头	49
茶熏腌鸭	50
芹菜拌卤鸭肠	52
拌卤鸭胗	54
香拌鸟腱	55
香辣卤鸭舌	56
鹅肉韭菜切盘	58
烧卤鹅掌宝	60

PART 3

牛羊篇

嫩卤牛腱肉	64
红烧牛肉面	66
烧卤牛腩煲	68
凉拌卤牛筋	70
原汁卤牛肚	72
酱沾羊膏冻	74
家常羊肉炉	76

PART 4

海鲜篇

烧卤鲑鱼头	80
淋汁卤鱼肚	82
海陆双卤	84
椒盐花枝烟	86
酱淋鲜鲍	88

PART 5

蔬菜 蛋 豆腐篇

白菜烩扁鱼	92
炖卤菜头	
蔬菜卤什锦	94
葱花海带卷	
鲜卤卷心菜卷	96
鲜蔬烫拌粉丝	
大溪豆干	98
五香豆丁	
香卤米血糕	100
翠花油豆腐	
古早味卤蛋	102
凉拌卤豆干	
凉拌双色花生	104
茶香鹌鹑蛋	
酱淋大贡丸	106
地道香辣酸菜丝	



BOOK

中国烹调艺术之美

汉书酈食其传中有云：“王者以民为天，而民以食为天。”我国地大物博，各地的烹调各有特色，口味也有东酸、南甜、西辣、北咸之别。传统的中国菜经过历代美食专家融合烹调艺术精华，成为今日现代人“吃得更健康”需求的佳肴。

孙中山先生曾说：“烹调三术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹饪之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”中国烹调艺术之美，可谓道不完，学不尽。

俗话说：“戏法人人会变，各有巧妙不同。”今日聘请多年经验的主厨制作，以精致引人的照片，配合清楚的步骤说明，更提供巧妙的做菜诀窍及有关食物的知识等，一一呈现给您，希望您在欣赏之余，更可自行学习调理、制作，对我国之食艺有更深一层的认识与体验。



台南市餐饮职业工会常务理事

张坤煌



FOREWORD

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

作者序

BOOK

与您分享细细吮指的满足乐趣

在看电影、逛夜市的时候，相信您一定有被浓浓的卤味香吸引过去的经验，那种边娱乐边大啖卤味的乐趣，实为人生一大享受！卤味受人欢迎的地方，在于它可以当成主菜，也可当成开胃菜肴，十分佐酒及下饭，而且不分季节，老少都咸宜。它诱人的香气、色泽与携带方便，赢得了大众的青睐。

说我们是一个“吃的民族”，想来并不为过，这些畜禽类的内脏及头脚，外国人通常是弃若敝屣，但到了中国人的手里，却转变成一道道精致美味的菜肴，从这里也可以看出中国人生活的智慧和浪费的美德！

在我任教的课程中，发现卤味菜非常受到学生的欢迎，许多学生告诉我，卤味菜最大的好处就是冷热皆宜，而且短时间内不会酸败，这样就有机会带回家给家人品尝，况且只要掌握卤制的要领，就算初学者也可以轻松完成色香味俱全的卤味菜。

在此，我将自己过去几年来的烹饪经验与私房秘方，一一整理集结出来，让爱好卤味菜的您，在家就能做出香味扑鼻的卤味菜肴，也让您的拿手菜单上，增添这门简单却又有丰富内容的卤制项目。



萧宗隆

经历

- 千欣食品顾问
- 台南市餐饮职业工会副召集人兼讲师
- 长荣中学餐饮科烹饪教师
- 台南高工烹饪班教师
- 新加坡饮食集团行政部行政主厨

FOREWORD

卤包

材料介绍

一般综合性的卤包在超市或是中药房都可以买到，但是若想要卤制出不同口味的卤味菜，就可以藉由每种香辛料的特征，调配出自己独门口味的卤汁。



枸杞▶

味道清香甘美，有养血明目、治头晕目眩、滋补肝肾的功效。



◀罗汉果

味道清甜醇香，具有清肺止咳、润肠通便之功效。



◀白芍

味道微苦带酸，具有改善月经失调、头痛的效用。

花椒▶

味道辛香麻辣，有增香、解腻、除腥的功效，用油爆香能更添香气。



熟地▶

味甘性温，具有补血调经、滋补肝肾、抑制盗汗的功效。



◀八角

八角即是大茴香，具有特殊香味和甜味，为五香粉主要的原料。



◀当归

味道苦中带甘，能增加香气并具有消肿止痛的疗效。

肉桂▶

肉桂味道辛香略带微甜，是肉类烹调中不可或缺的调味品。



川芎▶

味道辛甘，具有治疗头痛晕眩、调经、行气活血的效果。



◀砂仁

味甘性温，能够消除胃胀气、解酒止呕，更有止痛安胎的功效。



小茴香▶

形状类似稻粒，香气浓烈，具有去腥臭、增香解腻的功效。



草拨▶

味道辛辣，有特异香气，能治腹泻呕吐、头痛牙痛，有祛寒的功效。



◀丁香

浓烈的香味是卤、酱制品常用调味料，具有促进消化与整肠的效果。



◀香附子

气味芳香，味道苦而辛，有调经、止痛、调气解郁的功效。

甘草▶

甘草味道甘香略带甜苦，有提味的功能，可以切片或磨成粉来使用。



山奈▶

香味浓郁，味道辛辣，有祛寒温中，消食止痛的功效。



◀白胡椒粉

味道芳香辛辣，具有增香及去腥的作用。



◀白芷

味道甘且性温，能消肿止痛，也有美白皮肤的效果。

草果▶

草果味道略为辛辣，能够提味、去腥，具有健胃除痰的功效。



龙眼干▶

味道浓郁且香甜，具有补益心脾、养血安神之功效。



◀橘饼

味道甜而带酸，具有化痰止咳、开胃健脾的效用。



◀冰糖

冰糖是由白糖制作而成，常用于炖补、卤制时调味使用。

白豆蔻▶

种子具强烈香气，味道辛辣，具有行气暖胃，解酒止痢的功效。



老姜▶

味道辛辣，可以去除臭腥味，也有活络经脉、发汗的作用。



卤汁

基本制作



卤味菜即是用“卤汁”来烹制的，不论是何种卤汁，依照不同的香料与调配比例，就会卤出各具特色的卤味菜。

调制卤汁除了葱、姜、蒜之外，还有前面介绍的花椒、八角、肉桂、茴香、花椒等香料来搭配，将这些具有不同风味的香料混合炖煮，便会融合成一种特殊的味道，这就是食物美味的由来。

而且若是保存得当，卤汁可真是愈陈愈香，因为随着香料不断的添加，汤汁也会愈加浓郁香醇，卤出来的食物滋味也就更加醇厚美味。

本书将介绍三种基本卤汁，让您轻松料理，愉快享用。



基本卤汁(红卤汁)制作

卤料

A料:

枸杞、白芍、熟地、当归、川芎、罗汉果、花椒、八角、肉桂、砂仁、小茴香、丁香、甘草、白胡椒粉、草果、橘饼等各15克

B料:

白豆蔻、草拨、香附、山奈、白芷等各10克

调味料

香油适量 老姜100克 冰糖250克 龙眼干50克 米酒半罐 酱油500克 盐250克 味精200克 水6000克

制作步骤

1. 老姜切片，用香油爆香，放入冰糖炒至完全溶化。
2. 所有调味料加入锅中煮沸，转小火放入全部卤料煮至出味即可。

※ 卤材料时，记得不要盖上锅盖。



白卤汁的基本制作

卤料

甘草、桂皮、草果、八角各少量 花椒、陈皮、小茴香各 150 克

调味料

冰糖 250 克 盐 500 克 米酒 1 碗 水 3000 克

制作步骤

1. 卤料与调味料放入锅中，用小火煮出味道即可。



基本牛肉卤汁制作

材料

葱 200 克 红辣椒 4 根 胡萝卜、白萝卜各 200 克 姜 1 块 芹菜适量



卤料

桂皮 50 克 花椒粒、砂仁、熟地、甘草、白芍、陈皮各 100 克 山奈、丁香各 15 克 草果 4 粒 八角少许 综合卤包 1 包

调味料

色拉油 2 大匙 辣豆瓣酱 3 大匙 酱油 2 大匙 味精、冰糖各适量 水 5 大碗 酱色少许



制作步骤

1. 材料全部洗净，姜拍碎，胡萝卜、白萝卜切片备用。
2. 色拉油放入锅中爆香辣豆瓣酱，加入所有材料与调味料煮滚。
3. 转小火放入卤料，卤煮出味即可。

※ 如需大量的卤汤汁，可依比例增加。





制作要领

卤味材料事前的处理加工，是做好卤味菜肴重要的一环，需依食材本身的特性加以处理，才能在炖卤时产生绝美的好滋味。

卤味材料的基本处理

肉类：若有带皮的部分，需仔细去除细毛，然后洗净备用；猪牛肉类可以先氽烫或煎过，将肉的甜味锁住，这样也能防止肉在炖卤过程中溃散。

内脏：肠肚因黏液污物较多，需先用醋、盐及面粉反复搓洗，才能去除腥臭味；舌头需用热水氽烫，再用刀刮除舌上白膜后清洗干净；肺与心脏则要用水将血污冲洗干净。

海鲜：鱼要先刮除鱼鳞，取出内脏及鳃；花枝、章鱼等食材，则要撕去外膜，并将内脏、眼珠及吸盘洗净。

蔬菜：根茎类的蔬菜去皮后需切成等块；笋干及酸菜要用水浸泡，去除多余咸味；干香菇要先用水泡软备用。

其他：蛋需煮熟后剥壳备用；香料可以用纱布包裹起来，以免沾在卤制品上，影响美观。若是较具有腥膻味的材料，应先放入滚水中氽烫，以去掉腥味，再进行卤制。卤过的材料捞起放冷时，表面要抹上卤汁或是香油，除了能增添光泽之外，更能防止卤味变硬、干缩。

材料放入的顺序

许多材料同时卤制时，需视材料的种类、大小，来决定放入卤汁的先后顺序。如牛肉肉质较硬，不易散烂，应最先放入，猪肉次之，接着为鸡肉、海鲜、豆类与蔬菜类。不同材料一起卤制，能使卤汁集结各食材的风味，显得更加美味。

火候大小的掌控

卤汁需用小火煮滚出味，然后放入材料，盖上锅盖续用小火，使卤汁保持在微沸状态，这样能避免材料产生外熟里生的现象。卤制时要随时将材料翻动，使原料受热均匀，特别是红卤汁，可在锅底垫上葱段或是竹筷，以防沾粘锅底。熄火后，卤熟的材料可以浸泡在卤汁中，让余热的卤汁慢慢渗入食材中，使味道浓郁好吃。

材料	炖卤时间	浸泡时间
豆腐干	10 分钟	10 分钟
鸡脚、鸭肾	15 分钟	15 分钟
猪头肉、猪耳朵	20 分钟	20 分钟
鸡腿	15 分钟	30 分钟
鸡翅、鸭翅、鸭脚、鸭头	20 分钟	20 分钟

卤汁



保存秘诀

一般未用完的旧卤汁，只要依比例加入适量的新卤汁，就能反复运用原有的卤料与调味酱汁，而且若是保存得当，味道就会愈陈愈香。这种重复使用的陈年卤汁，就是所谓的“老卤”。

增味

为使卤汁的口味能长久不变，就要不断地补充新卤汁。应依照原卤的实际口味来调味，加入相同比例的配方与汤水煮开，即是少什么味就加什么味，调配成原卤汁的原味即可。

过滤

在卤过食材之后，应仔细捞除卤汁表面的浮沫及油脂，并用细纱布过滤杂质，避免在保存时变质，而且也会影响下次卤食材时的颜色与味道。



分锅

豆类制品是属于酸性的食材，会使卤汁酸败，所以可从老卤分一些卤汁于另一锅中，单独炖卤加有豆制品的食材，但记住卤过后的卤汁，不可重复加入老卤中。另外腥膻味较重的食材，如羊肉、牛肉、内脏等，也要依此方法炖煮。

贮藏

经常性的使用卤汁，可以早晚将卤汁各煮沸一次，然后置于阴凉干燥处放凉即可，但是不可将卤汤放于地上，因为卤汁吸取地气会容易坏掉；若是长时间不使用卤汁，可以放进冷冻库中冰冻起来，待下次要用时再退冰，然后增味煮沸即可，或是置于冰箱冷藏也可以。无论是哪一种保存方法，都记得要盖上锅盖，并不宜在保存期间搅动卤汁，贮藏时最好改装成陶器或瓷器，防止卤汁变质。



猪肉篇

PORK

香软柔嫩的猪肉，
在细火慢炖的照料下，
流露出皮滑肉香的好滋味。



家乡卤肉饭

午夜梦回中，只有记忆里的卤肉饭，最能勾起绵延的乡愁……

材料

五花肉 250 克 香菜 100 克 白饭 1 碗 卤好的土豆 50 克 腌的小黄瓜少许 竹签数支

卤料

酱油膏 3 大匙 冰糖、蚝油各 2 大匙 红葱酥 100 克 酱油 1 小匙 卤包 1 包 味精少许 水 2 大碗

做法

- ① 香菜切细切碎；五花肉用竹签串好固定备用(图 1)。
- ② 卤料用小火煮滚出味，放入串好的五花肉，焖卤至烂为止(图 2)。
- ③ 取出卤肉放在白饭上，淋上少许卤汁，旁边摆上香菜、土豆及小黄瓜即可。



料理小百科



一般而言，里脊肉、梅花肉、腰内肉、小排等部位，适合用炒、煎、炸、烤等短时间方式来料理，而前后脚、大腿肉、蹄膀等部位，则适用炖卤、红烧、清蒸等较长时间来料理，所以只要依肉的性质来适当的烹调，就能煮出美味的猪肉料理。



香蒸卤子排

卤至柔嫩后,再蒸出浓郁的肉香,双重料理出令人回味无穷的排骨香!

材 料

子排 500 克 芥蓝菜 250 克 铝箔纸数张

卤 料

蒜头、姜、桂皮、丁香、胡椒粒、八角、花椒粒、甘草各适量

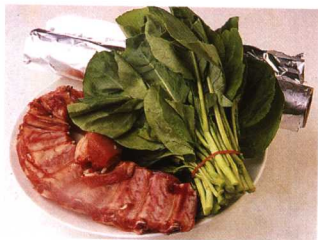
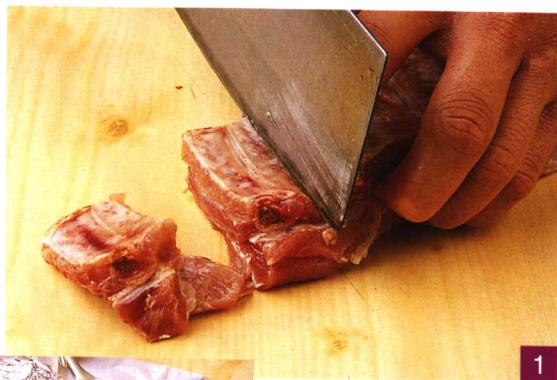
调味料

A料: 盐、味精、冰糖各少许 酱油 2 大匙 黑糖、玫瑰露各 1 大匙 米酒少许 水 2 大碗

B料: 淀粉水半碗

做 法

- ①子排洗净,剁成等块(图1),放入油锅中略炸,捞起沥干油分。
- ②卤料与A料一起熬煮出味,加入子排用小火卤至熟烂,再捞起沥干。
- ③芥蓝菜用滚水汆烫备用;B料加入卤汁中,勾芡成浓汁状备用。
- ④子排和芥蓝菜放在铝箔纸中,淋上少许的勾芡卤汁(图2),包好放入蒸笼内,蒸12分钟即可盛盘。



料理小百科

- 在料理之前,凡是要炖卤或是煮汤的肉类,先用油略炸或略煎,不但能够封住鲜美的肉汁,而且能使肉在烹煮时,快熟且不易溃散。
- 我们该如何简单的测试油温呢?只要将筷子插入油中,或是把一小撮面粉放入油中,其四周冒出来许多细小的泡沫时,就表示温度够热,可以油炸了。