

肉·禽·蛋·蔬  
卤得真香

健康美味系列

28

尚锦文化

# 家常卤味

萧宗隆 著



中国纺织出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

家常卤味/萧宗隆著. — 北京: 中国纺织出版社, 2005.1  
(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3196-3/TS·1902

I.家… II.萧… III.凉菜-菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第120569号

《卤味真香》萧宗隆著

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-6165

---

策 划: 尚锦文化      责任编辑: 陈思燕  
装帧设计: 王 欣      责任监印: 初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号      邮政编码: 100027

电话: 010-64160816      传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194      1/24      印张: 3.5

字数: 80千字      定价: 18.00元

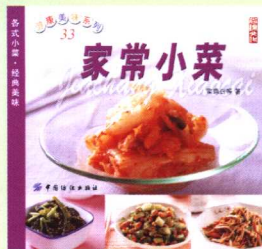
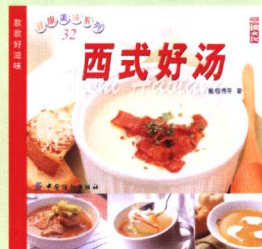
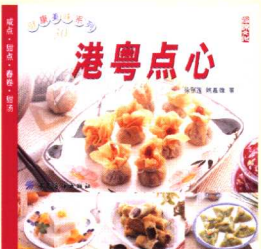
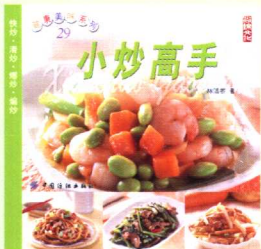
---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



尚锦文化

# 尚锦图书

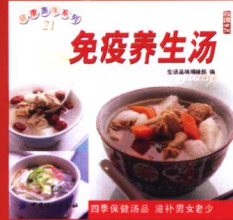


伴你健康每一天



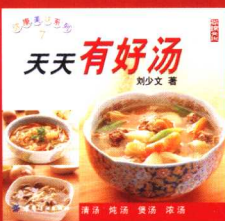
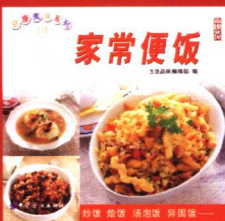
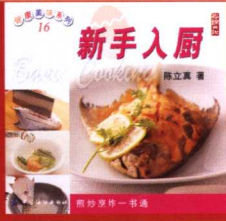
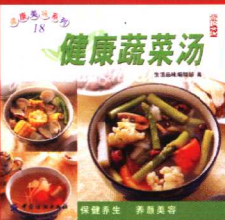
尚锦文化

# 健康美味系列



伴你健康 每一天

# 美味



24开全彩印刷 定价18元  
联系电话: 010-64131602  
64160816

健康美味系列28

# 家常卤味

萧宗隆 著



 中国纺织出版社



# CONTENTS

## 目录

### 单位换算

1杯=240毫升=16大匙	1/4茶匙=1.25毫升
1大匙=15毫升=3茶匙	面粉1杯=120克
1茶匙=5毫升	细砂糖1杯=200克
半茶匙=2.5毫升	色拉油1杯=227克

烹调中所有油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

- 4 卤包材料介绍
- 6 卤汁基本制作
- 8 卤味制作要领
- 9 卤汁保存秘诀

## PART 1

### 猪肉篇

- 10 香蒸卤子排
- 12 酒卤东坡肉
- 14 家乡炆肉饭
- 15 炖卤肉臊
- 16 嫩卤排骨饭
- 18 茶熏黄金猪蹄
- 20 笋干蹄膀
- 22 酥炸卤大肠
- 24 酱拌猪耳朵
- 26 茶香猪心
- 28 慢卤嫩猪肚
- 29 香卤猪舌

## PART 2

### 家禽篇

- 30 盐水卤鸡
- 31 冰糖油鸡
- 32 酥炸卤鸡屁股
- 33 脆炸香鸡皮
- 34 淋卤鸡心花
- 36 香卤鸡爪
- 37 芹菜拌卤鸭肠
- 38 蔗香卤鸭翅
- 39 东山鸭头
- 40 茶熏腌鸭
- 42 拌卤鸭肫
- 43 香拌鸟胗
- 44 香辣卤鸭舌
- 45 烧卤鹅掌宝
- 46 鹅肉韭菜切盘

## PART 3

### 牛羊篇

- 48 嫩卤牛腱肉
- 50 红烧牛肉面
- 52 烧卤牛腩煲
- 54 凉拌卤牛筋

- 56 原汁卤牛肚
- 57 家常羊肉炉
- 58 羊膏冻蘸酱

## PART 4

### 海鲜篇

- 60 味噌遮目鱼头
- 61 日式烧卤鲑鱼头
- 62 淋汁卤鱼肚
- 63 海陆双卤
- 64 椒盐花枝烟
- 66 酱淋鲜鲍

## PART 5

### 蔬菜 蛋 豆腐篇

- 68 白菜烩扁鱼/炖卤菜头
- 70 蔬菜卤什锦/葱花海带卷
- 72 鲜卤圆白菜卷/鲜蔬烫拌粉丝
- 74 大溪豆干/五香豆丁
- 76 香卤米血糕/翠花油豆腐
- 78 古早味卤蛋/凉拌卤豆干
- 80 凉拌双色花生/茶香鹌鹑蛋
- 82 酱淋大贡丸/道地香辣酸菜丝

# 卤包



## 材料介绍

一般综合性的卤包在超市可以买到，但是若想要卤制出不同口味的卤味菜，就可以借由每种香辛料的特性，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、缓解头痛的效用。

### 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、防止盗汗的功效。



### ◀八角

八角即是大茴香，具有特殊香味和甜味，为五香粉的主要原料。



### ◀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▶

味道辛香微甜，是肉类烹调中不可或缺的调味品。



### 川芎▶

味道辛甘，具有治头痛晕眩、调经、行气活血的效果。



### ◀砂仁

味甘性温，能够消除胃肠胀气，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

香味浓烈，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 ▶

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。



### 山柰 ▶

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

味甘性温，能消肿止痛，也有美白皮肤的效果。

### 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，可以除臭去腥，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。

卤汁若是保存得当，会愈陈愈香，汤汁也会愈加浓郁，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，让您轻松烹调，愉快享用。



## 基本红卤汁制作

### 卤料

- (1) 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9克
- (2) 白豆蔻、荜拔、香附、山柰、白芷等各6克

### 调味料

香油适量，老姜75克，冰糖300克，龙眼干37.5克，料酒半罐，酱油600克，盐300克，味精150克，水7.2千克

### 制作步骤

1. 老姜切片，用香油爆香，放入冰糖炒至完全融化。
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。





## 基本白卤汁制作

### 卤料

甘草、桂皮、草果、八角各少量，花椒、陈皮、小茴香各110克

### 调味料

冰糖300克，盐375克，料酒1碗，水3千克

### 制作步骤

卤料与调味料放入锅中，用小火煮出味道即可。



### 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。



## 基本牛肉卤汁制作

### 材料

葱150克，红辣椒4个，胡萝卜、白萝卜各150克，姜1块，芹菜适量

### 卤料

桂皮37.5克，花椒粒、砂仁、熟地、甘草、白芍、陈皮各75克，山柰、丁香各9克，草果4粒，八角少许，综合卤包1包



# 卤

# 味



## 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；肺与心脏则用水将血污冲洗干净。

**海鲜：**鱼要先刮除鱼鳞，取出内脏及鳃；墨鱼、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；笋干及酸菜要先用水浸泡，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，以免粘在卤制品上，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。卤过的材料捞起放凉时，表面要抹上卤汁或是香油，除了能增添光泽之外，更能防止材料变硬、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，能使卤汁结合各食材的风味而更美味。

### 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，味道更加浓郁好吃。

材料	炖卤时间	浸泡时间
豆腐干	10分钟	10分钟
鸡爪、鸭肾	15分钟	15分钟
猪头皮、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，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，否则在保存时易变质，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，所以可以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

经常使用的卤汁，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，可以放进冷冻室中冰冻起来，待下次要用时再解冻，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。贮藏时最好改陶器或瓷器装盛，防止卤汁变质。

# 香蒸卤子排

## 材 料

子排600克，芥蓝菜300克，铝箔纸数张

## 卤 料

蒜、姜、桂皮、丁香、胡椒粒、八角、花椒粒、甘草各适量

## 调味料

- (1) 盐、味精、冰糖各少许，酱油2大匙，红糖、玫瑰露各1大匙，料酒少许，水2大碗  
 (2) 水淀粉半碗

## 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 卤料与调味料(1)一起熬煮出味，加入子排用小火卤至熟烂，再捞起沥干。
- ③ 芥蓝菜用滚水氽烫备用；调味料(2)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。



## 烹调小百科



1. 在烹调之前，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。
2. 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。







# 酒卤东坡肉

## 材 料

五花肉600克，棉绳少许

## 卤 料

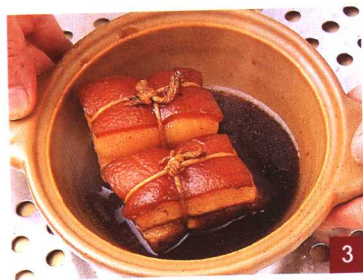
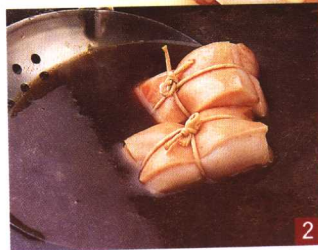
草果37.5克，陈皮、川芎、甘草、桂叶、桂枝、红枣各适量

## 调味料

冰糖150克，绍兴酒半碗，蚝油3大匙，料酒半碗，酱油膏2大匙，味精1大匙，水2大碗

## 做 法

- ① 五花肉放入冰箱结冰，取出切成正方形，用棉绳绑好备用(图1)。
- ② 卤料与调味料放入锅中，用小火一起熬煮至入味(图2)，再连同煮好的卤汁和生五花肉倒入陶瓮中(图3)，慢慢煮至熟烂即可盛盘。



## 烹调小百科



色泽红腴晶莹的“东坡肉”乃是宋代大文豪苏东坡创造的一道名菜。这道菜的烹调重点首在火候，惟有慢火细煮，才能产生肉嫩皮韧的口感。怕太油的人，可以将肉用油略煎，将多余的肥油逼出来后再炖卤。





要在线购买