

# 面条伴侣

— 好吃易做卤 · 臊子大全 —

牛国平 牛翔 编著

国家高级烹调  
师倾囊之作

69 大面臊的详  
细介绍，外加  
专业厨师的精  
湛做法

469 种兼具  
南北风味的美  
味面臊全部收  
录，不再为变  
换花样而发愁

91 种常见手工  
面臊的详细制  
作过程，口口  
都筋道

一本书为您带  
来营养丰富、  
筋道滑溜、诱  
人食欲的面条

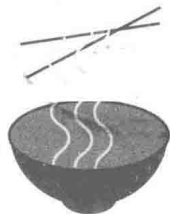


化学工业出版社

# 面条伴侣

—好吃易做卤·臊子大全—

牛国平 牛翔 编著



化学工业出版社

·北京·

面条是每个家庭餐桌上常吃的一种主食。不论是手擀面、刀切面，还是拉面、刀削面，或机器压制的面条等，待煮熟捞在碗里，都必须浇上事先做好的臊子或者说是卤，这样才可算一碗营养丰富、筋道滑溜、诱人食欲的面条。为此，作者编写这本《面条伴侣——好吃易做卤·臊子大全》，以丰富大家吃面条的不同口味。

本书着重在第二章分汤面臊、干面臊和卤汁面臊三大类，介绍了469种不同风味的臊子，臊子特色兼顾南北风味。在如今中西烹饪技艺结合之风越来越盛之时，也介绍了十几款西式臊子。原料易取，制法简单，既适合家庭烹调者选用，也可作为宾馆饭店的面点师制作面点的参考读物。

#### 图书在版编目(CIP)数据

面条伴侣——好吃易做卤·臊子大全 / 牛国平, 牛翔编著. —北京:  
化学工业出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-122-18986-8

I. ①面… II. ①牛…②牛… III. ①中式菜肴—调味料—制作  
IV. ①TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第270889号

责任编辑: 马冰初 李娜  
责任校对: 战河红

文字编辑: 王丹娜  
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张15 $\frac{1}{2}$  字数229千字 2014年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

# 目 录

## 序 面条配臊子的小故事 /001

## 第一章 臊子的分类与食用方法 /002

- 一、汤面臊 ( 卤 ) /002
- 二、干面臊 ( 卤 ) /003
- 三、卤汁面臊 ( 卤 ) /003

## 第二章 风味臊子制作实例 /004

### 一、汤面臊 ( 卤 ) /004

#### (一) 汤臊

鸡骨汤 /004

西式鸡高汤 /004

黄豆香菇素高汤 /005

西式蔬菜高汤 /005

牛骨汤 /006

酸辣牛骨汤 /006

咖喱牛骨汤 /007

牛肉红汤 /007

牛肉高汤 /008

猪骨头汤 /008

羊骨汤 /008

羊杂汤 /009

鱼骨高汤 /009

鱼肉高汤 /010

韩式果味冷面汤 /010

韩式牛肉冷面汤 /011

#### (二) 汤菜臊

#### 蔬菜类

茶菇酸菜臊 /011

酸菜粉条臊 /013

香菇韭黄煎蛋臊 /012

素蘑菇臊 /012

黄豆五蔬素汤臊 /013

豆泡娃娃菜汤臊 /013

韭菜豆芽鸡蛋臊 /014

西葫芦鸡蛋臊 /014

豆腐鸡蛋臊 /015

笋菇煎蛋臊 /015

大酱茄子臊 /016

鸡腿菇酱汤臊 /016

海米香菇白菜臊 /017

#### 猪肉类

猪肉烩面臊 /017

什锦烩面臊 /018

蒜香排骨臊 /018

豆芽排骨臊 /019

- 水煮肉片臊 /019  
 酸汤腰片臊 /020  
 狮子头臊 /020  
 清汤肉丸臊 /021  
 炖猪肉臊 /022  
 红枣排骨臊 /022  
 蓝花排骨臊 /022  
 豆瓣排骨臊 /023  
 海带结烧肉臊 /023  
 千张结烧肉臊 /024  
 香辣肉末臊 /024  
 山西刀削面肉臊 /025  
 泡青菜肉丝臊 /026  
 大酥肉臊 /026  
 什锦丸子臊 /027  
 海带筒骨臊 /027  
 生煸猪肉臊 /028  
 滑菇猪肚臊 /028  
 海带猪尾臊 /029  
 鹌蛋香干肉臊 /029  
 胡椒猪肚臊 /030  
 菠菜猪肠臊 /030  
 双豆肉片臊 /030  
 农家排骨臊 /031  
 豆腐时蔬肉臊 /032  
 小炒肉臊 /032  
 辣味肉丁臊 /033  
 大酱腔骨臊 /033  
 豉汁猪手臊 /034  
 豆角猪肉臊 /034  
**牛肉类**  
 麻辣牛肉臊 /035  
 松茸牛肚臊 /035  
 茴香牛尾臊 /036  
 香辣牛肉臊 /036  
 香辣牛杂臊 /037  
 清汤牛肉臊 /037  
 红烧牛肉臊 /038  
 安徽板面臊 /038  
 黄花牛肉丸臊 /039  
 黄酱牛肉臊 /039  
 魔芋牛肉臊 /040  
 香菇牛肉臊 /040  
 山药牛肉臊 /041  
 菌蔬牛肉臊 /042  
 土豆牛肉臊 /042  
 清汤牛杂臊 /043  
 酸汤肥牛臊 /043  
**羊肉类**  
 红烧羊肉臊 /044  
 辣粉羊肉臊 /044  
 羊肉烩面臊 /045  
 清汤羊肉臊 /045  
 萝卜羊排臊 /046  
 炖羊肉臊 /046  
 五香羊肉臊 /047  
 红汤羊杂臊 /047  
 胡萝卜羊肉臊 /048  
 奶汤羊肉臊 /048  
 豆腐羊肉臊 /049  
 酱汤羊肉臊 /049  
 酸汤羊排臊 /050  
 冬瓜羊肉臊 /050  
 香辣羊腿臊 /051  
 羊肉茄子臊 /051  
 羊蹄臊 /052  
 麻辣羊肚臊 /052  
 豆瓣羊肉臊 /053  
 萝卜羊肉臊 /053  
 宁夏手工面羊肉臊 /053  
 卤羊肉臊 /054  
**兔肉类**  
 泡姜兔肉臊 /055  
 XO兔肉臊 /055  
 红汤兔臊 /056  
**狗肉类**  
 香辣狗肉臊 /056  
**禽类**  
 原味土鸡臊 /057  
 豆干土鸡臊 /057  
 土豆鸡块臊 /058  
 酸汤鸡臊 /058  
 什菌鸡丝臊 /059  
 鸡汤干丝臊 /059  
 黄蘑鸡皮臊 /060  
 茄子鸡块臊 /060  
 鸡脆骨臊 /060  
 清汤鸡丝臊 /061  
 红汤鸡肉臊 /061  
 羊肚菌鸡肉臊 /062  
 冬瓜凤翅臊 /062  
 清汤老鸭臊 /063  
 草菇鸭汤臊 /063  
 土豆鸭肉臊 /064  
 酥鸭面臊 /064  
 笋尖老鸭臊 /065  
 白菜鸭肉臊 /065  
 鸭架豆腐汤臊 /066  
 鸭骨丝瓜汤臊 /066

柱侯肥鹅腩 /066  
麻辣仔鹅腩 /067  
酸菜鹅肉腩 /067  
海带鸽肉腩 /068  
茶菇鸽子腩 /069  
五香鹌鹑腩 /069  
鹌鹑汤腩 /069

### 海鲜类

酱油鱼块腩 /070  
奶汤鲫鱼腩 /071  
腊鱼腩 /071  
鸡汤海鲜腩 /071  
辣汁花蚬腩 /072

酸汤鱼块腩 /072  
菜心鱼片腩 /073  
腊肉鳝鱼腩 /073  
蒜香鳝鱼腩 /074  
松茸白鱼腩 /074  
羊骨汤鱼片腩 /075  
红汤鲢鱼茄腩 /075  
豆浆鲢鱼腩 /076  
菠萝鱿丝腩 /076  
枸杞甲鱼腩 /077  
海参鸡肉腩 /077  
三丝银鱼腩 /078  
北极虾干丝腩 /078

茶菇墨鱼腩 /079  
海带鱼肉腩 /079  
羊汤甲鱼腩 /080  
魔芋鱼片腩 /080  
香菇黑鱼腩 /081  
蘑菇海蛎腩 /081  
茶菇干贝腩 /082  
海虹白菜腩 /082  
白萝卜鳕鱼腩 /083  
红汤鲩鱼腩 /083  
藟头带鱼腩 /083  
红烧鱼块腩 /084

## 二、干面腩（卤） / 085

### 蔬菜类

葱油香菇腩 /085  
红柿茄子腩 /085  
辣酱茄丁腩 /086  
三色茄丁腩 /086  
豆豉青椒腩 /087  
尖椒豆干腩 /087  
豆干藕丁腩 /087  
熏干茶菇腩 /088  
碎米杏鲍菇腩 /088  
雪菜黄豆腩 /089  
豉椒豇豆腩 /089  
辣味黄豆芽腩 /090  
豉香黑豆芽腩 /090

### 猪肉类

担担面腩 /091  
岐山肉腩 /091

石耳猪心腩 /092  
家常茄子腩 /092  
泡菜花肉腩 /093  
芽菜肥肠腩 /093  
鸡枞肉腩 /094  
芹菜脆腩 /094  
豉香肘子腩 /095  
香糟肉腩 /095  
杭椒脆腩 /096  
麻辣肉丁腩 /096  
黄豆肉酱腩 /097  
沙茶肉丝腩 /097  
干煸肥肠腩 /098  
花肉茄子腩 /098  
干豆角肉腩 /099  
香干肉片腩 /099  
肉末豆腐腩 /100

尖椒腊肉腩 /100  
口蘑腊肉腩 /101  
茼蒿腊肉腩 /101  
香辣脆肉丝腩 /102  
豇豆肉丝干腩 /102  
腌茄烂肉豆干腩 /103  
茄干肉腩 /103  
茄丁肉酱腩 /104  
丝瓜干肉腩 /104  
姜丝肥肠腩 /105  
梅菜肉腩 /105  
豆豉煎肉腩 /106  
川香回锅肉腩 /106  
豉椒酱耳腩 /107  
酱香拱嘴腩 /107  
土豆猪脸腩 /107  
甜酱脆肠腩 /108

香菇肉臊 /108  
茭白肉末臊 /109  
四季豆肉臊 /109  
地三鲜肉臊 /110  
肉末酸豆臊 /110  
酸菜肉末臊 /111  
豆芽肉末臊 /111  
什锦花肉臊 /112  
油泼面臊 /112  
香芹豆干肉臊 /113  
青椒肥肠臊 /114  
时蔬肉丁臊 /114  
农家肉臊 /115  
青花椒炸肉酱臊 /115  
啤酒香菇肉臊 /116  
肉酱黄豆臊 /116  
干青椒肉臊 /117  
萝卜干肉臊 /117  
蒜苗肉末臊 /118  
豉香肉粒泡菜臊 /118  
肉末卷心菜臊 /118  
鲍菇叉烧臊 /119  
青头菌烟肉臊 /119  
红肠芹菜臊 /120  
**牛肉类**  
酱牛肉臊 /120  
茄丁牛肉干臊 /121  
牛肉丝臊 /121  
豆干牛板肚臊 /122  
泡菜牛肉臊 /122  
榨菜牛肉臊 /123  
香菇牛肚臊 /123  
泡豇豆牛肉臊 /124

尖椒牛肉臊 /124  
青豆牛肉臊 /124  
麻辣牛肉臊 /125  
卤牛肚臊 /125  
牛筋西芹臊 /126  
干椒牛肉臊 /126  
豉椒牛肉臊 /127  
番茄牛肉臊 /127  
胡萝卜牛肉臊 /128

### 驴肉类

榨菜腊驴肉臊 /128

### 羊肉类

酸菜羊肚臊 /129  
干煸羊肉臊 /129  
金桃羊肉臊 /130  
韭薹羊肚臊 /130  
咖喱羊肉臊 /131  
辣子羊肉臊 /131  
泡蒜薹羊肉臊 /132  
葱香羊脸臊 /132  
芫爆羊肚臊 /133  
胡萝卜羊肝臊 /133

孜然羊肉臊 /133  
笋片羊肉臊 /134

### 兔肉类

酱香兔丁臊 /134  
香麻兔丁臊 /135  
青椒兔肉臊 /135  
咖喱兔丁臊 /136  
豉椒兔肉臊 /136

### 禽类

土仔鸡公臊 /137  
冬菇鸡杂臊 /137

鸡胗面臊 /138  
脆皮鸡丁臊 /138  
茶菇鸡肉臊 /139  
蚝油鸡肉臊 /139  
泡椒凤冠臊 /140  
盐菜鸡臊 /140  
孜然鸡丁臊 /141  
鲍汁鸡肉臊 /141  
贡菜鸡肉臊 /142  
法式鸡肝臊 /142  
苦瓜鸭肉臊 /143  
菜瓜鸭肉臊 /143  
酱鸭片臊 /144  
榨菜烤鸭臊 /144  
菜头鸭肉臊 /144  
泡姜鸭肉臊 /145  
辣味鸭肠臊 /145  
回锅鸭片臊 /146  
杭椒鸭舌臊 /146  
沙茶鸭肝臊 /147  
豉椒鸭肠臊 /147  
青椒鸭胗臊 /148  
芹菜鸭胗臊 /148  
青椒鸭丁臊 /148  
芽菜鸽肉臊 /149  
尖椒乳鸽臊 /149  
鹧肉末臊 /150  
泡萝卜鹅肉臊 /150  
鲍菇鹅肉臊 /151  
青椒牛蛙臊 /151  
**海鲜类**  
蛤仁香菇臊 /152  
蛏子肉臊 /152

- |            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| 嫩笋蚌肉臊 /152 | 韭菜河虾臊 /155 | 罗勒蟹肉臊 /158  |
| 冬菇扇贝臊 /153 | 干煸鳝丝臊 /156 | 蛤蚧茄子臊 /159  |
| 极鲜墨鱼臊 /153 | 家常鳝鱼臊 /156 | 蛤蚧番茄蛋臊 /159 |
| 鲜椒鱿须臊 /154 | 榨菜鳝丝臊 /157 | 鲍菇鲶鱼臊 /160  |
| 泡椒对虾臊 /154 | 虾爆鳝臊 /157  | 腊鱼藕丁臊 /160  |
| 野椒河虾臊 /155 | 白酱海鲜臊 /158 |             |

### 三、卤汁面臊（卤） / 161

#### 蔬菜类

- 番茄豆腐臊 /161
- 芥末蔬菜臊 /161
- 虾皮胡瓜臊 /162
- 番茄蔬菜臊 /162
- 豆花臊 /163
- 酱油咕嘟葱臊 /163
- 麻辣豆腐臊 /163
- 茄子臊 /164
- 土豆鸡蛋臊 /164
- 蔬菜酱臊 /165
- 黄花鸡蛋臊 /166
- 番茄丝瓜臊 /166
- 奶油番茄蘑菇臊 /167
- 蓝花鲍菇臊 /167
- 松菇豆腐臊 /168
- 松仁香菇臊 /168
- 番茄鸡蛋臊 /168
- 蘑菇茄蛋臊 /169
- 酸菜豆腐臊 /170
- 泡菜豆腐臊 /170
- 菌蔬面筋臊 /171
- 酱香面筋臊 /171
- 鸡蛋腐竹臊 /172

- 丝瓜蟹柳豆腐臊 /172

#### 猪肉类

- 榨菜肉粒草菇臊 /173
- 豆豉肉粒腐竹臊 /173
- 炸肉酱臊 /174
- 黄花肉片臊 /174
- 腐乳花肉臊 /175
- 香菇肉片臊 /175
- 豆泡花肉臊 /176
- 猴菇肉丝臊 /176
- 黑豆芽猪肚臊 /176
- 香菜肉末臊 /177
- 木耳猪腰臊 /177
- 茄子肉臊 /178
- 豆芽酱肉臊 /178
- 豇豆肉片臊 /179
- 香菇肉丝臊 /179
- 口蘑猪肝臊 /180
- 芸豆肉丁臊 /180
- 口蘑肉片臊 /181
- XO 酱肉臊 /181
- 土豆肉酱臊 /182
- 榨菜肉丝臊 /182
- 豆花肥肠臊 /183

- 肉末豆腐臊 /183
- 油菜猪肉臊 /184
- 酸汤蹄筋臊 /184
- 肉末蹄筋臊 /185
- 蛋花茄肉臊 /185
- 腊味笋臊 /186
- 菌香猪肉臊 /186
- 鸡腿菇腰丝臊 /187
- 泡豇豆肚臊 /187
- 尖椒肉末鸡蛋臊 /188
- 胡萝卜肠丝臊 /188
- 咖喱肉臊 /189
- 酸白菜肉臊 /189
- 酸菜肉茸臊 /190
- 猪血肥肠臊 /190
- 蚝油卤肉臊 /191
- 油菜肚丝臊 /191
- 榨菜卤肉臊 /192
- 南瓜里脊臊 /192
- 蒜苗猪血臊 /193
- 肥肠鸭血臊 /193
- 卷尖臊 /194
- 津味三鲜臊 /194
- 京味面臊 /195



酸菜肉丝臊 /195

小酥肉臊 /196

酸菜肥肠臊 /196

葫芦肚丁臊 /197

酸辣黄瓜肉臊 /197

黑胡椒肉臊 /198

奶油培根臊 /198

### 牛肉类

蘑菇辣味牛肉臊 /199

茄汁黄豆牛腩臊 /200

意式番茄牛肉臊 /200

酱牛肉臊 /201

平菇牛肉臊 /201

牛肉金菇臊 /202

甜椒牛肚臊 /202

芹黄牛肉臊 /203

笋菇牛肉臊 /203

洋葱牛肉臊 /204

香葱牛柳臊 /204

咖喱牛肉臊 /205

山珍牛骨髓臊 /205

茄酱牛肉臊 /206

葱菇牛肉丝臊 /206

双耳牛肚臊 /206

豆瓣牛肉臊 /207

牛肉双丁臊 /207

蟹味牛肉臊 /208

奶味牛肉丸臊 /208

### 羊肉类

麻辣酱羊臊 /209

羊杂臊 /209

### 禽类

黄蘑鸡丝臊 /210

香菌鸡丝臊 /210

韭黄鸡丝臊 /211

沙茶鸡片臊 /211

丝瓜鸡肉臊 /212

三丝鸡心臊 /212

香辣鸡酱臊 /213

黄酱鸡腿臊 /213

双冬鸡肉臊 /214

秀珍菇鸡丁臊 /214

酱椒鸡臊 /215

迷迭香鸡肉臊 /215

奶油鸡肉蘑菇臊 /216

青椒鸭丁臊 /216

沙茶烤鸭臊 /217

酸菜鸭丁臊 /217

酸辣鸭血臊 /218

双菇鸭血臊 /218

### 海鲜类

蟹粉豆腐臊 /219

麻婆鱼片臊 /219

鲜蘑丝瓜鱼肉臊 /220

三色青鱼臊 /220

茄子沙丁鱼臊 /221

海三鲜臊 /221

芦笋虾仁臊 /222

三蔬鱼肉臊 /222

茶菇乌鱼臊 /223

藿香鱼肉臊 /223

榨菜鱿丝臊 /224

腌鱼肉臊 /224

口蘑海参臊 /225

笋蘑鱼丁臊 /225

豆腐海参臊 /226

川式海参臊 /226

红枣鲤鱼臊 /227

番茄虾仁臊 /227

葱香海参臊 /228

肉末海参臊 /228

海参过油肉臊 /229

什锦虾仁臊 /229

彩椒鱼丁臊 /230

松仁鱼米臊 /230

宋嫂面臊 /231

咸鱼茄子臊 /231

酱肉鱼子臊 /232

海什锦臊 /232

番茄虾米臊 /233

## 附录 五种手工面条制法 /234

一、手擀面条 /234

二、拉面条 /235

三、刀疙瘩 /237

四、刀削面 /238

五、一根面 /239

## 序 面条配臊子的小故事

诸位爱好下厨房的朋友，在制作面条伴侣——臊子之前，先来与大家轻松一下，听听面条配臊子的两则小故事！

一则是周朝建立初期，天下刚刚太平，不料渭河中却出现了一条凶恶的蛟龙。蛟龙到处兴妖作孽，伤害百姓。当地的勇士们为民除害与蛟龙搏斗，却无一人生还。

一天，周文王之子周武王正带兵巡查，碰巧遇见了这条恶龙在大肆伤害百姓，武王命令士兵列队，举箭齐发，蛟龙的两眼被射瞎，喉咙被射穿，挣扎了一会儿，就从空中跌落下来。

为了庆贺，一表吉祥，武王命将蛟龙宰杀，龙骨熬成汤，龙肉剁细做成臊子，并煮了许多面条，将面条浇上龙肉臊子，灌上龙骨汤，与士兵和百姓共享。这就是最早的臊子面。

另一则是宋朝时候，陕西凤翔府有一大户人家，娶的媳妇不仅容貌出众，而且心灵手巧，做得一手好面让家人百吃不烦。而她的小叔子对嫂子做的面尤其喜欢。

后来，小叔子考试中了状元，进京做了官。但小叔子时常想吃嫂子做的面，于是便将嫂子身边一名学会了做此面的丫环叫到京城，专门给他做面吃。

一天，小叔子大宴宾客，席间端出这种面请大家品尝，众人吃了以后都赞不绝口，问这是什么面？小叔子顺口说道：“嫂子面”。意思是嫂子做的面。因为这种“嫂子面”上必须加臊子为浇头，又因“嫂子”和“臊子”谐音，于是后来“嫂子面”就变成“臊子面”了。



## 第一章 臊子的分类与食用方法

臊子，也叫卤子，还有很多人为了方便直接叫卤，就是浇在煮好的面条上的烹熟的肉、菜或汤汁。根据臊子的稀稠、勾芡与否，可分为汤面臊、干面臊和卤汁面臊三种。下面分别简述。

### 一、汤面臊（卤）

有汤臊和汤菜臊两种。

汤臊，是指加在煮好的面条中的各种汤汁，如原汤、奶汤、清汤等。汤臊的制作关键是制汤，其制法与红案烹菜制汤方法一样，也是利用一种原料加清水熬制而成的，有用肥鸡熬制的鸡汤，用牛肉熬煮的牛肉汤，用牛骨、猪骨熬制的骨头汤，还有肘子汤、羊杂汤等。汤汁熬好后，一般用精盐、味精、鸡精、胡椒粉等调成咸鲜味。

这类汤臊在调味前，必须经过过滤这一步骤，以把汤中的碎渣去净，获得美妙的口感。

食用前，把调好味的汤臊灌在盛有面条的碗内，还应根据汤臊的特点放上煮熟入味的牛肉、羊肉、羊杂、鱼肉、鸡肉等，并且撒上小葱花、香菜段等增香。

汤菜臊，是指浇盖在煮好的面条上的多汤汁菜肴，如红烧牛肉臊、排骨面臊、海味面臊、三鲜面臊等。汤菜臊的制法与红案中一般烧菜的制法相类似，原料切成丝、丁、片、块、条等形状，再以煨、炖、烧、焖等烹调方法成臊。汤菜臊具有多汤汁的特点，其汤汁约占整个原料的40%，要求汤味鲜美、原料爽口软滑。

如果是荤素搭配的汤菜臊，可直接浇在面条上食用。如果是纯荤的汤菜臊，最好是在煮面条时加入一些生菜、小油菜、青菜同煮，捞在碗内，再浇上制好的汤菜臊，这样可以起到清爽利口，平衡膳食营养的作用。

## 二、干面臊(卤)

干面臊是不带汤汁或汤汁很少的面臊，它主要用煸炒的方法烹制，如担担面臊、脆臊、干煸牛肉面臊等。干面臊具有干香滋润、入口化渣的特点。

此类臊子在食用前，除应在碗底加少量的精盐、味精、酱油、香油和面汤外，还可根据自己的口味加上辣椒油、香醋、葱花、香菜等，再捞入煮好的面条，最后浇上制好的干面臊子，即可拌匀食用。

干面臊子除作捞面条、拌面条、炒面条的伴侣外，也可用作拌食蒸嫩蛋、豆花、片粉、米粉，还可作薄饼的卷食，馒头、烧饼的夹食。对于一些干面臊子，如担担面臊、口蘑腊肉臊等，还可用于烧豆腐、烧海参、烧鱿鱼等菜肴。

## 三、卤汁面臊(卤)

卤汁面臊是汁少汤浓的一类臊子，如炸酱面臊、稀卤面臊。卤汁面臊的制法与一般烩菜、羹菜相类似，原料均需切成丝、丁、片、末等形状，面臊起锅前都需通过勾芡使汤汁浓稠。

这类卤汁面臊在制作时应掌握两点：一是原料与汤水的比例。原料多汤水少，则会失去卤汁面臊的特点；若原料少汤水多，则质量下降。一般原料与汤水的比例各占一半为合适。二是掌握好汤水与水淀粉的比例。如果勾入的水淀粉太多，卤汁太稠，食时不爽口；反之，卤汁过稀，挂不住面条，食时没有味道。一般以用手勺舀起倒下，卤汁能挂在勺壁上稍厚一层为佳。

此类臊子除可直接浇在面条上食用外，还可用作蒸水蛋、豆花和捞饭等。



## 第二章 风味臊子制作实例

### 一、汤 面臊 (卤)

#### (一) 汤臊

##### 鸡骨汤

这是以鸡骨架为原料，经过煸炒后，加水熬制而成的一款汤臊，具有汤清、咸鲜的特点。

【原料】鸡骨架 500 克，料酒 10 克，姜片 5 克，精盐、味精、白糖各适量，色拉油 10 克，清水 2000 克。

【制法】1. 鸡骨架洗净，切成大块。

2. 炒锅上火，注色拉油烧热，下姜片煸香，放入鸡骨煸干水分，盛出。

3. 汤锅上火，添入清水烧开，倒入煸香的鸡骨架块、姜片和料酒，以中火煮约 1 小时，加精盐、白糖和味精调味即可。

★提示：1. 底油一定要少，以滋润姜片即可。2. 鸡骨一定要煸干水气。3. 白糖和味精均起提鲜作用，用量宜少。

##### 西式鸡高汤

这是以鸡骨为原料，搭配胡萝卜等蔬菜和百里香等香料熬制而成的一款西式鸡高汤，具有汤汁清澈、味道奇香的特点。

【原料】鸡骨 500 克，胡萝卜 100 克，洋葱 75 克，西芹 50 克，青蒜苗 25 克，香芹梗 20 克，百里香 2 克，月桂叶 2 片，白胡椒 10 粒，精盐、味精各适量，清水 2000 克。

【制法】1. 将鸡骨冲洗干净，入滚水锅中焯透，捞出漂洗去污沫；胡萝卜、洋葱、西芹、青蒜苗、香芹梗分别洗净，切成小块状。

2. 将鸡骨、百里香、月桂叶、白胡椒粒和所有蔬菜块放入不锈钢锅中，

添入清水，大火煮开，小火熬煮 1.5 小时，过滤去渣，加精盐和味精调味即成。

★提示：1. 必须选用新鲜鸡骨和蔬菜。2. 鸡骨需进行焯水处理，以去净血污。

### 黄豆香菇素高汤

这是以香菇、海带和黄豆三种原料，加水熬制而成的一种素汤臊，具有清香、利口、味美的特点。

【原料】香菇 25 克，海带 20 克，黄豆 20 克，精盐、味精、鸡粉各适量，清水 1500 克。

【制法】1. 香菇用温水泡透，洗净去蒂；海带用冷水泡透，洗净切片；黄豆用水泡涨。

2. 坐锅点火，添清水，放入香菇、海带片和黄豆，用大火烧开，改小火煮约 40 分钟，过滤去渣，加精盐、味精和鸡粉调味即成。

★提示：1. 泡香菇的水不要丢弃，应滤渣后同煮。2. 海带含有砂粒，务必洗净。

3. 味精和鸡粉用来提鲜，精盐确定咸味。

### 西式蔬菜高汤

这是以洋葱、胡萝卜等多种蔬菜，加上百里香、月桂叶等调味料一起熬制而成的西式蔬菜高汤，具有汤色美观、香味独特、味道咸鲜的特点。

【原料】洋葱 150 克，胡萝卜 100 克，蘑菇、西芹菜、青蒜苗、番茄、小茴香头各 50 克，香芹梗 10 克，白酒 5 克，月桂叶 2 片，百里香 1 根，精盐、味精、鸡粉各适量，清水 2500 克。

【制法】1. 洋葱切片；其余蔬菜洗净，切小块，用沸水略烫。

2. 将洋葱片放在涂油的烤盘中，入烤箱烤至焦黄，取出备用。

3. 汤锅上火，添入清水烧开，放入洋葱片、胡萝卜块、蘑菇块、西芹菜块、青蒜苗块、番茄块、小茴香头块、香芹梗块、白酒、月桂叶和百里香，以大火烧开，转小火熬煮 1 小时，过滤去渣，加精盐、味精和鸡粉调味即成。



★提示：1. 加入小茴香头可使高汤更清香。2. 洋葱片切不可烤糊，否则会影响汤的色泽和味道。

### 牛骨汤

这是以牛骨加洋葱、香叶、清水等熬制而成的一种汤臊，具有汤清、咸香、味醇的特点。

【原料】牛骨 1000 克，洋葱 50 克，姜片 5 克，香叶 2 片，精盐、味精各适量，牛油 50 克。

【制法】1. 洋葱剥皮切片；香叶用温水洗净。  
2. 牛骨洗净，用沸水焯透，捞出再用温水冲去污沫，用刀背敲断。  
3. 锅置火上，放牛油烧热，投入洋葱片、姜片和香叶炸香，添入适量开水，放入牛骨，以中火煮约 1 小时，过滤去渣，调入精盐和味精即成。

★提示：1. 牛骨应焯水后敲断。否则，骨油会流失很多，降低汤的鲜香度。  
2. 用牛油制汤，较其他油脂味道更香。3. 此汤臊应在火上烧沸使用。

### 酸辣牛骨汤

这道酸辣牛骨汤是以牛骨搭配洋葱、红辣椒、香叶等熬成牛骨汤后，再加香醋、辣椒油等调味而成的，具有酸辣、利口的特点。

【原料】牛骨 1000 克，洋葱 50 克，姜 15 克，小葱 10 克，红辣椒 5 只，香叶 2 片，精盐、味精、香醋、辣椒油、牛油各适量。

【制法】1. 洋葱剥皮切片；姜洗净，一半切片，另一半切细丝；小葱择洗干净，切葱花；香叶用温水洗净；红辣椒去蒂，洗净。  
2. 牛骨洗净，用沸水焯透，捞出再用温水冲去污沫，用刀背敲断。  
3. 锅置火上，放入牛油烧热，投入洋葱片、姜片、香叶和红辣椒炸香，添入适量开水，放入牛骨，以中火煮约 1 小时，过滤去渣，重入锅烧开，放姜丝、精盐、味精、香醋和辣椒油调成咸鲜酸辣味，撒入葱花即成。

★提示：1. 牛骨应敲断煮汤。让骨油溢于汤中，香味更浓。2. 此汤臊以醋和辣椒定酸辣味，用量均要掌握好。

### 咖喱牛骨汤

这是以牛骨、芹菜、洋葱、咖喱粉等料熬制而成的一款汤臊，具有汤鲜咸香、咖喱味浓的特点。

【原料】牛骨 1000 克，芹菜、洋葱各 50 克，香菜 10 克，咖喱粉 15 克，姜片 5 克，精盐、味精、香油各适量，黑胡椒碎、香叶、红辣椒各少许，牛油 50 克。

- 【制法】
1. 牛骨洗净，用沸水焯透，捞出冲去污沫，用刀背敲断；芹菜切段；洋葱切片；香菜切段。
  2. 锅置火上，放牛油烧热，投入姜片、洋葱片、香叶和红辣椒炸香，再入芹菜段和咖喱粉炒香，添适量清水，滚约 1 小时去渣，调入精盐、味精、黑胡椒碎和香油，撒入香菜段，即成咖喱牛骨汤。

★提示：1. 牛骨应焯水后再敲断。否则，骨油会流失很多，影响汤的鲜香度。2. 购买熟牛肉时，可一同买上牛骨和牛油。如无牛油，其他油也可以。

### 牛肉红汤

这是以牛胫骨和牛肉为原料，经过烤制后，搭配多种蔬菜、番茄酱和百里香、香叶等调料熬制而成的一种西式红汤臊，具有色泽红亮、味道咸鲜、香味醇浓的特点。

【原料】牛胫骨 300 克，牛肉 150 克，番茄酱 100 克，洋葱 75 克，胡萝卜 30 克，西芹 20 克，香叶 2 片，香菜 10 克，番茄 75 克，百里香 2 克，白胡椒 1 克，精盐、味精各适量，黄油 25 克，清水 2000 克。

- 【制法】
1. 将牛胫骨和牛肉洗净，切块，用烤箱烤成金黄色；番茄洗净，去皮切块；洋葱、胡萝卜、西芹洗净，切块；香菜择洗净，切段。
  2. 净锅上火烧热，放黄油化开，下入洋葱块炸出香味，倒入胡萝卜块、番茄块和香菜段炒香，放入烤好的牛骨块和牛肉块，加清水以大火烧开，撇去浮沫。再放入番茄酱、香叶、百里香和白胡椒，用小火煮 5 小时，过滤去渣，加精盐和味精调味即可。

★提示：1. 各种蔬菜均要选优质品。2. 用黄油熬出的汤比植物油味道香。3. 番茄酱起调色的作用。





### 牛肉高汤

这是以牛胫骨和牛肉为原料，搭配多种蔬菜和香叶等调料熬制而成的一种西式清汤臊，具有汤汁清澈、咸香味鲜的特点。

【原料】牛胫骨 300 克，牛肉 150 克，洋葱 75 克，胡萝卜 40 克，西芹 25 克，香菜 10 克，香叶 2 片，百里香 2 克，白胡椒 1 克，精盐、味精各适量，清水 2000 克。

【制法】1. 将牛胫骨和牛肉洗净，切块；洋葱、胡萝卜洗净，切碎；香菜、西芹洗净，切末。

2. 牛胫骨和牛肉放入锅内加水，大火烧开后撇去浮沫，然后放入各种蔬菜和香料，用小火煮 6 小时，过滤后，加入精盐和味精调味即可。

★提示：1. 必须选用新鲜的牛胫骨、牛肉和蔬菜。2. 浮沫凝结后立即撇去，才能保证汤的清澈。

### 猪骨头汤

这是以猪骨头加上葱、姜、精盐等料熬制而成的一款汤臊，具有汤清香浓、味道咸鲜的特点。

【原料】猪棒骨、猪脊骨各 250 克，姜片 20 克，料酒 10 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制法】1. 猪棒骨、猪脊骨洗净剁大块，同冷水入锅上火，沸后煮 5 分钟，捞出漂洗净污沫，控干水分。

2. 砂锅上火，添入适量清水，放猪棒骨块、猪脊骨块、姜片和料酒，大火烧开后，转小火炖约 3 小时，过滤去渣，加精盐、味精和胡椒粉调味即成。

★提示：1. 猪棒骨、猪脊骨必须进行焯水处理，以去净血污。2. 汤熬好后会有碎渣，一定要过滤后再调味。

### 羊骨汤

这是以羊脊骨加上葱、姜、精盐、胡椒粉等料熬制而成的一款汤臊，具有味道咸鲜、胡椒味浓的特点。