

CHAPTER 1

将卤菜做好吃的秘诀 一网打尽

卤，就是将原料置于配好的卤汁中煮制，以增加食物香味和色泽的一种热制冷菜的烹饪方法。它也是冷菜制作中使用最广泛的一种烹调方法。卤味以色泽亮丽、滋味浓郁、香气四溢、营养丰富等特点，深受老百姓的喜爱。



卤菜滋味浓郁、做法简单，而且营养价值高，很受人们的青睐，但并不是所有的食材都适合做卤菜。选择制作卤菜的食材还要根据时节、气候而定，才能符合人体所需。

「卤制品原料」

猪肉



挑选猪肉时，用肥瘦比例恰当的五花肉和后腿肉再好不过，不过这两种肉需要长时间卤制。最受广大群众喜爱的排骨、猪蹄（猪手）、猪肘等，皮层丰富，但是腥气较重，所以要先氽或过油，再用辛香料及料酒来去腥增香，也可以在烹制时加入可乐来软化肉质，此法还有去油功效。

代表菜：白云猪手、卤猪肘。



羊肉

挑选羊肉时，应注意肉色要鲜红、均匀、有光泽。羊肉的腥膻气味非常重，所以要用香料去腥膻，卤制是最适合的烹调方法。

代表菜：白水羊肉、香辣卤羊肉。

牛肉

牛肉卤制时选择无筋不肥的瘦肉为佳，如肩胛、牛腩、牛腱子等。由于牛肉血水较多、腥气较重，烹调前先用沸水氽一下可以去除大半腥气。卤制时可选用重口味的辛香料（如草果），有利于去腥增香。卤前先用酱油、料酒及香料腌渍入味，成品更加美味。

代表菜：湘卤牛肉、精卤牛筋。



鸡肉

鸡肉质地鲜嫩，为避免烹饪使肉质老硬，适合短时间卤煮。挑选时可选择羽毛紧致油润、眼神灵活、鸡冠鲜红挺直、爪壮实行动自如的活鸡。活鸡宰杀后斩成小块，先腌渍再略煎以缩短卤制的时间，有助于入味。还可以用全鸡下锅卤制，大火煮开后再用小火将鸡肉焖熟，取出切块。

代表菜：卤鸡架、白切鸡。



鸭肉

新鲜鸭肉体型呈扁圆形，腿的肌肉结实，呈乳白色，无霉腥味。鸭肉纤维较粗，不易入味，须用盐及香料腌渍，再烫熟后浸泡在卤汁中，才能卤出美味的鸭肉。鸭翅、鸭舌、鸭掌等，一般加热时间较长，小心控制火候，以使卤味颜色油亮光泽。

代表菜：卤水鸭翅、麻辣卤鸭脖。

蔬菜

很多人认为，蔬菜易烂所以不适合卤制。其实可用卤肉剩下的红卤汁分一些盛在小锅里，将洗净的蔬菜放进锅中用大火滚一下捞起即可。不过香料应少放，以免掩盖蔬菜本身的清香味。质地较硬的蔬菜，则适合卤制时间久一些，以增添卤味的香气。

代表菜：卤藕片、卤花菜、糟香莴笋、卤玉米棒。



豆制品

豆制品养分高、水分多，易变酸变质，所以购买时要选择表面干燥、有豆香味的，卤好后还需静置在卤汁中浸泡一段时间。

代表菜：卤毛豆、卤水豆腐、卤油豆腐。



菌菇

在传统卤味中，菌类一般是同肉类食材一起卤制。但是现在菌类也可单独卤，卤时应选菇伞肥厚的，以便切成理想大小。

代表菜：卤木耳、卤茶树菇、卤香菇。

「卤制品调料」

◀ 八角



八角别名茴香、大料、大茴香，性温，具有甜味和强烈的芳香气味，是制作冷菜及炖、焖菜肴中不可缺少的调味品，其作用为其他香料所不及。其主要成分是茴香油，能刺激胃肠神经血管、促进消化液分泌、增加胃肠蠕动，有健胃、行气的功效，有助于缓解痉挛、减轻疼痛。

◀ 丁香



丁香别名百结、鸡舌香，性温，味辛，香气馥郁，常用于食品调味。其口感苦，香味烈，烹饪之后变得温和。丁香属一种芳香健胃剂，能促使胃液分泌、增强胃肠蠕动，用于治疗胃寒腹胀、呃逆、吐泻、痹痛、疝痛、口臭、牙痛。

花椒 ▶

花椒别名青花椒、蜀椒。花椒在烹饪中能够祛除肉类的腥味和油脂，更增加一种清香味和麻辣感。花椒不仅能保护脾胃、促进唾液分泌、增进食欲，还可以温暖身体、祛除寒气和湿气，以及使血管扩张，从而起到降低血压的作用。



草果 ▶

草果别名草果仁、草果子，味辛，性温，无毒。草果具有特殊浓郁的辛辣香味，能除腥气、增进食欲，是烹调佐料中的佳品，被人们誉为食品调味中的“五香之一”。其具有燥湿健脾、除痰截疟的功能、主治脘腹胀满、反胃呕吐、食积疟疾等症。



桂皮 ▶

桂皮别名肉桂、官桂或香桂，其味辛、甘，性温，中餐里常用其炖肉调味，因含有挥发油而香气馥郁，可使肉类菜肴祛腥解腻、芳香可口，进而令人食欲大增。



陈皮 ▶

陈皮别名橘皮、贵老、红皮，其味辛、苦，性温，有橘子的清香，是水果柑橘的果皮经干燥处理后制成的干性果皮，煮肉别有滋味。



小茴香 ▶

小茴香别名茴香子、谷茴香，是常用的调料，是烧鱼炖肉、制作卤制食品时的必备之品，其所含的主要成分都是茴香油，能刺激胃肠神经血管、促进消化液分泌、增加胃肠蠕动。



◀ 甘草

甘草别名国老、粉草、甜草。甘草是一种补益中草药，药性和缓，能调和诸药，无毒，气微，味甜而特殊。将甘草放入卤汁中能有效祛除肉腥味，增加甘香味。其能清热解毒、祛痰止咳，具有抗炎、抗病毒、保肝解毒及增强免疫功能等作用。



◀ 香叶

香叶别名月桂叶、桂叶、天竺桂，其味芬芳，但略有苦味，是受欢迎的香料，用于腌渍食品，也常用于炖菜等。香叶有健胃理气的功效，可治疗腹胀腹痛、跌扑损伤等。



「卤制火候的掌握」

原料进入卤锅卤制后，除了添加适量的调料外，关键是要掌握好卤制的火候。在火力运用上，一般是在原料下锅时用大火（旺火），烧开后转入中、小火或微火，使卤汁始终保持微沸状态。如果一味用大火，卤汁激烈沸腾，原料反而不易熟，且易使肉质老化。另外，卤汁沸腾时不断溅在锅壁上，形成薄膜焦化后落入汤中，黏附在原料上，影响成品的质量。大

火还会造成卤汁大量汽化而较快损耗，影响卤水的长期利用。在加热时间控制上，应根据原料的不同质地和大小、投料多少与先后具体掌握，如鸡、鸭、猪肉类需1~2小时，以筷子能戳入为准；牛肉、猪肚类则需更长时间才能卤透。除了掌握以上制作要领，还要在实践中不断探索，加以提高，如此便可做出高质量的卤菜来。

「卤制时注意事项」

大部分动物性原料在卤制前都得经过预制，因为有的原料带有不少血污，有的原料有较重的异味。氽水是卤制前排污除味的常用方法。所谓氽水，即将生鲜原料投入冷水锅内加热，烧至原料半熟或刚熟时捞出。特别是对异味较大的牛羊肉、动

物内脏、野味等原料，水量要大，冷水下锅，使原料随着水温的逐渐增高，内部的血污、腥味便慢慢排出，还可以适量加入葱、姜、料酒等用以去腥增香。另有一些原料，为了使其卤制后色泽红润、香透里肌、味深入骨，卤制前还要用盐渍等。



「剩余卤汁的保存方法」

一般未用完的旧卤汁，只要按原比例加入适量的新卤汁，就能反复使用。而且如果保存得当，味道就会越陈越香。这种反复使用的陈年卤汁，就是“老卤”，但是老卤该如何添加新卤汁才能使卤味更好呢？如何保存才不会变质呢？

精选原料初加工

卤汁制作的原材料会直接影响卤制品的质量。因此，制作卤汁之前，要对所有原料进行仔细的挑选和初加工。清洗、切除、焯水、除污、去杂质等过程，都要一一做好。

保持好老卤

新卤水出来后不能盖上锅盖，如果个别制品需要加盖的，可分一些卤水到别的锅里处理。卤汁在每次的使用过程中，味道和颜色都会相应地减少和淡化，多次使用更是如此。所以，为了保持卤汁的质量，应根据具体使用状况，从色香味入手，加入适量的调味品和水，对卤汁进行适量补充。如果有一天发觉卤水的味道是最好的，那就给卤水备份。把卤水烧至刚开，再过滤一遍，然后放凉到常温时，可用瓶子装好放在急冻室里，就是“老卤”了。新调制的卤水，再加入“老卤”，最好的味道很快就可以出来了。

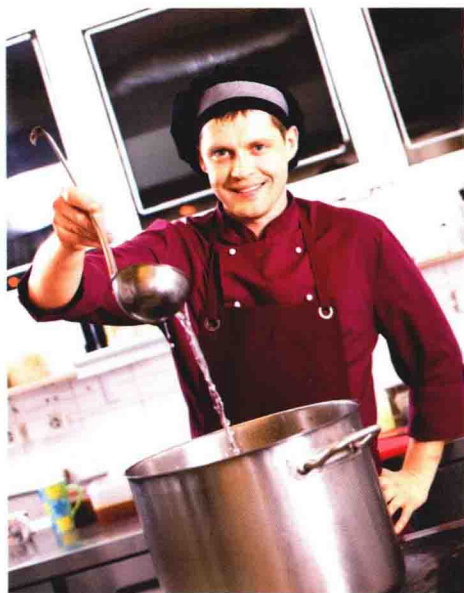
保存卤汁时先过滤

老卤汁在卤过食材之后，应该要先滤除食材和配料，再仔细捞出卤汁表面的

浮沫和油脂，并用纱布过滤除去杂质。这样才可以保证卤汁在保存时不变质，以免影响下次卤食材时的颜色与味道。对于浑浊的卤汁，用小火烧开，加入肉或血水清汤，清理后去浮沫，过滤一下。

特殊卤制品要分锅

豆类制品是酸性的食材，容易使卤汁酸败，所以可以在卤豆制品时，从老卤中分一些卤汁注入另一锅中，单独炖卤豆制品食材，例如豆干、素鸡等。但卤过食物后的卤汁切不可重复加入老卤中，不然会使老卤变质。另外腥膻味比较重的食材，如羊肉、牛肉、动物内脏等，最好也依此方法炖煮。如果是商业化制作卤水，煮汤的汤桶要用加厚型不锈钢桶；家用的话，购买一个厚的不锈钢桶即可，不能用铝的，桶壁也不要太薄。





保存卤汁前先煮沸

卤汁过滤好要先煮沸，冷却至室温再放入冰箱。冷却过程中要注意不要加生水或是其他生的食材，以免卤汁容易变质；也不能接触到生水或者油，不能搅动卤水，只需要开盖静放即可。经常使用的卤汁，可以早晚将卤汁各煮沸一次，置于阴凉干燥处放凉以达到保存的目的。不可将卤汤放于地上，因为卤汁吸取地气就容易坏掉。春、冬季可每天或隔天煮沸1次，夏、秋季每天煮沸1次或2次。再次使用卤水时，要先用勺子顺时针慢慢搅动，然后将其烧到刚开，随即调到最小火，不能让它大滚。

卤水的正确贮藏方法

卤水放置的位置要求通风透气，而且

旁边不能有火炉，或者放在忽冷忽热的环境。放置卤水时需要将其架起，保持卤水桶底部的空气流通，远离地气。

若长时间不使用卤汁，可以将卤汁分成每次要用的份量，放进急速冷冻库中冰冻起来保存。等到下次要使用时再退冰，然后增味煮沸即可。或者置于冰箱冷藏也可以，不过冷藏时间不宜过久，一般可放置2~3天。无论是哪一种保存方法，都记得要盖上锅盖，并不要在保存期间搅动卤汁，贮藏时最好用陶器或瓷器盛装，不能用锡、铝、铜等金属器皿。否则，卤水会在金属器皿中发生化学反应，影响卤汁质量。盛装卤汁前，要把器皿洗净、晾干，装入后加盖好，放在阴凉干燥处，或放在冷库中。罩盖要透气，不可用木盖、铁盖，同时，要防止水蒸气之类滴入卤汁内。

TOP 2 卤汁要诀

不同的食材，经过卤汁的浸泡就会有不同的风味及口感。而卤汁中各种调料的运用，也影响着卤制品的味道。好的卤汁成就美味的卤味，以下教您认识卤汁、制作卤汁。

「卤汁的分类」

卤汁的配置按地域有南、北之别，南卤鲜香微甜，而北卤酱香浓郁，分别代表了南北方的口味特色。按调料的颜色分卤汁则有红、白之别，红卤的配方是沸水、酱油、盐、八角、甘草、桂皮、花椒、丁香、姜、葱、冰糖或白糖、绍酒；白卤的配方和红卤相似，只是用盐量适当增加，不加酱油和白糖。

北方的卤汁一般为红卤，很多地区在卤汁中添加红曲或糖色来调色，把酱油的用量减少、盐的用量增加。有些人配置卤汁时以茶叶、咖喱粉、OK汁等调料为主，又形成了许多新风味的卤汁。

经过数次使用的卤汁即老卤。卤制品的风味质量以用老卤为佳，而老卤又以烹制过多次和多种原料的为佳。

「卤制方法」

卤汁的调配方式有很多种，大部分是以酱油、香料及水煮成卤汁。制作卤味时把需要制作的食材加入到卤汁中卤煮几小时即可。以下为您列举几种比较常见的卤制方法。

油焖卤法

油焖卤法是用油爆香再进行焖煮，让较硬或不易入味的食材慢慢烧煮入味。

油焖卤法制作卤味时，食材都需经油炸一下，待热锅爆香香料后，再倒入食材快速翻炒，最后放入卤汁材料，加盖焖烧至汤汁收浓、食材入味为止，味道相当香浓。

烫煮卤法

烫煮卤法是对不需要煮太久的食材，进行短时间的烫煮，使食材口感鲜嫩香浓、不油不腻。

烫煮卤法是卤法的一种重要表现方式，只需掌握卤汁配方，短时间卤煮，也可做出风味十足的卤味，即使是不宜久煮的蔬菜、海鲜，也能卤出好滋味。

浸泡卤法

食材如果卤煮的时间不宜过长，就可以通过长时间浸泡来吸收卤汁的味道，这种方法称为浸泡卤法。

浸泡卤法利用醇厚的卤汁打底，让浸

泡出的食材吃起来不油腻。但制作时要将卤汁煮沸至香味溢出，放凉后再加入煮熟的食材浸泡入味，因此此法制作卤味所需的浸泡时间较长，才能使食材完全入味。

烧煮卤法

烧煮卤法做出的卤品色泽酱红、咸香入味。

烧煮卤法的加热时间较长，且卤制食材多为整只或大块的，因此要视材料质地和形状大小，掌握投料顺序。如果数种材料同时卤制，要分批进行，小心控制火候，才能卤出滋味醇厚、熟香软嫩的口感。

炸卤法

炸卤法做出卤味的口感酥嫩却不软烂，带着卤汁浓郁的滋味，口感筋道，令人回味。

炸卤法要先将食材腌透，再用温油炸至金黄色，回锅用卤汁卤至入味；或者先

卤后炸，既可保持卤味的特色，并能尝到酥脆的口感。

酱卤法

酱卤法是将卤汁和调味料调匀，再加入食材以小火酱煮至汤汁变浓稠的卤味制作方法。

酱卤法一般选择需要长时间卤煮入味的肉类，将肉类先余烫，再将食材放入浓稠的酱汁中，以小火慢煮至汤汁逐渐收干，期间应该不时翻面，以免造成酱肉粘住锅底。

冻卤法

冻卤法是将卤好的肉块制成冻状的食品，如使用纯猪皮的肉冻口感有弹性，使用琼脂粉的冻品口感较紧实。

冻卤法是将食材卤好切成小丁，加入卤汁凝成冻品。凝冻过程中，不可随意搅动，放入冰箱冷藏一夜，制成的冻品口感更清凉爽口。



「卤汁配制要点」

卤菜具备其他烹制法达不到的优势，历经千年，经久不衰。

卤菜不是单一的烹制法，而是集烹制（加热）与调味于一身，在火候要求上比其他菜式易于掌握的一类菜式。

由于卤水是用水作为导热介质的，因此在处理调味料、香料以及卤汤的过程中有相同的技术要求。

掌握好香料的用量

新卤水12500毫升，用600~700克香料为宜（6000毫升卤水用300克，3000毫升则用150克左右）。

香料包扎

香料要用干净的纱布包好扎严，不宜扎太紧。香料袋包扎好后，应该用开水浸泡半小时再使用，其目的是去除杂质和减少药味。

适时更换香料袋

卤水经过一段时间的卤制后，其香味会逐渐减弱，因此要及时更换香料袋，以保持卤水香味始终浓郁。

离不开咸味

卤水中的香料只能产生五香味感，不能使原料产生咸味。因此，在每天投放原料时都必须尝一尝卤水的咸味，看其咸味是否合适，差多少咸味就加多少盐，只有在盐味适宜后才能进行卤制。在具体操作时，卤制一定的原料就应该加一定量的盐，以使卤水始终保持味道醇正的咸味。



勤加汤汁

在卤制过程中，因卤水沸腾蒸发，会逐渐减少，这时需要及时补充水分。而加水的方法通常有两种。

其一，事先准备一定量的原汁卤水，边卤制边加入，这样卤制出来的原料就能够保持五香味正、醇厚可口。

其二，事先熬制好鲜汤，在卤制前加入原卤汁中，稍熬后再卤制原料。由于鲜汤中含有大量蛋白质，可使入卤原料的鲜味更加浓郁。

卤水中忌用酱油代替糖色

红卤水的金黄色泽是靠糖色产生的，千万不能以酱油来代替。加糖色卤制的原料色泽金黄、不易变黑，而加入酱油的卤水，若时间稍长，经氧化后便会使食材色泽发黑、发暗，时间越长，色泽越黑越深。

在做卤菜时，我们常用到的卤水有精卤水、酒香卤水、川味卤水、糟香卤水等，掌握常用卤水的制作方法，那么制做卤菜就简单多了。

「精卤水」

材料：

猪骨 300 克，老母鸡肉 300 克，草果 15 克，白豆蔻 10 克，小茴香 2 克，红曲米 10 克，香茅 5 克，甘草 5 克，桂皮 6 克，八角 10 克，砂仁 6 克，干沙姜 15 克，芫荽子 5 克，丁香 3 克，罗汉果 10 克，花椒 15 克，葱白 15 克，蒜 10 克，肥肉 50 克，红葱头 20 克，香菜 15 克，盐 3 克，生抽 20 毫升，老抽 20 毫升，鸡粉 10 克，白糖、食用油各适量，隔渣袋 1 个

做法：

1. 洗净的猪骨、鸡肉入锅，加水煮沸。
2. 捞去汤中浮沫，转用小火熬约 1 小时。
3. 取下锅盖，捞出鸡肉和猪骨，余下的汤料即为上汤，盛入容器中备用。
4. 把隔渣袋平放在盘中，放入香茅、甘草、桂皮、八角、砂仁、干沙姜、芫荽子、丁香、罗汉果、花椒、草果、红曲米、小茴香、白豆蔻，收紧袋口，扎严实，制成香料袋。
5. 炒锅烧热，加入食用油，放入肥肉，用中火煎至出油。
6. 倒入蒜、红葱头、葱白、香菜爆香。
7. 放入白糖，翻炒至白糖熔化。
8. 倒入备好的上汤，用大火煮沸。
9. 放入香料袋，转中火煮沸。
10. 加盐、生抽、老抽、鸡粉煮约 30 分钟。
11. 挑去葱、香菜、香料袋即成精卤水。



「酒香卤水」



材料：

猪骨 300 克，老母鸡肉 300 克，白酒 300 毫升，红葱头 25 克，蒜 20 克，草果 15 克，芫荽子 10 克，八角 10 克，桂皮 10 克，小茴香 10 克，丁香 8 克，盐 40 克，白糖 30 克，味精、生抽、老抽、食用油各适量，隔渣袋 1 个

做法：

1. 锅中加水，放入洗净的猪骨、鸡肉熬 1 小时。
2. 捞出鸡肉和猪骨，即成上汤。
3. 将丁香、小茴香、芫荽子、桂皮、八角、草果放入隔渣袋，收紧袋口，制成香料袋。
4. 起油锅，倒入洗净的蒜、红葱头爆香。
5. 放入上汤、香料袋，煮沸后小火煮 15 分钟。
6. 倒入白酒、盐、味精、白糖、生抽、老抽，煮出味即成。

「川味卤水」



材料：

草果 10 克，香叶 3 克，桂皮 10 克，干姜 8 克，八角 7 克，花椒 4 克，姜片 20 克，葱白 15 克，豆瓣酱 10 克，麻辣鲜露 5 毫升，盐 25 克，味精 20 克，生抽 20 毫升，老抽 10 毫升，食用油 25 毫升

做法：

1. 油锅烧热后放入姜片、葱白，爆香。
2. 倒入草果、香叶、桂皮、干姜、八角、花椒，翻炒均匀。
3. 转中火，加入豆瓣酱，炒匀。
4. 倒入约 1000 毫升清水，再倒入麻辣鲜露。
5. 加入盐、味精，淋入生抽、老抽，拌匀。
6. 盖上锅盖，大火煮沸，转小火再煮约 30 分钟，即成川味卤水。

「糟香卤水」



材料：

醪糟 300 克，姜片 20 克，葱白 20 克，红葱头 30 克，红曲米 15 克，草果 15 克，香菜 15 克，白豆蔻 10 克，八角 10 克，陈皮 10 克，桂皮 8 克，花椒 7 克，茺荑子 5 克，香叶 3 克，料酒、盐、白糖、食用油各适量，隔渣袋 1 个

做法：

1. 把草果、香叶、茺荑子、白豆蔻、桂皮、八角、陈皮、红曲米、花椒放入隔渣袋扎紧，制成香料袋。
2. 起油锅，倒入红葱头、葱白、香菜、姜片爆香，淋入料酒。
3. 加入适量清水，放入香料袋，煮至汤汁呈淡红色。
4. 倒入醪糟，用小火再煮约 5 分钟。
5. 加盐、白糖，捡去香料袋、葱白和香菜。
6. 捞出醪糟、姜片、红葱头即成糟香卤水。



「麻辣卤水」



材料：

干辣椒 5 克，草果 5 克，香叶 3 克，桂皮 6 克，干姜 4 克，八角 6 克，花椒 4 克，姜片 20 克，葱白 15 克，盐 15 克，麻辣鲜露 4 毫升，豆瓣酱 5 克，味精 20 克，生抽 20 毫升，老抽 5 毫升，食用油适量

做法：

1. 油锅烧热后放入姜片、葱白，爆香。
2. 倒入干辣椒、草果、香叶、桂皮、干姜、八角和花椒，炒匀。
3. 加入豆瓣酱，炒匀。
4. 倒入约 1000 毫升清水，再倒入麻辣鲜露。
5. 加入盐、味精，淋入生抽、老抽，拌匀。
6. 烧开后转小火再煮约 30 分钟，即成麻辣卤水。



「白卤水①」



材料：

姜片 20 克，香叶 2 克，草果 5 克，陈皮 2 克，桂皮 4 克，干姜 6 克，丁香 4 克，隔渣袋 1 个，盐 25 克，味精适量

做法：

1. 取一个干净碗，倒入适量清水，放入姜片、香叶、草果、陈皮、桂皮、干姜、丁香，将材料清洗干净。
2. 将姜片、香叶、草果、陈皮、桂皮、干姜、丁香放入隔渣袋，扎紧口，制成香料袋。
3. 锅中加入约 2000 毫升清水烧开，放入香料袋，大火烧开。
4. 加入盐、味精，煮 20 分钟，去掉香料袋，剩下的汤汁即成白卤水。



「白卤水②」



材料：

姜片 20 克，草果 10 克，香叶 3 克，桂皮、干沙姜各 7 克，陈皮 2 克，隔渣袋 1 个，盐 20 克，鸡粉 8 克，料酒 15 毫升

做法：

1. 取一个净碗，倒入大半碗清水，放入草果、香叶、桂皮、干沙姜、陈皮、姜片，稍清洗一下。
2. 将香料装入隔渣袋中，收紧袋口，扎严实，制成香料袋。
3. 锅中倒入约 1500 毫升清水，放入香料袋，加盖，大火煮沸后转小火继续煮约 30 分钟。
4. 加入盐、鸡粉、料酒，大火煮沸，转小火再煮约 30 分钟，即成白卤水。





CHAPTER 2

无肉不欢， 中式经典卤肉

许多人觉得卤肉要准备的材料、调料很多，总是因怕麻烦而却步。其实制作卤肉没那么复杂，只要炒香香辛料，再加入肉与适量调料卤至入味就完成了。