

超 详 尽

分步 详解

卤出生活好味道

香醇鲜美的卤汁，取材方便，食材，变化出各式各样的卤味，集结了中国人的饮食智慧。本书详解各种美味卤汁的调制技法、营养可口的家常卤味菜制作技巧，教你用香喷喷的卤汁变化出令人胃口大开的的美味佳肴，让全家人吃得开心，吃出健康。

卤味大全

戈非 主编



中国华侨出版社

卤味大全



| 编 者 |



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卤味大全 / 戈非主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5113-4229-4

I.①卤… II.①戈… III.①凉菜—菜谱 IV.①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 262494 号

卤味大全



主 编: 戈 非

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 宛 涛

封面设计: 凌 云

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 张 诚

图片提供: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 18 字数: 260千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4229-4

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



中华美食的烹饪技术，历来以历史悠久、营养丰富、变化多样且运用灵活而闻名于世，卤味便是其中之一。

卤，是我国特有的制作凉菜的一种烹调方法，就是按照一定的配方，选择最佳的调味方法制成卤汤(也称卤水)，将原料放入卤汤中煮熟或浸渍，使卤汁的香鲜滋味渗透入内成菜的烹调方法。卤味品种繁多，在国内外均享有很高的声誉。

卤味菜是相当受欢迎的传统风味菜，它的迷人之处在于香浓爽口，有诱人的香气、润腴的色泽，不论拿来佐餐还是下酒，都是极佳的选择。八角、花椒、桂皮、茴香、草果、豆瓣酱……多种香料熬制成香醇鲜美的卤汁，进而变化出各式各样的卤味，醇厚宜人，润而不腻。卤味不仅以诱人的香气和滋味博得众人的青睐，还因做法简单、携带方便和容易储存等优点而广受大家的喜爱。且只要把握卤汁的保存技巧就可持续利用，或将各种食材放入卤汁中稍一加工，就能变成可口美味的佳肴。香软柔嫩的猪肉、美味的肥鹅嫩鸡等，在细火慢炖的照料下，经一层层费心地慢卤后，在特制的浓郁卤汁中，流露出皮滑肉香的好滋味，成为聊天娱乐时的最佳零嘴、下酒佐餐的经典小菜，让馨香味充盈满室。

卤菜的特点是：取材方便，原料广泛，肉类、禽类、山珍、野味、豆制品、蔬菜等均可作为卤菜的原材料；卤菜制作简单、省时省力，只要制作好卤水，就可卤制各种菜肴；食用方便，要吃时，取出卤好的菜切片或剁块，既可热吃，又可凉食或拌炒；卤菜既美味可口，还具有一定的保健作用，经常食



用大有裨益。

卤味看起来简单好做，但要想做出可口的风味，不管是卤味的基本卤制方式，还是卤料、卤包和食材的挑选，还是要讲究一定的技巧的。因为在卤制时，假如卤水的配方不正确、不懂不同食材的卤制诀窍，即使卤制很久，食材也不会入味。

为了让读者迅速掌握卤味的制作方法和诀窍，我们推出了这本《卤味大全》。本书提供了各种卤汁秘方，包含了多种家常菜食材，教你自己在家轻松做卤味，卤出各式香醇爽口的小菜。本书详述了做卤味的制作程序、操作要领、注意事项和制作方法，并介绍了糟香卤水、豉油卤水、精卤水、酒香卤水、白切卤水、川味卤水等常用卤水的制作和保存方法。本书按照畜肉、禽肉、水产、蔬菜等食材进行分类，详细介绍了各种不同食材的卤制方法和诀窍，并延伸介绍了对卤制品进行再加工而成的数十道简便而具有独特风味的家常菜肴。书中列出了每道食物所需的材料、调料以及详细的烹饪步骤，科学、专业的食物专题讲解，营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说，教你用香喷喷的卤汁变化出令人胃口大开的美味佳肴！

香醇鲜美的卤汁，家常的食材，变化出各式各样的卤味，集结了中国人的饮食智慧！本书将各种经典卤味一网打尽，教你卤出一锅十里飘香的好滋味，让全家人能经常享受卤制品的诱人滋味，吃得开心，吃出健康。



第一篇 自己动手做卤味

- | | | | |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 卤味概述..... | 002 | 制作卤味的操作要领..... | 010 |
| 卤味料头的处理..... | 003 | 制作卤味的注意事项..... | 011 |
| 如何保存卤汁..... | 004 | 常见的卤味制作方法..... | 013 |
| 常用的卤味原料..... | 006 | 常用香料介绍..... | 015 |
| 卤味制作程序..... | 009 | | |

第二篇 常用卤水的制作

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 糟香卤水..... | 018 | 酒香卤水..... | 024 |
| 豉油卤水..... | 020 | 白切卤水..... | 026 |
| 精卤水..... | 022 | 川味卤水..... | 028 |

第三篇 畜肉篇

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 卤猪颈肉..... | 030 | 卤排骨..... | 044 |
| 小炒猪颈肉..... | 032 | 川味卤排骨..... | 046 |
| 青蒜炒猪颈肉..... | 032 | 泡豆角排骨..... | 048 |
| 猪颈肉炒口蘑..... | 033 | 土豆烧排骨..... | 048 |
| 茭白炒猪颈肉..... | 033 | 黄豆焖排骨..... | 049 |
| 卤五花肉..... | 034 | 百叶烧排骨..... | 049 |
| 五花肉炒辣白菜..... | 036 | 卤猪舌..... | 050 |
| 泡菜五花肉..... | 036 | 腊八豆拌猪舌..... | 052 |
| 青椒回锅肉..... | 037 | 酱烧猪舌..... | 052 |
| 卜豆角回锅肉..... | 037 | 香炒卤猪舌..... | 053 |
| 猪皮冻..... | 038 | 大葱炒猪舌..... | 053 |
| 卤猪皮..... | 040 | 香辣猪耳朵..... | 054 |
| 香辣猪皮..... | 042 | 辣炒猪耳..... | 056 |
| 韭菜花炒猪皮..... | 042 | 野山椒炒猪耳..... | 056 |
| 莴笋炒猪皮..... | 043 | 香干拌猪耳..... | 057 |
| 青红椒炒猪皮..... | 043 | 蒜香猪耳..... | 057 |



- | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 香辣猪脚..... | 058 | 精卤牛肉..... | 094 |
| 酱卤猪脚..... | 060 | 湘味卤牛肉..... | 096 |
| 白切猪脚..... | 062 | 醋香牛肉..... | 096 |
| 冰糖猪肘..... | 064 | 家常牛肉片..... | 097 |
| 卤猪肘..... | 066 | 青椒回锅牛肉..... | 097 |
| 洋葱炒卤猪肘..... | 068 | 卤水牛心..... 098 | |
| 小炒回锅猪肘..... | 068 | 辣炒卤牛心..... | 100 |
| 辣椒炒猪肘..... | 069 | 酸辣牛杂..... | 100 |
| 咖喱猪肘..... | 069 | 笋片拌牛心..... | 101 |
| 白切猪尾..... | 070 | 麻辣牛心..... | 101 |
| 卤水猪尾..... | 072 | 卤水牛肚..... 102 | |
| 辣卤猪尾..... | 074 | 家常牛肚..... | 104 |
| 尖椒炒猪尾..... | 076 | 小炒卤牛肚..... | 104 |
| 小土豆烧猪尾..... | 076 | 青椒炒牛肚..... | 105 |
| 红焖猪尾..... | 077 | 洋葱炒卤牛肚..... | 105 |
| 黄豆焖猪尾..... | 077 | 卤水牛舌..... 106 | |
| 卤水肠头..... | 078 | 辣拌卤牛舌..... | 108 |
| 卤水猪肠..... | 080 | 红油牛舌..... | 108 |
| 白切大肠..... | 082 | 青椒回锅牛舌..... | 109 |
| 川味辣卤猪肠..... | 084 | 青椒炒卤牛舌..... | 109 |
| 辣炒猪肠..... | 086 | 卤水牛蹄筋..... 110 | |
| 回锅猪肠..... | 086 | 辣卤牛蹄筋..... | 112 |
| 苦瓜肥肠..... | 087 | 精卤牛蹄筋..... 114 | |
| 雪菜大肠..... | 087 | 辣炒蹄筋..... | 116 |
| 卤猪小肚..... 088 | | 凉拌卤牛筋..... | 116 |
| 尖椒炒猪肚..... | 090 | 葱烧牛蹄筋..... | 117 |
| 苦瓜炒猪肚..... | 090 | 辣味牛蹄筋..... | 117 |
| 咸菜猪肚..... | 091 | 卤羊肉..... 118 | |
| 酸豆角炒猪肚..... | 091 | 香辣卤羊肉..... | 120 |
| 香辣卤牛肉..... | 092 | 回锅羊肉片..... | 122 |
| | | 辣拌羊肉..... | 122 |

第四篇 禽肉篇

- | | | | |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 湛江白切鸡..... | 124 | 青椒豆豉焗鸭块..... | 160 |
| 卤水鸡..... | 126 | 青椒炒鸭块..... | 161 |
| 香辣孜然鸡..... | 128 | 香菇鸭肉..... | 161 |
| 农家尖椒鸡..... | 128 | 卤水鸭头..... | 162 |
| 干椒爆仔鸡..... | 129 | 香辣鸭头..... | 164 |
| 杭椒小炒鸡..... | 129 | 卤水鸭翅..... | 166 |
| 卤鸡腿..... | 130 | 卤鸭掌..... | 168 |
| 卤鸡翅..... | 132 | 卤鸭下巴..... | 170 |
| 蒜苗炒鸡翅..... | 134 | 辣卤鸭下巴..... | 172 |
| 小炒鸡翅..... | 134 | 卤水鸭舌..... | 174 |
| 老干妈炒鸡翅..... | 135 | 凉拌鸭舌..... | 176 |
| 双椒炒鸡翅..... | 135 | 香辣拌鸭舌..... | 176 |
| 卤鸡翅翅尖..... | 136 | 香辣鸭舌..... | 177 |
| 川香卤鸡翅尖..... | 138 | 青椒酱爆鸭舌..... | 177 |
| 卤鸡架..... | 140 | 卤鸭脖..... | 178 |
| 卤凤爪..... | 142 | 酒卤鸭脖..... | 180 |
| 盐焗凤爪..... | 144 | 卤鸭肝..... | 182 |
| 白切凤肝..... | 146 | 卤鸭胗..... | 184 |
| 卤鸡杂..... | 148 | 白切鸭胗..... | 186 |
| 春笋炒鸡胗..... | 150 | 辣炒卤鸭胗..... | 188 |
| 泡椒鸡胗..... | 150 | 泡椒拌鸭胗..... | 188 |
| 酸萝卜炒鸡胗..... | 151 | 红椒辣拌鸭胗..... | 189 |
| 芹菜炒鸡杂..... | 151 | 香辣鸭胗..... | 189 |
| 五香茶叶蛋..... | 152 | 卤水鸭肠..... | 190 |
| 卤水鸭..... | 154 | 香拌卤鸭肠..... | 192 |
| 白切鸭..... | 156 | 香芹拌鸭肠..... | 192 |
| 卤鸭腿..... | 158 | 春笋炒鸭肠..... | 193 |
| 尖椒爆鸭..... | 160 | 红椒爆鸭肠..... | 193 |





白切鸽子.....	194
川味卤乳鸽.....	196
豉油皇鸽.....	198

泡椒乳鸽.....	200
香辣炒乳鸽.....	200

第五篇 水产篇

卤水鱿鱼.....	202
酒香大虾.....	204
糟香秋刀鱼.....	206
酒香田螺.....	208

糟卤田螺.....	210
辣卤田螺.....	212
香辣田螺.....	214
口味田螺.....	214

第六篇 蔬菜篇

卤汁茄子.....	216
卤胡萝卜.....	218
卤水白萝卜.....	220
卤水藕片.....	222
卤土豆.....	224
卤芋头.....	226
卤花菜.....	228
卤西蓝花.....	230
卤花生.....	232
卤海带.....	234
卤玉米棒.....	236
卤魔芋.....	238
卤板栗.....	240
卤豆芽.....	242
卤黄豆.....	244
辣卤毛豆.....	246

卤蚕豆.....	248
卤豆角.....	250
卤扁豆.....	252
香卤豆干.....	254
精卤攸县香干.....	256
卤腐竹.....	258
卤水豆腐.....	260
辣卤豆筋.....	262
卤豆腐皮.....	264
香卤素鸡.....	266
卤草菇.....	268
卤香菇.....	270
卤杏鲍菇.....	272
卤茶树菇.....	274
卤木耳.....	276

· 第一篇 ·



自己动手做卤味



卤味，是指将初步加工和焯水处理后的原料放在配好的卤汁中煮制而成的菜肴，既可以当作主菜，也可作为佐酒佳肴。具体来说，是把加工处理的大块或整块原料，放入已多次使用的卤汁中，加热煮熟，使卤汁的香鲜滋味渗透入内成菜。本章将详细讲述与此有关的常识，方便大家自己在家做卤味。

卤味概述

◎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。



卤味食品的特点

色味俱全，可口宜人

卤汁皆由多种香料配制，不同的卤汁味道自然不同，它们又因不同的卤料而具备不同的味道、色泽，故而色味共存，可口宜人。

制作简单，易于存放

卤味食品取材于各地的不同材料，遵照一般的制作过程（选料、初加工、生料配制、入锅煮制、出锅冷却、改刀装盘、上桌），可以说是简单至极，没有太多技术含量。而且，卤制品经过卤制过程而变冷，加上菜式单一，易于存放。

取材广泛，品种多样

卤味取材较广，动物、植物、海味、野味等，都可入料，因而制出的产品也就多样化了。

卤汁介绍

卤汁的配置，按地域有南、北之别，



南卤鲜香微甜，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，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，只是用盐量略有增加，不加酱油和糖。

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，酱油的用量比白卤多，盐的用量比白卤多。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俗称老汤，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。如果用多次烹制过鸡肉和猪肉的老汤卤制，卤制品的味道绝佳，故人们常将“百年老汤”视为珍品。

卤味料头的处理

◎卤水的料头通常是指用于做卤水的香料，也是我们通常所用的大料。制作卤水时，选用合适的料头能让卤汁更美味。



卤水一般由四个组成部分：清水、药材包、调味料、料头。其中，药材包就是装在一起的各种调味香料，其中有许多香料在中医里都可做药用；料头即葱、姜、蒜、芹菜这类有香辛味的蔬菜，它们可以使汤汁味道更加香浓，让人胃口大开。

卤水需要保存下来，并且不断更新、使用才能有好的质量，所以我们一定要了解哪些东西会导致卤水变质。

药材包不用质疑，它们大部分都是抗氧

葱等，其中芹菜与香菜最容易使卤水变质，所以，我们在料头的处理上要注意以下几点：

(1) 首先，料头要清洗干净处理好，切段或压扁后再用独立的一个纱袋将其装好；

(2) 用油把处理好的料头稍炸。这个步骤除了增香，还可以排掉一部分水分；

(3) 把料头上的叶子尽量去掉，只留梗部，叶子很容易被泡烂；

(4) 最关键之处在于，不能把料头停留



食材，本身就具有很好的防腐功能。而卤制品调味料的选择，也可尽量排除一些易于变质的材料，如酱料。除此之外需要注意的就是料头了。

料头在制作卤水的过程中是必须要放的，就如炒菜一样，姜、葱、蒜会很好地提升菜品的香气。但料头通常水分比较多，材质也软，处理不好就很容易引起卤水变质。

通常使用的料头有：姜、大蒜、芹菜、洋葱、大葱、香菜、独子蒜、红干



在卤水中太长时间，一般出味后即从卤锅里拿走，特别是留有叶子的料头。



如何保存卤汁

◎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，味道就会愈陈愈香。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？



④精选原料，初步加工

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

④保持卤汁的味、色稳定

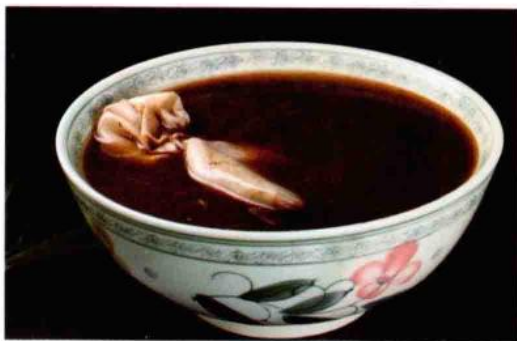
新卤水出来后不能立即盖上锅盖，如果有个别制品需要加盖的，可分一些卤水到别的锅里处理。卤汁在每次的使用过程中，味道和颜色都会相应地减少和淡化，多次使用则更是如此。所以，为了保持卤汁好的质量，应根据具体使用状况，从色、香、味三方面入手，加入适量的调味品和水，对卤汁进行适量补充。如果某一天发觉卤水的味道变得特别好，那就给卤水“备份”。把卤水烧至刚开，过滤一遍，然后放凉到常温状态，可用两个瓶子装好放在急冻室里，这就是“老卤”了。如果卤水突然变质，那么新调制一份卤



水，再加入“老卤”，最好的味道很快就可以出来了。

④需要保存卤汁时先过滤

老卤汁在卤过食材之后，应该先滤除食材和配料，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



才可以避免卤汁在保存时变质，从而影响下次卤食材时的颜色与味道。对浑浊的卤汁，用小火烧开，加入肉或血水清汤，清理后去浮沫，过滤一下。

④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。冷却过程中也要注意，不要加生水或是其他生的食材，以免卤汁容易败坏。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，以达



到保存的目的，放置于阴凉干燥处放凉。不可将卤汤放于地上，因为卤汁吸取地气就会容易坏掉。春、冬季可每天或隔天1次煮沸，夏、秋季每天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，即调到最小火，不能让其大滚。

④ 正确的贮藏方法

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，保持卤水桶底部空气流通，远离地气。

若长时间不使用卤汁，可以将卤汁分成多份，放进冷冻库中冰冻起来。等到下次要使用时再退冰，然后增味煮沸即可。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，不要在保存期间搅动卤汁，贮藏时最好改装成陶器



或瓷器，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，要防止水汽之类渗入卤汁内。

④ 特殊卤制品要分锅卤

豆类制品是属于酸性的食材，容易使卤汁酸败，所以在卤豆制品时，可以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。要注意，卤过豆类的卤汁切不可倒回老卤中，不然会使老卤变质，分锅就毫无意义了。另外，腥膻味比较重的食材，如羊肉、牛肉、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，购买一个厚的不锈钢桶即可，不能用铝的，也不要太薄。



常用的卤味原料

◎要使菜式的色、香、味、形俱全，除了在生产方面有精湛的技术之外，还要选用优质上乘的原料，这也是做好一道菜的基础。



畜肉类

猪肉

猪肉是人们常吃的主要肉类，也是很好的营养滋补品。卤制猪肉，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煮。

最受广大群众喜爱的蹄髈、猪蹄等，皮层丰富，但是腥气较重，所以要先氽烫或过油，再用辛香料及酒来去腥增香。也可以在烹制中加入可乐，利用其中的小苏打来软化肉质，这样做还有去油功效。

代表菜：白云猪手、卤猪肘。

羊肉

羊肉也是家庭日常食用的肉品，营养丰富。挑选羊肉时，应注意肉色要鲜红而且均匀、有光泽，肉细而紧密。外表略干、有弹性、不粘手，气味新鲜。羊肉的腥膻气味非常重，所以要用香料去腥膻，卤制是最适合的了。



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，烹调前先氽烫可以去除大半。卤制时可选用重口味的辛香料，如草果或者酒，有利于去腥增香。卤前先用酱油、酒及香料腌渍入味更好。

代表菜：湘卤牛肉、精卤牛筋。

禽蛋类

鸡肉

鸡肉质地鲜嫩，为避免肉质变得老硬，宜选择短时间卤煮。可选择羽毛紧致油润、眼神灵活、鸡冠鲜红挺直、脚爪壮



实、行动自如的鸡。通常可将鸡先斩切成小块，先腌制再略煎，以缩短卤制的时间，同时有助于入味。还可以用全鸡下锅卤制，大火煮后再用余温将鸡肉焖熟，取出切块，确保肉质鲜美。



代表菜：卤鸡架、白切鸡。

鸭肉

新鲜鸭肉体型为扁圆形，腿部肌肉结实，呈乳白色，无霉腥味。鸭肉纤维较粗，不易入味，须用盐及香料腌制，烫熟后再浸泡在卤汁中，才能卤出美味的鸭肉。鸭翅、鸭舌、鸭掌等，一般加热时间较长，要小心控制火候，以求卤味上色，油亮光泽。

代表菜：卤水鸭翅、麻辣卤鸭脖。

鹅肉

购买时应选白鹅，一般以翅膀下多肉，尾部肉多柔软、表皮光泽、肉色鲜



红、血水不会渗出太多的为佳。

代表菜：白切鹅。

鸽肉

鸽肉不但营养丰富，还有一定的保健功效，能防治多种疾病。优质的鸽肉肌肉有光泽，脂肪洁白；劣质的鸽肉肌肉颜色

稍暗，脂肪也缺乏光泽。

代表菜：川味卤乳鸽、白切鸽子。

蛋类

蛋的营养丰富、价格低廉，还可以制作成很多种美味食品，所以自古即被视为营养补给的最佳来源。选购蛋类时要买蛋壳完整、洁净、粗糙的，这类蛋比较新鲜，而且较少被细菌污染。

代表菜：五香茶叶蛋、五香鹌鹑蛋。

内脏类

动物内脏的特殊口感一直备受“吃货”们的喜爱，不过因内脏血水较多、腥气



重，处理时应洗净后再氽烫去腥。白卤时可加点花椒、丁香，或利用酒酿来增加香味，让人食欲大开。

代表菜：卤水牛心、卤水鸭肠、卤鸡肝。



↓ 海鲜类

有外壳的甜美的海鲜，最适合短时间烫煮再加以卤制了，这样才能品尝其原有的鲜嫩香浓。鱿鱼等软体动物类的海鲜，则可以氽烫后浸泡于卤汁中，以免卤煮使肉质老硬，失去口感。

代表菜：卤水鱿鱼。

↓ 素菜类

蔬菜类

很多人认为，蔬菜易烂所以不适合卤，其实可用卤肉剩下的红卤汁分一些盛在小锅里，将洗净的蔬菜放进去，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，卤煮的时间要久一些，可增添卤味的香气。

代表菜：卤水藕片、卤花菜、糟香辣



椒、糟香莴笋、卤玉米棒。

豆类

豆制品养分高、水分多，易变酸变质。所以购买时要选表面干燥、有豆香味的，卤好后静置在卤汁中是必要的。但是水分较少的豆皮、面筋类，最好先炸一下再卤，这样可以吸收更多的卤汁；豆腐等比较容易吸收卤汁的材料，可以用油炸再焖一下的方法，卤至上色即可。

代表菜：卤毛豆、卤水豆腐、卤豆芽、卤油豆腐。

菌类

各种菌类在烹饪中一向很受欢迎。在传统卤味中，菌类一般是同肉类食材一起卤，用以吸收肉类的油脂，并增进卤汁风味。但是现在菌类也可单独卤，卤时应选菇伞肥厚



的，洗净后切成适当大小，放入卤汁中稍加焖煮即捞起，加几滴香油，非常美味。

代表菜：卤木耳、卤茶树菇、卤香菇。