

自家

卤菜以汁相烹 凭香闻名 家传秘方

120款精品卤菜
120个卤味知识
120条营养提示

典尚文化工作室 编著

卤

成都时代出版社

自家

卤菜以汁相烹 凭香闻名 家传秘方



120款精品卤菜
120个卤味知识
120条营养提示

典尚文化工作室 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

自家卤/典尚文化工作室编著. —成都: 成都时代出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5464-0409-7

I. ①自… II. ①典… III. 中式菜肴—卤制—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第085811号

自家卤

ZI JIA LU

典尚文化工作室 编著

出品人 段后雷 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 刘 静
装帧设计 彭 君
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 成都市拓展印务有限公司
规 格 168mm × 230mm 1/16
印 张 11
字 数 300千
版 次 2011年9月第1版
印 次 2011年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0409-7
定 价 28.00元

版权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028)87689780

编者的话

卤菜以汁相烹，凭香闻名。不论鸡、鸭、鹅，还是牛、猪、羊、豆腐、鸡蛋等，无所不烹。漫过千年时光，卤菜经久不衰，魅力不减，实乃“好吃嘴”们之幸事。

卤菜虽非大菜，却是寻常百姓的最爱。女人们以牙尖丝丝咬吃，丝毫不露窘态，依然可以保持一份矜持和秀雅；男人们大块大片塞进口里咀嚼不止，却可以吃出一份过瘾和悍然；少男少女或用餐纸包一只卤鹅掌、卤鹅翅，漫步闹市街区，边走边食，乐趣自得。

一个卤店，可以聚集三朋四友，以卤肴下酒，畅谈天下奇闻趣事。夏季之时，三三两两临街而坐，不觉稀奇，就着几盘卤猪耳朵、卤鸡蛋、卤牛肠子、卤牛肝……来上几大口老酒，扯几句闲谈，吼几嗓子憋久了的牢骚。若逢食得兴起时，男人不管老少胖瘦，索性袒胸露膀，全然不顾体面，倒也逍遥自在。什么官场商场、功名利禄，什么打打闹闹、争争吵吵，实感乏味，倒不如以香卤饱腹、以酒会友来得痛快。

在民间，卤菜成品的好坏、质量的高低就在于其卤汁的调配，只需细加品味，就能品出个孰高孰低。众多经营者各家有自己独特的、家传秘方，所以口味也是同中有异，若非系统地研究学习，就算仿制了也不地道不正宗。《自家卤》一书，分章节详细地介绍卤菜的概念特点、卤汁的制作、卤

汁配制须掌握的要点难点及一百多款精品菜例等。文字深入浅出，益于学习和掌握。相信此书能成为广大厨艺爱好者的良师益友，居家卤菜不用愁。

囿于编者水平所限，错讹之处难免，还望业内专家和广大读者不吝指正。

编者于成都



卤 目录 Contents



7 OUTLINED | 卤菜概述

- (一) 四川卤菜的历史沿革 8
- (二) 卤菜的特点 10

11 MATERIALS | 卤菜的原料

- (一) 卤制品原料 12
- (二) 卤菜香料 22
- (三) 卤菜调味料 28
- (四) 卤菜油脂 34

36 MAKING | 川味卤汁的制作及运用

- (一) 卤汁的分类 37
- (二) 卤汁的制作 37
- (三) 卤汁配制要点 40
- (四) 卤汁的保存 41



42 MAKING | 原料的卤制

- (一) 原料卤制前的处理 43
- (三) 卤制火候的掌握 44
- (四) 卤制时须注意事项 45

46 A WELL KNOWN STORE | 四川卤菜名店简介

原味卤菜

- | | | | |
|----|--------|-----|-------|
| 52 | 酱肘子 | 81 | 卤猪肝 |
| 53 | 酱猪手 | 82 | 卤猪尾 |
| 54 | 香卤棒骨 | 83 | 卤猪耳 |
| 55 | 卤拼 | 84 | 卤猪拱嘴 |
| 56 | 卤水小拼 | 85 | 卤猪肚 |
| 57 | 澳门猪肘 | 86 | 卤猪肥肠 |
| 58 | 凤眼猪肝 | 87 | 卤猪舌 |
| 59 | 五香牛肉 | 88 | 卤猪皮 |
| 60 | 五香烤牛肉 | 89 | 卤牛蹄筋 |
| 61 | 卤水蜂窝肚 | 90 | 五香卤兔头 |
| 62 | 卷筒脆舌 | 91 | 酒卤兔 |
| 63 | 五彩香肚 | 92 | 茶卤兔腿 |
| 64 | 五香狗肉 | 93 | 卤鸡脚 |
| 65 | 酱狗肉 | 94 | 美味卤鸡翅 |
| 66 | 酱卤狗肝 | 95 | 卤鸡翅尖 |
| 67 | 金牌酱狗肉 | 96 | 卤鸭掌 |
| 68 | 豉油鸡 | 97 | 卤鸭舌 |
| 69 | 香辣鸡翅 | 98 | 卤鸭胗 |
| 70 | 香卤凤冠 | 99 | 香辣鸭脖子 |
| 71 | 酱香仔鸭 | 100 | 卤鸭肠 |
| 72 | 缠丝鸭卷 | 101 | 盐水卤鸭 |
| 73 | 香辣鹅翅 | 102 | 卤鸭头 |
| 74 | 鲍汁鹅掌 | 103 | 卤乳鸽 |
| 75 | 辣卤鹌鹑 | 104 | 卤豆腐干 |
| 76 | 筒筒鳝鱼 | 105 | 卤豆腐 |
| 77 | 香卤腐竹 | 106 | 茶叶蛋 |
| 78 | 潮式卤水拼盘 | 107 | 红卤豆筋 |
| 79 | 川式大卤拼 | 108 | 卤豆皮 |
| 80 | 卤排骨 | 109 | 卤花生米 |



卤 目录 Contents

- 110 卤毛豆角
- 111 卤腐皮肉卷
- 112 茶香卤鸡腿
- 113 香卤猪头肉
- 114 卤五香茶叶蛋
- 115 麻辣鸭头
- 116 卤腐皮香卷

复合卤菜

- 118 干豇豆拌鹅肫
- 119 薄荷拌猪耳
- 120 香椿拌小肚
- 121 孜然寸骨
- 122 椿芽拌牛肠
- 123 风味兔腿
- 124 香辣兔头
- 125 椒盐无骨凤爪
- 126 尖椒炆鹅肝
- 127 鸳鸯乳鸽
- 128 烤鲜鱿
- 129 卤水黄牛腩
- 130 子姜拌鹅胗
- 131 祥福肘子
- 132 酱香土豆排
- 133 卤味生菜夹
- 134 麻辣素鸡
- 135 干椒熏干
- 136 美味手抓排
- 137 飘香排骨
- 138 蒜香辣味肠



- 139 豉椒仔鸡
- 140 香辣鸭下巴
- 141 炒香鸭
- 142 双椒爆鸭舌
- 143 酱爆鸭舌
- 144 青椒炆猪耳
- 145 小土豆烧猪尾
- 146 手撕羊腿
- 147 鸿运肘子
- 148 鞭子豆腐
- 149 荞面蹄花
- 150 蕨菜香蹄花
- 151 烟香卤排骨
- 152 干豇豆拌肚丝
- 153 老坛剁椒牛肉
- 154 风味焗肺片

- 155 糯米脆皮肠
- 156 竹香童子鸡
- 157 油淋仔鹅
- 158 青椒牛肉
- 159 夫妻肺片
- 160 锅巴东坡肉
- 161 松茸扣香肘
- 162 飘香肘
- 163 山菌扣排骨
- 164 脆皮肠头
- 165 脆皮牛肉
- 166 酥香辣兔头
- 167 风味烤兔腿
- 168 江湖干香鸡
- 169 鲑椒浸仔鸡
- 170 葱椒鸡
- 171 烟熏卤鸭
- 172 神仙馋嘴鸭
- 173 脆皮乳鸽
- 174 南瓜卤肉
- 175 椒香鸭二节翅
- 176 卤味芝麻排骨





自家卤
OWN HALOGEN

卤菜概述

卤菜，是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。卤菜风味独具，历史悠久，是中国菜中主要菜式之一。卤菜一般可分为红卤、黄卤、白卤三大类；川卤在全国最普遍，多以红卤为主。

卤制品既可热吃亦可冷吃，食用时可淋少许卤汁直接食用，或其他原料复合烹食。

（一）四川卤菜的历史沿革

川卤历史悠久。最初的形成经历了从秦惠文王统治巴蜀（公元前316年）到明代的历史阶段，大约有千余年的时间。

秦代蜀郡太守李冰率万余名工匠修建都江堰水利工程后，又派人“穿广都盐井”生产出四川最早的井盐，西晋人常璩所著的《华阳国志》在追述当时饮食习俗就有“尚滋味，好辛香”及“鱼盐、茶蜜、丹椒”的记载。丰富的物质基础，盐和花椒的发现和使用，人们将盐、花椒加水与其他原料同煮食用，这便是卤菜的雏

形了。

到西汉时，由于井盐的大量开采和使用，以及烹饪技艺的相互交流，卤菜技艺可以说已初步形成。西汉人左思在《蜀都赋》中就有“调夫五味，甘甜之和……，五肉七菜，臙厌腥臊，可以练神养血者，莫不毕陈”的记载。“调夫五味”讲的就是当时厨师在烹饪食物时，用生姜、大蒜、花椒、酹酒、食用蕈等原料等调味方式。

经过三国及魏晋南北朝时期的铺垫，川卤在唐朝时已经迈了一大步。当时四川经济比



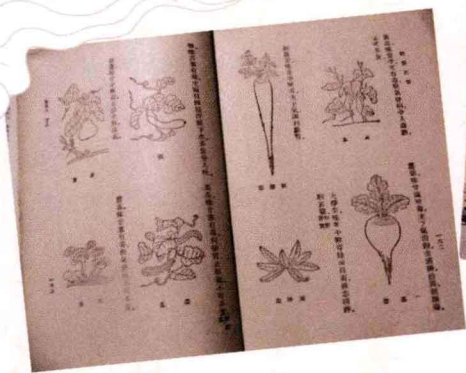
较发达，与扬州齐名，有“扬一益二”之称。南来北往客商不断，加之官宴成风，这便极大地促进了川式卤菜的进一步发展。

到了明代，随着《饮膳正要》和《本草纲目》的问世，促进了朝野人士对食疗重视。由于药料中有些既能防病、治病，又能产生香味，达到调味的目的，于是人们便将大量的含香中药材加入卤汁中，这使得卤菜滋味更加香美，从而广受欢迎和喜爱。

清代时，卤菜不论从所使用的香料还是卤制技术，都进一步定型。由此，卤菜也正式列入筵席，成为席桌上不可或缺的菜式。譬如，在满汉全席的手碟菜中，卤菜部分就为数不少，其中不乏精品。

到了上个世纪80年代，国家实行对外开放、对内搞活的经济政策，从事川味卤煮技术的搜集、总结、教学、研究、开发的专业人士不断增加，使川味卤煮技术更加精湛，品种更加丰富。由此，川味卤菜进入了空前的繁荣昌盛时期。如今，在省内外各地的餐馆酒楼、路旁小店、流动摊贩、居家餐桌等，均有卤菜的飘香，由此可见，卤菜这一传统美味已经融入了国人的饮食生活之中。





（二）卤菜的特点

卤，是将大块或整形的原料，放入用调料、香料、汤汁兑成的卤汁中，在旺火上加热至熟，使之上色、入味的一种烹调方法。卤菜技术，不是单一的烹制法，而是集烹制与调味二者于一身。归纳起来有几个特点：

1.取材广泛，荤素皆宜。

一般来说，卤制的原料不是太讲究，可荤可素，用料十分广泛。因此，这给厨师们提供了更大的选择发挥的空间，同时，也带来了众多的美味。

2.滋味鲜美，口感丰富。

卤制原料时，可根据原料的质地和食者对卤菜口感的要求，可软则软，该脆则脆。在味的调制上可以是五香味，也可以带些辣味等。卤菜中五香料是川菜使用最多的一种味型，它给人的口感最丰富，最适口。

3.香气宜人，润而不腻。

由于卤菜中加入了一定的具有各自辛

香味和香气的调料，所以卤制出来的菜品除了有醇厚的五香味感外，还有非凡的香气。这些香气可提神，醒脑，所以在品尝卤菜时，既可以产生良好的味觉感受，还可以产生良好的嗅觉感受，是佐酒的上乘菜肴。

4.携带方便，易于保管。

卤制菜品时，因受热会使原料中的蛋白质发生变性，进而产生脱水现象，这样就增加了原料的存放期和保管期。卤菜原料由于少汁水，便于携带，也是外出旅游时的上佳食品。

5.增加食欲，益于健康。

卤制所用的香料、调味品，大多具有开胃健脾，消食化滞等功效。所以卤制食品，除了满足人体对蛋白质及维生素等的需求外，还可以达到开胃，增加食欲的作用。

貳
TWO

自家卤

OWN HALOGEN

卤菜的原料

卤菜是将卤制品放入用香料、调料、油脂配好的卤汁中煮制而成的菜肴，所以卤菜所用原料可分为四个部分，即卤制品原料、卤菜香料、卤菜调味料、卤菜油脂。





（一）卤制品原料

川味卤菜自形成之日起，便被广大群众所认可，由于卤菜具备的其他烹制法所达不到的优势而历经千年，经久不衰。由于四川出产丰富，故用于卤制的原料十分广泛，这样给人们提供了更大的选择面。下面介绍一些川味卤菜常用的一些卤制品原料，以供参考。



1. 猪排骨

猪排骨可提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是丰富的钙质可维护骨骼健康。猪排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效。猪排骨以瘦肉为主，故广受现代人喜欢。入卤的猪排骨多为呈排状的

猪肋骨。

加工方法：用清水洗去血水，再入冷水锅中氽一水，即可备用。

2. 猪耳

猪耳朵富含胶原蛋白及硫酸皮肤素B等，具有软化血管、抗凝血，促进造血功能和皮肤损伤愈合及保健美容作用，其胶质的造血功能优于阿胶，常食可增加血红蛋白含量及白细胞数量，抵抗和抗血栓的形成。

加工方法：把猪耳朵去毛洗净后直接放到滚开水的锅里，稍微烫煮一下，时间不要太久，一般几分钟就够；或者直接把生猪耳用热

水煮软（水开闭火）稍凉后，刮净毛和油即可。

3. 猪尾

猪尾，也称皮打皮、节节香。由皮质和骨节组成，皮多胶质重，多用于烧、卤、酱、凉拌等烹调方法。猪尾含有较多的蛋白质，主要成分是胶原蛋白，是皮肤组织不可或缺的营养成分，可以改善痤疮所遗留下的疤痕。一般人都可食用，尤适宜腰酸背痛、骨质疏松者、以及青少年、中老年人食用。

加工方法：洗净后入冷水锅中氽一水，捞出刮尽残毛即可。

4. 猪舌

猪舌又称口条、猪舌头。猪舌肉质坚实，无骨，无筋膜、韧带，熟后无纤维质感。其含有丰富的蛋白质、维生素A、烟酸、铁、硒等营养元素，有滋阴润燥的功效。

加工方法：将猪舌放入滚水中略烫一会儿，见其舌膜变色起层时即捞入冷水中漂起，用刀刮去舌苔洗净后，再入清水中煮至断生，捞起即可备用。

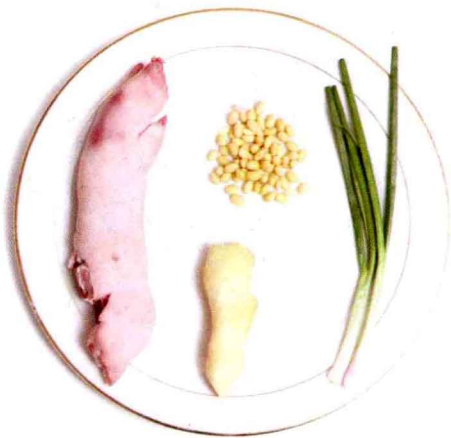
5. 猪蹄

猪蹄又叫猪脚、猪手。分前后两种，前蹄肉多骨少，呈直形；后蹄肉少骨稍多，呈弯形。

中医认为猪蹄性平，味甘咸，是一种类似熊掌的美味菜肴及治病“良药”。猪蹄中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成

明胶，它能结合许多水，从而有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤衰老；猪蹄含丰富的胶原蛋白，可促进毛皮生长，预防进行性肌营养不良症，使冠心病和脑血管病得到改善，对消化道出血、失水性休克有一定的疗效。

加工方法：将新鲜猪蹄去毛刮净后，入冷水锅中氽一水即可备用。



6. 猪肘

猪肘分为前肘、后肘，其皮厚、筋多、胶质重。和肉皮一样，是使皮肤丰满、润泽，强体增肥的食疗佳品。

猪肘味甘咸、性平，有和血脉、润肌肤、填肾精、健腰脚的作用。

加工方法：洗净后入冷水锅中氽一水，捞出即可备用。

7. 猪大肠

猪大肠有很强的韧性，并不象猪肚那样厚，还有适量的脂肪。猪大肠有润燥、补虚、止渴止血之功效。可用于治疗虚弱口渴、脱



肛、痔疮、便血、便秘等症。

加工方法：先将大肠翻过来除去肠内杂物，用水冲洗一遍，然后以盐（或醋）擦洗去黏液，再放入滚水锅内烫一烫捞出，剖开理去肠壁上的油筋，再用热水洗一遍，放入锅中加香料、姜、葱、黄酒煮至熟软捞出，即可备用。

8. 猪肚

猪肚为猪科动物猪的胃，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，具有补虚损、健脾胃的功效，适用于气血虚损、身体瘦弱者食用。

新鲜猪肚为黄白色，手摸劲挺黏液多，肚内无块和硬粒，弹性较足。

加工方法：先切下肚头，剖开，用刀

剔去肚皮，修去肚头内壁上的油筋，用清水洗几次，然后放进水快沸的锅里，经常翻动，不等水沸就把猪肚子取出来，即可备用。

9. 猪肝

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有营养保健功能，是最理想的补血佳品之一。猪肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物，可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能，抗氧化，防衰老，并能抑制肿瘤细胞的产生，也可治急性传染性肝炎。

新鲜猪肝有颜色，褐色紫色都不错，手摸坚实无黏液，闻无异味是好货。

加工方法：用清水洗去血水，去掉筋膜，即可备用。

10. 牛肉

牛肉是全世界人都爱吃的食品，中国人消费的肉类食品之一，仅次于猪肉，牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

加工方法：洗净后切成大块，入冷水锅中余一水即可。

11. 牛筋

牛筋，即牛腿与牛蹄连接的筋腱，富有韧劲。

市场上出售的皆为经干制而成的。选购时，一般以选色黄粗壮、无血筋腐肉、干燥质轻、无霉点为佳，其中前腿蹄筋比后腿蹄筋好。

加工方法：用清水先把蹄筋洗净，放入锅中加清水淹没，然后以小火慢煨细煮。煨煮中



若锅中水汁稠酽，要舀去部分倒掉，再掺入清水。如此换水几次，直煮至牛筋透涨无硬芯、熟软带韧为止，即可备用。

12. 毛肚

毛肚也称百叶肚，俗称牛百叶，其实就是牛的瓣胃。毛肚的结构分肚叶（俗称“上庄”）和肚梗（俗称“下庄”），其中肚叶为主要食用部分，也是传统四川火锅不可缺少的原料。

毛肚以肚叶（上庄）片张厚实质脆，肚梗（下庄）薄者为佳。有的毛肚因水浸漂或冰冻时间过长，而出现“稀皮”的现象，即用手指轻轻一搓毛肚的张叶，就被搓为二层，这种“稀皮”毛肚烫食时脆度差且有轻微的异味。毛肚以新

鲜为好，但目前市场上出售的毛肚大多是盐渍加火碱发制而成，这种水发毛肚食前须用清水漂去碱味，否则吃进肚里有一种灼胃烧心的感觉。

加工方法：先用手抓住肚梗，肚叶向下使劲抖动，使隐藏在肚叶中的杂物从叶缝中抖出来，然后放入盆中翻开肚叶，用清水洗（2~3次）去异味，再顺着筋络将肚梗上的筋膜全部撕掉，全部露出白色的肚身，然后再将牛肚分割成7~8厘米的长段，然后左手抓牢肚梗，右手抓住一张肚叶与肚梗连接处的一端，顺着筋路轻轻用力撕下，依法将全部肚叶取下，即可备用。

