

1200款美味川菜大全，烹饪秘籍演绎正宗川菜

一菜一格，百菜百味

味道川菜

成都典尚文化 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书馆
分章



道川菜

WEIDAO CHUANCAI



成都典尚文化 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

味道川菜. 卤拌泡 / 成都典尚文化编著. -- 成都:
成都时代出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5464-1278-8

I. ①味… II. ①成… III. ①川菜-菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第217587号

味道川菜 · 卤拌泡

WEIDAO CHUANCAI · LU BAN PAO

成都典尚文化 编著

责任编辑	蒋雪梅
责任校对	张露
版式设计	李春玲
责任印制	干燕飞

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	四川新华印刷有限责任公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	200千
版 次	2015年第1版第1次
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5464-1278-8
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 84251289



味道的真谛

谈起美食和烹饪，这个世界上怕是只有中国人才有如此多的优越感和成就感。伴随华夏文明繁衍生息的除去一个个翻天覆地的历史朝代外，亘古不变的怕只有蕴藏在中国人口腹之间的“中国味道”。从某种意义上看，中国味道也是中华文明传承的一条特有脉络。

近年来关于美食和烹饪的作品很多，但能让所有中国人一致认可的怕只有《舌尖上的中国》了，它虽然只是一个展示美食的纪录片，但通过美食展示的浓郁家园情，借助烹饪所表达的人生哲学，给所有中国人提供了一种舌尖和心灵都可品味的“中国味道”。在如此快节奏的当下，中国烹饪之所以还会有如此多的“粉丝”，除去吃货们对美食品相的个性化喜爱外，更为重要的怕是普通的食材在经历了中国式“煎炒烹炸”等百般修炼后带给人们的独特味道。

《味道川菜》系列丛书，正是一套从味道入手的烹饪书籍。过去曾为九五至尊的帝王，会念念不忘的是乞讨时一碗农家面汤的味道；也有海外漂泊的游子，纵使环游世界后依然期盼再尝尝家乡小吃的味道；更有厨界泰斗，技压群雄后依然坚信最好的味道是母亲做出的小菜之味。味道之于今日的社会，已经不是简单的舌尖之味，更是饱含着个人体验和喜好的情感之味。从烹饪美食的味道入手，教授忙碌的现代人，如何把握美食的味道，如何烹饪美食的味道……正是这套丛书编辑的出发点和着眼点。客观地说，真正的美食来源于心情，希望大家在烹饪出自己喜爱的味道之余，更能从中找寻到亲情的味道、幸福的味道。

《味道川菜》系列丛书，也是一套梳理川菜风味的烹饪书籍。中国美食之所以灿若星河，很大的一个原因是人们充分尊重原料的地域特性，由此进行加工方法和味道的百般变化，风味独特的地方菜系因此形成。川菜作为中国四大菜系之一，除去传统意义上“一菜一格，百菜百味”的菜式特点外，选材普通，味道多样，麻辣的味道特征对于追求个性自由和个人价值体现的“草根们”更有契合度和吸引力。作者从烹饪加工方法入手，精心梳理出近千道川味美食，详尽地描述了每道菜品味道的形成之法，更为读者提供了简洁实用的操作之道。对于那些偏爱川味的美食者们而言，本书将是了解川菜、烹饪川味的实用教材。

《味道川菜》系列丛书，更是一套修身养性的生活宝典。中国的烹饪自古就是社会生活和人生哲学的重要组成部分。老子说“治大国若烹小鲜”，可见治国之道和烹饪之技也有共通之处；孔子云“食不厌精，脍不厌细”，可见饮食作为人生大事，应遵循严格的规章制度才能保证优良的结果……中华饮食中所蕴藏的人生哲学和处事智慧，对于浮躁忙碌的现代人的品性修养有着积极现实价值。正是充分认识到烹饪可作为修身养性的重要手段，本书在教授味道调和之术的同时，也着力讲述美食形成的机理和操作之道。希望读者在掌握美味的加工之余，更能形成对烹饪哲学的感悟，获得身心的修炼和品格的提升。

在这个纷繁变幻的时代，饮食承担了越来越多的社会角色。豪饮盛宴铺张浪费等错误的饮食观，已经让“一粥一饭当思来之不易，一饮一啄饱蘸苦辣酸甜”的饮食理念取而代之。如何让人们回归美食的本源，获取烹饪带来的幸福，正是编辑出版这套书的根本目的。人们饮食的目的是什么？归根结底就是一日三餐；烹饪味道的真谛在哪里？通俗地说就是食之有味。

海子

甲午年初夏于蓉城



目录 Contents

第一部分 卤

怎么制作卤水? 2

畜类

翡翠辣卤猪肘 4

精制小卤拼 5

烟香卤排骨 5

五香卤兔头 6

卤猪肝 6

香卤烧饼 7

锅魁夹卤肉 7

卤排骨 8

香卤棒骨 8

卤水蜂窝肚 9

卤拼 9

花样卤拼 10

川式大卤拼 10

禽类

西洋参卤鸽 11

红卤鹅翅 12

香卤板鸭 12

卤味鸭脖 13

卤鸭胗 13

香卤凤冠 14

油卤鸭舌 14

卤凤爪 15

烟熏卤鸭 15

卤鸭掌 16

美味卤鸡翅 16

其他

卤豆腐 17

卤味生菜夹 18

卤豆腐干 18

卤鲜口蘑 19

卤毛豆角 19

卤水豆腐 20

红卤豆筋 20

第二部分 拌

拌菜要领及注意事项 22

畜类

蕨根粉脆耳 23

莴笋拌白肉 24

客家肚丝拌凉面 24

拌白肉 25

拌兔丁 25

凉拌兔丁 26

剥椒带皮兔 26

凉粉白肉 27

孜然排骨 27

凉粉牛肉 28

拌猪嘴 28

猪拱嘴拌荞面 29

干拌牛肉 29

冲菜拌腰花 30

黄瓜拌肚丝 31

鸡丝凉面 31

干豇豆拌肚丝 32



泡椒猪尾	32
过桥毛肚	33
巧手拌白肉	33
花仁拌猪手	34
干拌鸡杂	34
麻辣牛筋	35
拌五香牛肉	35
酱香猪手	36
干拌猪耳	36

禽类

脆瓜鸡片	37
老坛子	38
青椒炆拌鸡	38
鸡丝银粉	39
干拌土鸡	39
鲜笋拌鹅肠	40
家常拌土鸡	40
萝卜干雀胗	41
烧椒仔鸡	41
绿芽拌鸡胗	42
香拌土鸡	42
竹笋剁椒鸡	43
藿香拌土鸡	43
枇杷拌鸡片	44
凉拌鸡块	44
凉拌苦瓜鸡	45
跳水泡椒鸡	45
泡椒拌鹅肠	46
泡菜拌鸭掌	46
秧盆拌鸡块	46

水产

麻辣浸鲜鱼	47
青花椒拌螺肉	48
麻香耗儿鱼	48
侧耳根拌鱼丝	49
五香熏鱼	49
萝卜丝拌鱼皮	50
糖醋鳝背	50



其他

水豆豉拌花菜	51
韩式辣白菜	52
蚕豆拌滑子菇	52
鱼香青圆	53
炆拌萝卜丝	53
碎椒拌木耳	54
家常米凉粉	54
辣拌鱼腥草	55
百合拌桃仁	55
豆瓣拌花仁	56
麻酱黄瓜	56
拌豆筋	57
佛手凉瓜	57
香椿拌豆腐	58
黑木耳拌笋丝	58
拌折耳根	59
炆拌龙豆	59
秘制小番茄	60
杏仁拌山野菜	60
黄瓜拌绿豆芽	61
川北凉粉	61
黄芽白拌海蜇皮	62
三鲜黄瓜	62
糖醋蜇丝	63
糖拌西红柿	63
凉拌金针菇	64
养颜木瓜	64

葱蓉竹荪	65
豌豆蟹拌橙	65
山椒地蚕	66
香根拌蚕豆	66
川式新派凉粉	67
糖醋萝卜丝	67
拌木耳	68
美味白菜	68
红糖凉糕	69
凉拌折耳根	69
核桃仁拌芹菜	70
冰渍芦笋	70
拌荞面	71
药膳花仁	71
木姜油拌双耳	72
豉汁烧椒凉粉	72
拌雪皮菜	73
老妈香菜	73
凉拌苦瓜	74
擂拌海椒	74
爽口山珍	75
什锦拌面	76
肉酱凉皮	76
坚果拌乳瓜	77
醋拌蜇头	77
蟹味菇拌裙带菜	78
珊瑚萝卜	78
酸辣蕨根粉	79
凉拌八鲜	79

凉瓜拌花仁	80
虾干拌银丝	80
香拌凉皮	81
柠檬瓜条	81

凉拌苦瓜片	82
生拌苦笋	82
凉拌金双耳	82
芹丝拌发菜	83

京酱笋丁拌面	83
炆拌萝卜丝	84
子姜拌千张	84
凉拌莲藕	84

第三部分 泡

泡菜知识及做法指导	86
-----------------	----

畜类

泡椒猪尾	87
家乡泡双耳	88
尖椒泡菜炒肉丝	88
泡椒爆肥肠	89
泡菜烧猪血	89
什锦泡菜	90
泡椒猪肝	90
泡椒羊杂	91
泡豇豆炒肉末	91
泡椒仔兔	92
泡椒兔腰	92
泡椒脆生肠	93
泡椒黄喉	93
泡椒红汤猪手	94
泡椒脆肚	94
泡椒兔丁	95
泡椒炆羊肝	95
泡椒毛肚	96
泡椒肘子	96
泡菜蹄花	97
泡菜牛肉丝	97
泡椒肠头	97
泡椒肥肠	98
泡菜樱桃肉	98

禽类

魔芋泡菜烧鸭	99
精品泡坛	100
泡菜炒鸡片	100
泡菜烩鸭血	101

泡椒仔鸭	101
农家泡菜鸭	102
泡豇豆炒蛋	102
泡椒鹅肠	103
泡菜鸭血	103
泡菜鸡片	104
泡椒鸡	104
泡豇豆爆鸭胗	105
泡椒鸡丁	105
泡子姜烧鸭	106
跳水泡椒鸡	106
泡菜烧乌骨鸡	107
泡萝卜烧麻鸭	107

水产

泡椒鱼皮	108
泡椒童子鱼	109
泡菜剥皮鱼	109
泡椒烧甲鱼	110
泡菜鲢鱼	110
泡菜风味虾	111
泡菜鲢鱼	111

泡椒刀鱼	112
泡椒泥鳅	113
泡椒口味鳝	113
泡椒烧江团	114
泡椒鲫鱼	114
泡椒墨鱼仔	115
泡菜江团	115
泡椒烧带鱼	116
泡椒牛蛙	116
泡姜炒鳝片	117
泡豇豆煸鲫鱼	117
泡菜半汤桂鱼	118
鲜椒鱼泡	118
泡豇豆小黄鱼	119
泡菜蒸江团	119

其他

水果泡菜	120
泡菜烧魔芋	121
泡菜土豆丝	121
泡椒鸡菇	122
泡长生果	122



第一部分

卤

卤菜，是将初步加工和焯水处理后的主料放在配好的卤汁中煮制而成的菜肴。



怎么制作卤水？



卤水的制作

一、配方

八角25克、桂皮15克、小茴15~25克、甘草10克、山柰10克、甘菰3~5克、花椒20克、砂仁10克、草豆蔻5克、草果15克、丁香5~15克、生姜100克、大葱150克、绍酒100克、冰糖350~500克、味精15克、精盐350~500克、鲜汤5000克、精炼油50克、纱布袋2个。

二、调制

1.将八角、桂皮、小茴、甘草、山柰、甘菰、花椒、砂仁、草豆蔻、草果、丁香等分成两份，分别装入宽松的纱布袋中并用细绳扎紧袋口；姜洗净拍破；葱连根须洗净结。

2.将大块的冰糖先在火上炙烤一下，然后放在菜板上轻轻敲碎，再与精炼油一同入锅，

用小火炒至呈深红色时，掺入500克沸水搅匀，即成糖色。

3.锅置火上，掺入鲜汤5000克，放入姜葱，调入精盐、味精和糖色，再放入香料包，烧沸后改用小火慢慢地熬至香味四溢时，即成新鲜卤水。

三、需要注意的问题

1.炒糖色时，必须用小火慢炒，且糖色应稍嫩一些，否则炒出的糖色有苦味。

2.按传统方法调制的卤水通常都不加味精，但由于新鲜卤水大都鲜味不足，加之近年来人们对鲜味的要求似乎已越来越高，所以在调制的过程中也可适量加入味精。需要说明的是，在卤水中加入味精并不会起副作用，因为味精在160℃以上的温度中才会产生谷氨酸钠

从而失去鲜味，而卤水沸腾时的温度一般不会超过105℃。

3.卤水中一般应加入嫩糖色，如此才会使卤水有回甜味。而加入了嫩糖色以后，便可以不再加甘草。但从药物性能角度看，甘草有调和诸味及提鲜的作用。因此，在加了糖色以后，卤水中仍可考虑加少许甘草。

4.丁香中含有丁香油酚，其味甚浓，使用时可根据具体情况调整用量。一般来说，5000

克鲜汤中丁香用量应控制在5~15克之间。

5.用于制作卤水的大葱应保留其根须，那样可使卤水的味道更香。这可是一位多年制作卤水的老师傅传授给笔者的经验。

6.上述卤水配方中加有糖色，且色呈棕红，称为红卤，若去掉配方中的糖色便成了白卤。另外有人爱在卤水中加入干辣椒，那样就变成辣卤了。

卤水的使用及保管方法

一、卤水的使用

1.凡动物性主料在卤制前均需先做氽水处理，否则主料直接下锅后，会导致卤水急剧减少，从而造成菜品口味过咸。

2.一锅上好的卤水，应经常卤制鲜味较浓的动物性主料，这样才能增加卤水的鲜香味。有一句行话叫做“卤水越老越好”，讲的就是这个道理。

3.猪肉和鸡、鸭、鹅、兔这类鲜香味较浓的主料，应与异味较重的牛、羊肉及各种动物“下水”，如肥肠等主料分开使用卤水，以保证卤水和卤制菜品的质量。

4.在使用过程中，要经常检查卤水的色泽、香味、咸度以及汤汁是否充足，一旦发现某方面有所减少应及时补上，即我们常说的“缺啥补啥”。

二、卤水的保管

1.卤水经过一段时间的使用后，会留下少数主料或香料的残渣，这时便需要进行过滤，以此来保证卤水的质量。

2.卤水经反复使用后汤汁会变得比较浓稠，虽经过滤，但还需“清扫”，即用干净的动物血液与清水混合后，徐徐加入到烧沸的卤水中，这便是利用蛋白质的吸附和凝固作用，吸去卤水中的杂质，以使卤水变得清澈，讲究一些的还要用瘦肉蓉对卤水进行“清扫”。但需注意，每锅卤水清扫的次数不能过多，以免卤水失去鲜香味。

3.卤水中浮油要经常打掉，最好使卤水表面只保留薄薄的一层“油面子”。否则，油脂过多，容易使卤水变质。

4.卤水在不使用时，应烧沸后放入搪瓷桶内，令其自然冷却，且不要随意晃动。另外，桶底还应垫上砖块，以保持底部通风。若是夏天，卤水必须每天烧沸，如果有条件，还可放入冷库中存放。卤水在长期不用时，也应时常从冷库中取出烧沸，冷却后再放入库中。



畜类 CHU LEI



翡翠辣卤猪肘

主料

猪肘子、芥兰片。

辅料

盐、味精、香油。

制作方法

1. 将猪肘用大火烧毛，洗净，放入辣卤中卤30分钟，浸泡60分钟，晾冷备用。
2. 芥兰片用开水氽熟，加放调味品码味。
3. 将芥兰片放入盘底，把卤好的猪肘切片，放入盘中即可。

操作要领

猪肘一定要腌制入味，卤制时宜用小火，大火易烧糊。



营养提示

猪肘营养很丰富，含较多的蛋白质，特别是含有大量的胶原蛋白，和肉皮一样，是使皮肤丰满、润泽，强体增肥的食疗佳品。

小知识

如何挑选猪肘

猪肘分为前肘、后肘，其皮厚、筋多、胶质重。适宜煮熟后凉拌、烧、制汤、炖、卤、煨等。

肘子和猪蹄一样，都分前后，而且都以前肘（前蹄）为佳。前肘子筋多、瘦肉多、肉比较活，肥而不腻。而后肘子的肉就肥一些了，而且

肉也比较死，做出来的肘子总觉得不太好嚼。

选购猪肘时要求猪肘的肉皮色泽白亮并且富有光泽，无残留毛及毛根；猪肘肉色泽红润，肉质透明，质地紧密，富有弹性，用手轻轻按压一下能够很快的复原，并有一种特殊的猪肉鲜味。

精制小卤拼

主料

猪尾、鸭胗、花生仁。

辅料

老卤水、辣椒面、花椒面、蒜蓉、香菜碎、盐、味精、香油。

制作方法

1. 猪尾、鸭胗治净，同花生仁分别入老卤水锅中卤熟，捞起晾凉。
2. 猪尾剁成节，加入盐、味精、香油拌匀装入盘中。鸭胗切成片，放入蒜蓉、盐、味精、香油拌匀入盘。花生仁加辣椒面、花椒面、香菜碎、盐、味精、香油拌匀也装入盘中即成。

操作要领

可以根据自己的口味喜好，加入不同调味料拌制。



营养提示

猪尾含有较多胶原蛋白，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。



烟香卤排骨

主料

猪排骨。

辅料

卤水、精盐、味精、姜、葱、胡椒粉、料酒、干辣椒、花椒各适量。

制作方法

1. 排骨加入精盐、味精、姜片、葱段、料酒、胡椒粉、干辣椒、花椒腌制3~5天，取出后挂于通风处吹干。
2. 将吹干的排骨下入卤水中卤熟，捞出斩成节，再入微波炉中用高火打制3分钟即可。

操作要领

卤排骨不能卤得过熟。





五香卤兔头

主料

兔头。

辅料

盐、料酒、姜、葱、糖色、红糖、胡椒粉、八角、桂皮、山柰、小茴、香叶、花椒、鲜汤、味精、鸡精、香油各适量。

制作方法

1. 将兔头洗净，放入水中漂洗，入冷水锅内放入姜、葱、料酒，氽至兔头无血水时捞起。将八角、桂皮、山柰、小茴、香叶、花椒用纱布制成香料包。
2. 锅中加入鲜汤、盐、料酒、糖色、红糖、胡椒粉、味精、鸡精及香料包，烧沸出味后将兔头放入锅中，卤至熟且入味时捞起，趁热刷上香油。
3. 食用时用刀从兔头中间劈为两半，装盘即成。

操作要领

兔头一起锅时要马上刷上香油，否则兔头的色泽易变暗无光泽。



营养提示

常吃兔肉，可强身健体，但不会增肥，是肥胖患者理想的肉食，女性食之，可保持身体苗条。

卤猪肝

主料

猪肝。

辅料

清水、酱油、冰糖、精盐、桂皮、八角、丁香、甘草各适量。

制作方法

1. 将猪肝洗净沥水，用精盐擦匀腌渍5分钟，随即放入沸水锅中余片刻，取出沥水。
2. 将炒锅置于旺火上加热，倒入清水、酱油、冰糖、盐、桂皮、八角、丁香、甘草，待沸改小火煮30分钟，捞出渣物（即桂皮、八角等），放入猪肝，用小火煮30分钟，取出待自然冷却，即可切片装盘。

操作要领

猪肝若太大，可用刀切成大块，以便卤香入味。



香卤烧饼

主料

面粉、卤牛肉、酵母、泡打粉、发酵面团、鸡蛋。

辅料

精炼油、猪油、芝麻。

制作方法

1. 面粉加水，放入酵母、泡打粉及发酵面团揉匀；卤牛肉切片；鸡蛋磕碎调成蛋液。
2. 取一块发面，包入另一块蘸有猪油的发面，包呈面包形状，蘸上蛋液，再蘸上芝麻；如此反复，包完发面为止。经发酵后，入蒸笼蒸熟。
3. 将蒸好的烧饼放入三成热的油锅中，慢炸呈金黄色，再用刀横切开，取出发面，夹进卤牛肉片，装盘即成。

操作要领

封口朝下，光滑面蘸芝麻。



锅魁夹卤肉

主料

卤肉、白面小锅魁。

辅料

老卤水、盐、胡椒粉、味精、鲜汤、香油。

制作方法

1. 卤肉切成片，摆入盘中；小锅魁从中间平片开。
2. 老卤水、盐、胡椒粉、味精、鲜汤、香油入碗调匀成味汁，淋于卤肉上，放入微波炉打热，配上小锅魁即可。

操作要领

小锅魁片开，但不片断，夹卤肉食用。



营养提示

蛋白质含量较高。

卤排骨

主料

猪中排骨。

辅料

清水、卤料包、精盐、酱油、味精、白糖、葱、姜、香油、料酒各适量。

制作方法

1. 猪中排骨洗净，剁成10厘米长的段，入冷水锅内焯水后捞出，沥干水分，白糖炒出糖色，姜拍破，葱切花，余下的葱缩结。
2. 锅中加入清水、卤料包、精盐、味精、酱油、葱结、姜块、料酒、糖色，旺火烧沸后放入中排骨，转用小火慢慢煮至排骨肉骨能散，色泽红亮时，捞出中排骨，沥干卤汁，再整齐地摆入长盘内，撒上葱花，淋上热香油即可。

操作要领

排骨焯水时间不要太久，去掉血污即可。



营养提示

猪骨除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等。能壮腰膝，益力气，补虚弱，强筋骨。



香卤棒骨

主料

猪棒子骨。

辅料

卤水适量。

制作方法

1. 猪棒子骨冲洗一下，下入沸水中氽去血污。
2. 将猪棒子骨下入卤水中卤至离骨时起锅，摆于盘中，淋上卤水即可。

操作要领

猪棒子骨要选用带有一部分肉的。



营养提示

猪棒子骨除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等。





卤水蜂窝肚

主料

牛肚。

辅料

精盐、味精、五香料、姜、葱、料酒各适量。

制作方法

1. 牛肚洗净，用精盐、味精、姜、葱、料酒码味，再入沸水氽去膻味捞出。
2. 牛肚入加五香料的卤水锅中卤熟、切条装盘即成。

操作要领

牛肚码味约20分钟，卤制要熟而不烂。

营养提示

牛肚味甘性平，可补虚损、益脾胃。主治病后虚羸、气血不足，并有治消渴、风眩及补五脏的功效。

卤拼

主料

猪舌、蜂窝肚、鹅胗。

辅料

姜片、葱段、精盐、花椒、卤水各适量。

制作方法

1. 猪舌、鹅胗刮洗干净，放入姜片、葱段、精盐、花椒码6小时，和蜂窝肚一并放入沸水中氽一水。
2. 卤水烧沸，放入猪舌、蜂窝肚、鹅胗卤约20分钟，关火后再浸泡20分钟，捞出切成片，摆成三叠水形态，点缀即可。

操作要领

主料卤制后一定要关火浸泡一下，这样才熟软入味。





花样卤拼

主料

猪肚、猪心、猪舌、猪肉、猪肠。

辅料

老卤水、葱花、色拉油。

制作方法

1. 猪心、舌、肠、肚以及猪肉治净，入沸水锅中焯一水捞起，放入卤水锅卤至熟。
2. 将上述各料捞起晾凉，切成片摆于盘中。
3. 锅内烧卤水至沸，倒在盘内，撒上葱花，用热油淋一下即可。

操作要领

猪肚、猪肠腥膻味较重，一定处理干净后再入锅卤制。



营养提示

猪心蛋白质含量是猪肉的2倍，而脂肪含量仅为猪肉的十分之一。

川式大卤拼

主料

蜂窝肚、牛肉、肥肠。

辅料

卤水适量。

制作方法

1. 蜂窝肚、牛肉、肥肠氽水待用。
2. 卤水烧沸，投入蜂窝肚、牛肉、肥肠卤熟捞出，冷却后切成片，摆于盘中，淋上卤水即成。

操作要领

肥肠要用食用碱反复搓洗，再用清水洗净。

