

99道
美味

爽口卤酱菜

少油腻少烹制，让您品出食物自然的清香。

健康卤酱菜

科学的配料和方法，腌制出健康的美味。

美味 卤酱菜

好吃不停筷

瑞雅 编著

家常美味 健康开胃



99道美味系列

美味卤酱菜

好吃不停筷

MEIWEI LUJIANCAI
HAOCHI BUTINGKUAI

瑞雅
编著

大字菜谱
章节

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

美味卤酱菜 好吃不停筷 / 瑞雅编著. — 青岛: 青岛出版社, 2016.8
(“99 道美味”系列)

ISBN 978-7-5552-4455-4

I. ①美… II. ①瑞… III. ①卤制-菜谱②酱菜-菜谱 IV. ① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 178882 号

书 名 美味卤酱菜 好吃不停筷

编 著 者 瑞 雅

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

选题策划 周鸿媛 贺 林

责任编辑 肖 雷

装帧设计 瑞雅书业·付世林

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (889mm × 1194mm)

印 张 5

字 数 60 千

图 数 600 幅

印 数 1 - 10000

书 号 ISBN 978-7-5552-4455-4

定 价 15.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

序

如何让人们在最短的时间里学会做菜？如何让人们在忙碌之中同样能够体验到食物的美味和营养？

怀着这样美好的初衷，青岛出版社携手瑞雅，一个专业从事生活类图书的策划团队，邀约众位专业摄影师和厨师，精心推出“99道美味”系列。

“99道美味”系列共分20册，里面既包括简单易做的家常菜，又包括主食、烘焙、沙拉、茶饮、蔬果汁等各色美食。系列中每一道菜式的烹饪，都经过厨师亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄。我们从精心选购食材开始做起，精雕细琢菜肴的每一个制作工序，不厌其烦地调换哪怕一个很小的隐现在画面中的道具，只为用照片留住令人垂涎的美味和回忆，与您共享令人感动的色香味。希望您的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香！

目录



第一章

蔬菜篇

卤菜花	2	多香卤木耳	22	豌豆肉皮	42
卤玉米棒	3	黄瓜素鸡	24	卤猪头脸	43
精卤黑木耳	4	蚝豉双菇	25	红卤猪蹄	44
卤芋头	6	香卤平菇	26	白云猪蹄	46
卤土豆	7	酒卤花生	28	香辣猪蹄	48
豉油卤土豆	8	酱浇脆豇豆	29	豉油卤排骨	50
卤海带	10	卤珍珠豆	30	香香排骨	52
红卤海带	12	卤豆腐	32	辣卤排骨	54
卤汁藕片	13	卤豆干	34	秘制酱香排骨	56
蘑菇鸡杂	14			白切肚片	57
酱卤香菇	16			五香猪心	58
糟卤猴菇	18				
奶香菜花	20				

第二章

畜肉篇

白卤花肉	36
红卤花肉	38
五香卤肉	40





白切猪舌头	59
千层顺风	60
红卤猪肝	62
茶卤猪肝	64
卤汁猪舌	66
酱汁猪肚	68
糟门腔	69
白卤猪大肠	70
精卤猪大肠	72
辣味猪尾	73
白卤猪尾	74
五香酱牛肉	76
麻辣牛舌	77
豉油卤牛肉	78
卤炸牛肉	80
酱香牛腱	82
卤汁牛蹄筋	84

简易卤牛肚	86	豉油卤鸡翅	108
多香卤羊肉	88	红卤鸡爪	110
茶卤羊排	90	虾酱卤凤爪	112
五香牛肉	92	卤鸡肫	113
		盐水鸡肫	114
		辣卤鸡腿	116
		家常卤鸡大腿	117
		卤五香鸡脯	118
		红卤鸡杂	120
		口味鸭	121
		萝卜干拌鸭肫	122
		玫瑰鸭肫	123
		风味卤鸭脖	124
		卤鸭头	126
		白卤鸭掌	127
		辣卤鸭掌	128

第三章 禽蛋篇





卤鸭肠	129
卤鸭肫	130
醉鸭心	131
卤汁鸭肝	132
白酒焖鸭肝	133
香辣鹅肠	134
黄金蛋	135
茶叶蛋	136
辣卤鸡蛋	137
茶香鹌鹑蛋	138

风味泥鳅	146
卤香田螺	148
酒香醉蟹	150
奇卤大虾	151

附录1 红卤的配制方法 152

附录2 黄卤的配制方法 153

附录3 精卤水的配制方法 154

第四章

水产篇

糟卤带鱼	140
红卤鱼头	142
酒香鲫鱼	143
辣卤田螺	144

计量单位换算：

1 小匙 $\approx$ 3 克 $\approx$ 3 毫升

1 大匙 $\approx$ 15 克 $\approx$ 15 毫升

少许 = 略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量 = 依自己口味，自主确定分量。

烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。





第一章

蔬菜篇

蔬菜的新鲜加上调味料的香味，相互交融，让蔬菜更加美味，吃起来更加有滋味。

功效
清理血管
口味
咸香味

卤菜花



材料

菜花 500 克，肥肉 50 克，洋葱、香菜各少许，葱、姜各适量。

调料

高汤适量，调料包 1 个，盐 2 大匙，生抽、老抽各 4 小匙，鸡精 2 小匙，白糖 3 小匙。

做法

- 1 挑选新鲜的菜花，洗净，切成小朵；葱洗净，打成结；姜洗净，切片；洋葱去老皮，切片；香菜洗净，切段。（图①）
- 2 油锅烧热，放入肥肉，煎出油，爆香葱结、姜片、洋葱片、香菜段。（图②）
- 3 锅中加适量水和所有调料，大火烧沸，加入菜花，再次煮沸，转小火卤制 10 分钟，晾凉后装盘即可。（图③、图④）



功效
促进胃肠蠕动

口味
甜咸味

卤玉米棒



材料

玉米棒 600 克，肥肉 15 克，洋葱、香菜各少许，葱、姜、蒜各适量。

调料

高汤适量，调料包 1 个，盐 2 大匙，生抽、老抽各 4 小匙，鸡精 2 小匙，白糖 3 小匙。

做法

- 1 玉米棒洗净，斩成小段；姜、蒜均洗净，切片；葱洗净，打成结。其他食材备齐。（图①）
- 2 油锅烧热，放入肥肉，煎出油，爆香葱结、姜片、洋葱片、香菜段。（图②）
- 3 锅中放入高汤和所有调料，大火煮沸，制成卤水。（图③）
- 4 将玉米棒段放入精卤水中，大火煮沸，转小火卤制 20 分钟，至玉米棒入味，关火，捞出玉米棒，沥干卤汁，装盘即可。（图④）



功效
排毒养颜
口味
咸香味

精卤 黑木耳





材料

水发黑木耳 100 克，肥肉 10 克，葱段、姜片、蒜片各适量，洋葱段、香菜段各少许。

调料

精卤调料包 1 个，盐 2 大匙，生抽、老抽各 4 小匙，鸡精 2 小匙，白糖、高汤各适量。



做法

- 1 将水发黑木耳洗净，撕成小块。其他材料备齐。（图①）
- 2 油锅烧热，放入洗净的肥肉煎出油，倒入洋葱段、葱段、香菜段、蒜片、姜片，大火爆香，倒入白糖翻炒至化。（图②）
- 3 倒入高汤和剩余调料，小火煮约 30 分钟，制成精卤水。（图③~图⑤）
- 4 将黑木耳块放入制成的精卤水中，加盖，小火卤制 15 分钟，出锅即可。（图⑥）

煮妇必知

本书附录中有制作精卤水的详细介绍，可以根据那个步骤自己制作精卤水。精卤水比较容易保存，卤完黑木耳还可以卤制其他食材。

功效
增强免疫力
口味
咸香味

卤芋头



材料

小芋头 450 克，肥肉 15 克，洋葱片、香菜段各少许，葱段、姜片、蒜片各适量。

调料

高汤适量，精卤调料包 1 个，盐 2 大匙，生抽、老抽各 4 小匙，鸡精 2 小匙。

做法

- 1 将小芋头去皮，洗净。备好其他食材。（图①）
- 2 油锅烧热，放入肥肉，煎出油，爆香葱段、姜片、蒜片、洋葱片、香菜段，倒入高汤，加入剩余调料，大火煮沸，制成精卤水。（图②、图③）
- 3 将小芋头放入精卤水中，大火煮沸后，转小火卤制约 20 分钟，至小芋头入味后，关火，晾凉，捞出，沥干卤汁，装碗即可。（图④）



功效
养胃健脾
口味
咸香味

卤土豆



材料

土豆 150 克，洋葱片、香菜段各少许，葱段、姜片、蒜片各适量。

调料

高汤适量，精卤调料包 1 个，盐 2 大匙，生抽、老抽各 4 小匙，鸡精 2 小匙。

做法

- 1 土豆去皮，洗净，切成滚刀块。备好其他食材。（图①）
- 2 油锅烧热，爆香葱段、姜片、蒜片、洋葱片、香菜段，倒入高汤，加入剩余调料，大火煮沸，制成精卤水。（图②、图③）
- 3 将土豆块放入精卤水中，大火煮沸后，转小火卤制约 15 分钟，至土豆块入味后，关火，捞出，晾凉，装盘，淋上少许卤汁即可。（图④）

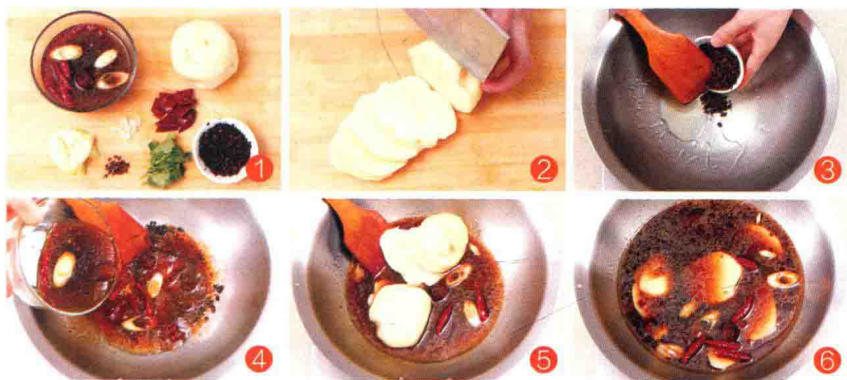


功效
开胃养颜

口味
香辣味

豉油 卤土豆





材料

新鲜土豆 1000 克，葱白 15 克，
香菜段 10 克。

调料

卤汁 3000 毫升，豆豉 50 克，
泡红辣椒 35 克，五香料 4 小匙，
花椒 1 大匙，白糖 2 小匙，味精、
盐各半小匙。

做法

- 1 将土豆洗净，沥水，去皮，切成厚片。备好其他食材。（图①、图②）
- 2 净锅置火上，加油，烧热，将豆豉、泡红辣椒、五香料、葱白、花椒、白糖、味精、盐放入油锅，炒匀。（图③）
- 3 倒入卤汁煮沸，撇去浮沫，捞渣，改小火。（图④）
- 4 将土豆片，放入卤汁中，卤熟，捞起装盘，浇入原汁，撒入香菜段即可。（图⑤、图⑥）

煮妇必知

挑选的土豆要大小均匀。土豆不削皮也可以，但是一定要将上面的泥土清洗干净。放入土豆卤制时，一定用小火，这样才能入味。

功效
利尿消肿

口味
咸香味

卤海带

