



新
编

美味卤菜

晓文 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

新编美味卤菜 200 例

主 编 晓 文

副主编 殷方新 陈永畅

编 著 房 华 魏学刚 黄 睿

金盾出版社

内容提要



这是一本专门介绍卤菜制作的大众菜谱书。书中在系统讲授了卤菜制作基本知识的基础上,详尽介绍了当今南北各地最受欢迎的各种卤菜的具体制法,其中包括传统卤菜和创新卤菜近 200 例。本书内容丰富,技法可靠,科学实用,易懂好学,不仅可供饭店酒家经营参考,也很适合广大家庭及烹饪爱好者学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

新编美味卤菜 200 例/晓文主编. —北京:金盾出版社,2010. 12
ISBN 978-7-5082-6651-0

I. ①新… II. ①晓… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192462 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司
彩页正文印刷:北京金盾印刷厂
装订:永胜装订厂
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 彩页:8 字数:105 千字

2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

美味卤菜香飘海内外

——序 言

卤菜,作为我国菜肴的主要品种之一,风味独特,制法简便,独树一帜,其影响力十分深远。作为中国菜肴的重要组成部分,卤菜也是中国菜肴的精华所在。在我国各大菜系的菜肴中,卤菜均占有一席之地。卤,作为中国菜的常见烹饪方法,也是中国烹调技术中的常用技法之一,由此制作而成的各种不同类型的风味卤菜,更是无处不在,变化多端。全国各地的大小餐馆酒楼、宾馆饭店、风味餐厅,乃至路边排档、流动摊贩、家庭餐桌等,均有卤菜的芳香踪影。特别是改革开放三十多年来,随着广大群众生活水平的不断提高和南北各地餐饮业的蓬勃发展与交流创新,市场上各具特色的创新卤菜层出不穷,它已经融入了全国人民的日常饮食生活中,其中有不少卤菜精品还香飘海外,饮誉全球。

同中国菜肴的其他风味菜一样,卤菜也具有自身鲜明的特色,这正是其经久不息、推陈出新的结果。卤菜同其他中国菜肴相比,具有不可多得、十分突出的自身特色。主要表现在取材简便,荤素均可,原汁原味,品种繁多,不分季节,丰俭随意等方面,它既可以进入各种高档宴会,也可以便餐小酌,配食佐餐,独吃品味,还可以作为多种配菜、花色冷盘、菜肴造型等。卤菜还可作为一般的烹调原料,进一步运用多种烹调方法制作其他菜肴,如拌、炸、炒、煮、炖、蒸等,可以烹调

出许多上乘美味佳肴。可以说,卤菜是我国菜肴中运用最为普遍、适应能力最强的品种之一。

卤菜的历史十分悠久,它的发展同中国菜的发展历史是一脉相承的。早在我国的古代秦汉时期,人们就已经生产出“广都之盐”(井盐)。到了晋代,饮食已经十分推崇“尚滋味,好辛香”的风气,烹饪中开始使用“鱼盐、茶蜜、丹椒”等传统调料,为卤菜制作奠定了初步的基础。至西汉三国时期,由于生产力的不断进步,中国菜肴的烹饪技术得到长足进展,加上煮法的进一步升华分解,出现了专门制作卤菜的卤制技术,特别是卤菜作为下酒菜,已经进入了各种筵席及酒馆餐桌,其地位更加突出。到了明清时代,中国卤菜由于烹饪调味技术的进一步发展,已经开始加入一些新的香料,如豆蔻、草果等,加上卤菜制作技术的进一步完善与定型,各种卤菜正式进入中高档宴会及普通餐桌,其作用为其他菜肴不可替代。如在著名的传统满汉全席中的手碟菜中,不少均是卤菜精品。从此以后,随着中国烹调技术的不断进步,中国菜肴的日益丰富多彩,卤菜技术的日趋成熟,以及人们消费习惯的变化,卤菜最终正式成为中国菜的必要组成部分。当今餐饮市场,不论大饭店还是小酒馆,不论是豪华宴席还是家常聚餐,卤菜都是不可缺少的美味佳肴。中国卤菜中的代表菜肴卤鸡、卤鸭、五香牛肉、夫妻肺片、卤猪头、香卤猪蹄、五香茶叶蛋、糟蛋等,已经成为闻名天下的名菜名肴,流传广泛,有口皆碑。全国不少城市均有一些专门从事卤菜经营的卤菜馆,其中有不少传统老店的卤菜至今生意兴隆,经久不衰。

卤菜的适应能力特强,品种繁多。全国各地的丰富出产和高超的中国烹饪技艺,为卤菜制作提供了丰富的源泉与便

利条件。猪牛羊兔、鸡鸭鹅鱼、笋菜菌菇，还有野味奇物，山珍海味等，均可作为原料以卤法制成多种卤菜。作为制作卤菜的卤水，味型更加多样化，如红卤、白卤、家常卤、糟卤、五香卤等等，可满足各种人们的不同口味与需求。卤菜保存期较长，适合加工，便于携带，便于保管，也是一直受到人们青睐的原因之一，无论是聚会聚餐，野炊露营，还是外出旅行，卤菜的携带和食用均十分方便，丰俭随意，是十分理想的美味佳肴。卤菜的营养也很丰富，除本身含有各种常见营养素外，其运用的各种香料还有一定的保健功效，具有开胃健脾、帮助消化、增强食欲等作用，对人体健康十分有益。作为下酒菜，还可以中和酒精，减少乙醇对肝胃的损害等。此外，卤菜独特的香味，多种多样，特别诱人，也令人难以忘怀，回味无穷，百吃不厌。这些都是卤菜大显神通、经久不衰、深受欢迎的原因。

随着烹调技术的不断发展创新，卤菜的创新也从来没有停止。多年来，由于我国各大菜系的不断交流，加之外来西菜调味方法的影响，通过不少名厨大师的辛勤劳作，积极探索，使卤菜的创新出现了可喜的局面。传统的卤菜品种，经过改良革新，加上新的卤菜原料扩大和新的调料配方运用，在发掘全国各地江湖菜、民间菜、流行菜中的卤菜精华的基础上，一些创新卤菜应运而生，一些新卤水制作配方更加讲究，卤菜制作方法也更加多样化，这些均为卤菜增添了无穷的魅力，也为中国菜的发展起到了进一步的推动作用。如在原料上采用了不少新的品种，如肥羊、肥牛、三文鱼及大量新的海产品和人工饲养的多种畜禽鱼类等。在卤水配方中也吸取了各大菜系的精华，出现了不少新的复合味卤水，如豉

香卤、红卤、椒香卤、多味卤、咖喱卤等,极大地丰富了卤菜的品种与口感,吸引了人们的视觉、味觉与食欲,也为中国餐桌菜肴增添了一道靓丽的风景线。在卤菜制作方法上,加工技术也更加成熟,特别是各种烹调技术的综合运用,使卤菜的色、香、味、形给人们更新的感受,使卤菜的制作走上了新的更高的台阶。

纵观历史,展望未来,我们有理由相信,卤菜的美味将伴随着我国人民生活水平的不断提高而进一步提高,伴随着中国菜肴的不断发展创新而进一步发扬光大,卤菜的生命力将更加旺盛,卤菜的香味将更加芬芳。

谨以此文为序,向广大读者推荐香飘海内外的美味卤菜。

作 者



一、卤菜基本知识

- (一) 卤菜的特点 (1)
- (二) 卤水的配方及调制 (3)
- (三) 卤水的保存方法 (26)
- (四) 卤菜原料的选择与加工 (28)
- (五) 卤制原料的步骤及操作要领 (29)

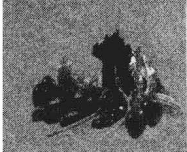
二、卤菜制作实例

(一) 传统卤菜(49 例)

- | | | | |
|-----------|------|------------|------|
| 卤猪肉..... | (31) | 五香牛肉..... | (45) |
| 五香卤肉..... | (32) | 马赖子牛肉..... | (46) |
| 卤猪蹄..... | (33) | 卤牛舌..... | (47) |
| 卤排骨..... | (33) | 糟卤蹄筋..... | (48) |
| 香卤猪肘..... | (34) | 香卤牛肝..... | (48) |
| 卤猪耳..... | (35) | 卤 鸡..... | (49) |
| 卤猪尾..... | (36) | 红卤鸡爪..... | (50) |
| 卤猪舌..... | (36) | 卤鸭子..... | (51) |
| 卤肥肠..... | (37) | 卤鸭脖子..... | (52) |
| 卤猪肚..... | (38) | 白卤鸭掌..... | (52) |
| 卤猪肝..... | (39) | 卤鸡肫..... | (53) |
| 卤狗肉..... | (39) | 白卤凤爪..... | (54) |
| 五香心舌..... | (40) | 糟卤凤爪..... | (54) |
| 白卤猪耳..... | (41) | 五香鹅肠..... | (55) |
| 白卤肚头..... | (42) | 卤鹅翅..... | (56) |
| 五香兔头..... | (42) | 潮汕卤鹅..... | (57) |
| 卤炸牛肉..... | (43) | 五香鸽子..... | (58) |
| 卤牛肉..... | (44) | 糟卤鱼片..... | (58) |
| 白卤牛肉..... | (45) | 糟卤带鱼..... | (59) |



糟卤田螺····· (60)	卤辣藕片····· (64)
茶叶蛋····· (61)	香卤蛇段····· (65)
卤鸡蛋····· (61)	卤驴肉····· (66)
卤水豆腐····· (62)	夫妻肺片····· (66)
白卤豆腐····· (63)	卤灌肠····· (68)
卤豆干····· (63)	
(二)创新卤菜(150例)	
豉油卤肉····· (69)	豉油卤鸭掌····· (82)
豉油卤排骨····· (70)	豉油卤鸽子····· (83)
豉油卤猪头····· (70)	豉油卤鹅掌····· (83)
豉油卤猪肚····· (71)	豉油卤大虾····· (84)
豉油卤乳猪····· (72)	豉油卤海参····· (85)
豉油卤猪肠····· (73)	豉油卤鱿鱼须····· (85)
豉油卤牛肉····· (73)	豉油卤带子····· (86)
豉油卤牛舌····· (74)	豉油卤牛蛙····· (87)
豉油卤牛肚梁····· (75)	豉油卤田螺····· (87)
豉油卤羊肉····· (76)	豉油卤米豆腐····· (88)
豉油卤兔头····· (76)	豉油卤腐皮····· (89)
豉油卤兔腿····· (77)	豉油卤土豆····· (90)
豉油卤狗肉····· (78)	酒卤猪头肉····· (90)
豉油卤羊杂····· (79)	酒卤猪舌····· (91)
豉油卤鸡肝····· (79)	酒卤猪心····· (92)
豉油卤鸡翅····· (80)	酒卤猪脚····· (93)
豉油卤鹅肝····· (81)	酒卤肚头····· (93)
豉油卤鸭肝····· (81)	酒卤肠头····· (94)



新编美味卤菜 200 例

- | | |
|------------------|-------------------|
| 酒卤羊小肚..... (95) | 红卤肥羊 (113) |
| 酒卤狗肉..... (95) | 红卤牛筋 (114) |
| 酒卤牛肉..... (96) | 红卤毛肚 (114) |
| 酒卤牛舌..... (97) | 红卤黄喉 (115) |
| 酒卤牛尾..... (98) | 红卤蛇肉 (116) |
| 酒卤牛头皮..... (98) | 红卤羊球 (117) |
| 酒卤兔头..... (99) | 红卤鸡杂 (117) |
| 酒卤羊腿 (100) | 红卤鹅翅 (118) |
| 酒卤乳狗 (101) | 红卤鱼头 (119) |
| 酒卤鸡爪 (101) | 红卤鲜鲍 (120) |
| 酒卤鸭掌 (102) | 红卤八爪鱼 (120) |
| 酒卤鸭头 (103) | 红卤海带 (121) |
| 酒卤鸭舌 (104) | 红卤熏笋 (122) |
| 酒卤鹅翅 (104) | 红卤豆筋 (123) |
| 酒卤鹅肠 (105) | 红卤魔芋 (123) |
| 酒卤鸭颈 (106) | 奇卤猪肉 (124) |
| 酒卤鲫鱼 (106) | 奇卤牛蹄 (125) |
| 酒卤鳝鱼 (107) | 奇卤鸡脆骨 (126) |
| 酒卤河蟹 (108) | 奇卤鸡翅 (127) |
| 酒卤田螺 (108) | 奇卤鹅肫肝 (127) |
| 酒卤牛蛙 (109) | 奇卤鹅肠 (128) |
| 酒卤花生 (110) | 奇卤鸡杂 (129) |
| 酒卤杂菌 (111) | 奇卤鸭肠 (130) |
| 酒卤黄豆 (111) | 奇卤大虾 (131) |
| 红卤猪肘 (112) | 奇卤鲜蚝 (131) |



- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 奇卤兰片 | (132) | 多香卤牛唇 | (149) |
| 茶卤排骨 | (133) | 多香卤羊肉 | (150) |
| 茶卤猪血 | (133) | 多香卤羊腿 | (151) |
| 茶卤兔肉 | (134) | 多香卤脆皮肠 | (152) |
| 茶卤兔腿 | (135) | 多香卤羊蹄 | (152) |
| 茶卤猪肝 | (135) | 多香卤兔头 | (153) |
| 茶卤牦牛肉 | (136) | 多香卤三文鱼 | (154) |
| 茶卤牛舌 | (137) | 多香卤木耳 | (154) |
| 茶卤牛肚 | (137) | 多香卤板栗 | (155) |
| 茶卤羊排 | (138) | 多香卤竹荪蛋 | (156) |
| 茶卤羊腿 | (139) | 腊香卤猪肘 | (157) |
| 茶卤鸡冠 | (140) | 腊卤排骨 | (157) |
| 茶卤鸡爪 | (140) | 腊卤猪肝 | (158) |
| 茶卤鸡肫 | (141) | 腊香卤猪耳 | (159) |
| 茶卤鸭子 | (142) | 腊香卤猪蹄 | (159) |
| 茶卤鸭肫把 | (142) | 腊香卤猪尾 | (160) |
| 茶卤鸭肾 | (143) | 腊卤羊排 | (161) |
| 茶卤乳鸽 | (144) | 腊卤牛肚 | (162) |
| 茶卤海白菜 | (144) | 腊香卤兔 | (162) |
| 茶卤腐干 | (145) | 腊卤兔腿 | (163) |
| 茶卤猴头菇 | (146) | 腊卤鸡腿 | (164) |
| 多香卤猪肉 | (146) | 腊香卤仔鸭 | (164) |
| 多香卤猪蹄 | (147) | 腊卤鸡肫 | (165) |
| 多香卤蹄筋 | (148) | 腊卤鸡蛋 | (166) |
| 多香卤猪耳 | (149) | 腊卤乳鸽 | (166) |

腊卤腐片	(167)	椒香卤鸡	(172)
椒香卤排骨	(168)	椒香卤鸡肾	(173)
椒香卤肥肠	(168)	咖喱卤香兔	(174)
椒香卤猪肝	(169)	咖喱卤猪肝	(174)
椒香卤猪尾	(170)	咖喱豆腐干	(175)
椒香卤兔	(171)	柠香仔鸭	(176)
椒香卤鹌鹑	(171)	柠香果翅	(177)
主要参考书目		(178)	



一、卤菜基本知识

(一) 卤菜的特点

卤,是中国菜肴独有的烹调方法,使用非常广泛。一般认为,卤是以家畜、家禽及部分野味、部分水产品及部分蔬菜、干货类等为主要原料,经过初加工后放入调制好的多种卤水中,再进行加热烧开,去掉浮沫,改用中小火浸煮,缓慢入味成熟的一种成菜方法。用此法制作的菜肴常称为卤菜。卤菜或整体食用,或改刀入盘,或蘸味碟食用,或制作拼盘,还可浇入卤汁调味食用等。卤菜成品一般均具有色泽美观、味道醇香、细嫩爽口的特点,而且制作简便,易于存放,便于携带,因此受到人们的普遍喜爱,经久不衰。具体说来,卤菜的特点如下。

1. 味道香醇,滋润可口,色泽诱人

卤菜是用多种卤水制作的,而卤水品种众多,如白卤、红卤、家常卤、专门卤水、各种创新卤水等,均是多种不同的香料调配而成的。不同的香料、不同的比例、不同的配方、不同的烹调方法,所制作出的卤菜不尽相同,所产生的风味特色也不同,从而赋予了卤菜不同的独特个性。不少卤菜店的一些传统的特色卤菜,对制作卤

菜的原料选择比较讲究,要求较高,还常使用陈年的“老卤”水来卤制,效果更加显著。卤菜原料如鸡、鸭等各种肉类原料,富含各种营养,本身就滋味香浓,在卤水和加热的作用下,调料渗透其中,结合成菜,更是味道极佳,风味突出。另外,各种卤菜的色泽也很吸引人,如红卤中使用的糖色、红曲、酱油,使其色泽棕红,亮油;白卤中使用的精盐、味精、鲜汤等使其色泽淡雅,咸鲜清淡。其他新型卤水中有许多独特的香料,即使各种卤菜色泽各不相同,也丰富了口感与味型。

2. 制作简便,便于存放,适应性强

卤菜的风味不同是因为其卤水配方与制作方法不同,但在使用的卤水基本确定的前提下,其制作过程就比较简便。一般可以概括为:原料选用——初步加工——入锅卤制——出锅冷却——加工食用。由于卤菜存放的时间比较长,可以再入卤水中浸泡或再次进行卤制,做冷菜或再进行烹调成菜均可,因而适应性强。还有一些卤菜,现在已经进行批量生产,真空包装,保存时间更长,运输携带方便,成为风味食品。此外,卤菜的用途比较广泛,做法多样,如单用、冷碟、花色拼盘、宴会造型、烹调成热菜等均可。

3. 用料丰富,品种多样,创新不断

家畜肉、家禽肉及野味、山珍、蛋类、豆制品、部分水产品和蔬菜类等,均可作为卤菜的主要原料进行卤制。由于调料、香料、制作方法等不同,卤水的品种更加多样化,卤菜品种也就更加丰富多彩。近年来出现的一些很有特色的卤水,如茶香卤、豉油卤、多味卤、酒香卤等多种复合味卤水,使卤菜的品种增加,味道更美,口感更加丰富。在卤菜制作上,一些新品种及引进原料如三文鱼、火鸡、蜗牛、肥牛等,也作为卤菜的创制原料,制作出不少卤菜,使新型卤菜品种层出不穷。



(二) 卤水的配方及调制

一般地说,卤水是制作卤菜的第一要素,对卤菜制作十分关键,是制作卤菜的基础与前提。在我国不同的地区、不同的厨师、不同的地方菜系、不同的制作方法,均有不同的特色卤水。卤水是中国菜中的独特调味品之精华,口味多样,使用广泛,各大菜系中均有卤水及卤菜制作。由于配方、用料、使用范围、调制方法的不同,各有特色,因而可以卤制出许多美味佳肴。目前,由于我国的各大菜系的交融及对外交流的需要,新的卤水丰富多彩,配方讲究,口味新颖,各种卤水卤制的菜肴很受欢迎。因此,只要系统掌握了目前各种卤水的配方和调制方法,便可以卤制出众多的卤水菜肴。现介绍各种流行常见及创新的卤水配方及卤制方法,以供大家制作各种卤菜时参考。

1. 家常卤水

此卤水为一般常用的卤水,全国各地使用略有不同,家常风味浓郁,运用广泛,适应于多种原料的卤制,具有香味醇厚,汁浓宜人,色泽美观等特点。

配方

火硝 8 克,姜 25 克,花椒 7 克,精盐 300 克,酱油 50 克,味精 12 克,粉甘草 7 克,草果 3 克,香松 3 克,料酒 25 克,八角 12 克,山柰 3 克,小茴香 5 克,丁香 3 克,老山广香 3 克,安桂 5 克,砂仁头 5 克,白芷 3 克,子蔻 3 克。

调制及卤制方法

①将卤菜的原料用精盐、火硝(压碎)、花椒等调料混合均匀,

码味约半小时以上入味。

②卤锅洗净放旺火上,加入清水 5 000 克,将子葱、砂仁头、八角等多种香料去掉杂质,用干净纱布包好,扎紧,放入锅中,并加入精盐 100 克、酱油、料酒、姜等,同时放入卤菜原料,待卤水烧开后,打去泡沫,改用小火,保持微开状,直到原料卤熟软,再加入味精,改用大火烧开,打去浮沫,迅速起锅沥干即可。

关键

香料质量要好,卤锅要洗净。

2. 家常白卤水

此卤水为家常卤品的常用卤水之一,与家常卤水不同的是,在调料中不加入酱油等有色调料,使卤品颜色口感体现原色、原汁、原味,具有咸香纯正、略有回甜的特点。

配方

精盐 100 克,料酒 30 克,葱、姜各 50 克,白糖 35 克,山柰 3 克,八角 10 克,茴香 3 克,小茴香 5 克,桂皮 5 克,白蔻 3 克。

调制方法

①先将香料洗净,用干净纱布包好扎紧成香料包;再将干净卤锅加入清汤(清水)烧开加入香料包、精盐、老姜、料酒熬制出香味,打尽泡沫。

②将加工好的卤菜原料,加入卤锅卤制成熟即可,具体操作方法同家常卤水相同。

关键

香料包不要扎得太紧,泡沫去尽。

3. 改良卤水

此卤水为近年来全国各地流行的,经过烹调实践,对传统卤水进行改良的卤水,可以卤制多种原料,卤品具有色泽美观,香味浓