



超简单卤味

熬 **28** 种经典卤汁，让你练就一门好手艺！

卤 **120** 种好吃卤味，让你天天吃也不会腻！

煮 **16** 道美味卤菜，让你越吃越爱吃的好滋味！

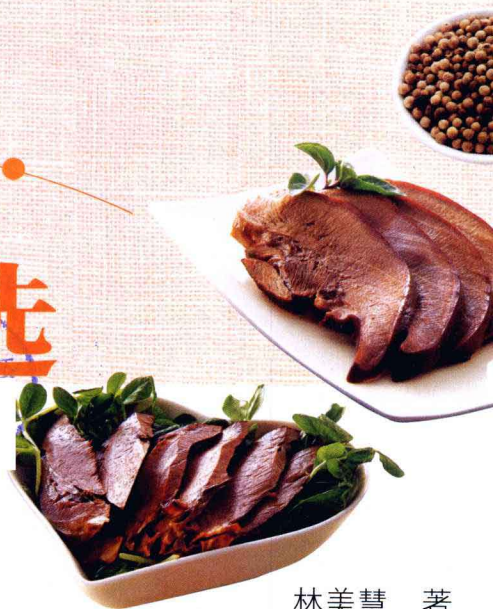
精选

林美慧◎著



中国纺织出版社

超简单 卤味精选



林美慧 著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

超简单卤味精选 / 林美慧著. —北京: 中国纺织出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5064-6887-9

I. ①超… II. ①林… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第189391号

原文书名:《卤味真简单》

原作者名:林美慧

©台湾邦联文化事业有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-5405

责任编辑: 卢志林

责任印制: 刘 强

封面设计: 任姗姗

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



作者序

每个人应该都有着记忆中的美味，而我记忆中的美味，是带有妈妈味道的卤味。记得小学一年级时，我得了麻疹发高烧，一直昏睡且吃不下任何东西。依稀记得是黄昏的时候，妈妈悄悄地拿着一只卤鸡腿到我床前，唤着我的小名：“阿慧！乖，快吃鸡腿，明天病就好了。”在那物资贫乏的年代，想吃只鸡腿简直是天方夜谭，所以从妈妈的手中拿到时，对我来说，真是人间美味，且心中充满着幸福的滋味！

现在，我总会卤一大锅卤味，可以下酒、下饭、带便当、当零嘴吃。所以，当年邦联文化邀请我写《拿手卤味》一书时，我相当欣喜，因为这个主题一直是我很感兴趣的。卤味是既方便又讨喜的熟食，虽然人人会卤，但口味却因人而异，食材、香料、调味料、火候的不同，就会呈现不同的风味，因而要卤出美味的卤味，也是一门大学问。我在书中介绍了运用风味各具的各种卤汁，搭配最速配的食材，卤出一锅锅香味四溢的私房卤味菜的操作方法，方便读者学习。

今年，编辑再度邀我将原书重新编整修订，并增加了我这几年所研发的新私房卤味，编排为这本《超简单卤味精选》，让喜爱卤味的读者可以分享到这136道精彩的美妙滋味。

林美慧

CONTENTS



6 卤出香气的辛香药材

8 卤味好吃的诀窍

9 卤汁与卤菜的保存

10 美味加分的好搭档

广东泡菜·炒酸菜·渍小黄瓜·泡

圆白菜·白萝卜泡菜·韩国泡菜

Chapter 1

酱卤

〔万用卤汁〕

- 14 卤猪耳朵
- 15 卤猪腱
- 15 卤猪蹄筋
- 16 卤猪小肚
- 16 卤肝腱
- 17 卤粉肠
- 17 卤脆肠
- 19 卤鸡肫
- 19 卤百里香
- 19 卤鸡肝
- 20 卤鸡爪
- 20 卤鸡腿
- 21 卤鸡肠
- 21 卤鸡翅
- 22 卤鸡冠
- 22 卤鸡脖
- 23 卤鸭肠
- 23 卤鸭翅
- 24 卤鸭舌
- 24 卤玉米笋
- 25 卤白萝卜
- 25 卤小贡丸
- 26 卤五香豆干
- 26 卤黑豆干
- 26 卤兰花干
- 29 卤百叶豆腐
- 29 卤海带
- 29 卤薄豆干

30 卤素肚

30 卤面肠

30 卤素鸡

〔牛肉专用卤汁〕

32 卤牛肚

33 卤牛腱

33 卤牛筋

33 卤牛腩

〔蚝油辣味卤汁〕

34 蚝油辣味牛筋

35 辣味臭豆腐

35 蚝油香辣鸡心

36 香辣鸭血

36 香辣猪血糕

36 香辣脆管

37 辣味肥肠

〔参须枸杞卤汁〕

38 药膳卤鸽蛋

39 香卤鸭翅

39 香卤鸭掌

40 药膳卤鸡翅

40 香卤山药

41 药膳卤猪心

〔清宫御膳卤汁〕

42 清宫茶叶蛋

〔万峦猪蹄卤汁〕

43 万峦猪蹄

〔东山鸭头卤汁〕

44 酥炸百里香

45 香酥东山鸭头

〔港式卤汁〕

46 港式油鸡

47 港式猪舌

〔广式凉卤汁〕

48 广式卤鸭翅

49 广式卤鸭肫

49 广式卤鸭舌

49 广式卤鸭心

〔日式海带专用卤汁〕

50 日式卤海带

〔铁蛋专用卤汁〕

51 铁蛋

〔咖喱卤汁〕

52 咖喱小鸡腿

53 黄金土豆

54 咖喱鸡翅

54 咖喱茭白

55 印度黄金蛋

55 咖喱鱼丸

〔沙茶卤汁〕

56 沙茶卤鸭蛋

56 沙茶卤猪肝

57 沙茶卤冬笋

57 沙茶卤白萝卜

〔茶香卤汁〕

- 58 茶叶蛋
- 59 茶香鱿鱼

〔胶冻卤汁〕

- 60 鸡爪冻
- 61 肴肉冻
- 61 鸭掌冻

〔冰镇卤汁〕

- 62 冰镇猪皮
- 63 冰镇鸭翅
- 63 冰镇鸡肫

〔蜂蜜卤汁〕

- 64 蜜卤脆喉
- 65 蜜卤大肠头
- 65 蜜卤海带结
- 66 蜜卤鸭脖
- 67 蜜卤鸭翅
- 67 蜜卤猪舌

〔素食卤汁〕

- 68 素卤杏鲍菇
- 69 素卤豆皮卷
- 69 素卤面筋

〔小豆干专用卤汁〕

- 70 卤小豆干

〔溏心蛋专用卤汁〕

- 71 溏心鸭蛋

〔烟熏卤汁〕

- 72 烟熏小豆干
- 73 烟熏黄金蛋

〔加热卤味卤汁〕

- 74 综合加热卤味

〔麻辣烫卤汁〕

- 76 综合麻辣烫卤味

Chapter 2

红卤

〔鲜色卤汁〕

- 80 红卤猪耳朵
- 81 红卤猪尾巴
- 82 红卤猪皮
- 82 红卤鸭掌
- 83 红卤墨鱼
- 83 红卤小鲍鱼

〔红糟卤汁〕

- 84 卤红糟鱿鱼
- 84 红糟小章鱼
- 85 红糟鸭腿
- 85 红糟鸭蛋

Chapter 3

白卤

〔盐水卤汁〕

- 88 盐水鸡腿
- 89 盐水猪肚
- 89 盐水猪蹄
- 90 盐卤猪肝
- 90 盐卤牛腱
- 90 盐水花生
- 91 盐水鸭

〔酒香卤汁〕

- 92 醉鸡腿

- 93 醉草虾

- 94 醉鸡肫

- 94 醉鸡翅

- 95 醉鸽蛋

- 95 醉猪蹄

〔西式香料卤汁〕

- 96 香料卤小鸡腿
- 97 西式卤鲷鱼
- 97 西式卤蟹脚
- 97 香料卤小鱿鱼

Chapter 4

卤味菜

- 100 卤狮子头

- 101 炆肉

- 101 可乐猪蹄

- 102 肉臊

- 102 梅干菜烧肉

- 103 冰糖肘子

- 104 东坡肉

- 105 圆白菜封

- 105 冬瓜封

- 106 油豆腐卤肉

- 107 春笋卤肉

- 108 川味卤肉

- 109 白菜卤

- 110 大排卤酸菜

- 111 卤笋干

- 112 葱爆鲫鱼



本书使用注意事项：

◎本书计量单位换算如下：

1小匙=5毫升，1大匙=15毫升（若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替）

1杯=240毫升=16大匙

◎本书烹调用油为色拉油，正文材料中不再单独列出。

卤出香气的辛香药材

搭配哪些药材调制出来的卤汁香气才会最佳呢？

各种中药材卤出来的滋味和口感又是如何呢？这

些问题在看过以下的介绍就会清楚明白哦！

黄芪

味甘甜，具强心、补气、利尿作用，适合与参须、枸杞子等一起卤制药膳类的卤味。



八角

又称大茴香，具甜味且香味浓郁，适合卤制肉类。



小茴香

香味强烈，对于牛肉、羊肉及内脏类食材，具有去腥、解腻的功效。



陈皮

橘皮晒干后即为陈皮，苦中带甘、微辛辣，能增加食物的甘甜，并有去腥作用，适合卤制内脏及牛肉、羊肉食材。



桂皮

为肉桂树的茎皮研制而成的辛香料，其浓郁的香气在卤味中扮演着相当重要的角色，可增添食物的美味。



花椒

辛香味麻，有增香、解腻及去腥的功效，由于味道明显，多与其他辛香材料混合为卤包以平衡味道。



川芎

味辛性温，可消除食材的腥味，选购时以表皮呈黑褐色、内部呈黄白色为佳。

甘草

味甘香，具有调和与提味的作用。



丁香

原名丁子香，具浓郁的香味，可以整粒或磨成粉末使用，作为消除肉类腥味的辛香料。



山柰

又名沙姜，味辛性温，可平衡其他辛香料的味，选购时以外观白色为佳。



白豆蔻

刺激的香味中带点苦味，整粒使用比磨成粉的香气更香，适合卤制牛肉食材。



草果

味辛辣，可减少肉类的腥味。





当归

甘辛中带点苦，所以不能放太多，具有温润口感与增香的效果。

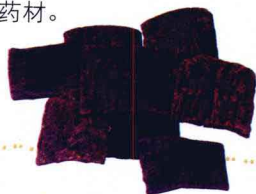


桂枝

辛中带甘，能增加食物香味，选购时以幼嫩、红棕色为佳。

杜仲

味甘性温，选购时以色黑、湿润，横折会产生银白色绵丝物质为佳，是清朝宫廷留下来的补肝肾、强筋骨的最佳药材。



红枣

味甘甜，可以增加食物的美味，但勿添加过多以免影响食物的原味。



参须

味清香性温，适合与其他补气血的中药材一起卤制内脏类食材。



枸杞子

甘甜但不具香味，具有提味的效果，由于较甜所以不宜放太多，以免抢了食物的原味。



月桂叶

又称甜桂叶，有淡淡清香的独特风味，具有去腥防腐的作用。



咖喱粉

由多种辛香料组合而成，辛辣程度完全取决于所使用的辛香料种类，适合卤制本来没味道的食材，并具有增色的效果。



胡椒粒

依成熟及烘焙程度不同而有绿色、黑色、红色及白色外观上的差别，也因此味道上略有差异，混合后会产生独特且迷人的风味。

意大利综合香料

混合罗勒叶、牛膝草、俄力冈等多种香料，广泛运用于西式料理上，具有去腥及提鲜的效果，尤其适合海鲜类及肉类食材。



美慧老师的秘密武器： 让卤味更美味、更漂亮的“卤水汁”

李锦记卤水汁采用多种精选香料泡制而成，具有提味、增色增香的作用，还可去除肉的腥味，能使卤味更香浓。不需更改卤水汁原有的配方，只需再多添加适量卤味汁，即可提高卤味的香气与色泽，本书建议运用在使用了酱油的卤味中，请事先加入卤汁中拌匀后再卤制。



卤味好吃的诀窍

要将卤味卤得好吃又色泽光鲜、诱人有哪些重点需要注意的，看这一页就对了！

哪类食材要先汆烫？如何选择锅具？卤汁要如何处理才不会混浊？不同类的食材可以一起卤吗？这种困扰，就让美慧老师一一为你解答。

卤食材的顺序

Tip 5

做加热卤味、麻辣卤味时须注意按照食物易熟的顺序卤，例如鸡肫不容易熟，要先入锅卤，海带较易熟，可以在鸡肫快卤好前再放下去卤，两者才会熟度相近。带骨肉类需卤制较长时间，可提早入锅。豆腐、豆皮、豆干、海带可同时卤，蔬菜类易吸附卤汁，不可卤过久并可避免颜色变黑、营养流失。简言之，易熟软的蔬菜只需要汆烫一下即可；肉质容易老硬的内脏类（如肝、心脏、肠等），建议短时间卤制后，再通过浸泡入味的方式达到软嫩的口感，以免卤太久肉质变硬且体积缩小。

Tip 1 选择适宜的锅具

尽量避免使用铝制锅具，以免产生对人体不利的化学物质。建议使用沙锅或陶锅来卤制，可达到保温的效果，且这类锅具较适合长时间卤制，并能将卤味的香浓滋味彻底体现出来，同时建议选用的锅具容量要大，可使用不锈钢深锅让食材均匀受热及着色。



Tip 6 食材完全浸泡

食材务必完全泡入卤汁中，才能均匀吸入卤料精华，若食谱中的卤汁分量标示为“适量”，则取用可盖过食材的分量的卤汁即可；若食材体积较大，建议切小块后再放入卤锅中。通常一开始先以大火煮滚，再转中火或小火继续保持微滚的状态，就不会导致食物过于软烂而粘锅，或产生食物没有入味的状况。需长时间卤的食材用文火卤，才能逐渐入味；如果使用猛火，则汤汁很快收干，吃起来味道会过于咸重又缺乏甘味。另外，建议在卤制过程中尽量不要翻动食物，可避免食物破皮或碎裂。



Tip 2 巧用棉布袋或泡茶器

将辛香材料装入棉布袋或泡茶器中，可避免辛香材料散落于整个卤锅，或粘附于欲卤制的食材上，从而影响食用的方便性。



Tip 3

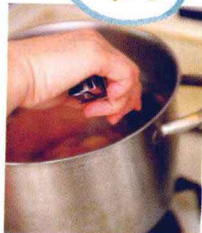
肉类食材先汆烫

肉类及内脏类需先汆烫去血水，表皮上的杂毛必须拔除干净才不会影响卤汁及口感，建议在汆烫后趁热立即拔除细毛。

干燥的夹取用具

务必使用干净无水分的汤匙或筷子夹取卤味，以免污染卤汁。

Tip 7



Tip 4

捞出浮沫

卤制过程所产生的浮油、肉渣及杂质务必去除，这样卤汁才不会混浊。如要重复使用卤汁，在卤制前也要先捞除表面的浮油，可避免卤汁产生异味，同时卤好的食材也不易变质，可延长保存期限。

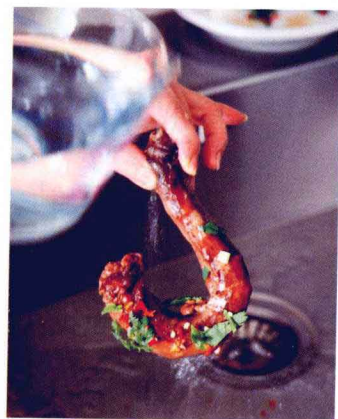
卤汁与卤菜的保存

目前市面上的密封袋（夹链袋）与保鲜盒，其优异的品质大大提高了食物保存的期限与方便性。

哪些情况可以使用它们来保存卤汁和卤味，而冷藏或冷冻保存时又有哪些注意事项呢？以下作一详细说明。

1 卤制完成的卤味应立即取出，能品尝到卤味的最佳滋味，若长期泡于卤汁中，会因吸入过多的卤汁而太咸。

2 当卤味吃不完时可装入密封袋或保鲜盒中，放入冰箱冷藏保存。取出卤味后的卤汁应滤除杂质后装入容器或密封袋中，放入冰箱冷冻保存。



3 未食用完的卤味若已撒上葱末或淋上调味料，则需先用热水冲净。食用前取出适量卤汁煮滚，接着放入卤味稍微加热后即可食用。



4 含水分较多的卤味（如白菜、东坡肉等）可拿来配饭或面，都是非常美味且下饭的。吃不完时，需整锅放入冰箱冷藏（约可保存1个星期），待食用前再加热即可。

5 卤味是否好吃决定于卤汁的新鲜度与美味度，建议卤汁可重复使用2次，肉类及内脏类可一起卤制，但会影响卤汁新鲜度与抢味的食材（如豆制品、卤蛋、海带、海鲜等），务必取适量卤汁单独卤制，可避免将腥味残留于卤汁中，而影响接下来卤制的食材味道。



6 制作好的卤汁可放入冰箱冷冻保存1个月，但保存前必须先捞除辛香料，冷却后装入密封袋中，再放入冰箱冷冻保存，即为俗称的老卤汁。使用时解冻后加热，视卤汁浓淡程度补充适量的水、酱油、糖等调味料一起煮滚，再放入新的食材卤制，卤好后捞除辛香料可再放入冰箱冷冻保存（1~2个月）。

美味加分的好搭档

同一种卤汁的卤味吃多了可能会厌倦，这时候不妨搭配美味的泡菜或凉拌菜一起食用，保证可以令你胃口大开。以下提供六种不同风味的好吃配菜，你可随个人喜好酌量添加，制作好后可装入密封罐中，放入冰箱冷藏保存，想吃时用干净无水分的筷子夹取，才可以避免污染！

广东泡菜

【赏味期限】冷藏7天

【材料】

白萝卜1个，胡萝卜半个，小黄瓜3根，辣椒1个

【调味料】

(1) 盐1.5大匙

(2) 细砂糖1/2杯，白醋1/2杯，冷开水1杯

【做法】

- 1 白萝卜、胡萝卜去皮后切小块，加入1大匙盐腌至软化，滤除汁水备用。
- 2 小黄瓜去头尾后切小块，加入1小匙盐抓拌腌至软化，滤除汁水；辣椒切片，备用。
- 3 将调味料(2)拌匀，加入所有材料拌匀，腌泡一夜至入味即可。



炒酸菜

【赏味期限】冷藏4天

【材料】

酸菜丝500克，姜末1大匙，辣椒2个

【调味料】酱油1大匙，细砂糖1大匙

【做法】

- 1 酸菜放入清水中浸泡5分钟去除咸味，洗净后沥干水分；辣椒切成圈，备用。
- 2 起锅，放入酸菜丝，小火干锅煸炒至水分蒸发、香味散出之后，捞出。
- 3 原锅加4大匙色拉油，放入姜末、辣椒圈炒香，再放回酸菜一起拌炒片刻，最后加入调味料炒匀即可。

【技巧】

酸菜又酸又咸，必须浸泡去除咸味，但若浸泡太久，又没有酸菜的独特味道，所以建议稍泡一会儿，保留些许咸味。

渍小黄瓜

【赏味期限】冷藏1天

【材料】

小黄瓜3根, 辣椒1个

【调味料】

(1) 盐1大匙

(2) 细砂糖2大匙, 白醋3大匙

【做法】

1 小黄瓜去头尾后切小块, 加入1大匙盐腌至软化, 滤除汁水; 辣椒切成圈, 备用。

2 将调味料(2)拌匀, 加入所有材料拌匀, 浸泡2小时至入味即可。



泡圆白菜

【赏味期限】冷藏3天

【材料】

圆白菜1棵, 胡萝卜1/3个, 辣椒2个

【调味料】

(1) 盐1大匙

(2) 细砂糖半杯, 白醋半杯, 凉开水1杯

【做法】

1 圆白菜对剖后剥成片状, 加入盐腌至软化, 滤除汁水备用。

2 胡萝卜去皮切丝; 辣椒去蒂切斜段, 备用。

3 将调味料(2)拌匀, 加入所有材料拌匀, 浸泡4小时至入味即可。

白萝卜泡菜

【赏味期限】冷藏7天

【材料】

白萝卜1个, 辣椒2个

【调味料】

(1) 盐1小匙

(2) 细砂糖2大匙, 白醋3大匙

【做法】

1 白萝卜去皮后刨成薄片, 加入盐腌至软化, 滤除汁水; 辣椒切成圈, 备用。

2 将调味料(2)拌匀, 加入所有材料拌匀, 浸泡1小时至入味即可。



韩国泡菜

【赏味期限】冷藏1个月

【材料】

山东大白菜1棵, 胡萝卜丝60克, 苹果1个, 洋葱1/2个, 大蒜4瓣, 养乐多2瓶

【调味料】

(1) 盐2大匙

(2) 鱼露4大匙, 细砂糖2大匙, 韩国辣椒粉2大匙

【做法】

1 大白菜对剖后剥成片状, 加入盐腌至软化, 滤除汁水备用。

2 苹果去皮去籽后切丁; 洋葱切丁; 大蒜去外膜后拍碎, 备用。

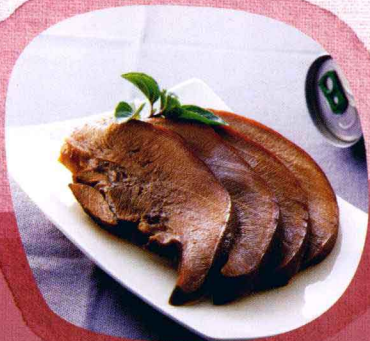
3 将苹果丁、洋葱丁、大蒜碎、养乐多放入果汁机中打成泥状, 倒出与胡萝卜丝、调味料(2)拌匀, 即为腌酱。

4 取一个大容器, 先铺上一层大白菜, 再均匀抹上一层腌酱, 如此反复至铺完大白菜, 盖上盖子, 先在常温下放置3天左右使其发酵, 再放入冰箱冷藏保存即可。

Chapter 1

酱卤

本篇介绍的是最基本的卤汁配方，强调以酱油或蚝油上色，卤制出来的卤品甘醇且充满酱香。



万用卤汁——14

牛肉专用卤汁——32

蚝油辣味卤汁——34

参须枸杞卤汁——38

清宫御膳卤汁——42

万峦猪蹄卤汁——43

东山鸭头卤汁——44

港式卤汁——46

广式凉卤汁——48

日式海带专用卤汁——50

铁蛋专用卤汁——51

咖喱卤汁——52

沙茶卤汁——56

茶香卤汁——58

胶冻卤汁——60

冰镇卤汁——62

蜂蜜卤汁——64

素食卤汁——68

小豆干专用卤汁——70

溏心蛋专用卤汁——71

烟熏卤汁——72

加热卤味卤汁——74

麻辣烫卤汁——76



万用卤汁

万用卤汁就是通常以市售的综合卤包所制作的卤汁，最常使用的辛香料为八角、小茴香、桂皮、花椒、甘草等，由于香味浓郁、味道甘甜，所以适合卤制各种食材。



卤料

- 1 草果1颗，花椒5克，甘草5克，桂皮5克，八角5克，小茴香5克
- 2 葱2根，辣椒2个，姜4片，米酒4大匙，酱油1杯，水5杯，冰糖4大匙，李锦记卤水汁30毫升

做法

- 1 将卤料 1 装入棉布袋中，收口绑紧备用。
- 2 葱拍扁后切大段；辣椒拍扁后切末，备用。
- 3 取一口深锅，放入卤料 1、卤料 2，煮滚后即成为1份万用卤汁。

1 卤猪耳朵

卤好的猪耳朵可加入适量花椒粉、辣椒油、香菜末、辣椒末混合拌匀，即为麻辣耳丝，是嗜辣者的一大享受哦！

【材料】猪耳朵1对

【卤汁】万用卤汁1份

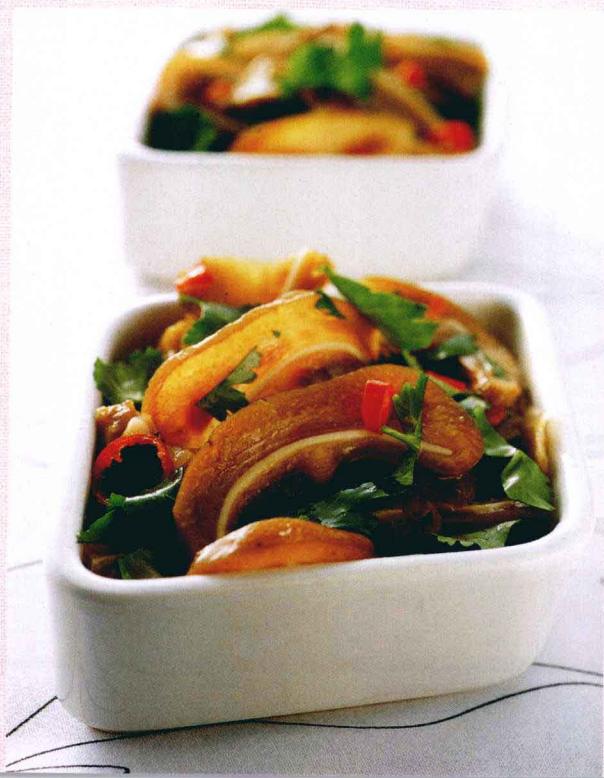
【做法】

1 刮除猪耳朵内部的污物，反复用清水搓洗干净，放入滚水中氽烫，捞出沥干水分备用。

2 将万用卤汁煮滚，放入猪耳朵，以中小火卤约40分钟，浸泡40分钟，取出放凉切薄片后装盘。

🔥 卤制火候 ▶ 中小火

🕒 卤制时间 ▶ 1小时20分钟



卤猪腱

猪腱有大腱、小腱之分，猪小腱俗称老鼠肉，带有少许筋膜，其口感较佳。

【材料】猪小腱6个

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

1 猪腱放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。

2 将万用卤汁煮滚，放入猪小腱，以中小火卤约25分钟，熄火后浸泡约4小时至入味，取出切片后装盘。

🔥 卤制火候 ▶ 中小火

🕒 卤制时间 ▶ 4小时25分钟

卤猪蹄筋

菜市场可以买到发好的猪蹄筋，因本身已经涨发软烂，所以不需要久煮，否则会烂掉。

【材料】水发猪蹄筋250克

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

1 猪蹄筋放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。

2 将万用卤汁煮滚，放入蹄筋，以中小火卤约5分钟，熄火后浸泡约10分钟至入味，取出切小块后装盘。

🔥 卤制火候 ▶ 中小火

🕒 卤制时间 ▶ 15分钟





卤猪小肚

4

猪小肚即是猪的膀胱，尿骚味重，务必清洗干净；且韧性强，所以卤制时间需充足才会美味可口。

【材料】猪小肚6个，盐、面粉各适量

【卤汁】万用卤汁适量

【做法】

1 将猪小肚翻面，加入盐及面粉抓洗至表面完全没有黏液，洗净后放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。

2 取适量万用卤汁煮滚（可盖过猪小肚即可），放入猪小肚，以中小火卤约90分钟，取出切薄片或切丝后装盘。

🔥 卤制火候 ▶ 中小火

🕒 卤制时间 ▶ 1小时30分钟

5

卤肝腱

肝腱是附着在肝脏旁边的肉，带有一层筋膜，肉质富嚼劲、口感很好。

【材料】猪肝腱1副

【卤汁】万用卤汁1份

【做法】

1 肝腱放入滚水中氽烫，捞起沥干水分备用。

2 将万用卤汁煮滚，放入肝腱，以中小火卤约40分钟，熄火后浸泡约20分钟至入味，取出切片后装盘。

🔥 卤制火候 ▶ 中小火

🕒 卤制时间 ▶ 1小时

