



生活

至味卤菜

著者 萧宗隆

Chinese  
Cooking

中国

味道



吉林科学技术出版社

Chinese  
Cooking

中国

味道



轻轻松松学烹调  
快快乐乐品味道

生活

- 食坛高手解密好菜要诀
- 数百款健康菜倾囊相授
- 复杂烹饪过程简单呈现
- 营养学家助阵膳食搭配



47种/册

食材营养  
与禁忌速查

ISBN 7-5384-2770-8



9 787538 427707 >

定价：12.80元

责任编辑 车强

中国味道

全案策划  唐码书堂 品牌·设计·传播

<http://www.tangmark.com>

著者：萧宗隆

责任编辑：车强

执行编辑：王琼 赵彦

装帧设计：刘畅 朱立杰 张腾方 胡艳敏

## 至味卤菜

*Zhi Wei Lu Cai*

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 4.5

版次 / 2005年4月第2版 2005年4月第1次印刷

ISBN 7-5384-2770-8/Z · 272

定价：12.80元

吉林省版权局著作权合同登记号

图字：07 - 2003 - 1157

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

发行部电话：0431 - 5677817

网址：[www.jkcbs.com](http://www.jkcbs.com)

网络实名：吉林科技出版社

电子信箱：[JL.KJCBS@public.cc.jl.cn](mailto:JL.KJCBS@public.cc.jl.cn)

本书经台湾生活品味文化有限公司授权，中文简体  
字版由吉林科学技术出版社独家出版发行。

中国味道



- PORK ● FOWL ● BEEF & MUTTON ● SEAFOOD
- VEGETABLE & EGG & BEAN CURD

# 至味卤菜

与您分享 每一个细节 指尖的满足乐趣

萧宗 著

中国轻工业出版社

# CONTENTS

## 目 录

推荐序	4
作者序	5
卤包材料介绍	6
卤汁基本制作	8
卤味制作要领	10
卤汁保存秘诀	11

### PART 1 猪肉篇

家乡卤肉饭	14
香蒸卤子排	16
酒卤东坡肉	18
笋干蹄膀	19
炖卤肉燥	20
嫩卤排骨饭	22
茶熏黄金猪脚	24
酥炸卤大肠	26
酱拌猪耳朵	28
茶香猪心	29
慢卤嫩猪肚	30
香卤猪舌	31



## PART 2

## 家禽篇

- |        |    |
|--------|----|
| 盐水卤鸡   | 34 |
| 冰糖油鸡   | 35 |
| 酥炸卤鸡屁股 | 36 |
| 脆炸香鸡皮  | 37 |
| 淋卤鸡心花  | 38 |
| 烧卤鹅掌宝  | 39 |
| 香卤鸡爪   | 40 |
| 蔗香卤鸭翅  | 42 |
| 东山鸭头   | 43 |
| 茶熏腌鸭   | 44 |
| 芹菜拌卤鸭肠 | 46 |
| 拌卤鸭胗   | 48 |
| 香拌乌腱   | 49 |
| 香辣卤鸭舌  | 50 |
| 鹅肉韭菜切盘 | 52 |

## PART 3

## 牛羊篇

- |       |    |
|-------|----|
| 嫩卤牛腱肉 | 56 |
| 原汁卤牛肚 | 57 |
| 红烧牛肉面 | 58 |
| 烧卤牛腩煲 | 60 |
| 凉拌卤牛筋 | 62 |
| 酱沾羊膏冻 | 64 |
| 家常羊肉炒 | 66 |

## PART 4

## 海鲜篇

- |       |    |
|-------|----|
| 烧卤鲑鱼头 | 70 |
| 淋汁卤鱼肚 | 72 |
| 海陆双卤  | 73 |
| 椒盐花枝烟 | 74 |
| 酱淋鲜鲍  | 76 |

## PART 5

## 蔬菜 蛋 豆腐篇

- |           |    |
|-----------|----|
| 白菜烩扁鱼     | 80 |
| 炖卤菜头      |    |
| 蔬菜卤什锦     | 82 |
| 葱花海带卷     |    |
| 鲜卤卷心菜卷    | 84 |
| 鲜蔬烫拌粉丝    |    |
| 大溪豆干      | 86 |
| 五香豆丁      |    |
| 香卤米血糕     | 88 |
| 翠花油豆腐     |    |
| 古早味卤蛋     | 90 |
| 凉拌卤豆干     |    |
| 凉拌双色花生    | 92 |
| 茶香鹌鹑蛋     |    |
| 酱淋大贡丸     | 94 |
| 地道香辣酸菜丝   |    |
| 食材营养与禁忌速查 | 96 |

# 推 荐 序

## 中国烹调艺术之美

汉书酈食其传中有云：“王者以民为天，而民以食为天。”我国地大物博，各地的烹调各有特色，口味也有东酸、南甜、西辣、北咸之别。传统的中国菜经过历代美食专家融合烹调艺术精华，成为满足今日现代人“吃得更健康”需求的佳肴。

孙中山先生曾说：“烹调三术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹饪之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”中国烹调艺术之美，可谓道不完，学不尽。

俗话说：“戏法人人会变，各有巧妙不同。”今日聘请多年经验的主厨制作，以精致引人的照片，配合清楚的步骤说明，更提供巧妙的做菜诀窍及有关食物的知识等，一一呈现给您，希望您欣赏之余，更可自行学习调理、制作，对我国之食艺有更深一层的认识与体验。



台南市餐饮职业工  
会常务理事

张坤煌



# 作者序

## 与您分享细细吮指的满足乐趣

在看电影、逛夜市的时候，相信您一定有被浓浓的卤味香吸引过去的经验，那种边娱乐边大啖卤味的乐趣，实为人生一大享受！卤味受人欢迎的地方，在于它可以当成主菜，也可当成开胃菜肴，十分佐酒及下饭，而且不分季节，老少咸宜。它诱人的香气、色泽与携带方便，赢得了大众的青睐。

说我们是一个“吃的民族”，想来并不为过，这些畜禽类的内脏及头脚，外国人通常是弃若敝屣，但到了中国人的手里，却转变成一道道精致美味的菜肴，从这里也可以看出中国人生活的智慧和 not 浪费的美德！

在我任教的课程中，发现卤味菜非常受到学生的欢迎，许多学生告诉我，卤味菜最大的好处就是冷热皆宜，而且短时间内不会酸败，这样就有机会带回家给家人品尝，况且只要掌握卤制的要领，就算初学者也可以轻松完成色香味俱全的卤味菜。

在此，我将自己过去几年来的烹饪经验与私房秘方，一一整理集结出来，让爱好卤味菜的您，在家就能做出香味扑鼻的卤味菜肴，也让您的拿手菜单上，增添这门简单却又有丰富内容的卤制项目。



萧宗隆

### 经历

- 千欣食品顾问
- 台南市餐饮职业工会副召集人兼讲师
- 长荣中学餐饮科烹饪教师
- 台南高工烹饪班教师
- 新加坡饮食集团行政部行政主厨



# 卤

# 包



## 材料介绍

一般综合性的卤包在超市或是中药房都可以买到，但是若想要卤制出不同口味的卤味菜，就可以藉由每种香辛料的特征，调配出自己独特口味的卤汁。

### 枸杞 ▶

味道清香甘美，有养血明目、治头晕目眩、滋补肝肾的功效。



### ◀ 罗汉果

味道清甜醇香，具有清肺止咳、润肠通便之功效。



### ◀ 白芍

味道微苦带酸，具有改善月经失调、头痛的效用。

味道辛香麻辣，有增香、解腻、除腥的功效，用油爆香能更添香气。

### 花椒 ▶



### 熟地 ▶

味甘性温，具有补血调经、滋补肝肾、抑制盗汗的功效。



### ◀ 八角

八角即是大茴香，具有特殊香味和甜味，为五香粉的主要原料之一。



### ◀ 当归

味道苦中带甘，能增加香气并具有消肿止痛的疗效。

味道辛香略带微甜，是肉类烹调中不可或缺的调味品。

### 肉桂 ▶



### 川芎 ▶

味道辛甘，具有治疗头痛晕眩、调经、行气活血的功效。



### ◀ 砂仁

味甘性温，能够消除胃胀气、解酒止呕，更有止痛安胎的功效。

### 小茴香 ▶

形状类似稻粒，香气浓烈，具有去腥臭、增香解腻的功效。



### 草拨 ▶

味道辛辣，有特异香气，能治腹泻呕吐、头痛牙痛，有祛寒的功效。



### ◀ 丁香

香味浓烈，是卤、酱制品常用的调味料，具有促进消化与整肠的功效。

### ◀ 香附子



气味芳香，味道苦而辛，有调经、止痛、调气解郁的功效。

### 甘草 ▶

味道甘香略带甜苦，有提味的功能，可以切片或磨成粉来使用。



### 山奈 ▶

香味浓郁，味道辛辣，有祛寒温中，消食止痛的功效。



### ◀ 白胡椒粉

味道芳香辛辣，具有增香及去腥的作用。



### ◀ 白芷

味道甘且性温，能消肿止痛，也有美白皮肤的功效。

### 草果 ▶

味道略为辛辣，能够提味、去腥，具有健胃祛痰的功效。



### 龙眼干 ▶

味道浓郁且香甜，具有补益心脾、养血安神之功效。



### ◀ 橘饼

味道甜而带酸，具有化痰止咳、开胃健脾的效用。



### ◀ 冰糖

由白糖制作而成，常于炖补、卤制时调味使用。

### 白豆蔻 ▶

其种子具强烈香气，味道辛辣，具有行气暖胃、解酒止痛的功效。



### 老姜 ▶

味道辛辣，可以去除臭腥味，也有活络经脉、发汗的作用。



# 卤 汁

## 基本制作



卤味菜即是用“卤汁”来烹制的，不论是何种卤汁，依照不同的香料与调配比例，就会卤出各具特色的卤味菜。

调制卤汁除了葱、姜、蒜之外，还有前面介绍的八角、肉桂、小茴香、花椒等香料来搭配，将这些具有不同风味的香料混合炖煮，便会融合成一种特殊的味道，这就是食物美味的由来。

若是保存得当，卤汁可真是愈陈愈香，因为随着香料不断地添加，汤汁也会愈加浓郁香醇，卤出来的食物也就更加醇厚美味。

本书将介绍三种基本卤汁，让您轻松料理，愉快享用。



## 红卤汁的制作

### 卤料

A料：

枸杞、白芍、熟地、当归、川芎、罗汉果、花椒、八角、肉桂、砂仁、小茴香、丁香、甘草、白胡椒粉、草果、橘饼等各15克

B料：

白豆蔻、荜拔、香附、山奈、白芷等各10克

### 调味料

香油适量 老姜100克 冰糖250克 龙眼干50克 米酒半罐 酱油500克 盐250克 味精200克 水6000克

### 制作步骤

1. 老姜切片，用香油爆香，放入冰糖炒至完全溶化。
2. 所有调味料加入锅中煮沸，转小火放入全部卤料煮至入味即可。

※卤材料时，记得不要盖上锅盖。

## 白卤汁的制作

### 卤料

甘草、桂皮、草果、八角各少量 花椒、陈皮、小茴香各150克

### 调味料

冰糖250克 盐500克 米酒1碗 水3000克

### 制作步骤

卤料与调味料放入锅中，用小火煮出味道即可。

## 牛肉卤汁的制作

### 材料

葱200克 红辣椒4根 胡萝卜、白萝卜各200克 姜1块 芹菜适量

### 卤料

桂皮50克 花椒粒、砂仁、熟地、甘草、白芍、陈皮各100克 山奈、丁香各15克 草果4粒 八角少许 综合卤包1包

### 调味料

色拉油2大匙 辣豆瓣酱3大匙 酱油2大匙 味精、冰糖各适量 水5大碗 酱色少许



### 制作步骤

1. 材料全部洗净，姜拍碎，胡萝卜、白萝卜切片备用。
2. 色拉油放入锅中，爆香辣豆瓣酱，加入所有材料与调味料煮滚。
3. 转小火放入卤料，卤煮出味即可。

※如需卤大量汤汁，可依比例增加。

# 卤味



## 制作要领

卤味材料事前的处理加工，是做好卤味菜肴重要的一环，需依食材本身的特性加以处理，才能在炖卤时产生绝好的滋味。

### 卤味材料的基本处理

肉类：若有带皮的部分，需仔细去除细毛，然后洗净备用；猪牛肉类可以先余烫或煎过，将肉的甜味锁住，这样也能防止肉在炖卤过程中溃散。

内脏：肠肚因黏液污物较多，需先用醋、盐及面粉反复搓洗，才能去除腥臭味，舌头需用热水余烫，再用刀刮除舌上白膜后清洗干净，肺与心脏则要用水将血污冲洗干净。

海鲜：鱼要先刮除鱼鳞，取出内脏及鳃；花枝、章鱼等食材，则要撕去外膜，并将内脏、眼珠及吸盘洗净。

蔬菜：根茎类的蔬菜去皮后需切成等块；笋干及酸菜要先用水浸泡，去除多余咸味；干香菇要先用水泡软备用。

其他：蛋需煮熟后剥壳备用；香料可以用纱布包裹起来，以免沾在卤制品上，影响美观。若是较具有腥膻味的材料，应先放入滚水中余烫，以去掉腥味，再进行卤制。卤过的材料捞起放冷时，表面要抹上卤汁或是香油，除了能增添光泽之外，更能防止卤味变硬、干缩。

### 材料放入的顺序

许多材料同时卤制时，需视材料的种类、大小，来决定放入卤汁的先后顺序。如牛肉肉质较硬，不易散烂，应最先放入，猪肉次之，接着为鸡肉、海鲜、豆类与蔬菜类。不同材料一起卤制，能使卤汁集结各食材的风味，显得更美味。

### 火候大小的掌控

卤汁需用小火煮滚入味，然后放入材料，盖上锅盖续用小火，使卤汁保持在微沸状态，这样能避免材料产生外熟里生的现象。卤制时要随时将材料翻动，使原料受热均匀，特别是红卤汁，可在锅底垫上葱段或是竹筷，以防沾锅。熄火后，卤熟的材料可以浸泡在卤汁中，让余热的卤汁慢慢渗入食材中，使味道浓郁醇香。

材料	炖卤时间	浸泡时间
豆腐干	10分钟	10分钟
鸡脚、鸭肾	15分钟	15分钟
猪头肉、猪耳朵	20分钟	20分钟
鸡腿	15分钟	30分钟
鸡翅、鸭翅、鸭脚、鸭头	20分钟	20分钟



# 卤汁



## 保存秘诀

一般未用完的旧卤汁，只要依比例加入适量的新卤汁，就能反复运用，而且若是保存得当，味道就会愈陈愈香。这种重复使用的陈年卤汁，就是所谓的“老卤”。

### 增味

为使卤汁的口味能长久不变，就要不断地补充新卤汁。应依照原卤的实际口味来调味，加入相同比例的材料与汤水煮开，少什么味就加什么味，调配成原卤汁的原味即可。

### 过滤

在卤过食材之后，应仔细捞除卤汁表面的浮沫及油脂，并用细纱布过滤杂质，避免在保存时变质，也避免会影响下次卤食材时的颜色与味道。



### 分锅

豆类制品是属于酸性的食材，会使卤汁酸败，所以可从老卤分一些卤汁于另一锅中，单独炖卤加有豆制品的食材，但记住卤过后的卤汁，不可重复加入老卤中。另外腥膻味较重的食材，如羊肉、牛肉、内脏等，也要依此方法炖煮。

### 贮藏

如需经常性地使用卤汁，可以早晚将卤汁各煮沸一次，然后置于阴凉干燥处放凉即可，但是不可将卤汤放于地上，因为卤汁吸取地气会容易坏掉，若是长时间不使用卤汁，可以放进冷冻库中冰冻起来，待下次要用时再退冰，然后增味煮沸即可，或是置于冰箱冷藏也可以。无论是哪一种保存方法，都记得要盖上锅盖，并不宜在保存期间搅动卤汁，贮藏时最好改装成陶器或瓷器，防止卤汁变质。



# 猪肉篇

## PORK

香软柔嫩的猪肉，  
在细火慢炖的照料下，  
流露出皮滑肉香的好滋味。



# 家乡卤肉饭

午夜梦回中，只有记忆里的卤肉饭，最能勾起绵延的乡愁……

## 材料

五花肉 250克 香菜 100克 白饭 1碗  
卤好的土豆 50克 腌的小黄瓜 少许 竹签 数支

## 卤料

酱油膏 3大匙 红葱酥 100克 酱油 1小匙  
冰糖、蚝油各 2大匙 综合卤包 1包 味精 少许 水 2大碗

## 做法

- ① 香菜切细切碎；五花肉用竹签串好固定备用(图1)。
- ② 卤料用小火煮滚入味，放入串好的五花肉，焖卤至烂为止(图2)。
- ③ 取出卤肉放在白饭上，淋上少许卤汁，旁边摆上香菜、土豆及小黄瓜即可。



## 料理小百科



● 一般而言，里脊肉、梅花肉、腰内肉、小排等部位，适合用炒、煎、炸、烤等短时间方式来料理；而前后脚、大腿肉、蹄膀等部位，则适用炖卤、红烧、清蒸等较长时间的料理方式，所以只要依肉的性质来适当地烹调，就能煮出美味的猪肉料理。