

27

杨桃文化·新手食谱系列

金黄卤味 50 种

50 道经典卤味制作大揭密

杨桃文化 [台湾] 著 陈富春 汕头大学出版社

让卤味迷人的芳香气味

诱惑你的唇与舌

让你置身与幸福的美食天堂

超低价

15 元



经典卤味

图书在版编目 (C I P) 数据

金黄卤味 50 种 / 陈富春著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 9

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-551-7

I. 金... II. 陈... III. 凉菜-菜谱-中国 IV. TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010980号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

金黄卤味 50 种

作 者: 陈富春

责任编辑: 佟群英 叶慧

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2205室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2003年9月第1版

印 次: 2003年9月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 15.00元

ISBN 7-81036-551-7/TS · 35

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





关于本书及作者

陈富春，毕业于景文技术学院餐饮管理科，拥有中餐烹调乙级证照。曾获得 2000 年台北国际美食展烹饪比赛团体组亚军，亦曾担任中华餐饮交流协会中餐教师，并于杨桃烹饪学校开班授课。著作有《30 种美容瘦身汤》，藉由各式对美容瘦身有助益的中药材、食材，煲出一道道拥有美丽魔法的汤品。

这次，陈富春老师为大家带来了中药材的另一种变化，用数种中药互相调配组合成各式卤包，并利用这些卤包，示范了超过 50 道的精彩卤味，包括利用常见卤汁卤出来的各种经典卤味，让人吮指回味的东山鸭头、卤鸭翅等小吃卤味，还有也是卤味的药炖排骨、羊肉炉等必须利用中药卤包制作的菜肴，丰富的内容，绝对让你收获良多。

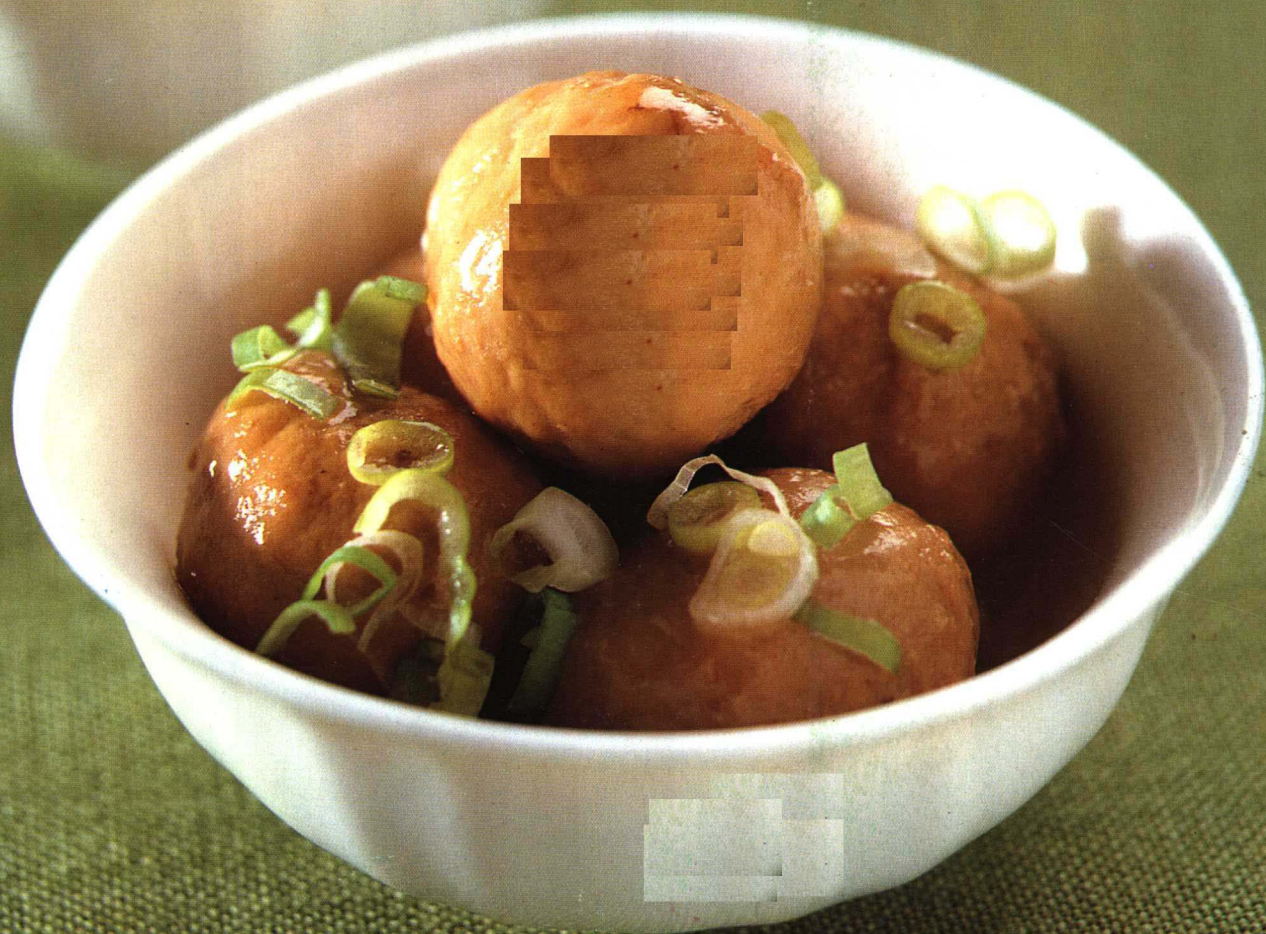


本套食谱完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，带
你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出
美味与健康；西式菜肴更让你体会到料
理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤
纷热闹起来。

赶快来学几道美味时尚佳肴的烹调
方法，招待你的至亲好友吧！

责任编辑：佟群英 叶慧
封面设计：郭炜

金黄卤味 50 种



目录 金黄卤味 50 种

CONTENTS



目录 CONTENTS

4..... 导读

6..... 卤味二三事

第一篇 经典卤味

7.....

8..... 万用卤包

9..... 01五香豆干

9..... 02海带

9..... 03油豆腐皮

9..... 04黑豆干

9..... 05卤蛋

9..... 06豆皮卷

9..... 07百页豆腐

9..... 08面饼

10..... 09卤粉肠

10..... 10卤鱼丸

10..... 11五香茶叶蛋

11..... 12新鲜香菇

11..... 13青花椰菜

11..... 14菠菜

11..... 15金针菇

11..... 16卷心菜

11..... 17四季豆&豆芽菜

11..... 18空心菜

11..... 19玉米笋

12..... 蚝油辣味卤包

13..... 20蚝油辣肥肠

13..... 21香辣牛筋

14..... 22卤脆管

14..... 23鸭血烫

14..... 24香辣猪血糕

15..... 25香辣卤鸡心

16..... 苹果咖喱卤包

16..... 26咖喱卤鸡翅

17..... 27咖喱卤鸡腿

18..... 红油卤包

18..... 28红油鸭舌

19..... 蒜香卤包

19..... 29蒜卤猪尾巴

20..... 百香卤包

20..... 30卤牛腱

21..... 31卤牛肚

22..... 素香卤包

22..... 32卤素鸡

22..... 33卤素肚

23..... 34卤冬笋

23..... 35卤红萝卜

24..... 可乐卤包

24..... 36可乐卤花枝

25..... 芥末金桔卤包

25..... 37芥末白萝卜

25..... 38芥末菜心

26..... 美味保存法则

第二篇 小吃卤味

27.....

28..... 39东山鸭头

29..... 40万峦猪脚

30..... 41大溪豆干

30..... 42鸡脚冻

31..... 43广式卤鸭翅

32..... 44糖心蛋

32..... 45阿婆铁蛋

第三篇 也是卤味

33.....

34..... 46素牛肉汤

35..... 47卤白菜

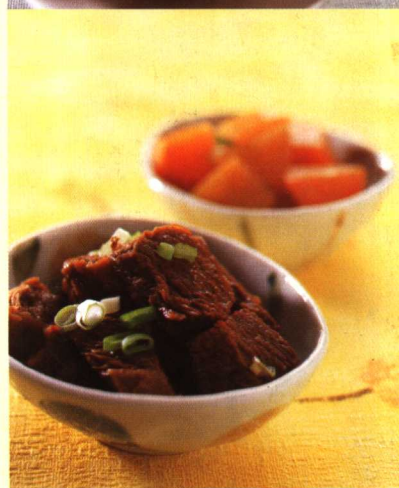
36..... 48卤羊肉

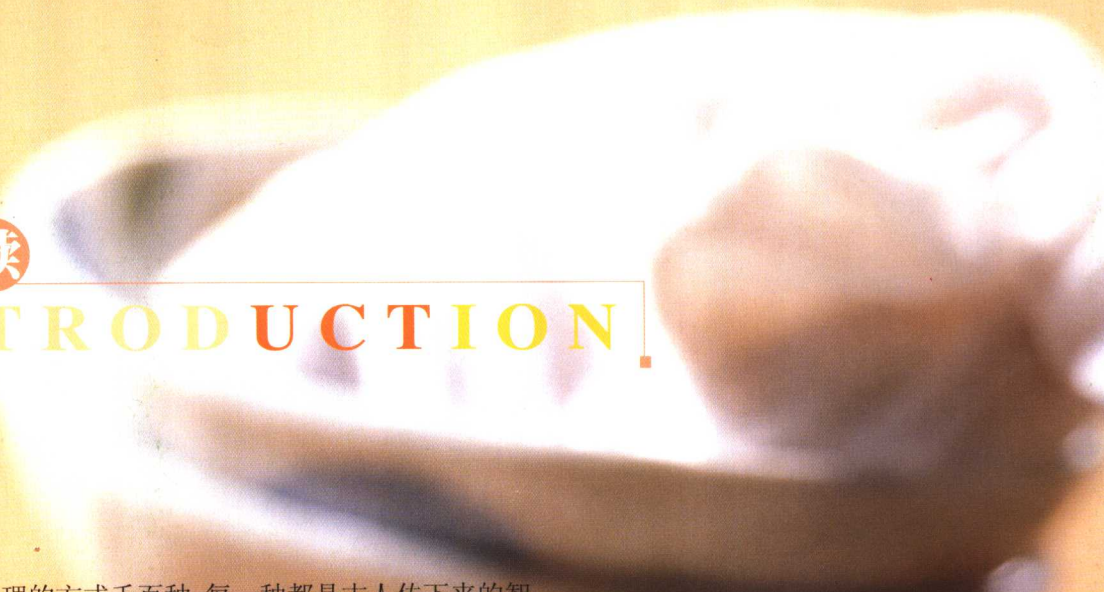
38..... 49羊肉炉

40..... 50药炖排骨

42..... 51烧酒鸡

44..... 52红烧牛肉汤





导 读

INTRODUCTION

中国人料理的方式千百种，每一种都是古人传下来的智慧，“卤”便是其中之一。“卤”是将材料放入卤汁中，经由较长时间的小火焖煮，将食物煮至熟透且入味的料理法。因为卤汁中加入了中药材，卤煮出来的食物，就会多了中药材的芳香，特别引诱人的胃口。

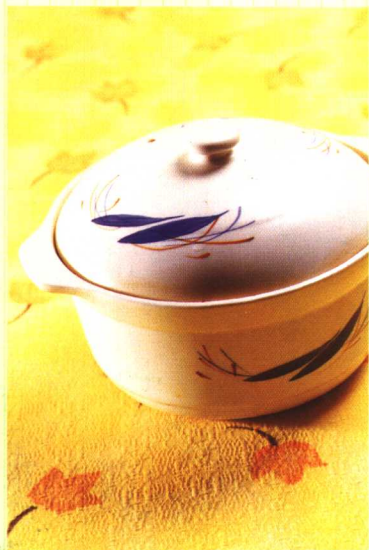


卤味虽然是一种需要花费时间来熬煮，使材料充分入味的调理法，不过也对节省时间很有帮助。妈妈们可以利用星期天将卤味煮好，要食用的时候，只需要再加热就可以了，可以节省平常上班后回家煮菜的时间，而且也不怕没有变化，只要在准备卤味的时候，多准备各种不同材料，加热时稍微挑选一下上桌的卤味，这样感觉起来，就好象每天有不同的卤味了。另外，也能将卤汁保存起来，加热后，再放入喜欢的蔬菜加热煮熟，就又多了一道上桌的菜肴，也是很方便的做法。

本书分为三个篇章：“经典卤味”、“小吃卤味”、“也是卤味”。“经典卤味”中用各种不同的卤包来制作好吃的卤味，不过书中所列举的卤味菜肴只是做为示范参考，所以当你做好一锅蚝油辣味卤汁后，也可以将书中本来使用万用卤汁来卤制的食材，利用蚝油辣味卤汁来卤制，完全可以依照个人喜欢的口味来变化的。“小吃卤味”中介绍东山鸭头、大溪豆干、阿婆铁蛋等利用卤包制作的各地小吃，经过费心努力的看顾熬煮，你也会拥有制作美味小吃的绝佳功力。“也是卤味”中，要透露一个小秘密，告诉大家，原来羊肉炉、红烧牛肉汤也是利用卤味的原理来制作的。要知道怎么做出好吃的卤味吗？翻开下一页，你就能手握通往美食天堂之钥，开启幸福的金黄色未来。



卤味二三事



■ **卤汁的分类：**卤汁因配方的不同分为南卤与北卤两类。

南卤也有两种，分别是红卤和白卤。红卤主要用料包括酱油、米酒、水、盐、葱、姜、糖（或冰糖）、大茴香（八角）、桂皮、花椒、丁香、草果等。卤出来的菜肴的颜色为红色，故称为红卤，菜肴因加了酱油之故，味道甘鲜香醇。

白卤的用料则不加酱油与糖，仅以水及一些调味料和中药调制卤成，呈现其原本材料色泽，但有时为避免颜色太白，会加入少许淡色酱油调色。

北卤主要用料包括酱油、绍兴酒、水、盐、葱、姜、糖（或冰糖）、大茴香（八角）、桂皮、花椒、丁香、肉桂等。不论那一种卤汁，您都可以因不同材料与风味随意调整调味料与卤包内的中药材。

■ **卤味的特性：**卤味可以是小品，用来当作餐与餐之间的零食，或是大人们吃吃喝喝的下酒菜；卤味也可以让人吃饱，有很多人就喜欢在卤味摊位上挑选几样喜欢的卤味，再搭配冬粉、蔬菜等，来当作一餐食用。另外卤味也是一种不管是冷热食均相当美味的菜肴。热热的卤味和卤汁，搭配白饭食用，就是一种很棒的享受；或者将卤味放凉后再切片，淋上调味料、撒上葱花，就是下酒下饭的绝品。

■ **砂锅：**砂锅可以让烹调出来的食物更添美味，所以用在卤味料理上也很适合。将材料清洗处理好后，和卤包、水一起放入砂锅中，用中小火慢慢熬透即可。因为砂锅的保温效果是所有锅子中最佳的，卤味可以保持较长时间的热度，食材更能卤透，所以如果可以用砂锅来卤制，是最能表现出卤味美妙滋味的方法。不过，卤味煮好后，最好能取出，用其它锅子盛装上桌，然后将砂锅用清水洗净，不要将卤味、砂锅一起放置太久，以免砂锅吸收太多卤汁。如下次要使用老卤汁再卤制，最好的方法是先将卤汁加热，再把处理过的食材放入熬煮，这样每一次都能享受好吃的卤味了。

■ **卤味好搭档—酸菜：**酸菜是用芥菜腌渍而成的，将成熟的芥菜收割后，用阳光曝晒两天，再一层芥菜一层盐，十公斤的芥菜要准备一公斤的盐，以此比例将芥菜、盐用完，然后铺上塑料布，再用石头重压，约须45天即可渍好。容器可用大木桶，如果一般家庭的话，就选用玻璃容器来腌渍即可。



第一篇 经典卤味

在经典卤味这一篇里，收录了包括万用卤包、蚝油辣味卤包、蒜香卤包等9种卤包的做法，然后再用这9种卤包，制作出38种好吃的卤味。所有的食材其实都可以用这9种卤包卤制，只要依照自己的口味选择即可。

万用卤包

万用卤包如同其名一样，适合应用在各式卤味上，而我们在一般超级市场或杂货店可以买到的卤味包，基本上都可以叫做万用卤包，只是各家调配的药材种类或份量不同，煮出来的卤味也就有了稍微不同的风味，不过大体来说，并没有太大差异。

一般来说，使用市售的卤味包是比较方便的，可是如果想尝试看看不同风味的话，可以试试看这里提供的药材配方，请中药店照着配方帮你调配好，然后装在卤布袋中，虽然会比杂货店卖的卤味包贵一些，不过煮出来的卤味，绝对芳香迷人，好象多了神奇魔法棒，让你的卤味成为抢手货。

药材

八角.....	5粒
小茴香.....	25克
陈皮.....	5克
花椒.....	10克
甘草.....	2片
丁香.....	5克
桂皮.....	5克
三奈.....	5克

调味料

酱油.....	100ml
酱油膏.....	100ml
冰糖.....	1大匙
酒.....	1大匙
葱.....	2条
姜片.....	3片
蒜头.....	5瓣
辣椒.....	1个
香油.....	1小匙

卤汁做法

1. 将所有药材装入棉质卤布袋中，再用棉线捆紧，即为万用卤包。
2. 将万用卤包、水1000ml及所有调味料一起浸泡20分钟后，再加热煮滚，即完成万用卤汁。





01 五香豆干

将五香豆干放入煮滚的卤汁中，用小火卤约20分钟，食用前切成小片，再用卤汁稍微烫过即可。

02 海带



将海带放入煮滚的卤汁中，用小火卤约20分钟(在所有卤味中，要最后放)，取出后拔掉牙签，再切成适当大小即可。



03 豆腐皮

将豆腐皮切成长段，放入煮滚的卤汁中，用小火卤约15分钟即可。



04 豆皮卷

将豆皮卷切段，放入煮滚的卤汁中，用小火卤约15分钟即可。

将万用卤汁煮滚后，再把食材放入，用小火卤至入味，取出后可切成适合入口的大小，淋上万用卤汁，撒上香菜、葱花等配料后，即可享用各式卤味。



05 黑豆干

将黑豆干放入煮滚的卤汁中，用小火卤约20分钟，食用前切成小片，再用卤汁稍微烫过即可。

06 百页豆腐



将百页豆腐对切，然后切成小片，放入煮滚的卤汁中，用小火卤约20分钟即可。

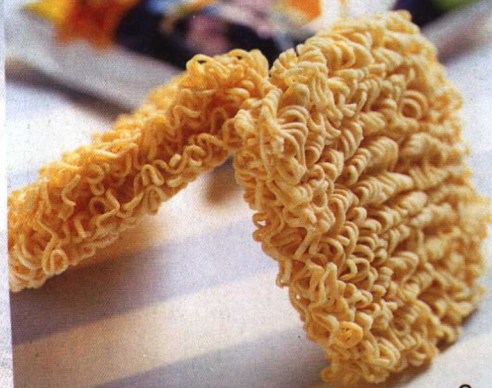
07 卤蛋



将鸡蛋洗净，放入锅子中，用水盖过，加入1小匙盐，先用大火煮滚，再转成小火煮10分钟至熟。捞出后用冷水冲凉，剥去蛋壳，再放入煮滚的卤汁中，用小火卤约20分钟，熄火后再焖10分钟，食用前切半即可。

08 面饼

将面饼包装打开，将面条放入煮滚的卤汁中，用大火卤约3分钟即可食用。





09 卤粉肠



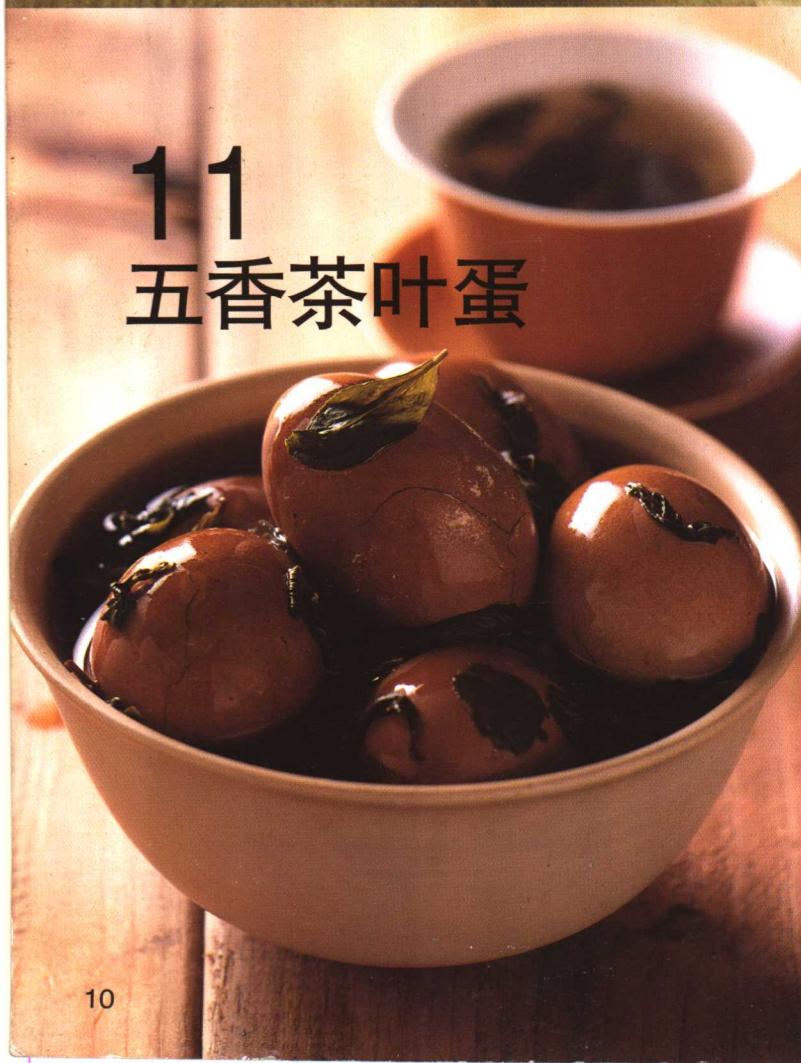
●●●材料●●●

鱼丸.....600克
万用卤汁.....1锅

●●●做法●●●

将鱼丸洗净，放入煮滚的卤汁中，用小火卤约10分钟，取出后盛入小碟中，淋上少许万用卤汁，撒上葱花后即可上桌食用。

10 卤鱼丸



11 五香茶叶蛋

09 卤粉肠

●●●材料●●●

粉肠.....1副
蒜头.....1瓣
万用卤汁.....1锅

●●●做法●●●

- 1.将粉肠洗净，剪成数段，把蒜头塞入粉肠中，用手摩擦并挤压蒜头，让蒜头向前滑动，清除掉粉肠内的脏东西。
- 2.将万用卤汁煮滚后，再把粉肠放入，用小火卤约60分钟，熄火后再焖10分钟即可捞起，盛入盘中后，可淋上少许万用卤汁，再搭配姜丝、香菜一起食用。

11 五香茶叶蛋

●●●材料●●●

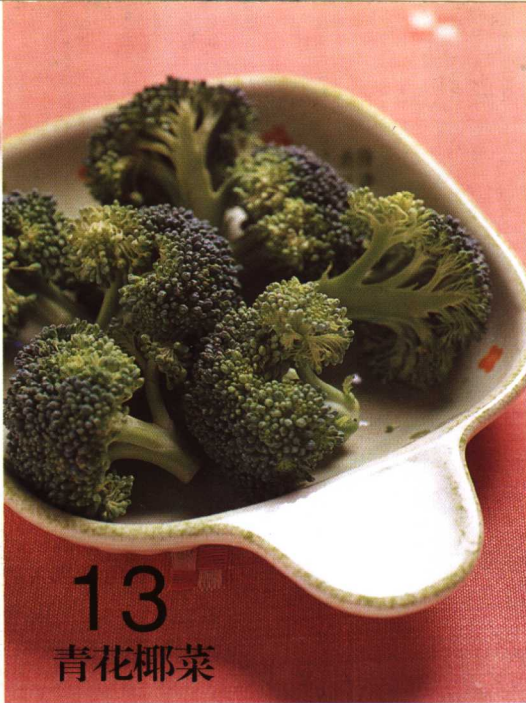
鸡蛋.....10个
茶叶.....1/2杯
水.....1000ml
酱油.....1杯
盐.....2小匙
万用卤包.....1包

●●●做法●●●

- 1.将鸡蛋外壳仔细洗净，放入锅中，倒入清水，直到盖过鸡蛋上方。
- 2.在水中加入1小匙盐，先用大火将水煮开，煮的时候将鸡蛋翻动数次，可让煮出来的蛋黄集中在鸡蛋中间。水开后转小火，煮10分钟后熄火，再焖5分钟，即可取出待凉备用。
- 3.将万用卤包及其它所有材料一起放入锅中煮开，把鸡蛋钝端轻轻敲出裂痕，放入锅中，用小火慢慢煮约1小时，熄火后再浸泡2小时即可。



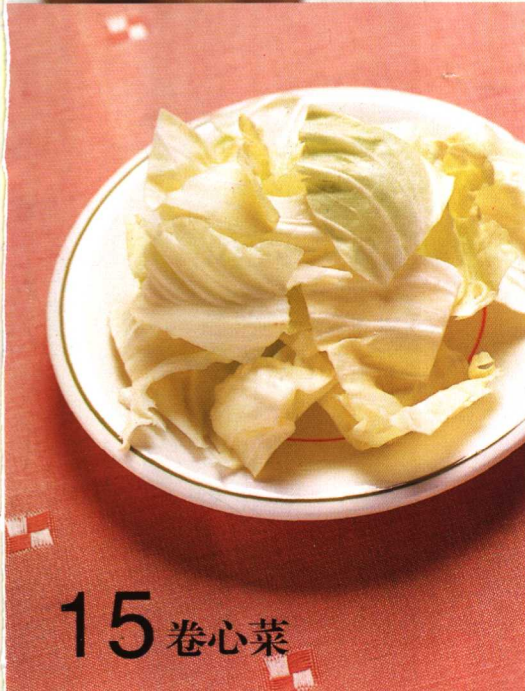
12 新鲜香菇



13 青花椰菜

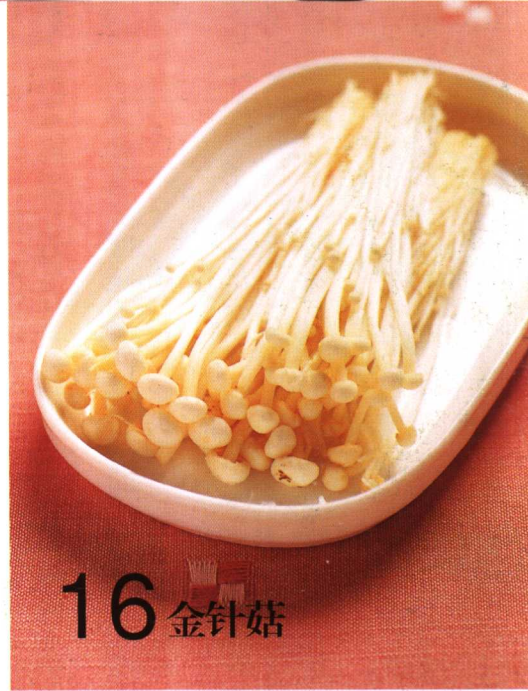


14 菠菜

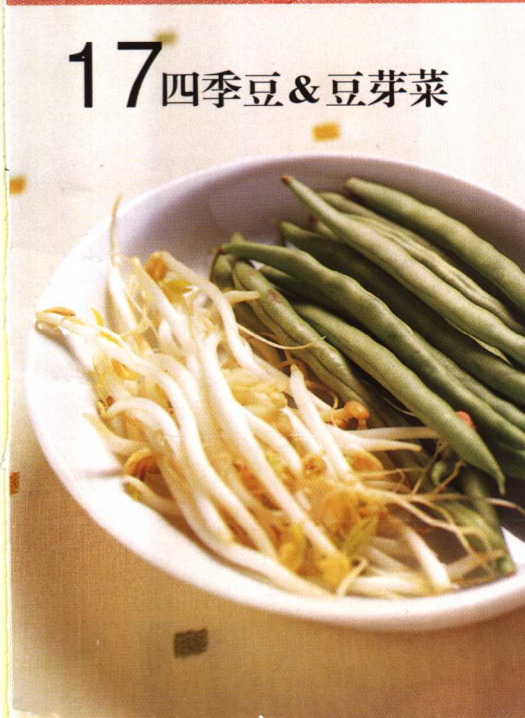


15 卷心菜

万用卤汁也适合用来煮各式蔬菜，只要将蔬菜切成适合入口的大小，再放入煮滚的卤汁中，用大火煮约2~5分钟(依个人喜好的蔬菜软硬度决定时间)，是比较类似烫青菜的做法。盛起后和适量沙茶酱及少许万用卤汁拌匀，既可品尝蔬菜的甜美，又多了卤汁的芳香，非常可口。



16 金针菇



17 四季豆 & 豆芽菜



18 空心菜



19 玉米笋



蚝油辣味卤汁适合使用在家禽类的内脏卤制，因为蚝油辣味卤汁的味道较浓厚，能够将内脏类特有的味道盖过，卤出来的滋味会比使用万用卤汁更好。

喜欢吃辣的人，可以增加辣椒末的份量，或是将卤味卤好之后，淋上辣油来增添风味，香香辣辣的滋味，也是非常诱人的。

蚝油辣味卤包

药材

小茴香	25克
花椒	10克
甘草	2片
丁香	5克
桂皮	5克

调味料

辣豆瓣酱	2大匙
蚝油	2大匙
沙茶酱	2大匙
辣油	1小匙
蒜头	5瓣
姜片	5片
辣椒	2个
米酒	1大匙
冰糖	1大匙

卤汁做法

1. 将所有药材装入棉质卤布袋中，再用棉线捆紧，即为蚝油辣味卤包。
2. 卤包和水 2000ml、米酒一起放入锅中，浸泡 20 分钟备用。辣椒切末、蒜头拍过备用。
3. 烧热油锅，把蒜头、姜片爆香，加入辣豆瓣酱、蚝油、沙茶酱、辣油、辣椒末一起炒香，放入做法 2 的锅中，再加入冰糖，开大火煮滚后，即完成蚝油辣味卤汁。





20

蚝油辣肥肠

●●材料●●

猪大肠.....1条
蚝油辣味卤汁.....1锅

●●洗肠材料●●

盐.....1大匙
面粉.....3大匙
醋.....3大匙

●●做法●●

- 1.将猪大肠剪成数段,并将周围脂肪剪除,用筷子将大肠翻面,加入盐、面粉、醋抓洗到大肠表面不黏滑。
- 2.将大肠用清水彻底洗净后,放入锅中,加水盖过大肠,用大火将水烧开,氽烫后,把大肠捞起,再用清水冲洗一次,并沥干水分备用。
- 3.将蚝油辣味卤汁煮滚后,放入猪大肠,用中火卤约60分钟,盛入盘中,撒上葱花即可食用。



21

香辣牛筋

●●材料●●

蹄筋.....600克
蚝油辣味卤汁.....1锅

●●做法●●

- 1.蹄筋用水煮40分钟后,捞起沥干水分备用。
- 2.将蚝油辣味卤汁煮滚后,放入牛筋,用小火慢卤约60分钟,可用筷子插入,如果能穿透的话,表示牛筋已入味,将牛筋盛入盘中,用少许香菜装饰即可。