



一学就会做

名店主厨  
独家心得

# 卤味

馋嘴篇 05

李德全 ◆ 著 汕头大学出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会做卤味 / 李德全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9  
(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-980-6

I. 一... II. 李... III. 面食—制作 IV. TS972.116  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104596 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。

### 一学就会做卤味

作 者: 李德全

责任编辑: 廖醒梦 李资渝

责任校对: 段文勇

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: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 2

字 数: 20 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 30.00 元(全 5 册)

ISBN 7-81036-980-6/TS·98

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河区

177 号祥龙阁 3004 室

邮编 / 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

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



[名店主厨]  
独家心得

一学就会做

# 卤味

25种家庭必备卤包配方大公开!



# 目录



## 04 卤出好道味的人门必修课

卤包味香好滋味，好帮手、好药材让你轻松卤出一锅锅拿手好菜肴。

05 卤包的好帮手

06 香味四溢的魔法师——卤包必备药材图鉴

07 中药药材的味道分类你知多少？

## 08 香与味的结合——

别以为卤味是懒人的专用料理喔，它可是蕴藏着神秘药材配方呢，10种家常卤包配方，让你轻松做料理、周周换口味。

## 09 巧手制作自己的专用卤包

10 综合卤包

12 港式卤汁卤包

13 五香卤水卤包

14 红卤水卤包、白卤水卤包

16 香辣卤水卤包

17 潮式卤水卤包

18 咸水鸭卤包

19 酱羊肉卤包

20 酒香卤水卤包



# CONTENTS



21

## 8种新潮卤包独门配方超 *easy*

牛肉专用卤包  
素牛肉汤卤包  
咖喱 卤包  
滋养卤包  
乌龙茶卤包  
紫苏清香卤包  
迷迭香卤包  
茶香卤包


22

## 你有疑难杂症吗？

23

## 7种热门卤包配方

24 麻辣卤水卤包  
25 烧酒鸡卤包  
26 东山鸭头卤包  
26 药炖排骨卤包  
27 肉骨茶卤包  
28 姜母鸭卤包  
28 羊肉炉卤包  
29 万峦猪脚卤包





卤出好味道的

# 入门必修课

如果说有什么菜肴是可以让人偷懒又可以兼顾美味的话，那么“卤味”可以理所当然地榜上有名喽！在料理中，只要有一个精心调配好的药材配方，就可以拥有一锅美味的卤味料理。但是在让这些药材配方变成小小的卤包之前，就让我们先来了解一下在卤制过程中，应该会用到的好用工具以及药材，这样可以让你的卤味既美味又健康喔！



# 卤包的好帮手

## 棉布袋↓

棉布袋是用来将卤包药材装在一起，然后丢入卤锅中与食材一起卤制。有了棉布袋，就不用害怕卤包药材会在卤锅中飘来飘去，甚至可能附着在食材上面，而卤制完成以后，可以轻轻松松将棉布袋捞出来，使用非常方便。



## 卤锅→

卤味料理所选用的卤锅，最好是陶锅或是砂锅，这是因为它们都具有保温效果，有助于将食材卤透、入味，因此利用陶锅或是砂锅来制作卤味，是最能表现出卤味美妙滋味的方法。但是如果家中没有这些锅子，也可以用不锈钢锅来取代。尽量避免使用铝锅来熬煮药材，以免产生化学变化。



## 刷子↓

有时已经卤制完成的卤味一摆到餐盘中，可能会因为时间的关系而冷却，导致卤味上桌的时候长相不佳，这时你可以用刷子沾上一些卤汁或油，轻轻地刷在卤味上面刷上几下，你的卤味立刻就会变得光亮又有色泽喔，令人胃口大开。



## 一泡茶器

如果所需的卤汁很多，棉布袋无法装入相应的药材，则可以使用泡茶器来替代棉布袋。泡茶器有大有小你可以依自己的需要来选择，而且使用完毕后只要将药材丢弃，然后将泡茶器冲洗干净就可以再次使用了，既环保又省钱喔。



## 快锅

一般卤东西需要长时间炖煮，而大家都是忙碌的上班族，利用快锅能让效率加倍，美味不变，只要注意在开盖前一定要将小气杆立起，安全问题就不用太操心。

## 磅秤→

磅秤是用来秤药材和食材重量的工具。有时到中药材行购买药材，不太可能只买一点点药材，所以买回来的药材就可以利用磅秤来秤我们所需要的分量了，也可以事先就把药材分成好几等份，然后制作成好几包的卤包，等到想吃卤味的时候，就可以轻轻松松地拿取啰！



## 漏勺↓

一般除卤包外，还会放些辛香料，漏勺可以用来过滤这些辛香料的渣滓，或是将食材自卤锅中捞起。





**甘草** 属豆科植物，味甘、入口生津，具有补中益气、泻火解毒、润肺祛痰的缓解药性，并有缓解长期压力的效果。



**沙姜** 可减少肉的腥膻味，有温中散寒、理气止痛的效用，可促进肠胃的蠕动。

**草果** 味带辛辣，可减少肉腥膻味，是烧卤鸡的主料，主产于广东。可治疗脾胃较寒湿的体质或胃酸过多、消化不良等症状。



**川芎** 以根入药能祛风、清热止痛，可治头痛。

**八角** 又叫八角茴香或大茴香，稍具有甜味和刺激性的甘草味，可以理气止痛、温中散寒，是菜肴中必不可少的药材。



**桂皮** 有健胃、活血、通血脉等功用，也可以去油滞、解燥热。



**丁香** 有治疼痛呕吐、解食物中毒的功效，温肾助阳，香气浓烈，可增进食欲。



## 香味四溢的魔法师 卤包必备药材图鉴

既然要做卤味，免不了要使用中国传承已久的中药材，这些药材不仅滋补养生，更能巧妙地牵引出食材本身的精华，让你的料理香气四溢。讲究食补的你，不可不知这些药材的长相和特性喔，现在就一起来认识这些药材吧！



**香叶** 香气浓郁，具有暖胃消滞、顺喉止渴等作用，可增加肉质的鲜甜味。



**广陈皮** 又称橘皮，属芸香科，有理气和胃、健脾、燥湿化痰等功效，能散发清热，消除积水。



**熟地** 属补血药，有滋阴补血的效用。

**花椒** 有温中散寒、止泻温脾、暖胃消滞的作用，用在菜肴料理中有防止肉质滋生细菌的效果。



**孜然** 原产于新疆，是新疆烤羊肉串常用的调味料，属于清香型的药材。



**陈皮** 具有理气健胃、顺气化痰、消除积水、帮助消化等作用，用来消除动物内脏等味道较特殊的食材的腥臭味。



**小茴香** 具有治疗头痛、健胃整肠、消除口臭等效用，也有祛寒止痛、镇定的功效，是烧鱼的常用调味料。



# 中药药材的



一般而言，以中药材作为调味料，能使食物更加美味，同时也有养生的功效。每种药材都有各自独特的味道，因此不同的组合就会产生不同的风味，像是羊肉炉、麻辣锅、姜母鸭或者是一般的卤味等，仿佛魔术师变把戏一样有趣。

## 味道分类 你知道多少？



### 辛温型

辛温型的药材有八角、肉桂、小茴香、花椒、丁香这五种，也就是我们俗称的“五香”，一般都是拿来做家庭小吃，比如茶叶蛋或在制作瓜子、酱料等。其适用范围很广，也较合大众的口味。但是现在在一般市场上所看到的五香粉，大都是以小茴香、碎桂皮为主，而八角、丁香较少，所以味道比较淡，使用前可以自行添加八角、丁香，让其味道较为浓郁些喔。

### 麻辣型

这是在“五香”的药材基础上，再添加青川椒、草果、胡椒、姜、豆蔻等药材，而在烧制的时候，也要投入适量的辣椒，才能达到“辣”、“麻”的口感。有的药材有多种使用方法，例如：花椒可以用热油炒香，也可以将它磨成粉状来使用，也有人将它全部投到锅里煮水来使用，每个人可以根据自己的爱好来选择不同的使用方法。

### 浓香型

这是在一般材料的基础上加上豆蔻、香砂、辛夷、进口香叶等药材所制成特有的独特香味，通常在制作香肠、烧鸡、卤鸡时会使用到的药材材料。另外，在高档次的烧烤中也会看到它的身影喔！

### 怪味型

这是在加入豆蔻、草果、草蔻、青川椒、木香、山奈、五加皮、千年健、杜仲等药材之外后，再另外加上“五香”药材，然后放入水中混合着一起煮，这种味道很特别，给人一种清新甜的感觉！

### 滋补型

使用罗汉果、天麻、党参、当归、蔓长、肉桂等药材作为辅料，再用来料理像甲鱼、狗肉、母鸡之类的食物，具有壮阳补肾、益气补中，增强人体免疫力的效用。





# 10 [种] 香与味的结合



说起卤味啊，那可是忙碌的主妇们的最爱了，因为只要有1小小个卤包就可以优雅的姿态搞定一餐，并不需要大动刀铲而大炒特炒哟！你也可以砌上一壶上等茶叶佐配着当小心解解馋，但是，可别就这样以为卤味是懒人的专用料理喔，它可是蕴藏着神秘药材配方呢，让你除了吃了开心又美味之外，又能兼顾健康养生。忙碌的你，想来点轻松的作料理吗？10种家常卤包配方让你周周换口味。

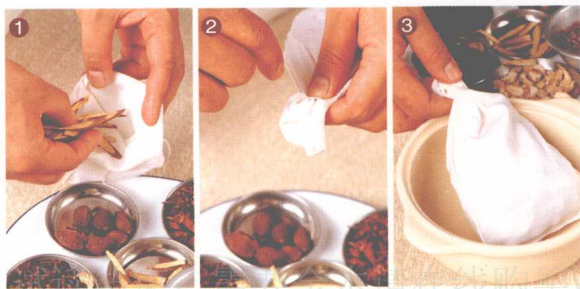
# 巧手制作自己的 专用卤包

药材配方准备好后，可不要一股脑儿地丢下汤锅里去哦，否则与食材混在一起，起锅的时候比较麻烦。现在就教你用绝对高雅、绝对好用的道具，将你的卤包药材一网打尽，然后你就可以轻轻松松地在旁边翘脚等待卤汁完成后，把它捞起来了喔！



## PART ① 使用棉布袋

- 步骤 1** 将准备好的卤包药材，装进棉布袋中。
- 步骤 2** 装好卤包药材后，再用棉线绕圈捆紧，这样卤包就算制作完成了。
- 步骤 3** 将绑好之后的卤包直接和所需要料理的食材丢入汤锅中一起卤制，使用完毕后连同药材一起丢弃即可；或将卤包放入保鲜盒中密封，下次要卤制的时候，即可取出使用。



## PART ② 使用泡茶器

- 步骤 1** 将准备好的卤包药材，装进泡茶器中。
- 步骤 2** 装好卤包药材后，将泡茶器盖紧，这样卤包就算制作完成了。
- 步骤 3** 将盖紧之后的泡茶器卤包直接和所需要料理的食材丢入汤锅中一起卤制，使用完毕后清洗干净沥干即可。



# 综合卤包

## 卤包药材

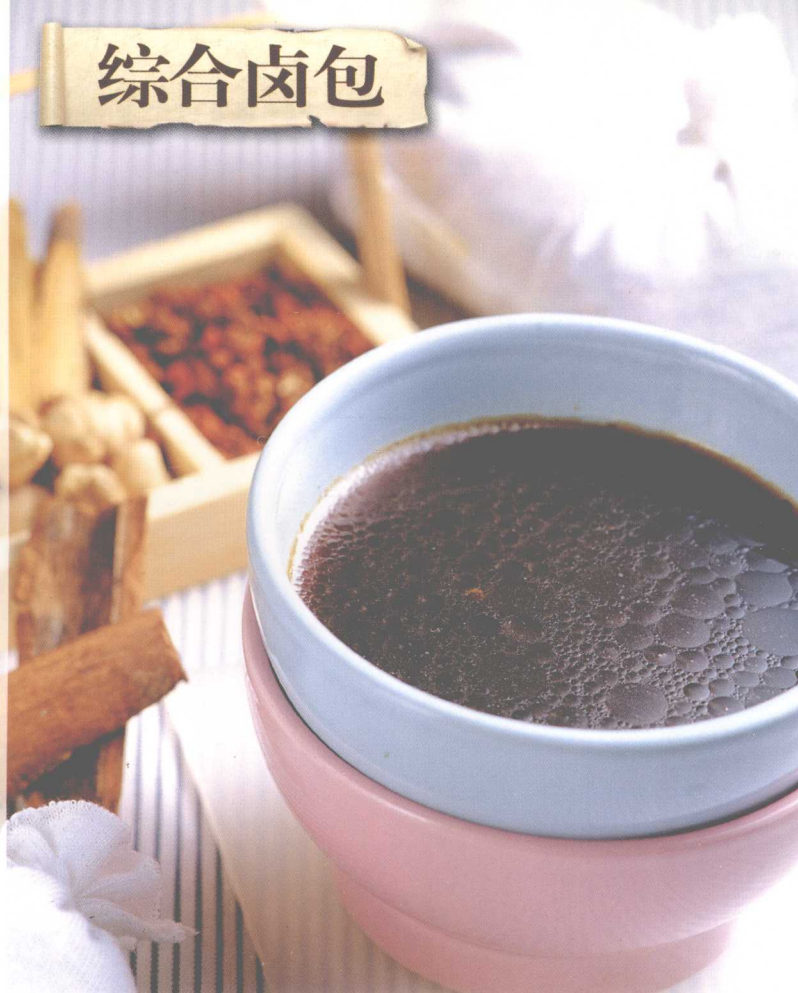
草果……………1 颗  
小茴香……………3 克  
花椒……………4 克  
甘草……………3 克  
八角……………5 克  
丁香……………2 克

## 卤汁材料

葱……………2 根  
姜……………50 克  
水……………1500ml  
酱油……………450ml  
料理酒……………50ml  
细砂糖……………100 克

## 卤包做法

- 1 将所有卤包药材装入棉质卤布袋中，再用棉线捆紧，即为综合卤包。
- 2 取一个汤锅，将葱及姜拍松后放入锅中，加入水后开中火煮至水烧开。
- 3 将酱油及料理酒放入做法2的锅中一起煮，煮滚后再加入细砂糖及综合卤包，转小火煮滚约5分钟至香味散发出来即可。



## 料理小常识

料理酒指的就是米酒或是绍兴酒，但是气味过于特殊的酒类不要拿来当作料理酒喔，免得破坏了整个卤味的味道，例如高粱酒、水果酒、红酒。

综合卤包也就是俗称的万能卤包，一般超市也有搭配好药材的卤包，这是最方便的卤包。不用刻意去区分哪些食材可以卤，哪些食材不可以卤，只要当你想吃卤味，但又不想要搞得大复杂时，一个综卤包就能搞定一餐菜色。一般面店的卤味盘也是这种配方喔！

## 美味加分法

# 拌榨菜

吃了那么多不同的卤味食物，感到厌烦了吗？这时如果来点美味爽口的榨菜搭配，保证你会重振食欲喔！这就是为什么有人喜欢一边吃卤味一边吃榨菜的原因啦！你也可以试试看喔！

## 材料

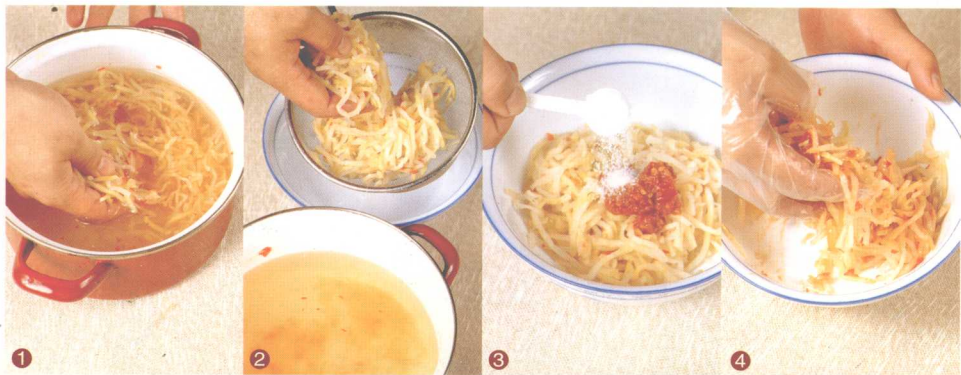
榨菜丝200克

## 调味料

盐1大匙、辣椒酱1大匙、香油1大匙

## 做法

- 1 榨菜丝用水洗净沥干。
- 2 加入盐及辣椒酱拌匀后，再淋上香油即可。





### 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。

### 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。



### 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。



### 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。

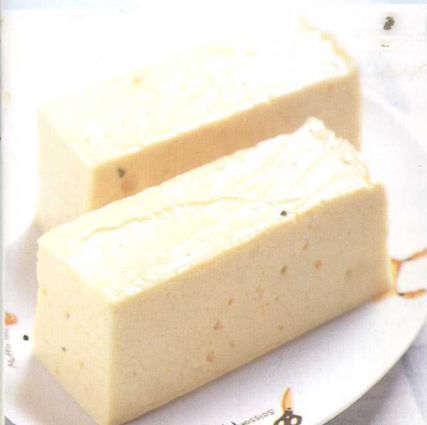
## 怎么卤 怎么好吃

用综合卤包煮好卤汁后，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，淋上综合卤汁，撒上香菜、葱花等配料后，即可享用各式卤味。



### 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。



### 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。

### 卤蛋

将鸡蛋洗净，放入锅中，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。



### 方便面

将方便面包装打开，将面条放入煮滚的卤汁中，用大火卤约3分钟即可食用。



# 港式卤汁卤包

## 卤包药材

草果……………2 颗  
八角……………10 克  
桂皮……………8 克  
沙姜……………15 克  
丁香……………5 克  
花椒……………5 克  
小茴香…………3 克  
甘草……………5 克  
香叶……………3 克

## 卤汁材料

葱……………3 根  
姜……………20 克  
水……………1600ml  
酱油…………600ml  
料理酒……100ml  
细砂糖……120 克

## 卤汁做法

- 1 将所有卤包药材装入棉质卤布袋中,再用棉线捆紧即为港式卤汁卤包。
- 2 取一个深汤锅,将葱及姜以刀背拍松后,放入锅中,加入水以中火煮至水滚沸。
- 3 倒入酱油及料理酒于做法2的锅中,以中火继续煮至滚沸。
- 4 加入细砂糖及港式卤汁卤包于做法3的锅中,随即转小火再煮滚约5分钟至香味散发出来即可。



港式卤味与一般中式卤味有什么不同呢? 港式卤包的药材让卤汁的香味较浓郁,而糖加入得较多,当然甜度也较高,因此港式茶餐厅里的卤味就是会多那一份特殊的甜。因为是以浸泡方式让食材入味,卤味的外观真的很完整漂亮。如果吃腻了综合卤包的口味,换做港式卤汁卤包也是一种满不错的选择喔!



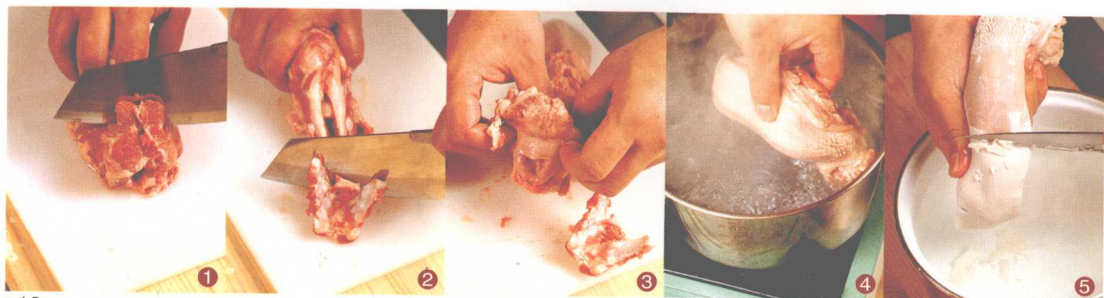
## 材料

猪舌1条、港式卤水1锅

## 做法

- 1 将猪舌中的舌骨以刀剔除,以清水冲洗干净后翻转备用。
- 2 取一个汤锅,放入约1/2锅的清水以中火煮开后,放入作法1的猪舌余烫约1分钟,随即冲冷水至凉,再用刀刮除猪舌上面的白膜后,冲洗干净备用。
- 3 另取一锅,倒入港式卤汁煮至滚后,放入作法2的猪舌,转小火并让卤汁持续保持在略为滚动的状态约30分钟后熄火,将猪舌在卤汁中浸泡20分钟即捞起切片。

## 示范料理 港式卤猪舌



# 五香卤水卤包

“五香”就是指花椒、丁香、茴香、八角、桂皮五样药材，一般在中药房或者是超市都可以买到。是传统卤味的基本药材，这种卤汁最常拿来卤制茶叶蛋了。

卤包药材	卤汁材料
花椒……3克	酱油……150ml
丁香……2克	盐……1大匙
小茴……2克	水……1000ml
八角……6克	乌龙茶茶叶15g
桂皮……4克	(1大匙=15ml)
甘草……4克	

## 卤包做法

- 1 将所有卤包药材装入棉质卤包袋中，再用棉线扎紧，即为五香卤水卤包。
- 2 取一个汤锅，将酱油及盐放入锅中，加入水以中火煮至水滚沸。
- 3 将乌龙茶茶叶放入做法2的锅中一起煮，煮滚后再加入做法1的五香卤水卤包，转小火继续煮约5分钟至香味散发出来即可。

## 示范料理 五香茶叶蛋

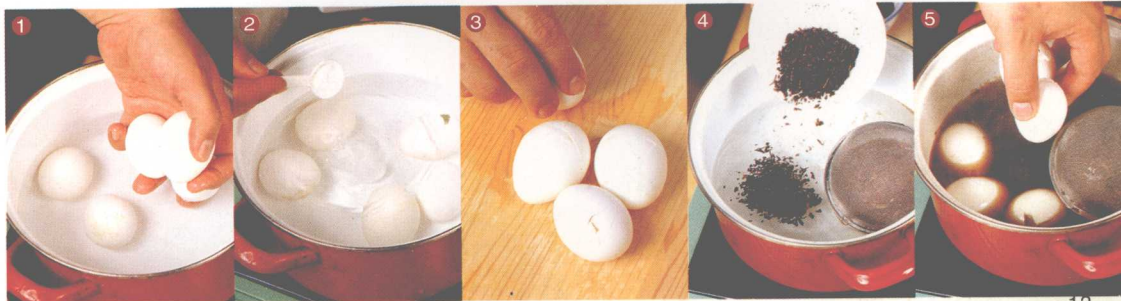
**材料** 鸡蛋 10 个、水 1000ml、盐 2 大匙、五香卤水 1 锅

### 做法

- 1 将鸡蛋、水、盐一起放入锅中，开小火慢慢煮滚，滚约 3 分钟后再将鸡蛋取出用冷水冲凉。
- 2 将冲凉的鸡蛋轻轻敲裂蛋壳。
- 3 将五香卤水煮滚后放入做法 2 的鸡蛋，待卤汁续滚滚约 1 分钟后熄火，让鸡蛋浸泡约 30 分钟后即可捞起食用。

### 料理小常识

在冷水中放入少许盐巴，最大的好处就是假如鸡蛋破裂，蛋白一流出来马上就会凝固。而鸡蛋煮熟后捞起泡冷水，会比较容易将蛋壳剥开喔！



# 红卤水卤包

## 卤包药材

草果……………2 颗  
八角……………10 克  
桂皮……………8 克  
沙姜……………15 克  
丁香……………5 克  
花椒……………5 克  
小茴……………3 克  
甘草……………5 克  
香叶……………3 克

## 卤汁材料

葱……………3 根  
姜……………20 克  
水……………1600ml  
酱油……………600ml  
料理酒……………100ml  
细砂糖……………120 克  
食用黄色 1/4 茶匙  
5 号色素  
(1 茶匙=5ml)

## 卤汁做法

- 1 将所有卤包药材装入棉质卤布袋中，再用棉线捆紧，即为红卤水卤包。
- 2 取一个汤锅，将葱及姜拍松后放入锅中，加入水后开中火煮至水烧开。
- 3 将酱油及料理酒放入做法2的锅中一起煮，煮滚后再加入细糖及红卤水卤包，转小火煮滚约5分钟至香味散发出来再加入食用黄色5号色素拌匀即可。



# 白卤水卤包

## 卤包药材

草果……………2 颗  
八角……………10 克  
陈皮……………5 克  
桂皮……………8 克  
沙姜……………15 克  
丁香……………5 克  
花椒……………5 克  
小茴……………3 克  
甘草……………5 克  
香叶……………3 克  
葱……………3 根

## 卤汁材料

姜……………20 克  
水……………1600ml  
淡色酱油 300ml  
(白酱油)  
料理酒……………100ml  
细砂糖……………120 克  
香菜茎……………20 克  
盐……………1 大匙

## 卤汁做法

- 1 将所有卤包药材装入棉质卤布袋中，再用棉线捆紧，即为白卤水卤包。
- 2 取一个汤锅，将葱及姜拍松后放入锅中，加入水后开中火煮至水沸腾。
- 3 将淡色酱油及料理酒放入作法2的锅中一起煮，煮滚后再加入细砂糖、香菜茎、盐及白卤水卤包，转小火煮滚约5分钟至香味散发出来即可。

“白卤”用料不加酱油，仅以水及一些调味料和中药调制卤成，有些食材因本身色泽的关系，并不需要靠卤制过程来增加色泽，例如猪肚。所以白卤就是要呈现原本材料的色泽，但有时为避免颜色太白，会加入少许淡色酱油调色。



## 料理小常识

材料中的淡色酱油，也有人称它为白酱油，顾名思义就是较一般酱油颜色淡一些，味道差不多，传统市场里的杂粮干货店或是超市皆有售。



示范  
料理

## 红卤墨鱼

材料

墨鱼1条、红卤水1锅

做法

- 1 将墨鱼洗干净后，放入已煮开的清水中余烫约1分钟，取出冲冷水，待温度变凉后以刀去除墨鱼嘴及眼睛。
- 2 另取一锅，倒入红卤水煮沸后，放入做法1的墨鱼，转小火让卤汁保持在略为滚动的状态，煮约3分钟后熄火，以浸泡方式让墨鱼入味，约10分钟即可取出。



示范  
料理

## 白卤猪肚

材料

猪肚1个、白卤水1锅

做法

- 1 将猪肚表面的肥油剥除后，再翻转以流动的清水冲洗干净。
- 2 取一个汤锅倒入清水煮开后，放入做法1的猪肚余烫约3分钟即取出冲水，待温度变凉后用刀刮除猪肚肠头的黄色粗膜。
- 3 另取一锅，倒入白卤水煮滚后放入做法2的猪肚，转小火让卤汁保持在略为滚动的状态，煮约1.5小时即可。

