

最全面、最实用、最科学的家庭饮食菜谱宝典

新凤凰工作室◎编著

家常

教您轻松烹制营养均衡色鲜味美的家常好菜



南北卤酱

一

本

全

中国家庭享受高品质饮食生活的最佳范本

最全面的卤酱做法详解

最实用的日常饮食指南

最丰富的食材搭配荟萃

最贴心的营养健康导师

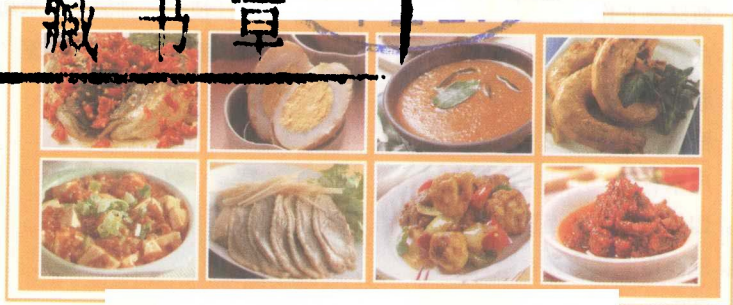
汕头大学出版社

家常

南北卤酱

一本全

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

家常南北卤酱一本全 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009.10

ISBN 978-7-81120-669-2

I. 家… II. 新… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 122036 号

中文简体字版© 2009 由汕头大学出版社发行。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

家常南北卤酱一本全

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 胡开祥 吴春艳

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/16

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

ISBN 978-7-81120-669-2

责任技编: 姚健燕 米海鹏

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 16

字 数: 300 千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

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



卤味入门

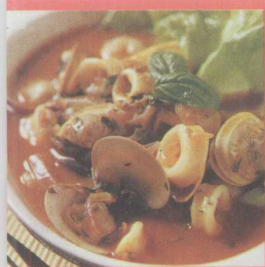
>>>	卤包的好帮手.....	002
	诱出迷人气的辛香药材	004
	卤出好味道的Q&A.....	005
	增添卤味美味的好搭档	
	广东泡菜.....	006
	炒酸菜.....	006
	白萝卜泡菜.....	007
	渍小黄瓜.....	007
	卷心菜泡菜.....	008
	韩国泡菜.....	008



酱 卤

>>>	卤鸡脚.....	010
	卤鸡屁股.....	010
	卤鸡肝.....	011
	卤鸡肫.....	011
	卤鸡腿.....	011
	卤鸡翅.....	012
	卤鸡脖子.....	012
	卤鸡肠.....	013
	卤鸡冠.....	013
	卤鸭翅.....	014
	卤鸭舌.....	015
	卤鸭肠.....	015
	卤脆肠.....	016
	卤粉肠.....	016
	卤猪腱.....	017
	卤猪小肚.....	017
	卤猪耳.....	018
	卤百页豆腐.....	018
	卤猪蹄筋.....	019
	卤白萝卜.....	020
	卤小贡丸.....	020

	卤面肠.....	020
	卤肝胗.....	021
	卤素肚.....	021
	卤素鸡.....	021
	卤黑豆干.....	022
	卤五香豆干.....	022
	卤兰花干.....	022
	卤海带.....	023
	卤薄豆干.....	023
	卤箭笋.....	024
	卤鱼丸.....	024
	拌榨菜.....	024
	蚝油辣肥肠.....	026
	辣味臭豆腐.....	027
	香辣鸭血.....	028
	香辣猪血糕.....	028
	鸭血烫.....	028
	辣脆管.....	029
	香辣牛筋.....	029
	广式卤鸭翅.....	030
	广式卤鸭舌.....	031
	广式卤鸭心.....	031
	广式卤鸭肫.....	031
	大补卤鸡翅.....	032
	营养卤鸽蛋.....	032
	药膳卤猪心.....	033
	香卤山药.....	033
	香卤鸭翅.....	034
	香卤鸭掌.....	034
	红油鸭舌.....	035
	咖喱茭白笋.....	036
	咖喱鸡翅.....	036
	黄金马铃薯.....	037
	咖喱鱼丸.....	037
	黄金蛋.....	037
	咖喱小鸡腿.....	037
	卤牛肚.....	038



卤牛腱.....	039
卤牛筋.....	039
卤牛腩.....	039
鸭掌冻.....	040
鸡脚冻.....	040
梅花肉冻.....	041
沙茶卤鸭蛋.....	042
沙茶卤白萝卜.....	043
沙茶卤猪肝.....	044
沙茶卤冬笋.....	045
港式油鸡.....	046
港式卤猪舌.....	046
茶香鲜鱿.....	047
茶香蛋.....	047
蒜卤猪尾巴.....	048
百香牛腱.....	049
百香牛肚.....	050
日式卤海带.....	051
卤素肚.....	052
卤素鸡.....	052
素卤冬笋.....	053
素卤红萝卜.....	053
可乐卤花枝.....	054
芥末白萝卜.....	055
芥末菜心.....	055
香辣卤猪耳.....	056
潮式卤鹅掌.....	057
咸水鸭.....	058
好吃卤味蘸酱自制法.....	059
综合加热卤味.....	060
综合加热卤味.....	061
糖心鸭蛋.....	062
卤小豆干.....	063
清宫茶叶蛋.....	064



红 卤



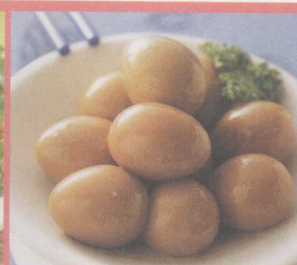
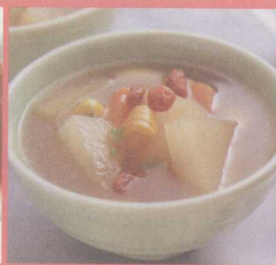
红卤鸭掌.....	066
红卤小鲍鱼.....	066
红卤猪尾巴.....	067
红卤墨鱼.....	068
红卤猪皮.....	069
红卤猪耳朵.....	069
红糟卤鸭腿.....	070
红糟鱿鱼.....	071
红糟鸭蛋.....	072
红糟小章鱼.....	072



白 卤



盐水鸡腿.....	074
盐水鸭.....	074
盐卤猪肝.....	075
盐水猪脚.....	075
盐水花生.....	076
盐水猪肚.....	076
盐卤牛腱.....	076
酒香草虾.....	077
酒香鸡肫.....	078
酒香元蹄.....	078
酒香鸽蛋.....	078
酒香转弯.....	079
酒香鸡腿.....	079
西式卤鲷鱼.....	080
香卤小鸡腿.....	081
香卤小卷.....	081
西式卤蟹脚.....	082



特色卤味

>>>	传统下饭卤肉.....	084
	认识卤肉好伙伴, 卤肉秘诀.....	087
	焗肉饭.....	088
	传统肉燥.....	089
	蹄膀肉.....	090
	瓜仔肉饭.....	091
	卤汁排骨.....	092
	洋葱肉片.....	093
	山药蹄筋.....	095
	蒜香臭豆腐.....	096
	紫苏梅苦瓜.....	096
	麻婆豆腐.....	098
	肉燥酱瓜鸡.....	098
	肉燥卤猪皮.....	099
	肉燥香菇煲.....	099
	黄金卤汁咖喱鸡.....	101
	番茄卤鸡块.....	102
	黄金辣鸡翅.....	102
	东坡肉.....	104
	卤汁狮子头.....	105
	卤猪肠.....	105
	柠檬鱼.....	106
	味噌南瓜卤面筋.....	108
	素香油豆腐.....	108
	素香冬瓜白果.....	109
	素香佛跳墙.....	110
	素卤香菇茭白笋.....	110

	绍兴乌龙茶叶蛋.....	113
	辣味茶叶蛋.....	114
	五香茶叶蛋.....	115
	养生药膳绿茶蛋.....	116
	玫瑰绿茶蛋.....	117
	古法茶叶蛋.....	118



卤味菜

>>>	卷心菜封.....	120
	五花扣肉.....	120
	冬瓜封.....	120
	梅干烧肉.....	121
	肉燥.....	121
	卤笋干.....	122
	白菜卤.....	123
	川味卤肉.....	124
	可乐猪脚.....	124
	葱爆鲫鱼.....	124
	羊肉炉.....	125
	药焖排骨.....	126
	红烧牛肉汤.....	127
	东山鸭头.....	128
	万峦猪脚.....	129
	大溪豆干.....	130
	阿婆铁蛋.....	130
	烧酒鸡.....	131
	冰糖肘子.....	132



美味茶叶蛋

>>>	茶叶蛋卤汁.....	112
	咖啡茶叶蛋.....	112



酱料入门

>>>	阵容庞大的基底配角.....	134
	量身订做你的酱.....	136



调酱技巧轻松学.....	138
酱汁勾芡法.....	141
基本道具和度量表.....	142

蘑菇酱.....	156
糖渍综合水果酱.....	156

中式蘸酱

米酱.....	144
白色米酱.....	144
葱姜蒜综合泥酱.....	145
蒜味油酱.....	145
臭豆腐蘸酱.....	145
番茄酱.....	146
广东油鸡葱姜酱.....	146
姜蓉酱.....	147
素食火锅蘸料.....	147
蒜蓉酱.....	148
盐水鸡蘸料.....	148
羊肉炉蘸酱.....	148
鹅肉扁蘸酱.....	149
水饺煎饺蘸酱.....	149
麻辣火锅蘸酱.....	150

中式淋酱

鲜辣酱.....	152
高汤淋酱.....	152
清汆卷心菜苗.....	152
苦瓜沙拉酱.....	153
美乃滋沙拉酱.....	153
无蛋沙拉酱.....	154
黑胡椒酱.....	154
什锦烩酱.....	155
油鸡淋酱.....	155

中式名菜酱料

麻婆酱.....	158
糖醋酱.....	159
京酱.....	160
宫保酱.....	161
鱼香酱.....	162
蒜泥酱.....	163
镇江醋汁.....	164
麻辣汁.....	165
烤肉酱.....	166
南乳蘸酱.....	167
豆豉酱.....	168
马拉盏.....	169
沙嗲酱.....	170
台式豆豉酱.....	171
西柠汁.....	172
芥末汁.....	172
西汁.....	173
果律酱.....	174
麻辣油.....	175
干烧酱.....	176
香酒汁.....	177
酸甜汁.....	178
酸辣汁.....	179
广式煲仔蚝油酱汁.....	180

中式干面酱

沙茶辣酱.....	182
-----------	-----



扁鱼香酥酱.....	182
担担面酱.....	182
蚝油腊肠酱.....	183
豆酥肉末酱.....	183
芋香肉酱.....	183
蒜香芝麻酱.....	184
香卤肉酱.....	184
脆瓜素肉酱.....	185
笋焖肉酱.....	185
炸酱.....	186
醋溜酱.....	187
麻辣葱油酱.....	188
鲜嫩鸡汁酱.....	188

中式辣椒酱

原味辣椒酱.....	190
腌渍辣椒.....	190
印尼辣椒酱.....	191
番茄辣椒酱.....	192
剁辣椒酱.....	193
沙茶香辣酱.....	193
豆瓣辣椒酱.....	194
腐乳辣椒酱.....	195
芥末辣椒酱.....	196
香辣辣椒酱.....	197
萝卜辣椒酱.....	198
麻辣酱.....	199
豉辣椒.....	200

西式前菜酱料

西式酱料成员总动员.....	202
----------------	-----

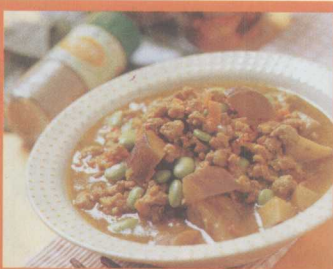
乳酪虾球调味汁.....	205
奶酪汁.....	205
洋菇酱.....	206
红酒洋梨调味汁.....	206

西式主菜酱料

香煎菲力牛排调味汁.....	208
肝酱牛排调味汁.....	209
沙理亚宾牛排调味汁.....	210
香橙乳酪蘸酱.....	210
苹果咖喱鲷鱼排调味汁.....	211
蘑菇酱.....	212
红烩羊肉调味汁.....	212
橙汁鸡腿排调味汁.....	212
芒果猪排调味汁.....	213
意大利烩海鲜调味汁.....	213
红酒鸡排调味汁.....	214
绿衣明虾调味汁.....	214
烤肉酱汁.....	214

西式沙拉酱

美乃滋.....	216
凯萨酱.....	216
罗勒鲱鱼酱.....	217
尼斯酱.....	217
苹果芥末油醋汁.....	218
白酒醋香草酱.....	218
塔塔酱.....	219
千岛沙拉酱.....	219
酸奶美乃滋.....	219
草莓酱汁.....	220



日式酱料

>>

辛辣蘸酱.....	222
芝麻蘸酱.....	222
细面蘸汁.....	222
芝麻盐.....	223
可乐饼番茄蘸酱.....	223
姜汁酱油.....	223
蛋黄酱油.....	224
梅肉酱油.....	224
花生酱油.....	224
日式炒面酱.....	224
醋味噌.....	225
橙醋.....	225
芝麻醋酱.....	225
醋冻.....	226
甘醋汁.....	226
寿司醋.....	226
土佐酱油.....	227
和风烧肉酱.....	227
萝卜泥醋.....	227
可乐饼咖喱蘸酱.....	228
小黄瓜味噌腌床.....	228
玉味噌酱.....	228
酪梨玉味噌酱.....	229
猪排盖饭汁.....	229
红玉味噌酱.....	230
荞麦凉面汁.....	230
甘口味噌蘸酱.....	230



韩式酱料

>>

煎饼蘸酱.....	232
泡菜腌酱.....	232



南洋酱料

>>

石锅拌饭酱.....	233
生腌螃蟹酱.....	233
烧肉味噌腌酱.....	234
烧肉酱油腌酱.....	234
烧肉蘸酱.....	234
花生蘸酱.....	236
春卷蘸酱.....	236
黑糖蜜汁.....	236
鱼露姜汁蘸酱.....	237
虾酱辣味酱.....	237
梅子蘸酱.....	237
越式辣椒酱.....	238
酸甜酱.....	238
印式卡多卡多.....	238
南匹巴杜酱.....	239
泰式青酱.....	239
海南鸡酱.....	239
红咖喱酱.....	240
马来咖喱辣酱.....	241
香椰奶咖喱汤.....	241
绿咖喱酱.....	242
羊排咖喱酱.....	243
塔都里咖喱腌酱.....	243
蔬菜咖喱酱.....	244
豆腐咖喱酱.....	245
纳豆咖喱酱.....	245
咖喱炒饭.....	246
咖喱葡国鸡.....	246





卤味入门

u Wei Ru Men



卤包的好帮手



棉布袋



磅秤



漏勺



刷子



泡茶器



卤锅

诱出迷人气的辛香药材



陈皮



甘草



川芎



小茴香



八角



花椒



桂皮



山奈



丁香



白豆蔻

诱出迷人气的辛香药材



当归

月桂叶



草果

桂枝



意大利综合香料



枸杞



胡椒粒

咖喱粉



参须



红枣



杜仲

卤出好味道的Q & A

Q 哪些食材不适合长时间卤制?

A 易熟软的蔬菜只需要氽烫一下即可；肉质容易老硬的内脏类（如：肝、心脏、肠子等），建议短时间卤制后，再透过浸泡入味方式达到软嫩的口感，以免卤太久肉质变硬且体积缩小。

Q 卤味需如何卤制，才不会过于软烂而破皮黏锅?

A 食材务必完全泡入卤汁中，才能均匀吸入卤料精华；若食材体积较大，建议切小后再放入卤锅中。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黏锅，或者产生食物没有入味的状况。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。

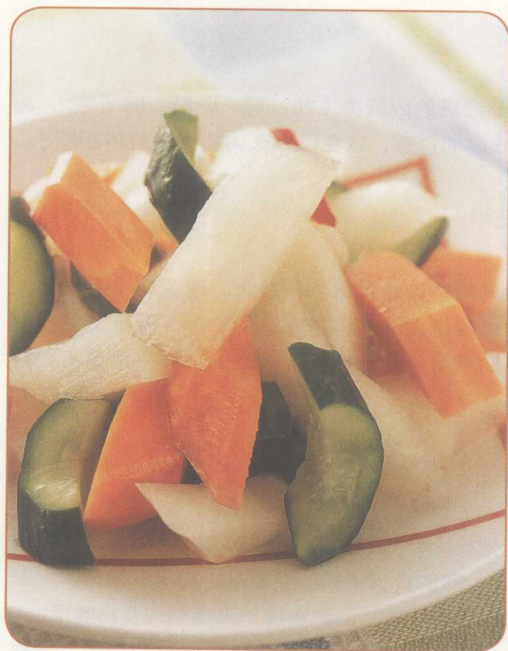
Q 卤汁的使用与保存原则?

A 卤味是否好吃决定于卤汁的新鲜与美味度，建议卤汁可以重复使用2次，且肉类及内脏类的食材可以一起卤制，但会影响卤汁新鲜度与抢味的食材（如：豆制品、卤蛋、海带、海鲜类），务必取适量卤汁单独卤制，可将腥味残留于卤汁中，而影响接下来卤制的食材味道。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。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。

Q 卤味好吃的秘诀?

- A
1. 肉类食材先氽烫：肉类及内脏需先氽烫去血水，而表皮上的杂毛必须拔除干净才不会影响卤汁及口感，建议在氽烫趁热更容易拔除细毛。
 2. 锅具选择：尽量避免使用铝制锅具，以免产生化学变化，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，可表现卤味的香浓滋味，同时建议锅具容量要大，让食材可均匀受热及着色。
 3. 使用棉布袋或泡茶器：将辛香材料装入棉布袋或泡茶器中，可避免辛香材料散落整个卤锅，或黏附于欲卤制的食材上而影响食用的方便性。
 4. 捞除浮味：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。
 5. 夹取餐具：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。

增添卤味美味的好搭档



广东泡菜

材料：白萝卜1条、红萝卜半条、小黄瓜3条、辣椒1根

调料：

A. 盐2大匙

B. 细砂糖6大匙、白醋6大匙、冷开水6大匙

赏味期限：冷藏7天

做法：

1. 白萝卜、红萝卜去皮后切小块，加入1大匙盐腌至软化，滤除苦水备用。
2. 小黄瓜去头尾后切小块，加入1大匙盐腌至软化，滤除苦水备用。
3. 将调料B拌匀，加入所有材料拌匀，腌泡一夜至入味即可。

炒酸菜

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，所以建议可保留些许咸味。

材料：酸菜丝1斤、姜末1大匙、辣椒2根

调料：酱油1大匙、细砂糖1大匙

赏味期限：冷藏4天

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；辣椒切末，备用。
2. 起油锅，加入5大匙油，放入姜末、辣椒末炒香，加入酸菜丝拌炒约4分钟至熟软，再加入调料炒匀即可。





白萝卜泡菜

材料：白萝卜 1 条、辣椒 2 根

调料：

A. 盐 1 小匙

B. 细砂糖 2 大匙、白醋 3 大匙

赏味期限：冷藏 3 天

做法：

1. 白萝卜去皮后刨成薄片，加入盐腌至软化，滤除苦水；辣椒切末，备用。
2. 将调料 B 拌匀，加入所有材料拌匀，浸泡 1 小时至入味即可。

渍小黄瓜

材料：小黄瓜 3 条、辣椒 1 根

调料：

A. 盐 1 大匙

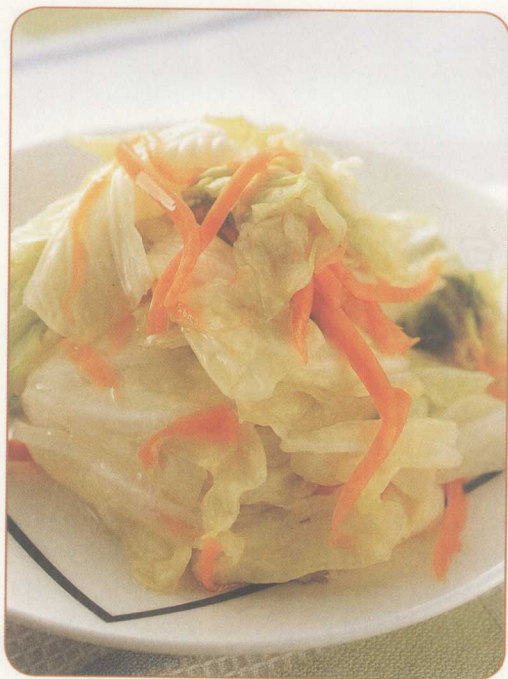
B. 细砂糖 2 大匙、白醋 3 大匙

赏味期限：冷藏 1 天

做法：

1. 小黄瓜去头尾后切小块，加入 1 大匙盐腌至软化，滤除苦水；辣椒切末，备用。
2. 将调料 B 拌匀，加入所有材料拌匀，浸泡 1 小时至入味即可。





卷心菜泡菜

材料：卷心菜1棵、红萝卜1/3条、辣椒2根

调料：

A. 盐1大匙

B. 细砂糖半杯、白醋半杯、冷开水1杯

赏味期限：冷藏3天

做法：

1. 卷心菜对剖两半后剥成片状，加入盐腌至软化，滤除苦水备用。
2. 红萝卜切丝；辣椒切斜段，备用。
3. 将调料B拌匀，加入所有材料拌匀，浸泡4小时至入味即可。

韩国泡菜

材料：大白菜1棵、大蒜4粒、姜10片、红萝卜丝20克、小辣椒2根

调料：

A. 盐2大匙

B. 盐1小匙、细砂糖2大匙、韩国辣椒粉2大匙

赏味期限：冷藏10天

做法：

1. 大白菜对剖两半后剥成片状，加入盐腌至软化，滤除苦水备用。
2. 大蒜剥皮后拍碎；辣椒切末，备用。
3. 取1个大容器，先铺上一层大白菜，均匀撒上蒜末、姜片、红萝卜丝及调料B，如此反复至铺完大白菜，盖上盖子，放入冰箱冷藏约7天至入味即可。

