



美味酱卤

自己做

The magic of Lu

一锅好卤汤是厨房中的魔术箱，本书告诉您制作好卤汤的秘诀和不同食材的卤制方法。教您将一锅卤味，摇身一变成一桌好菜！

程安琪 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

轻松小品 04



美味酱卤 自己做

The magic of Lu

程安琪 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈阳 ·

书名: 卤一卤, 变一变 作者: 程安琪

中文繁体字版本于 2006 年由橘子文化事业有限公司出版

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾橘子文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆
独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2007 第 124 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

美味酱卤自己做/程安琪著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.7
(轻松小品 4)

ISBN 978-7-5381-5112-1

I. 美… II. 程… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 076682 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 100 千字

出版时间: 2007 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 7 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5112-1

定 价: 22.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

04. 我对卤味的爱恋情结

05. 100 分的卤味 =(A)好卤汤 +(B)好食材

猪肉类

10. 卤五花肉

11. 蒜炒五花肉

12. 五花肉包

14. 香烤五花肉

15. 香菇肉燥

16. 白菜卤肉煲

19. 酱爆肉片

20. 洋葱烧五花肉

22. 卤梅花肉

24. 烧饼夹葱爆肉片

25. 味噌叉烧拉面

26. 卤肉贝果

27. 肉丝拉皮

28. 山药卤肉

29. 卤肉双脆

30. 卤猪脚

32. 麻油猪脚面

33. 麻辣蹄花

35. 醉猪脚

36. 卤蹄髈

38. 双味酱肘

39. 蹄髈炖白菜

40. 蹄髈卤笋丝

42. 卤猪肚

44. 肚条带粉

45. 麻辣肚丁

46. 卤大肠

49. 麻辣肠旺

50. 茄子大肠煲

51. 苦瓜姜丝炒大肠

52. 卤猪耳朵

53. 椒麻耳丝

55. 卤猪舌

57. 拌嘴边肉

牛肉类

59. 卤牛腱

60. 沙茶牛腱

61. 葱爆牛腱

目录

CONTENTS



- 62. 拌麻辣牛腱
- 63. 川味红烧牛肉 vs. 牛肉面
- 64. 牛肉卷饼
- 67. 鲜蔬牛肉汤
- 68. 卤牛肚
- 70. 四季拌牛肚
- 71. 夫妻肺片
- 72. 银萝金钱肚
- 75. 卤牛筋
- 76. 贵妃筋肉煲
- 78. 牛筋萝卜干
- 80. 卤牛筋拌面



- 94. 熏溏心蛋
- 97. 面拖卤蛋
- 98. 咸水鸭
- 101. 酸菜笋片鸭汤

鸡鸭类

- 82. 卤全鸡
- 84. 熏鸡腿和鸡翅
- 87. 蜇皮手撕鸡
- 88. 芥末蔬菜鸡条
- 89. 水果鸡肉沙拉
- 90. 鸡肉三明治
- 91. 熏鸡肉沙拉
- 92. 鸡丝凉面
- 93. 和风牛蒡鸡丝

卤素料及其他类

- 103. 卤豆制品
- 104. 卤笋与白萝卜
- 105. 卤海带
- 106. 卤杏鲍菇
- 107. 蚝油杏鲍片
- 109. 卤墨鱼
- 110. 烫出来的卤味



轻松小品 04



美味酱卤 自己做

The magic of Lu

程安琪 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

04. 我对卤味的爱恋情结

05. 100 分的卤味 =(A)好卤汤 +(B)好食材

猪肉类

10. 卤五花肉

11. 蒜炒五花肉

12. 五花肉包

14. 香烤五花肉

15. 香菇肉燥

16. 白菜卤肉煲

19. 酱爆肉片

20. 洋葱烧五花肉

22. 卤梅花肉

24. 烧饼夹葱爆肉片

25. 味噌叉烧拉面

26. 卤肉贝果

27. 肉丝拉皮

28. 山药卤肉

29. 卤肉双脆

30. 卤猪脚

32. 麻油猪脚面

33. 麻辣蹄花

35. 醉猪脚

36. 卤蹄髈

38. 双味酱肘

39. 蹄髈炖白菜

40. 蹄髈卤笋丝

42. 卤猪肚

44. 肚条带粉

45. 麻辣肚丁

46. 卤大肠

49. 麻辣肠旺

50. 茄子大肠煲

51. 苦瓜姜丝炒大肠

52. 卤猪耳朵

53. 椒麻耳丝

55. 卤猪舌

57. 拌嘴边肉

牛肉类

59. 卤牛腱

60. 沙茶牛腱

61. 葱爆牛腱

目录

CONTENTS



- 62. 拌麻辣牛腱
- 63. 川味红烧牛肉 vs. 牛肉面
- 64. 牛肉卷饼
- 67. 鲜蔬牛肉汤
- 68. 卤牛肚
- 70. 四季拌牛肚
- 71. 夫妻肺片
- 72. 银萝金钱肚
- 75. 卤牛筋
- 76. 贵妃筋肉煲
- 78. 牛筋萝卜干
- 80. 卤牛筋拌面



- 94. 熏溏心蛋
- 97. 面拖卤蛋
- 98. 咸水鸭
- 101. 酸菜笋片鸭汤

鸡鸭类

- 82. 卤全鸡
- 84. 熏鸡腿和鸡翅
- 87. 蜇皮手撕鸡
- 88. 芥末蔬菜鸡条
- 89. 水果鸡肉沙拉
- 90. 鸡肉三明治
- 91. 熏鸡肉沙拉
- 92. 鸡丝凉面
- 93. 和风牛蒡鸡丝

卤素料及其他类

- 103. 卤豆制品
- 104. 卤笋与白萝卜
- 105. 卤海带
- 106. 卤杏鲍菇
- 107. 蚝油杏鲍片
- 109. 卤墨鱼
- 110. 烫出来的卤味



我对卤味的爱恋情结

小时候爸爸常带我们姐弟去西门町看电影，到老天禄买卤味是一定会附带的福利。我常常看着橱窗，犹豫不决该挑哪种，每一样都很诱惑我。后来，妈妈因为在烹饪班上课的需要，炖了一锅卤汤，我们就常常有好吃的卤味当零嘴，每次妈妈卤东西的时候，真是香得不行。虽然比不上老天禄，但是想吃就吃，要吃多少都有，就已经很满足了！

烹饪班的那锅卤汤是妈妈的宝贝，每隔四五天就会拿出来煮滚一次，凉了再整锅放入冰箱中冷藏。妈妈作为助教负责照顾着卤汤，一顾就是20几年，那锅卤汤也养大了家中的孩子们。从前家里人口多，常常卤一大锅卤菜来吃，刚卤好的菜透着香，切一切，撒些葱花和香菜，再滴些香油就直接上桌了。另外再留一些卤菜，过几天搭配些蔬菜，拌一拌，炒一炒，把它们变个样子再上桌，又会被一扫而空，卤菜永远是妈妈得力的好帮手。

记得几年前，儿子买了一袋卤菜回家给我吃，我才发现卤味又有了新变化、新吃法，加了许多素食材和蔬菜在里面，烫一烫拌着吃，更符合了卤“菜”的名字，真是蛮好吃的。

你有兴趣自己烧一锅卤汤来试做一些属于自己味道的卤味吗？保证会有令你满意的效果。另外，现在市面上也能买到许多现成的卤味，你可以照着食谱中介绍的“卤味变身”来做变化，希望你们能分享我对卤味的爱恋情结。

“卤”在中国烹调法中是独立的一种方法，卤汤在卤煮的过程中要没过材料，因此它和红烧与焖煮都不一样，为了保留它的精髓，在英文翻译中我用了音译——“Lu”，希望读者朋友能够接受它。

程安琪



100 分的卤味=(A)好卤汤+(B)好食材

(A)关于卤汤

◎卤汤的种类：酱油卤(红卤)和盐水卤(白卤)

传统的卤汤虽然有白卤和红卤之分，但是一般人对红卤，也就是酱油卤比较熟悉。卤汤中的美味，一方面是靠每次做卤菜时累积下来的食材的鲜味，另一方面就是靠五香卤包和调味料加热后产生出的综合香味。

一般做生意的店家因为每天卤的卤味种类多、量也大，因此会分不同的卤锅来卤不同的材料，有的再加以变化出咖喱口味、蚝油口味、沙茶口味或加了中药材的药膳口味。其实自己在家做卤味，有酱油卤和盐水卤两种就够了，想要卤特殊一点的口味时，可分一些老卤汁出来，加水稀释后再加料卤制。盐水卤与酱油卤最大的差别只是不放酱油和糖，食材本身的鲜味和香气能够保存和完整地呈现出来。



◎卤汤的制作

五香卤包的调配：

卤汤的香气取决五香卤包，通常在超市中可买到用耐煮棉纸包制的简易卤包。如果想要香气更足的话，也可到中药房买配好的五香卤包，他们把香料略微打碎后，再用棉布口袋包起来。基本上包括：花椒、八角、桂皮、丁香、沙姜（山奈）、小茴香、草果、陈皮和甘草。做生意的店家都有自己的独门秘方，加入不同的药材，并以不同的比例调配。



我喜欢自己配五香卤包，除以上的香料之外再加上月桂叶、豆蔻和黑、白胡椒粒，每次依照卤的材料不同，把香料略作调整。这些香料中，属于重味道的有八角、花椒、丁香、桂皮和草果（或用豆蔻），可去除腥骚气味，每次卤牛肉、牛肚、猪肚或大肠等一些内脏类时要多加一些。其他的香料比较温和，有时候少了一两种也无妨。

卤汤的调制：

第一次做了卤菜后就要把卤汤保存起来，以后就不用重复制作卤汤了，累积数次后，卤汤的味道会越来越好。做卤菜要省时、省事又好吃，卤汤千万要保存！至于选择用红卤还是白卤就要看个人喜好，一般来说，红卤（酱油卤汤）的用途较广。



◎红卤（酱油卤）：

辛香料：蒜4~5瓣（略拍裂），葱2根（切段），姜3~4片，红辣椒2个

五香包：八角2颗，花椒5克，桂皮（3厘米）2片，丁香4~5粒，沙姜2~3片，小茴香3克，草果1~2颗（或豆蔻5~6粒），陈皮1片（2厘米直径），甘草1~2片，月桂叶2~3片，白胡椒粒10克

调味料：米酒240毫升（或绍兴酒120毫升），酱油240毫升，高汤2000毫升，冰糖15克，盐8克

做法：

1. 锅中加热30毫升油，爆香蒜瓣、姜片和葱段，淋入米酒和酱油炒煮一下，再放入五香包、高汤、冰糖、盐和红辣椒，用大火煮滚，改小火煮20分钟，制成卤汤，再加入要卤的材料卤煮和浸泡。
2. 第一次做卤味的量不多时，五香包不要一起卤，煮20分钟后先取出来，放入塑料袋中保存，下一次卤时再用，以免五香味太重。也可把五香料平均分成两包，如果发觉五香味太重了，可中途取出一包。

◎白卤（盐水卤）：

基本上和酱油卤一样，但不放酱油和糖，也不用起油锅爆香。

辛香料：蒜4~5瓣（拍裂），葱2根（切段），姜3~4片

五香包：八角2颗，花椒5克，桂皮1片（3厘米长），沙姜2~3片，小茴香3克，草果2颗（或豆蔻5~6粒），陈皮1片（2厘米直径），甘草1~2片，月桂叶2片

调味料：米酒240毫升（或绍兴酒120毫升），高汤2000毫升，盐30克

做法：将辛香料、五香包和调味料放入锅中，煮滚后用小火再煮10分钟即可。

◎卤汤的重点

1. 做生意的店家卤汤中是不加葱和蒜的，因为葱和蒜煮久了会糊化，影响卖相，但是我觉得它们取得方便，家常做时不妨利用。
2. 只有在第一次做新卤汤时需起锅炒香，以后汤中有肉的油汁和香气，就不用爆锅炒了。再次做卤菜时，只要酌量加入辛香料和调味料或把前次保留的旧卤包加入一起卤，卤过2~3次，香气变淡时再换一个新的五香包。
3. 酱油的颜色会直接影响卤菜的色泽，因此可选择使用不同颜色的酱油。广东和潮州酒楼做卤味会用生抽和老抽搭配，在卤制浅色卤菜时，卤汁中还会加上花红粉调色，就成为另一种浅色红卤。
4. 每次卤过畜肉类等材料后会留下鲜味在卤汤中，因此卤汤要保留，即使量不多也无妨，日积月累后就会有一锅鲜美的老卤汤了。
5. 卤的时候火候很重要，虽说用小火，但也要维持汤汁微微在滚动，火太小也不行。

◎卤汤的保存

传统做卤味时最好用沙锅和陶锅来卤，原汁原味不易流失。每次卤过后，要捞出卤汤中的渣质，再煮滚，等放凉后需冷藏，每3~4天加热一次，防止变酸。现在家庭用的卤汤，可在放凉之后放入冰箱冷冻室中冷冻，但最好还是常常用，才会累积鲜味和香气，食物冷冻久了会有冰箱的味道。



(B)关于食材

1. 可以卤的材料有很多种，应依照每种材料的性质来处理和卤制，我在之后的食谱中再为大家分别示范解说。基本上卤味需要有卤煮和浸泡两个阶段，每种材料所需的时间不同，每个人喜爱的口感也有差异，可自己做调整。
2. 浸泡过的卤菜要捞出来，放入保鲜盒或密封袋中冷藏，上桌之前切盘，以室温回温或快速微波回温一下，淋上调好的卤汁（卤汁中应加香油），撒上葱花或香菜。
3. 卤菜量多时要分包放或一部分直接冷冻，因为翻动过的卤菜容易发酸、变坏。
4. 另外一些豆制品、海带或有重味道的海鲜，最好是取出汤分开卤，以免卤汤味道太杂，同时卤过豆制品的卤汤也容易酸坏，卤海带时会留下黏液。

关于卤菜的变化：

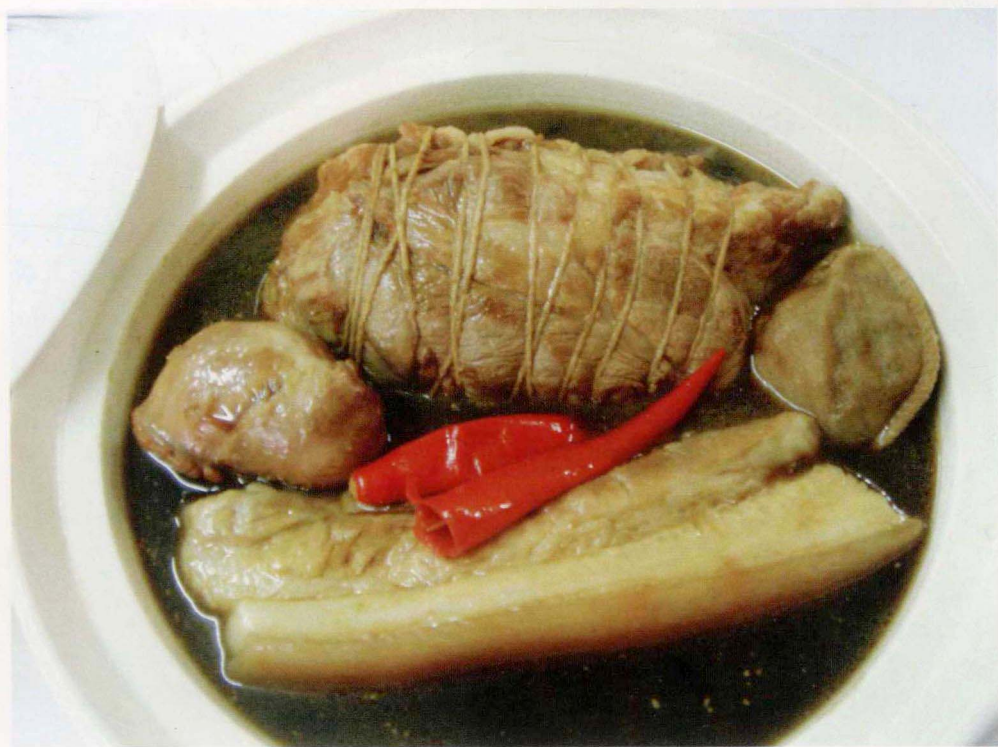
在本书中，有很重要的一个部分是卤菜的变化。无论你是为了省时，还是为了省事，一次卤了很多卤菜或在外面买的卤菜及吃剩下来的，都可加以变化、重制，给卤菜一个新风味。我们在家里做卤菜时，最好不要卤得太咸或颜色太深，第一次卤好时，只要淋些卤汤、滴几滴香油就很好吃，日后再做变化时也容易给予新味道。



猪肉类 /Pork

卤汤的调整

卤猪肉的卤汤依照前言中的方法制作即可,但是卤内脏材料时则要先煮过,去腥后再卤。





卤五花肉

材料：

五花肉1块(600克,约5厘米宽),
葱花、香菜各少许

调味料：

卤汤2000毫升(材料和做法详见
第6页)

做法：

- 1 依照第6页方法制作卤汤或将老卤汤煮滚，再添加调味料或五香卤包调好味道。
- 2 将五花肉洗净，擦干水分，切成2~3段，放入卤汤中，煮滚后改小火，卤1小时。
- 3 关火并浸泡30分钟，再将五花肉取出切片，淋上少许卤汤，撒入葱花和香菜即可。

※卤五花肉的时间依照肉的宽度而不同，可自行调整。

蒜炒五花肉

卤五花肉变身！

材料：

卤五花肉1块，青蒜1根，红辣椒2个

调味料：

酒8毫升，卤汤30毫升，水30毫升，白胡椒粉少许

做法：

- 1 将卤五花肉切成片；青蒜和红辣椒也斜切成片。
- 2 炒锅中加热8毫升油，再放入五花肉片略炒一下，炒至五花肉的肥肉出油。
- 3 放入青蒜片炒一下，淋入酒，再加其他调味料和红辣椒片，用大火炒匀即可。





Lu Pork Sandwich

五花肉包