

爽口百味

凉

拌

菜

Crispy and Tasty  
Cold Dishes as You Like

精致又美味  
想吃啥? 全都有!



《爽口百味 凉拌菜》编写组 编著  
四川出版集团·四川科学技术出版社

四季时蔬、菌菇豆腐  
富肉禽蛋、河鲜海味  
素拌·清香脆嫩，爽口开胃  
荤食·味透肌里，好吃不腻

拌、卤、泡、腌……  
技法一本通

230  
18  
多款基础味汁的  
调制秘诀

多例超好吃又好做的  
家常无烟凉拌菜!

DVD  
大厨现场授艺，  
好吃又好做的凉菜!

- 食材选择与处理
- 刀工与酱汁调制
- 烹制要点与技法
- 装盘与拼盘

爽口百味

# 凉拌菜

《爽口百味 凉拌菜》编写组 编著  
四川出版集团·四川科学技术出版社  
·成都·

## 图书在版编目(CIP)数据

爽口百味 凉拌菜 / 《爽口百味 凉拌菜》编写组  
编著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5364-7694-3

I. ①爽… II. ①爽… III. ①凉菜—菜谱 IV.

①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第163499号

# 爽口百味 凉拌菜

- |       |  |
|-------|--|
| 出品人   | 钱丹凝  |
| 编著者   | 《爽口百味 凉拌菜》编写组  |
| 责任编辑  | 杨晓黎  |
| 封面设计  | 中映良品 (0755) 26740502   |
| 责任出版  | 周红君  |
| 出版发行  | 四川出版集团·四川科学技术出版社<br>地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031<br>网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039 |
| 成品尺寸  | 230mm×170mm  |
| 印张    | 8  |
| 字数    | 170千字  |
| 印刷    | 深圳市华信图文印务有限公司  |
| 版次/印次 | 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷  |
| 定价    | 25.00元   |

ISBN 978-7-5364-7694-3

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号  
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031





食来爽口，醒胃养生



拌、卤、泡、腌、炆、熏、冻



步骤详细，简单易学



味透肌里，好吃不腻。



# 序

## 百味凉菜百样鲜

凉拌菜又叫冷盘或冷荤，因为一般都是凉着食用，所以称之为凉菜。

凉拌菜在中国八大菜系中都占有一席之地，是独树一帜的特色菜品。素拌

凉菜，清香脆嫩，爽口开胃；荤食凉菜，味透肌里，好吃不腻。宴请宾客，

凉拌菜是餐前开胃的上好选择；忙碌的工作之余，一把青菜，几块肉荤，洗切焯晾，调味拌匀，短短几分钟，全家人都爱的滋味凉菜就可上桌了。

烹调无油烟，食来爽口，醒胃养生……这些都是凉拌菜独有的优点。

从营养学的观点来看，凉拌菜避免了高温加热造成的营养素流失，是最能保存蔬菜营养素的一种烹调方法，更有利于健康。

每一道凉拌菜，调味是它的灵魂。香油、醋、盐、糖、辣椒油等调味料的选用，丰富了凉拌菜的口感，赋予了它百变的味道。凉拌菜的大部分原料可以为生吃，或是已经熟制的原料，在烹调方法上与热菜有着截然不同的之处，往往只需要小小的窍门，就能让菜的口感大为不同。

本书从正确选择和处理凉拌菜食材开始，详尽讲解了拌、卤、泡、腌、炆、熏、冻等凉拌菜烹饪技法，手把手教授基础调味汁的调制方法与秘诀，更收录了大江南北不同地域的200余

道经典凉拌菜，从四季时蔬、菌菇豆腐，到畜肉禽蛋、河鲜海鲜，应有尽有。其制作步骤详细，简单易学，加上超好用的拌制窍门，即使是新手，只要翻开这本书跟着做，也能做出令全家人胃口大开的美味凉拌菜。



## PART 1

## Cool and Refreshing - Lessons of Making Cold Dishes

## 凉心沁脾，拌出无烟美食——凉菜制作全课程 ..... 1

凉拌美食第一课：正确选择和处理食材 Lesson One - Buying and Handling Ingredients ..... 2

凉拌美食第二课：调制要点 Lesson Two - Essences of Making Cold Dishes ..... 4

凉拌美食第三课：常用技法与窍门 Lesson Three - Secrets and Common Techniques ..... 6

凉拌美食第四课：常用调味汁的做法 Lesson Four - Making Beautiful Sauces ..... 12

凉拌美食第五课：凉菜的装盘与拼盘 Lesson Five - Dishing up ..... 15

## PART 2

## Crispy Vegetable Dishes

## 爽口素菜 ..... 17

绿叶瓜豆类 Leafy Vegetables, Melons and Bean ..... 18



凉拌大白菜	18
凉拌辣白菜	18
大白菜 家常凉白菜	19
腌白菜	19
酸辣卷心菜	19
甘蓝 川味紫甘蓝	20
菠菜 菠菜拌粉丝	20
姜汁菠菜	21
老鼠耳 凉拌老鼠耳	21
香辣蕨菜	22
蕨菜 冬笋拌蕨菜	22
凉拌蕨菜	22
茼蒿 茼蒿千张卷	23
蒜薹 手撕蒜薹	23
豆角 姜汁豆角	24
贡菜 凉拌贡菜	24
荷兰豆 蒜蓉荷兰豆	25
酸菜花生仁	25
花生 花生仁拌菠菜	26
跳水花生	26

花生 香菜醉花生	26
酱黄瓜	27
冰镇小黄瓜	27
黄瓜 蒜泥黄瓜	28
糖醋辣黄瓜条	28
拍黄瓜	29
江湖黄瓜	29
酸辣瓜片	30
冬瓜 橙汁瓜条	30
蒜泥冬瓜	30
蜜橙苦瓜	31
苦瓜 冰镇苦瓜	31
凉拌苦瓜	32
茄子 凉拌茄子	32
糖拌番茄	33
番茄 番茄凉粉	33
雪梨泡菜	34
草原大拌菜	34
什锦 蔬菜沙拉	35
东方沙拉	35

根茎菌菇类 Root Vegetables and Mushrooms ..... 36

姜 凉拌洋姜	36
跳水仔姜	36
洋葱 洋葱拌大蒜	37
风味泡菜	38
萝卜 麻油萝卜	38
脆萝卜皮	39

爽口萝卜皮	39
萝卜 酱萝卜	39
什锦萝卜	40
老虎菜	40
山药 桂花蜜山药	41
竹笋 手剥笋	41



竹笋	盐汁竹笋	42
	双笋拌金针菇	42
折耳根	凉拌折耳根	43
	拌藕丝	43
莲藕	蜜汁莲藕	44
	柠檬藕片	44
	蝉衣笋片	44
莴笋	碧绿口脆	45
	麻酱凤尾	45
	香菜莴笋丝	45
西兰花	凉拌西兰花	46
	冰镇芥蓝	46
芥蓝	手剥芥蓝	47
	芹菜	泡菜西芹

芹菜	水芹拌胡萝卜	48	
	凉拌黑木耳	48	
	黑木耳	酸辣黑木耳	49
黑木耳	三丝木耳	49	
	椒汁香菇	49	
	蘑菇	葱油金针菇	50
蘑菇	炆拌金针菇	50	
	冰封素鲍鱼	51	
	银耳	脆银耳	51
银耳	素手卷	51	
	什锦	大丰收	52
	什锦	果味三丝	52
什锦	番茄拌三丝	52	
	沙拉竹笋	52	

## 豆制品、魔芋、粉面类 Bean Products, Konjak and Noodles ..... 53

豆腐	小葱拌豆腐	53
	凉拌米豆腐	53
	卤水豆腐	54
	川味腐乳	54
	凉拌豆干	55
豆制品	什锦豆干丝	55
	香菜拌干丝	55
	凉拌腊香干	56
	马兰头拌香干	56
	麻辣腐竹	56
	麻辣豆皮丝	57

豆制品	芥菜百叶卷	57
	凉拌魔芋丝	57
魔芋	魔芋拌酸甜椒	58
	凉拌素黄螺	58
粉面	酸辣蕨根粉	59
	大拉皮	59
	川北凉粉	59
	陕西凉皮	60
	红油凉粉	60
	四川凉面	61
	凉拌荞麦面	61

### PART 3

## Yummy Meat Dishes

### 滋味肉荤

#### 猪肉 Meat

猪肉	蒜泥白肉	64
	川味香肠	64
	蜜汁叉烧肉	65
	苦苣拌肉丝	65
	香卤肘花	66
猪皮	猪皮冻	66
	拌猪皮	67
猪手、猪尾	卤猪手	67
	卤猪尾	67
	回味猪手	68
猪耳	白云猪手	68
	酸菜拌猪耳	68



猪肉	千层顺风耳	69
	红油猪耳	69
	红椒拌猪耳	69
	麻辣双耳	70
	糖酱肚	70
猪杂	豆豉脆肚	70
	白灼爽肚	71
	黄瓜拌肚丝	71
什锦	山芹拌猪心	71
	酸辣腰片	72
	炆拌腰条	72
	酱菜大拼盘	72

## 牛肉 Beef ..... 73

手撕牛肉.....	73	香菜拌牛肚.....	77
麻辣卤牛肉.....	73	牛杂	
皮冻拌牛肉.....	74	卤牛百叶.....	77
麻辣牛肉干.....	74	夫妻肺片.....	77
牛肉		酸辣牛百叶.....	77
包公牛肉.....	74	爽口牛筋冻.....	78
凉拌牛肉.....	75	凉拌牛板筋.....	78
牛腱		牛筋	
五香牛肉.....	75	麻辣牛筋.....	78
陈皮牛肉.....	76	腊八蒜拌蹄筋.....	79
灯影牛肉.....	76	酱牛蹄筋.....	79
牛杂			
红油毛肚.....	76		

## 羊肉 Mutton ..... 80

彩椒羊肉.....	80	炆拌羊肚.....	82
羊肉		蒜泥羊肝.....	83
白切羊肉.....	80	凉拌羊杂.....	83
拌酱羊肉.....	81	口水羊杂.....	83
羊皮			
水晶羊皮冻.....	81		
凉拌羊皮.....	82		

## 其他 Others ..... 84

陈皮兔丁.....	84	麻辣驴肉.....	85
五香兔肉.....	84	拌兔丝.....	85
香卤兔腿.....	85		

### PART 4

## Nutritive Poultry and Eggs

### 营养禽蛋

## 鸡 Chicken ..... 88

怪味鸡.....	88	鸡内	
重庆口水鸡.....	88	糟香仔鸡.....	91
棒棒鸡.....	89	花椒鸡丁.....	91
鸡内		鸡胗	
醉鸡.....	89	盐水鸡胗.....	92
橘皮鸡丝.....	89	红油鸡胗.....	92
凉瓜鸡片.....	90	鸡爪	
桂花豉油鸡.....	90	白云凤爪.....	93
白切鸡.....	90	老坛子.....	93
		泡椒凤爪.....	93



## 鸭 Duck ..... 94

盐水鸭.....	94	鸭掌	
樟茶鸭.....	94	芥末鸭掌.....	96
鸭内		卤水鸭肾.....	96
洞庭酱板鸭.....	95	鸭杂	
黑胡椒烟熏鸭胸肉.....	95	卤水拼盘.....	96
凉拌鸭丝.....	95	卤鸭脖.....	97
鸭掌		酱鸭舌.....	97
坛子鸭掌.....	96		



## 鹅 Goose ..... 98

金牌烧鹅..... 98	鹅肝	香卤鹅肥肝..... 99
鹅肉	酱汁卤鹅..... 98	口水鹅肠..... 100
酸汁辣鹅..... 99	鹅肠	干椒鹅肠..... 100
鹅肝	卤水肥鹅肝..... 99	卤水鹅肠..... 100

## 蛋类 Eggs ..... 100

双蛋拌时蔬..... 100	韭菜花炆皮蛋..... 101
尖椒皮蛋..... 101	皮蛋豆腐..... 101

### PART 5

## Tender Aquatic Products

## 鲜水产 ..... 103

## 鱼类 Fishes ..... 104

柴鱼豆腐..... 104	鱼皮拌花生..... 106	
辣拌小干鱼..... 104	鱼皮	凉拌鱼皮..... 106
三文鱼拼北极贝..... 104	芥末鱼皮..... 107	
鱼肉	鱼冻..... 105	白雪红梅..... 107
拌明太鱼..... 105	什锦	明太籽沙拉..... 108
冰镇黄鳝片..... 105	三文鱼腩海藻沙拉..... 108	
冰镇四宝..... 106		



## 虾蟹贝蜆类 Shrimps, Crabs, Shells and Jellyfishes ..... 109

醉虾..... 109	螺	醉泥螺..... 113
生吃基围虾..... 109	冰镇海蜆头..... 113	
冰镇虾芥蓝..... 110	蜆皮瓜菜..... 114	
虾	潮式腌虾..... 110	老醋蜆头..... 114
尖椒拌虾皮..... 110	海蜆	青笋拌海蜆..... 115
虾仁拌芹菜..... 111	凉拌海蜆头..... 115	
龙虾沙拉..... 111	海蜆拌什锦..... 116	
蟹	冰盏海蜆..... 116	
黄瓜蟹籽..... 112		
冻红蟹..... 112		

## 海藻类 Edible Seaweeds ..... 117

凉拌双色..... 117	海带	五香海带丝..... 118
凉拌海带丝..... 117	海带拌粉丝..... 118	
拌海带结..... 117	酸辣裙带菜..... 119	
拌三丝..... 118	海藻	凉拌海藻..... 119





# PART 1

Cool and Refreshing  
— Lessons of Making Cold Dishes

## 凉心沁脾，拌出无烟美食 ——凉菜制作全课程

### 凉拌菜

取料广、种类丰、味型多样，  
价廉物美，快捷方便，  
因此深受人们喜爱。

凉拌菜的大部分原料为可以生吃  
或者已经熟制的原料，  
所以与热菜烹调方法有着截然不同之处。  
一把青菜，几块肉荤，洗切焯晾，百变调味，  
短短几分钟，  
就能做出甘香、脆嫩、爽口的滋味凉菜。





## 凉拌美食第一课：

# 正确选择和处理食材

### 凉拌蔬菜生熟有度

适合凉拌的蔬菜有着气味独特清新、口感清脆有劲、可生食、仅以沸水焯一下就能散发香气等共同点。这些蔬菜大致可分为四类：

#### 有机蔬菜，营养丰富宜生食

一般而言，蔬菜所含的营养素，如维生素 C 及 B 族维生素，很容易因烹调加热而遭到流失、破坏，不利于人体的吸收。因此，最有利于保存营养成分的食用方法就是生吃。生吃最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。生吃的方法包括自制新鲜蔬菜汁，或将新鲜蔬菜加调料凉拌。洗净就可生吃的蔬菜包括生菜、圆白菜、大白菜、胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒等，也可调入适宜的调味料来凉拌。

#### 这些蔬菜，生拌熟食皆相宜

这类蔬菜气味独特，口感清脆，常含有大量纤维素，生吃口味十分清鲜，熟食口感会变得稍软，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜等。

#### 这些蔬菜，焯烫之后更脆嫩

这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以沸水焯过后即可有脆嫩的口感及清鲜滋味，如西兰花、菜花、菠菜、竹笋、茭白、大头菜、马齿苋、莴笋等。



西兰花、花菜焯过后口感更好，其中丰富的纤维素也更容易消化；菠菜、茭白、竹笋等含草酸较多的蔬菜，水焯可以防止草酸对于钙吸收的影响；马兰头、马齿苋焯一下能彻底去除尘土和小虫，又可防止过敏；豆苗等焯水后可以去除豆腥味。

#### 这些蔬菜，煮熟食用才安全

有的蔬菜虽然可凉拌，但一定要煮熟才能吃，不然有可能会中毒，如土豆、芋头、山药、扁豆、豆芽、鲜木耳、鲜黄花菜等。

## 肉类食材凉拌更健康

凉拌猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等肉质食材，需要经过高温加热杀菌后方能安全食用，且更易于人体吸收。而凉拌的肉质类食材比用煎、烤、炒等方法烹饪出来的菜肴更健康。因为凉拌的肉质食材避免了用油煎炒，减少了肉中脂肪的含量。肉类在凉拌前一般都经过长时间的煮炖，可使肉中饱和脂肪酸减少，从而大大减少胆固醇的含量。而且，凉拌菜多会加入大量的大蒜和生姜，这两种调料也可以降低肉中的胆固醇。因此，肉荤类食物有避免过多脂肪摄入、降低胆固醇的功效。

## 水产海鲜凉拌要注意杀菌

螺类凉拌尤其要注意卫生，因为螺类中通常含有大量的寄生虫，煮的时间不够或者煮不透，寄生虫就难以杀死，吃了之后容易感染寄生虫病。因此，这类水产食材需要高温杀菌。不必担心煮过之后口感变差，因为这类水产可在煮熟或氽烫后立即投入冰水中降温，这样依然可以保持肉的脆嫩，拌出的口感也很清爽。

醉虾等凉菜，因为食材是生食的，有的人吃后会腹泻，也容易染上寄生虫疾病，因此这类水产凉菜在制作的时候要极其注意清洗。如果食用鱼鳍、鱼鳃及其周围部位，也要仔细清理，因为这些地方很容易藏纳细菌、寄生虫。特别是淡水鱼，大部分是家养，含菌量更高，捕捞的海水鱼相对好一些。

海鲜生食时，最好蘸上芥末，因为新鲜的芥末不仅口味独特，而且有杀菌的作用，能抑制大肠菌、黄葡萄球菌等细菌的生长，这样可以在一定程度上减少吃生水产品带来的细菌问题。





# 凉拌美食第二课： 调制要点

## 选材需新鲜

凉拌菜大多会直接生食或仅经过焯烫一道工序，因此必须选用新鲜的材料，并以当季盛产的有机蔬菜为佳。有些蔬菜在冰箱里放了一段时间后，会失去本身甘甜的滋味和脆嫩的口感，营养成分也会有一定的损失，不适宜再做凉拌菜。

## 清洗需彻底

一般的蔬菜用流水连续冲洗即可把残留在蔬菜上的农药去除掉，但不能长时间浸泡在水中，这样营养容易流失。青菜、菠菜等叶菜的叶柄基部，极易残留农药，需要仔细清洗，也可在清水中加少许盐，去农药的效果非常好，还能洗去菜里的小虫；大白菜、甘蓝等卷心蔬菜只要把外层叶片扔掉，内层叶片的含药量就少很多了，用流水冲洗干净即可；黄瓜、胡萝卜等最好用流水清洗后再削皮食用，这样能减少农药的残留量；青椒则宜去蒂后再洗。

## 水分需沥干

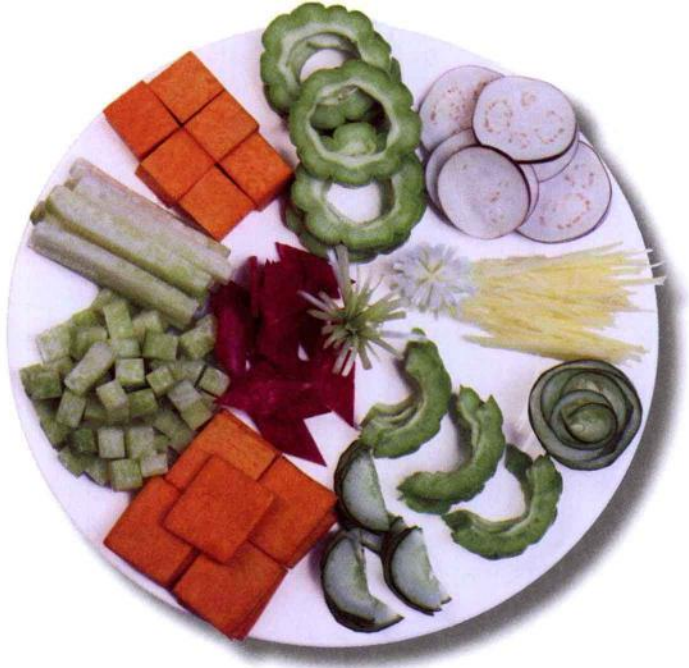
原料中不可留有过多水分，否则会使味道变淡，在沥干或抹去水分后再浇上调味汁。蔬菜洗净或焯水后，也要沥干水分，否则拌入的调味汁味道易被稀释。而胡萝卜、黄瓜等根菜类和瓜菜类洗净后可用少量盐略腌一下，挤出适量水分后再加入其他材料和调味汁一起拌匀，口感更清脆。



## 刀工需精细

刀工是决定凉菜形态的主要工序，在操作上需精细，一般来说，材料宜改刀成大小一致、厚薄均匀、整齐美观的形状。而凉菜的形态多以均匀的丝、条、菱形块、菱形片、椭圆片等形状呈现。

也有一些新鲜蔬菜可用手撕成小片，然后拌制，口感会比刀切更好，如生菜、卷心菜。



## 酱汁需调匀

各种不同的调味料先用小碗调匀，再放入冰箱冷藏，待上桌时再和菜肴一起拌匀，口味更佳。

## 淋汁需适时

不要太早浇入调味汁，因为多数蔬菜遇盐后会释放水分，冲淡菜肴的味道，因此最好等菜肴准备上桌时再淋上调味汁调拌，可以避免摄入过多盐分。

调味料加入也有时机。醋类拌菜，由于酸的作用，过早放入会使鲜绿菜变成黄色，所以最好在上桌时调入；味精要趁菜热时加入，菜冷后加入提不起鲜味。

## 食用需及时

凉拌菜最好现做现吃，这样不但口感好，而且还会防止营养素的氧化和流失，最大限度地保持水分。切勿长时间存放，即使将拌好的凉菜放在冰箱中也容易滋生细菌。一定不要吃剩下的或隔夜的凉拌蔬菜，因为随着时间的延长，这些蔬菜中的营养素大量被破坏，而且还会因细菌性和亚硝酸盐造成食物中毒。





## 凉拌美食第三课：

# 常用技法与窍门

凉菜的制作方法大致上可分为冷制冷吃和热制凉吃两种做法。常见的冷制法有拌、腌、酱、糟等，而热制法则有炆、卤、酥、腊、熏、冻、油焖、五香、白煮等。

### 厚味卤菜，浓香满口

卤是将食材洗净沥水后放入配有卤汁或其他调料的汤水中，烧煮入味，待凉透后再改刀食用的烹制方法。卤又分为红卤和白卤两种：红卤指调味料有色，卤好的食物颜色较深；白卤则是味道但无色泽的卤法。

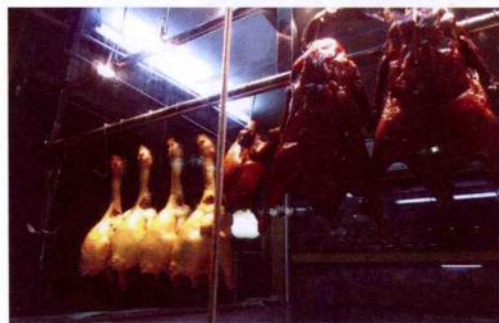
#### 哪些食材适合卤？

蔬菜根茎类如竹笋、萝卜；禽畜肉荤类如五花肉、猪脚、腩排、牛腱、鸡翅、羊肉等，猪血、牛肠、鱼肠、猪肥肠、牛肚、牛杂、鸡胗、鹅胗、鸭舌、鹅肝等食材也适合用来卤；豆制品也是卤味中的常客，如百叶、豆腐、香干。

可以卤的食材如此之多，但因为各种食材不同，卤制方法也不同。如，牛肉、猪脚等食材比较硬，所以要先煮熟才能卤；鸡腿、鸡翅、鸭舌等较容易熟，可以直接放入卤锅，但要先焯烫过，以免血水污染卤汁；猪肉和鸡、鸭、鹅、兔这类鲜香味较浓的原料，应与异味较重的牛、羊肉及各种动物内脏原料分开使用卤汁，以保证卤汁和卤制菜品的品质。

#### 卤制美味菜肴的小窍门

**食材：**卤制的食材需新鲜，才会卤出香味；不新鲜的食材卤制出来会有异味。特别需要将带血或泥沙的食材洗净，以免破坏卤汁。如果一次性要卤多种不同的食材，还必须根据食材的老嫩程度注意食材入锅的顺序。比如，牛腱、牛肚、猪耳等肉质坚韧难熟的食材需比其他食材先下锅，卤约5~10分钟后再放入其他食材，如猪蹄、牛肉等。而海带及豆制品不宜与其他食材一起卤煮，最好分出适量卤汁单独卤煮，因为豆干、腐皮等食材容易腐败，易使卤汁酸坏，不好保存。



**方法：**先将卤汁烧沸后再放入食材，然后改用小火慢卤，这样卤出的食材就不会外熟内生。待食材卤好后就熄火，但是不要立刻捞出，最好留在卤汁里再浸一会儿，等卤汁凉后取出，这样卤出的食物才入味，质地才会滋润，否则会不够入味。

**时间：**不同食材卤制的时间不一样。肉质较硬的食材卤制的时间需要更长一些，才能让食材酥烂入味。

**火候：**卤的时候，火力要小，尤其在大火将卤汁烧沸后一定要改小火慢卤，待焖煮到卤汁还剩 1/3 时才能熄火。通常食材入锅时，卤汁要充足，至少要将食材完全淹没。

**咸度：**卤制食材时，需控制好卤汁的咸度，以免太咸。卤制过程中，可分两次加盐，第一次可在卤汁烧沸后不久便加盐，此时只需少许即可；卤至汤汁还剩 1/2 时，可根据食材的质地、分量加入适量盐，拌匀续卤即可。



## 卤汁的调制

### 基础红卤汁

**卤料：**枸杞子、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、橘饼各 9 克，白豆蔻、华菱、香附、山奈、白芷各 6 克

**调味料：**老抽、精盐、冰糖、味精、老姜、龙眼干、料酒、香油、高汤各适量

#### 制作方法：

- ① 将老姜洗净、切片，用香油爆香，放入冰糖炒至冰糖完全溶化。
- ② 将①中未用的剩余调味料放入锅中，加入高汤煮沸，转小火，放入全部卤料煮至入味，即可加入食材卤制。

### 基础白卤汁

**卤料：**甘草、草果、八角各少量，花椒、陈皮、小茴香各 110 克

**调味料：**精盐、冰糖、料酒、高汤各适量

#### 制作方法：

将卤料与调味料一起放入锅中，加适量高汤，用小火煮出味道，即可加入食材卤制。

#### 卤制

食材时，宜选用味道甘甜或甘醇的老抽或深色酱油为佳。卤制过程中，不要盖上锅盖。



## 常用五香卤汁

**卤料：**五香料少量

**调味料：**冰糖30克，高汤1500毫升，料酒50毫升，精盐25克，深色酱油250毫升，葱段、姜片、蒜瓣、辣椒、植物油各适量

### 制作方法：

- ① 将五香料装入布袋中，扎紧袋口，备用。
- ② 净锅上火，注入植物油，爆香葱段、姜片、蒜瓣、辣椒，烹入料酒和深色酱油，调入冰糖、精盐、高汤煮沸。
- ③ 将五香料包放入沸汤锅中，改小火煮约20分钟，让五香料包的香味完全溶入汤汁内，即可加入食材卤制。

食材  
卤制前，把葱、姜等辛香料爆香后，再加入酱油熬煮成卤汁，这样卤汁会更香。

### 卤汁保存小窍门

卤汁经反复使用后汤汁会变得浓稠，即便过滤后还是会显得浑浊。因此，用干净的动物血液与清水混合后，慢慢加入到烧沸的卤汁中，利用血液中蛋白质的吸附和凝固作用，吸去卤汁中的杂质，可使卤汁变得清澈，以便再次利用。

卤汁中的浮油要经常打掉，最好让卤汁表面只保留薄薄的一层油即可，否则油脂过多，易让脂肪氧化变质，从而影响卤汁的质量。

卤汁在不使用时，应烧沸后放入容器内，令其自然冷却，且不要随意晃动。若是夏天，卤汁必须每天烧沸。如果卤汁不常用，最好冷冻保存。

装盛卤汁的盛器，最好是耐酸碱度较高的盛器，瓷器或玻璃材质的盛器皆可，否则盛器经过卤汁长时间的浸泡会很容易被腐蚀。另外，在卤制时要选择耐高温的强力锅、耐热锅或者不锈钢锅。

## 基础牛肉卤汁

**卤料：**大葱、胡萝卜、白萝卜各150克，红辣椒4个，姜2块，芥菜、桂皮、花椒粒、砂仁、熟地黄、甘草、白芍、陈皮、山奈、丁香、草果、八角各适量，综合卤包1包

**调味料：**辣豆瓣酱、植物油、高汤、酱油、味精、冰糖各适量

### 制作方法：

- ① 将卤料全部洗净，沥水备用；姜洗净，拍碎；胡萝卜、白萝卜洗净，去皮、切片；红辣椒洗净，备用。
- ② 将植物油注入热锅中，爆香辣豆瓣酱，注入高汤，加入除辣豆瓣酱外剩余的调味料，以大火煮沸。
- ③ 转小火放入所有卤料和综合卤包，卤煮入味，即可加入食材卤制。

