创业资源网
WWW.CYYXX.COM






快乐厨房 主妇家常系列

55道绝好卤味菜

吉林科学技术出版社





CONTENTS
目　录

POR K

推荐序 4
作者序 5
卤包材料介绍 6
卤汁基本制作 8
卤味制作要领 10
卤汁保存秘诀 11

PART 1
猪肉篇

家乡卤肉饭 14
香蒸卤子排 16
酒卤东坡肉 18
炖卤肉燥 20
嫩卤排骨饭 22
茶熏黄金猪脚 24
笋干蹄膀 26
酥炸卤大肠 28
酱拌猪耳朵 30
茶香猪心 32
慢卤嫩猪肚 34
香卤猪舌 35

CONTENTS

FOWL

PART 2

家禽篇

盐水卤鸡 38
冰糖油鸡 40
酥炸卤鸡屁股 42
脆炸香鸡皮 43
淋卤鸡心花 44
香卤鸡爪 46
蔗香卤鸭翅 48
东山鸭头 49
茶熏腌鸭 50
芹菜拌卤鸭肠 52
拌卤鸭胗 54
香拌鸟腱 55
香辣卤鸭舌 56
鹅肉韭菜切盘 58
烧卤鹅掌宝 60

BEEF & MUTTON

PART 3

牛羊篇

嫩卤牛腱肉 64
红烧牛肉面 66
烧卤牛腩煲 68
凉拌卤牛筋 70
原汁卤牛肚 72
酱沾羊膏冻 74
家常羊肉炉 76

SEAFOOD

PART 4

海鲜篇

烧卤鲑鱼头 80
淋汁卤鱼肚 82
海陆双卤 84
椒盐花枝烟 86
酱淋鲜鲍 88

VEGETABLE & EGG & BEAN CURD

PART 5

蔬菜 蛋 豆腐篇

白菜烩扁鱼 92
炖卤菜头
蔬菜卤什锦 94
葱花海带卷
鲜卤卷心菜卷 96
鲜蔬烫拌粉丝
大溪豆干 98
五香豆丁
香卤米血糕 100
翠花油豆腐
古早味卤蛋 102
凉拌卤豆干
凉拌双色花生 104
茶香鹌鹑蛋
酱淋大贡丸 106
地道香辣酸菜丝

推荐序

中国烹调艺术之美

汉书郦食其传中有云："王者以民为天，而民以食为天。"我国地大物博，各地的烹调各有特色，口味也有东酸、南甜、西辣、北咸之别。传统的中国菜经过历代美食专家融合烹调艺术精华，成为今日现代人"吃得更健康"需求的佳肴。

孙中山先生曾说："烹调三术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹饪之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。"中国烹调艺术之美，可谓道不完，学不尽。

俗话说："戏法人人会变，各有巧妙不同。"今日聘请多年经验的主厨制作，以精致引人的照片，配合清楚的步骤说明，更提供巧妙的做菜诀窍及有关食物的知识等，一一呈现给您，希望您在欣赏之余，更可自行学习调理、制作，对我国之食艺有更深一层的认识与体验。



台南市餐饮职业工会常务理事

张坤煌



作者序

与您分享细细吮指的满足乐趣

在看电影、逛夜市的时候，相信您一定有被浓浓的卤味香吸引过去的经验，那种边娱乐边大啖卤味的乐趣，实为人生一大享受！卤味受人欢迎的地方，在于它可以当成主菜，也可当成开胃菜肴，十分佐酒及下饭，而且不分季节，老少都咸宜。它诱人的香气、色泽与携带方便，赢得了大众的青睐。

说我们是一个“吃的民族”，想来并不为过，这些畜禽类的内脏及头脚，外国人通常是弃若敝屣，但到了中国人的手里，却转变成一道道精致美味的菜肴，从这里也可以看出中国人生活的智慧和不浪费的美德！

在我任教的课程中，发现卤味菜非常受到学生的欢迎，许多学生告诉我，卤味菜最大的好处就是冷热皆宜，而且短时间内不会酸败，这样就有机会带回家给家人品尝，况且只要掌握卤制的要领，就算初学者也可以轻松完成色香味俱全的卤味菜。

在此，我将自己过去几年来的烹饪经验与私房秘方，一一整理集结出来，让爱好卤味菜的您，在家就能做出香味扑鼻的卤味菜肴，也让您的拿手菜单上，增添这门简单却又有丰富内容的卤制项目。



萧宗隆

经历

- 千欣食品顾问
- 台南市餐饮职业工会副召集人兼讲师
- 长荣中学餐饮科烹饪教师
- 台南高工烹饪班教师
- 新加坡饮食集团行政部行政主厨

BOOK
FOREWORD

卤包



材料介绍

一般综合性的卤包在超市或是中药房都可以买到，但是若想要卤制出不同口味的卤味菜，就可以藉由每种香辛料的特征，调配出自己独门口味的卤汁。

枸杞▶

味道清香甘美，有养血明目、治头晕目眩、滋补肝肾的功效。



◀罗汉果

味道清甜醇香，具有清肺止咳、润肠通便之功效。





◀白芍

味道微苦带酸，具有改善月经失调、头痛的效用。

花椒▶

味道辛香麻辣，有增香、解腻、除腥的功效，用油爆香能更添香气。



熟地▶

味甘性温，具有补血调经、滋补肝肾、抑制盗汗的功效。



◀八角

八角即是大茴香，具有特殊香味和甜味，为五香粉主要的原料。





◀当归

味道苦中带甘，能增加香气并具有消肿止痛的疗效。

肉桂▶

肉桂味道辛香略带微甜，是肉类烹调中不可或缺的调味品。



川芎▶

味道辛甘，具有治疗头痛晕眩、调经、行气活血的效果。



◀砂仁

味甘性温，能够消除胃胀气、解酒止呕，更有止痛安胎的功效。



小茴香▶



形状类似稻粒，香气浓烈，具有去腥臭、增香解腻的功效。



◀丁香

浓烈的香味是卤、酱制品常用调味料，具有促进消化与整肠的效果。

甘草▶



甘草味道甘香略带甜苦，有提味的功能，可以切片或磨成粉来使用。



◀白胡椒粉

味道芳香辛辣，具有增香及去腥的作用。

草果▶



草果味道略为辛辣，能够提味、去腥，具有健胃除痰的功效。



◀橘饼

味道甜而带酸，具有化痰止咳、开胃健脾的效用。

白豆蔻▶



种子具强烈香气，味道辛辣，具有行气暖胃，解酒止痢的功效。

荜拨▶



味道辛辣，有特异香气，能治腹泻呕吐、头痛牙痛，有祛寒的功效。



◀香附子

气味芳香，味道苦而辛，有调经、止痛、调气解郁的功效。

山奈▶



香味浓郁，味道辛辣，有祛寒温中，消食止痛的功效。



◀白芷

味道甘且性温，能消肿止痛，也有美白皮肤的效果。

龙眼干▶



味道浓郁且香甜，具有补益心脾、养血安神之功效。



◀冰糖

冰糖是由白糖制作而成，常于炖补、卤制时调味使用。

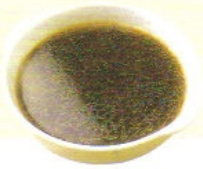
老姜▶



味道辛辣，可以去除臭腥味，也有活络经脉、发汗的作用。

卤汁

基本制作



卤味菜即是用“卤汁”来烹制的，不论是何种卤汁，依照不同的香料与调配比例，就会卤出各具特色的卤味菜。

调制卤汁除了葱、姜、蒜之外，还有前面介绍的花椒、八角、肉桂、茴香、花椒等香料来搭配，将这些具有不同风味的香料混合炖煮，便会融合成一种特殊的味道，这就是食物美味的由来。

而且若是保存得当，卤汁可真是愈陈愈香，因为随着香料不断的添加，汤汁也会愈加浓郁香醇，卤出来的食物滋味也就更加醇厚美味。

本书将介绍三种基本卤汁，让您轻松料理，愉快享用。



基本卤汁(红卤汁)制作

卤料

A料：

枸杞、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、橘饼等各15克

B料：

白豆蔻、荜拨、香附、山奈、白芷等各10克

调味料

香油适量　老姜100克　冰糖250克　龙眼干50克　米酒半罐　酱油500克　盐250克　味精200克　水6000克



制作步骤

1. 老姜切片，用香油爆香，放入冰糖炒至完全溶化。
2. 所有调味料加入锅中煮沸，转小火放入全部卤料煮至出味即可。

※ 卤材料时，记得不要盖上锅盖。

白卤汁的基本制作

卤料

甘草、桂皮、草果、八角各少量　花椒、陈皮、小茴香各 150 克

调味料

冰糖 250 克　盐 500 克　米酒 1 碗　水 3000 克

制作步骤



1. 卤料与调味料放入锅中，用小火煮出味道即可。

基本牛肉卤汁制作

材料

葱 200 克　红辣椒 4 根　胡萝卜、白萝卜各 200 克　姜 1 块
芹菜适量



卤料

桂皮 50 克　花椒粒、砂仁、熟地、甘草、白芍、陈皮各 100 克　山奈、丁香各 15 克　草果 4 粒　八角少许　综合卤包 1 包

调味料



色拉油 2 大匙　辣豆瓣酱 3 大匙　酱油 2 大匙　味精、冰糖各适量　水 5 大碗　酱色少许

制作步骤

1. 材料全部洗净，姜拍碎，胡萝卜、白萝卜切片备用。
2. 色拉油放入锅中爆香辣豆瓣酱，加入所有材料与调味料煮滚。
3. 转小火放入卤料，卤煮出味即可。

※ 如需大量的卤汤汁，可依比例增加。



卤味



制作要领

卤味材料事前的处理加工，是做好卤味菜肴重要的一环，需依食材本身的特性加以处理，才能在炖卤时产生绝美的好滋味。

卤味材料的基本处理

肉类　若有带皮的部分，需仔细去除细毛，然后洗净备用；猪牛肉类可以先汆烫或煎过，将肉的甜味锁住，这样也能防止肉在炖卤过程中溃散。

肠肚　肠肚因黏液污物较多，需先用醋、盐及面粉反复搓洗，才能去除腥臭味；舌头需用热水汆烫，再用刀刮除舌上白膜后清洗干净；肺与心脏则要用水将血污冲洗干净。

鱼类　鱼要先刮除鱼鳞，取出内脏及鳃；花枝、章鱼等食材，则要撕去外膜，并将内脏、眼珠及吸盘洗净。

蔬菜　根茎类的蔬菜去皮后需切成等块；笋干及酸菜要先用水浸泡，去除多余咸味；干香菇要先用水泡软备用。

蛋类　蛋需煮熟后剥壳备用；香料可以用纱布包裹起来，以免沾在卤制品上，影响美观。若是较具有腥膻味的材料，应先放入滚水中汆烫，以去掉腥味，再进行卤制。卤过的材料捞起放冷时，表面要抹上卤汁或是香油，除了能增添光泽之外，更能防止卤味变硬、干缩。

材料放入的顺序

许多材料同时卤制时，需视材料的种类、大小，来决定放入卤汁的先后顺序。如牛肉肉质较硬，不易散烂，应最先放入，猪肉次之，接着为鸡肉、海鲜、豆类与蔬菜类。不同材料一起卤制，能使卤汁集结各食材的风味，显得更美味。

火候大小的掌控

卤汁需用小火煮滚出味，然后放入材料，盖上锅盖续用小火，使卤汁保持在微沸状态，这样能避免材料产生外熟里生的现象。卤制时要随时将材料翻动，使原料受热均匀，特别是红卤汁，可在锅底垫上葱段或是竹筷，以防沾粘锅底。熄火后，卤熟的材料可以浸泡在卤汁中，让余热的卤汁慢慢渗入食材中，使味道浓郁好吃。

材料	炖卤时间	浸泡时间
豆腐干	10分钟	10分钟
鸡脚、鸭肾	15分钟	15分钟
猪头肉、猪耳朵	20分钟	20分钟
鸡腿	15分钟	30分钟
鸡翅、鸭翅、鸭脚、鸭头	20分钟	20分钟

猪肉篇

PORK

香软柔嫩的猪肉，
在细火慢炖的照料下，
流露出皮滑肉香的好滋味。

卤汁



保存秘诀

一般未用完的旧卤汁，只要依比例加入适量的新卤汁，就能反复运用原有的卤料与调味酱汁，而且若是保存得当，味道就会愈陈愈香。这种重复使用的陈年卤汁，就是所谓的“老卤”。

增味

为使卤汁的口味能长久不变，就要不断地补充新卤汁。应依照原卤的实际口味来调味，加入相同比例的配方与汤水煮开，即是少什么味就加什么味，调配成原卤汁的原味即可。

过滤

在卤过食材之后，应仔细捞除卤汁表面的浮沫及油脂，并用细纱布过滤杂质，避免在保存时变质，而且也会影响下次卤食材时的颜色与味道。



分锅

豆类制品是属于酸性的食材，会使卤汁酸败，所以可从老卤分一些卤汁于另一锅中，单独炖卤加有豆制品的食材，但记住卤过后的卤汁，不可重复加入老卤中。另外腥膻味较重的食材，如羊肉、牛肉、内脏等，也要依此方法炖煮。

贮藏

经常性的使用卤汁，可以早晚将卤汁各煮沸一次，然后置于阴凉干燥处放凉即可，但是不可将卤汤放于地上，因为卤汁吸取地气会容易坏掉；若是长时间不使用卤汁，可以放进冷冻库中冰冻起来，待下次要用时再退冰，然后增味煮沸即可，或是置于冰箱冷藏也可以。无论是哪一种保存方法，都记得要盖上锅盖，并不宜在保存期间搅动卤汁，贮藏时最好改装成陶器或瓷器，防止卤汁变质。



家乡卤肉饭

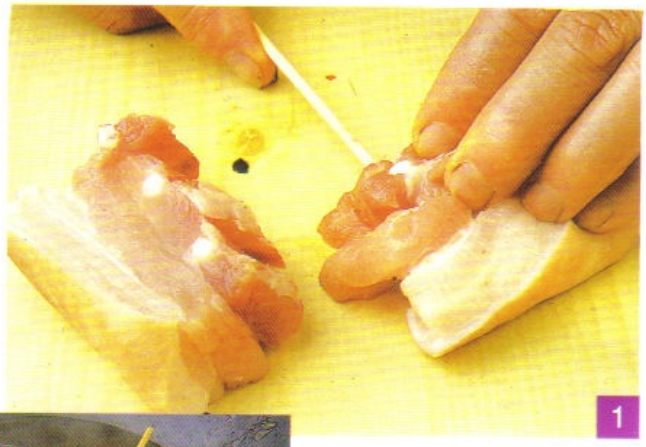
午夜梦回中，只有记忆里的卤肉饭，最能勾起绵延的乡愁……

材料

五花肉250克　香菜100克　白饭1碗　卤好的土豆50克　腌的小黄瓜少许　竹签数支

卤料

酱油膏3大匙　红葱酥100克　酱油1小匙　冰糖、蚝油各2大匙　综合卤包1包　味精少许　水2大碗


1


2

做法

①香菜切细切碎；五花肉用竹签串好固定备用(图1)。

②卤料用小火煮滚出味，放入串好的五花肉，焖卤至烂为止(图2)。

③取出卤肉放在白饭上，淋上少许卤汁，旁边摆上香菜、土豆及小黄瓜即可。



料理小百科

●一般而言，里脊肉、梅花肉、腰内肉、小排等部位，适合用炒、煎、炸、烤等短时间方式来料理，而前后脚、大腿肉、蹄膀等部位，则适用炖卤、红烧、清蒸等较长时间来料理，所以只要依肉的性质来适当的烹调，就能煮出美味的猪肉料理。



香蒸卤子排

卤至柔嫩后，再蒸出浓郁的肉香，双重料理出令人回味再三的排骨香！

材　料

子排500克　芥蓝菜250克　铝箔纸数张

卤　料

蒜头、姜、桂皮、丁香、胡椒粒、八角、花椒粒、甘草各适量

调味料

A料：盐、味精、冰糖各少许　酱油2大匙　黑糖、玫瑰露各1大匙　米酒少许　水2大碗

B料：淀粉水半碗



1



2

做　法

①子排洗净，剁成等块(图1)，放入油锅中略炸，捞起沥干油分。

②卤料与A料一起熬煮出味，加入子排用小火卤至熟烂，再捞起沥干。

③芥蓝菜用滚水汆烫备用；B料加入卤汁中，勾芡成浓汁状备用。

④子排和芥蓝菜放在铝箔纸中，淋上少许的勾芡卤汁(图2)，包好放入蒸笼内，蒸12分钟即可盛盘。



料理小百科

●在料理之前，凡是要炖卤或是煮汤的肉类，先用油略炸或略煎，不但能够封住鲜美的肉汁，而且能使肉在烹煮时，快熟且不易溃散。

●我们该如何简单的测试油温呢？只要将筷子插入油中，或是把一小撮面粉放入油中，其四周冒出来许多细小的泡沫时，就表示温度够热，可以油炸了。



酒卤东坡肉

卤透的香嫩肥肉，细而不腻且入口即化，伴随阵阵扑鼻而来的酒香，着实引人食指大动！

材 料

五花肉 500 克　干瓢（或盐草）少许

卤 料

草果 50 克　陈皮、川芎、甘草、桂叶、桂枝、红枣各适量

调味料

A 料：冰糖 200 克　绍兴酒半碗　蚝油 3 大匙　米酒半碗　酱油膏 2 大匙　味精 1 大匙　水 2 大碗

做 法

①五花肉放入冰箱结冰，取出切成正四方形，用干瓢或棉绳绑好备用（图 1）。

②卤料与 A 料放入锅中，用小火一起熬煮至出味（图 2），再连同煮好的卤汁和生五花肉倒入陶瓮中（图 3），慢慢煮至熟烂即可盛盘。


1


2



料理小百科

●色泽红腴晶莹的“东坡肉”，乃为宋朝大文豪苏东坡，当年被派遣为地方官时，所创造的一道名菜。这道菜的料理重点首在火候，惟有慢火细煮，才能做出肉嫩皮滑的口感。怕大油的人，可以将肉用油略煎，将多余的肥油逼出来后再炖卤。



炖卤肉燥

最家常、亲切的卤肉香，就是妈妈那熟悉的拿手菜，只要少许的卤汁，保证你能多吃好几碗饭！

材 料

五花肉 1000 克

卤 料

味精 1 小匙　酱油 1/5 瓶　冰糖 200 克　葱油酥 100 克　综合卤包 1 小包　水 2 碗

做 法

①五花肉洗净(图 1)，切成细丁状备用(图 2)。

②五花肉丁放入锅中略为炒香，待变色后盛起备用。

③卤料用小火煮至沸滚，放入炒香的五花肉丁，维持小火，慢慢卤出味道即可(图 3)。


1


2


3

料理小百科

●整块的生五花肉，要切成细丁并不太容易，这时您可以将肉放在冷冻库里略冻 20 分钟，再取出便很好切丁了。若一次买的绞肉量较多，建议您将绞肉用塑胶袋适量分装好，挤出空气后，再压扁成薄薄的一片，然后用刀背压出十字分隔线即可放入冷冻，使用时由分隔处折断，不仅方便而且缩短了解冻时间。



嫩卤排骨饭

一口咬下厚大的香嫩排骨，再扒上几口热呼呼的白饭，满足的滋味尽在不言中……



材 料

猪大排1块　腌好的泡菜100克　小黄瓜1根　白饭1碗　香菜适量



卤 料

红葱酥、味精各少许　酱油膏2大匙　米酒、冰糖各1匙　综合卤包1包　水2碗



调味料

A料：糖、醋各少许

B料：胡椒粉、五香粉、酱油各1小匙　盐、味精各少许

C料：地瓜粉半碗



做 法

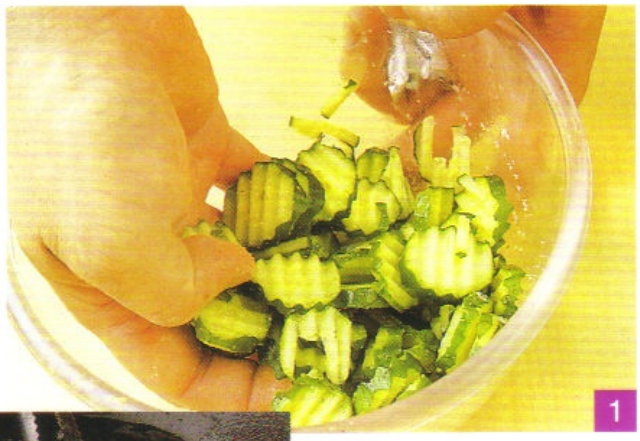
①材料全部洗净；小黄瓜切成薄片，用少许盐搓揉后(图1)，洗净沥干水分，与A料及一半的B料拌匀备用。



②拍软猪大排的肉筋，加入剩余的B料腌制15分钟，再取出沾裹C料并用手略压，放入油锅中炸酥(图2)。



③卤料用小火煮滚，放入排骨慢卤入味后(图3)，取出放在白饭上，另外摆上泡菜、腌好的小黄瓜与香菜即可盛盘。


1


2


3

料理小百科

●如何在家煮出媲美餐馆的白米饭呢？建议您把米洗干净后先浸泡半个小时，然后滴入几滴色拉油后再煮。在饭煮好之后，记得先别急着把锅盖打开，让白饭在电锅里焖一会儿，使多余的水分蒸散掉，这样煮出来的饭就会又韧又香了！



茶熏黄金猪脚

茶叶扑鼻的清香，加上黄金般的诱人色泽，精致做出不同凡响的猪脚料理！

材 料

猪后脚 1 个　猪里脊肉 500 克
棉绳数条　牙签 1 支　净布 1 块
铝箔纸 1 张　烤肉网 1 个

卤 料

味精、糖各适量　八角 3 粒　桂皮 1 块　甘草片 3 片　花椒粒少许

调味料

A 料：味精、硝粉、盐各少许
B 料：糖 250 克　茶叶 1 大匙

做 法

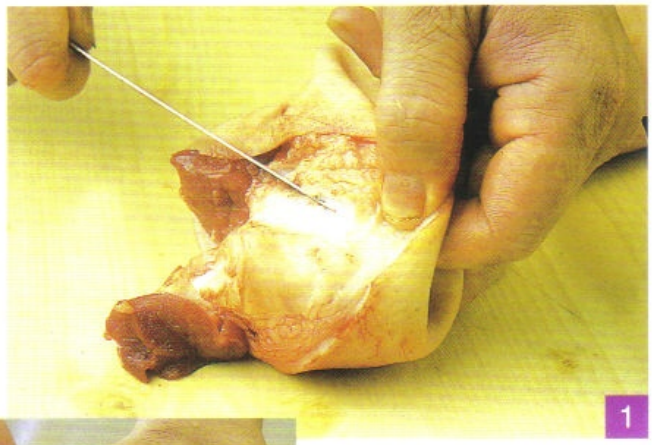
①猪里脊肉剁碎，抹上 A 料腌制数天后备用；猪后脚洗净，用刀挖除猪脚的骨头（图 1），留下皮肉备用；棉绳绑上牙签备用。

②腌制好的猪里脊碎肉，放入挖空的猪脚里，用棉绳捆紧缝好（图 2），再用布将猪脚包裹好，放入蒸笼内蒸熟，取出，去掉布块后放凉。

③卤料用小火卤出味道，猪脚放入卤汁中卤至入味，捞起沥干。



④取一单锅，铺上铝箔纸并放上 B 料，猪脚置于烤肉网上，同样放进锅中，盖上锅盖用小火烟熏，直至猪脚成为金黄色（图 3）。取出后放冷，去除棉线再切盘即可。



1



2

料理小百科

●食用时蘸姜醋汁可使猪脚的风味更加鲜美。其姜醋汁的做法如下：姜切成细末后和少许糖、白醋调和，便是一份美味又简单的蘸酱。

●烟熏时锅内垫上铝箔纸，可以避免因熏料沾粘锅内而难以清洗的问题；另外茶叶也可依个人的喜好，放入红茶、绿茶或花草茶等不同的茶叶。



笋干蹄膀

无肉令人瘦，无竹令人俗，笋肉相加的美味，果真是高雅又实惠！


1


2

材 料

猪蹄膀1个　笋干400克　蒜头1粒　香菜50克　葱段200克

卤 料

八角3粒　综合卤包1包　红辣椒4根

调味料

A料：酱油膏4大匙　冰糖、酱色、味精各少许　水1碗

B料：味精、香油各少许　水2碗

做 法

①材料洗净备用：猪蹄膀略炒至变色后，捞起沥干油分；葱段用余油炒香备用。

②猪蹄膀、葱段、卤料与A料加入锅中，用小火慢卤至筷子能轻松戳入肉中即可，再捞出盛盘（图1）。

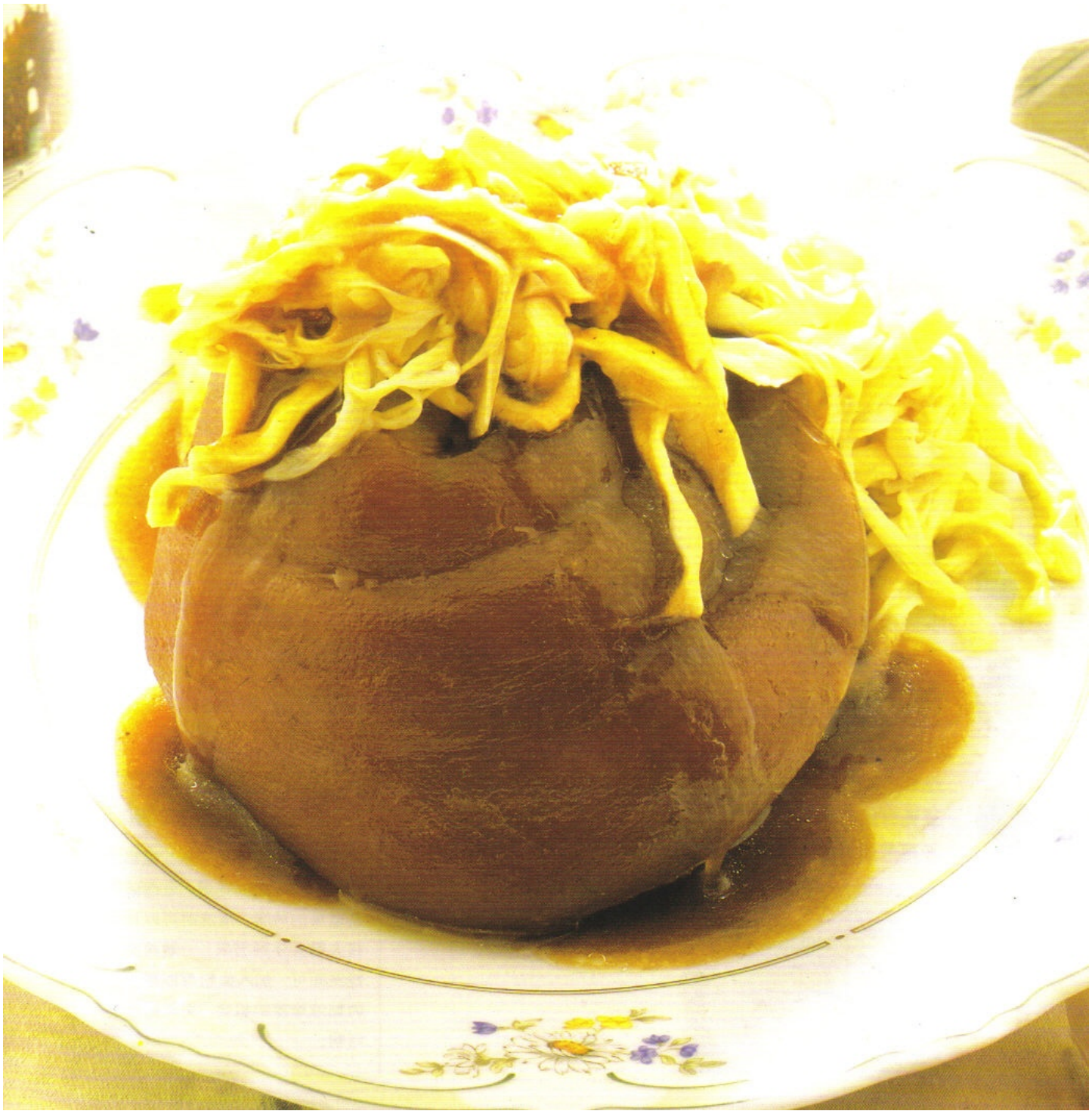
③笋干泡水去掉过多的咸味，再切成小段备用；蒜头切碎，用小火爆香，加入笋干、B料煮至收汁即可。

④笋干、香菜放在卤香的猪蹄膀旁，做为盘饰，即可端出（图2）。



料理小百科

●蹄膀要卤到熟烂，非要花一段时间炖卤不可！您可以将蹄膀、卤料与A料一同加入锅中，煮滚后即移入焖烧锅内，利用它的真空断烧法，让肉质变得软嫩。如此一来，既没有烧焦的危险，又有保热及省火的功能，实在是一举数得！



酥炸卤大肠

吃一口炸得酥脆的卤大肠，味道绝对媲美外卖的串烧小吃！







材料

大肠头 2 条　葱 3 棵　九层塔 150 克　椒盐粉少许

卤料



姜 1 块(切片)　葱 2 棵　八角 3 粒　米酒 2 大匙　水 3 碗

调味料



A 料：盐、醋、面粉各少许

B 料：麦芽糖 3 大匙　酱油 2 大匙　味精、盐各适量

做法

①葱、九层塔洗净，沥干备用；大肠头外翻用A料反复搓揉，用清水洗净，去除黏液，再用热水略为汆烫，去除腥味。

②卤料用小火烧滚，放入大肠头卤至筷子能叉进，再捞出沥干(图 1)。

③B料用小火煮散放凉后，放入卤好的大肠腌制；再将葱串进腌好的大肠中(图 2)，放入油锅中炸酥，捞起沥干油分。

④用余油将九层塔炸酥，捞起沥干后放在盘底；大肠头切成斜段，置于九层塔上，食用时蘸椒盐粉与九层塔配吃即可。


1


2



料理小百科

●大肠若是没清洗干净，吃起来会有腥臭且苦苦的味道，进而破坏了整道菜的风味。清洗时可以用筷子将大肠头外翻出来，一般用盐和醋搓洗即可，加入面粉可以增加与肠内黏液摩擦的机会，更能轻松洗净污物。


Bear's Tea Time *
* Bear's Tea Time *

酱拌猪耳朵

爽脆可口的猪耳朵，是传统路边小吃摊的必备经典小菜！


1


2

材料

猪耳朵1个　红辣椒1根　葱3棵　嫩姜1块　蒜头2粒

卤料

八角3粒　综合卤包1包　酱油膏3大匙　冰糖1大匙　焦糖1匙　水3大碗

调味料

A料：味精、酱油、香油、辣油各1小匙

做法

①猪耳朵洗净，刮除耳上的毛，再用滚水汆烫备用。

②卤料用小火煮滚，放入猪耳朵卤至熟透(图1)，取出后沥干放冷。

③蒜头剁碎，红辣椒去籽切丝，葱、姜切丝；猪耳朵放凉后切成细丝，与所有材料及A料一起混合后，即可盛盘食用(图2)。



料理小百科

●猪耳朵脆脆的口感，非常适合作开胃菜及下酒菜。购买时要挑选没有受伤溃烂，颜色粉嫩的猪耳朵为佳；另外耳朵是容易藏污的地方，仔细地刮除细毛及洗去耳垢，才能确保食物卫生。



茶香猪心

风味绝佳的茶香卤猪心，做法简单，是一道绝佳的养身补品！

材 料

猪心 1 个　竹签数支

卤 料

甘草 4 片　八角 3 粒　花椒粒 50 克　桂皮 1 块　茶叶 1 大匙　水 3 碗

调味料

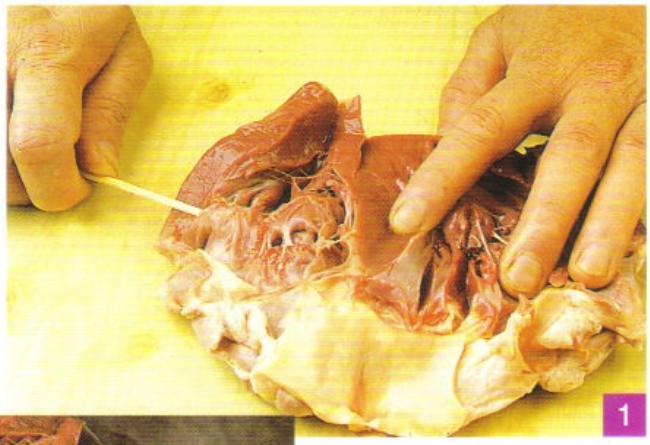
A 料：味精 1 大匙　盐、米酒 2 大匙　胡椒粒少许

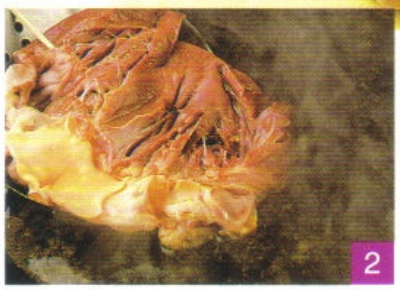
做 法

①猪心切开，除去白筋后清洗干净，用竹签固定（图 1），再用热水略为汆烫（图 2），捞起沥干备用。

②卤料与 A 料用大火煮开，转成小火放入猪心略煮，再关火浸泡 2 小时，捞出沥干。

③猪心放凉，去除竹签，切成薄片置于盘中（图 3），食用时搭配腌姜，更显可口美味。


1


2


3

料理小百科

●如果猪在屠宰时放血不完全，容易使猪心产生血凝块，进而影响味道。所以猪心买回来后，要用手将淤血挤出，且清洗干净，并将外面较粗的血管切除，如此一来，烹煮后的猪心，才会好吃又没有腥味。



慢卤嫩猪肚

卤得香嫩恰好的猪肚，搭配香辣的酸菜丝，真是绝佳的下酒好菜！







材 料

猪肚 1 副

卤 料

基本卤汁 5 大碗（做法参考第 8 页）

调味料

A 料：盐、醋、面粉各少许

做 法

①猪肚外翻，去除多余肥油，用 A 料仔细搓洗，冲洗干净后，放入热水中汆烫备用（图 1）。

②卤料用小火烧滚，放入猪肚卤至筷子能叉入后，捞出沥干。

③猪肚放凉后切片放于盘中（图 2），再淋上 2 大匙卤汁，食用时可搭配香辣酸菜丝，会更显美味。

料理小百科

●以前农业社会时，养猪是家庭副业收入的来源之一，其内脏通常被留下来为全家人加菜。猪肚富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、碳胺素、维生素 B_2、钙、磷、铁等物质，可补中益气，止渴，止痢。另外用酸菜直接来炒猪肚，也是一道可口美味的家常菜。

香卤猪舌

质地脆嫩，味道醇厚的香卤猪舌，不但尝起来滋味爽口无比，更是聊天伴酒的好点心！







材 料

猪舌 1 条　葱 3 棵　红辣椒 3 根
竹筷子 1 支

卤 料

综合卤包1包　酱油膏3大匙　冰糖 2 匙　酱油 2 大匙　八角 3 粒

调味料

A 料：酱油1匙 香油、葱花少许

做 法

①猪舌头洗净，用竹筷削尖将猪舌串直（图 1），用热水汆烫，取出后用刀刮除舌面上的白膜，洗净备用。

②葱、红辣椒洗净切段，与卤料一同用小火煮滚出味，再放入猪舌卤至熟嫩（图2），捞起后沥干。

③猪舌放凉后，拔出竹筷切片排盘备用；A 料拌匀，淋在猪舌上即可。

料理小百科

●用竹筷削尖将猪舌串直，可避免卤烫时舌头卷起，造成处理的困难。猪舌和牛舌一样，都是可口的下酒菜，但是其舌头的表面都有一层厚且硬的舌苔，不仅污物多，而且腥味重。用热水汆烫舌头，可以使舌苔增厚且变白，便于刮除与清洗。

家禽篇

FOWL

美味的肥鹅嫩鸡，
经一层层费心的慢卤后，
成为聊天娱乐时最佳的零嘴。





盐水卤鸡

最能吃出鸡肉原味的简单料理，香嫩的鸡肉与清爽的泡菜搭配更是下饭。

材 料

土鸡1/4只　九层塔、泡菜(卷心菜)各适量

卤 料

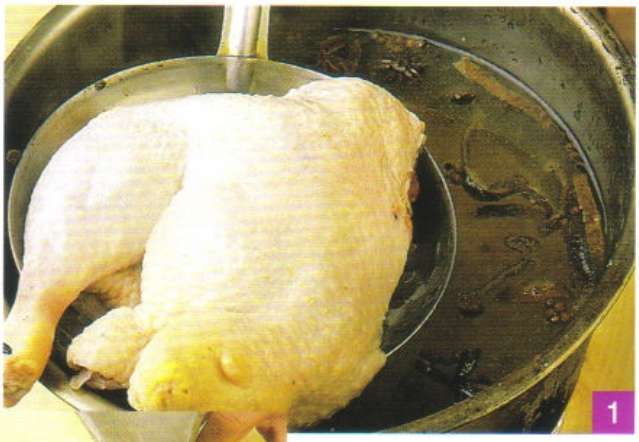
基本白汁卤汤(做法参考第9页)

做 法

①九层塔去掉硬枝洗净；土鸡洗净备用。

②卤料用大火煮滚，放入土鸡略煮，捞出浮沫，改用小火将土鸡卤至熟嫩(图1)，再捞出，沥干放冷。

③九层塔放在盘中铺底，土鸡切剁成块(图2)，放在九层塔上，淋上卤汁，旁边搭配泡菜即可。


1


2



料理小百科

●泡菜可以买现成的，也可以自己动手做出爽脆的简易泡菜。做法如下：将卷心菜半棵洗净后沥干，再用手撕成适当大小，用少许盐将叶片抓出水来，不用清洗直接滤掉咸水，然后以醋5：冷开水5：糖1的比例做成浸渍汁，将卷心菜叶，浸渍汁，少许红辣椒丁，姜末放入容器中，密封后冷藏1天即可食用。



冰糖油鸡

将鸡肉卤得表皮光滑、肉质细嫩，其甜美润滑的口感，是小朋友最喜爱的一道菜！







材料



鸡腿 2 只

卤料



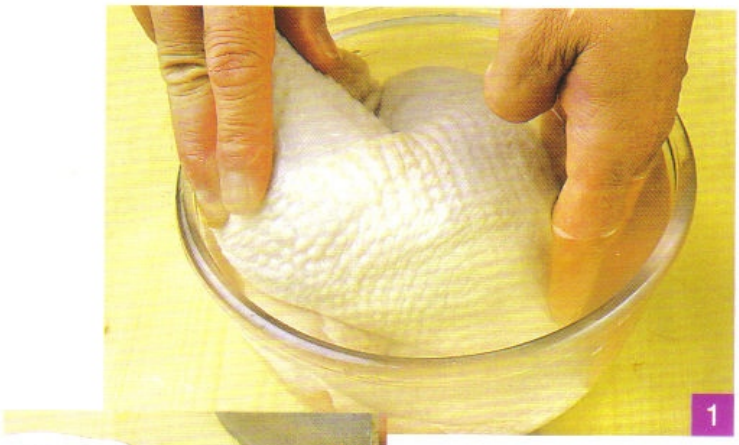
八角 10 克　小茴香 15 克　甘草 35 克　陈皮 50 克　山奈粉、肉桂各 15 克　香叶 25 克　花椒粒 10 克　罗汉果 1 个　冰糖 1500 克　小高粱酒 1/2 杯　味原液 1500 克　绍兴酒 1 杯　豆腐乳 50 克　色拉油 200 克　酱色 250 克　水 7500 克

做法

①鸡腿洗净备用(图 1)。

②卤料用大火煮开出味，改小火放入鸡腿，煮 5 分钟后关火，让鸡腿在卤汁中浸泡 40 分钟至熟，捞出沥干。

③鸡腿放凉后剁成数块(图 2)，放在盘中淋上卤汁即可。食用时配上小黄瓜或泡菜，滋味更加鲜美。


1


2



料理小百科



●香叶、味原液、酱色到超市购置即可。

●酱色又称糖色，主要用在烧卤食物或做布丁时，让食物的色调更自然好看。一般到超市即可购买到，也可以自己制作，其做法如下：将糖倒入锅中，加少许水用小火慢慢煮至黏稠状，再加水滚沸放凉即可，平时可放在冰箱冷藏或阴凉的地方。



酥炸卤鸡屁股

卤得够味、炸得够酥，这道肥嫩香酥的鸡屁股料理，绝对让你回味再三！







材 料

鸡屁股 250 克　竹签数支

卤 料

草果、陈皮、盐、冰糖、绍兴酒、米酒各少许　罗汉果1/4个　鸭粉适量　水 5 碗

调味料

A 料：胡椒盐少许

做 法

①鸡屁股去毛洗净，用热水汆烫后备用。

②卤料用小火煮开，放入鸡屁股卤煮至熟嫩，捞起沥干。

③用刀子在鸡屁股表面轻划数刀，再用竹签串起（图 1），放进烧热的锅中炸酥（图 2），取出沥干油分，撒上 A 料即可盛盘。

料理小百科

●炸过食物的回锅油不仅有异味，颜色也会变浊，这时您可将少许葱、姜、剩饭或是面粉，倒入回锅油中略炸，让这些物质吸收油中的污浊，如此一来，回锅油便恢复到清清如水的状态，但是油顶多回锅3次，超过太多次油的品质会变劣，食用则会影响健康。

脆炸香鸡皮

炸得酥酥脆脆的口感，加上完全入味的卤香，让人忍不住一口接一口！







材 料

鸡皮 500 克　地瓜粉 1 大碗

卤 料

综合卤包 1 包　酱油膏 3 大匙
米酒 1 大匙　水 2 大碗

调味料

A 料：胡椒盐少许

做 法

①鸡皮去毛，洗净备用。

②卤料煮开出味后熄火，放入鸡皮慢慢浸泡至熟为止（图 1）。

③鸡皮取出沥干，切成小块，均匀沾上地瓜粉，再放入油锅中炸酥（图 2），取出沥干油分后，撒上 A 料即可。

料理小百科

●鸡皮、鲑鱼头、鱼翅、鲨鱼软骨等食物，均含有硫酸软骨素，可以增加皮肤的弹性，减缓皱纹的产生。

淋卤鸡心花

鸡心肉质细嫩、营养丰富，卤过之后味道更加浓郁可口。







材 料

鸡心 250 克　蒜苗 1 棵　红辣椒 2 根

卤 料

酱油膏 3 大匙　酱油 2 大匙　综合卤包 1 包　冰糖 1 大匙　八角 3粒　桂皮1块　焦糖1小匙　水 2 大碗

调味料

A 料：胡椒粉、味精、盐各少许

做 法

①蒜苗洗净切细切碎，红辣椒切片备用；鸡心洗净后用刀略割出十字刀纹（图 1），再放入滚水中汆烫备用。

②卤料煮开出味，放入鸡心转小火卤至熟透（图 2）。

③鸡心取出沥干后置于盘中，蒜苗、红辣椒、A 料及 2 大匙卤汁，混合均匀后淋在鸡心上即可盛盘。


1


2



料理小百科

●鸡的内脏以味道鲜美著称，而卤鸡心不仅营养丰富，且肉质细嫩，口感十分特别。

●鸡肉是高蛋白食物，有暖胃益气、补精添髓、健身益力的功效，体质畏寒虚弱的人适宜吃鸡肉，反之有燥热症状的时候则暂不宜吃。



香卤鸡爪

需要细细吮咬的香卤鸡爪，是看电影、消遣聊天的最佳零嘴！

材 料

鸡脚 10 只

卤 料

酱油膏 4 大匙　酱油 3 大匙　味精、焦糖各少许　综合卤包 1 包　桂皮 1 块　八角 3 粒　冰糖 2 大匙　水 4 大碗

调味料

A 料：香油少许

做 法

①鸡爪剁去脚尖（图 1），洗净备用。

②卤料用小火卤出味道，放入鸡爪慢卤至熟（图 2）

③鸡爪取出沥干，置于盘中再淋上 A 料即可。



1



2



3

料理小百科

●鸡脚和猪脚一样，均是富含胶原蛋白的食物，多吃可以改善退化性关节炎。

●选购鸡脚时，须注意脚有无受伤溃烂，若是脚掌中有结痂或烂掉的现象，有可能已受到细菌感染，最好不要食用。



蔗香卤鸭翅

甘蔗的甜美清香，藉由烟熏方式，将鸭翅的美味浓浓地烘托出来！







材 料

鸭翅6只　铝箔纸1张　烤肉网1个

卤 料

基本白汁卤汤（做法参考第9页）

调味料

A料：红糖半碗　甘蔗皮数片

做 法

①鸭翅去毛，洗净备用。

②卤料用小火煮滚，放入鸭翅慢卤至熟（图1），取出沥干后，放冷备用。

③取一单锅，内铺铝箔纸并放上A料，鸭翅置于烤肉网上，同样放进锅中，盖上锅盖用小火烟熏，直至呈金黄色即可（图2）。

料理小百科

●食用时撒少许胡椒盐再滴香油或淋少许柠檬汁，可提升鸭翅的美味。

●鸭肉常被视为补劳圣品，因性寒，适用于上火、虚弱、大便干燥及水肿的人食用，若与火腿、海参一同炖食则更加滋补。食用鸭肉后忌再食木耳、鳖肉，以免造成身体不适。

东山鸭头

享受美味的东山鸭头，也可以在家里轻松简单的烹调出来！







材 料

鸭头2个　纱布袋1个

卤 料

桂皮1块　八角2粒　花椒粒少许　综合卤包1包

调味料

A料：蚝油3大匙　麦芽糖5大匙　焦糖、酱油1大匙　水3大碗

B料：胡椒盐少许

做 法

①鸭头与脖子剁开，去毛洗净。

②卤料用纱布袋装起，与A料一同用小火熬煮出味，将鸭头、脖子放入锅中（图1），续用小火慢卤至半烂，取出沥干后放冷备用（图2）。

③鸭头与脖子放入热锅中略炸，取出后沥干油分，置于盘中，再撒上B料即可。

料理小百科

●好吃的东山鸭头不宜卤得太烂，需完全入味且保留皮肉的那份韧劲，才能享受到这道菜特殊的风味。嗜吃辣的人，只要撒上辣粉，就显得辣味十足了。

●选购鸭头时宜挑选头大颈粗、嘴部有光泽、眼球充满眼眶、眼角膜有光泽、皮白或稍有黄色者为佳。

茶熏腌鸭

腌至入味的鸭腿，先蒸熟后再用茶叶烟熏，不但颜色诱人，滋味更是难忘！

材料

鸭腿1只　铝箔纸1张　烤肉网1个

卤料

牙硝1小匙　八角2粒　甘草2片　桂皮1块　砂糖150克　盐少许　酱油1/4罐　米酒1碗　色素适量

调味料

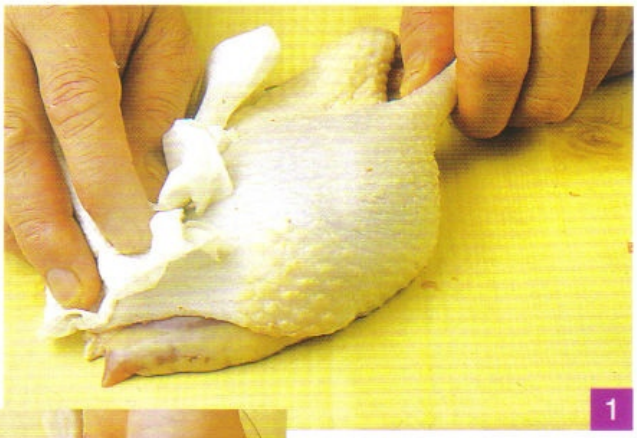
A料：红糖半碗　茶叶2大匙

做法

①鸭腿洗净，擦干水分备用(图1)。

②卤料用小火煮开出味，放凉后加入生鸭腿浸泡5天(图2)，然后取出将生鸭腿蒸熟备用。

③取一单锅，内铺铝箔纸并放上A料，鸭腿置于烤肉网上，同样放进锅中，盖上锅盖，用小火烟熏至金黄色即可(图3)。


1


2


3

料理小百科

●肥美香酥的茶熏腌鸭，也可蘸上用葱白细末200克，加上甜面酱2大匙混合而成的蘸酱来食用，其鸭肉的味道会更令您赞叹不已。

●牙硝为粉状物，其作用是让食物在腌制的过程中，不因发酵而产生变化，具有稳定肉质的作用，但应少量使用不宜过多。



芹菜拌卤鸭肠

清爽脆口的芹菜，衬托出鸭肠独特的口感，让人爱不释口！



材 料

鸭肠 250 克　姜 1 块　红辣椒 1 根　蒜头 2 粒　芹菜 100 克



卤 料

基本白汁卤汤（做法参考第9页）



调味料

A 料：盐、味精、糖、香油、胡椒粉各适量



做 法

①材料全部洗净。姜、蒜头切碎末；芹菜切小段；鸭肠切成等段备用（图1）。

②卤料用小火煮开，鸭肠放在漏勺中，放进卤汁中烫熟（图2），取出后沥干，与A料、姜末、蒜末、红辣椒片及芹菜一起拌匀，即可盛盘（图3）。



1



2



3

料理小百科

●鸭肠有补肾壮阳之效用，尤以公鸭肠为佳，可洗净后炖熟食用。

●芹菜是富含纤维素的蔬菜，具有降低高血压和胆固醇的功用。芹菜因味道微甘且口感爽脆，故常用来配菜，提味或去腥，另外还具有清热平肝、利尿通便的功效。



拌卤鸭胗

脆脆的拌卤鸭胗，好吃的滋味，特别令人难忘！







材 料

鸭胗 500 克

卤 料

酱油膏 4 大匙　蚝油 3 大匙　味精、焦糖各少许　综合卤包 1 包　桂皮 1 块　冰糖 2 大匙　八角 3 粒　水 4 大碗

调味料

A 料：胡椒盐 1 大匙　红辣椒 2 根切片　蒜苗或葱 1 棵切末

做 法

①鸭胗洗净，用滚水汆烫备用（图 1）。

②卤料烧开出味后转成小火，放入鸭胗慢慢浸卤至熟即可。

③鸭胗取出沥干后切片，趁热拌入 A 料即可盛盘（图 2）。

料理小百科

●自制的胡椒盐闻起来比市售的更香、更有味，您不妨动手做一些胡椒盐备用，让菜肴更添风味。其做法如下：先用干的炒锅小火慢慢炒香花椒粒及盐，闻到香味透出，盐色转黄时，盛入臼中，捣碎花椒粒，再用细网筛过，便做成了香气浓郁的胡椒盐。

香拌鸟腱

与鸭胗口感相似的鸟腱，外型小巧、吃起来更软嫩，是难得的山珍野味！







材 料

小鸟腱500克　蒜苗1棵　红辣椒2根

卤 料

基本卤汁3大碗(做法参考第8页)

调味料

A料：香油少许　酱油膏1匙　基本卤汁1大匙

做 法

①蒜苗洗净切碎；红辣椒切片备用；鸟腱洗净后用滚水汆烫备用。

②卤料用小火烧滚，放入鸟腱卤至入味熟嫩即可取出(图1)。

③A料与鸟腱混合拌匀即可盛盘(图2)。

料理小百科

●鸟腱料理较常出现在山菜野味或原住民菜单中，一般市场不易购买到，必须至较大的批发市场才能买到，也可用鹌鹑、鸽子腱替代。

●蒜苗有去腥解毒、发汗利尿、化痰止咳、防止感染等功效，不但适合与食物烹煮，搭配香肠、腊肉来生吃更是清爽。

香辣卤鸭舌

卤得香辣嫩脆的鸭舌，连慈禧太后也难抵挡它美味至极的魅力！

材 料

大的鸭舌 250 克　红辣椒 2 根

卤 料

酱油膏、蚝油、冰糖各3大匙　红辣椒 5 根　麦芽糖 2 大匙　八角 3 粒　桂皮 1 块　水 2 碗

调味料

A 料：胡椒盐 1 大匙　红辣椒粉少许

做 法

①红辣椒洗净切片；鸭舌洗净，用滚水汆烫备用。

②卤料煮开后转成小火，放入鸭舌煮卤入味（图 1），但不要煮得太烂。

③鸭舌捞起，沥干后盛盘，撒上红辣椒片与 A 料即可（图 2）。



1



2



3

料理小百科

●讲到鸭舌头，其实早在清朝时，即属珍品之一，就连慈禧太后也极爱这道卤味呢！鸭舌在汆烫后，因喉管内侧易藏脏污，所以一定要一只只洗净才行；另外鸭舌要特别向市场鸭贩预订，否则不易买到。



鹅肉韭菜切盘

卤得肥嫩可口的鹅肉，食用时搭配鲜美的韭菜，显得更加够味！

材 料

鹅1/4只　姜1块　韭菜250克

卤 料

姜1块　八角1粒　甘草2片　米酒2大匙　花椒粒少许　水6碗

调味料

A料：味精、盐、米酒各适量　红葱酥少许



1



2

做 法

①鹅肉洗净；姜块切丝泡水备用。

②卤料煮滚出味，放入鹅肉用小火略煮，盖上锅盖焖熟(图1)，取出沥干水分，趁热均匀抹上A料，放冷后切剁成块，置于盘中。

③韭菜放入卤汁中烫熟(图2)，捞起沥干后，与姜丝一同放在鹅肉旁即可。食用时蘸甜面酱更有风味。



料理小百科

●韭菜味辛性温，富含维生素、矿物质及纤维素，能增强肠胃蠕动，对预防肠癌有极好的效果。除了可以降低血脂、温补肝肾之外，韭菜在古代素有“起阳草”之美名，故多加食用，也有壮阳固精的功效。



烧卤鹅掌宝

啃起来十分带劲的鹅掌，其筋骨之味美妙无穷，令人吮指不已！

材 料

鹅脚 7 只　香菇 2 朵　胡萝卜 100 克　西兰花 1 朵

卤 料

蚝油 3 大匙　味精、糖、香油、豆瓣酱各少许　焦糖 1 小匙　水 3 碗

做 法

①香菇、胡萝卜洗净切片；西兰花洗净切小朵；鹅掌剁去脚尖，洗净备用。

②鹅掌擦干水分后，放入热锅中略炸（图 1）。

③卤料用小火煮开，放入鹅掌（图 2）、香菇、胡萝卜与西兰花，盖上锅盖焖煮至收汁，即可盛盘。


1


2



料理小百科

●若是只将鹅掌或鸭掌炒煮，味道就不见得十分可口，惟有用卤的方式烹煮，才能啃出好滋味！料理时的过油步骤是省不得的，只有如此，才不会在炖卤时，发生脱皮甩骨的现象。



牛羊篇

BEEF & MUTTON

牛羊特有的腥膻味，
在大厨特制的浓郁卤汁中，
转变成充盈满室的馨香味。





嫩卤牛腱肉

好吃的牛腱自己卤，保证味道绝不输餐厅饭馆！

材 料

牛腱肉 1 条　姜 1 块

卤 料

豆瓣酱 2 大匙　草果 3 粒　陈皮适量　综合卤包 1 包　酱色 1 匙　水 4 碗

调味料

A 料：酱油 1 大匙　香油少许

做 法

①姜切丝，泡水备用；牛腱肉洗净，用滚水汆烫备用（图 1）。

②卤料中的豆瓣酱用油爆香，再与其余卤料煮滚后，转成小火，放入牛腱肉（图 2），卤至筷子能够插入即可捞起。

③牛腱肉放凉后，切片排盘，淋入 A 料摆上姜丝即可。



1



2



料理小百科

●适合炖煮的牛肉部位很多，如腱子、胸口、腰板、外脊等，这些部位有筋、有皮，肥瘦相间，若做法得宜，其煮出的肉质将十分软嫩可口。

●将牛肉逆着纹路切，能使牛肉口感变得较嫩，因为逆着切才能切断牛肉的纤维，如果顺着切，那牛肉就会感觉比较老了。



红烧牛肉面

饥肠辘辘时，来一碗浓郁带筋的红烧牛肉面，绝对好吃得让人大呼过瘾！

材 料

带筋牛肉 500 克　胡萝卜 200 克
油菜 3 棵　面条 250 克

卤 料

辣豆瓣酱 3 大匙　红豆豉 1 大匙
综合卤包 1 包　老姜 1 块　酒、冰糖各适量　草果 3 粒　陈皮 50 克

调味料

A 料：味精、糖各少许　高汤 4 大碗

做 法

①材料全部洗净。牛肉切块(图1)；胡萝卜切厚片，刻花备用。

②卤料中的辣豆瓣酱先用油爆香，再与其余卤料、牛肉块和胡萝卜厚片(图 2)，一同用小火慢慢熬煮至烂即可。

③面煮熟后放于碗中，油菜烫熟后放于面上，舀起牛肉块与卤汤，倒于碗中约八分满即可。


1


2



料理小百科

●烹调时可以选用陶器或砂锅，若两者都没有，则最好用质地厚重的炖锅来料理，这样味道会比较好。在烹煮的过程中，务必要经常搅拌，以防止烧焦或粘锅。



烧卤牛腩煲

这道烧卤牛腩煲颜色丰富，口感实在，十分适合全家人晚餐时一起食用。

材 料

牛腩肉 500 克　胡萝卜 100 克　白萝卜 100 克　蒜苗 2 棵　西兰花 1 朵

卤 料

基本牛肉卤汤 6 大碗（做法参考第 9 页）

调味料

A 料：蚝油 1 匙　味精适量

B 料：淀粉水半碗

C 料：香油少许



1



2

做 法

①胡萝卜、白萝卜洗净，切成厚片；蒜苗洗净切斜片（图 1）；西兰花洗净切小朵；牛腩肉洗净，用滚水汆烫备用（图 2）。

②卤料烧开出味，转小火放入牛腩肉，卤至熟烂后捞起（图 3）；胡萝卜、白萝卜与西兰花一同用滚水汆烫至熟，捞出沥干备用。

③A 料用小火爆香，加入卤汤调味，再放入牛腩肉、胡萝卜、白萝卜、西兰花与蒜苗，加入 B 料勾芡，最后淋入 C 料即可。



3

料理小百科

●牛肉含丰富的蛋白质与铁质，营养价值十分高。平日食之有补气健身、益气血、消水肿、补虚弱及壮筋骨的功效。如是手术后体虚的病人，不妨用牛肉加红枣炖煮，能补中益气，促进伤口愈合。



凉拌卤牛筋

口感带劲的凉拌卤牛筋，是最适合话匣子打开时的小点心！







材 料

牛筋500克　葱150克　红辣椒3根　姜1块　蒜头3粒

卤 料

基本牛肉卤汤6大碗（做法参考第9页）

调味料

A料：味精、酱油膏、香油、辣油、花椒粉、糖各适量

做 法

①食材全部洗净。葱、红辣椒、姜均切丝（图1）；蒜头切碎；牛筋肉用滚水汆烫备用。

②卤料烧滚后，放入牛筋肉，用小火泡卤至熟烂（图2），捞起沥干后，放凉再切成丝条。

③切好的牛筋和A料、葱丝、红辣椒丝、姜丝、蒜末等材料，混拌均匀即可盛盘（图3）。


1


2


3

料理小百科

●牛肉冷藏保鲜时，最好不要超过3天，已切过或调配过的牛肉更需尽快烹煮。不要将牛肉泡在渗出的血水里，应将肉放在有滤网的器皿中，并用铝箔纸封住开口部位；另外在冷冻时，必须压出空气，将牛肉块分别以塑胶袋包好，而解冻过的肉不要再冷冻，否则会影响肉的风味。



原汁卤牛肚

爱吃卤牛肚的你，千万不要错过这道原汁原味的浓郁风味！







材 料

牛蜂巢肚1副　葱100克　红辣椒2根

卤 料

基本牛肉卤汁6大碗(做法参考第9页)

调味料

A料：香油、酱油膏、基本牛肉卤汁各1大匙

做 法

①葱、红辣椒切碎；牛蜂巢肚洗净(图1)，用滚水汆烫后备用(图2)。

②卤料煮开后转成小火，放进牛蜂巢肚慢卤至熟(图3)。

③牛蜂巢肚取出沥干、切片，与A料、切碎的葱、红辣椒混拌均匀，即可盛盘。


1


2


3

料理小百科

●牛肚性味甘平，有补脾胃、养精血等补益作用，当作下酒菜十分受欢迎。

●喜欢吃辣的人，可以在盛盘时另外加入辣椒粉，让口感更够味。



酱沾羊膏冻

犹如果冻般润爽滑嫩的口感，特别适合老人家食用！







材料

羊腱子肉500克　吉利丁150克
猪皮500克　姜丝150克

卤料

豆瓣酱2匙　花椒粒1/4匙　米酒少许　蚝油3大匙　味精、冰糖各1匙　综合卤包1包　甜面酱2大匙　酱油2匙　红辣椒3根　姜1块

调味料

A料：色拉油、甜面酱、香油、味精、糖各1小匙

做法

①材料全部洗净。羊腱子用滚水汆烫；猪皮去油脂后备用(图1)。

②卤料中的豆瓣酱与花椒粒用油爆香，倒入七分满的水于锅中，加入羊腱子、猪皮及其余的卤料，小火慢卤至半烂时，捞起沥干，用刀将两者切碎。

③卤汤用滤网滤掉杂物，放入切碎的羊腱子与猪皮煮至熟烂。

④用冷开水调匀吉利丁，加入卤汤里拌匀后熄火，倒于模具内(图2)，冷却后倒扣出来，切片排盘。食用时蘸上混合均匀的A料，再搭配少许姜丝更显美味。


1


2



料理小百科

●这道冰凉滑嫩的羊膏冻，不仅营养且富含胶质，十分适合全家大小食用，尤其是身体虚弱怕冷的老人家，更能轻松的入口。可以一次多做一些，然后冷藏存放，随时想吃就随时切片盛盘，十分方便。



家常羊肉炉

在寒冷的夜晚，自己在家准备一锅家常羊肉炉，是最好的暖身食补了。

材 料

羊腩 500 克

卤 料

桂皮 1 块　草果 2 粒　当归 3 片　川芎 100 克　陈皮 25 克　八角 2 粒　桂叶 3 片　白豆乳 1/4 罐　酒 1 碗　麻油少许　甘蔗 1 小段

调味料

A 料：味精、盐各少许　水 6 碗


1

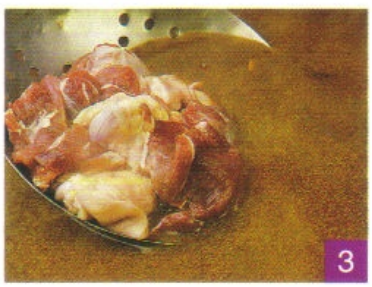

2

做 法

①羊腩洗净(图 1)，切成块状(图 2)，用滚水汆烫后备用。

②羊腩、卤料与A料一起放入锅中(图 3)，用小火熬卤至烂即可。

③炖煮时可依喜好随意加入其它材料，如山药、白菜、胡萝卜、冻豆腐等，但记得要随时捞出浮沫，保持汤汁的清澈。


3

料理小百科

●羊肉性味甘温，常作为补阳佳品，在冬天食用，可以驱散寒气，使身体暖和不畏寒冷。根据中医的说法，如果您没有爱熬夜、发烧感染、体质偏热及高血压等问题，就可以大肆享受羊肉带来的美味与益处。



海鲜篇

SEAFOOD

大海孕育的美味精华，
在仔细的烹调后，
风味更加醇厚鲜香。





烧卤鲑鱼头

营养丰富的鲑鱼头，用清淡的烧卤方式，更呈现出鲑鱼的鲜美原味！

材料

鲑鱼头1个　粗豆腐1块　牛蒡150克　香菇3朵　胡萝卜100克　鱼板2片　木板1块

卤料

冰糖、麦芽糖1大匙　味精、米酒各适量　海带1段　水3碗


1


2

做法

①材料全部洗净备用，鲑鱼头剖开对切不要断掉。

②将木板放在锅内底部，再依次放入海带皮、鲑鱼头(图1)与其余卤料，盖上锅盖，以中火煮开(图2)。

③卤汤沸滚后，加入豆腐、牛蒡、香菇、胡萝卜及鱼板，转小火煮至收汁即可盛盘。



料理小百科

●鲑鱼低脂且营养美味，刺少肉鲜容易消化，所含的蛋白质为优质蛋白，能够开胃健脾、滋补健身、养血行淤，而且肉色红中带橙，盛盘后十分抢眼，深受料理界的喜爱。鲑鱼头除了可以炖煮之外，烤、蒸、红烧、干煎及煮汤，也都十分美味。



淋汁卤鱼肚

营养可口的旗鱼肚，拌淋上香浓的卤汁，好吃的令人赞不绝口！







材料

旗鱼肚1块　姜1块　葱2棵

卤料

酱油4大匙　米酒1大匙　综合卤包1包　水3大碗　香油少许

调味料

A料：基本卤汁1大匙（做法参考第8页）　香油少许

做法

①鱼肚洗净，用滚水汆烫备用。

②卤料用小火煮滚，放入鱼肚继续卤至七分熟后熄火，让鱼肚在卤汤中浸泡至全熟即可（图1）。

③鱼肚取出放冷后，切片排入盘中（图2），再淋入A料即可。


1


2



料理小百科

●旗鱼是洄游鱼类的一种，每年的10～11月东北季风吹起时，就是旗鱼盛产的时节，这时的旗鱼最肥美，而且价格低廉，正是您大饱口福的好时机。旗鱼肚在一般市场比较少见，可以到大型鱼市场去购买。



海陆双卤

嫩嫩的五花肉，搭配鲜味十足的鱼干，相互调和出双重的口感与风味！

材 料

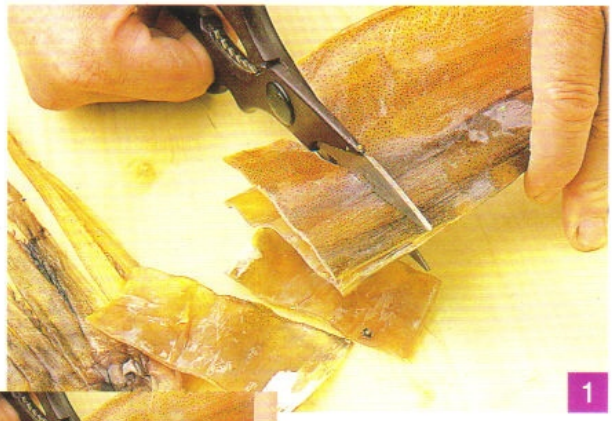
鱿鱼干或章鱼干 1 只　五花肉 300 克

卤 料

基本卤汁半碗（做法参考第8页）
味精、糖各少许　水 1 大碗

做 法

①鱿鱼干剪成块状备用（图 1）。
②五花肉切块状，在滚水中汆烫后，捞起沥干备用。
③卤料煮开后，加入鱿鱼干及五花肉，一起卤至熟烂即可。



1





料理小百科

●此道菜为改良的澎湖地方菜，原菜中的章鱼干因较不易购买，故在此改成鱿鱼干。鱿鱼的营养价值极高，但脂肪及热量的含量却极低，因此对有心血管疾病的中老年人和怕胖的人来说，鱿鱼是一种有益的健康食物。

●鱿鱼干可以撕成小段，然后放入烤箱中烤香，当成零食来吃也十分可口美味。



椒盐花枝烟

花枝特有的鲜甜，通过层层的浸卤与烟熏后，更加显得口感香嫩且风味十足！

材 料

花枝1只　腌嫩姜片100克　铝箔纸1张　烤肉网1个

卤 料

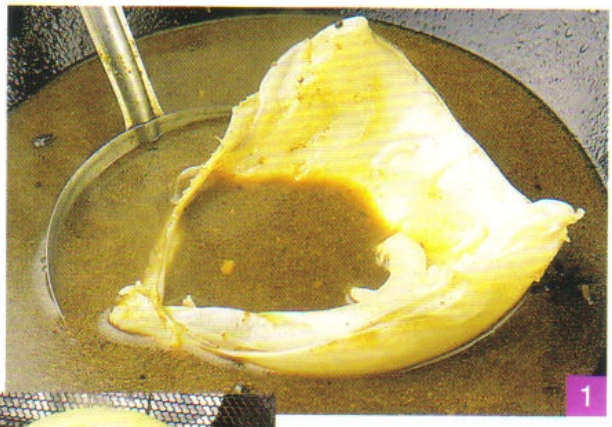
综合卤包1包　味精、盐各适量　糖1匙　八角、甘草、花椒粒各少许　米酒1大匙　水5大碗

调味料

A料：红糖4大匙　茶叶、决明子1匙

B料：香油少许

C料：胡椒盐2大匙



1



2

做 法

①花枝洗净，用滚水汆烫后备用。

②卤料烧开后转小火，放入花枝浸卤至熟（图1），再捞起放冷备用。

③锅内铺上铝箔纸，并将A料放入，花枝放在烤肉网上，同样放进锅中，开小火盖上锅盖，慢慢烟熏至金黄色即可（图2）。

④花枝取出后切片排盘，淋上B料并排上腌嫩姜，食用时沾C料即可。



料理小百科

●自己动手DIY做腌嫩姜，不仅有趣且卫生！您可选购一些新鲜的嫩姜，清洗后去除较粗的表皮及芽点，再切成2厘米的小段，用盐轻搓后，放入开水于玻璃罐中浸泡3个小时，然后加入融化后的冰糖或麦芽糖，再把渍梅或凤梨放在嫩姜上作为添加物，密封三天就完成了好吃开胃的自制腌嫩姜！



酱淋鲜鲍

只要下点功夫，你也能在家里做出媲美五星级饭店的鲍鱼大餐！

材 料

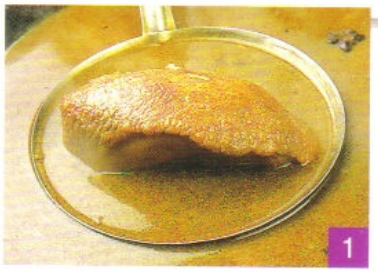
鲍鱼或硬麻鲍 2500 克

卤 料

蒜头 100 克　炸过的红葱头 250 克　老姜150克　陈皮10克　八角 3 粒　桂叶 5 片　胡椒粒、甘草、花椒、桂皮、金华火腿各适量　猪皮 150 克　老母鸡 1 只　猪脚尖 500 克

调味料

A 料：蚝油 250 克　鸡粉适量　冰糖、酱色、味精、米酒、味原液、山奈粉、五香粉各少许　酱油适量　清水 10 千克





做 法

①鲍鱼洗净，放于流动的水中浸泡 1 小时后备用，若是硬麻鲍则要用流水泡 2 天。

②卤料中的蒜头先爆香，连同其余的卤料及 A 料，用小火卤煮 1 小时后，再放入鲍鱼浸卤 3 小时（如图），捞起备用。

③将卤汁再度烧开后熄火，重新放入鲍鱼，浸泡 3 小时即可盛盘。

料理小百科

●流水是指将水龙头转开极小的水，注入水盆中，让满出来的水慢慢的流掉；将鲍鱼泡于水盆中，然后反复换水也是一种方法。

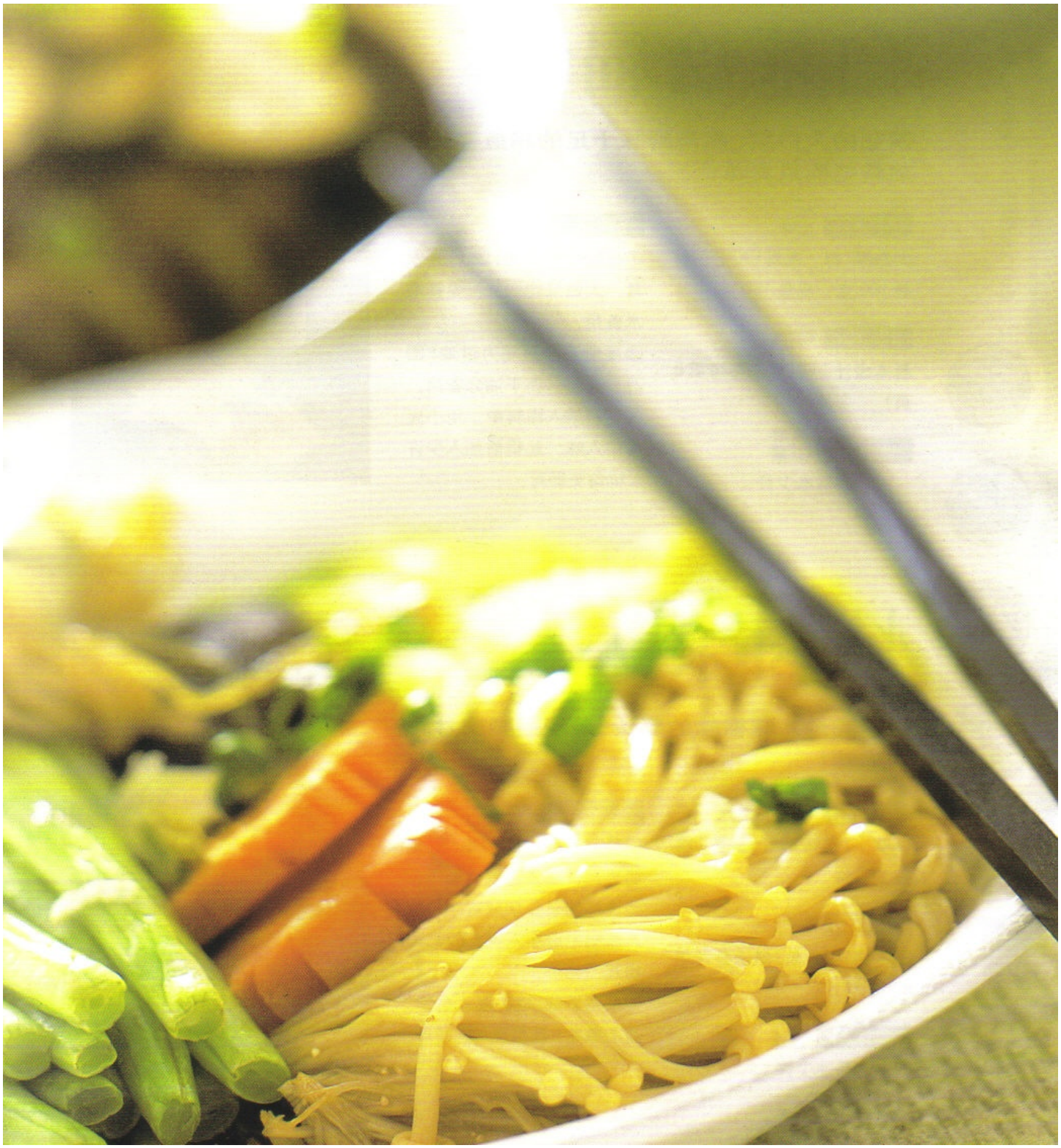
●鲍鱼含极高的食疗价值，滋阴养颜，润补而不燥热，且不含胆固醇，多食可防高血压，糖尿病，具养肝明目的功效，味鲜肉肥，故成为美食家的最爱。



蔬菜 蛋 豆腐篇

VEGETABLE & EGG & BEAN CURD

天然鲜蔬的清甜，
搭配豆与蛋的柔嫩营养，
交织成一道道丰富的佳肴。



白菜烩扁鱼

清甜的大白菜，搭配鲜味十足的扁鱼，不仅热量低而且美味！

材 料

大白菜1棵　木耳100克　金针100克　扁鱼150克

卤 料

基本卤汁1碗(做法参考第8页)

调味料

A料：淀粉水少许

做 法

①材料全部洗净(图1)；木耳、大白菜均切片；金针泡水备用。

②扁鱼洗净后略为过油(图2)，捞起，沥干油分备用。

③材料放入卤料中，用小火慢卤入味，起锅前加入少许A料勾芡即可。





炖卤菜头

卤得完全入味松软的菜头，最能品尝出甘甜的滋味！

材 料

白萝卜(菜头)1个　葱2棵　香菜少许

卤 料

基本卤汁5大碗(做法参考第8页)

调味料

A料：香油少许

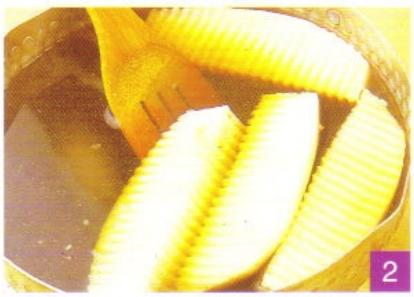
做 法

①菜头去皮，洗净(图1)；葱切碎；香菜去除硬根备用。

②洗好的菜头切成对半，放入卤料中卤至入味(图2)，再捞起，沥干。

③菜头切成块状，摆入盘中，洒上葱花、香菜及A料即可。







蔬菜卤什锦

这道色、香、味俱全的卤什锦蔬菜，营养丰富，滋味清甜。

材 料

生香菇3朵　卷心菜、胡萝卜、金针菇、四季豆各150克　魔芋结100克　葱2棵

卤 料

基本卤汁3碗(做法参考第8页)

调味料

A料：香油少许

做 法

①卷心菜、魔芋结、金针菇均洗净沥干；胡萝卜去皮刻花；四季豆剥除粗筋切段；葱切碎备用。

②卤料煮滚放入卷心菜、魔芋结、胡萝卜卤熟(图1)，起锅前将金针菇放入卤汁中略烫，再一起捞出放于盘中。

③将葱花与A料洒在鲜蔬上即可盛盘(图2)。


1


2

葱花海带卷

营养丰富的海带，不论是卤、炒或是煮汤，都十分适合全家人食用。

材 料

海带卷300克　葱2棵　红辣椒2根

卤 料

基本卤汁2大碗(做法参考第8页)　味精、盐各少许

调味料

A料：香油少许

做 法

①洗净材料。葱切碎；红辣椒切细；海带卷用热水汆烫。

②卤料煮滚后熄火，放入海带卷浸泡30分钟后(图1)，捞出沥干。

③海带卷拔出牙签，切成细条(图2)，将葱花、红辣椒末、A料及少许卤汁，均匀淋洒在海带卷上即可。


1


2









鲜卤卷心菜卷

适合带饭的卷心菜卷，做法简单，样式精巧，深深获得小朋友的欢心！

材 料

卷心菜叶4大片　猪绞肉325克　干瓢4条

卤 料

基本卤汁5大碗（做法参考第8页）

调味料

A料：盐、味精、胡椒粉、香油、淀粉各少许

做 法

①卷心菜叶洗净，去除硬梗烫熟，泡冷水备用。

②猪绞肉与A料充分调匀，放适量在卷心菜叶上，再小心卷起（图1），并用干瓢绑好。

③卷心菜卷与卤料用小火一起卤煮入味（图2），再捞起沥干，斜切排盘即可。


1


2

鲜蔬烫拌粉丝

清爽不腻的粉丝，拌上鲜蔬的甜美滋味，如此简单就能让你大啖一顿！

材 料

油菜2棵　生香菇2朵　胡萝卜半根　葱2棵　不烂的冬粉2把

卤 料

基本卤汁5大碗（做法参考第8页）

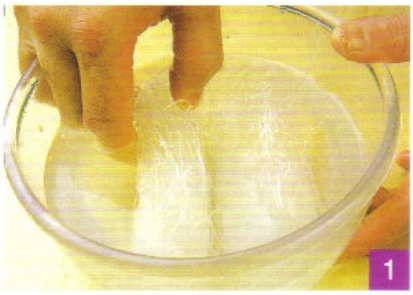
调味料

A料：香油少许

做 法

①油菜、生香菇洗净；葱切碎；冬粉泡水软化备用（图1）；胡萝卜切厚片刻花，用热水烫熟备用。

②卤料煮滚，把胡萝卜、油菜、生香菇及冬粉加入卤汤中，烫煮至熟（图2），再全部捞起放入碗内，淋洒葱花，A料及少许卤汁拌匀即可。


1


2



大溪豆干

一碗白稀饭，配上一碟卤得香嫩的豆皮，如此简单，却如此的美味好吃。

材 料

豆皮或薄豆皮 500 克　白芝麻适量

卤 料

蚝油 3 大匙　冰糖 1 匙　五香粉1小匙　甘草片2片　八角 2 粒　桂皮 1 块　水 3 碗

做 法

①豆皮放入热油锅中，油炸至水分干除，捞起沥干（图1）。

②豆皮放入卤料中，开小火焖煮至干即可。

③去除八角、桂皮及甘草片后盛盘（图2），食用时洒上少许白芝麻，更添风味。


1


2

五香豆丁

豆干特有的风味，在细细咀嚼中，完全地品尝出来！

材 料

五香豆干丁 500 克　红辣椒 2 根　葱 2 棵　蒜头 4 粒

卤 料

酱油膏4大匙　八角4粒　甘草片 5 片　味精少许　白糖 1 大匙　水 2 碗

调味料

A 料：香油少许

做 法

①材料全部洗净。红辣椒切碎；葱与蒜头切碎。

②卤料与豆干丁放入锅中，用中火煮至收干为止（图1）。

③取出豆干丁放冷，加上红辣椒碎末、蒜末与 A 料拌匀（图 2），食用时洒上葱末即可。


1


2



香卤米血糕

难忘夜市里那猪血糕的滋味，就让自己动手做出怀念的味道吧！

材料

鸭米血糕或猪米血糕2块
花生粉少许　香菜100克

卤料

味精、盐、五香粉各少许　酱油2大匙　八角3粒　水2碗

做法

①米血糕切成块状（图1），香菜去除硬枝备用。
②卤料用小火烧滚，放入米血糕焖煮至入味为止。
③将入味的米血糕捞出沥干，均匀沾上花生粉（图2），盛盘时洒上香菜即可。


1


2

翠花油豆腐

简单原味的卤油豆腐，是吃面时最佳的卤味小菜。

材料

油豆腐4块　姜丝100克　葱1棵　香菜100克

卤料

基本卤汁3碗（做法参考第8页）　红葱酥100克

做法

①油豆腐洗净，葱切碎备用。
②卤料用小火煮滚，放入油豆腐焖煮30分钟后，捞起沥干（图1）。
③油豆腐切成块状，放进盘中（图2），另外摆上姜丝，再洒上葱花即可盛盘。


1


2



古早味卤蛋

一颗颗卤得香润入味的卤蛋，一口咬下，满满的蛋香与幸福都在里头！

材料

鸡蛋6枚

卤料

八角2粒　酱油1杯　糖1大匙　盐1匙　水或高汤2碗

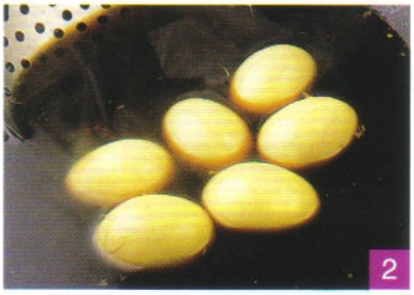
做法

①鸡蛋洗净，和少许盐一同放入冷水中，用中火煮熟后，将壳剥去备用（图1）。

②卤料煮开，放入白煮蛋以小火慢卤20分钟（图2）。

③将火熄掉，让蛋继续浸泡在卤汁中，待卤汁稍凉后，捞出盛盘。


1


2

凉拌卤豆干

无论是煎、煮、炒、卤，豆干都可以变化出不同的风味！

材料

五香厚豆干或豆干250克　葱2棵

卤料

基本卤汁4大碗（做法参考第8页）

做法

①豆干洗净；葱切碎备用。

②卤料用小火煮滚，放入豆干慢慢浸卤至入味（图1）。

③豆干捞起沥干，切成片状后放入盘中（图2），淋洒少许葱花及卤汁即可。


1


2



凉拌双色花生

好吃的卤花生，拌上爽口的胡萝卜与小黄瓜，不但色彩好看且十分下饭。

材 料

生花生250克　胡萝卜200克　小黄瓜1条　红辣椒2根

卤 料

八角4粒　酱油4大匙　味精、香油各适量　水3碗

调味料

A料：香油少许

做 法

①生花生洗净，胡萝卜削皮，与小黄瓜切成跟生花生一样大小；红辣椒切碎备用。

②卤料与生花生放入锅中，用小火焖卤30分钟(图1)，再加入胡萝卜续煮10分钟，捞起沥干。

③花生、胡萝卜、小黄瓜、红辣椒与A料，混合拌匀即可(图2)。





茶香鹌鹑蛋

小巧宜人的鹌鹑蛋，一口一个，连小朋友都吃的津津有味！

材 料

鹌鹑蛋500克

卤 料

茶叶2匙　酱油3大匙　味精适量　八角100克　五香粉1小匙　水3碗

做 法

①生鹌鹑蛋洗净备用(图1)。

②卤料与生鹌鹑蛋一起放入锅中(图2)，用小火焖卤至入味即可盛盘。







酱淋大贡丸

省去繁杂的料理方式，就能吃出贡丸最原始的鲜美滋味！

材 料

大贡丸 5 粒　红葱头少许

卤 料

基本卤汁3大碗（做法参考第 8 页）

调味料

A 料：酱油膏、辣酱各适量

做 法

①大贡丸用小刀在表面划十字形（图1）；红葱头爆香备用。

②卤料用小火煮滚，放入大贡丸、红葱头卤煮 30 分钟，捞起沥干，置于盘中即可（图2）。

③食用时淋洒 A 料或搭配香菜，保证味道鲜美。





地道香辣酸菜丝

吃面、吃卤味时少不了的最佳伙伴，非属又酸又辣的酸菜丝不可了！

材 料

酸菜丝 250 克　红辣椒 2 根
蒜头 2 粒

调味料

A 料：味精、香油、酱油各适量

做 法

①酸菜丝用水浸泡，洗去咸味后沥干水分（图1）；红辣椒切片；蒜头切碎备用（图2）。

②红辣椒片、蒜末放入油锅中爆香，再加入酸菜丝与 A 料，略炒后即可盛盘。



