

COLLECTED FAMILY FOOD

滷味

食

谱

Nutritious diet

○ 策划 · 编写 江苏文图言 ○



美食坊 学烹饪
烧腊卤熏样样会

营养食谱



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

隨著我國居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和個人亦對生活品質的要求愈來愈高。在吃的方面不僅講究吃好，亦講究科學營養及搭配。針對家庭和個人的這一需求，我們精心策劃、科學系統地開發和編撰這套小菜譜系列叢書。第1輯分為10個系列，共計108本，每個系列從不同的角度，系統地介紹各種菜餚的製作方法、營養結構、功效宜忌和定量配置。該叢書體例科學，內容豐富，製作精美，價格低廉。它既能滿足讀者學習各種家常菜餚的基本方法和烹飪技巧的需要，同時亦能讓讀者瞭解各種菜餚的營養結構、定量搭配及功效宜忌等相關知識。

《家庭美食坊叢書》根據家庭的特點，科學系統地介紹了四季營養食譜、南北方風味小吃和燒臘滷燻食譜。該叢書具有經濟實用、價格實惠、易學易做等特點。它幫助家庭解決了四季應吃什麼、怎麼吃、吃多少等科學營養進食和搭配的問題，同時也介紹了南北風味小吃和燒臘滷燻食譜，令餐桌上的菜餚更加豐富。

常用醬料

1.潮州滷水：

材料：

①清水30升、生抽王1250毫升、湯骨3000毫升。②藥材袋：南姜1500克、八角50克、沙姜50克、草果50克、甘草100克、桂皮75克、丁香25克、小茴香50克、陳皮25克、香葉25克、羅漢果1個、花椒50克、五指毛桃15克、香果25克、孜然25克。③冰糖3000克、精鹽1750克、味精500克、雞精350克、高度二鍋頭酒800毫升、魚露250毫升、蠔油500毫升。④肉蔥250克、肉姜100克、香菜500克、生蒜肉1300克、紅蔥頭250克（一起用油炸幹）、雞油1500毫升、香油200毫升、辣椒油230毫升。

製作：

將①、②、④中的材料用大湯鍋裝好，煮沸後轉慢火熬2小時，待湯骨、藥材出味後，將湯骨和④中的材料撈起，加入③的材料，再繼續用慢火煮至冰糖和鹽溶解即可。

2.汾蹄汁（伴食）：

材料：

白醋2500克、白砂糖1000克、鹽50克、蒜米150克、紅椒米150克、姜米70克、糖精6粒。

製作：

將所有材料攪拌至白砂糖溶解即可。

3.沙薑蓉：

材料：

沙蔥200克、幹蔥蓉30克、香菜米50克、食用油150毫升、鹽50克、味精20克。

製作：

將沙蔥洗乾淨製成幼粒狀，加入其他材料調勻既成（油後下）。

4. 貴妃雞水：

材料：

①清水15升、湯骨1100克、大地魚500克、豬展1500克、白胡椒粒80克、瑤柱碎750克、甘草150克、沙姜100克、香葉50克、蘋果6個、姜塊5件、蔥10條。

②冰糖150克、鹽800克、味精200克。

製作：

①將所有材料大火煮沸後，改用慢火熬約2個小時，至湯骨出味，加入②中所有材料，繼續用慢火煮約20分鐘，至材料②完全溶解即可。

5. 蜜糖汁：

材料：

麥芽糖1罐、清水1500毫升、砂糖1000克、玫瑰露50毫升。

製作：

將上述材料放鍋中，慢火煮至砂糖溶解即可。

7. 沙姜豉油（伴食）：

材料：

鮮沙姜100克、幹蔥肉35克、熟食用油50毫升、生抽王250毫升。

製作：

鮮沙姜洗淨、去皮、拍碎、切細粒，再加入幹蔥肉、熟食用油、生抽王混合便成。

6. 豉油雞水：

材料：

海鮮生抽王5000毫升，冰糖5000克，料酒2500毫升，清湯3500毫升，味精200克，雞精100克，精鹽300克，紅穀米100克，甘草、沙姜各30克，花椒、陳皮各25克，丁香、桂皮、豆蔻各10克，蘋果5粒，羅漢果半個，八角、香葉各50克。

製作：

將所有材料攪勻，然後將所有藥材用湯料袋包好，放入，用武火煮沸，改慢火煲30分鐘即可。

8.日本清酒汁：

材料：

甘草130克、生拆蒜肉600克、礦泉水5000毫升、進口魚露150毫升、味精200克、白砂糖250克、豆瓣醬1瓶、醬油400毫升、米酒1000毫升、清酒250毫升、泰椒（切粒）2只。

製作：

將所有材料調勻即可。

潮州滷水鵝

原料：

獅頭鵝1只（約3500克），麻油10毫升，潮州滷水1500毫升，汾蹄汁。



製作過程：

- 1.將獅頭鵝挖去油、肺、喉，挖穿嚔囊，洗淨後將鵝只飛水，取出，用毛鉗將鵝皮上的細毛清理掉。
- 2.將潮州滷水煮沸，放入獅頭鵝。
- 3.再將滷水煮沸15分鐘後，轉細火煮20分鐘，熄火，浸70分鐘，取出待冷。
- 4.將冷卻後的鵝只斬件或起骨切片上碟，最後淋上滷汁和麻油，配上汾蹄汁為佐料即可上桌。

滷大獅鵝頭

原料：

大獅鵝頭（連頸）1條，約2000克，汾蹄汁。味料①香菜80克，蒜頭150克，香菜50克，桂皮50克，八角20克，清水9000毫升，姜4片。味料② 潮州滷水。



製作過程：

- 1.用刷子將鵝嘴的黑漬擦掉，用水管插入鵝喉中清洗內裡雜物，去掉鵝舌衣。
- 2.用毛鉗去掉鵝頭上的絨毛，將大鵝頭飛水2分鐘。
- 3.飛過水的鵝頭要進行二次清理鵝毛的工作。
- 4.用味料①將鵝頭煲2小時。

5.將滷水燒開，放入大鵝頭小火煮30分鐘，熄火，再浸70分鐘取出，待涼後斬件上碟，以汾蹄汁伴食。

潮州滷水鵝翼

原料：

大鵝翼5只，約900克；香油5毫升，汾蹄汁，潮州滷水2500毫升，花雕酒20毫升，辣椒油5毫升，香果2粒，甘草3條，蒜肉30克，香菜50克，香葉15片。



製作過程：

- 1.用毛鉗將鵝翼毛刺除掉，洗淨待用。
- 2.把鍋中的清水煮沸，放入鵝翼飛水2分鐘，取出用清水浸涼，瀝乾水分待用。
- 3.把潮州滷水煮滾，放入各種味料，再把鵝翼放進去，用慢火煮25分鐘，熄火浸30分鐘，再開火煮10分鐘，熄火浸20分鐘，小心撈

出，待冷卻後斬件上碟，將香油與滷水調勻淋上鵝翼即可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水鵝掌

原料：

大鵝掌6只，約900克，香油5毫升，潮州滷水2000毫升，九江雙蒸酒10毫升，蒜肉50克，香菜30克；汾蹄汁。



製作過程：

- 1.將鵝掌的掌衣去掉，用刷將汗漬擦去，用剪刀去爪甲，洗淨待用。
- 2.將清水燒開，放入鵝掌飛水5分鐘，取出瀝水，待用。
- 3.將潮州滷水煮沸，放入香菜、蒜肉、酒，再放入鵝掌轉慢火煮25分鐘，熄火浸1個小時，小心地撈起，以免把鵝掌撈爛，待冷卻後斬件上碟，淋上滷水和香油即可，以汾蹄汁伴食。

滷水鵝腎

原料：

大鵝腎5只，約900克；汾蹄汁；潮州滷水2500毫升，二鍋頭酒5毫升，香菜150克，蒜肉100克，香油5毫升。



製作過程：

- 1.將鵝腎除去腎內衣，洗淨。
- 2.將鵝腎放入沸水中飛水至三成熟，撈起，待冷後用毛鉗的刀頭將鵝腎的油脂刮掉。
- 3.將味料中的滷水煮沸，加入酒、香菜及蒜肉再放入鵝腎煮15分鐘（小火），熄火浸35分鐘取出。待冷後切片上碟，並淋上滷水汁、香油，以汾蹄汁伴食。

滷水鵝肝

原料：

潮州鵝粉肝1副600克，香油5毫升，潮州滷水1500毫升。味料①幼鹽15克，玫瑰露酒10毫升，香菜籽5克，蒜肉20克，姜15克，蔥3條。味料②幼鹽10克。汾蹄汁65毫升。



製作過程：

1.將鵝肝的血汙洗淨，用味料②醃30分鐘，再將鵝肝內部分血水迫出，然後再衝水，用清水浸泡30分鐘，待用。

2.將鵝肝放入微滾的水內飛水，熄火浸5分鐘後撈出，放入冰水中浸泡2分鐘。

3.將潮州滷水煮沸，放入味料①煮2分鐘，放鵝腸轉細火微滾6分鐘，熄火浸20分鐘，再開微火煮20分鐘，熄火浸20分鐘至完全熟透且入味，取出待冷卻後用刀切片上碟，淋上滷水汁與香油即可食用。

滷水鵝頭

原料：

鵝頭5只，香油5毫升；汾蹄汁；潮州滷水2500毫升，蒜肉50克，香菜30克，花雕酒15毫升。



製作過程：

- 1.將鵝頭去嘴殼、舌衣，用水管插入鵝嘴衝去汙物，洗淨瀝乾水分待用。
- 2.將鵝頭放入沸水中飛水2分鐘，取出，用清水冷卻撈起待用。
- 3.將潮州滷水和其它味料調勻煮沸，放入鵝頭，轉微火煮15分鐘，熄火後浸30分鐘至熟透，撈起。

4.等冷卻後開邊斬件，把滷水汁和香油攪勻，淋上鵝頭即可，以汾蹄汁伴食。

滷水鵝腸

原料：

新鮮鵝腸500克，香油5毫升；潮州滷水，雙蒸酒5毫升，老抽50毫升，香菜30克，蒜肉30克，香茅15克，甘草2條，姜2片，幼鹽15克，味精10克；汾蹄汁。



製作過程：

- 1.鵝腸洗淨，瀝乾水分待用。
- 2.煮沸潮州滷水和各種味料，煮15分鐘待鮮香料出味後熄火，放入鵝腸，用筷子攪動20秒即可取出。
- 3.將鵝腸切10釐米的段狀落碟，淋上香油與滷汁即可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水鴨舌

原料：

冰鮮鴨舌500克，香油5毫升，汾蹄汁。味料①潮州滷水1000毫升，甘草5條，花雕酒10毫升，蒜肉30克。味料②鹽30克，澱粉30克。



製作過程：

- 1.鴨舌去掉舌衣，將味料②放入鴨舌中大力揉搓，以去掉鴨舌的異味及粘液，然後用水沖洗乾淨，待用。
- 2.將鴨舌放入沸水中飛水，然後過冰水冷卻待用。
- 3.將味料①煮沸，放入鴨舌，待滷水再沸即熄火浸8分鐘，撈起上碟。
- 4.將香油與滷汁調勻，淋在鴨舌上便可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水豬舌

原料：

新鮮豬舌2條，食用油200毫升；潮州滷水2000毫升，花雕酒20毫升，九江雙蒸酒20毫升，香菜100克，蒜肉30克；汾蹄汁。



製作過程：

- 1.用食用油將香菜炒幹，將香菜與油盛起待用。
- 2.將水燒開後，放入豬舌燙1分鐘，撈起後用毛鉗頭的角刀颯去舌苔，洗淨備用。
- 3.將味料中的滷水煮沸，放入香菜與炸過香菜的油，倒入蒜肉與酒，放入豬舌煮15分鐘，熄火，浸50分鐘後取出，待冷卻後切片上碟，用原滷水汁淋面即可，以汾蹄汁伴食。

滷水豬大腸

原料：

豬大腸750克，香油5毫升；汾蹄汁。味料①八角4粒，姜10片，白胡椒粒10克，蔥30克，桂皮5克。味料②潮州滷水1500毫升，南姜40克，姜肉30克，料酒10毫升。味料③鹽150克。



製作過程：

1.豬大腸除去腸內壁油脂。用味料③搓揉大腸10分鐘，用清水衝乾淨，盛起待用。

2.放清水落鍋，把水燒開，放入味料①與大腸用中火煲90分鐘至大腸軟身，取出用啤清水至涼，瀝乾水分待用；

3.將味料②煮滾2分鐘，熄火，放入豬大腸浸35分鐘撈出，用刀切件上碟，淋上香油和滷汁即可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水金錢肚

原料：

冰鮮金錢肚750克。味料①白胡椒8克，姜5片，生蔥5條，桂皮10克。味料②潮州滷水1200毫升，九江雙蒸酒10毫升，香菜30克，蒜肉50克，甘草4條。味料③香油5毫升；汾蹄汁。



製作過程：

1.將金錢肚放入清水中解凍，放清水入煲中，投入味料①與金錢肚且中火煲70分鐘，取出啤清水待冷撈起待用。

2.潮州滷水放入味料②煮沸，放入金錢肚，待再沸後熄火，浸25分鐘撈出，切片上碟，淋上滷水汁和味料③在金錢肚即可。

滷水五花肉

原料：

連皮五花腩1000克；汾蹄汁；潮州滷水3000毫升，甘草4條，老抽30毫升，香果4粒，蒜肉50克，香菜50克。



製作過程：

- 1.用噴火槍把五花腩的毛燒掉，用百潔布在清水中將花腩皮擦淨，瀝乾水分待用。
- 2.將水燒開，放入五花腩飛水2分鐘，撈起啤清水至涼透撈出。
- 3.將味料全部調勻，煮滾10分鐘至藥材出味，放入五花腩煮25分鐘轉細火煮10分鐘，熄火浸1小時取出，待稍涼用刀切片上碟，淋上滷汁即可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水豬耳

原料：

新鮮豬耳650克，潮州滷水2000毫升，花雕酒10毫升，美極醬25毫升，蒜肉50克，香菜30克，南乳汁30毫升；汾蹄汁。



製作過程：

- 1.用噴火槍燒去豬耳的絨毛，用百潔布將豬耳皮上的火烤漬擦掉。
- 2.把豬耳放入燒沸的水中飛水30秒，再用噴火槍調小火將冒出的毛刺燒掉，用百潔布再擦淨，沖洗後晾乾待用。

3.將各種味料調勻用火煮沸，放入豬耳轉小火煮35分鐘熄火，浸25分鐘撈出，待冷卻後切片（或切粗條）排整齊上碟，淋上滷水汁即可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水豬肚

原料：

新鮮豬肚500克，香油5毫升；汾蹄汁。味料①鹽100克，澱粉100克；味料②潮州滷水2000毫升，九江雙蒸酒5毫升，姜4片，蔥30克，蒜肉30克，香菜50克。味料③薑片20克，蔥20克，白胡椒30克。



製作過程：

1.將新鮮豬肚翻轉，用水沖洗，用鋼絲刷擦去肚面上的汙漬和黏液，洗淨瀝去水分，然後加入味料①用力搓揉豬肚8分鐘後用清水洗淨，待用。

2.將洗淨的豬肚放入沸水中飛水2分鐘，取出，用剪刀將豬肚面的油脂颳去，洗淨晾乾待用。

3.把鍋中的清水燒開，放入味料③，放入豬肚以中火煲40~55分鐘，至豬肚軟，取出用清水啤冷待用。

4.將潮州滷水煮沸，放入味料②中物料，放入豬肚煮5分鐘，熄火再浸40分鐘撈起，待稍涼切片上碟，淋上滷汁與麻油即可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水豬生腸

原料：

新鮮豬生腸900克，潮州滷水500毫升。味料①九江雙蒸酒10毫升，香油10毫升，帶衣蒜肉（拍爛）150克。味料②陳村梘水15毫升；汾蹄汁。



製作過程：

- 1.將豬生腸洗淨，用陳村梘水拌勻豬生腸醃45分鐘，然後啤清水90分鐘以去鹹味。
- 2.將生腸放入開水中飛水，撈出後用啤清水至冷卻。從腸頭向腸尾每隔8cm用刀切一小口，然後再清洗一次。
- 3.將滷水煮沸，加入味料①中攪拌，放入生腸用微火煮10分鐘，再熄火45分鐘後撈起。
- 4.把滷好的生腸切成段狀，淋上滷汁即可。

滷水豬粉腸

原料：

鮮豬粉腸1500克，獨子蒜2粒；汾蹄汁；味料①潮州滷水500毫升，蒜肉80克。味料②碎的白胡椒粒5克，蔥3條，姜10克，清水4000毫升。味料③鹽70克，澱粉60克。



製作過程：

1.將獨子蒜從腸頭放入，用手推至腸尾。然後加入味料③用手大力揉搓粉腸，去除其粘液，再用清水洗淨，瀝乾水後，在粉腸的兩端各打一個結，待用。

2.將味料②煮沸，放入粉腸，用慢火煲45分鐘至口感不韌時撈起。

3.將味料①中的滷水煮沸，放入蒜肉熬2分鐘，熄火。放入粉腸浸18分鐘，撈出切成7cm長段狀上碟，淋上滷水汁即可，以汾蹄汁伴食。

滷水豬手

原料：

新鮮豬手2只，850克；香油5毫升；潮州滷水2500毫升，花雕酒20毫升，九江雙蒸酒10毫升，香菜10克，蒜肉60克，東古小南乳30克，白砂糖20克，紅麩米10克；汾蹄汁。



製作過程：

- 1.將豬手洗淨後飛水1分鐘，撈起用清水啤冷，晾乾水分待用。
- 2.用毛鉗除去豬毛（注意別破豬手皮，以免影響上色與賣相）。

3.將味料煮沸，放入豬手，慢火煮30分鐘，熄火再浸35分鐘，取出待冷卻後斬件上碟，把香油與滷汁勾兌後淋在豬手上即可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水豬尾

原料：

新鮮豬尾2條，香油5毫升，潮州滷水1600毫升；汾蹄汁。味料①桂皮8克，南姜40克，香茅20克，八角2粒，花雕酒10毫升。味料②薑汁15毫升，九江雙蒸酒10毫升。



製作過程：

- 1.用噴槍燒去豬尾上的毛，刮洗乾淨。
- 2.燒沸清水，加入味料②，放入豬尾飛水3分鐘，撈起用啤清水冷卻待用。
- 3.將味料①與滷水一同煮沸，放入豬尾以中火煮10分鐘，轉微火熬25分鐘，熄火浸20分鐘，取出待冷卻斬件上碟。
- 4.將滷汁與香油調勻淋上豬尾即成，以汾蹄汁伴食。

滷水豬仔腳

原料：

乳豬前腳500克，香油5毫升；潮州滷水1500毫升，蒜肉50克，香菜10克，雙蒸酒10毫升，南姜10克，桂皮5克；汾蹄汁。



製作過程：

1.用噴火槍將豬仔腳毛燒掉，洗刷乾淨放入開水中飛水2分鐘撈出，再將突出的毛刺或小毛清理一次。

2.將味料與滷水煮沸，轉慢火煮5分鐘，放入豬仔腳和酒再煮15分鐘，熄火浸30分鐘，取出冷卻開邊斬件上碟，淋上滷水與香油即可食用，以汾蹄汁伴食。

滷水蛋豆腐

原料：

豆腐8塊，雞蛋5只，食用油2000毫升；汾蹄汁；潮州滷水1500毫升，老抽15毫升，二鍋頭酒5毫升。



製作過程：

- 1.將豆腐放入鍋中隔水蒸15分鐘，取出放涼待用。
- 2.燒熱食用油，放入豆腐，轉猛火炸至金黃色，撈起，瀝乾油分待用。
- 3.將雞蛋放入清水中煮沸，煮10分鐘至熟撈出啤水，等冷卻後剝殼待用。
- 4.把滷水煮沸，放入老抽、酒，把炸好的豆腐和熟雞蛋一同放入，熄火浸15分鐘撈出，冷卻後切件上碟，淋上原滷汁料即可，以汾

蹄汁伴食。

滷水大墨魚

原料：

大墨魚1只（約1250克），香油5毫升。味料①潮州滷水3500毫升，幼鹽10克，辣椒油10毫升，香油20毫升，醬油30毫升，香菜20克，桂皮5克，八角4粒，香葉5克，雙蒸酒35毫升，蒜肉50克。味料②紅糖水200毫升；豆瓣醬80毫升。



製作過程：

1.將大墨魚從背骨一面剖開，取出魚骨和內臟，從側面順紋理將所有皮衣撕去。

- 2.用刀將大墨魚的魚嘴和眼部切去。
- 3.用百潔布將大墨魚洗淨瀝乾水分待用。
- 4.水燒開，放入大墨魚飛水5分鐘，撈出用清水啤冷撕去粘膜待用。
- 5.將滷水燒開，放入味料①，然後放入大墨魚轉小火煮5分鐘，熄火後再浸40分鐘，取出後用味料②中的紅糖水淋身至夠色，待冷卻後切片，淋上滷水和香油即可，配豆瓣醬裝盤。

滷水花膠

原料：

乾花膠350克，潮州滷水4000毫升。



製作過程：

- 1.將厚花膠洗淨後入蒸櫃蒸30分鐘。
- 2.將從蒸櫃取出的花膠瞬即放入冰粒中冷卻。
- 3.待冷卻完全後，再將花膠放入蒸櫃，蒸1個小時。
- 4.取出花膠放入冰粒中冷卻，用清水浸30小時。

5.將花膠放入鍋中，把水燒開後，熄火浸 至水溫漸降，再開火燒開，加蓋浸，如此反覆至花膠變軟，約需1天時間。

6.將浸發好的花膠切成四方件，放入燒開的滷水中浸泡，熄火浸35分鐘，撈起切粗長條狀上碟，淋上滷水即可。

滷水海豹蛇

原料：

新鮮海豹蛇一條，約1250克；潮州滷水1500毫升，清湯350毫升，味精30克，蔥2條，香菜2棵，香油5毫升，蒜肉6粒。



製作過程：

- 1.先將蛇頭斬斷，將蛇放置於盆中，待蛇血放清，沖水待用。
- 2.將蛇放入90度的熱水中燙皮約40秒，要整條燙均勻，然後取出待用。
- 3.用魚鱗刷將蛇皮衣擦去，用剪刀將蛇的腹部剪開，挖去蛇的內臟，撕去蛇皮，洗淨待用。
- 4.將蛇肉與蛇皮放入各種味料調勻的滷水中，用壓力煲煲6分鐘（壓力煲響起聲音時開始計時），然後取出蛇肉與蛇皮，待稍涼斬蛇

皮與蛇肉呈段狀上碟。

滷水鮑魚

原料：

新鮮澳洲鮑魚1只，約950克；辣鮮露；潮州滷水1500毫升，清雞湯600毫升，甘草2條，姜2片，蔥3條，味精30克。



製作過程：

- 1.將鮑魚去腸臟，洗淨待用。
- 2.用手將鮑魚肉挖起，用刷子在清水中將鮑魚肉上的黑漬擦掉，洗淨。
- 3.將鮑魚放入微沸的熱水中，熄火，浸8分鐘，取出馬上過冰水，待冷卻後取出晾乾待用。

4.將鮑魚放入加有各種味料的湯中浸1小時（期間切忌大火煮，以免鮮鮑爆裂），撈起待涼切片上碟，用滷汁淋面即可食用。

注：1.浸 即將湯汁煮至蝦眼水馬上熄火，加蓋，待湯汁溫度漸冷時又再開火煮至蝦眼水，熄火加蓋，如此反覆。

2.測試鮑魚是否已經浸透的辦法：用竹籤從鮑魚的裙邊向鮑魚心刺入4釐米，然後將竹籤垂直90°提起，若鮑魚滑落即已經浸透，反之則未夠。

3.上碟切片淋面的滷汁則用滷水汁，棄用浸鮑魚的原滷汁，因為原滷汁味道偏淡。

沙姜頭抽撈掌翼

原料：

滷好的掌翼300克，鮮沙姜50克，蔥3根，食用油60毫升，頭抽6克。



製作過程：

- 1.將滷鵝掌翼斬成段狀，待用。
- 2.將鮮沙姜洗淨並用刀拍扁稍剝成粗粒狀。
- 3.將蔥斜刀切段待用。
- 4.食用油下鍋，再將沙姜粗粒放入油鍋中爆炒至有香味散出。
- 5.倒入鵝掌翼炒至微熱，投入蔥段，倒入頭抽炒勻，裝碟。

香辣鴨脖子

原料：

鴨頸（無皮）500克，潮州滷水4500毫升，雙蒸酒20毫升，乙基麥芽酚5克，泰椒200克（泰椒仔切碎，加200毫升清水放入攪拌機中攪成蓉，將泰椒蓉丟棄，留下辣椒水待用）；蔥4條，紅尖椒100克，紅蘿蔔20克，幹蔥頭15克，西芹30克，蒜肉25克。



製作過程：

- 1.將鴨頸上的油與筋網用手撕去，洗淨瀝乾水分待用。
- 2.將鴨頸斬成兩截，用清水啤水20分鐘，待用。
- 3.用刀背在鴨頸上敲打，將其頸骨拍松，方便入味、藏汁。
- 4.將各種味料放入鍋中爆炒一下，放入滷湯中，將泰椒汁與乙基麥芽酚也一併倒入到滷湯裡。
- 5.將鴨頸放入滷湯中，加入雙蒸酒，慢火煲煮60分鐘撈起，斬件上碟。

湛江白切鴨

原料：

母番鴨（光鴨）1只（約2000克），香葉5克，香果1粒，桂花頂5克，玉竹5克，幹沙蔥片5克，白胡椒碎5克，姜4片，幼鹽80克，蔥3條，清湯6500毫升，味精10克；沙薑蓉。



製作過程：

1.將母番鴨挖去油、肺、喉、嚔囊，用毛鉗清理乾淨細毛刺，將鴨腳鴨翼斬去，洗淨晾乾待用。

2.將清湯放入湯煲中煮沸，放入味料，加蓋煮5分鐘，待用。

3.用兩件竹筴將母番鴨裹住（一底一面），以竹籤拴住竹筴面四面固緊，然後將鴨只放入燒開的清湯中，讓鴨腔灌滿湯汁，將鴨完全浸沒，加蓋慢火浸25分鐘，熄火再浸30分鐘至熟，取出待涼斬件上碟。

瓦煲鹽雞

原料：

肥雞1只（淨重1100克），食用油70毫升，鹽 雞鹽18克，紗紙3張，粗鹽2500克，清水100毫升，生抽20毫升，老抽5毫升。（鹽雞配鹽：鹽1000克，味精150克，沙姜粉200克，五香粉35克）。



製作過程：

- 1.用鹽 雞鹽將雞全身內外塗均勻，醃20分鐘，再風乾2小時待用。
- 2.鋪開紗紙，在紗紙上掃少許食用油。
- 3.在雞隻身上抹上生抽與老抽，用紗紙將雞隻裹起。
- 4.在煲底先放少許粗鹽再放入雞，然後倒入其餘的粗鹽，直至將雞埋住。
- 5.先用中火燒瓦罐10分鐘，撒入50毫升清水，再轉小火40分鐘熄火，熄火5分鐘
後拿出即可。

蟲草花隔水蒸雞

原料：

光雞1只（約重1100克），蟲草花6克，食用油100毫升，鹽12克，味精5克。



製作過程：

- 1.先用鹽將雞隻全身內外擦勻，並醃20分鐘。
- 2.放入食用油，將雞隻稍作塗抹。
- 3.撒上蟲草花、味精。
- 4.放入蒸櫃中蒸25分鐘，至熟即可。

白切貴妃雞

原料：

母雞1只（重1100克），貴妃雞水，姜蔥蓉。



製作過程：

- 1.將雞挖去油、肺、喉，洗淨。
- 2.放入沸騰的水中，把雞隻反覆提出2~3次，倒出腔內的水，然後再浸入水中，熄火浸約23分鐘。
- 3.把已浸熟的雞隻放入冷卻的貴妃雞水中，浸60分鐘，取出斬件，配蔥薑蓉上碟。

脆皮鹽雞

原料：

光母雞（較肥）1只，約1000克，鹽雞醬70毫升，食用油1500毫升；沙薑蓉；鹽400克，味精200克，沙姜粉100克，鹽雞料50克，鮮沙姜2000克，幹蔥頭250克。



製作過程：

- 1.將鮮沙姜用刀拍爛，剁碎。
- 2.將味料全部調勻攪好，放入雞隻醃120分鐘。
- 3.用沸水淋雞皮至皮轉色，瀝乾雞身上的水分後，風乾4小時待用。
- 4.將風乾後的雞隻置於缸爐中加蓋以細火焙至八成熟。
- 5.將焙至八成熟的燒雞用滾油浸炸至全熟，皮身起金黃色即可。

手撕鹽雞

原料：

光母雞1只，約950克，鹽雞醬150克，香油15毫升，炒白芝麻20克。



製作過程：

1.將光雞的油、肺、喉挖掉，洗淨，然後按白切貴妃雞的做法將雞浸熟、用冰水過冷撈出晾乾水分待用。

2.斬去雞頸留雞頭，在雞背與雞胸中間各劃一刀，刀深及骨，將雞放平從翼膊關節下刀，用刀壓著雞骨、手持雞翼部位往雞尾方向撕開，翻轉雞身，用同樣的辦法撕出另一邊雞肉。

3.將雞骨殼斬大件，用少量鹽雞醬與香油拌勻至夠味，放在碟中。

4.將取下的雞皮肉撕開，折出雞翼骨與雞腿骨。

5.將雞肉撕成條狀，雞皮切件，放鹽雞醬與香油拌勻至夠味，擺放在碟中的雞骨架上，雞皮放面鋪整齊後，撒上炒過的白芝麻擺形便可，醃鹽雞醬佐食。

清遠小蔥撈雞

原料：

光母雞1150克，紅頭蔥段100克，香菜20克，白芝麻（炒過）50克。味料①香油60毫升，沙姜粉30克，幼鹽5克，雞汁10毫升，味精8克，食用油10毫升。味料②鹽250克，清水5000毫升，味精15克。



製作過程：

- 1.將肥母雞斬去腳，挖去肺、喉、洗淨待用。
- 2.將味料②放入不鏽鋼容器燒開，把肥母雞放入其中浸沒全身，將火調至蝦眼小火煮30分鐘，熄火再浸15分鐘取出。

3.將剛浸熟的雞投入冰水中過冷（令其達到皮爽），待雞完全冷卻取出待用。

4.將雞隻的皮、肉、骨分別拆開，其中雞肉撕成粗條，雞皮切細件，香菜切小段，並一同放入白芝麻，蔥段，用味料①拌勻。

5.將雞骨放在碟底，然後鋪上拌好入味的雞肉即可。

玫瑰豉油雞

原料：

光雞（肥身）1000克，蜜糖汁100毫升；豉油雞水2800毫升，玫瑰露酒15毫升；原豉油湯汁。



製作過程：

- 1.將雞隻挖去油、肺、喉，清理雞身上的細毛，洗淨晾乾水分待用。
- 2.將豉油雞水燒開，把雞隻放入豉油雞水中，反覆將雞隻提起3次，再將雞隻浸沒在豉油雞水中，熄火，放入玫瑰露酒，浸18分鐘至熟撈出，待冷卻後均勻塗上蜜糖汁，然後斬件擺回雞形上碟，蘸原豉油湯汁佐食。

御品爽皮雞

原料：

肥母雞（光雞）1200克，幹蔥150克，食用油150毫升，草果3粒，蒜肉20克，乙基麥芽酚3克，姜100克，鮮沙姜300克，桂皮10克，八角5克；清水6000毫升，幼鹽260克，味精100克；沙薑蓉。



製作過程：

1.用食用油將姜、幹蔥、鮮沙姜慢火炸幹，撈出待涼後與桂皮、八角、蒜肉、草果、乙基麥芽酚一起放入煲魚湯袋中。

2.將味料燒開，放入藥材袋，略煮20分鐘至有藥材香味散出，倒入炸過香料的食用油，製成浸雞湯待用。

3.把雞隻放入沸騰的雞湯中浸沒全身，將火調至最小水，浸18分鐘，熄火再浸30分鐘，取出後用冰粒敷皮10分鐘取出。

4.將雞隻的骨頭除去，再把雞肉中較粗的筋絡用刀剔除，然後讓雞皮連帶雞肉斬件擺回雞形上碟。

韶關白露鴿

原料：

頂鴿（重400克）1只，姜肉70克，蔥100克，食用油60毫升，原湯汁、清水各1800毫升，白醬露1650毫升，冰糖800克，幼鹽100克，味精50克，玫瑰露酒650毫升（後下）。

藥材：丁香30克，八角60克，花椒20克，桂皮50克，甘草20克，桂花頂20克，香果25克，香菜15克。



製作過程：

1.將姜肉與蔥放入鍋中，用食用油炒至稍幹。

2.將藥材用煲魚湯袋裝好，放入清水中細火熬25分鐘至藥材出味，放入味料，待味料煮溶，熄火，加入玫瑰露酒，待冷卻後分出1/3用器皿裝好放於雪櫃中。

3.將頂鴿斬去腳，挖去油、肺，洗淨。

4.將製作步驟2所得的2/3白露湯用慢火燒開，將鴿浸入，熄火，約浸33分鐘至熟。

5.將浸熟的頂鴿取出，放入由製作步驟2所得的1/3白露湯中浸35分鐘，取出斬件即成。

豉油皇乳鴿

原料：

新鮮頂鴿一隻，約400克，蜜汁50毫升；豉油雞水2500毫升，玫瑰露酒15毫升；原豉油湯汁。



製作過程：

- 1.將頂鴿斬掉腳，挖去油、肺、喉、嚔囊，洗淨。
- 2.將鍋內的清水燒開，放入頂鴿飛水1分鐘，撈起用清水啤冷撈出，用毛鉗將鴿皮的小毛箭清理乾淨，衝淨待用。
- 3.把豉油雞水燒開，將乳鴿全身浸沒，加入玫瑰露酒，浸35分鐘至熟後取出，待冷卻後在頂鴿身上塗上蜜汁即可。

白切東山乳羊

原料：

光乳羊1只（約7500克），鹽6克；清水3300毫升，瘦肉400克，甘草2條，八角5克，當歸3片，香葉3克，草果2粒，桂皮10克，鹽45克，味精20克。



製作過程：

1.用噴火槍略燒羊表皮，清理其細毛。斬去頭與四肢，然後放進沸水中（留火種）浸35分鐘。

2.將六成熟的羊只拿出來，沿背脊中線下刀，將羊只的皮肉割開。

3.用刀將羊肉連皮起出（不帶骨），撒上少許鹽，均勻的塗抹於羊肉，醃10分鐘。

4.將羊肉皮向外，捲成粗卷狀，用保鮮紙包緊，然後放入蒸櫃中蒸50分鐘。

5.待羊肉完全冷卻，將保鮮紙拆去，放入用各種味料調製好的羊湯中浸6小時左右即可。

白切荷蘭乳牛

原料：

冰鮮乳牛肉500克，鹽5克，味精5克，沙姜豉油。



製作過程：

- 1.將冰鮮乳牛肉解凍，洗淨，用鵝尾針在乳牛肉上刺數十下。
- 2.放入味料醃乳牛肉15分鐘，期間用手將其味料搓勻。
- 3.用保鮮紙將乳牛肉裹緊，然後在兩頭打小結。
- 4.放入蒸櫃蒸75分鐘取出，待冷卻後置於冰箱中冷藏5小時。
- 5.將冷藏後的乳牛肉外層保鮮紙拆去，放入乳牛湯中浸4個小時，取出即可。

附：白切荷蘭乳牛湯：

清湯1500毫升，牛肉汁50毫升，當歸2片，桂皮5克，八角4粒，檸檬葉6片，甘草2條，鹽25克，味精8克。

冷水豬肚

原料：

新鮮豬肚1個，約1600克。味料①白胡椒10克，蒜肉20克，姜20克，蔥30克。味料②鹽200克，澱粉150克。味料③海鮮生抽55毫升，白砂糖5克，味精5克，清湯10毫升，幹蔥10克（切碎），香菜15克，食用油8毫升，醬油5毫升。



製作過程：

- 1.將新鮮豬肚翻轉，用水沖洗，剪去肥油，加入味料②搓洗8分鐘，取出，沖洗乾淨。
- 2.將鍋中的水燒開，把豬肚飛水1分鐘，撈出啤冷，待用。

3.用味料①加清水煮沸，放入豬肚用慢火煲45分鐘，熄火浸5分鐘。

4.取出豬肚後迅速將豬肚放入預先準備好的冰粒水中過冷，至完全冷卻，撈出，瀝乾水分切片上碟，抹上一層熟食用油待用。

5.將味料③中的幹蔥與香菜用少許食用油略爆拿出待冷後，與其他物料全部調勻，用小碗裝好用作蘸點食用。

白切豬什

原料：

鮮豬粉腸1副，新鮮豬肚1個，新鮮豬舌1條，沙姜豉油75毫升，獨子蒜肉2粒，熟食用油10毫升。味料①澱粉200克，鹽160克。味料②白胡椒碎10克，姜6片，蔥3條，八角1粒，幼鹽1克，味精5克。沙姜豉油。



製作過程：

1.將獨子蒜肉塞入粉腸中，由腸頭通至腸尾通淨。加入味料①的一半搓洗粉腸，洗淨晾乾。

2.將豬肚去油去蒂，清洗乾淨，再用味料①的一半物料搓洗，沖水洗淨。

3.將水燒開，放入豬舌飛水2分鐘取出，用刀颯去豬舌苔，洗淨待用。

4.將鍋中的水燒開，放入已飛過水的粉腸、豬肚、豬舌飛水6分鐘，撈出用清水啤冷瀝乾。

5.將味料②煮沸，放入粉腸、豬肚、豬舌，待水沸轉細火熬55分鐘將豬舌與粉腸撈出再熬16分鐘，將豬肚撈出熄火。

6.待味料②煮出的湯完全冷卻，重新放入豬舌、豬肚、粉腸同浸2個小時，取出，豬舌與豬肚切片，粉腸切5段狀擺整齊上碟，抹上均勻的熟食用油即可。

乾坤大腸

原料：

鮮大腸頭500克，潮州滷水2000毫升，糯米300克，雲耳15克，胡蘿蔔20克，洋蔥10克，去衣綠豆100克，炒過的白芝麻10克，鹽20克，胡椒粉5克，香油10毫升，味精10克，清水400毫升，紅穀米100克，老抽10毫升。

製作過程：

- 1.將雲耳、胡蘿蔔切粒，然後與其他材料和味料一起拌勻成餡料。
- 2.將大腸頭的一頭用針串好，以防餡料漏掉，釀入調好的糯米餡料到腸頭中，只釀六成滿。
- 3.把腸頭頂部用鵝尾針串緊，置於盆中，放入滷水。
- 4.在滷湯中加入適量清水與老抽、紅穀米。
- 5.置於蒸櫃中蒸2個小時，取出冷卻後切片上碟。



富貴金銀圈

原料：

豬耳1只（約175克），豬舌1條（約215克），潮州滷水，陳醋300毫升，甜醬油100毫升，糖70克，蒜粒50克，姜粒10克，麻油5毫升，紅椒粒30克。



製作過程：

- 1.將豬耳去毛，豬舌除苔放入用各種味料調勻的滷水中，滷90分鐘後將豬耳、豬舌撈出。
- 2.將豬耳突出部分用刀裁平，切成中指般粗的條狀待用。
- 3.用豬耳包著豬舌，再用保鮮紙卷實，包裹過程須不斷用手將豬耳卷擠壓嚴實。
- 4.放入蒸櫃蒸1小時取出置於冰箱冷卻，拆開保鮮紙將金銀圈切片上碟。

姜油爽肚仔

原料：

冰鮮乳豬肚500克，醬油10毫升，芥蘭片100克；沙姜豉油。味料①特麗素10克。味料②澱粉50克，鹽85克。味料③清湯2000毫升，味精5克，雞汁10毫升，沙姜粉30克，胡椒粉5克。



製作過程：

1.乳豬肚剪去豬蒂，用水衝淨，加入味料②大力揉搓乳豬肚約5分鐘後沖水洗淨，以去掉異味與粘液。

2.將味料①放入乳豬肚內醃1小時，用清水啤2小時，將鹼味除掉，待用。芥蘭片瀝水後待用。

3.將鍋中的水燒開，放入乳豬肚慢火煮25分鐘，撈起放入冰水中過冷。待完全冷卻後撈起待用。

4.將味料③煮沸後放冷，放入乳豬肚浸泡2小時，取出，切件上碟，用芥蘭片墊底。

清酒浸墨魚仔

原料：

冰鮮墨魚仔1000克。味料①日本清酒汁適量。味料②姜4片，雙蒸酒30毫升，蔥3根。



製作過程：

1.將墨魚仔洗淨，晾乾水分。

2.用鍋將水燒開，放入味料②與墨魚仔，待焯熟墨魚仔（約5分鐘），取出過冰水至墨魚仔完全冷卻。

3.將冷卻後的墨魚仔用乾毛巾吸乾水分，放入味料①中浸6個小時，取出即可食用。

潮式凍龍蝦

原料：

花龍蝦1只（約1500克），蝦籽10克，薑片、普寧豆醬、潮州金桔油各適量。



製作過程：

1.花龍蝦用冰粒水浸20分鐘，在龍蝦頭部用叉燒針將龍蝦插兩下。

2.迅速在龍蝦尾部正中用竹籤放尿，將龍蝦殼身用刷子擦透，沖水洗淨待用。

3.在龍蝦身上放上薑片，用叉燒針從龍蝦尾部插入，刺入龍蝦頭部，將龍蝦串直，龍蝦肚下墊一厚件紅蘿蔔以便蒸時受熱均勻。

4.入蒸櫃蒸17分鐘至熟，將龍蝦放凍，撥出叉燒針，扔掉薑片，放入冰箱凍2小時取出，從龍蝦腹部開刀，將龍蝦肉取出切厚件，撒上蝦籽，將龍蝦殼與頭擺回原形置於碟正中配以普寧豆醬、潮州金桔油即可。

注：蝦籽是用來撒於已拆殼的切件龍蝦肉上作點綴的。

甜酒鱷魚卷

原料：

鮮鱷魚腩800克。味料①姜肉20克，蔥白100克，甘草4條，八角10粒，香葉12克，清水1000毫升，老抽20毫升，冰糖500克，味精200克，鹽150克。味料②花雕酒（陳年）1200毫升，玫瑰露（青樽）30毫升。味料③薑片6片，雙蒸酒10毫升，胡椒粉5克。



製作過程：

1.將味料①煮3分鐘後熄火，待冷卻後撈出姜與蔥，放入味料②，烹製成甜酒汁待用。

2.將鱷魚腩放入100°C的開水裡略燙，取出用刀將鱷魚上的皮衣刮掉，然後洗乾淨待用。

3.將鱷魚腩捲成粗條狀，用棉繩繞上多圈綁緊鱷魚卷的頭尾。

4.把味料③放入煮沸的清水中，同時放入鱷魚卷煲10分鐘，取出待冷後放入甜酒中浸泡。

5.將甜酒汁置於雪櫃中，以甜酒汁浸泡著鱷魚卷，食用時拿出切片上碟。

小貼士

鱷魚選擇15千克/條，選取其腩部，煲煮時用慢火煮30~35分鐘。熟與否以用筷子插鱷魚卷厚肉部分是否覺得韌為準則。

清酒汁浸澳鮑

原料：

澳洲活鮮鮑1只（約850克）。日本清酒汁，清湯1200毫升，日本芥辣20克，醬油70毫升，調勻成芥辣豉油。



製作過程：

- 1.將鮑魚殼去掉，用刷子擦淨鮑魚肉上的黑漬，清理掉鮑魚的內臟，鮑魚殼也洗淨待用。
- 2.燒開清水，放入鮑魚熄火浸6分鐘，取出過冰水，將鮑魚殼飛水15分鐘，撈起待用。
- 3.將清湯燒沸後放入鮑魚，熄火浸鮑魚至溫度漸低，再煮沸轉微火浸180分鐘，取出待用。

4.將鮑魚放入日本清酒汁中浸30分鐘，取出切片，配上原鮑魚殼將碟，與芥辣豉油醮點食用。

打冷剝皮牛魚

原料：

冰鮮剝皮牛魚1條（約1000克），鹽8克，味精5克，姜3片，蔥2條，普寧豆醬。



製作過程：

1.在剝皮牛魚背上輕割一刀，令其魚皮開一個口。

- 2.沿割開的刀口將魚皮撕開，去掉魚皮。
- 3.剖開魚的腹部，挖去內臟，並用清水洗淨瀝乾水分待用。
- 4.在魚身上撒上味料，並用手將味料抹勻，放入姜與蔥一起醃2小時。
- 5.將剝皮牛魚放入蒸櫃中蒸熟，取出待涼，置於冰箱中凍30分鐘，取出上碟，配以普寧豆醬蘸點食用。

打冷黃花魚

原料：

新鮮黃花魚1條（約450克），生薑3片，蔥2條，鹽10克，味精5克，豆醬8克。



製作過程：

- 1.將黃花魚去鱗，剖開魚肚把魚鰓和內臟剔除洗淨，晾乾水分待用。
- 2.在晾乾水分的黃花魚上均勻抹上鹽和味精，醃2小時。
- 3.用蔥墊在碟底，放上黃花魚、薑片入蒸櫃蒸15分鐘至熟，取出，棄掉姜和蔥，待涼後置於冰箱凍半小時，取出落碟，配以豆醬即可食用。

打冷烏頭魚

原料：

新鮮烏頭魚750克，普寧豆醬；味料①鹽12克，味精5克，生磨胡椒粉5克。味料②薑片8片，蔥3條。



製作過程：

1.用刀背拍魚頭，把魚拍暈，剖開肚去掉內臟和魚鰓，颯去魚鱗，洗淨晾乾水分待用。

2.用味料①抹勻魚身內外，醃4個小時，把魚放在碟上，將味料②中的姜、蔥放置於魚上，入蒸櫃蒸20分鐘至熟取出，待冷卻後上碟，配以普寧豆醬蘸點食用。

滷鳳爪

原料：

雞爪400克，八角、花椒、香葉、丁香、小茴香、老蔻、甘草、陳皮、草果、桂皮、砂仁、白蔻、山柰、羅漢果、生薑、花雕酒、冰糖、生抽、老抽各適量。



製作過程：

- 1.雞爪洗淨後剪去趾甲；各種香料洗淨後裝入茶包；羅漢果敲碎。
- 2.雞爪加入冷水中煮開，加入適量花雕酒煮至酒氣消散，撈出洗淨。
- 3.鍋內加入香料包、羅漢果和生薑；加入適量冰糖、生抽、老抽；加入適量水，大火煮開，繼續煮5分鐘（不要加蓋）。
- 4.加入雞爪大火煮開，轉小火煮軟（約30分鐘）即可。

小貼士

- 1.香料不一定需要那麼多，家裡有幾樣就加幾樣；八角、花椒、桂皮、香葉、陳皮有這幾樣基本的即可。
- 2.每種香料勿使用過多，特別是丁香和甘草，一點即可，否則煮出來的味道更像中藥湯。

當歸醉雞卷

原料：

大雞腿2只，鹽、當歸、枸杞、清水、紅糟露各適量。



製作過程：

- 1.將當歸、枸杞沖洗後加入清水大火煮開後再煮15分鐘熄火放涼。
- 2.將雞腿去骨後，皮朝下放在錫箔紙上，抹上少許鹽後捲起來，並用錫箔紙裹緊呈糖果狀，放入蒸鍋內大火蒸20分鐘。

3.將紅糟露倒入放涼的汁水中，再放入去掉錫箔紙的雞腿卷，放入冰櫥浸泡1天后取出切片即可。

小貼士

- 1.紅糟露也可以用任何紹興酒代替。
- 2.卷雞肉卷的時候儘量卷得緊一些，兩頭要封好口，這樣蒸好以後才不會散開。

五香滷鴨翅

原料：

鴨全翅500克，老滷汁、八角、桂皮、香葉、小茴香、五香粉、蔥、姜、蒜、乾紅辣椒、老抽、生抽、料酒、鹽、糖各適量。



製作過程：

- 1.鴨翅洗淨切塊焯水待用。
- 2.將老滷汁和配料（八角、桂皮、香葉、小茴香、五香粉、蔥、姜、蒜、乾紅辣椒、老抽、生抽、料酒、鹽、糖）一起大火煮開。
- 3.放入鴨翅再度大火煮開。
- 4.轉中小火滷30分鐘左右即可。

小貼士

每次滷完肉後，滷水不要倒。過濾掉佐料和浮油，用保鮮盒裝好，自然冷卻後放進冰箱保存。

臺式滷肉飯

原料：

五花肉300克，香菇、蔥頭酥、白煮蛋、大蒜、生薑、生抽、老抽、料酒、五香粉、白胡椒粉、冰糖、八角、桂皮各適量。



製作過程：

- 1.製作蔥頭酥：幹蔥頭（也稱紅蔥頭）去兩頭、剝去外皮後洗淨，擦乾水分後切細條；放入油鍋，小火炸至金黃色，瀝乾油備用。
- 2.五花肉切成細條；香菇泡發後去蒂切丁或細條；姜、蒜切末。

3.鍋內熱少許油，爆香姜蒜末，加入香菇丁炒香，加入蔥頭酥炒勻，再加入五花肉翻炒至肉變色、出油。

4.調入適量生抽、老抽、料酒（臺灣米酒）、五香粉、白胡椒粉，加入適量水基本沒過食材；加入冰糖、桂皮和八角。

5.白煮蛋在表面劃上幾道，以便入味，放入肉湯中煮開，轉小火（微沸狀態）煨1小時以上至湯汁濃稠，肉酥爛即可。

小貼士

炸蔥頭酥時要先擦乾水分，否則會油花四濺；五花肉最好能耐心地切成細條，這樣很入味。

南瓜滷肉

原料：

南瓜400個，五花肉200克，八角、桂皮、香葉、蔥、姜、蒜、鹽、味精、糖、生抽、白酒、食用油各適量。



製作過程：

1.南瓜去蒂除瓢，切大塊；五花肉洗淨，切成大塊。

2.鍋置火上，倒入適量清水，放入肉塊煮開，撇淨浮沫，再煮20分鐘，撈出；把南瓜塊放入盤中，放入燒開的蒸鍋蒸10分鐘，取出。

3.炒鍋置火上燒熱，倒入適量食用油，加八角、香葉、桂皮、薑片煸出香味。

4.放入煮好的肉塊煸至吐油，加糖、生抽、腐乳汁、白酒大火燒開，轉小火燜10分鐘，加蔥段、蒜片、鹽和味精翻炒均勻，倒入南瓜塊翻炒均勻，關火，蓋上鍋蓋燜5分鐘即可。

香草滷雞翅

原料：

雞翅8個，白豆腐乾2塊，鵪鶉蛋12個，大蔥、姜、幹百里香、食用油、老抽、水、糖、鹽、味精各適量。



製作過程：

- 1.將鵪鶉蛋煮熟，剝去外殼備用；豆腐乾切塊，蔥切段，薑切片。
- 2.鍋入油燒熱，炒香蔥段、薑片，加入雞翅翻炒1分鐘左右。

3.加入老抽、水、百里香、糖，大火燒開轉中小火燜煮15分鐘左右。

4.加入豆腐乾、鹽炒勻，繼續燜5分鐘左右，加入鵪鶉蛋再燜5分鐘左右，最後大火收汁到濃稠，出鍋前入味精炒勻即可。

小貼士

做燜、煮最後收汁的菜式或煲湯，一定記得頭一回把水放足，不要半途去加水，這樣會影響口感。如果一定要加的話，可以加開水。

滷翅尖

原料：

翅尖500克，雞翅滷料、老薑、老抽、豉油雞汁各適量。



製作過程：

1.翅尖洗淨，放入冷水中，按1~1.5千克加60克滷料的比例添加滷料，同時加入2~3片老薑。

2.將水和滷料攪拌均勻，大火煮開，小火繼續滷至翅尖熟了上色即可。

3.將滷好的翅尖關火在老抽中冷卻即可食用（涼透的翅尖浸在滷汁中，冰箱冷藏2小時以後食用風味更佳）。

快樂滷蛋

原料：

雞蛋若干，八角、小茴香、花椒、甘草、桂皮、草果、肉寇、陳皮、生抽、老抽、鹽、冰糖各適量。



製作過程：

1.製作滷水：將所有香料用紗布或者一次性藥包、或者料盒裝起來；鍋中放入足夠多的水（能沒過將要滷製的食物），放入所有原料，煮開；轉小火煮40分鐘左右即可，放一晚更好，味道更濃郁。

2.鍋中放入適量水燒開，輕輕將雞蛋放入水中，加蓋煮熟去殼。

3.用刀尖在雞蛋表面劃出想要的圖案，笑臉、苦臉、生氣的臉、鬱悶的臉，或者花鳥魚蟲，憑您的喜歡。

4.將雞蛋放入滷水中煮開，轉小火煮30分鐘即可，滷的時間越長越入味。

小貼士

如果家中的香料不齊也沒關係，有了八角（大料）和桂皮味道就很足了。

麻辣鴨頭

原料：

鴨頭1000克，豆瓣醬、高湯、八角、草果、甘草、丁香、桂皮、小茴香、香葉、幹辣椒、花椒粒、麻椒、老抽、生抽、蠔油、鹽、糖、薑片、蒜片各適量。



製作過程：

1.鍋內下油中火燒到熱，加入幹辣椒，花椒粒，下薑片，蒜片翻炒出香味。

2.再加入高湯、八角、草果、甘草、丁香、桂皮、小茴香、香葉、老抽、生抽、蠔油、鹽、糖，轉大火至整個滷湯滾，轉小火1小時，香味四溢，滷水就煮好了。

3.將煮好的滷水倒入砂鍋中，放入鴨頭，大火燒開，轉小火滷煮1小時即可。

小貼士

1.要先煮好滷汁，再下入鴨頭，如果在滷水裡煮太久又容易爛，所以滷水需先行。

2.麻辣味不是太重，若是喜歡麻辣味重的，可多加辣椒和花椒。

電飯煲滷雞腿

原料：

雞腿適量，蔥、姜、料酒、生抽、老抽、水各適量。



製作過程：

- 1.新鮮雞腿幾個，洗乾淨後用剪刀剪一下，方便成熟和入味道。
- 2.冷水下鍋，加料酒、薑片和蔥花，按燉煮鍵，等水開的時候撇去浮末。
- 3.然後加1勺生抽和半勺老抽。
- 4.蓋上蓋子，煮上1個小時就可以吃了。

小貼士

只有煮飯功能的電飯煲要多加點水，蒸發會比較多，必須看護，防止溢鍋。

滷牛肉

原料：

牛肉、紅椒、青椒、鹽、醋、蔥、姜、蒜、八角、花椒、幹辣椒、料酒、生抽、香油、香葉、草果、白芷、丁香、陳皮、肉桂、紅油各適量。



製作過程：

1.牛肉涼水入鍋，燒開後除去血沫撈起。

2.砂鍋入水，放入牛肉、所有香料，再加入生抽、料酒、蔥、姜，大火燒開轉小火煮150分鐘關火煎20分鐘加入鹽，燜一宿。

3.撈出滷好的牛肉切片裝盤，將生抽、醋、蒜末、香油、紅油攪拌均勻，調成汁兒淋在牛肉上即可。

香辣滷鴨脖

原料：

鴨脖500克、蔥、姜、大料、幹辣椒絲、花椒克、草果、小茴香、丁香、桂皮、香葉、生抽、老抽、鹽、糖、油各適量。



製作過程：

1.將鴨脖子洗淨，鍋中倒入清水，大火煮開，放入鴨脖，煮開後撇去浮沫，繼續煮1分鐘後撈出瀝乾。

2.炒鍋中倒入油，大火加熱，待油五成熟時，放入切好的蔥姜段，炒出香味後放入大料、幹辣椒、花椒、草果、小茴香、丁香、桂皮和香葉，大約炒1分鐘後，倒入清水1000毫升。

3.一起倒入砂鍋，放入生抽、老抽、鹽和糖，煮開鍋後，放入焯好的鴨脖，再次開鍋後，蓋上蓋子，轉中火煮30分鐘。

4.煮好後，將鴨脖撈出，自然風乾半小時，待鍋中的湯汁冷卻，把鴨脖重新放入湯中浸泡12小時，撈出風乾後半小時後即可食用。

小貼士

- 1.鴨頸以袋裝冰鮮的去皮為好。
- 2.鴨脖要焯水後再滷，否則腥味太重。

檸香滷裡脊

原料：

裡脊肉500克，檸檬1個，香油、醬油、料酒、番茄醬、檸檬汁、鹽、糖、澱粉、油各適量。



製作過程：

- 1.裡脊肉洗淨後切成長條，加入醬油、料酒、澱粉醃拌均勻。
- 2.鍋內加入適量油燒熱，放入肉條，炸至金黃撈出。
- 3.鍋內留少許底油，放入鹽，糖，番茄醬及裡脊肉條，煮沸，然後改小火燒至入味。
- 4.加入檸檬汁，淋入香油，水澱粉勾芡即可出鍋，切幾片檸檬配盤。

醬豬蹄

原料：

豬蹄2個，蔥、姜、蒜、八角、桂皮、草果、陳皮、白芷、香葉、油、生抽、老抽、料酒、冰糖、鹽各適量。



製作過程：

- 1.豬蹄洗淨，剝成塊，涼水下鍋，水開後去除血沫和雜質，撈出後再用溫水沖洗乾淨控幹。
- 2.鍋內油燒至五成熱，放入所有調料，炒出香味。

3.倒入豬蹄，調入生抽、老抽、料酒翻炒，炒至每塊豬蹄均勻上色後加入開水，沒過豬蹄。

4.大火燒開，轉小火燉100分鐘，最後放入冰糖和鹽，大火收汁兒即成。

小貼士

前蹄可在斷面看到明顯的蹄筋，後蹄則沒有，故以前蹄為佳。

醬鴨頭

原料：

鴨頭若干，蔥、姜、花椒、八角、桂皮、小茴香、料酒、老抽、甜辣醬、鹽、冰糖、蠔油、南乳汁各適量。



製作過程：

1.輔料裝入茶包袋。

2.鴨頭洗淨入溫水，加料酒焯水。

3.焯好水的鴨頭用溫水洗淨浮沫，放入燉鍋，加適量溫水，放入所有調味料。

4大火煮開後小火燉20分鐘，轉大火收汁，待湯汁濃稠即可出鍋裝盤上桌。

香滷雞肉卷

原料：

雞大腿6塊，火鍋剩湯底1鍋，滷包1個，老抽、生抽、生薑、蔥各適量。



製作過程：

- 1.剩的火鍋湯底放涼，撇去浮油，用紗布仔細過濾，越乾淨越好，最後濾出的湯底大火煮開並收濃。
- 2.將醬油、蔥姜和滷包加進去，嘗鹹淡調味。
- 3.雞大腿去骨，將雞腿肉帶皮捲成筒狀，用牙籤固定。

4.煮一鍋滾水，將卷好的雞腿放進去燙2分鐘，燙好後撈起放進煮開的湯滷裡，中火煮10分鐘。

5.湯滷關火，雞腿泡上至少4小時，冷藏後切片。

小貼士

1.剩的火鍋湯底處理乾淨非常重要，一來不會串味兒，二來不容易壞。

2.每次加新的湯底進去的時候都要先處理好再加進去。

滷味豆乾

原料：

白豆乾30塊，醬油、幹辣椒、冰糖、大料、小茴香、花椒、桂皮各適量。



製作過程：

1.將適量的大料、小茴香、花椒、桂皮裝入調料包中，用線將其紮緊，放入鍋中，加入清水泡上15分鐘。

2.將鍋放入火上，加入醬油、幹辣椒和冰糖，水沸之後轉小火，滾煮幾分鐘，待其出香色濃，加入白豆乾。

3.燒沸轉中火，開蓋煮上15分鐘後關火。

4.蓋上鍋蓋燜3個小時後，再用同樣的方法開蓋滷煮和蓋蓋燜上兩次，即可取出食用，或切小塊排盤。

小貼士

也可以將豆乾過油再滷，滋味更足。

家常滷肉飯

原料：

五花肉500克，洋蔥頭100克、雞蛋1個，油菜心，薑末、生抽、老抽、八角、料酒、冰糖、五香粉、胡椒粉、鹽各適量。



製作過程：

1.五花肉洗淨，切成小丁；洋蔥洗淨切碎、蔥姜切碎末；雞蛋煮熟去皮待用；油菜心沸水焯熟，撈出待用。

2.炒鍋內倒入適量油，先爆香洋蔥碎，炒香，直至金黃，倒入五花肉丁，翻炒。

3.炒至肉色變白，加入生抽、老抽、八角、料酒、五香粉、冰糖，胡椒粉，翻炒均勻。

4.加入適量溫水，沒過五花肉即可，大火燒開改小火慢燉50分鐘，加入水煮蛋滷蛋入味，繼續小火燉煮收汁，湯汁不要收的太乾，

有汁才會好吃，最後撒香蔥末裝盤即成。

滷味拼盤

原料：

豬舌、豬裡脊、雞蛋各若干；香油、料酒、姜、蔥各適量。滷水
配料：水、鹽、醬油、八角、小茴香、花椒、甘草、桂皮、草果、陳
皮。



製作過程：

1.將各種配料清洗乾淨，放入鍋中，加入半鍋清水，火燒開後小火熬製，顏色變黑出香味即可（一般2~3小時）。

2.將用清水洗乾淨放入沸水中，加料酒、姜、蔥煮開，去腥；雞蛋煮熟去殼。

3.將豬舌、豬裡脊、雞蛋放進滷水中，大火燒開後用中火煮至軟爛進味。

4.如口味較重，煮好後可泡在滷料中數小時，味道更濃厚。

5.食用時，切片裝盤淋香油即可。

桂花酒釀鴨

原料：

光鴨1只，蔥段、薑片、甜酒釀、糖桂花醬、老抽、茴香、桂皮各適量。



製作過程：

- 1.光鴨洗淨，酒釀半杯放入紗布中包緊。
- 2.大鍋水燒開，放入光鴨飛水，撈出洗淨浮沫。

3.鍋洗淨擦乾，放入鴨子，蔥段、薑片、酒釀、茴香、桂皮、老抽、甜酒釀湯汁半碗、糖桂花醬兩勺，加水沒及鴨子半身處，大火煮滾後改小火燜煮1小時，每20分鐘翻身。

4.開蓋轉大火收稠滷汁，同時用大勺不停舀起滷汁澆遍鴨子全身，待鴨身呈醬紅色即可將鴨子撈出晾涼。

5.原鍋中滷汁繼續收稠至一杯左右，關火，晾涼；撇盡油層，用細金屬網罩過濾掉滷汁中雜物，滷汁中再加入一勺甜酒釀汁，半勺桂花醬攪勻，鴨子斬塊裝盆，食用前澆上滷汁即可。

糟香白芸豆

原料：

白芸豆500克，香糟滷若干。



製作過程：

- 1.白芸豆洗淨浸泡在清水中一天以上，泡到豆子全部漲開。
- 2.然後放在鍋里加水煮熟，撈出後在香糟滷裡略浸即可。
- 3.如果不喜歡糟滷的味道，也可以在煮的時候加點鹽調味。

十香滷牛肉

原料：

牛腱子（帶筋）500克，八角、茴香、香葉、辣椒、白扣、桂皮、乾薑、砂仁、桂枝、加飯酒（料酒的一種）各適量。



製作過程：

- 1.將所有的香料放在水中滾開。
- 2.放入牛腱子，大火燒開見滾後，撇出浮沫。
- 3.蓋上蓋子小火燉爛，加飯酒、鹽、糖、醬油少許。

4.大火收汁即可。

小貼士

1.滷料湯汁可以反覆使用，下回做時，只要加香葉、八角、桂皮、鹽、醬油就好。

2.牛肉煮好後一定不要馬上切，泡在湯汁中幾個小時，再切，更入味道。

香糟雞翅

原料：

雞中翅800克，香蔥、薑片各適量，糟滷1瓶。



製作過程：

- 1.雞翅洗淨，飛水，撈出。
- 2.鍋洗淨置旺火上，放清水適量，下雞翅、香蔥、薑片大火燒開後，加少量料酒繼續燒開，轉中火繼續煮10分鐘，即可離火，待其自然冷卻。
- 3.將雞翅放入保鮮盒中，倒入糟滷，蓋上盒蓋，泡4個小時即可。

小貼士

- 1.煮雞過程中不要加鹽，因為糟滷夠鹹了。
- 2.除了糟雞翅，你還可以糟豬肚、雞爪、毛豆、帶魚等。

五花肉滷蛋

原料：

五花肉700克，雞蛋6個，蔥、姜、桂皮、八角、料酒、冰糖、老抽、油各適量。



製作過程：

- 1.五花肉切塊，熱水洗淨，雞蛋清洗後入涼水鍋，水開後煮10分鐘取出過涼水去殼。
- 2.鍋內熱油，燒五成熱，下入姜煸香，下入五花肉煸幹水份。
- 3.烹入料酒，接著下入老抽，煸炒至肉完全上色，倒入開水沒過肉，同時下入冰糖、蔥結、桂皮、八角、雞蛋。
- 4.大火燒開，改文火，蓋緊鍋蓋並用乾淨毛巾封嚴鍋邊燉一個半小時即成。

滷水鴨胗

原料：

鴨胗800克、薑片、冰糖、八角、草果、桂皮、幹辣椒、蔥段、老滷水、鹽、老抽、生抽、香醋、雞蛋、白芝麻各適量。



製作過程：

- 1.鴨胗撕掉黃白色油質和內膜，洗淨後一剖二切開，其他原料備齊。
- 2.雞蛋洗淨後，放入冷水裡開中火煮8分鐘左右，撈出浸泡在冷水裡，剝去蛋殼備用。

3.處理好的鴨胗放入溫水裡燒開，汆燙幾分鐘後撈出洗淨表面血沫。

4.將鍋洗淨後倒入鴨胗等所有原料，加入少量老抽、香醋，適量鹽、生抽調味。

5.放入去殼的雞蛋，加入適量開水大火煮20分鐘，轉中小火煮15~20分鐘，關火燜至涼透，取出切塊撒熟白芝麻即可食用。

小貼士

1.鴨胗即鴨肫，是鴨子的胃囊，所以裡面的油質和黃白色內膜一定要去除乾淨，也可以用雞胗代替。

2.鴨胗比較不容易入味，所以調味料的用量要稍微大一點點，滷製好了也不要馬上取出，放置涼透或者涼透後放冰箱過夜，次日取出味道更好。

自制臭豆腐

原料：

老豆腐1塊，嫩豆腐1/4塊，蝦醬15毫升，溫水400毫升，鹽少許。



製作過程：

- 1.製作臭豆腐滷汁：取嫩豆腐1/4塊切碎，蝦醬15毫升，溫水400毫升，鹽少許混合攪拌均勻。
- 2.將老豆腐切小塊，放入已經做好的滷汁裡。8小時以後可用。
- 3.鍋內倒寬油，燒至七成熱，將醃好的老豆腐入油鍋炸至金黃即可。

小貼士

- 1.老豆腐放入滷水中可用保鮮膜封起來放冰箱醃製隔夜，這樣豆腐不會酸。

2.蝦醬是用小蝦加入鹽，經過發酵然後磨成粘稠狀的醬料，味道很鹹。做滷汁的時候只需加少許鹽就可以了。

3.嫩豆腐是用來做滷汁的，做好了之後用於醃製老豆腐。滷汁可重複使用。

4.可按個人口味製作各類蘸料，包括椒鹽、辣椒麵、番茄醬、麻醬香菜等。

麻油豆腐卷

原料：

豆腐皮500克，蝦米、豬肉各200克，鹹菜、香菜、蔥花、鹽、麻油、食用油各適量。



製作過程：

1.豆腐皮洗淨待用；蝦米稍浸待用；豬肉洗淨，切末待用；鹹菜切碎待用。

2.鍋中倒油燒熱，下蔥花爆香，加入豬肉末、蝦米炒熟，下鹹菜炒1分鐘，加鹽調味，製成熟肉餡。

3.將適量熟肉餡分別捲入豆腐皮中，用香菜綁好，排入電飯鍋蒸熟，出鍋時淋上麻油即可。

秘製醬肘子

原料：

豬肘子1只1600克，姜、大蔥、花椒、八角、桂皮、香葉、小茴香、北京黃醬、生抽、花雕酒、冰糖、油、鹽、生蒜蓉、粗辣椒粉、香油各適量。



製作過程：

1.用利刀將肘子割開一邊，取出內部的大骨，用黃醬將肘子兩面塗抹均勻，醃製60分鐘。

2.鍋內燒開水，將大骨及醃好的肘子肉放入煮到水開，撈起洗淨備用。

3.鍋內放1大匙油及25克冰糖用小火煮成褐色的糖色，加入黃醬1.5大匙翻炒幾下，再加入大蔥、姜、八角、桂皮、花椒、小茴香炒出香味。

4.鍋內放入肘子肉及大骨，加入生抽、花雕酒、冷水（水量至肘子的2/3位置）大火燒開，轉小火加蓋燜60分鐘，再開蓋醬30~40分鐘至筷子可以插入瘦肉部分。

5.取一張紗布袋，將肘子皮朝下放在紗布袋上。將肘子捲起，用棉線將肘子五花大綁起來，放入冰箱冷藏過夜，第二天再取出肘子拆線。

6.拆好的肘子再切成薄片，做辣油蘸醬，將生蒜蓉剁碎，和鹽、粗辣椒粉一起放入碗內。

7.鍋內燒熱2大匙油，乘熱倒入碗內調勻，加入生抽、香油即可。

家常滷豬肝

原料：

新鮮豬肝500克；八角、花椒、薑片、大蔥、老抽、冰糖、料酒、香油、胡椒粉各適量。



製作過程：

- 1.豬肝洗淨，放清水中，浸泡4小時以上，中間不停換新水，倒掉血水。
- 2.將鍋中水燒開，放入豬肝，看血水再次滲出，有黑色的泡沫煮出。豬肝稍微縮緊，關火，把豬肝用清水再衝乾淨。

3.製作滷汁：鍋中倒清水，放入滷料（八角、花椒、薑片、大蔥、老抽、冰糖、料酒），大火煮開。

4.放入豬肝，大火煮開後，轉小火保持小小沸騰的狀態，煮15分鐘。期間把豬肝翻個面。關火。

5.把豬肝泡在滷水裡，吃的時候撈出，冷涼切片擺盤，搭配大蔥白，澆上生抽即可。也可以加點香油，撒點胡椒粉。

小貼士

1.泡的過程很重要，一是去腥，二把血水和肝裡的毒素全泡出來了，豬肝的味道會更好。

2.整個過程沒有鹽，放鹽之後豬肝會收緊，口感不嫩。

濃汁滷肉飯

原料：

五花肉500克，洋蔥50克，煮雞蛋2個，香菇、蔥段、薑片、蒜、大料、料酒、生抽、老抽、鹽、冰糖各適量。



製作過程：

- 1.五花肉切小丁，備用；洋蔥切碎，香菇切小丁，蒜切片。
- 2.炒鍋內倒入適量油，先爆香蔥、姜蒜和大料，放入肉丁，緊接著放入洋蔥碎和香菇丁，繼續炒香，直至金黃。
- 3.倒入除了鹽的所有調味料，加入適量熱水，沒過五花肉即可。
- 4.轉小火慢燉，加入水煮蛋，燉制的時間為兩個小時，最少也要燉上一個多小時，鹽在一個小時以後放入。

5.盛出米飯，澆上滷肉汁，再擺上燙熟的青菜，切開的滷蛋，即可食用。

滷鴨腳

原料：

鴨掌若干，鵝鶉蛋若干，冰糖、生抽、滷料、蠔油、水澱粉、香油各適量。



製作過程：

1. 鴨腳洗淨待用。

2. 滷料與適量水同放鍋內，燒開，放入鴨腳、鵝鶉蛋，煮開後加點生抽、冰糖調味。

3. 轉小火，煮1個半小時。

4. 食用前，舀一勺滷湯，加少許生抽、耗油，水澱粉勾芡，淋在鴨腳面上，淋香油即可。

小貼士

滷料可以自己調也可以買現成的，滷完之後，不用了，可以放冰箱急凍，下次要滷的時候再拿出來解凍後直接可用。

五香茶葉蛋

原料：

雞蛋若干，八角、花椒、桂皮、醬油、鹽、小茴香、五香粉、茶葉各適量。



製作過程：

- 1.鍋裡放水（沒過你要煮的那些雞蛋就可以），水裡放入花椒一勺，桂皮一段，小茴香半勺，八角一顆，再來半勺五香粉。
- 2.大火煮開，小火繼續煮2分鐘後關火，放入茶葉。
- 3.等到五香茶葉水晾涼後，倒入醬油，再放入鹽。
- 4.把雞蛋放入，小火慢煮到熟關火。

- 5.等到雞蛋不再燙手時，取出磕裂紋，然後放回湯中浸泡過夜。
- 6.第二天加熱即可食用。

滷豬舌

原料：

豬舌1個，鹽、醬油、糖、薑片、八角、丁香、花椒、味精、料酒、蔥花各適量。



製作過程：

- 1.將豬舌洗淨，背後切開約1/3，投入開水鍋煮10分鐘左右。
- 2.取出，用刀把舌上白皮（即舌苔）颳去再次用清水沖洗乾淨。
- 3.砂鍋中放入清水、醬油、糖、薑片、八角、花椒、丁香、味精、料酒燒開。
- 4.將豬舌頭、薑片放入鍋中，大火煮開，小火燉2個小時。
- 5.滷至豬舌軟嫩入味，取出晾涼，切片裝盤澆上滷汁，撒上蔥花即可食用。

香滷鴨腿

原料：

鴨腿1只，醬油、料酒、鹽、姜、八角、桂皮、花椒、香葉各適量。



製作過程：

- 1.鴨腿拔毛洗淨，抹鹽，醃在配料的料汁裡過夜，用叉子在鴨腿上多插幾個洞，容易入味。
- 2.上鍋蒸20分鐘，關火燜10分鐘。
- 3.等涼一點，用刀片下薄片，配白飯，或做鴨肉三明治皆可。

香滷鴨鎖骨

原料：

鴨鎖骨800克，食用油、鹽、醬油、醋、滷水汁、冰糖、味精、八角、花椒、桂皮、幹辣椒、小茴香、香葉、白芷、香砂各適量。



製作過程：

- 1.製作滷味包：幹辣椒、花椒、八角、小茴香、香葉、白芷、香砂、桂皮，用茶包包好製成滷味包。
- 2.鴨鎖骨焯水後衝去外面的血沫。

3.滷：鍋裡放適量水，放入滷味包，加熟油、醋、醬油、滷水汁、冰糖、味精、鹽，煮至滷料出香味時，下入焯好水的鴨鎖骨。

4.大火煮開後，小火滷至熟爛即成。

小貼士

1.因為鴨鎖骨肉太精瘦，沒有油，故可在滷水里加些熟油，如果放塊五花肉同滷會更好。

2.滷好的鎖骨不要馬上撈出來，就那樣泡在滷水里放涼，會讓滷味更足，口感更好些。

香滷肘子

原料：

豬肘子1只；滷汁用料①：桂皮、香葉、八角、乾紅椒、白芷、陳皮、冰糖、小茴香各適量。②：丁香、白芍、砂仁、花椒、桂圓乾、姜、枸杞各適量。③：食用油、料酒、老抽、鹽、白胡椒粉、水、味精各適量。蘸料：香油、自制椒麻醬、生抽、醋、味精各適量。



製作過程：

- 1.肘子洗淨瀝乾水分，將肘子一面從中間砍開，不要砍斷，剃掉骨頭，捲起來，並用白棉繩將其捆紮住，注意鬆緊適度。
- 2.鍋入冷水，入捆好的肘子，水燒開後去除血末取出肘子。

3.薑切片，乾紅椒切段，將小粒的香料入金屬調料盒中扣起來。

4.入③料中的食用油，炒香薑片，加入冰糖炒制直至融化，依次加入其他③料煮開。將汁水倒入砂鍋中，入肘子煮開。

5.加入除枸杞以外的所有滷汁用料①和②，大火燒開，轉小火滷製2小時左右，快滷好時加入枸杞，感覺熟時用筷子扎一下最厚的地方，能輕鬆扎透就表明熟了。

6.最後放涼後卻除繩子切片，擺在盤中造型，淋上一些滷汁。

7.將蘸料中的材料依次入小盤中調成蘸汁。

香辣豆乾

原料：

豆乾500克，蔥、姜、老抽、生抽、辣椒醬、鹽、糖各適量。



製作過程：

- 1.將豆乾洗淨後，焯水。
- 2.依次加入水、蔥、姜、老抽、生抽、辣椒醬、鹽、糖和豆乾，水要沒過豆乾。
- 3.大火煮開轉小火慢煮，至豆乾顏色變深即可。

小貼士

將豆乾煮好後，放一夜會更入味。

做好的豆乾，可以幹吃，也可以就粥吃，就飯吃，加些蔬菜炒一炒也可。