

滷菜，是將初步加工和焯水處理後的原料放在配好的滷汁中煮制或浸熟而成的菜餚，如平時我們經常吃到的鹵雞、鹵鴨、鹵豬肚、鹵豆乾、鹵雞蛋等。雖然這些滷菜紅、黃、白等色澤不同，但其甘香味美的特色讓消費者百吃不厭，然而滷菜特別是鹵禽類的價錢不非常叫消費者撓頭，因此，有的人到超市買來滷汁或自己勾兌滷汁做滷菜，可是鹵出的滷味品都是色澤單一的黑紅色，根本做不出酒店中的那種黃色和白色的滷味品來。究其原因，行家說這是沒有掌握好紅、黃、白滷汁的調配秘訣。

滷汁的配製是做好滷菜的首要關鍵。滷汁配製的好壞，將直接影響到滷菜的色澤和口味質量。滷汁一般可分為紅滷汁、黃滷汁、白滷汁三大類。

紅滷汁
原料：八角20克，桂皮20克，陳皮50克，丁香8克，山奈20克，花椒20克，茴香15克，香葉20克，良姜20克，草果5個，甘草15克，干紅辣椒100克，香蔥150克，生薑150克，片糖250克，黃酒1000克，優質醬油500克，糖色50克，精鹽200克，熟花生油250克，味精100克，骨湯12千克。

製法：
1 草果用刀拍裂，桂皮用刀背敲成小塊，甘草切成厚片，香蔥挽結，生薑用刀拍松，紅辣椒干切成段。

2 將八角、桂皮、陳皮、丁香、山奈、花椒、茴香、香葉、草果、良姜、甘草、紅辣椒干一起裝入香料袋內，袋口扎牢。

3 將香料袋、蔥結、姜塊、片糖、黃酒、醬油、糖色、精鹽、熟花生油、味精、骨湯一起放

入鹵鍋內，調勻即可。

黃滷汁
原料：黃梔子150克，香葉100克，山奈50克，花椒25克，良姜50克，砂仁25克，油炸蒜仁150克，油炸鮮桔皮150克，芹菜150克，生薑150克，沙嗲醬1瓶，黃酒1000克，熟菜籽油250克，油咖喱150克，味精200克，精鹽230克，骨湯12千克。

製法：
1 黃梔子用刀拍裂，芹菜打成結，生薑用刀拍松。
2 將黃梔子、香葉、山奈、花椒、良姜、砂仁、油炸蒜仁、油炸鮮桔皮裝入香料袋內，袋口扎牢。
3 將香料袋、芹菜結、生薑塊、沙嗲醬、黃酒、熟菜籽油、油咖喱、精鹽、骨湯一起放入鹵鍋內，調勻即可。

白滷汁
原料：八角60克，山奈50克，花椒25克，白豆蔻25克、陳皮50克，香葉50克，白芷25克，香蔥150克，生薑150克，水酒1000克，白醬油1000克，精鹽120克，味精100克，骨湯12千克。

製法：
1 香蔥挽結，生薑用刀拍松。將八角、山奈、花椒、白豆蔻、陳皮、香葉、白芷裝入香料袋內，袋口扎牢。
2 將香料袋、蔥結、姜塊、水酒、白醬油、精鹽、味精、骨湯一起放入鹵鍋內，調勻即可。此配方適宜於鹵制10~12千克的生鮮原料(家庭可按比例減少調味料的數量)。

滷汁配製三秘訣
一、香料、食鹽、醬油的用量要適當：香料過多，成菜藥味大，色澤偏黑；香料太少，成菜香味不足。食鹽過多，成菜除口味「死鹹」外，還會使成菜緊縮、乾癟；食鹽太少，成菜鮮香味不突出。醬油太多，成品色黑難看；醬油太少，口味不夠鮮美。

二、原料的

這樣做滷菜才會香



選

用：黃滷汁、白滷汁不

宜使用醬油或別的帶色的調味品，也不要

使用容易褪色的香料。

三、滷汁不宜事先熬煮：滷汁應現配現用，這樣既可避免調味品中的芳香氣味

白白地揮發掉，還能節省燃料和時間。

滷汁的保存

鹵過菜餚的滷汁，應注意保存，留作下次用。滷汁用的次數越多，保存時間越長，質量越佳，味道越美。這是因為滷汁內所含的可溶性蛋白質等成分越來越多的緣故。

滷汁的保存，應注意以下幾點：1、撇除浮油、浮沫。滷汁的浮油、浮沫要經常撇除，並經常過濾去渣。2、要定時加熱消毒。夏秋季每天早晚各燒沸消毒1次，春冬季可每日或隔日燒沸消毒1次，燒沸後的滷汁應放消過毒的盛器內。3、盛器必須用陶器或白搪瓷器皿。絕不能用鐵、錫、鋁、銅等金屬器皿，否則滷汁中的鹽等物質會與金屬發生化學反應，使滷汁變色變味，乃至變質不能使用。4、注意存放位置。滷汁應放在陰涼、通風、防塵處，加上紗罩，防止蠅蟲等落入滷汁中。5、原料的添加。香料袋一般祇用2次就應更換。其它調味料則應每鹵一次原料，即添加一次。

附註：有了老鹵後，調製滷汁則不必非用骨湯，用清水亦可，也可不加油。

原料鹵制前的準備

清洗處理。動物原料在宰殺處理後，必須將余毛污物清除乾淨。

初步刀工處理。肉、腸、肝應改刀成塊。家禽及豆腐乾等不需再改刀。

焯水處理。凡是需要鹵制的動物性原料，都應先進行焯水處理後，才能用於鹵制。

鹵制原料時的關鍵

鹵鍋的選用。最好選用生鐵鍋，若鹵制的原料不太多時，選用砂鍋為好。這兩種鍋壁厚導熱性較差，湯汁不易蒸發。食物與此鍋不易發生化學變化。不宜用銅鍋或鋁鍋，因此鍋導熱性很強，湯汁氣化快。銅鍋還易與滷汁中的鹽等發生化學反應，從而影響成品的色澤、口味、衛生質量。

要掌握好火力。一般是採用中小火或微火，使湯汁保持小開或微開狀態。不能使用旺火，否則，湯汁沸騰，不斷濺在鍋壁上，形成薄膜，最後焦化落入滷汁中，成碳末狀黑色物，有的粘附於原料上，影響到成品和滷汁的色澤、口味。大火鹵煮，原料既不易軟爛，滷汁又會因快速氣化而嚴重減少。

要掌握好原料的成熟度。原料的鹵制，不管質地老嫩、成熟時間長短，其成熟度都應掌握在軟化時或軟化前出鍋或離火。

鑒別的方法是：用手捏一捏鹵制的原料，如感覺很硬，說明火候未到；一捏即碎爛，則是過火了(屬爛化階段)；捏之軟而略有彈性，而且不碎，說明火候正好，即軟化階段。

DIY 北印度南餅

水瓢狀的餅皮嚼勁十足，從它薄薄的身軀上，你絕對猜不出裡頭的咖喱雞肉餡是如此辛辣美味，再加上濃郁的咖喱香味，讓人一吃難忘。今天Echo就教各位如何用簡單的食材和餡料DIY北印度南餅……

烹製材料(一人份)

材料：麵團(80克)、咖喱雞肉餡(40克)、荷蘭芹末(2克)、橄欖油(3湯匙)

材料：高筋粉(21克)、中筋粉(26.7克)、水(6克)、冰水(24克)、酵母粉(0.5克)、檸檬汁(1.8克)

工具：烤箱、電子秤

1 將麵團材料均勻混合，不斷揉搓直至成麵團，給麵團蓋上濕

布，讓其醒發3小時。

2 稱取80克的麵團，搓圓後靜置一旁，讓其醒發15分鐘後，將麵團揉搓成餅，包入40克的咖喱餡。

3 包入咖喱餡後，放入電子秤上，待麵團和咖喱餡有120克重時，使用麵團封住餡料。

4 將麵團揉成水滴狀後，讓其醒發30分鐘。

5 給麵團抹上橄欖油，拍扁壓製成水瓢狀的麵餅，灑上少許荷蘭芹末。

6 烤箱預熱170度，將麵餅放進烤箱中，以230度烘烤8分鐘，取出攤涼即可。



三文魚要想吃得「美」，食材搭配得很重要。作為居家「美」食，其絕佳的生食口感又增添了美容食譜的簡便性——說實在話，對於大部分人來說，除了三文魚頭可煲可煎之外，魚肉的部分怎麼精心煎煮都有點浪費，口感無論如何都不如生食來得鮮甜肥美。

A 素雅沙拉

材料：挪威三文魚150g、菠菜30g、花生15g、豆腐乾15g、杏仁5g、彩椒10g、洋蔥5g、生薑10g、杏仁5g；

調料：鹽5g、生抽1小匙、美極醬油1小匙、檸檬半個、蜂蜜5g、芝麻油3g。

製法：

1.菠菜燙熟、切段，豆腐乾切細條，彩椒、洋蔥、杏仁均切條，生薑切細絲備用。

醃製三文魚

2.三文魚切成細條，加入鹽、薑末、檸檬汁醃3分鐘。

拌勻

3.將切好的食材與三文魚條拌勻，加入鹽、醬油、檸檬汁、蜂蜜、芝麻油拌勻即可，也可撒些核桃和花生碎。

B 青瓜蕨粉三文魚

材料：挪威三文魚200g、青瓜100g、蕨粉150g；

調料：鹽6g、檸檬10g、蔥姜蒜15g、醋10g、香油5g、芥末10g、芝麻8g、鮮花椒末15g。

製法：

1.三文魚肉切成筷子粗細備用、蕨粉用溫水泡開沖涼水備用；

2.青瓜切絲，檸檬皮切絲，蔥姜蒜切末，鮮花椒切末，取一碗，用檸檬汁、醋、醬油、芥末等調好味汁；

3.將青瓜、蕨粉放入盤中，三文魚加入鮮花椒末、檸檬汁、蔥姜蒜攪拌一下，擺在蕨粉上，澆上汁、撒點芝麻即可。

漂亮三文魚越吃越美麗



鹹蛋黃炒南瓜

秋天的廣州乾燥缺水，應多食用富含維生素A、E的蔬菜，來增強身體免疫力，以此改善因乾燥引起的口唇乾燥、皮膚乾裂及毛髮脫落等秋燥症狀。志遠最愛吃鹹蛋黃炒南瓜，他稱營養豐富的南瓜既對身體有益，又能補血美膚和瘦身，尤其將裹了一層鹹蛋黃的南瓜送入口，味道超贊！

烹製材料(三人份)

材料：南瓜(500克)、鹹蛋黃(4祇)、蔥(1根)

調料：料酒(1湯匙)、油(3湯匙)、鹽(1/3湯匙)、雞粉(1/2湯匙)

1 將鹹蛋黃和1湯匙料酒倒入碗內，放入鍋內以大火隔水清蒸8分鐘，取出用湯匙壓碎攪成糊狀。

2 南瓜去皮和籽，切成薄片；蔥去頭尾洗淨，切成段狀。

3 燒熱鍋內3湯匙油，爆香蔥段，放入南瓜片煸炒2分鐘，直至南瓜邊緣軟軟。

4 注入1杯清水攪勻，加蓋以

中小火將南瓜燜煮5分鐘。

5 倒入鹹蛋黃與南瓜一起拌炒，加入1/3湯匙鹽和1/2湯匙雞粉炒勻入味，即可上碟。

廚神貼士

1、鹹蛋黃經清蒸後，碗緣會非常燙，應戴上手套取出鍋，防止燙傷手。

2、應先將鹹蛋黃清蒸搗碎後，再下鍋與南瓜煸炒，這樣鹹蛋黃可以和南瓜充分融合，不僅口感起沙，還更加美味。

3、鹹蛋黃和南瓜炒熟後，放少許鹽和雞粉調味便可，重味的調料勿下，否則易蓋住南瓜的鮮甜之味。

4、雖然常吃南瓜，可使大便通暢、肌膚豐美和治療夜盲症，但每天吃南瓜的量不能超過主食，否則攝取β-胡蘿蔔素過量時，會讓皮膚變成檸檬黃般的顏色，這種症狀被稱為「胡蘿蔔素黃皮症」。