

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编 *Xin Bian Jian Kao Lu Jiang Cai* 煎烤卤酱菜

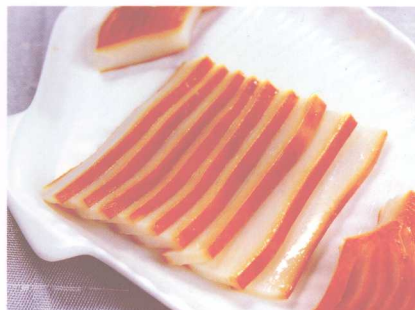


用爱做好菜 用心烹佳肴



● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

新编煎烤卤酱菜/爱心家肴美食工作室编. —青岛: 青岛出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5436-4953-8

I. 新… II. 心… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第164935号



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIANKAO LU JIANG CAI

书 名 新编煎烤卤酱菜

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

顾 问 高炳义 顾奎琴

主 编 邴吉和 李 明

摄 影 侯熙良 高玉德 周学武

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

邮购电话 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

装帧设计 樊君妍 姜尚源

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

开 本 16开(720×1020毫米)

印 张 12

定 价 19.90元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编 *Xin Bian Jian Kao Lu Jiang Cai* 煎烤卤酱菜



用爱做好菜 用心烹佳肴

真情回报读者
超低价
19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



特惠版

NEW



用爱做好菜 用心烹佳肴

XIN BIAN JIAO KAO LU JIANG CAI

▶ 煎烤卤酱的常识与烹制技巧

▶ 味美汁浓的煎烤卤酱菜

素菜类

畜肉类

禽肉类

水产类

爱心家肴
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

Xin Biang Jian Kao Lu Jiang Cai
新编煎烤卤酱菜

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写

顾问 高炳义 顾奎琴

主编 邴吉和 李 明



Xin Biang Jian Kao Lu Jiang Cai

青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介



高炳义 国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



顾奎琴 国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

顾女士现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、“健康中国大讲台”专家委员会委员、新浪网“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

顾女士主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。编导、主持电视片多部。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。曾接受过《中国食品报》等杂志的人物专访，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

如何使用本书？

新编煎烤卤酱菜

墨鱼（乌贼）



营养与功效：墨鱼含丰富的蛋白质，壳含碳酸钙、壳角质、黏液质及少量氯化钠、磷酸钙、镁盐等；滋阴养血、益气。

食用宜忌：①一般人群均能食用，尤其适宜阴虚体质、贫血、妇女血虚经闭、带下、崩漏者食用。

『饮食指导』

① 墨鱼亦称乌贼鱼、墨斗鱼、目鱼等，干者叫明鱼。李时珍称墨鱼为“血分药”，是治疗妇女贫血、血虚经闭的佳珍。

② 将墨鱼用清水浸1小时，入滚水中氽5分钟，捞出洗净，即可去墨鱼骨。

③ 将墨鱼仔切小块，更易入味。

④ 墨鱼体内含有许多墨汁，不易洗净。可先撕去表皮，拉掉灰骨，将其放在清水盆中，在水中拉出内脏，挖掉眼珠，使其流尽墨汁，然后多换几次清水即可将内外洗净。



卤水墨鱼（卤菜）

原料：鲜墨鱼板

调料：海鲜卤水、香油、青辣汁（鲜杭椒汁、美极鲜酱油、香油调制而成）

制法：

1. 墨鱼去表皮，洗净氽水。
2. 将墨鱼放入煮沸的卤水锅中，慢火煮10分钟，关火后浸卤25分钟，捞出凉透，改刀成片，跟青辣汁上桌即可。

特点：肉质爽嫩，鲜香味醇。蘸食青辣汁味更佳。

提示：卤煮墨鱼时注意时间不要过长，否则会影响其口感。

营养与功效：原料的营养功效分析。

食用宜忌：讲解原料的适宜人群和禁忌人群。

饮食指导：讲解原料的加工处理及食用方法。

卤水墨鱼：菜肴名称及其烹制方法。

制法：教您一步一步完成菜肴的制作。

特点：菜肴的特点。

提示：在烹调过程中应该注意的问题。

煎烤卤酱的常识与烹制技巧

煎出脆爽好味道	14	各有千秋的卤菜、酱菜	21
烤出焦香美味	15		

味美汁浓的煎烤卤酱菜

1. 素菜类

韭菜

炭烤韭菜（炭烤）.....	28
---------------	----

苦瓜（凉瓜）

豉汁酿苦瓜（微波烧烤）.....	29
------------------	----

茄子

蒜香烤茄子（烤箱菜）.....	31
-----------------	----

莲藕

港式煎藕合（煎菜）.....	32
----------------	----

卤水藕（卤菜）.....	33
--------------	----

番茄（西红柿）

煎酿鲜番茄（煎菜）.....	35
----------------	----

番茄百花盏（微波烧烤）.....	36
------------------	----

芥蓝

蚝油芥蓝（微波烧烤）.....	37
-----------------	----

胡萝卜

香煎甘笋饼（煎菜）.....	38
----------------	----

马铃薯（土豆）

煎土豆饼（煎菜）.....	39
---------------	----

烤土豆（烤箱菜）.....	39
---------------	----

玉米

烤玉米（炭烤）.....	40
--------------	----

红薯（地瓜）

烤地瓜（烤箱菜）.....	41
---------------	----

香菇

烤香菇（烤箱菜）.....	42
---------------	----

花生仁

卤水花生米（卤菜）.....	43
----------------	----

黄豆

茄汁卤黄豆（卤菜）.....	44
----------------	----

绿豆芽

糟卤绿豆芽（卤菜）.....	45
----------------	----

海带

卤海带（卤菜）.....	46
--------------	----

豆腐、豆制品

老少平安（微波烧烤）.....	47
-----------------	----

卤水豆腐（卤菜）.....	48
---------------	----

香卤素鸡串（卤菜）.....	49
----------------	----

卤豆腐皮（卤菜）.....	50
---------------	----

香卤豆干（卤菜）.....	51
---------------	----

五香豆腐干（卤菜）.....	51
----------------	----

香蕉

奶油烤香蕉（烤箱菜）.....	52
-----------------	----

其他

冰花水煎包（煎菜）.....	53
----------------	----

烤饭团（烤箱菜）.....	54
---------------	----

松脆馒头片（烤箱菜）.....	55
-----------------	----

蔬菜快餐面（烤箱菜）.....	56
-----------------	----

美味卤水锅（卤菜）.....	56
----------------	----

卤水饺（卤菜）.....	57
--------------	----

2. 畜肉类

猪肉

生煎五花肉（煎菜）.....	58
酱肉蒸蛋（烤箱菜）.....	59
酿香菇柿子椒（微波烧烤）....	60
香辣微波肉串（微波烧烤）....	61
咸蛋蒸肉饼（微波烧烤）.....	61
沙茶烤肉串（微波烧烤）.....	62
红烧肉（微波烧烤）.....	63
香菇鲜肉盏（微波烧烤）.....	63
京酱肉丝（微波烧烤）.....	64
微波自制猪肉松 （微波烧烤）.....	64
微波腱子肉（微波烧烤）.....	65
炭烤五花肉（炭烤）.....	66
炭烤猪肉串（炭烤）.....	67
卤水花腩（卤菜）.....	68
卤味猪腱（卤菜）.....	69
猪排	
香煎小排（煎菜）.....	70
酱汁烤猪排（烤箱菜）.....	71
洋葱猪排（微波烧烤）.....	72
豉汁排骨（微波烧烤）.....	72

猪皮

卤水猪皮卷（卤菜）.....	73
----------------	----

猪蹄

川卤猪蹄（卤菜）.....	74
东北卤猪手（卤菜）.....	75
金牌脆猪手（卤菜）.....	76
卤水蹄筋（卤菜）.....	76
虎皮风味肘（卤菜）.....	77
酱猪蹄（酱菜）.....	78
酱蘑菇筋（酱菜）.....	79
酱猪肘（酱菜）.....	79

猪舌、猪耳、猪尾

卤味猪舌（卤菜）.....	80
卤水猪尾（卤菜）.....	81
栗香猪尾（卤菜）.....	82
三杯猪尾（卤菜）.....	82
香卤猪耳（卤菜）.....	83
酱猪耳卷（酱菜）.....	84

猪腰

炭烤猪腰（炭烤）.....	85
---------------	----

猪肚（猪胃）

糟卤肚尖（卤菜）.....	86
---------------	----

干妈脆肚（卤菜）.....	86
---------------	----

卤水猪肚（卤菜）.....	87
---------------	----

猪肝

卤猪肝（卤菜）.....	88
风味盐水猪肝（卤菜）.....	89

猪肠

微波烤套肠（微波烧烤）.....	90
酱卤花肠（卤菜）.....	91
卤水大肠（卤菜）.....	91
卤猪大肠（卤菜）.....	92

猪心

卤猪心（卤菜）.....	93
--------------	----

牛肉

黑椒煎肥牛饼（煎菜）.....	94
火焰嫩牛肉（炭烤）.....	95
卤水牛展（卤菜）.....	96
风味手撕牛肉（卤菜）.....	97
炆拌牛肉（卤菜）.....	97
陈皮酱牛肉（酱菜）.....	98
牛筋、牛仔骨	
香煎美国牛仔骨（煎菜）.....	99
卤水牛筋（卤菜）.....	100

手撕牛板筋(酱菜)..... 101

酱牛蹄(酱菜)..... 101

牛舌

卤水牛舌(卤菜)..... 102

牛肚

卤水金钱肚(卤菜)..... 103

羊肉、羊排

法式煎羊排(煎菜)..... 104

秘制脆皮羊肉(烤箱菜)..... 105

酱羊排(酱菜)..... 106

兔肉

熏卤兔腿(卤菜)..... 107

酱兔腿(酱菜)..... 108

驴肉

酱驴肉(酱菜)..... 109

鹿肉

酱鹿肉(酱菜)..... 110

3. 禽肉类**鸡肉**

黑椒煎小嫩鸡(煎菜)..... 111

锅贴鸡柳(烤箱菜)..... 112

蜜汁烤麻香鸡块(烤箱菜)..... 113

锡纸焗滑鸡(烤箱菜)..... 113

玉米笋鸡丝(微波烧烤)..... 114

酱爆鸡丁(微波烧烤)..... 115

麻香鸡(卤菜)..... 116

茶香鸡(卤菜)..... 117

卤鸡腿(卤菜)..... 118

盐水黄鸡腿(卤菜)..... 119

酱鸡架(酱菜)..... 120

鸡翅

微波烧鸡翅(微波烧烤)..... 121

印尼咖喱鸡翅(烤箱菜)..... 122

卤水鸡翅(卤菜)..... 123

橙香卤水鸡翅(卤菜)..... 124

贵妃鸡翅(酱菜)..... 124

鸡爪

蜜香凤爪(卤菜)..... 125

鸡脖

炭烤鸡脖(炭烤)..... 126

茶熏酱鸡脖(酱菜)..... 127

鸡心

微波鸡心(微波烧烤)..... 128

香卤鸡心花(卤菜)..... 128

鸡肫(鸡胗)

炭烤鸡胗(炭烤)..... 129

鸡蛋

卤水鸡蛋(卤菜)..... 130

鸭肉

卤鸭(卤菜)..... 131

香糟鸭下巴(酱菜)..... 132

海肠酱鸭丁(酱菜)..... 133

酱鸭腿(酱菜)..... 134

鸭翼、鸭脖、鸭舌

卤鸭翼(卤菜)..... 135

风干鸭脖(卤菜)..... 136

麻辣鸭脖(卤菜)..... 136

川蜀鸭舌(卤菜)..... 137

卤水鸭舌(卤菜)..... 138

酱鸭舌(酱菜)..... 138

鸭肫(鸭胗)、鸭肠、鸭肚

卤水鸭胗(卤菜)..... 139

卤鸭肠(卤菜)..... 140

麻辣鸭肠(卤菜)..... 141

卤水鸭肚(卤菜)..... 142

鹅肉、鹅头

柠汁可乐煎鹅脯(煎菜)..... 143

卤水鹅头(卤菜)..... 144

鹅掌、鹅肠、鹅肫

卤水鹅掌(卤菜)..... 145

五香鹅肠(卤菜)..... 146

卤水鹅肫(卤菜)..... 146

鸽、鹌鹑

风味手撕鸽(煎菜)..... 147

卤水乳鸽(卤菜)..... 148

咖喱乳鸽(卤菜)..... 149

煎荷包鹌鹑蛋(煎菜)..... 150



4. 水产类

鲤鱼

干烧鲤鱼 (微波烧烤)..... 151

鳊鱼

炭烤鳊鱼 (炭烤)..... 152

海鳗 (鲫勾)

炭烤鲫勾鱼 (炭烤)..... 153

大黄鱼、小黄鱼

微波炉烤黄花鱼
(微波烧烤)..... 154

糟香小黄花鱼 (卤菜)..... 155

香糟黄鱼 (卤菜)..... 156

酱焖黄花鱼 (酱菜)..... 156

面包鱼

明炉烤鱼件 (烤箱菜)..... 157

带鱼 (刀鱼)

煎刀鱼 (煎菜)..... 158

煎封冰鲜带鱼 (煎菜)..... 159

微波带鱼 (微波烧烤)..... 160

糟香带鱼 (卤菜)..... 160

酱带鱼 (酱菜)..... 161

鲛鱼

五香酱熏鱼 (酱菜)..... 162



炭烤干鱼 (炭烤)..... 163

银鳕鱼

泰椒银鳕鱼 (煎菜)..... 164

墨鱼 (乌贼)

卤水墨鱼 (卤菜)..... 165

日式卤墨鱼 (卤菜)..... 166

虾、基围虾

煎蚝油凤尾虾 (煎菜)..... 167

美极焗鲜虾 (煎菜)..... 168

海鲜串串烧 (烤箱菜)..... 170

烘烤泡泡海鲜 (烤箱菜)..... 169

油焖大虾 (微波烧烤)..... 170

炸虾排 (微波烧烤)..... 170

盐焗基围虾 (微波烧烤)..... 171

微波炉烤活虾 (微波烧烤)..... 172

微波烤虾酱 (微波烧烤)..... 172

蟹

烤奶油蟹 (微波烧烤)..... 173

章鱼 (八带)

糟香八带 (卤菜)..... 174

酱八带 (酱菜)..... 175

蛤蜊

微波蛤蜊 (微波烧烤)..... 176

海瓜子

微波炉烤海瓜子
(微波烧烤)..... 177

海螺

烘烤大海螺 (烤箱菜)..... 178

酱香螺 (酱菜)..... 179



澳带

香煎澳带 (煎菜)..... 180

牡蛎 (生蚝、海蛎子)

海蛎苦瓜煎蛋 (煎菜)..... 181

炭烤海蛎 (炭烤)..... 182

海肠

炭烤海肠 (炭烤)..... 183

扇贝

火焰烧扇贝 (炭烤)..... 184

明炉烤夏贝 (烤箱菜)..... 185

海虹 (青口、淡菜)

蒜香烤青口 (烤箱菜)..... 186

鱿鱼

烤鱿鱼头 (烤箱菜)..... 187

微波鱿鱼 (微波烧烤)..... 188

卤水鱿鱼 (卤菜)..... 188

鲍鱼

煎焗鲍鱼 (煎菜)..... 189

煎鲍鱼 (煎菜)..... 190

附录：按烹制方法检索

1. 煎菜类

港式煎藕合	32	黑椒煎小嫩鸡	111
煎酿鲜番茄	35	柠汁可乐煎鹅脯	143
香煎甘笋饼	38	风味手撕鸽	147
煎土豆饼	39	煎荷包鹌鹑蛋	150
冰花水煎包	53	煎刀鱼	158
生煎五花肉	58	煎封冰鲜带鱼	159
香煎小排	70	泰椒银鳕鱼	164
黑椒煎肥牛饼	94	煎蚝油凤尾虾	167
香煎美国牛仔骨	99	美极焗鲜虾	168
法式煎羊排	104	香煎澳带	180



海蛎苦瓜煎蛋	181
煎焗鲍鱼	189
煎鲍鱼	190

2. 烧烤类

烤箱菜

蒜香烤茄子	31
烤土豆	39
烤地瓜	41
烤香菇	42
奶油烤香蕉	52
烤饭团	54
松脆馒头片	55
蔬菜快餐面	56
酱肉蒸蛋	59
酱汁烤猪排	71
秘制脆皮羊肉	105
锅贴鸡柳	112
蜜汁烤麻香鸡块	113

锡纸焗滑鸡	113
印尼咖喱鸡翅	122
明炉烤鱼件	157
海鲜串串烧	169
烘烤泡泡海鲜	169
烘烤大海螺	178
明炉烤夏贝	185
蒜香烤青口	186
烤鱿鱼头	187

微波烧烤

豉汁酿苦瓜	29
番茄百花盏	36
蚝油芥蓝	37
老少平安	47

酿香菇柿子椒	60
香辣微波肉串	61
咸蛋蒸肉饼	61
沙茶烤肉串	62
红烧肉	63
香菇鲜肉盏	63
京酱肉丝	64
微波自制猪肉松	64
微波腱子肉	65
洋葱猪排	72
豉汁排骨	72
微波烤套肠	90
玉米笋鸡丝	114
酱爆鸡丁	115

微波烧鸡翅	121
微波鸡心	128
干烧鲤鱼	151
微波炉烤黄花鱼	154
微波带鱼	160
油焖大虾	170
炸虾排	170
盐焗基围虾	171
微波炉烤活虾	172
微波烤虾酱	172
烤奶油蟹	173
微波蛤蜊	176
微波炉烤海瓜子	177

炭烤

炭烤韭菜	28
烤玉米	40
炭烤五花肉	66
炭烤猪肉串	67
炭烤猪腰	85
火焰嫩牛肉	95
炭烤鸡脖	126
炭烤鸡胗	129
炭烤鳝鱼	152
炭烤鲫鱼	153
炭烤鱼	163
炭烤海蛎	182



炭烤海肠	183
火焰烧扇贝	184

3. 卤菜类

卤水藕	33
卤水花生米	43
茄汁卤黄豆	44
糟卤绿豆芽	45
卤海带	46



卤水豆腐	48
香卤素鸡串	49
卤豆腐皮	50
香卤豆干	51
五香豆腐干	51
美味卤水锅	56
卤水饺	57
卤水花腩	68
卤味猪腱	69
卤水猪皮卷	73
川卤猪蹄	74
东北卤猪手	75
金牌脆猪手	76
卤猪蹄筋	76

虎皮风味肘	77
卤味猪舌	80
卤水猪尾	81
栗香猪尾	82
三杯猪尾	82
香卤猪耳	83
糟卤肚尖	86
干妈脆肚	86
卤水猪肚	87
卤猪肝	88
风味盐水猪肝	89
酱卤花肠	91
卤水大肠	91
卤猪大肠	92



卤猪心	93
卤水牛展	96
风味手撕牛肉	97
炆拌牛肉	97
卤水牛筋	100
卤水牛舌	102
卤水金钱肚	103
熏卤兔腿	107
麻香鸡	116
茶香鸡	117
卤鸡腿	118

盐水黄鸡腿	119
卤水鸡翅	123
橙香卤水鸡翅	124
蜜香凤爪	125
香卤鸡心花	128
卤水鸡蛋	130
卤鸭	131
卤鸭翼	135
风干鸭脖	136
麻辣鸭脖	136
川蜀鸭舌	137
卤水鸭舌	138
卤水鸭胗	139
卤鸭肠	140
麻辣鸭肠	141
卤水鸭肚	142
卤水鹅头	144
卤水鹅掌	145

五香鹅肠	146
卤水鹅肫	146
卤水乳鸽	148
咖喱乳鸽	149
糟香小黄花鱼	155
香糟黄鱼	156
糟香带鱼	160
卤水墨鱼	165
日式卤墨鱼	166
糟香八带	174
卤水鱿鱼	188



4. 酱菜类

酱猪蹄	78
酱蘑菇筋	79
酱猪肘	79
酱猪耳卷	84
陈皮酱牛肉	98
手撕牛板筋	101
酱牛蹄	101
酱羊排	106
酱兔腿	108
酱驴肉	109

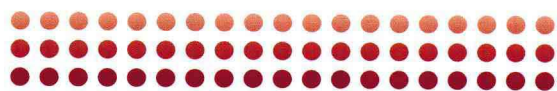
酱鹿肉	110
酱鸡架	120
贵妃鸡翅	124
茶熏酱鸡脖	127
香糟鸭下巴	132
海肠酱鸭丁	133
酱鸭腿	134
酱鸭舌	138
酱带鱼	161
五香酱熏鱼	162

酱八带	175
酱香螺	179





煎烤卤酱



的 常识与烹制技巧



煎出脆爽好味道

煎是指用少量油滑锅底后再用中、小火把原料两面煎黄使其成熟的一种烹调方法。煎的原料单一，一般不加配料，原料多处理成扁平状，以少油温火在平锅上加热，只移动原料而不翻勺，或稍颠翻，使之成熟，如煎荷包蛋。

烹制煎菜一定要掌握好火候——先用旺火把锅烧热，多放些油，摇晃几次，使锅吸油滑润，防止粘锅；锅内只留少许油，端离火源，把原料平放入锅中，再回到火上。煎制时，改为中小火，当一面煎至金黄色时，再翻转煎另一面，两面煎黄即可。在煎制时，如觉得油少，还可再加一些油。

煎菜时要使用慢火，这是因为，原料表面水分较多或是黏稠，如果用旺火，菜肴会粘锅，操作时不利于煎翻，影响成菜的造型和美观，还可能煎糊，造成外糊内生等现象。而慢火煎制，锅内温度低，能将菜肴由外而内地慢慢煎熟，外面煎得酥脆，里面却非常鲜嫩，色泽金黄，形状美观，还能保证原料中的营养素少受损失。因此，煎菜最好用慢火。



MEMO

煎菜时还要注意用油要纯，要掌握好调味的时机，有的要在煎制前调味，有的要在原料即将煎好时，趁热烹入调味品，还有的则是把原料煎熟装盘，食用时蘸着调料吃。

Q:如何煎鱼不粘锅?

方法1: 将锅洗净, 揩干后烧热, 然后放油, 轻轻转动锅, 使锅内四周都有油。待油烧热时, 将鱼放入, 煎至鱼皮呈金黄色时再翻动即可。如果油还未热就放鱼, 就很容易使鱼皮粘在锅上。

方法2: 将鱼洗净后(大鱼切成块状), 薄薄裹一层面粉。待锅里油热后, 将鱼放入, 煎至表面金黄色时翻煎另一面。这样煎出的鱼完整不粘锅。

方法3: 将鸡蛋打入碗中搅匀, 放入洗净的鱼或鱼块, 裹匀一层蛋汁, 然后再放入热油锅中煎, 这样煎出的鱼不会掉皮。

方法4: 将锅洗净擦干烧热, 用鲜姜在锅底涂上一层姜汁, 然后放油烧热, 再将鱼放入煎制, 这样煎出的鱼也不会粘锅。

Q:如何煎牛排?

首先, 锅要烧得非常热, 这样牛排下锅时, 高温会迅速把肉的表面封住, 让鲜美的汁留在里面。煎牛排可以用植物油, 也可以用黄油, 条件允许最好是用橄榄油。因为不是炸, 所以油不用太多, 薄薄一层就可以。

牛排一般有二分熟、五分熟、八分熟和全熟, 全凭煎的时间长短, 最后再加盐和黑胡椒粉(盐要最后放, 以免把肉里的汁吸出, 影响肉的鲜嫩度)。

还有一种方法是先把牛肉腌制一下再煎。将蒜末、姜末、半碗老抽酱油、半杯红葡萄酒、少许蜂蜜、少许辣椒粉和黑胡椒粉调和成汁, 把牛排放入腌制2个小时左右。如果有时间提前准备, 可以把牛排浸过汁后用保鲜膜包起来, 放在冰箱里过夜, 第二天再做, 效果会更好。

Q:如何煎鸡蛋嫩滑更完整?

方法1: 锅内油热后, 将鸡蛋打入, 在其处于半凝固状态时, 洒几滴热水在蛋的周围和面上。这样煎出来的鸡蛋, 个匀完整, 色泽白亮, 口感嫩滑。

方法2: 如何煎出好看的太阳蛋?

① 洋葱去外皮洗净, 横切成适当宽度的片, 取最外层的洋葱圈, 备用。

② 平底锅中放入适量油加热, 取最大的洋葱圈放在平底锅中央, 将鸡蛋打入洋葱圈中, 用小火加热至蛋液完全凝固。

③ 用牙签小心地在洋葱圈内划一圈, 煎好的荷包蛋就可以轻松取出了, 形似太阳, 造型美观。

