

吃遍天下
小小拿手菜
34

炸鱼 / 炸肉 / 炸虾蟹
炸蔬菜 / 干炸 / 清炸
软炸 / 酥炸 / 脆炸
板炸 / 油淋炸

炸

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物
相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



182
77

5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！
版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

炸 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.

-广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小拿手菜)

ISBN 7-80731-023-5

I. 炸... II. 深... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102091号

吃遍天下 34 小小拿手菜

炸

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 朱小良

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)

开 本 787×1092 1/32

总 印 张 20

总 字 数 800千

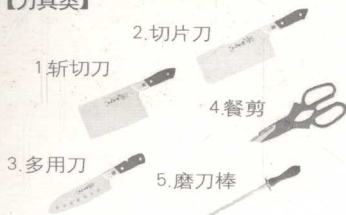
版次印次 2005年9月第1版第1次

书 号 ISBN 7-80731-023-5/TS·3

总 定 价 50.00元 (全10册)

家庭厨房必备工具

【刀具类】



1. 斩切刀：用来斩切带骨食物。
2. 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
3. 多用刀：用于加工西式料理和片皮。
4. 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
5. 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【刀具类】



1. 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
2. 锅铲：一般用于炒菜、调味。
3. 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
4. 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【锅具类】



1. 炒锅：可用于烹饪任何食物。
2. 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
3. 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
4. 蒸锅：用蒸汽蒸熟食物的工具。
5. 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【煲具类】



汤煲：主要用于煲老火靓汤。

【其他类】

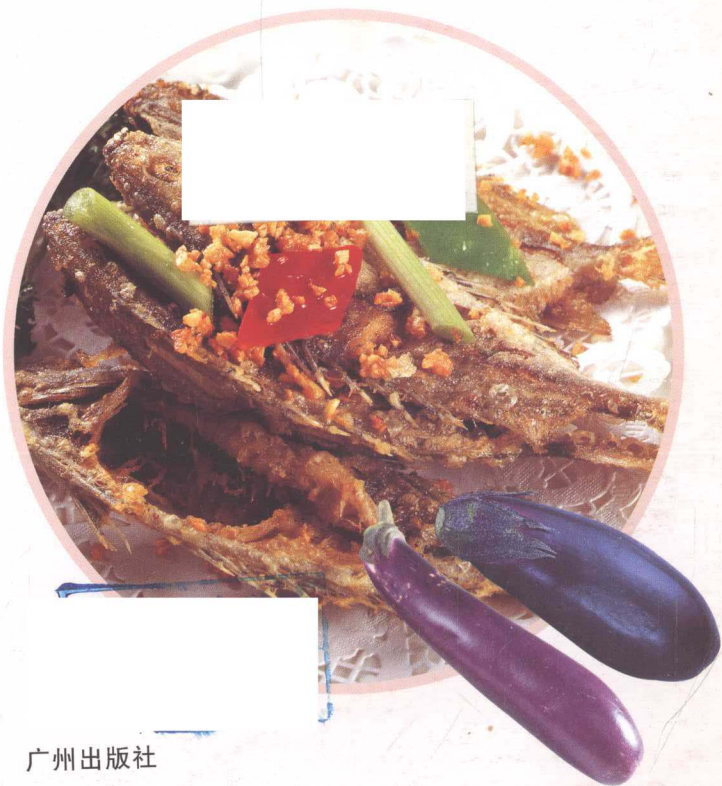


1. 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
2. 电饭锅：可用来蒸饭、煮汤，能使营养流失最少。
3. 高压锅：能使食物快速烂熟，是省时省心的炊具。

《吃遍天下》34

小小拿手菜

炸



广州出版社

向您推荐

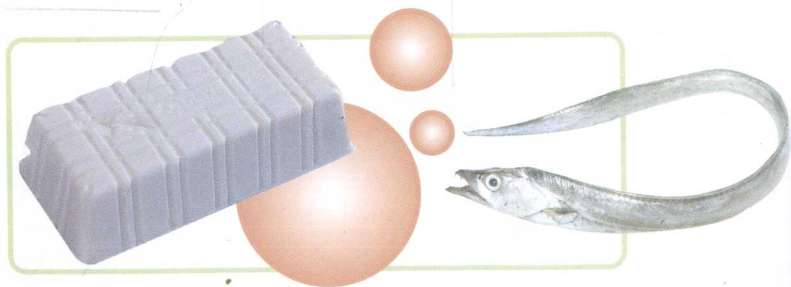
《炸》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料的36道菜的炸制方法，教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，炸制出色香味俱全、营养丰富的菜肴。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



目录



Contents

姜葱炒花蟹·····	4
〔营养分析〕蟹·····	5
蒜子焖海鳗·····	6
〔营养分析〕鳗鱼·····	7
豉油皇沙虾·····	8
〔营养分析〕虾·····	9
蒜香赖尿虾·····	10
吉烈九肚鱼·····	11
椒盐泥猛·····	12
冬炸煸脆肠·····	13
干炸冬笋·····	14
〔营养分析〕竹笋·····	15
番茄炒茭白·····	16
〔营养分析〕茭白·····	17
炸番茄·····	18
茄汁鲜虾锅巴·····	19
番茄鱼片·····	20
〔营养分析〕西红柿·····	21
红冠茄子·····	22
〔营养分析〕茄子·····	23
双椒油炸土豆丝·····	24
〔营养分析〕青椒·····	25
咕噜排骨·····	26
〔营养分析〕菠萝·····	27
干煸泥鳅·····	28
〔营养分析〕泥鳅·····	29
辣子鸡翅·····	30
〔营养分析〕鸡肉·····	31

豆腐狮子头·····	32
〔营养分析〕豆腐·····	33
虎皮尖椒·····	34
翠湖豆腐·····	35
香蕉豆腐·····	36
〔营养分析〕香蕉·····	37
金菇玉子豆腐·····	38
〔营养分析〕金针菇·····	39
椒香土豆丝·····	40
〔营养分析〕土豆·····	41
金钱土豆夹·····	42
土豆丸子·····	43
土豆琵琶虾·····	44
土豆松·····	45
香辣沙丁鱼·····	46
红油鱼块·····	47
红油带鱼·····	48
〔营养分析〕带鱼·····	49
炸萝卜丸子·····	50
〔营养分析〕萝卜·····	51
香辣鸡翅·····	52
软炸冬瓜·····	53
拌河鱼干·····	54
藕夹·····	55
糖醋小排·····	56
〔营养分析〕猪肉·····	57
相宜相克大公开·····	58

炸

姜葱炒花蟹

准备:10分钟
烹饪:15分钟



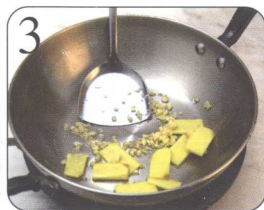
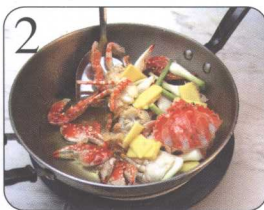
【特别提示】花蟹肉带有咸味，因而不需调入盐。

【原材料】姜20克、葱100克、花蟹3个、蒜10克

【调味料】鸡精粉2克、生粉水5克、白砂糖3克、食用油700克

【制作过程】

1. 姜去皮切片，葱留葱白切段，蒜去皮切末，花蟹洗净，壳切开，前爪斩断后对半切开，备用；
2. 净锅上火，倒入油，烧至80℃，放入备好的花蟹，加入姜片、葱段，炸至花蟹香熟，捞出沥干油分；
3. 锅内留少许油，爆香姜片、蒜末、葱段，倒入炸过花蟹，略炒，放入少许水，煮沸，调入白砂糖、鸡精粉拌匀，再用生粉水勾芡即可。





Crab

蟹

蟹统称螃蟹，又称无肠公子、郭索、拥剑、横行介士。螃蟹又分海水和淡水两类，属甲壳动物，其种类达500余种。我国人民吃螃蟹有悠久的历史，直到今天的金秋时节，持蟹斗酒、赏菊吟诗还是人们一大享受。可见螃蟹是公认的食中珍味，有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚。

【营养与功效】

螃蟹的可食部分中75%为人体所需的优质蛋白质，它所含维生素和矿物质对人体而言是十分全面和宝贵的，如维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E和钙、磷、锌、铁等微量元素应有尽有，而且诸如钙、磷脂等人体极需的营养物质的含量也特别高。除了丰富的营养物质外，螃蟹肉中还含有尼克酸等在其他食物中难以获得而人体又十分需要的物质。所以，从医学上分析，螃蟹还有一定的药用价值。中医认为，蟹肉具有清热散结、通脉滋阴、补肝肾、生精髓、壮筋骨之功效。



【营养师健康提示】

蒸煮熟的螃蟹宜尽快食用，切忌久存。如果蒸煮完成后已过了4小时，为了卫生起见应该重新蒸煮一遍再食用。肠胃慢性病患者和胆结石、胆囊炎、肝炎患者切忌进食螃蟹。另外，冠心病、高血压、高血脂患者应忌食胆固醇含量极高的蟹黄。

【适合人群】

一般人均可食用。

【特别提示】

吃螃蟹的民间习俗要蘸有醋、姜、黄酒等调制成的作料，这是十分科学的食法，很有必要。这种作料既可促进胃液分泌，有利于消化，增进食欲，又可去寒杀菌，故而不可或缺。

【适用量】

每次80克左右。

蒜子焖海鳗



准备:10分钟

烹饪:15分钟



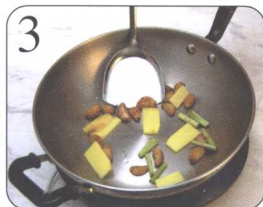
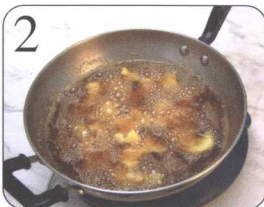
【特别提示】 调味时，不能放酱油，否则会影响菜的色泽。

【原材料】 海鳗500克、葱2根、蒜20克、姜10克

【调味料】 盐3克、鸡精粉2克、油500克、蚝油5克、味精1克、蛋黄1个

【制作过程】

1. 葱洗净切段，姜切片，蒜去皮，海鳗洗净切片，调入盐、鸡精、胡椒粉、蛋黄拌匀；
2. 锅上火，注入适量油，烧热，放入拌匀的海鳗片，炸至熟，捞出沥干油分；
3. 锅上火，油烧热，放入葱段、蒜粒、姜片爆香，再放入炸过的海鳗，调入盐、鸡精粉、味精、蚝油拌匀，加入适量清水，焖约3分钟，即可出锅。



Eel

鳗鱼

鳗鱼分为河鳗和海鳗，海鳗鱼又称麻鱼，俗称白鳗、白鳝等。河鳗又名白鳅，是淡水养殖的名贵鱼类。其肉质细嫩，味道鲜美，营养价值高。世界上的鳗鱼有20多种，鳗鱼在深海中产卵繁殖。性情凶猛，贪食，好动，昼伏夜出，具有趋光性强、喜流水、好温暖和穴居等特点，具有很强的溯水能力，也能入洞潜逃。

【营养与功效】

鳗鱼含有丰富的维生素A、维生素E，其脂肪中含有多元不饱和脂肪酸，一向被视为滋补圣品，《本草纲目》中记载：鳗鱼“去劳损，甚补益”，《中国药膳大辞典》也对鳗鱼的营养价值和功效有很清楚的描述。日本人认为食用鳗鱼可以补充体力，因此，鳗鱼在日本早已成为不可或缺的食材，是一种非常具有营养价值的鱼种，本身拥有丰富的蛋白质及维生素D和E，人们可以在汗水流失过多之后食鳗鱼迅速补充。长期食鳗，对强健体魄、增强活力及滋补养颜极有帮助，特别是孕妇与婴幼儿。鳗鱼中的维生素E是一种强力的抗氧化剂，主要功能是延缓细胞因氧化所产生的老化及防止老年痴呆症、保持青春外貌、供给体内氧气，使身体更有耐久力、减轻疲劳、加速灼伤的恢复、防止流产、降低患缺血性心脏病的机会。

【特别提示】

春季的海鳗鱼最好吃，其中的鱼籽和鱼腩味道最好。鳗鱼头主要用于美味煎焗、炖天麻或者炖当归、黄豆等；鳗鱼肉主要用于红烧和清蒸；鳗鱼卵煎或者用咸菜焖，用芹菜炒口味最佳；而鳗鱼鳔可以红焖、炖白果、焖青瓜等。此外，鳗鱼还可以剁蓉成馅，制成鱼丸、鱼糕、鱼饺，风味更为独特。

【健康提示】

鳗鱼为发物，脾胃虚寒及有水产品过敏史者应忌食。

【适用量】

每次40克左右。

【适合人群】

一般人均可食用。银发族、血脂异常者、饮食中富含多元不饱和和脂肪油脂的人、更年期妇女或有心血管疾病倾向者更宜食用。



炸

豉油皇沙虾



准备:5分钟

烹饪:15分钟



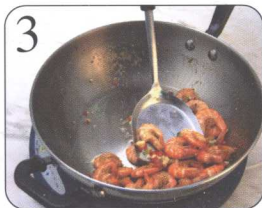
【特别提示】 虾一定要炸干、炸香。

【原材料】 沙虾400克, 青、红椒各1个, 蒜10克, 葱5克

【调味料】 盐3克、鸡精粉2克、美极酱油4克、胡椒粉2克、食用油1000克

【制作过程】

1. 沙虾洗净去须、头、爪, 青、红椒去蒂托、籽, 切粒, 蒜去皮切末, 葱洗净切花;
2. 净锅上火, 放入油1000克, 待油烧热, 放入沙虾, 炸熟, 捞出沥干油分;
3. 锅内留少许油, 爆香蒜蓉、椒粒, 放入沙虾, 翻炒片刻, 调入盐、鸡精粉、美极酱油、胡椒粉, 炒匀入味, 盛出, 撒上葱花即可。



Shrimp

虾

虾，又名长须公、虎头公、曲身小子等，按出产来源不同，分为海水虾和淡水虾两种。海虾又叫红虾，包括龙虾、对虾等，以对虾的味道最美，为食中上味、海产名品。其中河虾的质量为最好。

虾是一种高蛋白、低脂肪的食品，含有人体易缺乏又不可缺少的物质，其营养非常丰富。

【营养与功效】

虾肉具有味道鲜美、营养丰富的特点，其中钙的含量为各种动植物食品之冠，特别适宜老年人和儿童食用。还含微量元素硒，能预防癌症。《本草纲目拾遗》中说：“虾生淡水者色青，生咸水者色白，溪涧中出者壳厚气腥，湖泽池沼中出者壳薄肉满，气不腥，味佳，海中出者色白肉粗。入药以湖泽中出者为第一。”中医认为，虾为补肾壮阳的佳品。对肾虚阳痿、早泄遗精、腰膝酸软、四肢无力、产后缺乳、皮肤溃疡、疮痍肿毒等症，有很好的防治作用。经常食虾，还可延年益寿。而虾皮和虾米中含有十分丰富的矿物质钙、磷、铁，其中，钙是人体骨骼的主要组成成分，只要每天能吃50克虾皮，就可以满足人体对钙质的需要；磷有促进骨骼、牙齿生长发育，加强人体新陈代谢的功能；铁可协助氧的运输，可预防缺铁性贫血；烟酸可促进皮肤神经健康，对舌炎、皮炎等症有防治作用。故虾皮是儿童保健食品之一。

【健康提示】

虾为发物，凡有疮痍宿疾者或在阴虚火旺时，不宜食虾。美国科学家发现，食用虾类等水生甲壳类动物同时服用大量的维生素C能够致人死亡。

【适合人群】

一般人均可食用。特适宜于儿童、孕妇及心血管病人食用。

【适用量】每次50克。

【特别提示】

虾皮营养价值很高，含钙高。但虾皮也是含胆固醇高的动物性食品，因此，老年人吃虾皮补钙，每日不宜过多，而高胆固醇血症者，吃虾皮限量为好。

蒜香赖尿虾



【特别提示】

炸赖尿虾时，油温要高，这样炸出的虾才会香酥。

准备:13分钟

烹饪:15分钟

【原材料】 赖尿虾500克、干椒5克、蒜15克

【调味料】 盐4克、味精1克、花雕酒3克、味椒盐2克、食用油1000克

【制作过程】

1. 赖尿虾洗净，干椒洗净切小段，蒜去皮剥蓉，备用；
2. 将赖尿虾放入碗里，加入蒜蓉、花雕酒、盐、味精，腌约10分钟；
3. 锅置旺火上，放入食用油1000克，烧至200℃时，放进腌好的赖尿虾炸干，捞出沥干油分，放入净锅中，加少许油，爆香蒜蓉，加入味椒盐，炒匀即可。



吉烈九肚鱼

《吃遍天下》34

炸

【特别提示】炸九肚鱼片时，油温应控制在50~60℃炸出的鱼片才香酥可口，又不会焦。

10分钟

【原材料】九肚鱼500克、辣椒50克、葱10克、蛋黄1个、面包屑200克

【调味料】盐3克、胡椒粉2克、鸡精粉2克、辣椒油10克、食用油1000克

【制作过程】

1. 辣椒去蒂托、籽，切菱形片；九肚鱼剖开，去内脏、骨，切片；葱留葱白切段；
2. 将九肚鱼片装入盘里，调入盐、胡椒粉、鸡精、辣椒油拌匀，放入蛋黄液中搅匀后，裹上面包屑备用；
3. 净锅上火，油烧热，逐片放入备好的九肚鱼片，炸至金黄色，捞出沥干油分，装入盘；葱段、辣椒炒香后，撒在盘中即可。



椒盐泥猛



【特别提示】泥猛不能用姜作调料，否则会失去鱼的味道。



准备:10分钟
烹饪:15分钟

【原材料】泥猛400克、干红椒5克、蒜5克、蛋黄1个

【调味料】盐3克、味精1克、鸡精粉1克、吉士粉3克、椒盐5克

【制作过程】

1. 泥猛去内脏、鳃，洗净，干红椒切小段，蒜去皮切蓉，备用；
2. 把备好的泥猛装入碗里，调入蒜蓉、鸡精粉、蛋黄、盐、味精、吉士粉、椒盐拌匀，腌制几分钟；
3. 锅上火，放入油，烧至200℃时，放入腌好的泥猛，炸至呈金黄色且香酥时，捞出沥干油分，蘸上椒盐便可食用。



【特别提示】猪肠含蛋白质、脂肪、矿物质、糖类，可补虚润燥；冬笋含膳食纤维较多，具有清扫肠胃的作用，有助于通便，预防结肠癌、冠心病、糖尿病、便秘等病症。

冬炸煸脆肠

《吃遍天下》34

炸



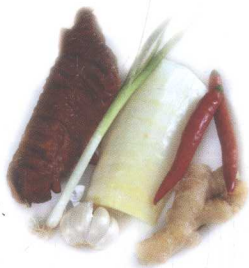
准备:8分钟

【原材料】冬笋300克、猪肠200克、红辣椒2个

【调味料】花椒、姜、蒜、孜然粉、香料、葱、味精、精盐、食用油各适量

【制作过程】

1. 冬笋去壳去根洗净切滚刀块，猪肠切条状，辣椒切节；
2. 锅上火，放入油，将猪肠与冬笋分别入锅中炸透；
3. 将过程2入锅煸炒至熟，放入辣椒节、花椒粒、孜然粉、香料、精盐、味精煸炒至香，起锅装盘即成。



干炸冬笋



准备:5分钟

烹饪:10分钟



【特别提示】此菜具有滋阴、利水、除烦的功效。

【原材料】嫩冬笋尖300克、小红椒10克、青椒10克

【调味料】精盐、味精、植物油各适量

【制作过程】

1. 冬笋洗净，切成4厘米长、1厘米宽的条；小红椒切末；
2. 锅置火上，放油烧热，投入冬笋条炸至出水后捞出；待油温上升时，再炸至焦黄时捞出，沥干油；
3. 锅烧热，下少许油，加入辣椒；入笋炒，加精盐和味精即成。

