



干煎 / 煎烹
煎蒸 / 煎烧
煎焖 / 煎溜
糟煎 / 汤煎

煎

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



5元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！
文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

煎 / 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.煎... II.深... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102078号

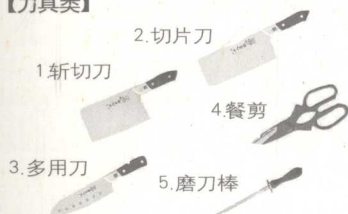
吃遍天下 37 小小拿手菜

煎

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】

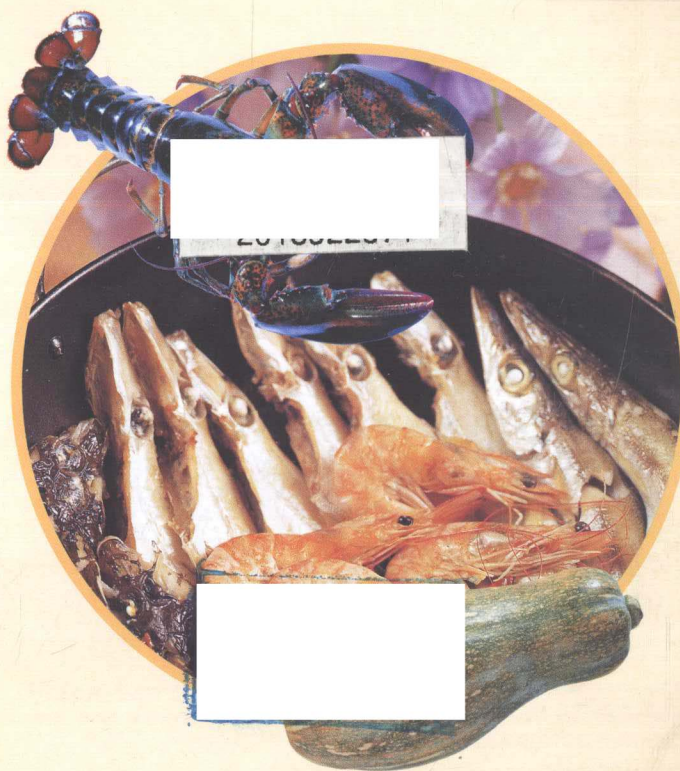


- 煲煲：主要用于煲老火靚汤。

【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。



向您推荐

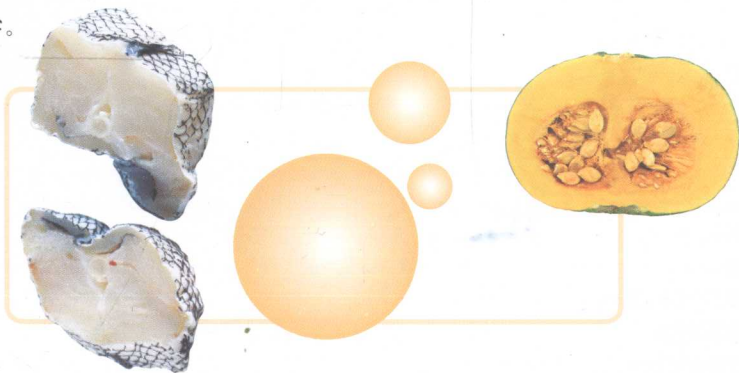
《煎》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料的36道菜的煎制方法，教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，煎制出味道独特、营养丰富的佳肴。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

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。



尖椒煎鸡蛋	4	煎蛋饺	32
〔营养分析〕鸡蛋	5	咖喱煎猪扒	33
酿甜椒	6	青红椒煎腊肠	34
爆腌石斑鱼	7	〔营养分析〕青椒	35
番茄包肉	8	煎酿香菇	36
番茄叉烧煎蛋	9	〔营养分析〕香菇	37
蛋包西红柿	10	煎冬瓜	38
〔营养分析〕西红柿	11	〔营养分析〕冬瓜	39
萝卜丝煎带鱼	12	农家煎鱼头	40
〔营养分析〕萝卜	13	煎牛肉丸子	41
黄酒红枣煮鲤鱼	14	煎金粟饼	42
〔营养分析〕鲤鱼	15	〔营养分析〕南瓜	43
沙滩鲫鱼	16	生煎蚝油凤尾虾	44
〔营养分析〕鲫鱼	17	〔营养分析〕虾	45
香煎鸡腿	18	越式银雪鱼	46
〔营养分析〕鸡肉	19	〔营养分析〕鳕鱼	47
醋香煎茄夹	20	酸辣刀鱼	48
〔营养分析〕茄子	21	杂鱼鼎	49
香煎平菇	22	雪菜熘带鱼	50
香煎白鱼	23	泰式酱烧秋刀鱼	51
洋葱煎猪肝	24	蛋煎黄花鱼	52
〔营养分析〕洋葱	25	〔营养分析〕黄鱼	53
煎莲藕饼	26	香辣鲈鱼柳	54
面包鱼片	27	〔营养分析〕鲈鱼	55
葱汁肉松	28	香草咖喱鲳鱼	56
香煎肉腐蛋卷	29	〔营养分析〕鲳鱼	57
香煎带鱼	30	相宜相克大公开	58
〔营养分析〕带鱼	31		

煎

尖椒煎鸡蛋



准备:3分钟
烹饪:4分钟



【原材料】青椒200克、鸡蛋4个

【调味料】葱5克、盐5克、味精3克

【制作过程】

1.青椒切末，葱切末，鸡蛋磕入碗内加盐拌匀；

2.锅上旺火，放入油烧热，炒香青椒和葱，加入少许盐炒入味后铲出倒入鸡蛋碗中一起搅匀；

3.油再烧热，下鸡蛋液，煎至两面金黄即可。

【特别提示】鸡蛋中含有较多的维生素B₂，可以分解和氧化人体内的致癌物质。



鸡蛋

鸡蛋是一种全球普及的食品，营养丰富、用途广泛，含有高质量的蛋白质，常被用作度量其他蛋白质的标准。鸡蛋是日常生活中营养价值最高的天然食品之一，美国著名的营养学家霍夫曼曾经说过：“我们只要想一想，一个鸡蛋不依赖其他任何养分，只要适宜的温度就能成为一只小鸡，就可以知道鸡蛋的营养价值了。”

【营养与功效】

中医认为，鸡蛋有清热、解毒、消炎、保护黏膜的作用，可用于治疗食物及药物中毒、咽喉肿痛、失音、慢性中耳炎等疾病。蛋黄味甘、性平，有祛热、温胃、镇静、消炎等功效。现代医学研究认为，鸡蛋中含有多种维生素和氨基酸，比例与人体很接近，利用率达99.6%。鸡蛋中铁的含量尤其丰富，利用率达100%，是人体铁的良好来源，是小儿、老人、产妇以及肝炎、结核、贫血患者和手术后恢复期病人的良好补品。

【营养师健康提示】

鸡蛋营养价值很高，但是过量食用会加重肾脏负担。常吃油煎鸡蛋的妇女，患卵巢癌的机率较大。煎、炸鸡蛋虽然好吃，但较难消化，胆结石、胆囊炎患者不宜食用。茶叶蛋和毛蛋营养价值不高，还容易引发多种疾病，建议少食或不食。

【烹饪特别提示】

在煎、炒、烹、炸、煮、蒸等各种食法中，以煮、蒸较好，并注意宜嫩不宜老，这样容易消化吸收。煮嫩鸡蛋，其营养成分几乎能100%地被人体吸收，炒鸡蛋的消化吸收率仅为50%~70%。

【选购】

购鸡蛋时，将蛋用手摇一摇，有响声的可能是变质的坏鸡蛋。

【适用量】

每天1~2个。

【烹饪方法】

可炒、煎、蒸、烹、炸、煮等，还可做成咸蛋。



煎

酿甜椒



准备:8分钟
烹饪:10分钟



【原材料】 红彩椒1个、黄彩椒1个、香菇3朵、春笋60克、猪肉50克

【调味料】 食用油30克，盐3克，鸡精2克，面粉10克，姜、葱各少许

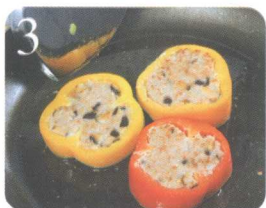
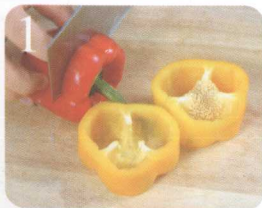
【制作过程】

1. 甜椒去蒂切圈去籽待用；香菇、春笋、猪肉、姜、葱剁成泥，调入盐、鸡精拌匀成馅；

2. 取1大匙馅，填入彩椒内压实，表层用面糊涂抹好；

3. 热锅烧至五成热，放少量油润锅，再把甜椒平铺入锅，用中火煎至底面熟时，翻另一面煎熟，取出摆盘；另用素高汤1杯加调味料煮成芡汁，浇淋在盘中即可。

【特别提示】 锅中所放油量宜达到甜椒表面，只要油温不太高，甜椒色泽即不易变焦黑，炸至馅心熟透即可。



爆腌石斑鱼

《吃遍天下》37

煎



准备:4小时
烹饪:10分钟

【原材料】石斑鱼1条、葱15克、姜10克

【调味料】白兰地酒10克、盐5克、胡椒粉3克、香油8克、红油6克

【制作过程】

1. 将石斑鱼洗净，剖成两半，葱择洗净切末，姜去皮切末；
2. 鱼块放入碗中，依次撒上白兰地酒、盐、胡椒粉、红油、葱姜末，拌匀腌4小时；
3. 煎锅上火，注适量油烧热，下入鱼块煎至两面金黄色至熟，取出装盘即可。

【特别提示】腌制鱼的时间要长才入味。

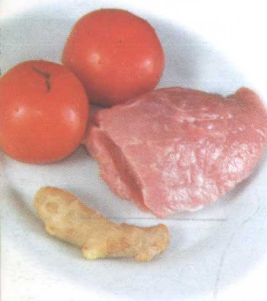


煎

番茄包肉



准备:20分钟
烹饪:10分钟



【原材料】番茄300克、猪肉200克

【调味料】姜汁、糖、生抽、生粉、盐、花生油各适量

【制作过程】

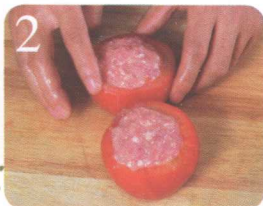
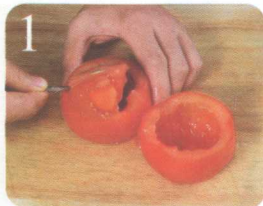
1猪肉切片剁碎，用生粉、糖、生抽、姜汁及盐腌制，番茄切开去籽；

2把猪肉酿在番茄中间；

3锅上火，下油，把番茄酿有猪肉那面贴锅，加盖用慢火加热片刻，即可。

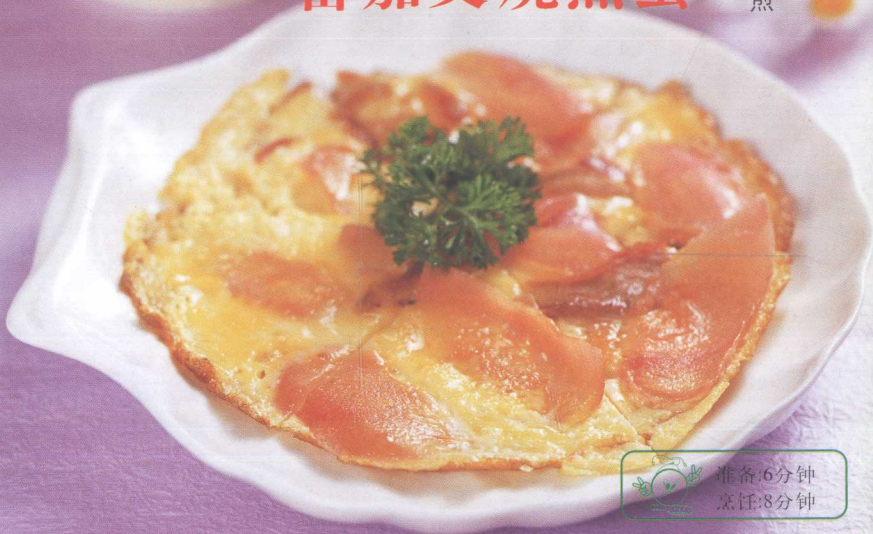
【特别提示】

煎时要用慢火。



番茄叉烧煎蛋

煎



准备:6分钟
烹饪:8分钟

【原材料】 叉烧100克、番茄150克、香菜2根、鸡蛋3个

【调味料】 盐、生抽、油、生粉各适量

【制作过程】

1. 香菜洗净，切短段；叉烧切片；番茄洗净，放入沸水中氽片刻，取出去皮，去籽，切片，用生粉拌匀；
2. 鸡蛋加调味料拌匀，加入番茄片，叉烧片，香菜段，拌匀；
3. 把锅烧热，下油滑锅，放入一半蛋料，用慢火煎至底层金黄，从锅边淋入油，把蛋翻转另一面，也煎至金黄色，铲起入碟；余下的蛋料用同样方法煎熟即可。

【特别提示】 煎蛋时一定要用慢火，否则会被煎糊。



煎

蛋包西红柿



准备:8分钟
烹饪:15分钟



【原材料】 西红柿250克、鸡蛋3个、黄油30克、牛奶50克

【调味料】 葱头15克、植物油60克、盐适量

【制作过程】

1. 将鸡蛋打入碗内，加入牛奶、盐，用筷子搅打成蛋糊；西红柿洗净，用沸水稍烫，去皮、籽，切末；葱头去外皮，切末；
2. 煎锅上放入黄油烧融，下入葱头末，炒至微黄时，加入西红柿末炒透，倒入碗内；
3. 煎锅上放入植物油上火烧热，倒入蛋糊转动煎锅使其成圆饼状，两面煎透后将西红柿末、葱头末放在蛋饼中央，将蛋饼卷起呈椭圆形，再铲起翻身，煎至两面发黄且熟时即可。

【特色介绍】 此菜酥脆，鲜香，油而不腻，奶香味浓。



Tomato

西红柿



西红柿又名番茄，属茄科，一年生草本蔬菜，味甘性微寒，全株有软毛，花黄色。结果为球形或扁圆形，红色或黄色。西红柿适应性很强，它是在18世纪传入我国的，目前西红柿的品种有4700多个，它含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素及B族维生素和维生素C，生熟皆能食用，味微酸适口。

【营养与功效】

西红柿能生津止渴、健胃消食，故对止渴、食欲不振有很好的辅助治疗作用。西红柿肉汁多，对肾炎病人有很好的食疗作用，还有美容效果，常吃使皮肤细滑白皙，可延缓衰老。它富含丰富的番茄红素，具有抗氧化功能，能防癌，且对动脉硬化患者有很好的食疗作用。



【营养师健康提示】

青色的西红柿不宜食用，胃酸过多者、肠胃功能不佳者不宜空腹食用，因为西红柿中含有大量的胺质、果质和可溶性收敛剂等，食后会引起胃胀痛。

【烹饪特别提示】

西红柿洗净后，放于碗中，倒入开水烫一会儿，用小刀尖在西红柿表面开个小口，30秒钟后可将水倒掉，再放到冷水中，用手剥皮就很容易，且能保持内肉形状不变。也可以用刀背将西红柿皮揉皱，然后用手剥皮。

【适用量】 每天2个。

【烹饪方法】

炒、蒸、煮、炖、拌、烧，可制番茄酱、番茄汁、腌番茄。

【选购】

催熟的西红柿多为反季节上市，大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开一看，籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁；而自然成熟的西红柿周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，透亮而无斑点，籽粒呈土黄色，肉质红色，沙瓤，多汁。

【保存】

购回番茄后，用抹布擦干净，摆放在阴凉通风处（果蒂向上），一般情况下，可保存10天左右。

煎

萝卜丝煎带鱼



准备:5分钟
烹饪:25分钟

【原材料】

带鱼300克、萝卜250克

【调味料】

葱、姜适量，黄酒10克，盐5克，味精2克

【制作过程】

1. 将带鱼杀洗干净，切块，萝卜切丝，焯水；
2. 锅置火上，放少许油，把切好的带鱼，入锅煎至结壳，放入葱、姜、萝卜丝、盐、味精、黄酒、水；
3. 用小火慢慢烧至汤汁收浓，带鱼入味至熟，装盘即可；

【特别提示】

带鱼可补五脏、和中开胃。



Radish

萝卜

萝卜又名紫花菘、温菘、莱菔等，属十字花科，两年生草本植物。我国是萝卜的故乡，早在3000多年前就有栽种，萝卜的形状有长圆筒形、圆锥形、圆形、圆扁形，皮有白、绿、红紫色，萝卜营养丰富，有很好的食用、药用价值。

【营养与功效】

萝卜热量少，纤维素多，吃后易产生饱胀感，因而有助于减肥。萝卜能增加机体免疫力，还能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要作用。萝卜还是一味中药，其味辛甘，性凉，主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、痢疾。

【营养师健康警告】

萝卜不能和人参或胡萝卜一起食用，胃肠功能不佳者及先兆性流产、子宫脱垂患者勿食。

【烹饪特别提示】

若要和胡萝卜一起食用时应加些醋调和。

【适用量】

每次50~100克。

【烹饪方法】

可炒，可生吃，可腌、酱、拌、炆、煮、蒸、做馅、做汤等。

【选购】

应挑选个体大小均匀，无病变、无损伤的鲜萝卜，萝卜皮细嫩光滑，密度大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音混浊则多为糠心。

【保存】

萝卜在阴凉处可保存1~2个月。



黄酒红枣煮鲤鱼



准备:10分钟

烹饪:15分钟

【原材料】 鲤鱼800克、蒜5瓣、姜1块、葱2根、红辣椒2个、香菜少许

【调味料】 泡椒、豆瓣酱、生抽、鸡精、糖、醋、盐、料酒、淀粉各适量

【制作过程】

1. 将鱼刮去鳞，去除内脏，洗净，用刀在鱼的两面依次划开数刀，姜、蒜瓣去皮切片，红辣椒切丝，葱切成葱花，香菜洗净切段备用；
2. 在鲤鱼上涂抹盐、料酒、胡椒粉腌制约3分钟，再用淀粉涂均匀，锅中油烧至六成热，下入鲤鱼炸至金黄色捞起沥干油分，装盘；
3. 锅中留少许底油，放入泡椒、蒜片、姜片爆香，调入豆瓣酱、生抽、醋和适量的盐炒匀后用漏勺滤除杂质，加少许清水和淀粉勾芡，淋于炸好的鱼上即可。

【特色介绍】 外酥内嫩，造型美观，香辣可口。

