

家常



煎炸菜



详步图解版

张恩来 ◎ 主编

- 300款精选家常菜 600幅步骤分解示意图
- 13亿中国人健康饮食的新选择

营养美味 / 好学易做 / 一看就会



吉林科学技术出版社



家常
煎炸菜

张恩来 © 主编



吉林科学技术出版社

作者简介

Author



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com
chefchang@sina.com

主 编: 张恩来
副 主 编: 张明亮
编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

前言

Foreword

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。

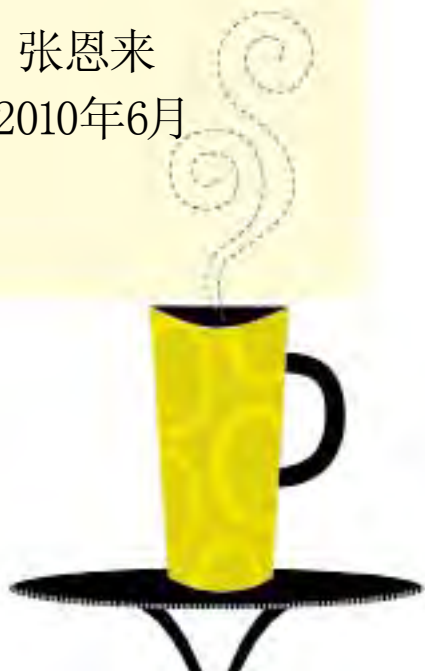
家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康……

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，还精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

张恩来
2010年6月



蔬菜 食用菌



Shucaishiyongjun ▶▶

炸藕盒	16
炸菠菜脯	17
椒盐菠菜心	17
酥香菠菜	18
芥菜丸子	18
脯酥油菜心	19
脆皮芸豆	19
炸土豆肉饼	20
松炸西红柿	21
生煎番茄饼	21
番茄蛋卷	22
鲜奶炸柿排	22
海鲜番茄烙	23
锅煽西红柿	23
三彩瓜烙	24
煎冬瓜	25
香麻藕圆	25
家常煎茄	26
青豆牛肉末	26
煎藕饼	27
鸡蓉芦笋条	27
炸青椒盒	28
炸萝卜丸子	29
桂花红薯饼	29
芝麻薯条	30
油果	30
金钱红薯球	31
芝香薯蓉枣	31
麻香土豆条	32
糟煎茭白	33
香麻藕丝	33

香酥鲜菇	34
炸土豆丸子	35
煎土豆饼	35
香炸土豆球	36
青椒煎蛋	36
香煎猪排	37
炸洋葱	37
鲜蔬天妇罗	38
洋葱煎猪肝	39
金针培根卷	39
豉香平菇	40
冬菇煎豆腐	40
煎酿丝瓜	41
凉瓜煎蛋饼	41
香煎藕饼	42
油煎茄片	43
煎慈姑饼	43
怪味蚕豆	44
油酥黄豆	44
脆皮蕨菜卷	45
炸椿头丸子	45
拔丝苹果	46
炸藿香	47
蛋黄藕丸	47
蜂巢炸芋角	48
软炸蒜薹	48
香炸赛梨	49
酒心葫芦	49
南瓜饼	50



畜 肉



Chunou ▶▶

干炸肉段	52
芝麻里脊	53
飘香肉串	53
眉炸梅卷	54
寸金肉	54
脆炸里脊卷	55
萝卜肉	55
煎串肉	56
凤眼里脊	57
菊花肉	57
干炸里脊	58
干张猪肉包	58
炸排肉	59
脆浆裹肉	59
芝麻牛排	60
鸳鸯雪花卷	61
粉糖酥肉	61
响铃肉	62
铃铛丸子	62
炸排肉	63
酸辣兔肉	63
软炸羊肉	64
软炸牛脊	65
椒盐排条	65
干炸腰花	66
炸腰穗	66
脆皮炸肠头	67
焦炸象眼	67
蒜香排骨	68
香炸皇咸肉	69
麻香牛肉干	69

炸面包猪排	70
铁扒牛肉	70
炸牛肉	71
酥炸牛肉卷	71
炸茄饼	72
软炸羊里脊	73
牙签羊肉	73
红松羊肉	74
芝麻羊肉	74
焦炸野兔片	75
干炸狗肉	75
软炸里脊条	76
煎焖肉片	77
生煎里脊	77
煎猪排	78
橙煎肉	78



煎焖肉饼	79
腊肉煎鸡蛋	79
干煎牛排	80
中式煎肉泡	81
陈皮牛肉饼	81
脆皮大肠	82
炸板肉	83
炸金钩棒	83
细沙炸肉	84
石榴羊脑	84
枇杷肉	85
香麻腰果	85
油炸响铃	86

禽蛋 豆制品



Qindandouzhipin ▶▶

蒜香炸子鸡	88	香包拉蛋卷	106
香酥鸡	89	面包桃鸽蛋	106
荷包栗子鸡	89	还原蛋	107
纸包蒜香翅	90	脆皮豆腐	107
椒麻鸡	90	香脆炸鸡	108
茶香子鸡	91	腐皮三鲜	109
金钱鸡卷	91	鲜虾腐皮卷	109
风味炸鸡翅	92	罗汉素卷	110
香蕉鸡	93	腐皮韭黄卷	110
椒盐米鸡	93	素烧鸭	111
虎头鸡	94	香菠煎鸡脯	111
炸五香鸡腿	94	香酥鸡翅	112
吉列蒲棒鸡	95	高汤炖煎蛋	113
花椒鸡丁	95	柠汁煎鸭脯	113
焦炸鸡腿	96	糖醋煎蛋	114
麻辣鸡腿	97	煎鹌鹑	114
炸鸡翅	97	南煎鸭肝	115
炸五香	98	桃花鸡腿	115
麻糖锅炸	98	香煎鸡蛋饼	116
煎凤肝卷	99	蛋煎牛骨髓	117
菊花鸡肫	99	煎炒豆腐	117
酥香鸭块	100	脆皮乳鸽	118
桃仁肥鸭	101	蛋煎肝膏	118
酥香鸭脯	101	椒盐鸭舌	119
松子鸭颈	102	香炸鸡脯	119
雪花鸭肝	102	南煎豆腐	120
蒜香鹅翅	103	金丝鸡球	121
炸鹌鹑	103	酥香豆腐排	121
苦瓜煎蛋	104	香炸鸽心串	122
炸烹乳鸽	105	菊花响铃	122
两色乳鸽串	105		



水产



Shuichan ▶▶

干炸带鱼	124
炸芝麻鱼片	125
五香鳊鱼条	125
干炸鱼条	126
芝麻银鱼	126
炸银鱼排	127
酥炸西湖鱼	127
酥炸鲜鱿球	128
香脆银鱼	129
银鱼煎饼卷	129
报春三文鱼	130
椒盐三文鱼	130
蒜粉香带鱼	131
香炸银鳕鱼	131
炸芝麻虾排	132
豆皮包鲷鱼	133
鱼包三丝	133
干炸虾枣	134
黄油脆皮虾仁	134
椒盐小黄鱼	135
椒盐大龙虾	135
蛋煎蛎黄	136
炸烹鱼片	137
炸蛎黄	137
雪衣干贝	138
麻辣鱿鱼圈	138
炸鲜贝串	139
软炸鲜贝	139
干煎大虾	140
椒盐墨鱼卷	141
椒盐蛙腿	141
银鱼涨蛋	142

煎红鲑鱼	142
煎转鲳鱼	143
干煎黄花鱼	143
炸墨鱼丸	144
煎蛤蜊蛋饼	145
煎烹连壳蟹	145
蛋煎蛭子	146
煎蛤蜊瘦肉	146
韭香蛤蜊	147
闽南蚝煎	147
酥炸虾段	148
煎蟹盖	149
香酥蚝煎	149
香煎干春鱼	150
煎烹河蟹	150



香煎鲈鱼	151
煎鲜鲍	151
香煎大虾	152
毛豆煎黄鱼	153
炸蒲棒鱼	153
煎烹河虾	154
芝麻香鱼扇	154
炸熘虾丸	155
炸冬菇鱼	155
菊花鲈鱼	156
毛峰香鱼排	157
椰丝灌汤虾球	157
炸烹鲜虾	158
椒盐泥鳅	158
鱿鱼酥皮卷	159
吉利生蚝	159



煎的种类

JIANDEZHONGLEI

“煎炒烹炸”，第一个就是“煎”，可见其在所有烹饪技法中的重要性。煎制菜肴，用油比炸少，又有油的香味，营养素损失少，外焦里嫩，原味不变。煎是将原料先经过初步加工成形后，把扁平状原料平铺入锅，加少量油用中小火加热，先煎一面，再把原料翻个面煎，也可以两面反复交替煎，油量以不浸没原料为宜，待两面煎呈金黄色且酥脆时，调味或不调味，出锅即可的一种烹调方法。

煎菜具有色泽金黄、香脆酥松、软香嫩滑、原汁原味，不油腻、诱人食欲等特点。最为常见的有干煎、软煎、湿煎、南煎、蛋煎等等。



干煎 Ganjian

干煎是一种比较常用的煎制菜肴方法。将加工成形的原料腌渍后不上粉浆，或者将原料切成段或扁平的片，再直接放入油锅内煎至成熟的一种方法。干煎时要用小火，防止外焦内生。用此方法可作干煎黄鱼、干煎大虾、干煎鸡饼、干煎鸽脯、干煎带鱼段等菜肴。

软煎 Ruanjian

又称煎烧、煎焖等，是将不带骨的肉类原料或豆制品，用刀片成片或块，加入调味料腌制后，沾上面粉、蛋糊或面包渣等，再放入锅内煎至成熟，或者再烹入调味汁成菜的一种烹制方法。用此方法可作软煎凤脯、合川肉片、软煎鸭胸肉、软煎蟹盒、软煎茄夹等菜肴。



湿煎 Shijian

又称煎烹，是把原料进行初步刀工处理成形，加入调料底味用生粉上浆或拍上干生粉，用中火定形，再用小火煎熟，以适合的调味汁收汁入味的烹调方法。湿煎菜肴既有煎的焦香，又有烹煮的风味。用此方法可作茄汁煎凤片、奶油煎鸭肉、湿煎银雪鱼、煎烹土豆片、煎烹大虾等菜肴。

南煎 Nanjian

又称煎烧，因南方多用此法烹制菜肴故名。先把主料剁成茸，加调味料搅匀后挤成丸子，放锅内煎成熟，再放入调味料和辅料等，烧制酥烂成菜。用此方法可作南煎鱼丸、南煎凤脯、煎烧豆腐、煎烧鲜虾饼、南煎土豆饼、煎烧薯饼等菜肴。



蛋煎 Danjian

将原料加工成较小的形状，放入鸡蛋液内，加上调味料拌匀，放锅内煎至成熟的一种烹调方法。用此方法可作蛋煎银鱼、蛋煎鸡肉、蛋煎鳊鱼肉、蛋煎春笋、蛋煎黄花菜、煎芙蓉蛋、蛋煎番茄等菜肴。

煎菜秘诀大公开

JIANCAIMIJUEDAGONGKAI

- 煎制菜肴腌制入味这一环节很重要。原料成形后要用精盐、绍酒、味精、葱姜水等将其腌渍约10分钟。须注意腌渍时应将味调准。如果太咸，不利于最后调味；太淡又可能使成菜底味不足。
- 煎制菜肴的原料，不管是块、片还是何种形状，刀工处理时都必须形状统一，且大小一致，以便烹制时受热均匀。
- 煎制菜肴的上粉或挂浆也决定菜肴的成败。可先沾上生粉或面粉，再挂匀蛋液，也可直接挂匀蛋粉糊或面粉糊。但无论采用哪种方法，都要挂匀。
- 煎制菜肴的时间也是整个菜肴制作的关键之一，煎制的时间既不能过短、过热，以免出现成品外焦里不熟的现象。
- 制好煎菜的关键是掌握火候。煎菜时要使用慢火，这是因为，原料表面水分较多或是稠黏。如果说火旺锅热，菜肴会粘锅糊底，操作时不利于煎翻，破坏菜肴的形体，色泽也不美观，并产生焦糊味，质地失去软嫩，严重的会造成外糊里生等现象。慢火煎制锅内温度低微，能使菜肴外香内熟，清淡不腻，原味不变，色泽金黄，形状美观；同时还能保持菜肴中的营养素少受损失或不被破坏。因此煎菜用慢火烹制为宜。
- 煎制菜肴时不要急于翻勺，需要一次性先将底面煎好，菜肴不掉皮脱糊，形状整齐。
- 煎制丸子坯料菜肴时需要用手将坯料逐个按扁再煎制，不仅有利于翻转，也能缩短煎制时间。

煎出完整嫩滑的鸡蛋

JIANCHUWANZHENGNEENGHUADEJIDAN

煎鸡蛋是家庭常用的方法之一，有时候因为操作上的失误，煎出来的鸡蛋有时候不成形，而有时候又过于老韧，影响成品的口感。而要煎出完整嫩滑的鸡蛋需要注意，煎锅放火上先烧热，再倒入适量的油，待锅内油温升至五成热左右时，将鸡蛋打入后在其处于半凝固状态时，洒几滴热水在鸡蛋的周围和面上。这样煎出来的鸡蛋，个匀完整，色泽白亮，口感嫩滑。

煎鱼不碎有窍门

JIANYUBUSUIYOUQIAOMEN

- 热锅下冷油，油热后再下鱼。有的人习惯开了火，就往锅里添加油，这样即使油热了再下鱼，鱼皮还是很容易粘在锅底铲不起来。先要空烧锅，把锅烧热了，手靠近锅底感觉烤手，下冷油，油温升起来了，再下鱼。
- 不要急于翻面。鱼下锅后不要急于翻动，用小火慢煎至底面的四周变黄，再翻面，可以保证鱼不散碎，还可以保证鱼皮不煎糊。
- 此外将鱼收拾干净，大鱼可切成块，薄薄拍一层芡粉，下热油锅煎至金黄色，翻煎另一面。煎出的鱼完整，不粘锅。
- 另外，锅洗净擦干后烧热，用鲜姜在锅底涂上一层姜汁，再放入油，待油热后下入鱼煎制，也不粘锅。



炸为常见的烹调方法之一，是用以多量食油旺火加热使原料成熟的烹调方法。炸的原料要求油量较多，油温高低视所炸的食物而定，一般采用温油、热油、烈油等多种油温。用这种方法加热的原料，大部分要间炸两次。另外炸的原料加热前一般须要调味或加热后带调味品（如椒盐、番茄沙司、辣酱油等）一起上桌。

炸不仅是一种烹调方法，也是其他多种烹调方法的基础，有些烹调方法，如烹、熘等都要经过炸这一过程，而炸的质量优劣，对菜肴的形状、色泽、口味以及质地等影响很大，炸是烹调加热的第一步，也是决定菜肴成败的头道工序，因此炸也是多种烹调方法的基础。

炸菜的种类有很多，其一般又可分为软炸、生炸、干炸、蛋白炸、板炸、酥熟炸、香脆炸、包炸、焦炸等。



软炸 Ruanzha

是将质嫩和形状较小的原料用调味品腌渍入味后，挂匀鸡蛋糊或面粉糊，放到油锅中炸至外皮酥脆、内部软嫩的方法。软炸的菜肴比生炸、干炸的菜肴质地软嫩，色泽金黄。用此方法可作软炸鸡条、软炸里脊、软炸田鸡、软炸牛肉条、软炸虾仁、软炸大虾、软炸铁雀、软炸猪肝、软炸鲜贝等菜肴。

干炸 Ganzha

将原料经过刀工处理后，加调味料拌匀，再放入淀粉上浆，用旺火热油炸至成熟即可的一种烹调方法。用此方法可作干炸鱼片、干炸银鱼、干炸鲫鱼、干炸牛肉条、干炸排骨、干炸椒盐鳊鱼、干炸铁雀等菜肴。

干炸与软炸近似，但干炸的原料要放酱油腌渍，酱油少了炸出的菜肴无色，多则发黑，色泽以枣红色为宜。



蛋白炸 Danbaizha

又称高丽炸、松炸等，是将去骨（或无骨）的小形原料用调味品腌渍后，挂匀蛋白泡糊，用慢火温油炸至外表金黄、内部软嫩成熟的一种炸法。用此方法可作高丽凤尾大虾、蛋白鱼条、高丽虾仁、蛋白鱼条黄瓜、拔丝蛋白荔枝、蛋白鸡腰、高丽凤脯、高丽苹果、高丽目鱼条等菜肴。

生炸 Shengzha

又称净炸或清炸，是将原料经刀工处理后，不挂糊，不上浆，只用调味品腌渍后，直接放入热油锅里，旺火炸熟的方法。用此方法可作生炸刀鱼、生炸金蝉、生炸蝎子、生炸薯条、炸脆薯片、生炸鸡肝、生炸鹅胗等菜肴。



板炸 Banzha

又称西法炸、炸板，是将原料用调味品腌渍后，拍上面粉，挂上鸡蛋液，沾匀面包渣（或芝麻、馒头渣），放入油锅里炸至酥脆的烹调方法。用此方法可作板炸里脊、板炸虾仁、炸板鱿鱼、炸板大虾、板炸牛里肌、板炸鲜贝、板炸白鳝、炸板蟹肉、板炸鱼排、炸板鹌鹑蛋等菜肴。

酥熟炸 Sushuzha

是将原料用调味料腌渍后，加热（蒸、煮、炸等）成熟后，放油锅里炸制的一种烹制方法。用此法可作香酥鸡、脆皮大肠、香酥鸭、香酥鸡翅、酥炸鸡蛋、香酥肘子等菜肴。



香脆炸 Xiangcuizha

又称脆炸、脆皮炸等，是将带皮动物性原料，先放入锅内煮熟，刷上一层饴糖；或将原料放沸水中略烫，使皮收缩绷紧，刷上饴糖，然后吹干，放入六七成热的油锅内炸至色呈红色即可。用此方法可作脆皮鸡、西法虾、脆皮乳鸽、脆皮酥鱼、脆皮鸭等菜肴。

包炸 Baozha

又称卷炸，是把鲜嫩无骨的原料加工成片、条、丝状，用调味品腌渍后，用其他原料（如豆腐皮、蛋皮、面皮、猪网油等）包裹起来，放入油锅里炸的一种烹调方法。用此方法可作纸包鸡、炸春卷、炸春段、炸馄饨、炸汤圆、纸包鸭丝肉、腐皮鸡丝卷、网油鸭丝等菜肴。

炸菜秘诀大公开

ZHACAIMIJUEDAGONGKAI

- 对于需要事先码味的原料，其调味品用量要适当，既要保证菜肴的基本味道，又要让菜肴的色泽鲜艳亮丽。
- 炸制菜肴时，原料腌制的时间一般不宜过长，以保证原料不会因失水过多而失去质感。
- 大多数炸菜都需要炸两次，原料第一次入锅的油温在六七成热，第二次入锅的温度在九成左右。第一次炸是为了固定原料的形状，并使热量逐步透入内部，不会出现外糊里生的现象；而第二次炸制，可使原料易于成熟，且能防止菜肴互相粘连，并能达到外焦里嫩的风味特色。此外，初炸与复炸的间隔时间不宜过长，以防回软。
- 炸制好的菜肴需要立即捞出后沥去油分，并且快速装盘上桌，以保证菜肴质感和食用效果。
- 在调制各种粉糊时，需要让淀粉、面粉、鸡蛋、色拉油等充分溶解，糊中杜绝有干粉球，以防入油中炸飞伤人。
- 炸制时油的用量要多一些，一般要达到原料的3—4倍。油多热量大，能使原料受热均匀，色泽一致，并能平衡原料的温度，投料后油温不致于急剧下降，菜肴也可以到达最佳的效果。
- 投料时一般需要逐块、逐片分散放入油锅内，速度均衡，并要不断地推动，可有效地预防原料互相粘连的情况。
- 初炸与复炸的间隔时间不宜过长，防止原料回软，此外操作中手的动作要轻拿轻放，防止原料碎裂及脱糊。
- 对于酥熟炸的菜肴，经过事先熟处理的原料在炸制前一定要控净水分晾干，防止在炸的过程中发生“水炸”伤人。

油浸·油淋·油泼

YOUQIN YOU LIN YOUPO

在烹调书籍中，我们还经常看到油浸、油淋以及油泼的记载，其方法与炸、煎油很多相似的地方，但又多有不同。油浸、油淋以及油泼在烹调中统称辅助炸，油浸或油淋是将鲜嫩的原料用调味品腌渍后，放入七八成热的油锅中，随即把锅端离火口，慢慢把原料浸熟的烹调方法。而将鲜嫩和小型的原料加调味品腌渍后，放在漏勺里，待油烧至冒青烟时，用手勺将油不断地浇在原料上，使原料成熟的方法，称为油泼。

油浸、油淋以及油泼的特点为操作简便，质地鲜嫩，其适用范围主要为炸制成熟后，需要再加热的原料，弥补原料的色泽等等。

复合味型就是由两种或两种以上的基本味混合而成的滋味，除了增加和改变菜肴的口味外，还可使菜肴色泽鲜艳美观。调味的办法千变万化，使用单一的调味品，往往不能满足人们的需要，因而自己动手加工一些常用的复合味汁，以适应菜肴不同的口味要求，是非常有益处的。

番茄味汁 Fanqieweizhi

番茄味汁甜酸适口，适宜与其他复合味配合，佐酒用饭，四季均宜，常见菜肴有茄汁煎鱼条、茄汁煎大虾、炸茄汁里脊、茄汁排骨等。此外，番茄味汁还可以作为炸菜的蘸料使用。

原料：精盐2克，番茄酱40克，葱姜末少许，绍酒10克，白糖15克，味精少许，香油5克。

制法：先把盐、番茄酱、葱姜末、绍酒、白糖、味精等放碗里对成汁，放锅内炒熟，倒入炸好或煎好的原料裹匀，淋入香油即可。

酸甜味汁 Suantianweizhi

酸甜味汁一般适用于炸、烹、烧类菜肴，以禽、畜肉类为主，常见菜品有酸甜煎鱼条、酸甜羊肉片、酸香莴笋片等。

原料：葱姜末各2克，精盐2克，米醋40克，绍酒15克，白糖25克，味精2克，香油5克。

制法：锅内放少许油，放葱姜炒香，加上盐、米醋、白糖和绍酒烧沸，加上味精和香油，出锅淋在炸好或煎好的原料上即可。

柠檬味汁 Ningmengweizhi

柠檬味汁以烹调肉类热菜为主，常见菜肴有煎柠檬鸡、柠檬鸭方、柠汁里脊、西柠鱼排等。

原料：柠檬4个，精盐3克，白醋40克，白糖50克，绍酒10克。

制法：将柠檬榨取柠檬汁，放碗里，加上精



盐、白醋、白糖和绍酒调拌均匀，再放入锅内煮沸即可。



果味茄汁 Guoweiqiezh

果味茄汁色泽红亮，口味酸甜鲜香，可直接做为味碟蘸食，或作为煎炸菜的调味品，菜品有果味炸茄饼、番茄鱼条、果味茄汁虾等。

原料：白酱油15克，番茄酱50克，白醋25克，果酱50克，白糖25克。

制法：先将番茄酱放锅内煸炒片刻，再放入白醋、白酱油、果酱、白糖和清水（100克），用小火炒至浓稠即成。

草莓味汁 Caomeiweizhi

草莓味汁是一种新型的酸甜口味调味汁，其用鲜草莓或草莓酱定菜肴的酸甜口味，白醋用于定酸味，白糖用于定菜肴的甜味，麦芽糖起到增色添香的作用。草莓味汁可作为蘸料直接食用，或用于荤素炸菜或煎菜的调味品，常见菜肴有草莓煎鲜虾、炸草莓山药条等。

原料：鲜草莓100克（或草莓酱），白糖100克，白醋100克，麦芽糖5克。

制法：将鲜草莓搅拌成酱，加入白糖、白醋和麦芽糖调拌均匀即可。

荔枝味汁 Lizhiweizhi

荔枝味汁与糖醋味基本相似，但荔枝味的酸甜味和咸味并重，不如糖醋味的酸甜味

浓厚，菜肴入口先甜后酸，口味如鲜荔枝而得名。荔枝味汁是以精盐定咸味，用白糖、醋以使菜肴呈现甜酸口味，但不要过重，菜肴应以鲜咸味为主，略带酸甜，绍酒、葱、姜去除异味，但用量不要太多。

荔枝味汁应用比较广泛，常用于炸、烹、烧、熘烹调方法。

原料：葱姜末各2克，精盐3克，白糖35克，醋35克，绍酒10克。

制法：把葱姜末、精盐、白糖、醋和绍酒放锅内炒浓成汁，淋在炸好的原料上，或将原料放锅内裹匀即可。

糖醋味汁 Tanguweizhi

糖醋味汁用精盐定咸味，在此基础上重用白糖和陈醋，绍酒、葱、姜、蒜主要起增香、提鲜、除异味等作用，香油用于菜肴的增香，味精用于提鲜和提味，用量不要多。此糖醋味汁一般适用于炸、煎、烹类菜肴，以禽、畜肉类为主，且四季皆宜，以夏季应用更为理想。

原料：精盐（或白酱油）2克，白糖25克，米醋30克，绍酒10克，葱姜蒜各少许，味精1克，香油5克。

制法：先把挂糊、上浆的原料炸至外酥里嫩，然后锅内放少许油，放葱、姜、蒜炒香，加上精盐、白糖、陈醋、绍酒、味精等烧沸，用水淀粉勾芡后淋在炸好的原料上，或将煎炸好的原料投入味汁中挂匀即可。

山楂甜味汁 Shanzhatianweizhi

山楂甜味汁以精盐定咸味，白糖定菜肴的甜味，山楂酱突出菜肴的酸甜口味，此外可放适量的麦芽糖，用于增加菜肴的甜香口



味以及色泽。山楂味汁主要用于一些肉类菜的制作，如煎山楂牛肉片、山楂酥香鱼、山楂鸡卷、珊瑚藕等。

原料：山楂糕50克，白糖75克，精盐1克，麦芽糖15克。

制法：山楂糕打烂成泥放在碗里，加上白糖、精盐和麦芽糖调拌均匀即可。

桂花糖汁 Guihuatangzhi

桂花糖汁是用白糖定菜肴的甜味，蜂蜜增加菜肴的甜香口味，糖桂花用于增加菜肴鲜香、浓厚的特点。桂花糖汁主要用于热菜的调制，荤素均可，常见菜肴有蜜汁煎牛肉、桂花糖藕等。

原料：白糖100克，蜂蜜50克，糖桂花3克。

制法：将白糖放锅内，加少许清水熬至浓稠，再放清水（约150克）、蜂蜜和糖桂花搅拌均匀即可。

五香鲜味汁 Wuxiangxianweizhi

五香鲜味汁是用精盐定咸味，生抽和味提鲜，在此基础上重用五香粉，以突出五香料的香气，绍酒、姜葱等用于除异味增香，味精、香油用于增加菜肴的鲜味。五香鲜味汁常用于以动物肉类和家禽家畜内脏或用豆类以及豆制品为原料的菜肴，常用烹调方法有煎、炸、烧、蒸、熏等。

原料：精盐2克，生抽10克，五香粉3克，白糖5克，绍酒10克，姜葱末少许，味精5克，香油10克。

制法：将精盐、生抽、五香粉、白糖、绍酒、姜葱末、味精和香油放碗里调拌均匀即成。

香糟味汁 Xiangzaoweizhi

香糟味汁是以精盐定咸味，香糟汁用以



除异味，增鲜香风味，用量较大，冰糖增色提鲜，辅助香糟汁的鲜味和香味；姜、葱、绍酒去除异味，但用量以不压糟香味为宜。香糟味汁除了作为煎炸菜的腌料使用外，也可以作为蘸料使用。

原料：香糟汁40克，精盐3克，冰糖15克，姜葱汁各3克，绍酒10克，味精3克。

制法：把香糟汁、精盐、冰糖、姜葱汁、绍酒等放锅内烧沸，出锅盛碗里，加上味精拌匀即可。

新鲜生抽汁 Quanyianshengchouzhi

新鲜生抽汁是以生抽、老抽定味汁的基本咸味、鲜味和色泽，白糖用于和味提鲜，用量不宜多，不要尝出口，鸡精、味精用于增加味汁的鲜味，此外放入辣椒酱用于增加味汁的香辣口味。新鲜生抽汁色泽红亮，主要用于畜肉类、海鲜类菜肴的烹调，如生抽煎鲜虾、新鲜炸牛腩片等。

原料：生抽50克，老抽10克，白糖3克，鸡精2克，味精2克，辣椒酱10克。

制法：将清水250克、生抽、老抽、白糖和辣椒酱放锅内煮10分钟，过滤去杂质，加上鸡精和味精调拌均匀即成。

豆豉味汁 Douchiweizhi

豆豉味汁是用精盐定基本咸味，豆豉用于定菜肴的咸香风味，其用量要考虑菜肴的色泽以及咸度的要求。白糖、绍酒用于调和菜肴整体的口味，此外可放适量豆瓣酱以增加菜肴的香辣风味。豆豉味汁可做为味碟直接使用，或用于一些煎菜、炸菜的调味料使用。

原料：豆豉25克，精盐2克，白糖5克，绍酒10

克，清汤少许，香油5克。

制法：把豆豉剁成茸，放在碗里，加上精盐、白糖、绍酒、清汤和香油调拌均匀即可。

京都味汁 Jingduweizhi

京都味汁为酸甜味型的一种，其用大红浙醋和镇江香醋定菜肴的酸香口味，蜂蜜、白糖（或冰糖）定菜肴的甜味，少许精盐定咸味，用量要少，也可放入少许香油，以增加菜肴的香气。京都味汁主要用于肉类热菜的调味，如京都煎排骨、京都煎鱼排、蜜制京都肉等。

原料：大红浙醋75克，镇江香醋50克，蜂蜜75克，白糖25克，精盐2克，香油10克。

制法：将大红浙醋、镇江香醋、蜂蜜、白糖和精盐依次放入锅内烧沸，再淋上香油，出锅即可。

家常味汁 Jiachangweizhi

郫县豆瓣和泡红辣椒是组成家常味汁不可缺少的重要原料，有去腥解腻、提色增香作用；精盐和酱油主要定咸味；醋主要用于提味，用量很少；绍酒、香油用于去腥、增香作用。家常味一般用于鸡、鸭、猪等家禽家畜为原料的菜肴，以及海参、鱿鱼、豆腐和各种淡水鱼为原料的菜肴，其口味醇正浓厚，鲜咸香辣，四季皆宜。

原料：郫县豆瓣25克，泡红辣椒10克，精盐1克，酱油10克，醋15克，绍酒10克，香油5克。

制法：把郫县豆瓣和泡红辣椒剁碎，放锅内煸炒出香味，加上精盐、酱油、醋、绍酒等炒匀，淋入香油即可。





蔬菜 食用菌

Shucaishiyongjun

家常煎炸菜





◎**原料** 莲藕400克, 猪五花肉150克, 面粉100克, 海米15克, 木耳3个, 鸡蛋2个。

◎**材料** 葱末、姜末、精盐、味精各少许, 花椒盐1小碟, 绍酒1小匙, 酱油2大匙, 水淀粉100克, 色拉油750克。

●**准备工作** *Preparations*



1

海米用清水洗净, 再用温水泡发, 取出沥水, 切成碎末。

炸藕盒

口味
酥脆
鲜香

Time
25分钟



2

木耳泡软, 去蒂、洗净, 用沸水略焯, 捞出过凉、切末。



3

鸡蛋磕入碗中打散, 加入面粉和水淀粉调匀成全蛋糊。



4

莲藕去掉藕节, 洗净, 刮去外皮, 顶刀切成合页片。



5

猪五花肉洗净, 剁成蓉, 加入葱末、姜末、精盐拌匀。



6

加入木耳末、海米末、酱油、精盐、味精、绍酒、水淀粉调匀成馅。



7

在藕片中逐一夹入少许调好的肉馅, 再放入全蛋糊内挂满蛋糊, 制作成藕盒。

●**制作步骤** *Operations*



1

锅中加油烧至六成热, 放入藕盒炸至淡黄色, 捞出沥油。



2

待油温升至七成热, 再放入藕锅内复炸至呈金黄色。



3

捞出藕盒, 沥净油, 码放在盘内, 带花椒盐一起上桌即成。