

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

- 一看就会 轻松做菜
 - 小巧玲珑 易于阅读
 - 小书不小 内容多多
- 学会几道菜

快乐一家人

炸出 酥脆

ZHA CHU
SU CUI

李小兵 主编



四川出版集团
四川科学技术出版社



◎家庭厨艺系列◎

炸出 酥脆

ZHA CHU
SU CUI

李小兵 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

炸出酥脆/李小兵编. - 成都:四川科学技术出版社,2007.3

(快乐生活·家庭厨艺系列)

ISBN 978-7-5364-6168-0

I. 炸... II. 李... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第010160号

快乐生活·家庭厨艺系列

炸出酥脆

主 编 李小兵
图片摄影 蔡海儒
责任编辑 李 琰
版式设计 红 5 工作室
责任校对 王 卫
责任出版 郑一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市二环路12号 邮政编码 610031
成品尺寸 130mm×140mm
印张 1 字数 60 千 插页 24
印 刷 四川华龙印务有限公司
版 次 2007年3月成都第一版
印 次 2007年3月成都第一次印刷
定 价 6.50元

ISBN 978-7-5364-6168-0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、脱页、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市二环路12号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

目录

MULU

炸

是一种常见用油量较多的烹调方法，视原料的不同情况，分别采用大火、中火和小火炸制。有的原料一次炸成，有的原料要先后炸二三次以上，方能达到香、酥、脆、嫩的成菜效果。

09 椒盐鹅黄肉

11 软炸烧白

13 蒜香排骨

15 炸芝麻里脊

17 香炸麻辣牛排

19 香炸狗肉

21 薯条串串鸡

23 香辣鸡翅

25 酥炸鸭片

27 橘叶鱼块

29 芝麻带鱼

31 香酥鱼排

33 椒盐脆鳝

35 干收泥鳅

37 串串青鳝

39 酥炸大虾

41 土司酥虾

43 软炸鲜贝

45 炸菠菜脯

47 蛋黄脆皮玉米



49 黄金鳝片

酥炸金片

50 香芋肉卷

香炸粉蒸肉

51 炸千子

酥皮龙眼烧

52 香炸肉块

风味肉串

53 酥香子排

炸猪排



目录 MULU

- 54 软炸腰花
清炸腰片
- 55 金银脑花
炸酿肠头
- 56 脆皮牛肉
香炸牛排
- 57 奇味牛肉卷
花生肥牛
- 58 干炸牛肉
香脆羊肉片
- 59 干炸羊肉
软炸兔糕
- 60 苹果芝麻鸡
清炸鸡块
- 61 香脆炸鸡
炸八块
- 62 酥炸鸡肫
酥凤腿
- 63 炸鸡杂
琵琶凤腿
- 64 椒盐鸭舌
香酥鸭子
- 65 风味鸭唇
串炸鹌鹑



- 66 酥炸鹌鹑
香酥银鱼
- 67 炸银鱼
炸鱿鱼串
- 68 花生鱼排
芝麻鱼球
- 69 三文治鱼排
石榴鱼
- 70 麻辣鳕鱼串
酥炸黄花鱼
- 71 腐皮黄鱼卷
炸鱼饼
- 72 椒盐墨鱼卷
酥炸鲫鱼
- 73 脆炸鳝鱼
油炸鱼丸
- 74 水果虾排
金沙脆皮虾

目录

MULU



- 75 腐皮虾包
松仁虾糕
- 76 香炸芋片虾
香酥虾肉丸
- 77 芝麻虾排
松仁蟹螯
- 78 软炸河蟹
蛋黄蟹
- 79 香酥蟹螯
油炸生蚝
- 80 芝麻海参排
脆炸青口
- 81 酥炸牛蛙腿
香酥蛙腿
- 82 炸豆腐盒
蜂窝土豆
- 83 脆炸土豆丸
炸藕盒
- 84 香炸腐竹
软炸南瓜条
- 85 酥炸茄夹
炸干贝丝
- 86 软炸口蘑
炸薯圆
- 87 酱酥桃仁
炸红松
- 88 酥皮瓜排
山椒肉卷



89 烹饪小知识

93 烹饪原料搭配表

烹饪方法诠释

PENGRÉN FANGFÀ
QUANSHI

炸，是一种常见用油量较多的烹调方法，视原料的不同情况，分别采用大火、中火和小火炸制。有的原料一次炸成，有的原料要先后炸二三次以上，方能达到香、酥、脆、嫩的成菜效果。

操作方法

可分为三种

- 1 清炸** 是指将生原料拌上调品后，放入大火、中温油锅内炸制的方法。一般都不需挂糊、浆，炸时可按原料的质地老嫩、体积大小，适当调节火力。清炸的品种有“油炸鹌鹑”“油淋子鸡”等。
- 2 软炸** 是将原料加工处理后，裹上一层蛋清豆粉或蛋豆粉，投入中温油锅内炸制的方法。如果为较小的块、片、条原料，火力一般可采用中火，不宜太大。炸时必须逐一将原料放入，并使其不粘锅。待原料表面酥脆时捞出，油温回升至七成热，再放回油锅内炸成。软炸具有外层酥脆而内层香嫩的特点，如“软炸兔糕”“软炸口蘑”等。上桌食用时一般要配上味碟。
- 3 酥炸** 是指原料先制熟，再裹上蛋豆粉或脆皮糊、沾上面包糠，放入中温油锅内炸至黄色发酥。酥炸的特点是外酥内嫩，松脆爽口。



做酥炸菜肴应把握好如下几个要点

- ① 原料要先用调料码入味。即将洗净的原料内外用盐、料酒等调味品抹匀，码放一定的时间，待其入味后再进行蒸或煮。
- ② 原料渗透入味后，再将其烹制，方法不限，蒸煮皆可。如选用蒸的方法，可将原料放容器内，加上姜、葱、花椒、香料等上笼蒸熟。
- ③ 凡需挂糊的原料都必须除去骨头，但应保持原料表层的完整。
- ④ 酥炸的原料均系熟料，在炸时火力要掌握好，如油温过高，入锅时会引起剧烈爆炸；油温过低，会使原料脱糊酥烂。比如，“炸龙凤酥腿”便是先入味蒸熟后，再裹蛋豆粉炸酥。



营养特点

鸡蛋中含有人体必需的所有氨基酸；猪肉的主要成分为脂肪，此菜是营养丰富、健脑补肾之佳肴。

椒盐鹅黄肉

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 表层酥香，馅心细嫩，色泽鹅黄，形似佛手。

原料

猪肥瘦肉80克 鸡蛋3个 蛋清豆粉、水豆粉、
精炼油各适量

调料

姜末10克 味精2克 盐3克 料酒5克

制作方法

- 1 猪肥瘦肉剁细，加姜末、鸡蛋、盐、料酒、味精、水豆粉拌匀成馅；鸡蛋加蛋清豆粉制成蛋皮。
- 2 鸡蛋皮包上肉馅裹成扁条形，用刀在其一边以0.5厘米的刀距将蛋卷的2/3切开，再每6刀一断，然后放入精炼油锅中炸至皮酥馅熟捞起，装盘即可。



制作要领

拌馅时应吃够水分，水豆粉用量宜少，保持心馅细嫩。



营养特点

面包糠含有丰富的植物蛋白、钙和维生素E；猪肉经过软炸，营养成分更利于人体吸收。

软炸烧白

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 色泽金黄，外酥内嫩，颇有风味。

原料

烧白1碗 豆皮100克 酥碎花生仁45克 生菜80克
芽菜末、面包糠、蛋清豆粉、精炼油各适量

调料

白糖3克 醋6克 香油3克

制作方法

- 1 豆皮上放烧白块，再放入芽菜末，碎花生仁包好，挂匀蛋清豆粉，再裹上一层面包糠，如此逐一制完；生菜切成丝，用白糖、醋、香油拌成糖醋味。
- 2 锅中放入精炼油烧至七成热，将烧白下锅炸呈金黄色时捞出，摆盘，镶上生菜即可。



制作要领

挂匀蛋豆粉后应迅速沾上面包糠。烧白应事先蒸熟。



营养特点

猪肉含蛋白质、脂肪及碳水化合物、铁等，蒜对此菜不仅增强了菜肴的鲜香之味，还刺激胃液分泌，增进食欲。

蒜香排骨

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 蒜香味浓，入口化渣，不油不腻。

原料

猪排150克 五香粉、精炼油各适量

调料

葱段15克 姜末10克 蒜末30克 料酒10克 椒盐3克
味精2克 花椒适量

制作方法

- 1 猪排剁成块，余去血水，加葱段、姜末、蒜末、料酒、椒盐、味精、花椒、五香粉码入味。
- 2 锅中加精炼油烧热，下码好的排骨炸呈金黄色，捞出装盘，撒上椒盐即可。



制作要领

炸排骨的油温不宜太高，以五六成热为宜。

炸芝麻里脊



营养特点

猪里脊肉富含蛋白质、钙、磷、铁等营养成分，为强身壮体、滋阴润燥之滋养品。

炸芝麻里脊

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 色泽金黄，咸鲜味美，香酥可口。

原料

猪里脊肉200克 蛋清豆粉、芝麻、精炼油各适量

调料

盐3克 味精2克 料酒10克 酱油20克

制作方法

- 1 猪里脊肉切成厚片，两面剞上十字花刀，再改成长条，加盐、味精、料酒、酱油码入味。
- 2 锅内放入精炼油烧至六成热，将猪肉挂上蛋清豆粉，再沾一层芝麻，投入精炼油内炸呈金黄色捞出，装盘即成。



制作要领

蛋清豆粉不宜挂得太厚，芝麻要沾裹均匀。



营养特点

牛肉的蛋白质、维生素、氨基酸的含量都很高，菜中加入辣椒粉，增加了核黄素、辣椒红素、柠檬酸等物质，食后能帮助消化，加速营养成分的吸收。