

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

JIAN CHU
脆嫩

煎出

李小兵 主编



四川出版集团
四川科学技术出版社

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

JIAN CHU
CUI NEN
脆嫩 煎出

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

煎出脆嫩/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 978-7-5364-6163-5

I. 煎... II. 李... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010165 号

快乐生活·家庭厨艺系列

煎出脆嫩

主 编 李小兵
图片摄影 蔡海儒
责任编辑 李 琨
版式设计 红 5 工作室
责任校对 王 卫
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 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 978-7-5364-6163-5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、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/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031

目录 MULU

煎

是用中火或小火，中等油温，将加工成糊状或饼状的原料，煎成一面或两面酥黄。是中西餐均采用的一种烹调方法。



- | | | | |
|-----|--------|----|-------|
| 100 | 蛋黄肉饼 | 50 | 香煎粉蒸肉 |
| 101 | 香煎牛排 | | 煎肉串 |
| 102 | 香煎糯米鸭 | 51 | 果酱煎猪扒 |
| 103 | 浇汁煎带鱼 | | 煎烹猪肝 |
| 104 | 香煎鳕鱼 | 52 | 干煎牛肉饼 |
| 105 | 银鱼煎蛋 | | 干煎牛排 |
| 106 | 锅贴乌鱼片 | 53 | 芙蓉牛柳 |
| 107 | 蛋煎墨鱼 | | 蒜辣香牛排 |
| 108 | 双蛋鱼子 | 54 | 椒香牛排 |
| 109 | 锅贴大虾 | | 海皇羊扒 |
| 110 | 金钱虾饼 | | |
| 111 | 串煎三宝 | | |
| 112 | 金丝扇贝 | | |
| 113 | 葱煎豆腐 | | |
| 114 | 花仁腐糕 | | |
| 115 | 玉米蔬菜饼 | | |
| 116 | 蚕豆花煎鹅蛋 | | |
| 117 | 煎苦瓜鸡粒饼 | | |
| 118 | 煎酿白菜 | | |
| 119 | 蛋黄香蕉 | | |

目录 MULU

蛋煎牛脊髓

风味兔腿

酒煎嫩鸡

煎炸鸡肉

香菇鸡块

香煎鸡肉

果酱鸡脯

煎鸭脯

浇汁煎鹅肝

黑椒鸭肝

煎笋鱼

豆酱煎鲳鱼

香煎黄鱼片

干煎黄花鱼

煎鱼肉条

煎鱼饼

香茅煎鱼

豉汁带鱼

干煎鲑鱼

浇汁煎鲳鱼

蒜酥鲳鱼

浇汁草鱼片

香酥带鱼

香煎鲑鱼



酒煎鲤鱼

芝麻鳕鱼

香煎嘉腊鱼

香煎鱼肚

酥香大虾

香煎明虾

干煎大虾

煎玉米虾饼

油煎牡蛎蛋饼

面包牛蛙

锅贴干贝

辣汁煎扇贝

韭菜煎鸡蛋

煎葱圈蛋

香椿煎蛋

菇丝煎蛋

鱼香烘蛋

煎火腿蛋

目录

MULU

菜脯蛋

三宝煎蛋

锅贴鸽蛋

锅贴豆腐

鱼茸腐饼

沙司豆腐饼

生煎豆腐排

萝卜虾饼

风味萝卜糕

萝卜烙

香煎土豆泥

锅煎土豆球

南瓜饼

南瓜烙

煎薯饼

煎番茄

椒盐茄饼

煎瓢青椒

香煎水笋

香煎紫菜卷

鲜笋糯米块

生烙玉米饼

煎酿冬菇

煎香蕉饼

锅贴香菇

冬笋芝麻煎包

椒汁煎蘑菇

鸡蛋香葱饼



烹饪小知识

烹饪原料搭配表

烹饪方法诠释

PENGRÉN FANGFǎ
QUANSHI

煎是用中火或小火、中等油温，将加工成糊状或饼状的原料，煎成一面或两面酥黄。是中西餐均采用的一种烹调方法。煎法的过程是，原料加工 码味(调味)挂糊、拍粉 油锅中炸煎 烹芡汁(或不烹)起锅装盘。其特点是，成菜色泽金黄，鲜香细嫩，口味醇厚，甘香不腻。

按照不同的原料及 操作方法可以分几种

- 1 滑煎** 原料不挂糊、上浆、扑粉，直接进行煎制。如煎蛋饼，将蛋液糊倒入锅中，加适量精炼油，用铲子不断翻面煎成金黄色即可。成品具有色泽金黄，外焦内嫩，口味鲜香的特点。
- 2 干煎** 将原料码入味后，用淀粉糊或蛋糊挂匀，将两面煎成金黄色。如干煎鲳鱼，将鱼挂匀糊，下精炼油进行煎制，待熟后，切块入盘。成品芡汁全无，味酥而鲜。
- 3 焖煎** 将原料切成末，加调料制成糝，做成厚饼状，入锅煎成两面金黄色出锅。成品具有质地软嫩，鲜醇味甜的特点。如焖煎腐饼，即将拌好的豆腐糝挤成丸子，按扁成直径约3~4厘米的饼，煎呈两面金黄色，勾汁浇上即可。
- 4 酥煎** 将原料上浆后沾上面包糠煎制而成。成品具有色泽微红，香而不腻，酥松咸鲜的特点。如酥煎大虾，将大虾加工好后，沾上蛋黄糊，滚上面包糠进行煎炸。
- 5 汤煎、水煎、酒煎** 煎法基本相似，不同之处在于煎的过程中加汤、水、酒等使之成熟的方法。



煎要注意几个问题

- ① 以选用质地细嫩的动物性原料或植物性原料为主。
- ② 原料加工后的大小、厚薄、长短均需一致。
- ③ 该上浆的原料必须挂糊上浆。
- ④ 煎锅最好选择平底不粘锅，先用中火将锅烧热，加油晃一下，再下原料。
- ⑤ 用油量不要多，不要淹没原料。
- ⑥ 在操作过程中，不要翻锅过勤。在没有煎好一面时就翻锅，容易使原料破裂，影响造型，要煎好一面，再煎另一面。





营养特点

蛋黄中富含脂肪、卵磷脂、维生素，食后可健脑、强体。

蛋黄肉饼

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 咸鲜酥香，营养宜人。

原 料

猪肥瘦肉200克 咸蛋黄100克 鲜荸荠50克 精炼油适量

调 料

姜汁10克 葱汁20克 盐6克 味精5克

制作方法

- 1 猪肥瘦肉剁为细末；鲜荸荠剥细待用。
- 2 猪肉末加入鲜荸荠、姜汁、葱汁、盐、味精拌匀，做成肉饼10个，咸蛋黄置于其上，入烧热的精炼油锅中煎熟即可。



制作要领

猪肉肥瘦的比例应为3：7，搅拌时水分要足够。



营养特点

牛肉的蛋白质、维生素、微量元素、氨基酸含量都很高，加上辣椒酱等，更增加了核黄素、辣椒红素、柠檬酸等物质，食后能帮助消化，抑制脂肪积累。

成菜特色

牛排熟软，咸鲜香美，十分可口。

原 料

牛排150克 洋葱丝40克 香菜10克 精炼油适量

调 料

姜片20克 料酒15克 酱油25克 牛排酱35克 蚝油25克
辣椒酱35克 白糖6克

制作方法

- 1 牛排洗净切成块，加入酱油、料酒及洋葱丝、姜片码入味，再放入将精炼油烧热了的平底锅中煎至上色。
- 2 另起精炼油锅烧热，放入牛排酱、蚝油、辣椒酱、白糖炒香，掺适量水，下牛排烧入味，待汤汁收干时铲出，撒上香菜即可。



制作要领

牛排块大小要均匀；应用大火收汁。



营养特点 | 本菜滋阴补阳，养颜润肤。

香煎糯米鸭

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色

外酥内嫩，入口化渣，软嫩可口，老少皆宜。

原料

鸭1只 糯米100克 玉米粒50克 精炼油适量

调料

花椒粉5克 胡椒粉5克 味精6克 鸡精5克 姜末10克
葱花20克 盐15克 料酒20克

制作方法

- 1 宰杀好的鸭氽水后，加入姜末、葱花、料酒拌匀上笼，蒸熟后剔骨待用；糯米蒸熟，下玉米粒、花椒粉、胡椒粉、味精、鸡精、姜末、葱花、盐、料酒拌匀，铺在鸭肉上，压紧成2厘米厚的长方形待用。
- 2 热锅中倒入冷精炼油，放制好的鸭肉用小火慢煎至双面呈金黄色时起锅，沥干油改刀装盘即成。



制作要领

鸭肉需先码味，糯米不能蒸得太熟。



营养特点

带鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素E、核黄素、铁、磷等成分，有补五脏、祛风、开胃、润泽皮肤的作用。

浇汁煎带鱼

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 色泽红亮，咸鲜微辣，佐酒助餐皆可。

原 料

带鱼250克 红辣椒末25克 豆粉、清水、精炼油各适量

调 料

葱末5克 蒜末10克 姜末30克 鸡精3克 盐5克
酱油10克 白糖8克

制作方法

- 1 带鱼切成段，在鱼身两侧剞上花刀后加盐、鸡精码入味，放锅中煎至两面呈金黄色。
- 2 锅中放入清水烧热，下姜末、蒜末、红辣椒末、酱油、白糖烧沸，用豆粉勾芡，淋于带鱼上，再撒上葱花即可。



制作要领

煎带鱼要用中火，炒葱末、姜末、蒜末等调料宜用小火。



营养特点 鳕鱼含蛋白质、脂肪、维生素A、硫胺酸、核黄素、尼克酸等成分，可降低胆固醇，预防心脏病以及癌症的发生。