

JIACHANG
ZHAKAOCAI
JINGXUAN

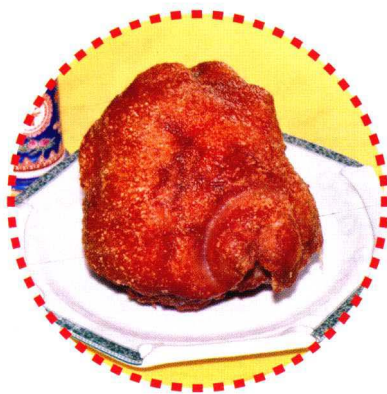
吴杰
主编

家常

炸烤菜精选



金盾出版社



家常炸烤菜精选

主 编	吴 杰		
编委会	吴昊天	郭玉华	王 茹
	王建国	王桂杰	王淑芳
	刘 捷	刘淑芝	刘思含
	齐桂荣	马艳华	武淑芬
	方志平	郑玉平	张亚军
	古冬梅	宋宝柱	宋美艳
	李 松	李 晶	李永江
	李淑芬	陆春江	韩锡艳
摄 影	吴昊天	吴 杰	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门为烹饪爱好者编写的食谱书,书中精选了290余款适合初学者制作的简单而美味的各种炸烤菜。本书以简洁的文字、精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、操作要领等均做了详细的介绍和展示。本书不仅适合广大家庭学习制作,而且是各级厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书,也适合机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

家常炸烤菜精选/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2015. 2
ISBN 978-7-5082-9813-9

I. ①家… II. ①吴… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第270492号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:54千字

2015年2月第1版第1次印刷

印数:1~4000册 定价:20.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



吴杰

中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，全国餐饮业鉴定考评员（国家评委），国家高级营养师，著名烹饪讲师、烹饪设计师。曾任北京名厨学校教务主任，曾在全国烹饪大赛中获金牌。多年来专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。曾应商务部邀请，到香港、澳门等地评审美食、传授烹饪技艺，传播弘扬中国饮食文化。先后主编出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国名菜精华》、《著名菜系常用菜谱精选》、《中国南北名主食》、《中国南北名点》、《食疗养生汤羹粥大全》、《中国典故名菜精选》、《中国典故名点精选》、《宫廷菜精华》、《宫廷名点精华》、《孔府名菜精华》、《中老年补钙食疗菜点500款》、《常见病食疗菜500款》、《常见病食疗主食》、《儿童生长食疗食补菜谱》、《北方美味家常菜》、《北方美味家常面点》、《东北名菜精华》、《清真名菜谱》、《川鲁名菜谱》、《海鲜名菜谱》、《民族特色菜点精选》、《临考学生科学配餐》、《新编精品湘菜》、《新编精品粤菜》、《新编精品川菜》等180余部著作。



编者的话



近年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特聘请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱书写作颇具水平的中国烹饪大师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家常菜烹饪书系列”,分为《家常炒菜精选》、《家常炖菜精选》、《家常烧菜精选》、《家常炆拌菜精选》、《家常卤酱熏菜精选》、《家常焖爆菜精选》、《家常炸烤菜精选》、《家常蒸扒菜精选》、《家常主食精选》等。

为了弘扬中华民族饮食文化,帮助大家了解品种繁多、风味不同、做法不一的各式菜肴,掌握精湛且极富情趣的中国烹饪技艺,不断丰富自家的餐桌,尽享高质量的现代生活,我们以严谨而科学的态度,站在普通家庭的视角上,选择日常生活中家庭最常采用的炒、炖、烧、炆、拌、蒸、扒、焖、爆、炸、烤、煎、塌、贴、卤、酱、熏、煮、烩等烹调技法,编写了这套“家常菜谱系列丛书”。

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常炸烤菜精选》。

炸,是将经刀工处理后的原料入味或不入味,挂糊或不挂糊,拍粉或不拍粉,放入多量油的锅内炸熟成菜的方法。炸制菜肴的油温要根据原料的性质和成菜的特点而灵活掌握。炸制菜肴具有酥香脆等特点,具体可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、脆炸、卷爆炸、纸包炸等。

烤,是将原料用柴草、木炭、煤、可燃气体、太阳能或电力能源所产生的辐射热,烤制成菜的方法。原料多是鸡、鸭、仔猪、牛肉、羊肉、全羊、红薯、土豆、鸡蛋等,具体可分为挂炉烤、暗炉烤、明炉烤、泥烤等。

本书精选了290余款营养丰富、搭配合理、制作简便、口味鲜美且非常适合广大家庭及餐馆、酒店学习制作的美味家常炸烤菜,其中有久负盛名的传统菜,也有流传广泛的创新菜,且南北东西风味兼顾,并以简洁的文字,对每款菜肴的用料配比、制作方法、操作提示等均做了具体的说明和阐述。其最优于国内同类书籍之妙处,是我们把烹调技艺中的行业术语,以最通俗易懂的表达方式传递给读者,使读者能够在轻松的阅读、愉快的烹制过程中了解和掌握中国精美的烹调技艺。

本书不仅适合广大家庭学习制作,而且是各种厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书,也适合机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

编者



目 录

一、炸制品

- 1. 畜肉类**
- 01 炸肉串
香炸肉
炸香肠
- 02 炸肘花
煎炸培根
台式卜肉
清炸狗肉
- 03 炸纸包羊肉
芝麻肉排
香酥肉排
干炸里脊
- 04 炸里脊片
炸芸豆里脊
香酥羊腿
清炸排骨
- 05 干炸羊软骨
炸培根卷
炸鲜肉卷
京酱肉丝卷
- 06 里脊蘑菇卷
炸豆皮肉卷
卷炸鱼香肉丝
猪肉生菜盒
- 07 软炸牛肉盒
鲜肉柿排
双麻驴肉排
炸牛肉丸
- 08 香酥猪肉丸
鲜肉南瓜饼
香辣猪肚
香酥肚条

- 09 麻辣肥肠
葱香肥肠
酥炸狗肠
猪肝丸子
- 2. 禽蛋类**
- 10 串炸蚕蛹
生炸鸡
碎炸鸡
炸八件鸡
- 11 脆皮鸡腿
香酥鸡腿
香酥鸡翅
炸鸡柳
- 12 鲜虾鸡排
清炸鸡条
炸鸡肉串
三丝鸡肉卷
- 13 芝麻鸡肉丸
骨肉相连
干炸仔鸭
香酥鸭子
- 14 芝麻鸭子
清炸野鸭
香酥鸭脯
香炸鸭腿
- 15 干炸鸭块
蔬菜鸭肉串
麻香鸭肉卷
芝麻鹅脯
- 16 干炸鹅肉
酥皮鹅肉卷
清炸乳鸽
香辣乳鸽
- 17 干炸肉鸽

- 生炸鸽块
脆皮鹌鹑
清炸鸡心
- 18 炸胗花
串炸鸡胗
炸鸭胗
串炸鸽胗
- 19 炸鸽心
炸鸡肝
太阳蛋
炸蛋饺
- 20 虎皮鹌鹑蛋
香酥松花蛋
煎炸肉蛋饼
麻香蛋黄派
- 3. 水产类**
- 21 香辣鱼头
干炸鲜鱼
香酥鲤鱼
炸麒麟鱼
- 22 香酥银鱼
清炸带鱼
香酥带鱼
清炸鲫鱼
- 23 干炸鳅鱼
菊花草鱼
干炸鳙鱼
干炸鳊鱼
- 24 香炸鳊鱼
清炸岛子鱼
五香小黄鱼
干炸偏口鱼
- 25 香酥银鳕鱼
孜然酥鳅鱼



- 麻香马哈鱼
- 炸青鱼尾
- 26 椒盐鱼块
- 椒麻鱼骨
- 干炸划水
- 软炸鱼扇
- 27 清炸鱼干
- 麻辣鱼片
- 麻辣鱼球
- 香酥鱼排
- 28 芝麻鱼饼
- 孜然鱼串
- 炸鱿鱼花
- 香酥鱿鱼圈
- 29 清炸墨鱼串
- 软炸鱼盒
- 香酥海鲜盒
- 炸鲜虾菜盒
- 30 软炸龙虾
- 香酥龙虾
- 香酥虾仁
- 软炸虾球
- 31 焦炸虾球
- 香酥虾串
- 香酥凤尾虾
- 软炸皮皮虾
- 32 青松鲜贝
- 香酥河蟹
- 翡翠蟹柳
- 麻辣牛蛙
- 33 香酥牛蛙
- 干炸田鸡
- 麻辣牡蛎

- 香酥鱼鳞
- 34 麻辣鱼鳞
- 炸藕饼
- 椒盐菠菜
- 五香嫩玉米
- 35 雪花紫薯
- 奶油紫薯
- 雪衣豆沙
- 炸南瓜片
- 36 香酥南瓜
- 干炸菜花
- 菊花茄子
- 鱼鲜茄盒
- 37 香酥茄盒
- 蛋香茄子
- 麻辣茄条
- 五香豆角
- 38 麻辣豆角
- 软炸香菇
- 炸香菇条
- 香酥鲜蘑
- 39 软炸白玉菇
- 椒盐蟹味菇
- 香炸茶树菇
- 五香豆腐条
- 40 炸脆皮豆腐
- 炸酿馅豆腐
- 油炸臭豆腐
- 锦馅豆皮卷
- 41 酿炸南瓜花
- 炸酿肉苦瓜
- 炸土豆串
- 炸土豆盒

4. 其他类

- 42 鲜肉土豆盒
- 五香土豆丝
- 孜然土豆片
- 酥皮土豆丸子
- 43 炸酿杭椒
- 香酥青椒盒
- 酿炸尖辣椒
- 炸角瓜丸子
- 44 炸胡萝卜丸子
- 香酥豆腐丸子
- 豆腐香菜丸子
- 奶香椰蓉柿排
- 45 沙司枣泥柿排
- 软炸香蕉
- 香酥菠萝
- 香辣蝎子
- 46 香甜核桃仁
- 炸板栗
- 炸铁蚕豆
- 油炸杏仁

二、烤制品

- 1. 畜肉类 47 烤肉
- 烤全羊
- 烤肉方
- 48 烤牛排
- 嫩烤鹿肉
- 泥烤狗肉
- 秘烤狗肉
- 49 果木炭烤狗肉
- 箱烤仔羊肉
- 烤黑椒牛肉
- 烤肘花



目 录

50 秘制烤肘子
烤香辣肘子
辣酱烤培根
烤肉丸

51 烤肉串
烤香肠
烤排骨

52 迷迭香烤羊排
香茅烤狗排
泥烤猪蹄
碳烤猪蹄

53 芥末猪蹄
烤泡椒猪蹄
烤猪肚
烤牛板筋

54 烤香辣板筋
香辣奶盒
烤奶盒子
烤蚕蛹

2. 禽蛋类 55 泥烤鸡
嫩烤鸡
果木烤鸡
烤鸡翅
56 烤鸡脆骨
挂炉烤鸭
明炉果木烤鸭
蜜制烤鸭脯
57 迷迭香鸭脯
生烤鸭腿
烤鸭肉串
烤肉鸽
58 香辣仔鸽

锡纸烤乳鸽
烤鹌鹑
烤鸭心
59 烤心花
烤胗花
串烤鸽胗
锡纸烤鸭胗

60 串烤鸽杂
辣烤鸡爪
烤石蛋
烤毛蛋
烤鲤鱼

3. 水产类 61 烤带鱼
烤鲍鱼

蒜香鲍鱼
62 干烤鲜鱼
烤黄花鱼
烤岛子鱼
烤原味鲍鱼

63 碳烤鳗鱼
香茅烤白鳝
锡纸烤鳗鲡
烤本味鳊鱼

64 烤鲜鱿鱼
烤鱿鱼头
蒜香墨鱼仔
烤墨鱼干

65 烤海鱼干
五香明太鱼干
烤虾串
烤龙虾

66 碳烤皮皮虾
烤蟹柳

烤蛤蜊
蒜汁烤蛤蜊

67 葱香辣文蛤
炭火烤蛭子
烤香辣蛭子
原味烤蚬子

68 炭火烤蚬子
碳烤海螺
锡纸烤海螺
烤葱香螺片

69 烤牛蛙
烤紫薯

4. 其他类 烤红薯
烤菜花

70 烤尖椒
烤面筋
烤水果
时蔬烤肥牛

71 烤香辣蔬菜
烤土豆串
铁板烤土豆
烤豆皮

72 蝴蝶豆皮串
麻香豆皮柳
葱香蘑菇串

73 豆皮蔬菜串
烤麻辣毛豆
烤腰果

74 盐焗杏仁
烤核桃仁
烤五香花生米

一、炸制品

1. 畜肉类

炸肉串

原料 羊肉 300 克，洋葱 25 克，香菜 15 克，孜然粉、辣椒粉各 10 克，料酒 20 克，精盐 2 克，味精、五香粉、胡椒粉各 1 克，油 750 克。

制法

1. 羊肉切小块，洋葱切丝，香菜切小段，加入全部调料（不含油）拌匀腌渍入味。
2. 羊肉块用竹签穿成串，下入五成热的油锅炸熟，取出装盘即成。

提示 穿串时不要穿得太满。用中小火炸。



香炸肉

原料 五花肉 1000 克，花雕酒 50 克，料包（八角、桂皮、肉蔻、陈皮、草果、白芷、花椒、枸杞子各 5 克，小茴香、香叶各 1 克），精盐 5 克，油 750 克。

制法

1. 将五花肉皮面刮洗干净。
2. 锅内加水及全部调料（不含油），下入五花肉烧开，煮熟捞出，切成小块。
3. 肉块下入七成热的油锅炸成金黄色捞出，装盘即成。

提示 肉块用中小火煮熟。炸时用大火。



炸香肠

原料 香肠 5 根，烧烤料 30 克，油 500 克。

制法

1. 香肠穿上竹签，两面剖上花刀。
2. 锅内加入油，烧至六成热，放入香肠炸透捞出，蘸匀烧烤料，装盘即成。

提示 剖刀不要过深。炸制时油温不要过高。





炸肘花

原料 猪肘子 1 个，老汤 1000 克，油 750 克。

制法

1. 肘子刮洗干净，下入冷水锅烧开，氽透捞出。
2. 肘子下入老汤锅烧开，小火卤煮至熟烂，捞出放凉，切成大厚片。
3. 肘子片下入七成热的油锅炸透，呈金黄色捞出，控去油，装盘即成。

提示 要用大火炸。经炸过的肘子，肥油都出来了，口感更香脆。



煎炸培根

原料 培根 400 克，五香粉、精盐、白糖各 1 克，油 300 克。

制法

1. 培根两面撒上五香粉、精盐、白糖腌渍入味。
2. 锅内加入油烧热，摆入培根，煎炸至肥肉部分出油、金黄，倒入漏勺控去油，装盘即成。

提示 培根要用中火炸制。



台式卜肉

原料 猪里脊肉 200 克，鸡蛋黄 1 个，面粉 35 克，地瓜粉 60 克，料酒 20 克，精盐 3 克，白糖 5 克，泡打粉、胡椒粉各 1 克，油 600 克。

制法

1. 猪里脊肉切成方片，用精盐、白糖、料酒、胡椒粉拌匀入味。
2. 面粉、地瓜粉、水调成糊，放入鸡蛋黄、泡打粉及 15 克油搅匀。
3. 肉片放入糊内挂匀，下入四成热的油中炸透捞出，装盘即成。

提示 挂糊要匀，用中小火炸。



清炸狗肉

原料 带骨狗腿肉 1000 克，料酒、酱油各 25 克，干辣椒 15 克，八角、桂皮、陈皮各 5 克，花椒、精盐、鸡精各 3 克，香叶 5 片，老汤 1500 克，油 800 克。

制法

1. 狗肉用冷水浸泡 8 ~ 10 小时捞出，控净水。
2. 狗肉表面刮上直刀，放入老汤锅内，加入全部调料（不含油）卤煮至熟烂。
3. 狗肉捞出控净汤，下入七成热的油锅炸成金黄色，捞出装盘即成。

提示 狗肉用小火卤、大火炸。

炸纸包羊肉

原料 羊肉末 200 克，糯米纸 8 张，葱末、鸡汤各 25 克，姜末、酱油、香油各 10 克，精盐、鸡精各 2 克，五香粉、胡椒粉各 1 克，油 750 克。

制法

1. 羊肉末加入全部调料（不含糯米纸、油）搅拌上劲。
2. 糯米纸铺平，分别放上肉馅摊平，包成方片状，纸角掖严。
3. 包好的羊肉下入五成热的油锅炸熟捞出，装盘即成。

提示 下锅后要用小火浸炸，熟透即可。



芝麻肉排

原料 猪瘦肉 300 克，鸡蛋 1 个，面粉、白芝麻各 50 克，料酒、酱油、孜然粉、辣椒粉各 10 克，精盐、白糖各 2 克，味精 1 克，五香粉 0.5 克，油 750 克。

制法

1. 猪瘦肉切成约 1 厘米厚的大片，两面轻剞花刀，加入全部调料（不含油）腌渍入味。
2. 肉片两面蘸匀面粉，拖匀鸡蛋液，再蘸匀芝麻。
3. 肉排下入五成热的油锅炸至浮起捞出，切成条，码盘即成。

提示 蘸匀芝麻后要轻轻按实。要用中小火炸。



香酥肉排

原料 鹿肉 300 克，鸡蛋 1 个，面粉 50 克，面包糠 100 克，料酒、蚝油、葱姜汁各 15 克，白糖、精盐、鸡精各 2 克，味精、五香粉、胡椒粉各 0.5 克，油 750 克。

制法

1. 鹿肉切成约 1 厘米厚的大片，两面轻剞花刀，加入全部调料（不含油）腌渍入味。
2. 肉片两面蘸匀面粉，拖匀鸡蛋液，再蘸匀面包糠。
3. 肉排下入五成热的油锅炸至浮起，呈金黄色捞出，切成条，装盘即成。

提示 蘸匀面包糠后，要轻轻按实。



干炸里脊

原料 猪里脊肉 200 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 70 克，面粉 25 克，料酒、葱姜汁、香油各 10 克，精盐、白糖各 2 克，味精、五香粉各 1 克，油 600 克。

制法

1. 里脊肉切成 1 厘米厚的大片，两面轻剞刀纹，再切成约 2.5 厘米大的块。
2. 鸡蛋、湿淀粉、面粉一起调成糊。肉块用全部调料（不含油）腌渍入味。
3. 里脊逐块挂上蛋粉糊，下入五成热的油锅炸至浮起捞出，油温升至七成热，再下入里脊冲炸成金黄色，捞出装盘即成。

提示 首次炸要用中小火，第二次炸要用大火。



炸里脊片



原料 猪里脊肉 200 克，生粉 50 克，料酒、蚝油、葱姜汁各 15 克，精盐、鸡精、白糖各 2 克，味精、五香粉各 1 克，油 600 克。

制法

1. 里脊肉切成略大的片，两面轻刮刀纹。
2. 肉片用全部调料（不含生粉、油）腌渍 30 分钟。肉片薄薄地蘸上一层生粉。
3. 肉片下入五成热的油锅炸至浮起，呈金黄色，捞出装盘即成。

提示 要用中火炸。

炸芸豆里脊

原料 猪里脊肉、芸豆各 200 克，料酒、鸡汁、葱姜汁、香油各 10 克，湿淀粉 20 克，精盐、白糖各 3 克，味精 1 克，油 600 克。

制法

1. 里脊肉片成大薄片。芸豆掐去边筋，下入沸水焯透捞出。
2. 里脊肉片、芸豆用全部调料（不含油）抓拌匀，腌渍入味。
3. 芸豆用里脊片卷成卷，下入五成热的油锅炸至浮起，捞出装盘即成。

提示 入味时要后放湿淀粉，充分抓打上劲。



香酥羊腿

原料 羊腿 1 只，鸡蛋 2 个，湿淀粉 125 克，面粉 50 克，精盐、鸡精各 3 克，老汤、油各 1500 克。

制法

1. 羊腿两面刮上花刀，下入老汤锅内小火卤至熟烂捞出。
2. 鸡蛋、面粉、湿淀粉、精盐、鸡精加入适量水调成糊。
3. 羊腿挂匀糊，下入五成热的油锅炸成金黄色捞出，切成条，按原形码盘即成。

提示 要卤至足够软烂。挂糊要匀。



清炸排骨

原料 排骨 600 克，葱姜汁、料酒、鲜辣酱各 20 克，酱油 10 克，精盐、鸡精各 2 克，五香粉 1 克，油 800 克。

制法

1. 排骨剁成长段，加入全部调料（不含油）腌渍入味。
2. 排骨下入五成热的油锅炸成金黄色捞出，装盘即成。

提示 不要选过老过大的猪排。入味的时间最好不少于 20 分钟。要用中小火炸制。



干炸羊软骨

原料 嫩羊胸骨（带脆骨部分）50克，洋葱丝、生粉各75克，料酒20克，姜汁、辣酱油、辣鲜露各10克，花椒、精盐、鸡精各3克，香叶5片，油1000克。

制法

1. 羊骨剁成块，用全部调料（不含生粉、油）充分抓匀腌渍入味。
2. 入味的羊骨去掉料渣，蘸匀生粉，放置约10分钟，使生粉粘牢。
3. 羊骨下入五成热的油锅炸成金黄色，捞出装盘即成。

提示 羊胸骨最好腌渍1小时以上。



炸培根卷

原料 培根400克，辣椒粉、孜然粉、精盐各1克，白糖5克，油800克。

制法

1. 培根两面撒上孜然粉、辣椒粉、精盐、白糖，卷成卷，用竹签穿上。
2. 培根下入五成热的油锅炸透，呈金黄色捞出，装盘即成。

提示 要用中火炸。



炸鲜肉卷

原料 鲜鹿肉末200克，薄面皮15张，葱末、姜末各20克，料酒、酱油各15克，精盐、鸡精各3克，五香粉、胡椒粉、味精各1克，面糊、汤各25克，油700克。

制法

1. 鹿肉末内加入全部调料（不含面糊、油）搅匀成馅。
2. 薄面皮包上调好的馅，卷成卷，用面糊封口成肉卷。
3. 肉卷下入五成热的油锅，炸至浮起捞出，装盘即成。

提示 面皮越薄越好。



京酱肉丝卷

原料 猪瘦肉丝200克，葱丝50克，油皮2张，鸡蛋2个，淀粉、面粉各20克，甜面酱、料酒、姜丝、酱油、鸡汤、香油各15克，湿淀粉8克，精盐、味精各1克，油800克。

制法

1. 肉丝用精盐、味精及料酒、湿淀粉各5克拌匀。鸡蛋、面粉、淀粉调成糊。
2. 锅加油200克，下入肉丝滑熟倒入漏勺。锅内加入香油、姜丝、甜面酱、酱油、料酒、鸡汤炒香，用湿淀粉勾芡，倒入肉丝、葱丝翻匀出锅。
3. 油皮铺平，放上肉丝，卷成卷，挂上糊，下入六成热的油锅略炸捞出，切成段，装盘即成。

提示 糊要挂匀。用大火炸制。





里脊蘑菇卷

原料 猪里脊肉、茶树菇各 200 克，鸡蛋 2 个，面粉、料酒、蚝油、葱姜汁、香油各 15 克，湿淀粉 30 克，精盐、白糖、鸡精各 3 克，味精 1 克，油 800 克。

制法

1. 里脊肉片成大薄片，茶树菇洗净，同里脊片用全部调料（不含油）拌匀。
2. 鸡蛋、湿淀粉、面粉、香油加水调成糊。
3. 每两根茶树菇相对摆在里脊片上，卷成卷，挂匀糊，下入五成热的油锅炸至浮起，呈金黄色，捞出装盘即成。

提示 糊要挂匀。



炸豆皮肉卷

原料 猪肉末 300 克，豆皮 2 张，白芝麻、湿淀粉各 30 克，料酒、葱末各 25 克，面粉、姜末、酱油、香油各 15 克，精盐、鸡精各 2 克，五香粉 1 克，油 750 克。

制法

1. 猪肉末加入全部调料（不含白芝麻、湿淀粉、油）搅拌上劲。用面粉、湿淀粉及水调成糊。
2. 豆皮铺平，薄薄地抹上一层糊，放上肉馅，卷成卷，挂匀糊，蘸上芝麻。
3. 豆皮卷下入五成热的油锅炸熟捞出，切成段，装盘即成。

提示 用中小火炸透即可。



卷炸鱼香肉丝

原料 猪瘦肉丝 175 克，泡椒丝、熟冬笋丝、木耳丝、黑芝麻各 20 克，豆腐皮 2 张，鸡蛋 1 个，料酒、酱油、白糖、汤各 15 克，醋、葱丝、姜丝、湿淀粉各 8 克，精盐 2 克，味精 1 克，油 800 克。

制法

1. 肉丝用精盐 1 克、料酒、湿淀粉各 5 克拌匀。料酒、酱油、白糖、醋、精盐、味精、湿淀粉、汤调成碗汁。
2. 锅内加入油 20 克及泡椒丝、葱丝、姜丝、肉丝炒香，下入木耳丝、冬笋丝炒熟，烹入碗汁，翻匀出锅。
3. 豆腐皮铺平，放上鱼香肉丝，卷成卷，刷上一层鸡蛋液，蘸上芝麻，下入六成热的油锅炸透捞出，斜切成段，装盘即成。

提示 豆腐皮开口处要用鸡蛋液粘牢。



猪肉生菜盒

原料 猪肉末 275 克，生菜叶 200 克，鸡蛋 1 个，面粉 50 克，面包糠 100 克，葱末、姜末、料酒、蚝油各 20 克，精盐、五香粉、鸡精、味精各 1 克，油 800 克。

制法

1. 猪肉末内加入全部调料（不含鸡蛋、面粉、面包糠、油）搅匀成馅。
2. 生菜叶上放肉馅，包成长方形菜盒，蘸匀面粉，挂匀鸡蛋液，蘸匀面包糠。
3. 生菜盒下入五成热的油锅，炸至浮起熟透捞出，装盘即成。

提示 蘸上面包糠后要轻轻按实。

软炸牛肉盒

原料 牛肉末 200 克，豆皮 150 克，鸡蛋清 2 个，葱末、湿淀粉各 50 克，面粉、面糊各 25 克，姜末、香油、料酒各 15 克，精盐、鸡精各 3 克，味精、胡椒粉各 1 克，油 800 克。

制法

1. 鸡蛋清、湿淀粉、面粉、精盐、鸡精各 1 克搅匀成糊。豆腐皮切成方片。
2. 牛肉末加入全部调料搅拌成馅。豆皮放上肉馅，包成长条盒状，用面糊封口。
3. 肉盒挂匀蛋清糊，下入四成热的油锅，炸至浮起熟透，捞出装盘即成。

提示 油温不能太高，用小火慢炸，以免外糊内生。



鲜肉柿排

原料 猪肉末 150 克，西红柿 2 个，鸡蛋 1 个，面包糠 100 克，面粉 50 克，葱末、姜末、料酒、酱油、香油各 15 克，精盐、鸡精各 2 克，油 800 克。

制法

1. 猪肉末加入全部调料（不含鸡蛋、面包糠、面粉、油）搅匀。西红柿切成圆薄片。
2. 每两片西红柿中间夹上肉馅，两面蘸匀面粉，蘸匀搅散的鸡蛋液，放在面包糠上裹匀。
3. 西红柿排下入五成热的油锅，炸透捞出，装盘即成。

提示 西红柿片夹肉馅的一面要撒一点面粉，使其与肉馅充分融合。



双麻驴肉排

原料 驴肉 400 克，鸡蛋 2 个，面粉、黑芝麻、白芝麻各 50 克，料酒、生抽、葱姜汁各 15 克，辣椒粉、孜然粉各 5 克，精盐、白糖各 2 克，十三香粉 1 克，油 800 克。

制法

1. 驴肉切成约 1 厘米厚的大片，两面轻剞花刀。
2. 肉片用全部调料（不含油、黑白芝麻、辣椒粉、孜然粉）拌匀，再取出一半肉片加入孜然粉、辣椒粉拌匀。
3. 肉片两面蘸匀面粉，拖匀鸡蛋液，蘸匀白芝麻，有辣椒粉的肉片蘸匀黑芝麻。
4. 肉排下入五成热的油锅炸熟透捞出，切成条，装盘即成。

提示 用孜然粉、辣椒粉入味的肉片要后炸，防止串味。



炸牛肉丸

原料 牛肉末 300 克，料酒、酱油各 20 克，花椒八角水、葱姜汁各 15 克，精盐、鸡精各 2 克，五香粉、胡椒粉、味精各 1 克，肉汤 75 克，油 700 克。

制法

1. 牛肉末分次加入全部调料（不含油）搅打上劲。
2. 牛肉馅挤成略大的丸子，下入五成热的油锅，炸至浮起捞出，装盘即成。

提示 牛肉末要分三到四次加入调料汁，充分搅打上劲，使其更加有弹性。





香酥猪肉丸

原料 猪肉末 300 克，面包糠 75 克，面粉 50 克，鸡蛋 1 个，料酒、酱油、葱末、姜末各 15 克，精盐、鸡精各 3 克，五香粉、味精各 1 克，油 800 克。

制法

1. 猪肉末加入全部调料（不含面包糠、面粉、鸡蛋、油）调匀。
2. 猪肉馅挤成丸子，放在面粉上滚匀，再滚匀鸡蛋液，放在面包糠上蘸匀，用手心团圆。
3. 丸子下入五成热的油锅，炸至浮起捞出，装盘即成。

提示 用中小火炸制，防止外糊内生。



鲜肉南瓜饼

原料 猪肉末、净南瓜、糯米面各 150 克，鲜虾肉粒 75 克，葱末、姜末各 20 克，料酒、酱油各 15 克，精盐、鸡精各 3 克，白糖、味精各 1 克，油 800 克。

制法

1. 南瓜蒸熟，压成泥，同糯米面一起合成面团。
2. 猪肉末、鲜虾肉粒加入全部调料（不含油）调匀。面团揪成剂子，按扁，包入肉馅，放在磨具内按扁成肉饼，倒出来。
3. 肉饼下入五成热的油锅，炸至浮起捞出，装盘即成。

提示 磨具内要先刷上油。也可以直接按成圆饼炸制。



香辣猪肚

原料 熟猪肚 400 克，鸡蛋 1 个，面粉 30 克，湿淀粉 75 克，粗辣椒粉、料酒、香辣酱各 15 克，白糖、精盐、鸡精各 3 克，五香粉、胡椒粉各 1 克，油 800 克。

制法

1. 鸡蛋、面粉、湿淀粉及精盐 1.5 克、辣椒粉 10 克调成糊。
2. 猪肚切成小块，用全部调料（不含油）拌匀。
3. 猪肚挂匀糊，下入五成热的油锅炸酥捞出，装盘即成。

提示 熟猪肚要足够软烂。要用大火炸。



香酥肚条

原料 熟猪肚 400 克，鸡蛋 1 个，面粉 30 克，湿淀粉 75 克，葱段、姜片、料酒、香油、蚝油各 20 克，白糖、精盐各 2 克，胡椒粉 1 克，油 800 克。

制法

1. 鸡蛋、面粉、湿淀粉、香油及精盐 1.5 克调匀成糊。
2. 猪肚切成条，用全部调料（不含油）拌匀入味。
3. 猪肚条挂匀糊，下入五成热的油锅炸透捞出，油温升至七成热，再下入冲炸至酥脆，捞出装盘即成。

提示 猪肚条要用大火炸。

麻辣肥肠

原料 熟肥肠 500 克，鸡蛋 1 个，面粉 30 克，湿淀粉 70 克，粗辣椒粉、料酒、葱姜汁、豉油各 15 克，精盐、鸡精各 3 克，花椒粉、胡椒粉各 1 克，油 800 克。

制法

1. 鸡蛋、面粉、湿淀粉及精盐、鸡精、花椒粉各半，辣椒粉 10 克、油 15 克调匀成糊。
2. 肥肠切成小块，用全部调料（不含油）拌匀。
3. 肥肠挂匀糊，下入五成热的油锅炸酥捞出，装盘即成。

提示 肥肠最好腌 20 分钟以上，挂糊要匀。



葱香肥肠

原料 熟肥肠 400 克，大葱 2 棵，鸡蛋 1 个，面粉 20 克，湿淀粉 60 克，料酒、葱姜汁、蚝油各 20 克，精盐、鸡精各 3 克，花椒粉、胡椒粉各 1 克，油 850 克。

制法

1. 鸡蛋、面粉、湿淀粉及精盐 1.5 克、鸡精 1.5 克、油 15 克调成糊。
2. 肥肠用全部调料（不含油）拌匀。大葱整棵塞入肥肠内。
3. 肥肠挂匀蛋粉糊，下入六成热的油锅炸透捞出，斜切成段，摆盘即成。

提示 肥肠要选足够软烂的。



酥炸狗肠

原料 熟狗肠 350 克，鸡蛋 1 个，面粉 30 克，湿淀粉 75 克，米酒、蚝油各 15 克，鸡汁 5 克，精盐、味精、胡椒粉、花椒粉各 1 克，油 800 克。

制法

1. 鸡蛋、面粉、湿淀粉及油 15 克调匀成糊。
2. 狗肠用全部调料（不含油）拌匀腌 20 分钟。
3. 狗肠挂匀淀粉糊，下入五成热的油锅炸透捞出，油温升至七成热再下入炸酥捞出，切段装盘即成。

提示 外买的熟狗肠一定要余透。



猪肝丸子

原料 猪肝 300 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 15 克，料酒、葱姜汁各 20 克，生抽、香油各 10 克，精盐、白糖、鸡精各 2 克，味精、胡椒粉、五香粉各 0.5 克，油 800 克。

制法

1. 猪肝剁碎，加入全部原料（不含油）搅拌上劲。
2. 调好的猪肝泥挤成丸子，下入五成热的油锅炸透浮起，捞出装盘即成。

提示 猪肝要先用清水反复浸泡 3 ~ 5 小时，去除血污。

