

Aishangchufang
爱上厨房



出色

煎

菜

煎是我国众多烹调方法之一，可分为蛋煎、软煎、香煎、清煎、酥煎、瓢煎、湿煎、干煎等。每一种煎法又有它的独到之处和操作技巧。书中对煎的技法作了分门别类地说明，每一种煎法均从选料、刀工、火候、调味等几个关键步骤作了详细地剖析，并举菜肴实例200多种。只要熟读领悟，照本操作，便可煎出可口的菜品。

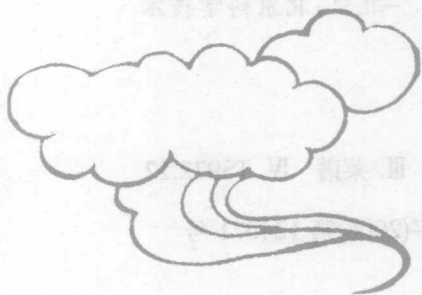
牛国平 牛翔◎主编

北京科学技术出版社

剖析煎法技巧

精做美味煎菜

爱上厨房



出色煎菜

Chuse Jiancai

牛国平 牛翔/主编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

出色煎菜/牛国平,牛翔主编. -北京:北京科学技术出版社,2007.1

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5304-3434-5

I. 出… II. ①牛… ②牛… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 124071 号

出色煎菜——爱上厨房

主 编:牛国平 牛 翔

责任编辑:汪 昕

封面设计:清水设计工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

印 刷:保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:169 千

印 张:6.5

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3434-5/Z·1169

定 价:120.00 元 (全套 8 本)

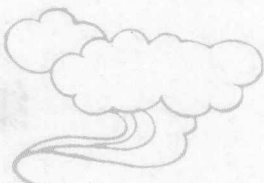


京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内容提要



本书作者集二十多年的烹调经验，对居家常用的烹调方法——煎进行了详细地分类，共分为：蛋煎、软煎、香煎、清煎、酥煎、瓢煎、湿煎、干煎八种。每一种煎法均从选料、刀工、火候、调味等几个关键步骤作了详细地剖析，并举菜肴实例230多种。只要熟读领悟，便可照本操作，煎出可口的菜品。

本书适合烹饪初学者及家庭主妇使用，对提高在职厨师烹饪技术很有帮助，还可作为烹饪学校辅助教材。

编委会名单

主编 牛国平 牛翔

编委 牛何风 牛国强 杜白则

郭大伟 郭全中 喻会波

目 录



一、蛋煎技法及菜例

- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 蛋煎的方法 | (1) | 椒叶煎猪肉 | (13) |
| 蛋煎菜的特点 | (1) | 蛋煎豆角 | (14) |
| 蛋煎的操作关键及注意 | | 蛋煎腐竹 | (15) |
| 事项 | (1) | 蛋煎鱼肚 | (16) |
| 蛋煎菜肴实例 | (4) | 鱼籽肉丁煎蛋 | (17) |
| 蛋煎蹄筋 | (4) | 鲜奶虾仁蛋 | (18) |
| 蛋煎土豆 | (5) | 蛋煎椿芽豆腐 | (19) |
| 蛋煎情果 | (6) | 金中藏银 | (20) |
| 蛋煎羊里脊 | (7) | 蛋煎鸡翅中 | (21) |
| 蛋煎三文鱼 | (8) | 蛋煎鲜贝 | (22) |
| 蛋煎三酱小黄鱼 | (9) | 蛋煎腐皮卷 | (23) |
| 蛋煎带鱼 | (10) | 蛋煎虾仁 | (24) |
| 蛋煎鸡饼 | (11) | 蛋煎鸽脯 | (25) |
| 蛋煎素鲑片 | (12) | 蛋煎鸡柳 | (26) |

二、软煎技法及菜例

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 软煎的方法 | (27) | 葡萄酒煎虾仁 | (39) |
| 软煎菜的特点 | (27) | 软煎豆腐 | (40) |
| 软煎的操作关键及注意 | | 软煎鹅脯肉 | (41) |
| 事项 | (28) | 软煎西柠鱼 | (42) |
| 软煎菜肴实例 | (32) | 软煎奶香薯饼 | (43) |
| 软煎银鳕鱼 | (32) | 紫菜土豆饼 | (44) |
| 怪味羊肉饼 | (33) | 软煎排骨 | (45) |
| 软煎肥肠 | (34) | 软煎酱香河鳗 | (46) |
| 可乐牛柳 | (35) | 软煎虾饼 | (47) |
| 果味兔肉卷 | (36) | OK里脊 | (48) |
| 软煎海鲜藕饼 | (37) | 软煎香椿 | (49) |
| 酒煎带鱼 | (38) | 软煎鱼香茄子 | (50) |

软煎海鲜豆腐	(51)	软煎五香乳鸽	(54)
软煎南瓜	(52)	软煎龙凤饼	(55)
软煎酒香鳗鱼	(53)		

三、香煎技法及菜例

香煎的方法	(56)	香煎孜然兔排	(70)
香煎菜的特点	(56)	香煎鲜贝	(71)
香煎的操作关键及注意 事项	(56)	香煎鸡脯	(72)
香煎菜肴实例	(62)	香煎牛柳	(73)
香煎松花蛋	(62)	花仁鸭脯	(74)
香煎鸳鸯虾	(63)	香煎豆腐糕	(75)
双味茄排	(64)	茶香银鱼排	(76)
香煎马蹄蟹饼	(65)	香煎土豆排	(77)
香煎黄金鸡饼	(66)	香煎泥鳅	(78)
香煎三鲜饼	(67)	香煎荸荠饼	(79)
香煎蛋黄鱼饼	(68)	香煎南瓜饼	(80)
香煎翡翠酒香饼	(69)	香煎山药饼	(81)

四、清煎技法及菜例

清煎的方法	(82)	清煎河鳗	(91)
清煎菜的特点	(82)	清煎鹅肝	(92)
清煎的操作关键及注意 事项	(82)	奇香腊味	(93)
清煎菜肴实例	(86)	清煎鸡腿	(94)
清煎小黄鱼	(86)	清煎牛里脊	(95)
清煎小鲫鱼	(87)	清煎大虾	(96)
清煎猪通脊	(88)	清煎五花肉	(97)
清煎鸭脯	(89)	清煎孜然羊腰	(98)
清煎鱼尾	(90)	清煎兔腿	(99)
		清煎猪小排	(100)

清煎鳊肉段 (101)

五、酥煎技法及菜例

酥煎的方法 (102)

酥煎菜的特点 (102)

酥煎的操作关键及注意

事项 (103)

酥煎菜肴实例 (108)

酥煎鳗鱼 (108)

酥煎鹅排 (109)

酥煎双层鸭 (110)

酥煎豆腐鸽 (111)

酥煎小鲫鱼 (112)

酥煎带鱼 (113)

酥煎鳊段 (114)

酥煎大虾 (115)

酥煎牛柳肉 (116)

酥煎肥鸡 (117)

酥煎羊里脊 (118)

酥煎黑鱼排 (119)

酥煎肉排 (120)

酥煎鳕鱼 (121)

酥煎樟茶鸭 (122)

酥煎鸽脯 (123)

六、瓢煎技法及菜例

瓢煎的方法 (125)

瓢煎菜的特点 (125)

瓢煎的操作关键及注意

事项 (126)

瓢煎菜肴实例 (130)

瓢煎百花苦瓜 (130)

瓢煎海鲜茄盒 (131)

瓢煎香菇 (132)

蟹黄冬瓜筒 (133)

瓢煎牡蛎 (134)

瓢煎苹果圈 (135)

瓢煎丝瓜 (136)

瓢煎鱼香里脊 (137)

瓢煎豆腐夹 (138)

瓢煎鳊鱼 (139)

瓢煎竹节虾 (140)

瓢煎火腿肠 (141)

瓢煎鲜藕夹 (142)

松花肥肠夹 (143)

瓢煎百花猪血 (144)

百花茄盒 (145)

百花虾夹 (146)

瓢煎松花鸡 (147)

蛋黄土豆夹 (148)

奇味藕盒 (149)

瓢煎鸡蛋 (150)

瓢煎竹荪 (151)

七、湿煎技法及菜例

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 湿煎的方法 | (152) | 湿煎大花鲢 | (162) |
| 湿煎菜的特点 | (152) | 湿煎鱼糕 | (163) |
| 湿煎的操作关键及注意 | | 湿煎咖喱翅 | (164) |
| 事项 | (153) | 湿煎黄鱼 | (165) |
| 湿煎菜肴实例 | (156) | 茄汁煎鸡柳 | (166) |
| 海鲜煎平鱼 | (156) | 芥末汁煎鸭心 | (167) |
| 湿煎猪脑 | (157) | 蚝油煎鲜贝 | (168) |
| 橙汁煎肉饼 | (158) | 湿煎嫩鸡 | (169) |
| 湿煎果味鱼 | (159) | 湿煎丸子 | (170) |
| 湿煎大虾 | (160) | 孜然煎羊肉 | (171) |
| 湿煎泰汁牛扒 | (161) | | |

八、干煎技法及菜例

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 干煎的方法 | (172) | 煎文蛤丝瓜饼 | (187) |
| 干煎菜的特点 | (172) | 干煎荸荠肉饼 | (188) |
| 干煎的操作关键及注意 | | 干煎蛋黄肉饼 | (189) |
| 事项 | (172) | 干煎土豆丝 | (190) |
| 干煎菜肴实例 | (177) | 干煎藿香牛柳 | (191) |
| 煎金钩冬瓜饼 | (177) | 青椒皮蛋饼 | (192) |
| 海鲜马蹄盒 | (178) | 干煎菠菜 | (193) |
| 干煎猪脑 | (179) | 干煎蜗牛 | (193) |
| 干煎三文鱼 | (180) | 干煎青鱼片 | (194) |
| 干煎鸡脯饺 | (181) | 干煎鸡肉抄手 | (195) |
| 干煎沙丁鱼 | (182) | 干煎里脊 | (196) |
| 干煎粉蒸肉 | (183) | 煎香椿饼 | (197) |
| 干煎松花虾饼 | (184) | 干煎香蕉饼 | (198) |
| 干煎腊肉饼 | (185) | 干煎鸡翅 | (198) |
| 煎山药饼 | (186) | 干煎奇味鸭 | (199) |

蛋煎技法及菜例

蛋煎的方法

将易熟或经初步熟处理的原料，改刀渍味，拍粉后，放入已调味并打匀的蛋液中拌和，锅内入少量油，用慢火煎至两面金黄，使之熟透的方法，称为“蛋煎”。



蛋煎菜的特点

色泽金黄，软嫩可口，咸鲜味美，油香浓郁。其品种有蛋煎鸡脯、蛋煎蹄筋、蛋煎情果、蛋煎大虾、蛋煎里脊、蛋煎土豆、蛋煎鱼肚、蛋煎香菇、蛋煎鲜贝、蛋煎银鱼等。

蛋煎的操作关键及注意事项

1. 原料选择

蛋煎的方法适宜选用质地鲜嫩的原料，如鸡脯肉、猪里脊、大虾肉、鱼肉等，要求富有弹性、色泽鲜艳、血污少、无异味。也可

选用一些熟料、蔬菜及部分涨发好的原料，如西红柿、土豆、水发蹄筋、水发鱼肚等。

2. 刀工处理

以切扁形或厚片形及某些原料本身所具的自然形状为佳。片状的则以3.5厘米长、2.5厘米宽、0.5厘米厚者最为相宜。值得注意的是，肉类原料的厚度应较其他原料为薄。刀工处理必须规格相同，以便受热均匀，成熟时间一致，成菜形态美观，口感良好。

3. 腌渍入味

蛋煎类菜肴一般不带佐料，单独上席，所以原料在正式烹调前要进行调味处理，即腌渍入味。其详细方法是：将改好刀的原料，先取洁布抹去表面水分和污物，拌入用料酒、精盐、味精、葱姜水调成的味汁，腌渍10分钟左右。各种调料的比例一定要调配恰当，特别是精盐的用量务必适度，不能过多或过少。太多，口味咸苦，令人无法进食；太少，成菜味淡不香。

有些原料在渍味前还需经过焯水，如水发鱼肚、芸豆角、土豆等。

4. 调匀蛋液

将鸡蛋磕破，蛋液入碗，加入精盐、味精，用筷子顺一个方向搅打片刻，调匀便好，切不可搅打上劲，否则，不易挂在原料表面。因原料已腌渍入味，故盐的投放量以满足蛋液本身为度。

5. 拍粉拖蛋液

将渍味的原原料理顺，两面均拍上一层面粉，抖掉余粉，再拖匀一层蛋液即可。由于原料在接下来的煎制过程中会受热升温，当达到60~80℃时，淀粉便会糊化并产生一定的黏性，把原料与蛋液牢牢地黏结在一起，可避免蛋液在煎制中脱落，因此，拍粉这一程序切不可少，但拍粉也不可太厚，不然吃不出原料软嫩的质感，有损成品质量。通常是以拍上面粉后能隐约看见原料表面为宜。

6. 煎制成菜

净锅上文火烧热，用清油滑锅，加少量油，将挂上蛋液的原料平摊在锅中，改慢火边煎边加油，并不断旋动原料，使其受热均匀，煎至表面呈金黄色、蛋液凝固时，翻转，再把另一面也煎成金黄色，待原料熟透，铲出装盘，作点缀后上席。

煎制过程在整个蛋煎菜的烹制中起着决定性作用，应注意以下几方面：

(1) 火力宜用慢火，不可过大或过小。太大，外焦里不熟；太小，成品表面难以呈金黄色，同时由于加热时间太长，水分蒸发较多，不仅色泽不够鲜艳，还会失去外焦香、内软嫩的特点。

(2) 加油量必须适当。油太少，锅不滑，原料难以移动，会产生局部焦黑现象；油太多，边缘和表面的蛋液会起小泡，且不易呈金黄色。一般采用边煎边加油移动原料的方法来控制油量，以锅底保持有薄油层为宜。

(3) 煎制时间的长短，可视原料的性质而定。如西红柿、香菇、水发鱼肚等较易成熟，煎的时间要短些；一些肉类原料如鸡脯肉、猪里脊等，煎的时间应稍长些。

蛋煎菜肴实例

蛋煎蹄筋

原料

干蹄筋50克，鸡蛋4个，精盐5克，味精3克，料酒15克，色拉油500克(实耗80克)，葱段、姜片、面粉、黄瓜各适量，碱面少许，西红柿1个。

制法

1. 先将干蹄筋洗去表面灰尘，与色拉油同时下锅，上火浸炸。待蹄筋胀发至无生硬心、一掰即断时，捞出控油，入盆内冲入开水和碱面浸泡；当蹄筋回软后捞出，再用清水泡3~4小时，最后漂净碱味待用。

2. 把发好的蹄筋顺长剖开，入盛有料酒、葱段、姜片的水锅里煮5分钟，取出后挤干水分，用精盐、味精拌匀渍味；鸡蛋液入碗，加精盐、味精调搅均匀；西红柿去蒂洗净，修切成两个“螃蟹”状；黄瓜对剖开，切成佛手花。

3. 净锅上火烧热，倒色拉油遍布锅底后倒出，再注入少量油，将煮好的蹄筋拍上一层面粉，拖匀蛋液，入锅煎至一面呈金黄色、



蛋液凝固时翻转，把另一面也煎成金黄色，铲出，装盘成“过桥”形，两边缀以西红柿切成的“螃蟹”及黄瓜佛手花，即可上桌。

特点

金黄、焦糯、筋道、咸香。

蛋煎土豆

原料

土豆500克，鸡蛋4个，精盐5克，味精2克，面粉适量，西红柿1个，黄瓜50克，色拉油100克，胡椒粉少许。

制法

1. 西红柿去蒂洗净，修切成两个“螃蟹”状；黄瓜纵剖开，切成佛手花；鸡蛋磕入碗内，加精盐、味精调搅均匀成蛋液。
2. 土豆去皮洗净，切成厚约0.5厘米的片，入沸水中煮3分钟，捞起投凉，用净布吸干水分，加精盐、味精、胡椒粉腌味，逐片周身滚沾上面粉，并抖掉余粉。
3. 净平底锅上火烧热，用色拉油滑锅后，加少量油，将拍粉的土豆片拖匀蛋液，摆在锅中，煎至底面金黄时翻转，再煎另一面至金黄且熟透时取出，装盘成矩形，四周点缀用西红柿切成的“螃蟹”和佛手黄瓜即可。

特点

金黄油润，焦软绵糯，清香利口。

蛋煎情果

原料

情果^[注]3个，鸡蛋4个，面粉适量，精盐、味精、白糖各适量，黄瓜50克，色拉油150克(约耗80克)。

制法

1. 将情果用沸水略烫，撕去蒂及表层薄皮，切成0.6厘米厚的片，先入盛有面粉的盘子里滚粘上一层干面粉；鸡蛋磕入碗内，加精盐、味精搅匀成蛋液。

2. 平底锅上火烧热，用油滑锅后，加少量油，将拍粉的情果片拖上蛋液，摆在锅中，改慢火边煎边加油并不断旋动原料，煎至底面金黄色时翻转，再煎另一面至金黄色且熟透时，取出，整齐装盘，撒上白糖，周边点缀上用黄瓜切成的佛手花即成。

特点

焦软，甜酸，利口。

[注]

情果，乃西红柿之雅称。

蛋煎羊里脊

原料

羊里脊肉250克，鸡蛋3个，精盐、味精、鸡精、料酒、葱节、姜片、干生粉各适量，孜然粉、辣椒面、胡椒粉各少许，熟花生油200克(约耗75克)。

制法

1. 将羊里脊肉上的筋膜除净，切成0.3厘米厚的片后，用刀尖戳一些小洞(以免受热时卷曲以及方便入味)，放在小盆内，加精盐、味精、鸡精、料酒、葱节、姜片、孜然粉、辣椒面和胡椒粉等拌匀腌约10分钟。

2. 鸡蛋磕入碗中，加少许精盐搅匀；把腌味的羊里脊片拍上一层干生粉，抖掉余粉，待用。

3. 平底锅置中火上，放适量熟花生油烧热，将拍粉的羊里脊片拖上一层鸡蛋液排在锅中，煎至两面金黄色且内部熟透时，铲出装盘。

特点

油亮，酥软，香辣，孜然味浓。

蛋煎三文鱼

原料

鲜三文鱼肉1块(约500克), 鸡蛋3个, 葱节、姜片、料酒、精盐、味精、胡椒粉、蒜香粉、香油、熟花生油各适量, 蒜蓉辣酱15克, 干生粉少许。

制法

1. 先将三文鱼去鳞洗净后, 切成厚约1厘米的大片, 并用消毒的钢针在鱼肉面上反复扎几个小孔(以便于入味和成熟), 纳入盆内, 加入葱节、姜片、料酒、精盐、味精、胡椒粉、蒜香粉、蒜茸辣酱等拌匀腌约15分钟至入味。

2. 鸡蛋磕入碗内, 加少许精盐调搅均匀, 待用。

3. 将煎锅置中火上, 放入少量熟花生油后, 把腌味的三文鱼先拍上一层干粉, 抖掉余粉, 再拖上一层鸡蛋液, 放入煎锅中煎约3分钟, 翻面再煎3分钟, 并不时地淋入少量熟花生油, 反复翻煎至色金黄且鱼肉熟透时, 淋香油, 铲出装盘。

特点

金黄油润, 酥软细嫩, 蒜香味浓。