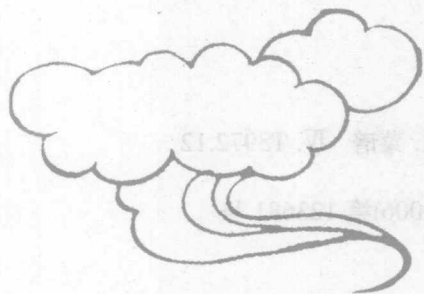


剖析炸法技巧

精做美味炸菜

爱上厨房

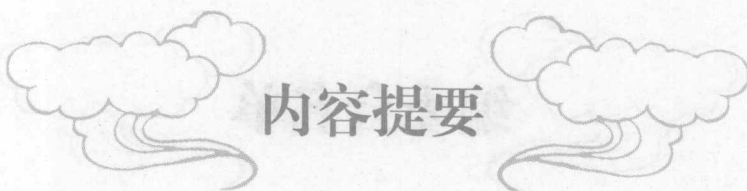


香脆炸菜

Xiangcui Zhacai

牛国平 牛国强/主编

北京科学技术出版社



内容提要

烹调方法多样是中国烹饪的一大特点。烹饪方法粗分有三十多种，细分有百余法。就拿炸这一烹调方法来说，按原料包裹与否，分清炸(也叫生炸)和包炸两种。其包炸又分为糊包炸(酥炸、松炸、脆皮炸、香炸、软炸、脆浆炸、干炸)、纸包炸、肉片包炸、皮包炸、叶包炸、网包炸等几种。本书将对炸这一技法作详细剖析，以帮助大家做好炸菜。

编委会名单

主编 牛国平 牛国强

编委 杜文广 李唐伟 牛海江

王书菊 杜朝岗 杜双交

目 录



一、酥炸技法及菜例

酥炸的方法	(1)	酥炸金针菇	(8)
酥炸菜的特点	(1)	酥炸虾仁	(9)
酥炸的操作关键及注意		酥炸西瓜条	(10)
事项	(1)	酥炸香椿	(11)
酥炸菜肴实例	(4)	凤凰展翅	(11)
香酥肥鸡	(4)	酥炸鳝卷	(13)
酥炸鱼条	(5)	酥炸带鱼	(14)
酥炸豆角	(6)	酥炸空心鸡脯	(15)
酥炸鸡茸豆角	(6)	蒜香酥皮肘子	(16)
空心里脊卷	(7)	酥炸平菇	(17)

二、松炸技法及菜例

松炸的方法	(18)	松炸里脊茸	(26)
松炸菜的特点	(18)	松炸鸡脯粒	(27)
松炸的操作关键及注意		松炸红苕穿红果	(27)
事项	(18)	松炸八宝胡萝卜盒	(28)
松炸菜肴实例	(21)	松炸苹果夹	(29)
松炸葡萄	(21)	松炸香蕉莲子	(30)
雪衣大虾	(22)	松炸椿芽芦笋	(31)
松炸羊肉鱼卷	(23)	松炸碎米鲜贝	(32)
松炸糯米梨	(24)	松炸鱼片	(33)
松炸鲜桃	(25)	松炸鸭条	(34)
夹沙南瓜	(25)		

三、脆皮炸技法及菜例

脆皮炸的方法	(35)	脆皮炸菜的特点	(35)
--------------	------	---------------	------

脆皮炸的操作关键及注意

事项	(35)
脆皮炸菜肴实例	(39)
脆皮肥鸡	(39)
脆皮猪大肠	(40)
脆皮乳鸽	(41)

四、香炸技法及菜例

香炸的方法	(47)
香炸菜的特点	(47)
香炸的操作关键及注意	
事项	(47)
香炸菜肴实例	(50)
腰果土豆	(50)
腰果鸡排	(51)
芝麻鱼排	(52)
松仁虾排	(53)
桃仁牛排	(54)
香炸百花卷	(55)
果仁虾排	(56)
炼乳土豆饼	(57)

脆皮仔鸭	(42)
脆皮鹌鹑	(43)
脆皮鸡翅中	(44)
脆皮羊排	(45)
脆皮鹧鸪	(46)

香炸松花鸡卷	(57)
香炸五花肉黄金卷	(58)
吉列炸五花肉	(59)
香炸凤尾虾	(60)
虾肉松花卷	(61)
松仁鸡排	(62)
果仁枣香荸荠夹	(63)
香炸鲜贝	(64)
香炸金银三文鱼	(65)
香炸肉馅土豆饼	(66)
吉列龙凤串	(67)
香炸蟹排	(68)

五、纸包炸技法及菜例

纸包炸的方法	(69)
纸包炸菜的特点	(69)
纸包炸的操作关键及注意	
事项	(69)
纸包炸菜肴实例	(72)

纸包牛蛙腿	(72)
纸包猪里脊	(73)
纸包凤梨虾仁	(74)
奇味灯笼鸡	(75)
灯笼口蘑鸡	(76)

纸包乳鸽	(77)	纸包多味兔	(82)
锡包炸草鱼	(77)	纸包八宝糯米	(83)
纸包乳黄大虾	(78)	纸包蚝油鸭脯	(84)
纸包花生酱排骨	(79)	纸包泡椒翅	(85)
纸包奶黄果	(80)	纸包奶味蜗牛	(86)
纸包鲜辣牛柳	(81)		

六、软炸技法及菜例

软炸的方法	(87)	软炸夹沙肉	(95)
软炸菜的特点	(87)	软炸鲜贝	(96)
软炸的操作关键及注意 事项	(87)	软炸猪肉串	(96)
软炸菜肴实例	(91)	软炸带鱼	(97)
软炸鸡芽肉	(91)	软炸菊花鱼卷	(98)
软炸辣苹果夹	(92)	软炸香蕉鱼卷	(99)
软炸百花瓜皮夹	(92)	软炸沙茶捶虾	(100)
蒜香鱼柳串	(93)	软炸虾仁	(101)
软炸鲜奶	(94)	软炸果味素排	(102)
		软炸白膘子	(103)

七、脆浆炸技法及菜例

脆浆炸的方法	(104)	脆炸咖喱墨鱼仔	(110)
脆浆炸菜的特点	(104)	脆炸香菇	(111)
脆浆炸的操作关键及注意 事项	(104)	香辣脆炸海茸条	(112)
脆浆炸菜肴实例	(107)	脆炸孜然肉夹	(113)
咖喱脆炸肉排	(107)	脆炸银毫蛙腿	(114)
麻辣脆炸鸡脯	(108)	脆炸怪味肚条	(115)
香辣脆草莓	(109)	脆炸海鲜蛋饼	(116)
		脆炸肥肠	(117)

- 脆炸茄盒 (118)
脆炸千层豆腐 (119)
脆炸松花蛋 (120)
脆炸洋葱圈 (121)

八、干炸技法及菜例

- 干炸的方法 (122)
干炸菜的特点 (122)
干炸的操作关键及注意
事项 (122)
干炸菜肴实例 (128)
干炸鱼子丸 (128)
干炸仔鸡块 (129)
干炸瓢馅尖椒 (130)
干炸冬笋 (131)
干炸鸡饼 (132)
干炸葱穿排骨 (133)
干炸双孢菇串 (134)
干炸瓢馅油条 (135)
干炸红苕面筋 (136)
干炸蛋黄肉卷 (136)
干炸牛肉藕丸 (137)
干炸鱼球 (138)
干炸鸡肉藕盒 (139)
干炸萝卜肉丸 (140)
干炸小黄鱼 (140)
干炸脆鳝 (141)
干炸虾茸瓜条 (142)

九、肉片包炸技法及菜例

- 肉片包炸的方法 (143)
肉片包炸菜的特点 (143)
肉片包炸的操作关键及注意
事项 (143)
肉片包炸菜肴实例 (146)
鱼肉片包炸·莲茸饺 (146)
虾肉片包炸·果味萝卜虾
..... (147)
鱼片包炸·萝卜鱼 (148)
猪肉片包炸·八宝枣泥 (149)
鲜贝肉片包炸·咸鸭蛋黄
..... (150)
鸽肉片包炸·沙茶冬瓜 (151)
虾肉皮包炸·松花腐乳 (151)
猪肉皮包炸·米粉南瓜 (152)
猪腰片包炸·五花肉 (153)

十、皮包炸技法及菜例

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 皮包炸的方法 | (154) | 鲜鱼皮包·素三鲜 | (158) |
| 皮包炸菜的特点 | (154) | 鸡皮包·凤衣海鲜饺 | (160) |
| 皮包炸的操作关键及注意 | | 蛋皮包·豆腐饺 | (161) |
| 事项 | (154) | 豆腐皮包·泡椒牛肉 | (162) |
| 皮包炸菜肴实例 | (157) | 豆腐皮包·沙律鲤鱼 | (163) |
| 豆腐皮包·酱香鸡脯 | (157) | 蛋皮包·松花鸭蛋 | (164) |
| 春卷皮包·蒜香鳕鱼条 | | 面皮包·腊肉蛙腿 | (165) |
| | (158) | 豆腐皮包·香菇鸭脯 | (166) |

十一、叶包炸技法及菜例

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 叶包炸的方法 | (167) | 菜叶包·菜包三样 | (172) |
| 叶包炸菜的特点 | (167) | 荷叶包·蚝油鸡脯 | (173) |
| 叶包炸的操作关键及注意 | | 荷叶包·土豆花肉 | (174) |
| 事项 | (167) | 荷叶包·米粉肋肉 | (175) |
| 叶包炸菜肴实例 | (170) | 玉竹叶包·鲜辣仔鸡 | (176) |
| 荷叶包炸·荷香排骨 | (170) | 菜叶包·鸡脆骨 | (177) |
| 蕉叶包炸·鸭翅 | (171) | | |

十二、网包炸技法及菜例

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 网包炸的方法 | (178) | 网炸鸡腿 | (181) |
| 网包炸菜的特点 | (178) | 网包八宝葫芦 | (182) |
| 网包炸的操作关键及注意 | | 网炸鸳鸯蛋 | (183) |
| 事项 | (178) | 网包炸宝珠 | (184) |
| 网包炸菜肴实例 | (180) | 网包炸鸡翅 | (185) |
| 网炸沙茶鲑鱼 | (180) | 网包炸猪腰 | (186) |

十三、清炸技法及菜例

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 清炸的方法 | (187) | 清炸仔鸭 | (190) |
| 清炸菜的特点 | (187) | 清炸核桃腰 | (191) |
| 清炸的操作关键及注意 | | 清炸碎米辣鸡 | (192) |
| 事项 | (187) | 清炸肉花 | (193) |
| 清炸菜肴实例 | (190) | | |

附录

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 花椒盐 | (194) | 香乳鱼酱汁 | (196) |
| 甜面酱 | (194) | 霸王芥辣酱汁 | (196) |
| 菊花葱 | (194) | 新奇士酱汁 | (197) |
| 辣酱油 | (194) | 美味三酱汁 | (197) |
| 港式川酱 | (195) | 港式鱼香酱 | (197) |
| 辣酱果味 | (195) | 蒜味辣油酱 | (197) |
| 鱼露双椒酱 | (195) | 椒梅酱 | (197) |
| 美极鲜辣酱 | (195) | 泡椒酱香汁 | (198) |
| 榨菜辣酱 | (195) | 泡椒豉香汁 | (198) |
| 奇味汁 | (196) | 香椿辣酱 | (198) |
| 泡椒蒜油汁 | (196) | 泡椒三酱汁 | (198) |
| 美味复合酱汁 | (196) | 意大利酱汁 | (198) |

酥炸技法及菜例

酥炸的方法

此法是将煮熟或生的原料挂上酥糊，入热油中炸至表皮发硬时捞出；待油温升高，再次下入复炸至酥脆外表呈金红色(或金黄色)，捞出沥油成菜的一种炸法。



酥炸菜的特点

动物性原料菜肴：要求色泽金红，外酥脆、内软嫩，香味浓厚；植物性原料菜肴：要求色泽金黄，味道咸鲜，脆嫩爽口。用此法制作的菜品有香酥肥鸡、香酥鸭子、香酥乳鸽、酥炸牛肉、酥炸芸豆、酥炸西瓜条、酥炸平菇等。

酥炸的操作关键及注意事项

1. 原料选择

(1) 动物性原料。应选用气味醇正、洁净鲜亮的整鸡、鸡腿、鸡翅、鸡脯肉、嫩鸭、乳鸽、猪蹄膀、猪五花肉、猪里脊、猪肥肠、

牛肉、羊肉、兔子、鹌鹑、狗肉、虾仁、牛蛙、鱼肉等。

(2) 植物性原料。应选用新鲜、脆嫩、无虫蛀的豆角、鲜蘑、香菜、香椿、青椒等，以及部分表皮光滑、无伤疤、无腐烂的鲜瓜果，如西瓜、桃、香蕉、苹果、鸭梨等。

2. 初步加工处理

(1) 鸡、鸭、鸽、鹌鹑等宰杀、褪毛、剖腹、去内脏后，清洗干净。

(2) 鸡腿、鸡翅、猪蹄髀、猪五花肉等刮去残毛污物，洗干净。

(3) 猪五花肉、猪里脊肉、羊肉、牛肉切成400克左右的大块；兔子宰杀处理干净，剁成100克的块。

(4) 猪肥肠用精盐、食用碱、淀粉抓过，再用清水洗干净，切成5厘米长的马蹄段；猪肉切成500克左右的块。

(5) 牛蛙宰杀后洗净；虾仁挑去泥肠，洗净泥沙，挤压沥干；鸡脯肉去筋膜，同鱼肉分别改成片、条状。

(6) 蔬菜类原料去蒂、黄叶、烂叶及不能食用部分，用温水清洗干净；鲜瓜果则削去表皮，取肉改刀成条、片、橘瓣块等形状。

3. 初步加热处理

(1) 动物性原料。将原料放入冷水锅中，加入葱段、姜片、料酒，烧沸后煮20分钟，捞出用清水洗去污沫，以除去原料的异味和血污。但有的原料不需焯水，如虾仁、鸡脯肉、鸡肉等。

(2) 植物性原料。有些原料在酥炸前需焯水渍味，如豆角、鲜蘑等。但有些原料则不需焯水，如香菜、香椿等。焯水的方法是：将锅内水烧沸，下入原料焯至六成熟时捞出沥水，趁热与精盐、味精拌匀，待用。

4. 正式加热处理

大部分动物性原料都需做正式加热处理后方可挂糊炸制。其方法是：将原料放入水锅中加热，加入葱块、姜块、料酒、花椒、大料、丁香、桂皮、酱油、精盐、香叶、草豆蔻、沙姜等，卤至成熟或软烂时

(切勿过烂),连卤汁一起出锅,盛于盆内浸泡一会儿,取出沥去水分。

5. 糊的制作

(1) 取面粉50克、淀粉50克、油30克、精盐1克及适量水调成酥糊。此糊适用于动物性原料,如鸡块、鸡腿等。

(2) 取蛋清2个,入碗内用筷子顺一个方向打至起泡,加入细淀粉30克、面粉30克、油15克和精盐少许,调匀成酥糊。此糊适于植物性原料,如豆角、香菜、香蕉等。

不论哪种糊,都不能调得太稠或太稀。稠了,影响口感,改刀时易于脱落;稀了,挂不匀原料表面,常出现“花脸”现象,影响到成菜的质量。

6. 酥炸菜的油温掌握

酥炸菜肴宜分两次炸。第一次用低油温(约六成热),起定型作用。油温不能太高或太低,太低原料下入后易脱糊;太高了,原料下入油锅中易粘连,外表易糊,影响复炸效果。第二次用高油温炸至色泽金红(或金黄)、外表酥脆为宜。在整个炸制过程中,大块原料(如整鸡)要用漏勺托住以免原料与锅底接触发糊;小块原料(如鸡片)则应分散下锅,以免粘连,要用手勺不停地翻动原料,使其受热均匀,色泽保持一致。

7. 刀工处理及装盘

(1) 鸡、鸭、鸽、鹌鹑等斩成块或条状,原样装盘。

(2) 鸡腿拍松,套上纸花,呈放射形装盘;猪蹄膀、五花肉、狗肉、牛肉、羊肉、里脊切成片,整齐装盘。也可将这些原料切成厚片,挂糊炸制,改刀切成条形装盘。

(3) 其他小型原料炸好后,可拍松直接装盘,如鸡翅、豆角、鲜蘑、虾仁、鸡片、鱼条等。

8. 补充调味

酥炸菜肴,一般都要做补充调味,才能使成菜味道隽美。其味碟有花椒盐、甜面酱(味碟制法见附录)、葱白、辣酱油等。

酥炸菜肴实例

香酥肥鸡

原料

肥鸡1只(约1000克),花椒、大料、葱(挽结)、姜块、丁香、沙姜各适量,酱油75克,精盐10克,料酒25克,面粉50克,淀粉50克,香菜叶20克,菊花葱12个,甜面酱适量,植物油1000克(实耗120克左右)。

制法

1. 将肥鸡宰杀处理干净,入有葱结、姜块、料酒的冷水锅中,烧沸后煮20分钟,捞出冲洗干净;再入水锅中,加入酱油、花椒、大料、丁香、沙姜、料酒、精盐,调好口味,沸后用小火煮约1.5小时至鸡熟,离火浸泡一会儿,捞出沥干汁水。
2. 用面粉、淀粉、油40克、精盐1克及适量水调成稀稠适当的酥糊,待用。
3. 净炒锅上火,入植物油烧至六成熟时,将煮好的鸡挂上一层酥糊,下入油中炸制定型,再用漏勺托住浸炸至表皮起酥时捞出;待油温升到七八成熟时,再次下入鸡复炸至呈金黄色时捞出沥油,先卸下鸡头、鸡脖、翅膀、鸡爪,再将鸡身斩成条状,原样装在盘

中；最后拼上鸡脖、鸡头、翅膀、鸡爪，组合成“凤凰展翅”形，点缀以香菜叶和心里美萝卜制的牡丹花，随菊花葱、甜面酱碟一道上席。

特点

色金红，外酥脆，里软烂，味浓香。

酥炸鱼条

原料

净鱼肉200克，精盐4克，味精2克，面粉40克，淀粉40克，色拉油750克(实耗80克左右)，料酒、葱姜水各适量，花椒盐1小碟。

制法

1. 用面粉、淀粉、色拉油30克、精盐2克及少许水调成酥糊。
2. 净鱼肉切成5厘米长、1厘米见方的条，用料酒、精盐、味精、葱姜水拌匀，腌渍10分钟后，用干洁毛巾吸干水分，待用。
3. 炒锅内放色拉油烧至六成热，将鱼条逐一拖上酥糊，分散下入油锅中炸至表面发硬且有九成熟时捞出，除去毛边；待油温升高时，再次下入复炸至熟且呈金红色，捞出控油，呈“桥”形码在盘内，两边用佛手、黄瓜或西红柿花作点缀，随花椒盐碟上桌。

特点

酥脆、鲜嫩、咸香、味美。

酥炸豆角

原料

豆角300克，鸡蛋清3个，面粉30克，淀粉30克，精盐4克，味精1克，辣酱油、甜面酱各1小碟，色拉油750克(实耗70克左右)。

制法

1. 将豆角摘去筋及两头，入沸水内焯至五成熟时捞出，控干水分，趁热放精盐、味精拌匀入味，待用。
2. 锅内放色拉油烧至五成热，取豆角逐只蘸匀用鸡蛋清、面粉、淀粉、色拉油、精盐制好的酥糊，下入油锅中炸至呈金黄色时捞出沥油，码在平盘中呈“马鞍”形，随辣酱油、甜面酱小碟上桌，蘸食。

特点

脆嫩爽口，清香解腻。

酥炸鸡茸豆角

原料

豆角250克，鸡脯肉100克，猪肥膘肉50克，鸡蛋1个，鸡蛋清2个，料酒5克，精盐5克，味精2克，细干淀粉、葱白、生姜各适量，

色拉油750克(实耗85克), 花椒盐1小碟, 西红柿雕花1朵。

制法

1. 豆角去筋及两头, 切成等长的段, 入沸水焯后投凉; 葱白、生姜去皮, 分别剁成粒状; 鸡脯肉剔去筋, 同肥膘肉斩成细泥, 入盆内加鸡蛋、料酒、精盐、味精、葱粒姜米和淀粉, 顺一个方向搅上劲成鸡茸备用。鸡蛋清入碗, 打成泡沫状, 加细干淀粉25克、面粉15克、色拉油15克、精盐2克、味精1克, 调匀成酥糊; 西红柿花消毒, 待用。

2. 将焯水的豆角顺长片开(一边连接), 内壁撒些细干淀粉, 用匙取鸡茸适量, 抹于豆角当中, 然后合起, 稍稍按实, 逐一制完。与此同时, 净锅上火, 注色拉油烧至三成热时, 将鸡茸豆夹挂上酥糊下入油中。待炸至外表结壳定型, 用漏勺捞出, 除去毛边。待油温升高至四五成热, 再将豆夹下入, 复炸至熟且呈淡黄色时, 捞出沥油, 呈“放射形”装盘, 中间用西红柿雕花点缀, 配花椒盐碟上桌即可。

特点

色泽淡黄, 外壳香酥, 豆角脆嫩, 鸡茸咸鲜。

空心里脊卷

原料

猪里脊肉200克, 鸡蛋清1个, 面粉75克, 小青、红椒各15克, 大蒜15克, 香菜10克, 葱姜汁、精盐、胡椒粉、料酒、酱油、味精、干湿淀粉、香油各适量, 色拉油1500克(约耗100克)。



制法

1. 猪里脊肉切成6厘米长、4厘米宽的薄片(共20片),放盆内,加入葱姜汁、胡椒粉、精盐、料酒、湿淀粉、味精和少许色拉油拌匀上浆;小青红椒、大蒜、香菜分别剁成细末;面粉入碗,加入适量干淀粉、清水、鸡蛋清、精盐、酱油、色拉油调成酥糊。
2. 取竹筷20根,在筷子的粗头抹上油,再逐一裹上里脊片,然后逐一挂上调好的酥糊,下入五六成热的油锅中,炸至金黄酥脆且熟时,捞出沥油,并逐个抽出竹筷,即成空心里脊卷熟坯。
3. 净锅上火,放入少许底油烧热,下入小青红椒末、蒜末和香菜末炒香,倒入炸好的空心里脊卷,调入胡椒粉、味精和香油,快速颠翻均匀后,起锅装盘即成。

特点

色泽金黄,口感酥香。

酥炸金针菇

原料

金针菇200克,腰果25克,面粉、淀粉各40克,鸡蛋清2个,精盐4克,味精3克,酱油、烹调油、香菜叶、调味鸡汤各适量,胡萝卜小花数朵,花椒盐、香辣酱各1小碟。

制法

1. 将金针菇的根部除去,再切成5厘米长的段,焯水后用调味鸡