

中英对照 Chinese-English



煎炸

广东风味菜

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES
DEEP FRY

本书原名为《煎炸》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

广东风味菜 煎炸/李曾鹏展著

—广州：广东科技出版社，1996.6

ISBN 7-5359-1663-5

I. 广…

II. 李…

III. 菜谱-广东

IV. TS972

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编：510075)

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东省东莞新丰印刷有限公司

地 址：东莞市凤岗镇天堂区 邮政编码：511751

规 格：889×1194 1/32 4 印张 字数 80 千

版 次：1996 年 6 月第 1 版

1996 年 6 月第 1 次印刷

印 数：0001—5000 册

ISBN 7-5359-1663-5

分 类 号：TS·96

定 价：20.00 元

广东省版权局著作权合同登记

图字 19-1996-013 号

说 明

(一)本书原出版者为香港博益出版集团有限公司,书中采用的重量单位为司马斤和司马两,它们与法定计量单位的换算为:1 司马斤 $\approx$ 604.8 克,1 司马两 $\approx$ 37.8 克。

(二)书中使用了一些广东方言,为方便读者阅读,现将书中常出现的广东方言与普通话对照,列举如下:

滚水——开水	些小——少量
焗——熟变软	黏——粘
捞匀——搅至均匀	埋芡——勾芡
鏟一刀——划一刀	鑊——炒锅
罩篱——漏勺	雪柜——电冰箱
生抽——浅色酱油	老抽——深色酱油
古月粉——胡椒粉	泡打粉——发粉
矮瓜——茄子	薯仔——马铃薯
马蹄——荸荠	鸡髀——鸡大腿
饭焦——锅巴	菜薹——青菜去掉花及老梗

广东风味菜

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

煎 炸

DEEP FRY

李曾鹏展 著



广东科技出版社

目录

自序	4
写在《煎炸》之前	5
本菜谱常用之厨具	6
鸡、鸭、鸽	
梧州纸包鸡 FRIED CHICKEN WRAPPED IN PAPER	8
炸鸡翼 FRIED CHICKEN WINGS	10
煎鸡脯 SAUTE CHICKEN MEAT	12
金钱芝麻鸡 FRIED SESAME CHICKEN	14
五香炸鸡件 FRIED CHICKEN SLICES WITH FIVE SPICES POWDER	16
脆皮鸡卷 CRISPY CHICKEN ROLLS	18
烧鸭香酥粉 BARBECUED DUCK WITH FRIED VERMICELLI	20
干烧乳鸽 DRY-FRIED PIGEON WITH MALTOSE	22
煎鸡串 FRIED CHICKEN PICKS	24
蒜蓉汁炸鸡髀 FRIED CHICKEN THIGH IN GARLIC SAUCE	26
猪、牛	
炸猪扒 FRIED PORK CHOP	28
柠檬煎肉脯 FRIED PORK FILLET WITH LEMON	30
烟肉粟米饼 BACON AND CORN CAKES	32
牛肉薯饼 FRIED BEEF AND POTATO CAKES	34
煎蘑菇牛柳串 FRIED MUSHROOM PICKS	36
香蒜牛柳片 FRIED FILLET STEAK WITH GARLIC	38
中式煎牛柳 FRIED FILLET STEAK (CHINESE STYLE)	40
黑椒煎牛肝 FRIED OX-LIVER WITH BLACK PEPPER	42
鱼、虾、蟹	
纸包鱼 FRIED FISH WRAPPED IN PAPER	44
石湾鱼腐 FRIED FISH BEANCURDS (XI-WAN STYLE)	46
香炸白饭鱼 FRIED WHITE BAITS	48
合桃鱼球 FRIED WALNUT AND FISH BALLS	50
蒜蓉煎鲛鱼 FRIED MACKERAL WITH MASHED GARLIC	52
香炸鲩鱼 FRIED PROMFRET	54
蛋煎鱼片 FRIED EGGS WITH FISH SLICES	56
蔗虾 SHRIMPS IN SUGAR CANE (VIETNAMESE STYLE)	58
芝麻虾 FRIED SESAME SHRIMPS	60
虾多士 SHRIMP TOAST	62

干煎虾碌 DRY FRIED SHRIMPS	64
香柠芝麻虾 SESAME SHRIMPS WITH LEMON	66
烟肉虾卷 SHRIMPS AND BACON ROLLS	68
大良煎虾饼 FRIED SHRIMPS CAKE (DA-LIANG STYLE)	70
威化香蕉虾 BANANA SHRIMPS WITH WAFER	72
盐烧蟹 FRIED SALTED CRABS	74
炸蟹肉鲜奶 FRIED CRAB MEAT WITH MILK	76
水产	
酥炸带子 FRIED SCALLOPS	78
酥炸墨鱼丸 FRIED CATTLEFISH BALLS	80
炸鱿鱼须 FRIED SQUID TENTACLES	82
椒盐鲜鱿 FRIED SQUID WITH CHILLI AND SALT	84
酥炸生蚝 CRISPY FRESH OYSTER	86
炸脆鳝 CRISPY EEL	88
其他	
虾米煎蛋 FRIED EGGS WITH DRIED SHRIMPS	90
煎蛋角 FRIED POACHED EGG	92
炸豆腐角 FRIED BEANCURD TRIANGLES	94
煎酿豆腐 FRIED STUFFED BEANCURD	96
脆皮芝士矮瓜 CRISPY EGG PLANT WITH CHEESE	98
佛山煎藕饼 FRIED LOTUS ROOT CAKE	100
发财卷 FAT-CHOY ROLLS	102
日式炸银杏 FRIED GINGKO (JAPANESE STYLE)	104
炸洋葱片 FRIED ONION SLICES	106
节瓜酪 FRIED HAIRY GOURD	108
炸番薯块 FRIED SWEET POTATO SLICES	110
炸薯片 FRIED POTATO CHIPS	112
脆角 CRISPY DUMPLINGS	114
炸芋虾 FRIED SHREDDED TARO	116
煎堆 FRIED GLUTINOUS RICE FLOUR BALL STUFFED WITH NUTS	118
淮盐花生 FRIED PEANUTS	120
马蹄糕 FRIED WATER CHESTNUT CAKE	122
萝卜糕 TURNIP CAKE	124
甜蛋散仔 SWEETENED EGG TWISTS	126

自序



厨房是我的工作间，也是我的游戏间，我热爱烹饪工作。

因为烹饪工作的关系，我认识了很多朋友。有的是我的学生，有的是电视观众，有的是读者，也有我在电台主持烹饪节目时的听众。无论在课室里、在街上，在信中，他们对我表达了关怀和支持。“李太，今晚食乜嘢？”即使不相识的朋友，都是这样亲切地向我招呼。各位对我的关怀和鼓励，在此向各位致最深的谢意。

得到博益出版集团有限公司的支持和帮助，本人已出版

了八本食谱，计有《蒸》、《煲仔菜》、《汤羹》、《滋补炖品》、《家常小炒》、《炆》、《冷盘》、《美食进补》，每当新书出版后，我便收到很多海外、国内和港澳读者来信，给我意见和鼓励。他们或询问下一本出版的是什么书？或希望我下次出版什么书，我对各位的热诚，除了无言的感激外，还把各位宝贵的意见，转知编辑，希望能达到各位的要求。再次多谢各位，并请前辈多多指正。

李曾鹏展

写在《煎炸》之前

各种烹饪方法的火候强弱、用油多少、落料先后、操作快慢，有不相同之处。

“煎”就是以油传热，使食物由生至熟。煎的油要较炒的油多。“煎”有“干煎”、“湿煎”和“半煎炸”三种。“干煎”如“大良煎虾饼”，首先把虾仁炒熟或泡油，然后放入锅内，煎至两面金黄色。

“湿煎”如“柠檬煎肉脯”，把腌过之肉片煎熟，然后下调味料煮成茨汁，兜匀上碟。

“半煎炸”如“煎酿豆腐”，油要仅仅浸过豆腐面，因豆腐水分多，材料较厚，馅酿在豆腐面上，干煎不易熟，所以采用“半煎炸”方式，才能有好的效果。

“炸”的油量一定得多，大多数炸的食物，落镬时，油要烧滚，才可炸出甘香酥脆的食物。“炸”大致可分为“软炸”、“脆炸”、“干炸”。

“干炸”如“香炸白饭鱼”，将材料腌后，沾上干粉或面包糠，炸至金黄色。

“软炸”如“合桃鱼球”，

用鸡蛋加面粉或生粉调匀，将主料沾上蛋糊炸熟。

“脆炸”如“炸生蚝”，将面粉加水及其他材料调匀，把主料处理后，沾满粉糊，炸至金黄色。

“煎”与“炸”的食物，香味透出，色泽夺目，形状美观。无论色、香、味都能引起食欲。

在一般人心目中，煎炸食物，比较燥热。要调解燥热，不妨参考《汤羹》、《滋补炖品》，可选择滋润的汤水或甜品进食，这样就不会“热气”了。

希望你喜欢《煎炸》这本食谱，我会不断学习，把美食介绍给你，令你更健康、更快乐。

李曾鹏展

本菜谱常用之厨具





鸡、鸭、鸽

梧州纸包鸡

用料:

鸡半只重一斤四两（或用急冻鸡上腩一斤），冬菜二两，姜、葱适量切丝，玉扣纸二张（玻璃纸亦可）。

腌料:

盐半茶匙，酒一茶匙，麻油、古月粉各少许，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙（雪鸡加入鸡粉一茶匙）。

做法:

- (1) 玉扣纸改成五寸丁方，搽上油。
- (2) 冬菜洗净揸干水。
- (3) 鸡洗净抹干水，斩件，加腌料腌十分钟。加入姜丝、葱丝、冬菜捞匀。
- (4) 玉扣纸一张，放上鸡一件、冬菜、姜丝、葱丝各少许，包成长方形，放入将滚之油中，炸熟捞起上碟。炸时用中慢火，约炸四分钟。食时放在餐碟上，解开纸。

FRIED CHICKEN WRAPPED IN PAPER

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ chicken (about $1\frac{1}{3}$ lb) (or use 1 lb chicken thigh)
 $2\frac{2}{3}$ oz Tung-choi
 Some shredded ginger
 Some shredded spring onion
 2 sheets paper (or cellophane)

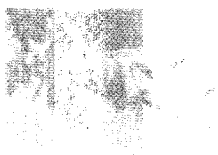
Seasoning:

$\frac{1}{2}$ tsp salt
 1 tsp wine
 Dash of sesame oil
 Pinch of pepper
 $\frac{1}{4}$ tsp sugar

Method:

1. Cut paper into 5" squares and brush with oil.
2. Wash Tung-choi and squeeze out excess water.
3. Wash chicken and wipe dry. Chop up and marinate with seasoning for 10 minutes. Add ginger, spring onion and Tung-choi.
4. Put a piece of chicken and some Tung-choi, ginger and spring onion on top of paper. Wrap up to a rectangular shape. Put in nearly cooked oil and fry over medium heat for 4 minutes. Remove the paper to serve.





炸鸡翼

用料：

雪鸡翼中段十二两，鸡蛋半只，面粉半汤匙。

腌料：

盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，生抽、糖、生粉、酒各半汤匙，鸡粉半茶匙（不用也可以）。

做法：

- (1) 鸡翼洗净抹干水，加腌料腌半小时。把腌汁倒去不要，加鸡蛋及面粉捞匀。
- (2) 把鸡翼放落滚油中，用中火炸至金黄色而又熟了，捞起上碟。

FRIED CHICKEN WINGS

Ingredients:

1 lb chicken wings (middle part)
 $\frac{1}{2}$ egg
 $\frac{1}{2}$ tbsp flour

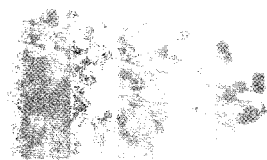
Seasoning:

$\frac{1}{3}$ tsp light soy
 $\frac{1}{2}$ tbsp sugar
 $\frac{1}{2}$ tbsp cornflour
 $\frac{1}{2}$ tbsp wine
 $\frac{1}{2}$ tbsp wine
 $\frac{1}{2}$ tsp chicken powder (optional)

Method:

1. Wash chicken wings and wipe dry. Marinate with seasoning for $\frac{1}{2}$ hour. Dispose seasoning and mix chicken wings with egg and flour.
2. Put chicken wings into cooked oil and fry over medium heat until it turns golden brown and fully cooked. Dish up.





煎鸡脯

用料:

急冻鸡髀两只，约重十二两，或用半只鸡起肉。

腌料:

盐、糖、鸡粉各半茶匙，鸡蛋黄一只（新鲜鸡不用鸡粉）。

芡:

喼汁半汤匙，茄汁 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，糖 $\frac{3}{4}$ 茶匙，生抽半汤匙，水四汤匙，生粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

做法:

- (1) 鸡髀洗净，抹干水去骨。用刀轻轻剥厚肉部分，加腌料腌半小时。加入三汤匙生粉捞匀，使鸡髀能均匀沾上生粉。
- (2) 下油六汤匙（要多落油，才可能煎得颜色均匀，外香内嫩），放下鸡髀，慢火煎熟，而又两面皆金黄色时，铲起切件上碟。
- (3) 下油一汤匙，煮滚芡，淋在鸡脯上。或把芡汁盛小碟上，鸡脯蘸芡汁吃。

SAUTE CHICKEN MEAT

Ingredients:

2 frozen chicken thigh (about 1 lb) (or use $\frac{1}{2}$ chicken and remove the bones)

Seasoning:

$\frac{1}{2}$ tsp salt
 $\frac{1}{2}$ tsp sugar
 $\frac{1}{2}$ tsp chicken powder
 1 egg yolk

(If fresh chicken meat is used, no need to add chicken powder)

Sauce:

$\frac{1}{2}$ tbsp worcester sauce
 $1\frac{1}{2}$ tbsp tomato ketchup
 $\frac{3}{4}$ tsp sugar
 $\frac{1}{2}$ tbsp light soy
 4 tbsp water
 $\frac{1}{4}$ tsp cornflour

Method:

1. Wash chicken thigh, wipe dry and remove the bones. Slightly press the thick part of chicken thigh and marinate with seasoning for $\frac{1}{2}$ hour. Mix with 3 tbsp cornflour.
2. Fry chicken with 6 tbsp oil over low heat until it turns golden brown on both sides. Section and dish up.
3. Cook sauce with 1 tbsp oil and sprinkle on top of chicken. Or serve the sauce in a small plate.



金钱芝麻鸡

用料:

鸡胸肉八两，方包半磅，洋葱切幼粒 $\frac{1}{4}$ 杯，芝麻酌量（略为炒香）。

调味:

小鸡蛋一只，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，盐半茶匙，麻油、古月粉少许，生粉一汤匙。

汁用料:

沙律酱半杯，西芹剁幼二汤匙，洋葱剁幼一汤匙。

做法:

- (1) 把汁用料拌匀，盛小碟上。
- (2) 方包用圆模“级”出，直径约一寸。
- (3) 洋葱用少许油炒香铲起。
- (4) 鸡胸肉剁幼，加调味搅匀。再加洋葱搅匀，酿在面包上。沾满芝麻，放落将滚之油中，炸至金黄色上碟。可蘸汁吃。

FRIED SESAME CHICKEN

Ingredients:

$10\frac{2}{3}$ oz chicken breast
 $\frac{1}{2}$ lb bread
 $\frac{1}{4}$ cup diced onion
 Some fried sesame

Seasoning:

1 small egg
 $\frac{1}{3}$ tsp sugar
 $\frac{1}{2}$ tsp salt
 Pinch of pepper
 Dash of sesame oil
 1 tbsp cornflour

Sauce:

$\frac{1}{2}$ cup salad dressing
 2 tbsp diced celery
 1 tbsp diced onion

Method:

1. Mix ingredients for sauce in a small plate.
2. Cut bread into small rounds shape with 1" diameter cutter.
3. Stir fry onion until fragrant.
4. Mince chicken breast and mix it with seasoning. Add onion and mix well, then spread on the bread. Coat it with sesame and put in nearly cooked oil to fry until golden brown. Dish up. Serve with sauce.