

小家庭 快餐食谱

# 蒸煮煎炸技艺

ZHENGZHU JIANZHA JIYI

黄培先 编

广西教育出版社

365天天新花样

小家庭快餐食谱

# 蒸煮煎炸技艺

ZHENGZHU JIANZHA JIYI

黄培先 编

广西教育出版社

责任编辑: 林建英

美术编辑: 鲍 翰

封面设计: 鲍 翰

责任校对: 石 刚

小家庭快餐食谱

## 蒸煮煎炸技艺

黄培先 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路8号

邮政编码: 530022 电话: 5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 [master@gep.com.cn](mailto:master@gep.com.cn)

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 3 印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5435-3089-9/Z·61 定价: 16.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

# 出版说明

---

美味、省事、节时、富于营养,是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全,是编写本丛书最基本的要求——实用性强!

博采众家之长,汇集南北风味,文字明白晓畅,图片清晰逼真。即使是初入厨者,照本宣科,依样画葫,亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍馐,是本丛书的魅力——操作性强!

# 前言

---

蒸,就是把原料放在容器中,上笼屉或放在锅里(锅内放入清水)加盖,通过高温蒸气而使原料变熟的烹饪方法。其特点是保持原汁原味,减少养分损失,保持原有形状。

煮,即将各种肉类原料放入清水锅中用微火炖煮,煮至汤味浓厚,原料软烂即可,清水锅中只放些姜、葱,食用时可用调味料伴食。

煎,是将锅烧热,用少量油涮锅,然后放入原料,将其两面煎成金黄色。煎制时,要不时地顺着锅边点些油。

炸,是旺火多油的烹调方法,有清炸、干炸、软炸、纸包炸、蛋白炸等多种方式。

《蒸煮煎炸技艺》精选了四十多款菜式,一菜一文一图,既有简要文字说明,又有精美图片观赏,做法简单易学。一书在手,即可方便、快速地做出色香味形俱佳的菜式。

# 目录

蔗香土鸡/4  
酒蒸鸡/6  
花生蒸鸡/8  
酒香鸭/10  
冬笋蒸鸭/12  
醋椒鲑鱼/14  
西湖醋鱼/16  
菊花草鱼/18  
兰花鱼/20  
蒸鱼腩/22  
清蒸鱼头/24  
豆豉蒸白鳢/26  
清蒸甲鱼/28  
乳鸽炖甲鱼/30  
招远蒸丸/32  
鸡丝卷/34  
绍菜豆腐卷/36  
糯香骨/38  
豆豉蒸腊肉/40  
清蒸四蔬/42  
茄汁香蒜鸡/44  
鸡火干丝/46  
鸭舌竹荪/48  
鸭条龙须菜/50  
生氽七星片/52  
香芋鱼头/54

白灼海蟹/56  
香糟羊腩/58  
番茄煮鲜菇/60  
牛肉酿鲜鱿/62  
茄汁煎牛柳/64  
果汁煎猪扒/66  
香煎鸡脯肉/68  
干煎鱼块/70  
银鱼煎蛋/72  
油炸富贵虾/74  
香炸小龙虾/76  
炸虾卷/78  
油炸鲜蟹/80  
麻皮鹌鹑/82  
香炸生蚝/84  
椒盐鱿鱼圈/86  
香酥鸡腿/88  
干炸鱼盒/90  
茄汁鲈鱼/92

# 蔗香土鸡

ZHE XIANG TU JI

## 主料:

土鸡肉 300 克。

## 配料:

甘蔗 500 克, 香菇、葱段、姜泥、红枣各适量。

## 调料:

油、盐、酒、味精、生粉各适量。

## 做法:

1. 鸡肉切块, 沥干;
2. 甘蔗洗净切块, 摆放在蒸碟上;
3. 将鸡肉与其他配料、调料拌腌 10 分钟, 然后放在甘蔗上;
4. 烧开水, 放入蒸笼蒸 10 分钟即成。

## 特点:

肉嫩味甜, 蔗香怡人。



# 酒蒸鸡

JIU ZHENG JI

**主料：**

鸡 1 只。

**配料：**

南枣 50 克，葱、姜各适量。

**调料：**

黄酒、盐各适量。

**做法：**

1. 把鸡宰洗干净，切块，放入沸水中氽一下，取出洗净血污，南枣亦用清水洗净；
2. 把鸡块放入汤盅内，放入南枣，加入黄酒、葱、姜、盐、清水（250克），碗口用棉纸封好，放入蒸笼，将鸡蒸至酥烂即成。

**特点：**

淡金黄色，肉嫩，香味浓郁。



# 花生蒸鸡

HUA SHENG ZHENG JI

**主料:**

鸡肉 500 克。

**特点:**

肉质细嫩,味鲜香醇。

**配料:**

花生仁 75 克, 辣椒片、葱、姜各适量。

**调料:**

黄酒、盐、味精、胡椒粉、湿淀粉各适量。

**做法:**

1. 将鸡肉洗净放入锅中, 注入清水, 烧开后捞出, 冲洗干净;
2. 锅中注入适量清水, 将鸡肉、葱、姜、黄酒、盐、胡椒粉依次下锅, 烧开后, 改文火慢煮, 煮至肉烂时取出, 放于盘内;
3. 花生仁用温水泡软, 放入碗中, 加入适量鸡汤, 放火上蒸约 10 分钟;
4. 锅中注入适量鸡汤, 放入花生仁, 烧开后加入调料, 勾芡, 淋入盘中即成。



# 酒香鸭

JIU XIANG YA

**主料：**

鸭 1 只。

**配料：**

冬笋 50 克，香菇、菜心  
各 50 克，葱段 25 克，  
姜片 15 克。

**调料：**

白酒 50 克，味精、盐各  
适量。

**做法：**

1. 冬笋切片，葱、姜拍松备用；
2. 将鸭子宰洗干净，投入开水锅中煮透，捞出装盆，加入盐、味精、葱段、姜片、白酒、冬笋，用油纸封住盆口，上屉蒸 2 小时取出；
3. 把蒸好的鸭沥去汤汁，切块，装入碟中，原汁过滤倒入锅中，放入香菇、菜心烧开，倒入装鸭块的碟中即成。

**特点：**

鸭肉肥嫩，酒香味醇。



# 冬笋蒸鸭

DONG SUN ZHENG YA

**主料：**

鸭半边，笋 200 克。

**配料：**

冬菜 50 克，姜片、葱段  
各适量。

**调料：**

酒、盐、糖、生粉各适  
量。

**做法：**

1. 冬菜洗净后沥干，冬笋煮 15 分钟后切片；
2. 鸭洗净后加入姜片、葱段蒸 1 小时，冷却后切块，摆放于碟上，放入笋片及冬菜，加入酒、盐、糖及蒸鸭时的汁，蒸约 1 小时，将汁倒出，鸭块反扣碟上；
3. 将蒸鸭的汤汁煮沸，用生粉勾芡，淋在鸭块上即成。

**特点：**

味鲜，肉嫩。



# 醋椒鲇鱼

CU JIAO QIAN YU

**主料：**

鲇鱼 350 克。

**配料：**

香菜、葱丝、辣椒粒、姜末各适量。

**调料：**

盐、味精、白醋、香油各适量。

**做法：**

1. 将鱼宰洗干净，切块；
2. 将水烧开，把鱼块放蒸笼中蒸 10 分钟，取出倒去碟中多余的水；
3. 烧热油，爆香辣椒粒、葱丝、姜末、香菜，加入调料炒匀，淋在鱼块上即成。

**特点：**

香鲜软嫩，酸辣适口。