

炒

煎

炸

烧

煮

蒸

煲

甜品
甜点

煎

黄春生 著

72.133

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

煎 / 黄春生编著 .—广州: 广东经济出版社, 2002.10

(新e代食谱)

ISBN 7-80677-286-3

I .煎... II .黄... III .菜谱 IV .TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第070848号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	广东新华发行集团股份有限公司
经销	广州丰彩彩印有限公司
印刷	(广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2002年10月第1版
印次	2002年10月第1版
印数	1~3000册
书号	ISBN 7-80677-286-3/TU·4
定价	全套八册134.40元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线·读者服务公司 [020] 83829903 83801011

(读者服务公司地址: 广州市越秀中路125号大院8号)

·版权所有 翻印必究·

黄春生 著

煎



广东经济出版社

目录



茄汁猪扒	5
菜脯蛋饼	7
香煎香蕉饼	9
串煎三宝	11
黑椒猪肝	13
泰汁茄夹	15
大葱香肠	17
德泉虾烙	19
明治火腿	21
煎酿青瓜环	23
煎酿豆腐	25
煎蛋饺	27

金黄土豆泥	29
多宝银丝	31
小煎香芋丝	33
面包煎鱼球	35
香葱藕饼	37
香煎鸭方	39
双蛋鱼籽	41
月煎火腿肠	43
煎酿冬菇	45
火腿明珠	47
橙汁煎地瓜	49
土豆煎咸肉	51

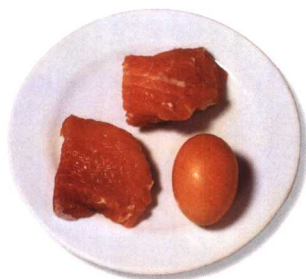
芝士煎大虾	53
中式煎牛扒	55
明珠南瓜	57
煎萝卜烙	59
玉枕白菜	61
煎紫菜卷	63
煎金果饼	65
煎新奇士	67
糯米煎红枣	69
蛋煎墨鱼角	71





茄汁猪扒

原材料



猪里脊肉200克，鸡蛋1个。

调味料



盐5克、味精5克、
水20克、茄汁20
克、白糖20克、生
粉适量，盐少许。

制作过程



① 里脊肉切稍厚片，用刀背二面拍一拍，使煎后不卷起。



② 里脊肉加盐、味精、干生粉、鸡蛋拌匀腌好20分钟待用。

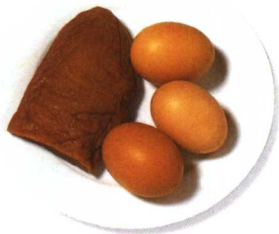


③ 煎锅放油10克，放入猪肉片，用小火煎至二面金黄铲起。锅内留油，放入清水、茄汁、白糖、盐少许煮开，用湿生粉打芡，淋在炸猪扒上面即成。



菜脯蛋饼

原材料



萝卜干10克、鸡蛋3个。

调味料



花生油 30 克、盐
8 克、味精 6 克、麻
油 3 克。

制作过程



① 萝卜干切成粒、鸡蛋打散。



② 萝卜干粒同鸡蛋用盐、味精、麻油拌匀。

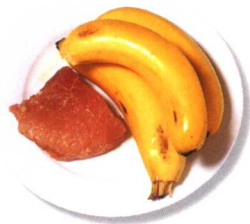


③ 煎锅下油放入鸡蛋、萝卜干同煎至二面金黄而不焦，铲起摆入碟内即成。



香煎香蕉饼

原材料



香蕉 3 只、瘦肉 5 克、鸡蛋
1 个、面粉 20 克。

调味料

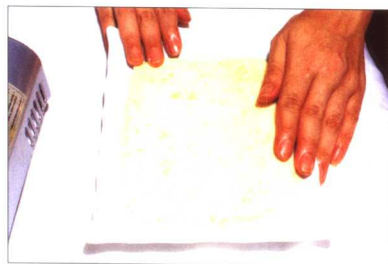


花生油 30 克、
精盐 5 克、白糖
10 克。

制作过程



① 香蕉去皮捣碎、瘦肉切成泥，待用。



② 拿一个小盆把香蕉泥、瘦肉泥、面粉、鸡蛋去壳，调入精盐，拌匀作成一个大饼，放入碟内待用。



③ 煎锅下油，放入香蕉饼用小火煎到二面金黄至熟，铲起切件上碟即可。



串煎三宝

原材料



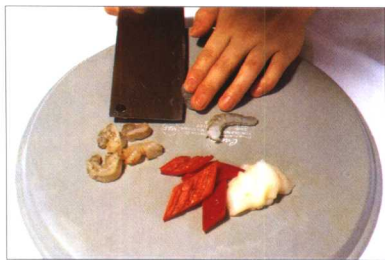
虾仁20克、鲜鱿鱼20克、洋葱20克、竹签5支。

调味料



精盐5克、味精5克、鸡精5克、料酒3克、胡椒粉3克。

制作过程



① 虾仁开边, 鱿鱼切片加盐、味精、鸡精粉、料酒, 腌约20分钟, 洋葱切片。



② 把腌过的虾仁、鱿鱼和洋葱三样原料间接地用竹签串成串。



③ 烧锅下油、用小火放入三宝串用小火煎熟入碟。



黑椒猪肝

原材料



猪肝 250 克、洋葱 10 克、红椒 10 克、黑椒碎 5 克。

调味料



姜汁 5 克、绍酒 5 克、生抽 5 克、生粉 20 克、茄汁 20 克、鸡汁 5 克、盐 10 克、味精 5 克、花生油 60 克。

制作过程



① 猪肝洗净切稍厚片，抹干水份加姜汁，绍酒、生抽腌约 10 分钟，洋葱切丝、红椒切丝。



② 烧锅下油 40 克，放入猪肝，用慢火煎熟铲起。



③ 下油 20 克，爆香洋葱丝、黑椒碎，下红椒丝及调味料炒透，放入煎好的猪肝、兜匀上碟即可。



泰汁茄夹

原材料



长茄子 100 克、瘦肉 20 克。

调味料



盐5克、味精5克、
泰汁30克、花生油
30克、生粉10克。

制作过程



① 瘦肉切成泥，盐、味精、生粉拌匀，茄子去皮切成双飞夹，放入干生粉，把肉泥酿入茄夹内待用。



② 烧锅下油，放入茄夹，用中火煎至二面金黄至熟铲起。



③ 锅内留少许油，下入泰国甜酸汁烧干，淋入茄夹上即成。