

新e代食谱

炒

煎

炸

烧

煮

蒸

煲

甜品
甜点

炸

黄春生 著

72.12

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

炸 / 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. 炸... II. 黄... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第070888号

出版 发行 经销	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
印刷	广东新华发行集团股份有限公司 广州丰彩彩印有限公司 (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

炸



广东新海出版社



脆炸火龙果	5
炸金丝骨	7
香炸卤肉	9
脆皮生蚝	11
香蒜无黄蛋	13
彩炸里脊	15
香麻猪肝	17
香炸响铃	19
味板鸡翅	21
炸脆大肠	23
炸小龙虾	25
香葱藕	27

香脆锅巴.....29

手撕牛肉.....31

鸡蛋炸荔枝.....33

芝士肉丸.....35

吉列香蕉.....37

金丝鹌鹑蛋.....39

面包炸火腿.....41

吉列花枝.....43

脆皮冬瓜.....45

脆炸鳕鱼片.....47

香炸火腿肠.....49

吉列大虾.....51

炸鸡腿.....53

松仁土豆.....55

面包田鸡.....57

美极鱿鱼筒.....59

香脆金钱蛋.....61

松仁鱼片.....63

脆皮四宝豆腐.....65

脆皮皮蛋.....67

炸莲藕丸.....69

香酥炸鱼条.....71





脆炸火龙果

原材料



火龙果 1 个。

调味料



花生油 500 克(实耗油 50 克)、盐 5 克、面粉 50 克、生粉 80 克、泡打粉 3 克、清水适量。

制作过程



① 火龙果去壳起肉，切厚片。



② 面粉、生粉、盐、泡打粉加水调匀，制成脆浆，静放 10 分钟待用。



③ 烧锅下油，油温 120 度时，放入每片挂上脆糊的火龙果，炸至外脆里嫩捞起摆入碟内即成。



炸金丝骨

原材料



肉排骨 200 克，土豆 50 克，锡纸 8 张，卤水 200 克（市场有售）。

调味料



花生油 500 克（实耗油 100 克），卤水 500 克。

制作过程



① 排骨砍成 1.5 寸块，土豆去皮切细丝，用清水冲洗干净去净淀粉。



② 排骨用卤水卤熟，烧锅下油，油 120 度时，放入卤排骨，炸到金黄色捞起，用锡纸分件包好摆入碟内四周。



③ 锅内剩油，油温 100 度时，放入抹干水份的土豆丝，炸至金黄捞起，摆入包好的排骨中间即成。



香炸卤肉

原材料



五花肉200克(卤肉)、花生油100克、鸡蛋2个。

调味料



花生油500克(实耗油50克)、盐10克、味精15克、干生粉适量。

制作过程



① 五花卤肉切厚片，花生米去皮剥碎。



② 鸡蛋打散，加入盐、味精、生粉调成糊，把卤肉下入挂糊。



③ 然后每片卤肉粘上花生米，烧锅下油90度时，下入粘上花生米的卤肉，炸至金黄色，捞起入碟即成。



脆皮生蚝

原材料



生蚝肉 100 克。

调味料



花生油500克(实耗油60克)、盐10克、味精10克、胡椒粉少许、生粉30克、面粉50克、泡打粉3克、清水适量。

制作过程



① 生蚝肉洗净抹干水，加盐、味精、胡椒粉腌10分钟。



② 生粉、面粉、泡打粉加入清水调成脆浆，下入生蚝肉挂上糊。



③ 烧锅下油，待油温120度时放入挂上浆的生蚝肉炸至金黄捞起即成。



香蒜无黄蛋

原材料



鸡蛋5个、蒜子100克。

调味料



花生油500(实耗油50克)、盐10克、味精10克、牛油少许。

制作过程



1 鸡蛋用水加盐煮熟去壳，切块去黄，蒜子切成米。



2 烧锅下油，油温120度，放入蒜米，炸至金黄捞起调入盐、味精待用。



3 待剩下的油温100度时，放入鸡蛋白块，炸至淡黄外皮硬时捞起入碟，然后把先炸好的蒜米放到鸡蛋上即成。



彩炸里脊

原材料



猪里脊肉200克、鸡蛋1个、
红萝卜10克、青椒1只。

调味料



花生油500克(实
耗油50克)、盐10
克、味精10克、干
生粉适量。

制作 过程



① 猪里脊切厚片，用刀背拍松二面，加入盐、味精腌10分钟，红萝卜、青椒切碎。



② 鸡蛋打散，加入萝卜米、青椒米，干生粉调成糊，并把里脊片挂上糊，烧锅下油。



③ 待油温120度，放入挂上糊的里脊片炸至金黄即可入碟。