

家庭美食新概念

黄春生 编著

香脆

炸



卷一

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

香脆炸 / 黄春生编著, —广州: 广东经济出版社, 2003. 12
(家庭美食新概念)

ISBN 7-80677-615-X

I. 香… II. 黄… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103663号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	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 1/40
印 张	2.5
版 次	2004年1月第1版
印 次	2004年1月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80677-615-X/TS·56
定 价	全套129.60元 本册10.80元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

家庭美食新概念

黄春生 编著

香脆炸



XIANGCUIZHA

广东经济出版社

前言

JIATINGMEISHIXINGAINIAN 家庭美食新概念

随着我国人民生活水平不断的提高，人们对于保健和养生越来越重视。人们最关注的已不再是一日三餐的几种菜式，而是对饮食有了更高的需求，讲究食物的合理结构。

从事厨艺工作20年，厨房是我的工作间，也是我的娱乐室，我热爱烹饪这项工作。因为多年从事烹饪工作的关系，我结识了很多同行朋友，有的是我的徒弟，有的是我的师傅。在编写这本《香脆炸》的同时，他们在制作上给予了我很大的帮助，在此向各位表达我最深的谢意。

炸菜的方法一般分为4种，即干炸、软炸、酥炸、西炸。

第一种：干炸是将主料先以调味料腌拌片刻，再沾上干粉放入油锅中，炸至酥黄的一种炸法。

第二种：软炸是将主料先用调味料腌好，再沾裹上蛋白或面糊，放入温油中炸熟的一种炸法。

第三种：酥炸是先将主料煮或蒸至熟软后，再沾上蛋糊或面糊，放入热油锅中炸至外表酥黄，里面鲜嫩的一种炸法。

第四种：西炸是将原材料处理好并腌入入味后，依序沾上面粉、蛋汁及面包糠，再入热油锅中炸熟的一种炸法。

希望你喜欢这本食谱，我会不断学习，把理想的美食介绍给你，令你更健康，生活更快乐。



CONTENTS

目录



香脆炸

脆皮炸藕夹·····	5	油酥猪扒·····	37	吉列炸肝尖·····	69
酥炸芝仕丸·····	7	瑞雪炸鱼夹·····	39	咸香酿肥肠·····	71
香汁酱香鸭·····	9	玉树炸肉饼·····	41	香酥炸锅巴·····	73
麻仁炸鱼片·····	11	花生炸牛柳·····	43	纸杯炸肉丸·····	75
酸甜酥皮蛋·····	13	麻仁香思牛肉·····	45	思乡香蕉球·····	77
芝仕炸香肉·····	15	手抓羊肉串·····	47	面包炸花枝·····	79
小炸河虾仔·····	17	香麻炸羊条·····	49	香橙脆白玉·····	81
金丝炸豆腐·····	19	素炸紫菜卷·····	51	脆香黄鳝球·····	83
金牌水星牛肉·····	21	金沙炸玉子·····	53	松香炸薯仔·····	85
脆皮鹌鹑蛋·····	23	酥香黄脚鱼·····	55	法式炸田鸡·····	87
草莓金丝蛋·····	25	威化炸香蕉·····	57	青翠炸吊筒·····	89
蒜香炸金蛋·····	27	腰果炸雪梨·····	59	香橙金钱蛋·····	91
吊炸童子鸡·····	29	拔丝香蕉·····	61	香仁炸鱼球·····	93
香香炸鸡柳·····	31	黄金薯饼·····	63	脆皮炸豆腐·····	95
蛋糊炸鹅脯·····	33	蒜香金丝骨·····	65	绣球炸荔枝·····	97
秘制鹅肝·····	35	脆皮炸嫩蚝·····	67	燕尾炸大虾·····	99

CUPIZHAUJIA



脆皮炸藕夹

原材料



黄牛肉 150 克、
嫩藕 300 克、生
姜 5 克、葱 10 克、
鸡蛋 1 个。

调味料



色拉油 500 克
(实耗油 20 克)、
盐 5 克、味精 2
克、白糖 1 克、干
生粉适量。

操作要点



莲藕切好后，用
清水泡上，否则
易变黑，炸时油
温要掌握好。

制作过程



① 黄牛肉剁成泥，嫩藕去皮切双飞片，生姜去皮切成米，葱切成花。



② 黄牛肉调入盐、味精、白糖、生姜米、葱花、生粉拌成馅，酿入藕片内，鸡蛋打散，加入干生粉、清水调成蛋糊。



③ 烧锅下油，待油温 100℃ 时，将莲藕片逐块挂上蛋糊，下入油锅内，炸至香酥金黄，捞出即可食用。

SUZHAI SHIMAN



酥炸芝仕丸

原材料



瘦肉30克、莲藕100克、鸡蛋1个、葱5克、生姜5克。

调味料



花生油300克(实耗油30克)、盐6克、味精3克、白糖1克、芝麻酱5克、干生粉适量。

操作要点



莲藕要切成小米状，炸时油温要适中。

制作过程



① 瘦肉砍成泥，莲藕去皮切成米，葱切花，生姜去皮切米。



② 把瘦肉泥、莲藕米、姜米、葱花装入碗内，将鸡蛋打入，调入盐、味精、白糖、芝麻酱、干生粉拌匀，用手向同一方向打至起胶，用手挤成小丸子待用。



③ 烧锅下油，待油温100℃时，逐个下入丸子，用中火炸到外酥里嫩，捞起入碟即可。

XIANGZHIJIANGXIANGYA



香汁酱香鸭

原材料



光鸭1只、鸡蛋1个、干红葱5克、生姜10克、青、红椒各1只、蒜子5克。

调味料



花生油600克(实耗油50克)、盐5克、味精3克、花雕酒5克、胡椒粉少许、生抽王5克、麻油1克、干生粉适量、白芝麻少许、八角1个、桂皮5克。

操作要点



鸭不能过大，同时要瘦点，以子鸭为佳，在炸时火候要掌握到位，不能太急。

制作过程



① 光鸭去净内脏，从背部开刀，去掉大骨，用刀背拍碎小骨，生姜去皮切片、青、红椒切粒，蒜子切粒，干红葱去外皮。



② 处理好的光鸭加入姜片、八角、桂皮、干葱，调入盐、味精、胡椒粉、花雕酒腌好，静放3小时后，去掉所有腌料。



③ 鸡蛋打散，抹在光鸭上，再拍上干生粉，将青、红椒粒、蒜粒装入碗内，加入生抽王、麻油、熟芝麻，调成佐料，另烧锅下油，待油温100℃时下入光鸭，炸至外酥里嫩，捞起成件，跟佐料即可食用。

MARENZHAYUPIAN



麻仁炸鱼片

原材料



鱼肉100克、白芝麻50克、鸡蛋1个。

调味料



花生油300克(实耗油30克)、盐5克、味精2克、胡椒粉少许、干生粉适量。

操作要点



此菜炸时油温要适中,要控制好火候。

制作过程



① 鱼肉去皮切日字片,加入盐、味精、胡椒粉、干生粉少许腌5分钟。



② 将鸡蛋打入碗内,加入干生粉,调成蛋糊,然后把鱼片逐片挂上糊,再粘上白芝麻待用。



③ 烧锅下油,待油温80℃时,下入粘上芝麻的鱼片,用小中火炸至浮起,捞出即可。

SUANTIAN SUPIDAN



酸甜酥皮蛋

原材料



松花皮蛋 4 个、
洋葱 20 克、青、
红椒各 1 只。

调味料



花生油 500 克
(实耗油 30 克)、
盐 3 克、白糖 15
克、白醋 10 克、
番茄酱 20 克、湿
生粉适量、干生
粉少许。

操作要点



此菜不能放味
精，否则菜味难
食，皮蛋不能炸
得太焦。

制作过程



① 松花皮蛋煮熟去壳切成瓣，拍上干生粉，洋葱去外层切片，青、红椒切菱形片。



② 烧锅下油，待油温 100℃ 时，皮蛋逐片拍上干生粉放入锅内，炸至硬身，捞起待用。



③ 另烧锅下油，放入洋葱片和青、红椒片稍炒，注入清水少许，调入盐、白糖、白醋、番茄酱，下炸好的皮蛋烧透，用湿生粉勾芡即成。

ZHISHIZHAXIANGROU



芝仕炸香肉

原材料



狗后腿肉 250 克、鸡蛋1个、面包糠30克、生姜15 克。

调味料



花生油 500 克 (实耗油15克)、盐 6 克、味精 2 克、胡椒粉少许、干生粉适量、绍酒 20 克。

操作要点



狗肉用姜汁酒腌过后，会产生一种香味，炸出的菜式会更佳。

制作过程



① 生姜去皮切丝(用绍酒泡上)，狗后腿肉切片，加胡椒粉、姜汁酒腌好。



② 鸡蛋打入碗内后，调入盐、味精、干生粉制成鸡蛋糊，下入狗肉片、生姜丝，逐片粘上面包糠待用。



③ 烧锅下油，待油温 90℃ 时下入粘好面包糠的狗肉，炸至内熟外香脆，捞起入碟即成。