

尚錦文化

梁琮白 巧手煎好菜



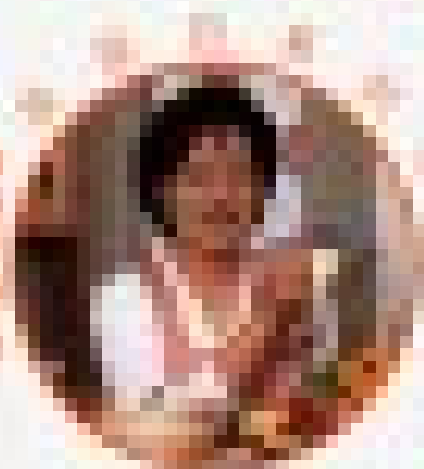
梁琮白 著



 中国纺织出版社

梁琼白

巧手煎妇菜



梁琼白系列 2



巧手煎 好菜



梁琼白 著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧手煎好菜/梁琼白著. —北京:中国纺织出版社,

2006.6

(梁琼白系列)

ISBN 7-5064-3872-0

I.巧… II.梁… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050143号

《用平底锅做菜》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字01-2006-2901

策 划:尚锦文化 责任编辑:李 菁

装帧设计:姚 春 阳 责任监印:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:6

字数:49千字 定价:25.00元

ISBN 7-5064-3872-0/TS·2185

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

[作者简介]

About the Author

梁琼白

从事烹饪教学及写作工作25年

▶▶ 历任 Experience

多家电视台烹饪节目主持人
多家电台烹饪节目主讲
多家报纸烹饪专栏作家

▶▶ 著作 Books

《懒人菜》、《吃辣上瘾》、《健康粥》、《30分钟开饭》、《清粥小菜》、《在家请客》等作品百余种



目录 Contents

Seafood 海鲜类

香煎虾饼	7
洋葱鲑鱼	8
盐焗草虾	10
白酒圆鳕	12
椒盐马头鱼	15
葱塌大虾	16
盐酥鲳鱼	18
豉蒜赤鯮	20
金玉满堂	23
盐香遮目鱼	24
锅焖海瓜子	25
焗红蜆	26
脆皮虾卷	29



Meat 肉类

芹香牛肉饼	31
干葱牛小排	32
干煸雪花肉	35
五香鸡腿	36
香蒜肉排	38
煎香肠	39
煎藕盒	41
麻油鸡米糕	42
香芋排骨	45
奶酪牛肉卷	46
黑椒小羊排	49
汉堡肉饼	50
饼袋银芽肉	53



Egg Tofu Vegetable

蛋 豆腐 蔬菜 类

千层蛋卷·····	55
豆酱豆腐·····	56
糖心荷包蛋·····	57
响铃肉·····	58
臊子烘蛋·····	61
培根南瓜·····	62
蔬菜蛋饼·····	63
虾油丝瓜煎·····	64
烘乌鱼子·····	66
塌三蔬·····	68
蚵仔煎·····	71
金枪鱼镶豆腐·····	72
柴鱼豆腐·····	75



Dessert

点心类



生煎素菜包·····	77
椰奶吐司·····	78
盐香馒头·····	79
鲜肉锅贴·····	80
韭菜盒子·····	83
煎馄饨·····	84
炼乳松饼·····	85
芝麻烘饼·····	86
泡菜蛋包饭·····	89
粿条卷·····	90
锅巴汤饭·····	92
肉丝两面黄·····	95
煎鲜肉饺·····	96

单位换算

1杯 = 240毫升 = 16大匙

1大匙 = 15毫升 = 3茶匙

半茶匙 = 2.5毫升

面粉1杯 = 120克

色拉油1杯 = 227克

1碗 = 150毫升

1茶匙 = 5毫升

1/4茶匙 = 1.25毫升

细砂糖1杯 = 200克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

Seafood

海鲜类





香煎虾饼

做法 Methods

1 虾仁挑净泥肠，洗净、拭干，用刀背碾碎，再加入肥肉馅剁匀。

2 加入调味料(1)调匀。煎锅烧热，加入2大匙油，将虾泥用手挤成丸子状后放入锅内，再用锅铲将其按扁成饼状，两面煎熟后盛出。

3 食用时附上调味料(2)，蘸食即可。

材料 Ingredients

虾仁225克
肥肉馅75克

调味料 Seasonings

(1) 蛋清半个
盐半茶匙
淀粉1茶匙

(2) 番茄酱或酱油膏
.....3大匙

Tips 小叮咛

1. 待虾球要翻面时再压扁，这样虾泥才不会沾在锅铲上，但是又不能煎太久，以免虾泥太硬，口感变差。

2. 翻面后的虾饼可以淋1大匙料酒，然后盖上盖子焖一下，就不用担心虾饼太厚，中间不熟。



洋葱鲑鱼

材料 Ingredients

鲑鱼1片(约300克)
洋葱半个
蒜末1茶匙

调味料 Seasonings

料酒1大匙
酱油2大匙
糖1大匙
醋1茶匙
清水半杯

鲑鱼



做法 Methods

- 1 鲑鱼片去除中间大骨和鱼皮后，放入煎锅中，用1大匙油两面略煎。
- 2 洋葱切丝，和蒜末一起加入锅内，并加入所有调味料烧开，汤汁收至稍干即盛出。

Tips 小叮咛

1. 鲑鱼本身的油脂丰富，所以煎鱼的时候不必用太多油，而且中途还会分泌出油脂，正好用来炒洋葱。
2. 加入调味料后，盖上锅盖焖一下，鱼肉比较易熟，而且容易入味。

洋葱鲑鱼



盐焗草虾

材料 Ingredients

草虾600克

调味料 Seasonings

料酒1大匙

盐1大匙



草虾

做法 Methods

1 草虾剪净须足，挑除泥肠，洗净、沥干。煎锅中加入1大匙油烧热，放入草虾煎熟。

2 淋1大匙料酒以去腥，待汤汁干爽时撒盐调味，见外壳酥脆时即可盛出。

Tips 小叮咛

1. 虾很容易熟，看外壳变红即可起锅，但是经过加热很容易出水，所以要一直开大火才能收干汤汁，并使外壳酥脆。

2. 除了草虾外，也可使用斑节虾、剑虾及白秋虾。

盐焗草虾



白酒圆鳕

材料 Ingredients

圆鳕……………1片(300克)
红椒……………1个
黄椒……………1个

调味料 Seasonings

- (1) 白葡萄酒……………1大匙
盐……………半茶匙
面粉……………半杯
- (2) 盐……………半茶匙
白胡椒粉……………少许

红、黄椒



做法 Methods

- 1 鳕鱼剔除大骨和鱼皮后，切成四大块，用调味料(1)的白葡萄酒和盐略腌。
- 2 煎锅烧热，加1大匙油润锅，再将鳕鱼沾上一层干面粉后，放入锅内煎熟，加1大匙白葡萄酒，盖上锅盖略焖，然后煎到外皮干爽时盛出。
- 3 红、黄椒分别剖开、去籽、洗净、切小块，利用锅内余油炒熟，并加入调味料(2)，炒匀后盛出，铺在鳕鱼上即成。

Tips 小叮咛

1. 鳕鱼有两种：一种是扁鳕，价格便宜但是容易出水，鱼肉比较软烂；另一种是圆鳕，鱼肉较有弹性，但是价格较贵。
2. 鱼肉先裹上一层干面粉，可以防止出水、粘黏和鱼肉脱落。

白酒圆鳕



椒盐马头鱼



椒盐马头鱼

做法 Methods

1 马头鱼洗净、拭干水分，在鱼身两面横划刀口，然后抹上调味料(1)略腌。

2 煎锅放入4大匙油烧热，鱼裹淀粉后放入煎锅中，煎至两面金黄时盛出，撒上椒盐装盘。另将葱、辣椒切丝、泡水后捞出，放在盘边即可。

材料 Ingredients

马头鱼1条
葱1根
辣椒1个
干淀粉5大匙

调味料 Seasonings

(1) 料酒1大匙
盐半大匙
(2) 椒盐2大匙

Tips 小叮咛

1. 为了防止鱼肉外皮上的干粉入锅焦掉，开始时的油温不能太高，先用温油将鱼煎熟，再用热油煎酥外皮。

2. 马头鱼的鱼肉很嫩，横划刀口才不会碎，裹淀粉煎比较酥。



马头鱼