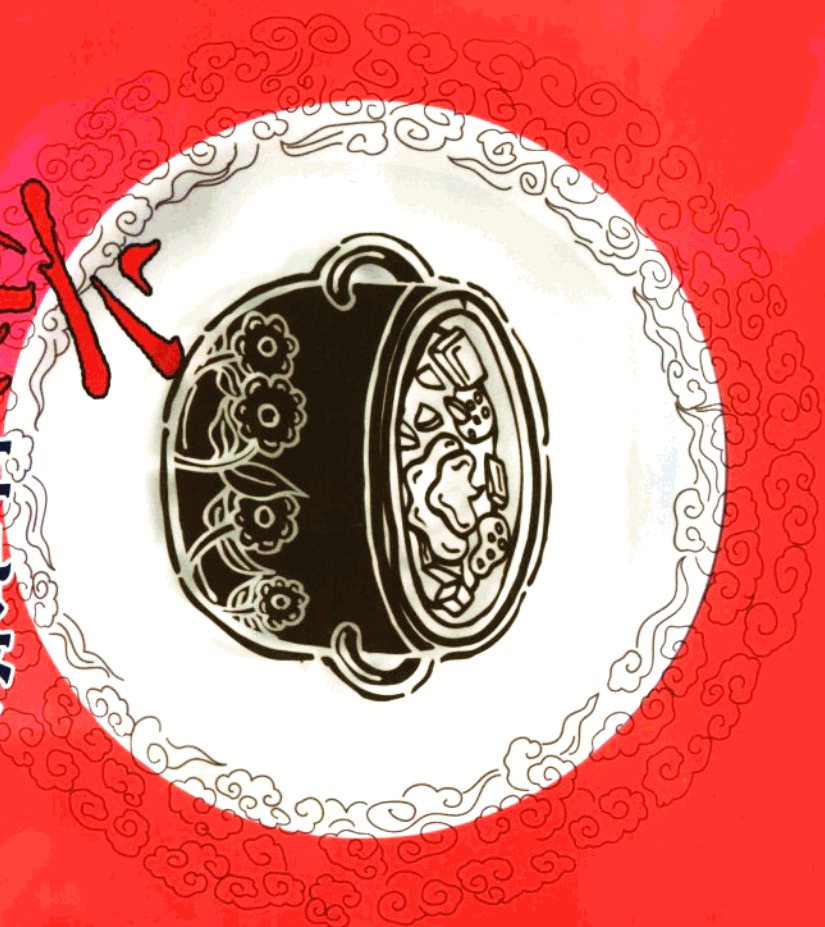




家常炒烹炸

【厨房伴侣】

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著
北京出版社

■ 本书编委会:

主任: 张世尧
副主任: 刘一健 刘永升
主审: 李瑞芬
主编: 杨 柳
编委: 孟 璐 谢文梅 西巧畔
编委副作: 王 涛 (空军生活服务中心总厨, 中国烹饪名厨, 曾任新派官厨)
摄影: 文兵摄影工作室

特别致谢:

中国烹饪协会会长张世尧先生, 著名营养学家李瑞芬教授等编委会成员, 全程参与, 指导了本书的审定工作, 充分保证了本书的高品质。

张世尧 中国烹饪协会会长, 世界中国烹饪联合会会长, 原商业部副部长。长期致力于弘扬中国饮食文化, 大力提倡健康餐饮, 为中国烹饪事业的发展作出了卓越贡献。

李瑞芬 著名营养学家, 从事营养事业 50 多年, 享受国务院“政府特殊津贴”。曾在中央电视台《食品与健康》、中国教育台《美食长廊》等节目中播出 50 集营养专题讲座, 先进事迹被《人民日报》、中央电视台等 30 多家媒体报导。曾任卫生部监督咨询委员会委员, 中华医学会北京分会副主任、中国烹饪协会美食营养专业委员会常务副会长等职务。



图书在版编目(CIP)数据

煎炒烹炸/中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 北京出版社, 2003
(唐码生活书系)
ISBN 7-200-05342-2
I. 煎… II. 中… III. 菜谱 IV. TS972.12
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118318 号

■ 全套策划:

 唐码书业 (北京) 有限公司

煎炒烹炸
(唐码生活书系)

■ 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

■ 北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号 邮政编码: 100011)

■ 网址: www.bph.com.cn

■ 北京出版社出版集团总发行

■ 新华书店经销

■ 北京百花彩印有限公司印刷

16 开本 (889 × 1194)

2.5 印张 16 千字

■ 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

■ 印数: 1—8000

■ ISBN 7-200-05342-2/TS · 10

■ 定价: 16.00 元

本书著作权、图文和装帧设计受中华人民共和国著作权法和世界版权公约保护。

唐码书业(北京)有限公司及北京出版社拥有本书所有文字、图片及版式设计的所有使用权, 未经书面许可不得以图书、音像、电子、影印、缩印、复制或其他任何手段进行复制和转载, 违者必究。

北京颐和园律师事务所 付国峰 封一策

LT0000538022



煎炒烹炸

煎

- 3/ 煎煎肉——咸盐
- 5/ 干煎黄鱼——煎菜的诀窍
- 7/ 煎南瓜——最古老的菜谱
- 9/ 香煎平鱼——如何煎鱼不粘锅?
- 11/ 樟茶炒鸡柳——鸡肉好还是鸡汤好?
- 13/ 瓦耙虾仁——由来已久玉兰片
- 15/ 尖椒肉丝——女性的补品：辣椒
- 17/ 肉片炒茄子——炒菜的诀窍
- 19/ 松仁豆腐——袁枚为豆腐折腰
- 21/ 鸡丝炒豆苗——七种快乐食物
- 23/ 芹菜肉丝——外国饮食奇俗
- 25/ 烹鹌鹑——饮食误区一二三
- 27/ 烹豚肝——动物肝脏的营养价值
- 29/ 炸烹虾段——“啤酒肚”没啤酒什么事!
- 31/ 炸鸡串——羊肉串的老家不在新疆
- 33/ 脆皮纸包鸡——《红楼梦》中的鸡瓜子
- 35/ 酥炸牛肉卷——炸菜的诀窍
- 37/ 眉炸梅卷——糯米粉和伍子胥
- 39/ 炸藕盒——挂糊炸菜营养好

盐煎肉





主料登场

瘦猪肉 400 克、蒜苗 50 克。

调味龙套

郫县豆瓣、豆豉、酱油、糖、盐。

厨房动作

1、猪肉切成长约 5 厘米、宽 3 厘米、厚 0.3 厘米的片，郫县豆瓣剁细，蒜苗切寸段；

2、炒锅置旺火上，放油烧至五成热，放肉片略炒，加盐炒至肉吐油，下豆瓣、豆豉炒至散出香味并上色，再放酱油、糖炒匀，下蒜苗炒至断生即可。

烹饪秘技

这是一道川菜，要用真正的郫县豆瓣酱才正宗，而且肉片一定要充分炒制，才能不腻。

贴心提示

猪肉是维生素 B₁ 很好的供给来源，可以消除疲劳、防止焦虑、帮助肌肉的发育。发育中的孩子可以适当食用，有助于长身体。

黄金拍档

香干芹菜

营养看台

热量指数 ★★★ 胆固醇指数 ★★

热量 1404 千卡，蛋白质 61 克，脂肪 127 克，碳水化合物 3.2 克，胆固醇 358 毫克。

休闲小站

咸盐

隋文帝杨广是有名的暴君，吃遍天下佳肴，喝尽玉液琼浆，突觉乏味，一日召见御厨，问他天下最好的美味是什么？御厨答道：“盐。”杨广以为他拿自己开玩笑，于是把御厨杀了，还下诏：今后所有御膳均不得放盐！等到用膳时，杨广一筷子下去，顿时后悔了：无论什么菜，没盐就不是味了！于是下旨给御厨平反，并追认他为厨神，也算为他的暴行做的一点点补偿吧。

- 水和油为烹调常用材料，一般为植物油和清水，在随后的原料、调料介绍中不再提及。
- 清汤和高汤有条件可自己熬制，或用清水代替。

吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

厨房伴侣

盐煎肉



干煎黄鱼



厨房伴侣

干煎黄鱼

主料登场

净黄鱼 2 条 (约 600 克)。

调味龙套

葱丝、姜丝、蒜片、料酒、盐、醋、鸡蛋 1 个、面粉、香油、清汤。

厨房动作

- 1、将鱼两面打上斜刀，加料酒、盐、葱姜丝腌制入味；鸡蛋打匀；
- 2、坐锅放油烧热，将鱼挂匀面粉，再挂满鸡蛋液，下锅煎至金黄色时翻个，加油继续煎好另一面，放入料酒、盐、葱姜丝、蒜片、醋、清汤，旺火熬透，把鱼捞到鱼盘里，淋香油，倒上汁即成。

烹饪秘技

煎鱼前要擦净鱼身上的水分再挂面粉，并且不能裹得太厚，否则鱼皮就不够酥脆。

贴心提示

黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，能延缓衰老，并对各种癌症有防治

功效。黄鱼是发物，哮喘病人和过敏体质的人应慎食，而且不可用牛羊油煎炸。

黄金拍档

豆腐青菜汤

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★★★

热量 970 千卡，蛋白质 177 克，脂肪 25 克，碳水化合物 8 克，胆固醇 860 毫克。

休闲小站

煎菜的诀窍

将经过初步加工的扁平食物贴在锅上用少量油加热，使之成熟的烹饪方法谓之“煎”。煎的对象主要是荤腥。要煎好一道菜肴，必须注意以下几点：

- 锅子必须洗净，并放在火上预热；
- 火候必须用文火；
- 煎时必须经常加油；
- 切忌经常将食物翻身。

煎南瓜





主料登场

南瓜 500 克、芹菜梗、香菜。

调味龙套

盐、胡椒粉、面粉。

厨房动作

- 1、南瓜去皮擦成丝，用盐腌一下，挤出水分，加入面粉和适量水，再放入盐和胡椒粉调好味搅拌均匀；芹菜、香菜切末；
- 2、煎锅放油烧热，把南瓜糊下入，摊成饼状，用文火把两面煎成金黄色装盘，装盘后撒上芹菜末或香菜末即可。

烹饪秘技

如果在南瓜面糊中加一些泡打粉，那么煎出的南瓜饼会更酥脆。

贴心提示

南瓜中钾的含量较高，它是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，常吃南瓜有助于防治糖尿病。此菜不宜与羊肉同食，患有黄疸、脚气的人也不宜食用。

黄金拍档

韭黄炒肉丝

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 0

热量 129 千卡，蛋白质 4.2 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 26 克，胆固醇 0 毫克。

休闲小站

最古老的菜谱

考古学家在底格里斯河和幼发拉底河之间的美索不达米亚地区，发掘出公元前 1700 年的一些石制铭牌，牌上镌刻着用水牛、羚羊和鸽子肉制作菜肴的烹调法。这些食品都需放在用牛肉或者羊肉配制的清肉汤或者菜汤里炖，在上菜时，撒上一点面包屑。考古学家认为，这是人类历史上最古老的菜谱。

煎南瓜 厨房伴侣

吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

煎南瓜

香煎平鱼



香煎平鱼

主料登场

平鱼 1条。

调味龙套

盐、糖、料酒、葱花、姜丝、蒜片、酱油、醋、干淀粉、泡辣椒。

厨房动作

- 1、将平鱼收拾干净，两面用叉戳若干下，放在容器中，加入盐、糖、料酒、葱花、姜丝、蒜片、酱油，醃腌制 10 分钟；泡辣椒切碎；
- 2、平锅放油烧热，将腌好的平鱼两面沾上干淀粉，放入锅中煎成金黄色放入盘中；
- 3、锅中留油，将泡辣椒炒香，倒入腌鱼原汁勾芡，浇在鱼身上即成。

贴心提示

平鱼含有丰富的微量元素硒和镁，对冠状动脉硬化等心血管疾病预防有预防作用，并能延缓机体衰老。平鱼很好收拾，适合懒人烹调。

黄金搭档

香菇油菜

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 213 千卡，蛋白质 27.7 克，脂肪 11.7 克，碳水化合物 0.7 克，胆固醇 115 毫克。

休闲小站

如何煎鱼不粘锅？

煎鱼时首先将锅洗净，粘有杂物的锅一定会使鱼因受热不均而支离破碎；在洗净的铁锅上用生姜擦一遍；锅热后加入一勺油将锅溜一溜，使锅底遍布一层薄油，使鱼肉不与锅直接接触，便于晃动，这时就可以放入鱼肉了，不必等到油温很高，因为油温过高反而会烫下鱼皮；由于高温下油极易气化，所以在煎的时候火必须小，一旦发现油已被鱼肉吃进或挥发掉，就应沿锅的四周把油均匀加入，并不断晃动，这样一方面使鱼肉不致粘锅，另一方面也使鱼肉受热均匀；煎时要尽量减少翻动次数，一般只翻一次，这样就可以煎出一条完整的鱼了。



榨菜炒鸡柳





吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康自助

厨房伴侣

榨菜炒鸡柳

主料登场

鸡柳 200 克、毛豆粒 150 克、榨菜 80 克、红辣椒 2 个。

调味龙套

葱段、姜片、盐、胡椒粉、料酒、鸡蛋清、淀粉。

厨房动作

- 1、鸡柳去筋切成条，加盐、胡椒粉、料酒、蛋清、淀粉拌匀，榨菜洗净切薄片，红辣椒去籽切片；
- 2、坐锅放油烧热，下入鸡肉、毛豆、红辣椒轻轻炒匀，至鸡肉变色时盛出；
- 3、原锅放底油，放入榨菜、葱段、姜片炒匀，加入炒过的鸡肉、毛豆、红辣椒、盐炒熟即成。

烹饪科技

榨菜本身含有大量盐分，所以做此菜要酌量放盐，以免太咸，既影响口味，又不利于健康。

贴心提示

肉菜中放些榨菜可以解腻开胃、增进食欲、帮助消化，还有清热解毒的作用，此菜虽是肉菜却很利口，适合想吃肉又怕胖的人食用。

黄金拍档

清炒四季豆

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★

热量 525 千卡，蛋白质 78 克，脂肪 23 克，碳水化合物 26 克，胆固醇 164 毫克。

休闲小站

鸡肉好还是鸡汤好？

很多人都认为鸡汤的营养价值比鸡肉高，这是不科学的。鸡汤中含有鸡肉蛋白质的浸出物，鸡汤的鲜味主要来自于此，还有一些脂肪、无机盐、维生素和氨基酸，这些物质可以增加食欲、帮助消化，因此，对体弱多病、食欲低下者，可用鸡汤来开胃；但汤中所含蛋白质仅为肉中蛋白质的 7%，大部分蛋白质仍留在鸡肉中，同时，较多的钙、磷、铁等元素和维生素仍保留在鸡肉中未被浸出。因此，从营养角度来说，还是鸡肉营养比鸡汤多，只喝汤不吃肉，达不到滋补作用。

厨

五彩虾仁





主料登场
虾仁 300 克、冬笋、胡萝卜、青椒、木耳。

调味龙套
胡椒粉、淀粉、料酒、醋、盐、姜丝、蒜茸、酱油、香油、清汤。

厨房动作
1、冬笋、胡萝卜、青椒、木耳均切成丁；
2、挑出虾仁背部的沙线，洗净，用蛋清、淀粉腌制一会儿；

3、坐锅点火放油，下姜、蒜爆出香味，放入虾仁划散，倒入冬笋丁、胡萝卜丁、青椒丁、木耳丁，添些清汤，加盐、料酒、少量醋、香油、胡椒粉炒匀即可。

贴心提示
虾仁含有丰富的蛋白质和微量元素，脂肪量极低，有很好的补益作用。竹笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，有滋阴养血、清热化痰、解渴除烦、利尿通便、养肝明目的功效。此菜鲜嫩易消化，适合老人及孩子食用。

黄金拍档
蒜茸茄子

营养看台
热量指数 ★★ **胆固醇指数** ★★★
热量 594 千卡，蛋白质 131 克，脂肪 7.8 克，碳水化合物 0 克，胆固醇 775 毫克。

休闲小站
由来已久玉兰片

唐朝大将郭子仪之子郭信官拜兵部侍郎，他的妻子玉兰住在乡间孝敬公婆。妻子每次去京城看他，都要带些家乡的鲜笋，由于天热路遥，多半会烂掉，于是她便把鲜笋剥皮永水，切片晾干，果然完好无损。郭信精选笋干做成佳肴，献给皇帝。皇帝食后不住称赞，但“笋”“损”同音，“干”也不很吉利，于是赐名“玉兰片”。干笋加工始于此，“玉兰片”一名亦由皇封而来。

吃得智慧，吃出智慧 ● 均衡膳食，健康有助

五彩虾仁

厨房伙伴



尖椒肉丝



厨房伙伴

尖椒肉丝

主料登场

尖椒 250 克、猪肉丝 200 克。

调味龙套

葱、姜、糖、盐、胡椒粉、淀粉、鸡精。

厨房动作

- 1、肉丝用糖、盐、胡椒粉、水淀粉拌匀；尖椒切成丝，葱姜切末；
- 2、将淀粉、鸡精、胡椒粉加少量水调成汁；
- 3、将锅中油烧热，下葱姜爆香，放入肉丝炒散，再下尖椒、糖、盐，翻炒几下，待快熟时加入勾兑好的汁翻炒几下出锅即可。

烹饪秘技

切辣椒最好戴上一次性的塑料手套，不然会把手辣疼的。如果手真的辣疼了，用肥皂多洗几次就会减轻的。

贴心提示

辣椒中的辣椒素能开胃、增进食欲，同时还有强烈的促进血液循环的作用。它还含有丰富的维生素C，可以预防心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇。食欲不振时来点儿尖椒肉丝包管胃口大开。

黄金拍档

馒头、米饭

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 ★

热量 744 千卡，蛋白质 34.2 克，脂肪 64 克，碳水化合物 10 克，胆固醇 179 毫克。

休闲小站

女性的补品：辣椒

很多女性认为吃辣椒容易上火，导致脸上出现“小痘痘”，所以虽然爱吃辣椒，也不得不克制食欲，敬而远之。然而现代食品研究发现，辣椒在某种程度上是女性的“补品”而非“天敌”。营养师专家认为，辣椒含有十分丰富的维生素C，对减少色斑、白皙肌肤很有益处；更含有一种叫“capsaicin”的物质，可以促进荷尔蒙分泌，加速新陈代谢以达到燃烧体内脂肪的效果，起到减肥作用。辣椒成分天然可靠，在某些以辣食为主的地区，当地女性不但少有暗疮问题，皮肤大多光滑细嫩，漂亮的川妹子、湘妹子都是辣椒辣出来的，喜辣女性可以放心吃辣椒了。