

孙 福 全

土豆
做法
250种

工商出版社

土豆做法 250 种

孙全福 编著

工商出版社

土豆做法 250 种

孙福全 编著

工商出版社出版

(北京市西城区三里河东路 8 号)

北京市新华书店发行

北京市展览路三小印刷厂印刷

•

1985年5月第一版 1985年5月第一次印刷

787×1092 1/32 5.5印张 11.8万字

印数1—31,000册

统一书号17246.055 定价0.90元

出版说明

不少人认为，只有用鸡、鸭、鱼、肉、山珍海味，才能制作出丰盛的高级菜肴。其实，也不尽然，用一些家常蔬菜，如土豆或用土豆配上其它原料，同样可以制作出品种多样、味道鲜美的菜肴。

土豆，在我国，特别是北方地区，几乎是可供常年食用的一种主要蔬菜。我国人民也从长期的烹饪实践中，创造出一些制作土豆菜肴的方法。但是，土豆源于外国，在外国食用土豆的历史比我们长久，其制作菜肴的方法，外国也比我国多一些。今天，我国人民生活水平逐年提高，对食物也逐渐讲究起来。为了满足这种要求，我们请德胜饭店青年厨师孙福全，以他丰富的实践经验为基础，并吸收流行于国内外的一些做法，编写了《土豆做法250种》。本书通俗易懂，土豆菜肴的做法也不太复杂。读者如按照书中列举的方法去做，就能把土豆制作出各种风味独特的菜肴，为您日常膳食、节日家宴、待客宴席，增添佳饌。本书既可作为家庭烹制菜肴的菜谱，也可作为个体、集体、国营饮食业，以及大饭店、各行业食堂制作土豆菜肴的参考用书。

工商出版社

目 录

第一章 土豆基本知识

- 一、土豆的来历……………(1)
- 二、土豆的营养……………(2)
- 三、土豆的药用……………(4)
- 四、土豆的种类……………(5)
- 五、土豆的保管……………(6)

第二章 烹饪术语和厨具

第三章 土豆做法(250种)

一、炒类

- 炒土豆丝……………(15)
- 素炒土豆片……………(15)
- 炒土豆泥……………(16)
- 咖喱土豆茄子……………(16)
- 香菜炒新土豆……………(17)
- 板肉炒土豆片……………(17)
- 葱头芹菜炒新土豆……………(18)
- 肠子炒土豆……………(18)
- 白葡萄酒焖土豆……………(19)
- 巴泰利葱炒土豆丁……………(19)
- 西班牙炒土豆……………(20)
- 西班牙土豆豌豆……………(20)
- 西班牙土豆炒鸡蛋……………(21)
- 俄式炒土豆片……………(21)
- 哥伦比亚炒土豆……………(22)
- 美式炒甜土豆片……………(22)

印度咖喱土豆……………(23)

孟买茄子土豆……………(24)

二、煮类

- 煮土豆……………(24)
- 煮土豆片……………(25)
- 德式煮新土豆……………(25)
- 佛来米式煮土豆……………(26)
- 鹅油土豆……………(26)
- 煮带皮土豆配青鱼……………(27)
- 巴基斯坦式土豆……………(27)
- 意大利乌根……………(28)
- 捷克式土豆丸子……………(29)
- 乌克兰式饺子……………(29)

三、炖类

- 炖土豆……………(30)
- 法式炖土豆……………(31)
- 阿尔萨斯式土豆……………(31)

四、烩类

- 蕃茄烩土豆……………(32)
- 黄汁烩土豆……………(32)
- 奶油烩土豆……………(33)
- 荷兰式烩土豆……………(34)
- 捷克式烩土豆……………(34)
- 法式烩土豆丁……………(35)
- 法式烩土豆……………(35)

五、焖类

- 蘑菇焖土豆.....(36)
鲜西红柿焖土豆.....(36)
白葡萄酒焖土豆.....(37)

六、蒸类

- 两色土豆卷.....(38)
美式蜜桔土豆.....(38)
美国式香蕉土豆.....(39)
柿汁土豆盒.....(40)
豆泥馅包子.....(40)

七、烧类

- 法式烧土豆排.....(41)

八、泥类

- 葱末土豆泥.....(42)
美国式甜土豆泥.....(42)
肉末土豆泥.....(43)
美国式苹果土豆泥.....(43)
波尔多式土豆泥.....(44)
果仁土豆泥.....(45)
香珠土豆泥.....(45)
黄油土豆泥.....(46)

九、拌类

- 酸奶拌土豆末.....(46)
酸奶拌土豆片.....(47)
土豆粉吉协力.....(47)

十、沙拉子类

- 土豆水田芥沙拉子.....(48)
土豆蔬菜沙拉子.....(48)
醋腌土豆沙拉子.....(49)

- 土豆鸡肉沙拉子.....(50)
节日土豆沙拉子.....(50)
节日沙拉子.....(51)
法式土豆沙拉子.....(52)
法式土豆蘑菇沙拉子.....(52)
法式火腿土豆沙拉子.....(53)
德式沙拉子.....(53)
德式土豆黄瓜沙拉子.....(54)
德式土豆鱼沙拉子.....(55)
德式热土豆沙拉子.....(55)
意大利面蛋.....(56)
捷克式土豆沙拉子.....(57)
英式土豆沙拉子.....(57)
土豆沙拉醋酸少司.....(58)

十一、煎类

- 土豆煎饼.....(58)
清煎土豆饼.....(59)
煎土豆泥.....(60)
煎冻土豆饼.....(60)
饼干渣土豆饼.....(61)
软煎土豆盒.....(61)
煎土豆卧佛饼.....(62)
通心粉馅土豆饼.....(62)
安娜式煎土豆.....(63)
软煎海味土豆盒.....(64)
鸡油煎土豆排.....(64)
煎土豆饼葱汁少司.....(65)
土豆软饼苹果少司.....(66)
法式煎土豆丝饼.....(66)

德式煎土豆片……………(67)

美式煎土豆……………(68)

十二、炸类

炸土豆丝……………(68)

炸土豆片……………(69)

炸果仁土豆丸子……………(70)

炸土豆团……………(70)

炸麻花土豆……………(71)

炸土豆夹……………(71)

软炸土豆片……………(72)

炸鸡肉土豆盒……………(72)

炸火腿馅土豆盒……………(73)

软炸土豆盒……………(74)

酸甜土豆鱼……………(74)

酥炸土豆泥……………(75)

炸鸟巢……………(76)

炸土豆卷……………(76)

鸡肉土豆卷……………(77)

肉馅土豆卷……………(78)

炸肉馅土豆盒……………(78)

皇妃土豆球……………(79)

红汁土豆块……………(80)

炸酿馅土豆球……………(80)

素土豆球……………(81)

鸟巢土豆丁……………(81)

炸土豆馅包子……………(82)

豆泥果仁吐司……………(82)

土豆面包圈……………(83)

炸面包糠土豆球……………(83)

炸土豆球……………(84)

豆泥面包托……………(85)

松子吐司……………(85)

法式炸土豆……………(86)

美式炸土豆梨……………(86)

美式土豆丁糖……………(87)

美式土豆篮……………(88)

美式酒味土豆条……………(88)

美式炸香甜土豆片……………(89)

美式姜汁土豆片……………(89)

印度咖喱土豆丸子……………(90)

十三、杯类

素菜土豆杯……………(91)

栗子仁土豆杯……………(91)

胡萝卜土豆杯……………(92)

肉土豆杯……………(93)

奶油土豆杯……………(93)

美式鱼土豆杯……………(94)

美式虾仁土豆杯……………(94)

美式果泥土豆杯……………(95)

美式玉米土豆杯……………(96)

美式果酱土豆杯……………(96)

美式火鸡肉土豆杯……………(97)

十四、烤类

土豆排……………(97)

草梅土豆排……………(98)

果味土豆排……………(99)

烤土豆丁排……………(100)

土豆计司排……………(100)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 肉馅土豆排……………(101) | 素菜馅烤土豆……………(118) |
| 烤土豆酥……………(102) | 铁扒土豆……………(129) |
| 土豆粉糕……………(102) | 鸡油烤土豆……………(119) |
| 烤素菜土豆盒……………(103) | 牛肉末酿土豆……………(120) |
| 土豆计司布丁……………(104) | 葱头馅酿土豆……………(121) |
| 土豆计司松饼……………(104) | 肉馅酿土豆……………(121) |
| 鲜牛奶烤土豆泥……………(105) | 烤土豆饼……………(122) |
| 鱼肉馅酿土豆……………(105) | 烤香味土豆盒……………(122) |
| 烤黄油牛奶土豆……………(106) | 酸奶油烤土豆……………(123) |
| 烤计司土豆丝饼……………(107) | 土豆蘑菇饼……………(123) |
| 烤酿馅土豆块……………(107) | 香甜土豆排……………(124) |
| 计司烤土豆片……………(108) | 美式盘烧土豆球……………(125) |
| 牛油烤土豆片……………(108) | 美式果酱土豆排……………(125) |
| 烤酿馅土豆……………(109) | 美式桃酱土豆排……………(126) |
| 烤带皮土豆……………(109) | 美式果味土豆排……………(127) |
| 烤扇形甜土豆片……………(110) | 美式蜜汁土豆……………(127) |
| 烤板肉土豆……………(110) | 美式草莓味土豆松饼…(128) |
| 牛奶计司烤土豆……………(111) | 美式菠萝泥烤土豆…(128) |
| 奶汁计司烤土豆……………(112) | 美式杏酱烤土豆……………(129) |
| 糖酱烤土豆……………(113) | 美式菠萝泥酿土豆…(129) |
| 烤扇形土豆片……………(113) | 美式烤土豆球……………(130) |
| 烤黄油土豆片……………(114) | 美式烤土豆……………(131) |
| 黄油烤土豆……………(114) | 美式烤甜脆土豆……………(131) |
| 火腿烤土豆片……………(115) | 美式黄油烤土豆……………(132) |
| 鱼籽烤土豆……………(115) | 美式烤土豆苹果……………(132) |
| 面包计司烤土豆……………(116) | 美式香蕉味土豆松饼…(133) |
| 芥末板肉烤土豆……………(116) | 美式黄油烤土豆片…(134) |
| 蘑菇计司烤土豆……………(117) | 美式桔汁土豆……………(134) |
| 烤土豆火腿……………(118) | 美式鸡蛋土豆……………(135) |

德国土豆肉饼…… (135)

匈牙利式烤土豆…… (136)

西班牙鱼味土豆…… (137)

西班牙红花土豆…… (137)

意大利式烤土豆…… (138)

法式土豆排…… (138)

法式辣味土豆…… (139)

法式烤土豆片…… (139)

法式奶汁烤土豆丁…… (140)

法式奶汁土豆…… (140)

法式红酒烤土豆…… (141)

法式烤气古土豆球…… (142)

希腊土豆排…… (142)

阿拉伯土豆排…… (143)

十五、汤类

土豆清汤…… (143)

土豆浓汤…… (144)

土豆茴香汤…… (145)

土豆韭葱汤…… (145)

土豆素什锦汤…… (146)

土豆牛肉汤…… (146)

土豆羊肉汤…… (147)

土豆通心粉汤…… (148)

土豆泥子汤…… (148)

土豆大米汤…… (149)

土豆汤面包角…… (149)

土豆蛋黄汤…… (150)

土豆饺子汤…… (150)

土豆鲜蘑汤…… (151)

土豆菜丁汤…… (151)

土豆蕃茄沙司汤…… (152)

冷土豆汤…… (152)

牛奶土豆汤…… (153)

土豆香桃汤…… (153)

土豆龙须菜汤…… (154)

土豆菠菜汤…… (155)

土豆蕃茄汤…… (155)

土豆胡萝卜汤…… (156)

奶油土豆汤…… (156)

蕃茄酱土豆汤…… (157)

德式熟牛肉土豆汤…… (157)

德式土豆泥汤…… (158)

德式土豆泥肠汤…… (159)

意大利米兰土豆汤…… (159)

意大利土豆汤…… (160)

意式大米土豆汤…… (160)

意式土豆炒鸡蛋…… (161)

法式土豆汤…… (162)

法式青蒜土豆汤…… (162)

捷克式土豆汤…… (163)

第一章 土豆基本知识

一、土豆的来历

土豆，即马铃薯，又名洋山芋、地蛋、山药蛋等。它是一种生育期短、适应性强、产量高、易管理、易储存、易烹调、用途广泛的块茎植物，也是我们广大城市和农村经常食用的一种蔬菜。在我国北方广大地区，土豆是餐桌上的主要菜肴品种之一。那么土豆是怎样被人类发现、种植、食用和传播的呢？

土豆原生长在南美洲安第斯山一带的山坡上，即现在的智利和秘鲁一带。那时，当地的印第安人用土豆充饥，由于它味美和适合食用，成为印第安人的主要蔬菜之一。

土豆能够由安第斯山一带传播开来，应归功于西班牙人。1537年，西班牙人在安第斯山脉的苏洛高村找到了土豆，并把它带回了西班牙，进行试种，成功后不久传入了意大利，又经意大利传入德国、英国、美国。1785年由美国传入法国，经法王路易十六竭力提倡，逐渐遍及法国全境。十七世纪末全欧洲开始大量种植，普遍食用，成为西餐制菜时不能缺少的一种主要蔬菜。

在我国，土豆的种植大约有三百多年的历史，分布的地区很广泛，从南到北几乎没有一个省区不栽培，但主要集中在黑龙江、甘肃、内蒙、山西等省区，其它地区如河北、辽宁、四川、陕西、安徽、云南等省也不少。各大城市的郊区也都普遍种植，是一种重要的蔬菜品种。

二、土豆的营养

土豆是世界五大食用作物之一，在蔬菜中，其产量为各种蔬菜之首。有人说，土豆味道不大好，含淀粉多，吃了会发胖。其实，这种担心是不必要的。土豆味美价廉，营养丰富，含有大量的营养物质。据测定，一斤土豆中含有水分390克，蛋白质10.0克，脂肪5.5克，碳水化合物86.5克，热量达435千卡，粗纤维2.0克，灰分6.0克，钙150毫克，磷340毫克，铁8.0毫克，胡萝卜素少量，硫胺素0.15毫克。这些营养成分都是人体不可缺少的营养物质，多吃土豆对人体十分有益。土豆中的淀粉人体吸收不了那样多，吃后不会使人发胖。

土豆还可以预防和治疗消化道疾病，尤其在预防消化不良上，更有一定的功效。

据研究土豆的外国专家说：“每餐只吃全脂牛奶和土豆，就可以获得人体所需的一切食物要素”。随着科学的进步，烹饪技术的发展，土豆已不单一食用了，而是将它与其它食物一起制作，诸如与牛奶、鸡蛋、肉类、鱼类、水果类等的搭配，再加入产热量高的计司、奶豆腐、黄油、奶油等，就大大地提高了土豆的食用价值和营养价值，使人体摄入的营养更趋合理，更全面。

但是，土豆中含有一种有毒物质，叫做龙葵素的糖甙生物硷。它在土豆中的正常含量大约在1.7—19.1毫克%之间（也有认为在2—11毫克%）。这种有毒的物质是一种溶血性毒物，它可以使动物的内脏发生病理改变，从而发生食物中毒的严重事故。但一般的临床症状是胃肠障碍和粘膜的刺

激，表现为口干、发麻、恶心、呕吐、腰痛、腹泻，重者也可有呼吸困难、抽搐等症状。

在一般情况下，土豆中含的龙葵素量并不太多，对人体不构成危害。但是由于土豆的品种、季节、保存方法以及食用部位的不同，所含的龙葵素数量也不尽相同。龙葵素是一种具有甙结构的生物硷，常与其水解物——水解龙葵硷存在于土豆中，不论是皮、芽眼或土豆的肉中都含有一定数量的龙葵素，通常不会导致中毒，只是在保存不当和天气温度较高土豆发芽、甚至发生腐烂变质时，所含的龙葵素才会增加。据测定，龙葵素以土豆的芽眼处含量最多，其含量比土豆皮约多20—25倍，比土豆肉约多50—100倍。土豆肉中的龙葵素含量也有很大差别，一般情况下含量在1.67—17.50毫克%之间。但在土豆发芽时，土豆肉中的龙葵素可高达730—1340毫克%左右，吃进一两这种土豆就可以发生食物中毒，甚至半两也可能造成严重的食物中毒。

龙葵素虽然有害，但可想法把它去掉，其安全可靠、比较简单的方法，就是将土豆的芽眼处及皮全部削掉，腐烂的部位和青紫的部位多削去一些，或将其全部削掉。这样土豆中的龙葵素大部分被除掉了，食用就安全了。

有人不知道有的土豆含多少龙葵素，吃时心里不踏实，甚至提心吊胆，这是没有必要的。因为土豆中龙葵素含量过高时，就会有一种使人不快的味道，在进食中就会有涩、麻辣等感觉，这时立即停食就不会出现食物中毒事故。如果发生了食物中毒，要立即进行催吐，最好将残渣吐尽，必要时用浓茶水或高锰酸钾溶液等洗胃，症状严重者必须立即送医院救治。

三、土豆的药用

土豆不仅可供食用，也可作药用。这是人类长期生活实践的结果。下面是治疗某些疾病的验方，可供参考：

1、治胃及十二指肠溃疡：将鲜土豆洗净捣烂，加适量的水搅匀，用沙布包裹挤出汁饮用，每日两次，连服20天一疗程。

2、治胃寒：把土豆洗净切成薄片，用沸水烫片刻后立即取出，拌以白糖或少许姜汁，每日做菜食用。对胃溃疡引起的痛疼有一定的治疗效果。

3、治疗急性湿疹：将新鲜土豆洗净削去皮，捣烂成细泥，涂在患处并用沙布包好，每日换2—3次，有一定疗效。

4、治习惯性便秘：将土豆捣烂取其汁，每日饭前服半茶杯，对慢性病引起的便秘有效。

5、治恶心反胃：土豆汁里对入姜汁、桔子汁各少许，每日三次，每次一酒盅。

6、治支气管哮喘：中等个的土豆三个，白胡椒10—20粒，用树枝刺入土豆再拔出，放入白胡椒（要使白胡椒分布均匀）。用火烤熟土豆，剥去皮后将土豆和胡椒一起嚼烂食入，每日两次，每次1—2个。如再配以镇咳、止喘、利尿、清肺润肺的中药，效果就会更好。

7、治头痛：把土豆片贴在太阳穴或用它擦头部。

8、预防消化不良：土豆和其它食物配食，可帮助消化，预防消化不良。

四、土豆的种类

日常食用的土豆，如果按照皮色分类，大致可以分成红皮种、白皮种、黄皮种、紫皮种四种类型，统称蔬菜用种。这些土豆按生长期又可分为早熟种、中熟种和晚熟种三种。如果按用途，则又可分为食用、饲用和工业用三种。作为蔬菜的土豆，必须味美，其形态要光滑，眼浅且少，皮带白色为佳，个头要匀称，削去皮后肉呈白色或浅黄色，含水量要多，淀粉要低一些。

现将供蔬菜用的主要土豆品种简述如下：

1、早玫瑰。这种土豆原产欧洲，经日本传入我国。它的特点是味美而个大，肉呈淡黄色，质地密实，含水量较少，是一种做土豆泥和烤带皮土豆一类菜肴的首推品种。

2、早美。这种土豆是由日本传入我国台湾及东北地区。其性早熟，个大，呈椭圆形，眼浅而少，表面比较光滑，肉质色白，软而水分少，味道很鲜美，而且收获量大，是一种理想的品种，无论采用哪种烹饪法制做都很适用。

3、五月后。这种土豆属英国的早熟种，自日本传入我国，形呈长圆形，皮呈黄色，眼浅且表皮光滑，肉质淡黄，淀粉含量较其它品种少一些，味道佳美，是一种适合烹调的品种，可用于制做土豆杯及炸、炒土豆片等菜肴。

4、华白。此土豆是由美国输入的，曾在我国南京试种，体呈圆形，味道很不错，是一种适合做煮土豆、烤土豆球、烩土豆球等球状食品的理想品种。

5、七宝怀。它是由美国引进的，其特点是个大，表面光滑，眼浅而少，对土壤的要求不高，而且适应性强，其不

足之处就是味道不如其它品种好，但是油炸食用却很好。这种土豆可以用来做炸土豆蓝、土豆盒等菜肴。

6、男爵。这种土豆由田川男爵自美国输入日本，并以男爵定名。经日本传入我国东北，是早熟种的一个类型，适合在砂土地质上生长，收获量多，肉质在粘质与粉质之间，是一种很好的蔬菜用土豆，惟眼稍深是一缺点。这种土豆可用于制作煎土豆饼、烤土豆酥、果味土豆泥等一类菜肴。

7、雪片。此种土豆为欧美广行种植的中熟种土豆。我国早就引进试种并不断使之适应我国的气候、土壤等条件，皮黄白色，眼浅，肉呈白色，富有粘力而且味道厚美，是十分适合烹调的一个蔬菜用种，可用其做土豆泥子汤、炸麻花土豆、土豆蓝等多种食品。

8、美奇。英法早有栽培记载，其形状呈椭圆形且个大，淀粉含量多，味道极佳，十分甜美。这种土豆可用于做酿馅土豆、土豆杯、果味土豆泥、土豆排以及沙拉子等。

五、土豆的保管

土豆应该合理的保存，以免发生霉烂或者发芽，从而失去营养价值和食用价值。保存土豆的目的就是为了旺季过后以备淡季时食用，使我们不论在什么季节都能吃到质地良好的土豆。南美的印第安人最早懂得了土豆的保存方法。居住在安第斯山一带的印第安人，把土豆放到安第斯山上大约4,000公尺的高峰上，让其夜冻日晒，如此反复冻融，直到土豆水分消失，变得轻而硬，然后弄回来再贮存起来，以备长期食用。这是世界上最早运用冷冻脱水法制出的食物。

今天，我们有着丰富的科学知识和现代化的各种仪器，

就不能象古老的印第安人那样去贮藏土豆了。我们的科学工作人员利用科学的方法，能合理地把土豆存放很长时间，并能保持与新鲜土豆基本相等的各种营养成分含量，基本上做到了一年四季都能应市，不受季节的限制。但一般家庭怎样保存土豆呢？首先，要摸清土豆的“脾气”，它在什么情况下会发霉，在什么条件下容易发芽。懂得了土豆的“生活规律”，就能给它安排好合适的环境，使它不会发霉发芽。根据试验表明，保存土豆的关键是掌握好温度和湿度。土豆在 1°C （以下均为摄氏）以下时，很容易受冻变质，如再遇温度升高，就会发生霉烂，如果土豆在温度 4°C 以上时，就会发芽，而发了芽的土豆龙葵素含量就会增多，从而影响土豆的味道甚至发生食物中毒。湿度也是一个重要因素，如果湿度大了，土豆容易腐烂，湿度小了表皮又易抽缩甚至干裂。如果温度、湿度忽高忽低，那就更容易使土豆变质。那么什么温度保存土豆最合适、湿度多大土豆才能保存的最好呢？一般最适宜的条件是：温度以 $2-3^{\circ}\text{C}$ 为好，湿度以85—93%为宜。

第二章 烹饪术语和厨具

烹制菜肴时，有些用语不好懂，往往见到一个菜谱，很想试做品尝一下，但由于制做方法中有一个词不好理解，弄不清它到底是什么意思，结果，菜做出来却不是那样的味道。为了使读者了解本书中一些常用的烹饪术语，现将常用的术语解释如下：

煎：是一种常用的烹饪技法，所煎制的原料，要求质地软嫩或是薄片，一煎即熟。煎时油不能过多，通常以油布

煎盘底为宜，一般用文火，不能用旺火，这是为了保证煎制食物色泽漂亮。而且时间稍长一些，使食物熟透，如火急了则色成但不熟，待将食物煎熟后色已焦糊。所以煎制食品时要掌握火候，才能制出合乎要求的食品，吃起来味美可口。

炒：这种方法是经常用到的，但是西餐的炒法要比我们日常用的多一个动作。因为西餐炒时用的是平底煎盘，必需晃动煎盘柄，使锅中的被炒物不停地转动，这样它就不至于焦糊。其余如翻动、用勺子搅动等手法与中餐做法一样。

炸：关键是掌握火候，该用文火的用文火，应用旺火的就用旺火，总之之必需要达到被炸物熟，而且要色泽金黄的要求。但是，西餐在运用炸法时，往往炸的食物外面裹了一层面包渣或面包糠，在炸制过程中，必然有的面包渣或面包糠掉落炸锅中，时间长了，这些面包就焦糊了，使油锅的油发黑。如再继续炸制食物，被炸物就会沾上黑渣，影响美观，也破坏口味。合理的方法是炸二、三次食物，就用箩把油过滤一下，将油中的残渣除去，再行炸制，就可以收到良好的效果，如炸土豆球、炸梨形土豆等。用油量最好多一些，或者少用油少放被炸物，分多次炸制。

焖：焖制方法经常用到，和炖基本一样，与烩也十分类似。其方法就是把半成品的食物，用油炸过煎过以后，放进锅中并加适量水或清汤，盖好盖用文火焖之，一直到焖熟为止，经调味后即可食用。炖可用旺火，待食物将熟时改用小火。烩是在将熟时根据不同的原料，加入不同的调味汁，如红烩选蕃茄酱，黄烩加蛋黄。一般情况下，汁要浓，味要厚，要有郁香厚实之感，使人百吃不厌。做好后，要用文火保温，切勿糊底，要经常搅动。另外，这几种方法与煨、燻有