

54种酥炸配方·美味蘸酱

健康美味系列
36

尚锦文化

炸的真香

生活品味编辑部 编



中国纺织出版社



炸的真香



图书在版编目(CIP)数据

炸的真香/生活品味编辑部编. — 北京: 中国纺织出版社, 2005.4

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3374-5/TS·1972

I.炸… II.生… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028543号

《酥炸食品VS沾酱》生活品味编辑部编

本书中文简体版本经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 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01-2005-2313

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 王 欣 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

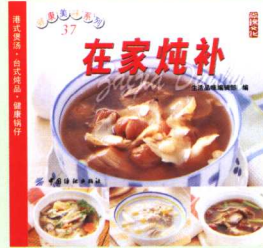
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年4月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

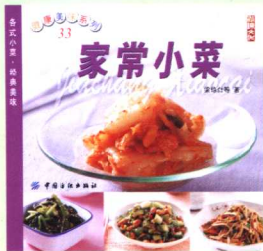
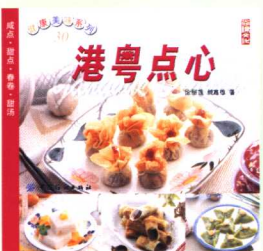
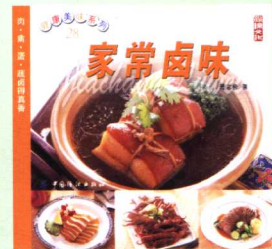
字数: 35千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



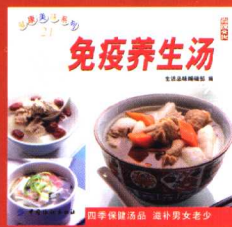
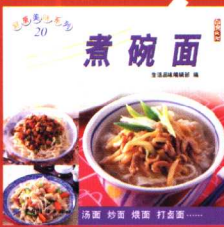
尚锦图书

尚锦文化



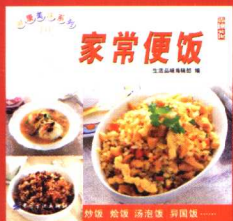
伴你健康每一天

健康美味系列

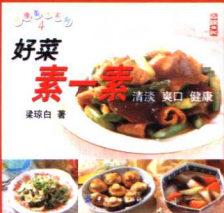
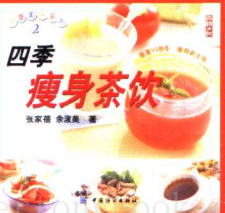



伴你健康 每一天

美味



24开全彩印刷 定价18元
联系电话: 010-81811588
64160816






健康美味系列 36

炸的真香

生活品味编辑部 编

 中国纺织出版社

C CONTENTS

4 金色的邀请

大家一起来学炸

- 6 买菜篇——食材的挑选与处理
- 10 器具篇——油炸必备器具认识
- 12 腌酱篇——各种辛香调味料
- 14 上浆篇——裹粉上浆必修课
- 18 油温篇——炸油与火力的亲密关系
- 22 蘸酱篇——非吃不可的蘸酱大考察
- 26 变化篇——三餐炸物变化多

炸物与蘸酱的美味关系

蔬菜类炸物

- | | | |
|-----------|----|--------|
| 28 蔬菜天妇罗 | 蘸酱 | 萝卜泥蘸酱 |
| 29 培根芦笋卷 | 蘸酱 | 美乃滋沙拉酱 |
| 30 炸香菇 | 蘸酱 | 番茄味噌酱 |
| 31 炸豆包芦笋卷 | 蘸酱 | 蒜蓉酱 |
| 32 酥炸豆腐 | 蘸酱 | 甜辣酱 |
| 33 炸茄饼 | 蘸酱 | 柴鱼蘸酱 |
| 34 脆炸黄瓜 | 蘸酱 | 白醋甜酱 |
| 35 泼炸茭白 | 蘸酱 | 酸甜味酱 |
| 36 酥炸蘑菇 | 蘸酱 | 五味蘸酱 |



肉类炸物

- | | | |
|----------|----|-------|
| 37 脆皮肥肠 | 蘸酱 | 黑胡椒盐 |
| 38 炸猪肘 | 蘸酱 | 椒麻味蘸酱 |
| 39 芝麻鸡腿 | 蘸酱 | 黑胡椒盐 |
| 40 酥炸牛肉卷 | 蘸酱 | 红咖喱蘸酱 |
| 41 炸子鸡 | 蘸酱 | 新鲜番茄酱 |
| 42 炸羊肉串 | 蘸酱 | 香蒜粉 |
| 43 红糟炸肉 | 蘸酱 | 葱香醋酱 |
| 44 酥炸牛柳 | 蘸酱 | 酸甜味酱 |
| 45 炸肉包蛋 | 蘸酱 | 新鲜番茄酱 |

海鲜类炸物

- | | | |
|----------|----|-------|
| 46 蜜汁银鱼 | 蘸酱 | 糖醋酱 |
| 47 枇杷虾 | 蘸酱 | 陈醋香油酱 |
| 48 糖醋脆皮鱼 | 蘸酱 | 糖醋酱 |

- | | | |
|---------|----|--------|
| 49 盐酥虾 | 蘸酱 | 海鲜酱 |
| 50 香炸鱿鱼 | 蘸酱 | 番茄五味蘸酱 |
| 51 西炸明虾 | 蘸酱 | 美乃滋沙拉酱 |
| 52 凤梨虾球 | 蘸酱 | 千岛沙拉酱 |

路边摊招牌炸物自己做

- 54 脆皮鸡排
- 56 香辣鸡排
- 57 蜜汁鸡排
- 58 美式炸鸡
- 59 墨西哥鸡肉卷



- 60 盐酥鸡
- 61 炸虾卷
- 62 炸天妇罗
- 63 炸龙凤腿
- 64 酥炸排骨
- 65 炸排骨酥
- 66 炸牡蛎酥
- 67 酥炸鱼排
- 68 炸红糟鳗

令人垂涎的炸物点心

- 70 炸薯条/炸鸡块
- 71 炸可乐饼/炸银丝卷
- 72 炸墨鱼丸/炸山药酥
- 73 炸汤圆
- 74 炸牡蛎饼
- 75 炸春卷
- 76 炸花生腰果
- 77 辣炸鸡翅
- 78 拔丝甘薯
- 80 炸年糕
- 81 炸芋泥球
- 82 炸虾饼

单位换算

1杯=240毫升=16大匙
 1大匙=15毫升=3茶匙
 1茶匙=5毫升
 半茶匙=2.5毫升
 1/4茶匙=1.25毫升
 面粉1杯=120克
 细砂糖1杯=200克
 色拉油1杯=227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。



金色 的邀请

炸鸡、盐酥鸡、炸豆腐……晚餐桌上若是有一道金黄耀眼的酥炸食物，肯定是合家欢喜，筷不离手，当天晚上吃得盘底朝天。那股外酥内嫩的香气，在油花里翻扬的松脆金黄，总让人忍不住想大啖一口，感受一下鲜嫩在口中满溢的那份幸福感动。

这一份难以抵挡的金黄诱惑，其实在家就可以原汁原味地呈现，只要油炸前，了解各式食材的油炸特性、油炸烹饪的秘诀，并且备齐所需粉料及器具，就能在家做出风味多样、酥脆美味的炸物。准备好了吗？让我们与家人一起分享这金黄香脆的美味炸物吧！





大家一起来学炸

那一份份金黄酥脆、令人吮指千百回的美味炸物，究竟怎样在家DIY？

自己动手做炸物，其实是好吃又好玩的一件事，让我们从最基本的油炸食材采购开始，一起来学习！举凡器具的准备、腌酱调制、油温调控，到油炸过程中的火候掌握，本章都绝无遗漏地完整传授！就是现在，七堂简单易懂的炸物课程即将展开，让您一览无遗，一试就会，把香喷喷的炸物秘诀，趁“热”搬回家吧！

买菜篇——食材的挑选与处理

炸物要好吃，食材的新鲜度其实是最基本的要求，只要够新鲜，就会自然而然散发出鲜甜丰美的气味，用来制成炸物，才能真正品尝到食物的鲜美，也更能让人吮指回味。

不过，陈列在市场上供人挑选的食材五花八门，鸡肉、猪肉、牛肉，甚至是海鲜、蔬菜类，哪些食材最适合以油炸方式烹调？哪些部位油炸出来的口感最好？油炸前要怎么进行挑选处理才能事半功倍？想要在家轻松烹调美味又好吃的炸物，就一定要仔细看好以下介绍，选对食材，大展身手！



★最热门的炸物排行榜

TOP 1：鸡肉

TOP 2：猪肉

TOP 3：海鲜

TOP 4：蔬菜

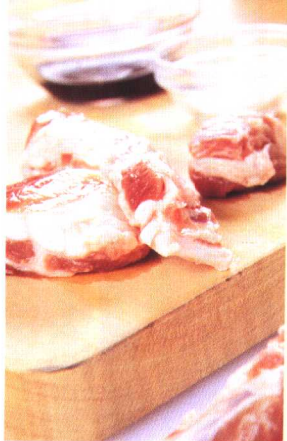
TOP 1 鸡肉炸物美味秘诀

◎**主要取用部分**：鸡胸、鸡翅、鸡腿、鸡内脏。

◎**采购原则**：选购的鸡肉最好色泽上呈自然粉红色，且脂肪与肌肉组织分布均匀，这样酥炸出来的鸡肉不但香味够，肉质更加柔嫩多汁，且只需少许的胡椒盐、辣椒粉即可提味，可以品尝到鸡肉本身的甜味。选择好的鸡肉，不需要繁复的调味步骤，只要裹粉上浆油炸一番，即可产生相乘的美味效果，嚼起来的口感更好。

◎**鸡肉各部位口感**：鸡肉随着部位的不同，油炸后肉质的咬劲及口感也会有所差异。一般说来，喜欢味道浓郁、口感丰厚者可选择鸡腿来油炸。骨中带肉、具有相当咬劲的鸡翅，分为前、中、后段，它们入口时的味道各有不同，前段虽然最清甜，但骨头较多。

鸡胸肉或鸡柳味道虽然平淡，但一经油炸后即鲜嫩无比，是制作炸鸡排的主要食材，也是最受欢迎的部位之一。鸡内脏如鸡心、鸡肝等，经过油炸不仅结实富有弹性，且味道较为浓郁，属于较为冷门的部位。



TOP 2 猪肉炸物美味秘诀

⊙主要取用部分：背脊肉、前腿肩肉、腿肉、腹肉。

⊙采购原则：一般菜市场出售的多为新鲜猪肉，选购时要注意瘦肉部位应会呈现淡粉红色，越是新鲜，瘦肉部分越鲜红而有光泽，而肥肉部分则要白皙。因为猪肉一旦切开后，肉质中的肌红蛋白会和空气中的氧结合成鲜红色的氧化肌红蛋白，所以当肉类放置过久，与空气接触

的时间变长，颜色会慢慢从鲜红变成赭红色，这样的肉表示已经失去鲜度，还有可能出现水淋淋的样子，不适合用来油炸。

此外，也可以直接拿起来闻一闻，若有不好的气味产生，就是不新鲜，或品质不佳，若颜色深红或已经呈现暗红色，则表示放置时间过久，肉质不再新鲜了。

⊙猪肉各部位口感：猪肉可分为前腿肩肉、腿肉、腹肉、背脊肉、颈尾肉五个主要部位，每一个部位入口后都有独特的肉质感受。其中以背脊肉，也就是我们一般所称的大排肉最嫩，一经油炸，金黄酥脆，不含筋腱，肉质鲜嫩，再撒上咸香的胡椒，常常引人垂涎，且所需油炸的时间最短，是最适合用来做炸物的食材。

大排肉内侧切出的不带骨的瘦肉为嫩里脊肉，也就是俗称的腓肋，用来油炸十分美味。一般的里脊肉中瘦肉的成分较高，将里脊肉的前段或中段切出的肉片为里脊肉排。

里脊肉按肉质细嫩程度不同还可分为小里脊和大里脊，小里脊的肉质最嫩；大里脊肉又可分为带骨或不带骨，常是大块瘦肉，它的口感香嫩美味，因此深受欢迎。



TOP 3 海鲜炸物美味秘诀

◎主要取用部分：鲜鱼、虾类、头足类、蟹、贝类。

◎采购原则：想要做出腥味小的海鲜炸物，就一定要购买新鲜的海鲜原料。

鱼类：购买现捞鱼时，鱼眼睛必须晶亮透明，鳃呈现鲜红色，身体富有光泽，鳞片完整，腹部结实，内脏没有异味，肉质摸起来结实富有弹性。

头足类：新鲜的头足类外皮必须完整，肉质用手按压一下，应感觉富有弹性而结实，表面光滑。如果外皮剥落，或者摸起来有黏液时，就要避免选购。

虾类：新鲜的虾必须头、身完整，身体富有光泽，虾头和身体颜色一致，肉质结实，富有弹性。

蟹、贝类：在购买螃蟹时，要选择蟹身完整无破损，蟹脚完整无脱落，手感沉重者。当手按压时，如果蟹壳不动，代表肉质厚实；螃蟹活动力愈强，代表愈新鲜。在购买贝类时，必须挑选外形完整、富有光泽、肉足露出壳外、活动力强者。

◎**海鲜的油炸前处理：**油炸海鲜最重要的是鲜度问题，食材本身的新鲜与否是海鲜可口与否的关键。新鲜的海鲜材料只要经过事前的处理，再加上简单的烹调方法，就能演变出无穷美妙的滋味。也许是一粒粒的牡蛎，也许是一只新鲜的虾，又或者是一块块鳗鱼块或是鱿鱼片，只要大火速炸，就能散发出海鲜本身的甜美。

鱼肉在油炸前，最重要的是先去除干净鱼的内脏、鳞片，再以盐、酒、葱姜片腌一下，冲洗后再放入生姜，易于去除鱼腥味，油炸后可淋上柠檬汁及醋，更有去腥效果，且能保持鲜嫩。

虾肉十分清甜美味，并不需要太多的处理步骤，只要去除肠泥，以大火速炸，即可品尝到鲜甜口感。



头足类的海鲜原料，不像鱼类在油炸前还要经过繁复的事前处理工作，只要先去膜及内脏，即可直接油炸，口感柔韧，菜相也十分美观，没有太多腥味的海鲜味，是受到喜爱的原因之一。

TOP 4 蔬菜炸物美味秘诀

◎**主要取用部分**：根茎类、瓜果类、菇类。

想让味蕾转换一下，品尝原汁原味的鲜美，就选炸蔬菜吧！让健康与美味同时兼得，化解油腻又助消化！

◎**采购原则**：根茎类的甘薯、莲藕、芦笋、茭白、土豆等，以根茎部肥壮、表皮无黑色斑点、形体完整无虫害、拿在手中沉甸甸者最为美味。

瓜果类包括小黄瓜、茄子、南瓜等。小黄瓜选择外皮鲜绿、瓜身直长、尾端微弯、摸起来感觉刺刺的即可。茄子挑选时以外形较粗、完整紧实、用手触摸十分光滑者鲜度最佳。

菇类则以菇伞鲜嫩、伞肉摸起来有弹性，且伞背的皱褶处有一层白膜者较佳。

◎**炸蔬菜的美味选项**：蔬菜炸得好，不但要饱含水分，还要吃得出香气，才能爽口怡人。吃炸物时绝对别忘了配上蔬菜，均衡一下口中的油腻。适合油炸的蔬菜种类不少，如玉米、菇类、土豆、甘薯、芋头、洋葱、青椒、小黄瓜、茭白等水分较少的原料，炸起来清脆爽口，都是非常美味的炸物选项。

油炸蔬菜也要特别注意火候，大部分蔬菜炸前都需要裹粉上浆，这样既可以保住水分，又避免炸焦，重要的是，油炸时也能避免爆油情况发生。





器具篇——油炸必备器具认识

想要做出美味的炸物，除了选对食材外，第二个步骤就在于油炸器具的准备，所谓“工欲善其事，必先利其器”，只有正确认识器具的特性，才能善加利用，做出金黄香脆、美味可口的炸物。

★深锅

家里没有油炸锅的人，其实也可用深锅加盖来油炸食物。在选购时以较为细长型的深锅为首选，这样可减少炸油的浪费。使用深锅时最重要的是必须注意油温，如果锅内的油温不平均，炸出来的食物就会因受热不均匀而出现一部分炸得太老，而另一部分又半生不熟的窘况！



★台秤&量杯

台秤主要用来量取所需材料的分量，分为传统式与电子式两种。传统式的最小称量单位为1克，而1克以下的微量材料则须靠电子台秤才量得准确。由于一般家庭制作量不大，只要购买最多可称1~2千克的秤即可。若食谱配方以毫升为单位，则要使用刻度清楚的量杯。

★量匙

量匙用于测量少量的粉类或液体材料，一组标准量匙有1大匙、1茶匙、半茶匙及1/4茶匙4种规格，使用时以“平匙”为基准，而且量粉类时要将粉块敲碎才精确。至于材质，则以耐热又耐酸的不锈钢量匙为佳。

★滤网

滤网主要功能为过滤油渣，使油脂更为清澈，当然也可用来滤除杂质或蛋液泡沫，另外也常用于过筛粉类材料。选购使用时宜配合搅拌盆的大小来选择相应尺寸。

★橡皮刮刀

橡皮刮刀富有弹性，主要用于将材料及面糊搅拌均匀，购买时以一体成型者为最佳。缺点是不耐热，建议另外准备一根硅胶制或木制刮刀，搅拌时会更方便。

★油温计

想要精准地掌握油温变化，即使是有经验的人恐怕也十分困难，对于一个初学者，就更没有办法以目测方式知道油温，这时，最好能使用市售的油温计。将油温计插入油锅中，温度立即显示在油温计上，可让您在油炸食物时更加得心应手，炸出漂亮又美味的炸物。

★油炸锅

对一般人来说，要油炸食物又怕麻烦，且油温不容易控制，要炸多久才能炸得好吃更不容易掌握，因此不少人视油炸烹调为畏途。不过市售的油炸锅完全解决了各种困扰，十分方便且使用起来很安全，可定温、调温，让食物不但不会炸焦，还能保持均匀的金黄色泽，加上有着密封式油炸槽滤网，有效阻隔油烟味，不仅可享受美食，同时也能拥有健康！



腌酱篇——各种辛香调味料

是大蒜、生姜?是酱油、香油?还是胡椒、辣椒……这些同样有浓郁香气的食材，却有不同的味觉感受，以这些材料作腌拌酱料的基底味道，是绝对不可省略的步骤，因为这些隐藏的香味，其实就是让炸物美味达到颠峰、引人入胜的关键之一喔!



■ 基础调味料

盐：最基础的腌拌基料，带有浓郁的咸味，种类繁多，有精盐、粗盐、海盐、低钠盐等，使用十分广泛。

酱油：分为深色酱油及淡色酱油。深色酱油又称为老抽，以传统方法天然酿造，豉味香浓，色泽沉厚红润，味道极咸，用于卤煮时不需多量即可使食物上色。淡色酱油有生抽之称，虽然整瓶看起来都一样是乌漆抹黑，不过只要倒出来，就可以察觉出它的颜色较浅，咸度微高，除了作腌酱之外，也适合作蘸料。

蚝油：属于较为浓稠的酱油，主要用来作蘸食的酱料，最适合作腌拌基酱、蘸酱或烹调各类粉面、豆腐等食物，滋味同样出色。

香油：让人无法拒绝的浓郁香气，经过烘炒再压榨制作出来的香油，可为任何小菜佳肴增添风味，只要稍加数滴，就能让腌渍食材更可口怡人，让人食欲大增。

糖：不论白糖、红糖，还是砂糖、冰糖，口感都十分的新鲜、香醇，它不仅是一种甜味材料，更能增加腌渍食材的甜美滋味，增加漂亮的色泽。