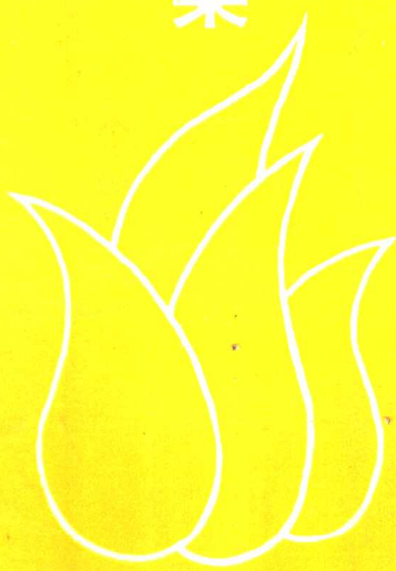


家庭烹调入门丛书

教您做好

煎炸

菜



家庭烹调入门丛书

教您做好

赵晓龙 单贺年 编著

煎

炸

菜



中国商业出版社

《家庭烹调入门丛书》编委会

主 编：聂凤乔

副主编：孙世增 巫乃宗

编 委：王凤鸣 邓庭富 刘国新
乔 杰 孙润田 吴联声
吴 诚 吴东和 李维冰
李 刚 张 宁 杨盛春
单贺年 赵晓龙 郭春荣
嵇步春 嵇步峰

家庭烹调入门丛书

教您做好煎炸菜

赵晓龙 单贺年 编著

*

中国商业出版社出版发行
(北京复兴门内大街45号)
新华书店总店科技发行所经销
人民交通出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开 4.5印张 77千字
1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷
印数：1-8000册 定价：2.30元
ISBN 7-5044-0849-2/TS·123

前 言

这是一套按烹调方法分类的、供家庭烹调参考的食谱。计划出10册，它们是：炒爆类、熘烩类、炖煮类、煎炸类、熏烤类、卤酱类、拌炆类、汤羹类、蒸扒类、甜菜类，包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法。

中国烹饪的烹调法很多，基本技法 100 余种，复合技法千种左右，变化多端，丰富多彩，居于世界各国之首。正是由于如此众多的技法，使中国烹饪所生产出来的菜肴、米面食品、小吃等等肴馔，数以万计，而且风味各殊，姿态万千，获得了天下人的赞赏。烹调法包含用火、烹制、调味等几个关键环节，运用得当与否，决定所制肴馔的成败。这往往为一般家庭烹调所生疏的，对于刚开始学烹调者更是莫测艰深，不知从何下手。本书的编撰，正是适应这一需要所设计，内容力争做到由浅入深，深入浅出，并且都交代了每个菜点制作的要领和关键，亦即俗说的“窍门”。只要熟读领悟，便可照本操作，得到满意的效果。这也许是这套食谱不同于当今充溢书市的各种菜谱的独特之处。

编撰本丛书者，大多是一级以上的烹调

师。他们有志于推广中国烹饪的烹调技术，使之普及到每个家庭，共享祖国烹饪工艺之成果，品味祖国肴饌之风采，领略祖国饮食文化之乐趣。在编撰中，为了打破当今“菜谱文学”之刻板模式，使之具有趣味性、可读性与知识性，采取了一种新的手法，不知能否获得您的称许？当然在科学性方面也作了努力，力求严谨、准确，也注意到避免艰深，因为它终究是一套入门性的普及读物。

此外，在选择菜点的例子上，也照顾到了南北东西不同菜系、不同风味的比例。倘能注意及此，则家厨之中未尝不可制作出各菜系、各地方的特色风味。这于自家品尝或招待亲友有所助益，即使按照本丛书选配菜点，组织宴席，也不是什么难事了。

祝您成功！但是，由于初次尝试如此编撰，也难免粗疏，缺点、错误一定不少，衷心期望得到您的批评、帮助；也期望海内名师高手、同行专家给予匡谬、指正，以供下一步修订之助。

目 录

巧使技法，煎炸飘香·····	(1)
畜肉类·····	(9)
软炸里脊·····	(9)
裹炸异香肉·····	(10)
炸猪排·····	(12)
高丽肉·····	(13)
面拖肥膘条·····	(14)
炸香脆肉·····	(16)
网油卷·····	(17)
炸响铃·····	(18)
铁排肉·····	(19)
椒盐肉糕·····	(20)
炸肉干·····	(21)
椒香肉末吐司·····	(23)
枇杷肉·····	(24)
肝裹网油炸·····	(25)
芝麻丸子·····	(27)
锅塌里脊·····	(28)
椒盐排骨·····	(29)
生煎猪肝·····	(30)
朝鲜煎猪肝·····	(31)
清炸大肠·····	(32)
焦炸肥肠·····	(34)

软炸腰花·····	(35)
芝麻牛排·····	(36)
黄油牛肉卷·····	(38)
煎牛肉饼·····	(39)
椒香肉饼·····	(40)
炸两样·····	(41)
大炸羊·····	(42)
干炸羊肉·····	(43)
羊肉丸子·····	(45)
马蹄兔卷·····	(46)
水产类 ·····	(49)
炸五香鱼·····	(49)
花生鱼排·····	(50)
桃仁鱼饼·····	(51)
芝麻鱼条·····	(52)
炸蛋白鱼条·····	(53)
干炸银鱼·····	(55)
锅煽鲤鱼卷·····	(56)
锅贴鱼·····	(58)
清炸带鱼·····	(59)
椒盐黄鱼片·····	(60)
煎烹黄鱼·····	(61)
芝麻鳊鱼·····	(63)
脆鳊·····	(64)
面拖虾·····	(66)
翡翠虾球·····	(67)

香酥对虾·····	(68)
海带松·····	(70)
禽蛋类·····	(71)
油淋仔鸡·····	(71)
香酥鸡腿·····	(72)
软炸鸡条·····	(73)
炸子鸡·····	(74)
纸包鸡·····	(76)
酥炸鸡·····	(77)
小煎鸡·····	(78)
葱段生煎鸡·····	(80)
清炸菊花肫·····	(81)
煎肫肝·····	(83)
炸仔鸽·····	(84)
炸麻雀丸子·····	(85)
清炸鹌鹑·····	(86)
炸黄菜·····	(87)
蛋松·····	(89)
炸鸡蛋卷·····	(90)
摊鸡蛋·····	(92)
煎蛋角·····	(93)
芦笋煎鸡蛋·····	(95)
椒盐松花蛋·····	(97)
蔬菜类·····	(99)
炸山药饼·····	(99)
油炸土豆球·····	(100)

炸荷花·····	(102)
软炸山楂糕·····	(103)
炸红枣·····	(104)
炸茄夹·····	(105)
软炸鲜蘑·····	(107)
香炸菇排·····	(108)
怪味花生米·····	(109)
绿豆丸子·····	(110)
韭菜油卷·····	(111)
脆皮苹果·····	(113)
高丽苹果·····	(114)
酥炸香椿鱼·····	(116)
枣泥香蕉·····	(117)
煎青椒·····	(119)
煎豆芽·····	(120)
煎藕夹·····	(121)
荠菜腐皮卷·····	(123)
其他类 ·····	(125)
干炸豆腐丸子·····	(125)
玛瑙豆腐·····	(126)
油炸臭豆干·····	(128)
锅贴豆腐·····	(129)
锅塌豆腐·····	(130)
香酥田鸡腿·····	(131)
煎面包·····	(133)
葱肉锅贴·····	(134)
炸春卷·····	(135)

巧使技法，煎炸飘香

此册系煎炸类菜谱，包括与煎相近的贴、焗类，除大部分为菜品外，还收集了少数煎炸类小吃，旨在丰富此书的内容。所选菜品在选料上，考虑到其广泛性；制作技法上力求简单易行，以求之与家庭更为接近，增强此书的可读性和实用性。

炸类菜肴，在宾馆饭店是极为常见的，但受到条件的限制，家庭的餐桌上很难看到。因此，首先谈谈家庭如何做好炸类菜。

凡炸菜，都必须经过油炸。这里的油，包括猪油和各种植物油，象花生油、豆油、菜籽油等，既充当调味品，又兼作传热介质，且用量相对较大。有人说，家庭做炸菜很难，因为它不能象菜馆那样用大锅油来炸，事实也确是这样。那么在家庭中如何解决这个问题呢？方法之一是炸一些小形原料，象菜馆里炸“香酥鸡”，家中不妨做“香酥鸡腿”。鸡腿与整鸡相比体积缩小了许多，用油也可相对减少。还有一个方法是一次多用些油，炸过后过滤一下，去掉油中的残留杂物，保存下来，下次再做。这样既不显得用油太多，也可以吃到炸菜了。当然这里有一点是必须注意的，如果炸菜

用的油反复使用多次，且每次油温又过高，这时你便会发现油变得很粘稠，化学分析表明，其酸价增高，且产生对人体有害的物质。所以，提倡用过的油可以再用，但不能反复多次使用。还有一种处理措施，就是用炸菜的油炒菜也是可以的。

还要罗嗦一句，对于什么样的炸菜要使用什么样的油也有学问。一般来说，以花生油为好，因为花生油色泽透明，杂质少，炸出的食物色泽黄亮，有些挂蛋泡糊的炸菜，则以猪油为好，因为猪油色白，在很大程度上可以保持菜肴色泽的洁白，象“网油卷”之类的菜最好用它。现在有了精炼油，去除了油中的杂质，色泽透明，可以代替猪油使用。

油炸菜还有一个特点，就是在炸的过程中不能调味，大多数在炸之前要将原料用调味品腌渍，使其有个基本味；炸好食用时，为了弥补炸前调味的不足，往往还要蘸上花椒盐、辣酱油、番茄酱、甜面酱等调味品，以增添风味。炸菜的取料范围是很广的，本书收集的品种中，有天上飞的，地上跑的，水中游的，还有许多蔬菜可以利用。可以这样说，所有原料，基本上都可以炸制。除一些水果本身有甜、酸味外，这些原料的本身大多是没有味道的，在炸之前，都要事先入味。腌渍的调料可根据菜品的不同而有异，一般是精盐、绍酒、

花椒、八角、葱结、姜片等，有的是在原料的刀工处理过程中予以调味，象“油养虾饼”、“大炸羊”。这里的调味显得很重要，因为在炸时不能加以矫正，换句话说，此时的调味就决定了成菜的味道，咸了不行，淡了也不行。放哪些调味品，放多少，都要细心，以免影响口味。

腌渍入味如何才能很好地进行？这就涉及到原料的加工过程。譬如象“软炸腰花”，就要将猪腰去外膜、腰骚，剖上花刀，这样既便于入味，又利于成熟。象“酥炸鸡”，则要将鸡煮熟后撕成条状，再用调味品拌渍，这样才易入味。而象“油淋鸡”这样整只的原料，最好用刀在鸡肉较厚的部位斩一些刀口，促使其入味。还有些不易炸熟的原料或要保持酥脆的特色，象“焦炸大肠”，是在煮大肠的时候予以调味，这种方法，调味品更易渗透到原料内部。

除清炸法外，大部分炸菜，象软炸、脆炸、松炸等，为了保持菜品外脆里嫩的特色，大都要在腌渍入味的原料外挂上一层糊，挂糊的方法，各地菜品的风味不同，在操作上差异也较大。常用的糊是：软炸菜多用蛋清糊（鸡蛋清淀粉、面粉和适量的清水调成），这种糊可以保持菜品的外略脆、里软嫩；松炸菜多用蛋泡糊（即将鸡蛋清打成泡沫状，加干淀粉或挤

干的湿淀粉调成)，由于蛋清被打成泡沫状，经油炸后变的酥松可口，形成了酥炸菜的特色；脆炸菜多用水粉糊（水和淀粉调成）或全蛋糊（全鸡蛋、淀粉、面粉加水调成），菜品的特色是外脆里嫩。而有的成形炸，则多用猪网油、豆腐皮、鸡蛋皮卷成形后，挂上全蛋糊或蛋泡糊，有的还要拍上面包屑或熟芝麻下油锅炸。上述这些糊中，一要掌握糊的厚薄，厚了挂糊后表面不均，影响成形；薄了又不易挂上；二要掌握糊中各种原料的用量比例，一般以鸡蛋和淀粉为主，面粉主要是起到调节厚薄的作用，不宜多用。

再就是油温及火候问题。在书中大都提到原料在几成油温中下锅，在“软炸里脊”中也谈到如何鉴别油温的高低。在实际操作时，厨师们往往是凭经验目测，譬如说油面平静，无青烟，无响声，油温大约在四成左右；如有青烟，用铁勺搅时有响声，表明油温已达七成以上。单说油温还是不够的，因为在炸菜中，油温与火力的大小和原料的投放量有关。譬如象“香酥鸡腿”，如果油少，火小，鸡腿多，下锅后油温会急剧下降，因此在家庭做炸菜时，最好将火力调到最大，油量多一些，油温高一些，每次下锅的原料少一些，分几次炸，这样在最大程度上可保持炸菜的质量。另外，原料下锅时油温高一些，可使挂的糊迅速受热凝固，如油温过低，挂的糊会脱落。外形固定

后，火要调小一些，慢慢浸炸，目的是使原料内部受热成熟。炸熟后，一般要捞起，待油温升高后下锅再炸一次，其目的是使外层酥脆，里面不含油。还有一点需注意的是，由于原料大多挂糊，这样彼此之间会互相粘连，宜分散下锅，并注意翻动。

综上所述，只要将原料腌渍适当，制糊厚薄均匀，油温、火力、原料的投放量准确，做好炸菜是不难的。

煎、贴、焗三种烹调方法，在饮食业中，往往是很相近的。煎是两面煎黄，贴是只煎一面，而焗是在两面煎黄后，再加入调味品和少量汤汁，用小火收干汤汁。三者的共性是，原料大都是小形或扁平状，都要经过油煎的过程，且都是小油量，不象炸那样一次用油很多；都要用小火。

家庭做好煎菜较之于炸菜要容易些，因为用油少，不要太大的火力，但要真正做好，还要下些功夫。首先，煎菜要将原料加工成片、条、丝，或是茸状，入锅煎制大多呈扁平状。象“生煎肉饼”，就要将原料加工成茸状，调味后做成肉饼入锅煎制；煎猪肝则要将猪肝切成片状……煎与炸有一点是相似的，就是在煎时一般是不调味的，因而在煎之前要将原料或腌渍入味，或在将原料加热成熟时调味（这类煎又叫熟煎）。调味的的方法和炸是相同的。

煎的菜有些也是要挂糊的，在种类上比炸要少，多用全蛋糊，且比炸菜用的糊要稀一些，将原料与糊拌在一起，或单个成形，或做成几个扁平形状入锅煎制。

本书的煎菜中，大都提到将锅上火，烧热后放油，其目的是防止原料粘锅。家庭主妇们都可能有过这样的体会，在煎鱼时，要将锅烧热，再用生姜在锅底擦一下，最后放油煎鱼，这样煎出的鱼皮不破，不粘锅底。这和煎鱼的道理是一样的。煎时，要将锅底布满油，再把原料整齐地排在锅底，用小火先煎一面，再翻一个身煎另一面，直至两面煎熟煎黄。在煎的过程中，有的要沿锅边淋一些油，有的要将锅底的油舀一点浇在上面，促使其成熟，还有一个技法上的问题，就是煎时要用铲子铲住原料移动，因为如是炒锅，总是锅底的温度高于四周的温度；有的是用手端住炒锅轻轻晃动，以使受热均匀，也避免粘锅。

有的煎菜在煎时就要烹些调味品，但不能勾芡；有的则是在煎熟食用时蘸调味品佐食。

煎菜的共同特点是外部香酥、里面软嫩，咸鲜味居多。

贴、焗菜此书中所收不多，且在具体的菜品中都谈到具体要求，故在此不一一赘述。

本书在收集整理过程中，参考了许多菜谱，在此对这些菜谱的作者表示衷心的感谢。

此外，因水平有限，某些地方不一定能满足读者的要求，在此，亦表歉意，并恳请提出宝贵意见。

