

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

教你学做菜

家常煎·贴·煽



黑龙江科学技术出版社

教你学做菜 /

会 餐 菜

工业学院图书馆
藏书章

家常煎·贴·焗

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

黑龙江科学技术出版社

编 委 会

主 编 杨铭铎
副 主 编 王慧珍 朱福根
编写人员 (以姓氏笔画为序)
刘长生 那世荣
杨秀刚 陈惠丽
陶 波

责任编辑: 李 南
封面设计: 洪 冰
版式设计: 王 莉

教你学做菜

家常煎·贴·焗

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

黑龙江科学技术出版社出版
(哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
黑龙江省教育委员会印刷厂印刷
黑龙江省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 4·375 印张 88 千字
1996 年 3 月第 1 版·1996 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—10 000 册 定价: 5.00 元

ISBN 7-5388-2849-4/TS·144

目 录

一、煎

煎金华火腿.....	(2)	干煎全鱼	(19)
煎鸡饼.....	(3)	煎熠鸡脯	(19)
煎里脊.....	(4)	煎熠大虾	(20)
煎棋子大肠.....	(5)	煎熠虾饼	(21)
煎茄夹.....	(6)	煎熠大胗	(22)
煎牛排.....	(7)	煎熠里脊	(23)
煎芙蓉蛋.....	(8)	煎焖带鱼	(24)
煎三鲜蛋饺.....	(9)	煎焖鲤鱼	(25)
干煎黄菜	(10)	煎焖晶鱼	(26)
干煎金钱鱼	(11)	煎焖黄花鱼	(26)
干煎黄花鱼	(12)	煎焖虾盒	(27)
干煎虾碌	(13)	煎雏鸡饼	(29)
干煎鲢鱼饼	(13)	香椿煎豆腐	(30)
干煎带鱼	(14)	煎焖鸡排	(30)
干煎鲫鱼	(15)	煎焖五花肉	(32)
干煎虾片	(16)	煎焖偏口鱼	(33)
干煎鸡脯	(16)	煎焖鸡腿	(34)
干煎鲤鱼扇	(17)	煎焖驴肉	(35)
干煎小白鱼	(18)	煎烹肉丝	(35)

煎烹鱼片	(36)
煎烹带鱼	(37)
煎转大肠	(38)
煎转鳊鱼	(39)
煎转黄花鱼	(40)
糟煎青鱼	(41)
南煎丸子	(42)
南煎豆腐	(43)
煎炸鱼盒	(44)
煎封鲳鱼	(44)
酥煎鸡脯	(45)
酿煎香菇	(46)
酿煎青椒	(47)
酿煎明虾	(48)
酿煎鸭掌	(49)
煎蒸鲫鱼	(51)
煎蒸肉饼	(52)
煎蒸大白鱼	(53)
生煎马哈鱼	(54)
生煎里脊片	(55)
葱段生煎鸡	(55)
盐煎丸子	(56)
盐煎肉片	(57)
煎烧鲫鱼	(58)
煎扒胸口	(59)

煎余鸡片	(59)
------------	------

二、贴

锅贴鲤鱼片	(61)
锅贴里脊	(62)
锅贴鲈鱼	(63)
锅贴鸡	(64)
锅贴虾	(65)
锅贴草鱼	(66)
锅贴鳊鱼	(67)
油贴鱼片	(68)
贴油菜马哈鱼	(68)
锅贴虾饼	(69)
锅贴香椿豆腐	(71)
锅贴翡翠白蜜	(72)
锅贴素五花	(73)
锅贴生菜鲜贝	(74)

三、焗

锅焗马哈鱼	(77)
锅焗豆腐	(78)
锅焗茄盒	(79)
锅焗大虾	(79)
锅焗桂鱼卷	(80)
锅焗菜卷	(81)
锅焗蟹肉	(82)
锅焗藕盒	(83)

锅塌里脊	(84)	油塌龙凤丝	(107)
锅塌鱼盒	(85)	油塌鱼片	(108)
锅塌牛舌	(86)	油塌里脊	(108)
锅塌飞龙脯	(87)	油塌飞龙脯	(109)
锅塌鱼片	(88)	油塌白鱼	(110)
锅塌鳊片	(88)	油塌桂鱼卷	(111)
锅塌羊肉	(89)	油塌虾片	(112)
锅塌网油桂鱼	(90)	松塌肉片	(113)
锅塌鲈鱼扇	(91)	松塌鸡丝鱼卷	(114)
锅塌肉饼	(92)	松塌狍肉	(115)
锅塌鸡茸	(93)	松塌鸡片	(116)
锅塌田鸡	(94)	松塌驴肉	(117)
锅塌山鸡	(95)	松塌马哈鱼	(118)
锅塌鲜贝	(95)	糟塌鳊鱼盒	(119)
锅塌三鲜	(96)	糟塌网油白鱼	(120)
锅塌鹿肉卷	(97)	糟塌沙半鸡	(121)
锅塌网油松鸡	(99)	糟塌鱼片	(122)
锅塌芝麻鸡脯	(100)	糟塌鸭片	(122)
锅塌三丝鱼卷	(101)	糟塌黄花鱼	(123)
锅塌五花肉	(102)	糟塌蟹肉	(124)
锅塌白蜜	(102)	糟塌桂鱼卷	(125)
锅塌红参卷	(103)	糟塌黄鳝	(126)
锅塌银菜卷	(104)	糟塌虾片	(127)
锅塌里脊卷	(105)	水塌鸡片	(128)
油塌蛇片	(106)	水塌肉片	(129)

水焗虾片围渍香菜

(130)..... (130)

水焗羊肉片..... (131)

南焗鲳鱼片..... (132)

南焗肉片..... (133)

一、煎

煎：主料经过加工改刀后喂口，有的上浆，有的拖全蛋糊，放入到加底油的勺中，用中小火两面煎成金黄色或红黄色，加入各种调料和鲜汤，烧开后找好口，用慢火煮熟。

煎熘：原料经过改刀切成薄片或斩剁成泥茸状后，加入调味品及上浆后，用油煎制成形并接近成熟后倒出，控净余油。原勺加少许底油，炆锅，加入辅料，反入主料，倒入事先对制好的淀粉汁熘制。

煎烹：主料大部分选择的物性原料肌肉组织，经过初加工后，主要改切成薄片或丝后，喂口挂糊后（有的上浆），直接用炒勺煎制表面较焦、脆时（有的用温热油滑散断生后再煎制）炆锅，加入事先对制好的汁液烹制。

煎转：主料大部分是整只、整条或形状较大的原料，经初加工整理改刀后，大部分都需经过喂口，蘸面粉，拖全蛋糊，用温热油煎制两面金黄，加入调味品和鲜汤，用急火烧沸后转用小火慢慢焖透，再转急火收汁，点明油，在翻勺装盘。

南煎：主料大部分是改切成细末或泥茸后，喂口、上浆（也有叫做内里合糊的），多数为挤成丸子状，投入到加底油的温热油锅中，稍煎后，用手勺将丸子轻轻捺扁再继续煎制，加入调味品和鲜汤，入味后转旺火勾芡，点明油出勺，菜肴

甜口较为突出。

酥煎：属于较高档菜肴的烹制技术，主料必须选择嫩鸡、鸭脯、鲜虾等。初步加工，将整鸡脯或虾，原形开大片削花刀口，喂底口，另外取适量鸡脯或虾肉剁成泥茸，上浆，亦喂底口，平抹鸡脯上用刀稍微排斩数次，使其泥茸嵌进鸡脯或虾肉中，在泥茸上抹少许全蛋糊，撒上面包粉，炒勺加入适量底油烧热，放入主料（鸡脯面朝下）用慢火煎制，并不断向面包粉表面撩油，煎制成形后，倒出余油。加入少许鲜汤，调味品，用慢火收汁，点芝麻油，出勺，改刀装盘。

瓢煎：主料经过加工改刀后（一般多改切成夹勺片），瓢入加工好的馅后，再将瓢馅处粘好，有的沾上一层面粉后拖上全蛋糊，有的拖上蛋白糊，还有的不挂糊，放入加底油的热勺中有直接两面煎制成熟。

煎蒸：将原料经过加工整理喂口后，挂全蛋糊，放入加底油的热勺里煎制，两面均煎成全黄色后，放入盛器内加入调味料和鲜汤上屉蒸制，蒸制后直接食用。

煎余：主料选择动物性原料的肌肉组织部位，改均成片后，挂糊，投放到加底油的热勺中煎制成形后，投放到调制好的鲜汤中余制。

煎金华火腿

1. 原料

(1) 主料：熟金华火腿 400 克。

(2) 辅料：生菜叶 24 张，猪肥膘肉 200 克，虾仁 200 克，荸荠 100 克，蛋清 5 个，淀粉 10 克。

(3) 调料：精盐 5 克，味精 3 克，料酒 6 克，9°米醋 2 克，鲜汤 5 克，葱、姜水各 2 克。

2. 制作过程

(1) 将火腿切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、0.1 厘米厚的薄片，生菜洗净后切成同火腿同样大小的片。

(2) 把虾仁、猪肥膘肉、荸荠分别斩剁成细泥，加入盐、味精、蛋清、水淀粉上浆拌匀。分成 24 份。

(3) 另外约 100 克蛋清同淀粉调制糊状。

(4) 将生菜叶平放在墩上，把虾泥分成 24 份抹平在菜叶表面上，表面盖上一片火腿片。

(5) 勺放底油烧至四五成热，再将制做好的生菜叶虾泥火腿片拖上一层蛋清糊分别放入勺内，用小火或中小火两面煎制直接成熟出勺装盘。

3. 成品特点

色泽美观，口味咸鲜。

注：上浆：将经过改刀后的动物性烹调原料，在烹制前加入适量的蛋清、淀粉浆及水、鲜汤等抓匀，称为上浆。

煎鸡饼

1. 原料

(1) 主料：鸡脯肉 250 克，猪肥膘肉 50 克。

(2) 辅料：鸡蛋 1 个，淀粉 10 克，香菜 3 克。

(3) 调料：熟豆油 75 克，盐 3 克，料酒 2 克，味精 2 克，葱段 2 克，姜块 2 克，鲜汤 5 克。

2. 制作过程

(1) 鸡脯肉去掉筋、皮和肥膘肉一起剁成茸泥，加入鸡蛋、淀粉、料酒、盐、葱、姜末用力搅动起劲为止。

(2) 剩余葱、姜切丝，香菜切成段。

(3) 勺放熟豆油烧至五成热，放入将搅好的泥子挤成的丸子，两面稍煎制之后，用手勺轻轻地捺扁，再继续用小火煎制两面呈金黄色时倒出，沥尽余油。

(4) 炒勺重新上火加入底油，投入葱姜炆锅，入主料（鸡肉饼），烹料酒，加入盐、味精及鲜汤，翻勺后，撒入香菜段，淋入芝麻油即可出勺装盘。

3. 成品特点

色泽金黄，口味咸鲜，酥香软嫩。

煎里脊

1. 原料

(1) 主料：猪里脊 300 克。

(2) 辅料：鸡蛋 2 个，面粉 50 克。

(3) 调料：熟豆油 100 克，味精、精盐、料酒各 5 克，芝麻油 10 克，葱、姜各 3 克。

2. 制作过程

(1) 猪里脊致切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的大片。两面用刀剞上 2/3 深度的斜花刀口。

(2) 葱、姜均切成细丝。

(3) 将里脊表面上撒上精盐、料酒、味精、葱、姜丝腌喂 30 分钟入味。

(4) 将喂好口的里脊表面蘸上一层面粉。

(5) 鸡蛋打入碗中搅散。并将喂好口的里脊表面挂上一层全蛋液。

(6) 勺放熟豆油烧至五成热，逐片放入里脊片，两面煎成金黄色或红黄色并已全部熟透时，烹入料酒，即可出勺装盘。

3. 成品特点

色泽金黄或红黄，口味香醇，酥香可口。

煎棋子大肠

1. 原料

(1) 主料：熟猪大肠 250 克，猪瘦肉 150 克。

(2) 辅料：鸡蛋清 2 个，面粉 50 克，淀粉 5 克。

(3) 调料：葱、姜各 5 克，味精 3 克，精盐 5 克，料酒 5 克，芝麻油 5 克，鸡汤 100 克，熟豆油 100 克。

2. 制作过程

(1) 将熟猪大肠改切成 2 厘米长的段，去净肠瓤，用热水打焯后，控净水分备用。

(2) 将猪瘦肉剁成肉馅，葱、姜切成细末。

(3) 猪瘦肉里加入葱姜末、味精、鲜汤调好馅。分别酿入大肠肉，抹平。表面蘸上一层白面粉。

(4) 蛋清打入碗中，加入淀粉，用筷子搅开，特别是将浓蛋白撇开，成蛋白糊。

(5) 勺放熟豆油烧至三成热，放入蘸好面粉并挂上一层蛋白糊，用小火煎透后，加入鸡汤、料酒、精盐、味精、芝麻油，约 2~3 分钟出勺。

3. 成品特点

形似棋子，色泽金黄，香而不腻。

注：挂糊：把经过改刀后的动物性烹调原料，在烹制前用水淀粉或蛋清糊、蛋泡糊、全蛋糊、面粉等辅助料挂上一层薄衣，称为挂糊。

煎茄夹

1. 原料

(1) 主料：茄子 200 克。

(2) 辅料：猪肥膘肉 60 克，猪瘦肉 140 克。面粉 50 克，淀粉 3 克，鸡蛋 2 个。

(3) 调料：葱、姜各 3 克，料酒 5 克，精盐 3 克，味精 3 克，芝麻油 3 克，辣酱油一小吃碟，色拉油 100 克，鲜汤 5 克。

2. 制作过程：

(1) 将茄子去皮、蒂，斜 45°角切成夹刀片（即第一刀剖入原料深度的 4/5，第二刀切断）。

(2) 猪肥膘肉和猪瘦肉均切成细馅，加入精盐、味精、料酒、鲜汤、半个鸡蛋、淀粉、葱、姜末，调和均匀。

(3) 剩余鸡蛋打开倒入碗中搅匀备用。

(4) 将调好的馅逐个酿入茄夹内，外面蘸上一层白面粉，挂满一层全蛋液。

(5) 炒勺放在火上，加入色拉油烧至五成热，逐个放入挂好糊的茄夹。用小火两面煎成红黄色或金黄色时（里面要煎熟透），倒入笊篱内，控净油分，用筷子夹住茄夹摆放在盘内上桌，随上辣酱油即可。

3. 成品特点

色泽红黄或金黄，外脆里嫩，干香味鲜。

注：油温的划分：一般以食用油脂的燃点为基础。大部分油的燃点为 300°C ，又将 300°C 分为“十成”，每成为 30°C ，如五成热油温即为 150°C 。

煎牛排

1. 原料

(1) 主料：牛里脊肉 200 克。

(2) 辅料：土豆 100 克，西红柿 150 克，淀粉 10 克，鸡蛋黄 1 个。

(3) 调料：番茄酱 25 克，料酒 3 克，一级酱油 3 克，精盐 3 克，白糖 15 克，味精 2 克，苏打粉 5 克，芝麻油 2 克，辣酱油 10 克，牛油 5 克，花生油 85 克，面粉 5 克。

2. 制作过程

(1) 将牛里脊肉横纹改切成 0.2 厘米厚、直径 3.6 厘米圆形件，计 12 片，每片的两面分别用刀背轻轻地拍薄。

(2) 取碗放入清水、酱油、白糖、味精、鸡蛋黄、苏打粉、料酒、淀粉调和均匀。

(3) 牛肉两面沾上一层面粉，将和好的糊均匀地涂抹在牛肉的两面，外面再抹上一层花生油，形成一个个圆形肉饼。

(4) 土豆洗净，煮熟后去掉外皮，切成2毫米厚的圆片，用精盐喂口后，再用花生油炸成金黄色。西红柿用清水洗净，改切成2毫米厚的片，同土豆片数量相等。二者间隔地围在盘子的外围边。

(5) 勺放花生油烧至五成热，将挂好糊的牛肉放入勺内，用小火两面煎成金黄色时，倒入漏勺，沥净涂油，将番茄酱、辣酱油、精盐、白糖、味精、芝麻油调入碗中调匀。炒勺内加入牛油、料酒，再放入煎好的牛肉，倒入调匀的汁液，用小火烧制1分钟左右，晃动炒勺，视汁收净时，淋明油出勺装入盘子的中间。

3. 成品特点

色泽酱红，配料颜色新鲜，肉质软滑，味道甘香。

煎芙蓉蛋

1. 原料

(1) 主料：鸡蛋4个。

(2) 辅料：叉烧25克，鲜笋50克，香菇25克。

(3) 调料：葱段10克，精盐5克，味精3克，芝麻油、胡椒粉各2克，花生油60克。

2. 制作过程

(1) 将香菇、鲜笋切成丝后用沸水焯掉，速用冷水投凉，去净水分。叉烧切细丝，葱段切丝。

(2) 鸡蛋打入碗中，加入精盐，味精，芝麻油搅散后放入叉烧丝、笋丝、香菇丝、葱丝拌成“鸡蛋料”。

(3) 勺放花生油烧至五成热，用手勺将鸡蛋料分成6份放入炒勺中。可采用边炸边煎的形式（一边煎一边加底油），用时捺扁，待两面全部煎成金黄色并已全部熟透时，用筷子夹住菜肴装盘，底层摆3个，中间摆2个，上边摆1个。

3. 成品特点

色泽金黄、外焦酥香，内松软。

煎三鲜蛋饺

1. 原料

(1) 主料：鲜虾仁100克，水发海参100克，鲜贝100克。

(2) 辅料：鸡蛋3个。

(3) 调料：精盐5克，料酒、味素各3克，葱、姜各2克，熟豆油100克，鲜汤25克。

2. 制作过程

(1) 葱、姜均切末。

(2) 鲜虾仁、水发海参，鲜贝均切成米粒状。

(3) 鸡蛋打入碗中搅匀。

(4) 勺放底油烧热后倒出，分别倒入鸡蛋液，摊成蛋皮（约摊3张），平放在墩板上，用酒杯扣出圆片形。约16~18个。

(5) 鲜贝、海参、虾仁中放入葱、姜末、盐、料酒、味精、鲜汤、熟豆油 25 克，调制成馅，分别酿入鸡蛋片中，包成蛋饺状。

(6) 炒勺加底油烧至五成热，放入包好的蛋饺，用小火两面煎制，直至煎制成熟，装盘即可。

3. 成品特点

色泽黄，形状均匀，鲜香清淡。

注：干煎：有两种方法。一种是将主料两面煎成金黄色或老红色，加入适量调味品和汤汁用慢火收汁。另一种是将整理好并经过喂口的整只（一般多指鱼类）原料放入小油锅内，采用半煎半炸将原料煎熟，再加入适量调味品烹制成熟。

干煎黄菜

1. 原料

(1) 主料：鸡蛋 3 个。

(2) 辅料：淀粉 3 克。

(3) 调料：精盐 3 克，味精 2 克，葱、姜各 1 克，鲜汤 2 克，熟豆油 100 克。

2. 制作过程

(1) 葱、姜切丝后用冷水浸没。

(2) 鸡蛋打入碗中，加入淀粉、精盐、味精、葱、姜汁、鲜汤用筷子搅匀。

(3) 勺放熟豆油烧至七成热，将鸡蛋液倒入，用手勺底捺住中间，并不断转动勺把，使蛋液围成一圈一圈的样子，待