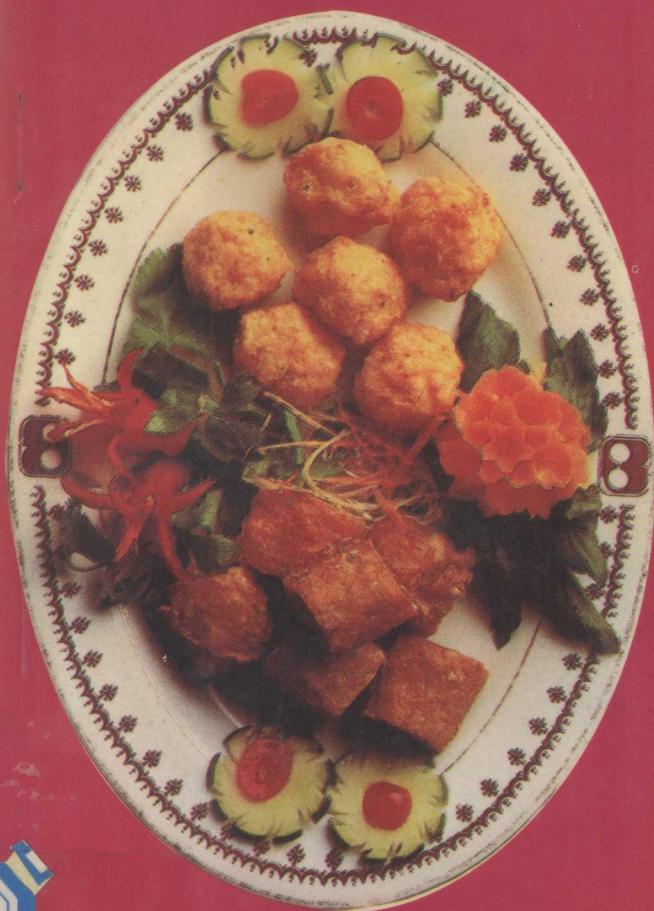


黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

教你学做菜

家常炸·烹·溜



黑龙江科学技术出版社

教你学做菜

家常炸 · 烹 · 溜

黑龙江商学院旅游经济管理系 编著
江苏工业学院图书馆
藏书章

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

家常炸·烹·溜

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 5.625印张 115千字

1996年3月第1版·1996年3月第1次印刷

印数:1—10 000册 定价:6.40元

ISBN7-5388-2849-4/TS·144

目 录

一、炸

清炸带鱼段.....	(2)
炸面包鱼托.....	(3)
炸松仁鱼片.....	(3)
芝麻鱼片.....	(4)
软炸鱼条.....	(5)
酥炸小黄花.....	(6)
脆皮鱼条.....	(7)
炸椿鱼卷.....	(8)
炸凤尾大虾.....	(8)
软炸虾仁.....	(9)
酥炸虾球.....	(10)
炸虾托.....	(11)
珍珠虾排.....	(12)
生炸脆鳝.....	(13)
炸螃蟹.....	(13)
清炸蛎蝗.....	(14)
串炸鹿肉.....	(15)
软炸飞龙.....	(15)
清炸田鸡.....	(16)

炸鸽子.....	(17)
清炸铁雀.....	(18)
香酥鹌鹑.....	(18)
软炸鹌鹑蛋.....	(19)
炸八块.....	(20)
纸包鸡.....	(21)
香酥鸡腿.....	(22)
香酥鸭子.....	(22)
锅烧肘子.....	(23)
芝麻酥鸭.....	(24)
锅烧牛肉.....	(25)
麻辣丸子.....	(26)
软炸里脊.....	(26)
清炸里脊.....	(27)
蒲棒里脊.....	(28)
香酥肉饼.....	(28)
炸核桃腰.....	(29)
清炸腰花.....	(30)
清炸大肠.....	(31)
炸胗肝.....	(31)

炸烹肉段	(71)	焦溜鹌鹑蛋	(92)
炸烹小鲫鱼	(72)	碎溜鸡	(93)
炸烹土豆条	(73)	焦溜里脊	(93)
炸烹茄盒	(74)	糖醋里脊	(94)
炸烹羊肉	(74)	溜狍肉段	(95)
炸烹田鸡	(75)	古老肉	(96)
炸烹小黄花鱼	(76)	焦溜丸子	(97)
炸烹仔蟹	(77)	溜肉段青椒	(97)
炸烹铁雀	(77)	樱桃肉	(98)
炸烹沙半鸡	(78)	葱溜鳝鱼段	(99)
炸烹鸡块	(79)	三鲜溜雪鱼.....	(100)
炸烹带鱼	(80)	鸡米溜海参.....	(101)
炸烹鱼片	(81)	三鲜海参.....	(102)
炸烹菜卷	(81)	锅巴海参.....	(103)
醋烹鸡块	(82)	溜鱼肚.....	(104)
烹汁牛肉	(83)	溜海杂瓣.....	(104)
炸烹排骨	(84)	蚝油双菇溜蹄筋.....	(105)
炸烹白肉	(84)	滑溜鱼片.....	(106)
三、溜		滑溜鲤鱼丝.....	(107)
蚝油虾段	(86)	豆豉滑鳝段.....	(107)
糖醋瓦块鱼	(87)	普酥鱼.....	(108)
焦溜鱼段	(88)	锤溜鳊鱼片.....	(109)
果汁花鱼	(89)	如意鸡条.....	(110)
浇汁鱼	(90)	口蘑鸡丁.....	(111)
焦溜鱼块	(91)	腰果鸡丁.....	(111)

豆豉鸡丁·····	(112)	烧溜燕翅·····	(132)
茄汁鸡排·····	(113)	番茄肉饼·····	(132)
溜鸡片·····	(114)	果汁肉片·····	(133)
雪花鸡片·····	(114)	溜三丁·····	(134)
溜鸭肝·····	(115)	三鲜锅巴·····	(135)
锤溜鸡·····	(116)	鱼香肉丝·····	(136)
柳绒鸡·····	(117)	葱心排骨·····	(136)
烧溜白果·····	(117)	溜瓢排骨·····	(137)
番茄白果·····	(118)	牡丹肉片·····	(138)
溜黄菜·····	(119)	烧溜排骨·····	(139)
鱼香鸡块·····	(120)	溜茄盒·····	(140)
菠萝鸡片·····	(120)	溜火腿盒·····	(140)
杏仁鸡丁·····	(121)	茄汁金菇肉片·····	(141)
蚝油牛肉·····	(122)	瓜姜肉丝·····	(142)
溜瓢里脊卷·····	(123)	豆豉肉片·····	(143)
四川里脊·····	(124)	香菇肉片·····	(143)
锅巴里脊·····	(125)	肉片青豆·····	(144)
滑溜里脊海米葱·····	(125)	溜牛肚·····	(145)
豉汁里脊·····	(126)	溜驴板肠·····	(145)
京果里脊·····	(127)	凤梨肺片·····	(146)
滑溜里脊·····	(128)	鱼香肺片·····	(147)
雪花里脊·····	(128)	烧溜肥肠·····	(148)
蛋白里脊·····	(129)	溜红白腰花·····	(148)
枣核丸子·····	(130)	烧溜大肠·····	(149)
碎米鸡丁·····	(131)	鱼香肝尖·····	(150)

青瓜猪肝.....	(151)	蚝油双菇.....	(161)
溜白肚.....	(152)	鱼香茄子.....	(162)
溜心嘴.....	(152)	口蘑溜豆腐.....	(162)
溜肝尖.....	(153)	三鲜豆腐.....	(163)
溜腰花.....	(154)	酱溜豆腐.....	(164)
口条海米菠菜.....	(154)	麻辣豆腐.....	(165)
松仁玉米.....	(155)	鱼香豆腐条.....	(165)
地三鲜.....	(156)	南淋豆腐.....	(166)
溜三丝.....	(157)	软溜肉片豆腐.....	(167)
四菇聚会.....	(157)	软溜里脊.....	(168)
松仁口蘑.....	(158)	软溜草鱼.....	(169)
虾仁兰片.....	(159)	软溜青血白肉.....	(169)
虾仁烧菠菜.....	(159)	醋溜白菜.....	(170)
烧溜土豆片.....	(160)	糟溜鱼片.....	(171)

青瓜炒肉片等。成品外宽内脆，色泽金黄或枣红。

软炸：主料经刀工处理后，先用调料喂口，再挂蛋清糊或蛋泡糊，放入油中炸熟的一种烹调方法。如软炸鱼、软炸虾仁等。成品外形饱满，松嫩、鲜香。

干炸：主料经过刀工处理后，喂口，挂糊，然后再下油中炸熟的一种烹调方法。如干炸炸鱼等。成品干爽无汁，外焦里嫩，酥香、鲜香，吃时蘸椒盐。

脆炸：主料用调料喂制入味，烹煮至熟后，挂糊用旺火油炸至熟的一种烹调方法，如脆炸鱼子、香酥海蜇等。成品特点是外酥脆，内熟烂。

煎炸：主料经过细致刀工处理后，用调料喂口，用油煎。

一、炸

炸：以油来传热的烹调方法。一般用油量要比原料多数倍。在家庭制作中可将原料分几次下勺。炸菜的烹调方法应用比较广泛，各种原料均适应炸制。主料有挂糊与不挂糊之分，炸制的油温应根据烹调方法与原料的性质决定。

炸菜的特点是能使食物的口味香、酥、脆、嫩。由于原料的性质不同，烹调方法也不一样，常用的有清炸、软炸、干炸、酥炸、板炸。

清炸：主料不挂糊，用酱油、料酒、盐、味素等调料喂口，然后放入热油中炸制成熟的一种烹调方法，如清炸里脊、清炸带鱼段等。成品外脆内嫩，色泽金黄或老红色。

软炸：主料经过刀口处理后，先用调料喂口，再挂蛋清糊或蛋泡糊，放入油中炸熟的一种烹调方法，如软炸飞龙、软炸虾仁等。成品外形饱满、松嫩、鲜香。

干炸：主料经过刀工处理后，喂口，挂糊，然后再下油中炸熟的一种烹调方法，如干炸仔鸡等。成品干爽无汁，外焦里嫩，酥脆，鲜香，吃时蘸椒盐。

酥炸：主料用调料喂制入味，蒸煮至熟后，挂糊用旺火热油炸透的一种烹调方法，如锅烧肘子、香酥鸡腿等。成品特点是外香酥，内熟烂。

板炸：主料经过细致刀工处理后，用调料喂口，沾面粉，

鸡蛋和面包渣，再放入油中炸熟的一种烹调方法，如珍珠虾排等。成品特点色泽金黄，外表酥脆。

清炸带鱼段

1. 原料

(1) 主料：鲜带鱼 500 克。

(2) 辅料：面粉 40 克。

(3) 调料：熟豆油 1 000 克（耗 75 克），精盐 6.5 克，料酒 70 克，葱段 30 克，姜片 15 克，花椒粒 20 粒，胡椒粉 0.5 克。

2. 制作过程

(1) 将带鱼去掉鱼鳞、头、鳍和尾尖，开膛去内脏和腹内的黑膜和血筋（因其腥味很重），洗净后控去水，切成 6 厘米长的段。

(2) 将带鱼放入盆内，加料酒、精盐、花椒、胡椒粉、葱段、姜片拌匀后腌至入味，再捡去盆内的花椒、葱段、姜片，把鱼段的两面均沾匀一层面粉待用。

(3) 勺放熟豆油烧至七成热，将带鱼段分几次下油勺里用小火炸至金黄色时捞出，码入盘中即成。

3. 成品特点

色泽金黄，形状整齐，鲜咸醇香。

炸面包鱼托

1. 原料

(1) 主料：净黄鱼肉（可用其它鲜鱼肉）100 克。

(2) 辅料：面包（无糖的）100 克，猪肥膘肉 40 克，鸡蛋清 50 克，火腿末 150 克，面粉 10 克，香菜叶 5 克。

(3) 调料：精盐 2 克，味精 1 克，料酒 10 克，湿淀粉 15 克，葱末 5 克，姜末 2.5 克，熟豆油 500 克（耗 75 克）。

2. 制作过程

(1) 将鱼肉去掉皮、刺，与肥膘肉一起用刀背砸成细泥，放入碗内，加入精盐、味精、料酒、湿淀粉、鸡蛋清、葱姜末，用手搅匀成稠馅待用。

(2) 把面包去掉外表硬皮，切成 5 厘米长、3 厘米宽、2 毫米厚的长方片，再把面包片铺平，上面撒匀面粉。然后把搅匀的稠馅分别抹平在面包上，撒上火腿末。把香菜叶平放在稠馅上，用手轻轻按实，即成面包鱼托。

(3) 勺放熟豆油烧至六成熟，将面包鱼托逐一下油锅，稍炸片刻，再用手勺翻动，炸呈金黄色，捞出码盘即成。

3. 成品特点

外形美观，面包酥脆，鱼肉鲜嫩，爽口。

炸松仁鱼片

1. 原料

(1) 主料：鳊鱼肉 300 克。

(2) 辅料：松仁 50 克，鸡蛋 75 克。

(3) 调料：葱 2 克，姜 2 克，精盐 4 克，胡椒面 0.5 克，料酒 5 克，面粉 10 克，水淀粉 15 克，色拉油 500 克，味精 1 克。

2. 制作过程

(1) 将鳊鱼肉片净去掉皮，片成 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片。葱、姜拍破放在鱼片上。松仁斩碎。

(2) 把鱼片用料酒、盐、胡椒面，味精腌上味。鸡蛋、水淀粉、面粉合在一起，放进鱼片调拌均匀。

(3) 取一平盘，先把松仁撒匀摊平，把鱼片放在上面，再把剩下来的松仁撒在鱼片上，用手按平按紧，使松仁完全粘在鱼片上。

(4) 勺放油烧至六成热，把鱼片散开投入，炸到熟透呈金黄色，捞起装盘即可。

3. 成品特点

松仁芳香，鱼片脆嫩。

芝麻鱼片

1. 原料

(1) 主料：鲜鱼肉 300 克。

(2) 辅料：黑芝麻 50 克，鸡蛋 2 个。

(3) 调料：精盐 4 克，料酒 5 克，胡椒粉 0.5 克，味精 1 克，芝麻油 5 克，葱段 2 克，姜片 2 克，色拉油 500 克，面粉 20 克。

2. 制作过程

(1) 把鱼肉剔下皮，片成5厘米长、3厘米宽、0.2厘米厚的片。黑芝麻洗净控干。

(2) 鱼片放入料酒、精盐、味精、胡椒面、葱段、姜片、芝麻油拌匀腌上。待鱼片入味后，将鱼逐片沾上薄薄的一层面粉，再在调匀的鸡蛋液里沾一下（要沾匀），然后两面撒上黑芝麻。

(3) 勺放色拉油烧至五成热，将鱼片放入炸（鱼片下勺后，火不能很大，使油保持一定的温度，否则不是外糊里不透；就是芝麻脱落，鱼片碎烂），待鱼片完全炸透上色后，捞出装盘即成。

3. 成品特点

颜色黑亮，外香里嫩

注：盘子周围可围上消毒的生菜叶，或香菜叶、萝卜花，以衬托菜的颜色美观。

软炸鱼条

1. 原料

(1) 主料：鲜鲤鱼1条（700克）。

(2) 辅料：鸡蛋清125克，淀粉75克，面粉25克。

(3) 调料：精盐2.5克，味精1.5克，料酒10克，胡椒粉0.5克，葱段15克，姜片10克，色拉油750克（耗100克），椒盐15克。

2. 制作过程

(1) 将鱼去掉鳞、鳃、鳍和内脏，洗净，控去水，再沿鱼脊骨下刀，分别剔下鱼肉。然后把鱼肉均切成4厘米长、6毫米宽的条，放入小盆内，加上料酒、胡椒粉、精盐、味精、葱段、姜片拌匀腌15分钟，捡去葱段、姜片。

(2) 把蛋清放入一个大汤碗内，用筷子顺同一方向连续抽打。待鸡蛋清变成雪白色的泡沫状，并且泡沫中能立住筷子时加入淀粉、面粉拌匀成软炸糊。

(3) 勺放色拉油烧至五成热，把腌好的鱼条先沾匀一层面粉，再粘匀一层蛋清糊，一条一条地下入油勺里，用微火炸至鱼条浮起、鱼肉已熟，捞出放入盘中即成。

3. 成品特点

色泽银白，质地细嫩。食用时可蘸花椒盐。

注：花椒盐即花椒与精盐的比例一般为2:1。制作时先将花椒用慢火炒出香味，焙干时取出研成末，筛去皮。再将精盐中水分炒干与花椒末拌在一起即可。

酥炸小黄花

1. 原料

(1) 主料：小黄花鱼500克。

(2) 辅料：面粉30克，鸡蛋1个。

(3) 调料：葱5克，姜5克，一级酱油10克，料酒5克，胡椒面0.5克，味精1.5克，盐5克，花椒盐5克，水淀粉25克，熟豆油500克（耗75克）。

2. 制作过程

(1) 将小黄花去鳞、鳃和内脏，用水洗净，控去水后用盐、胡椒粉、味精、葱段、姜片、酱油腌制入味。

(2) 鸡蛋打入碗内搅散，加入水淀粉、面粉调成稀糊状，把入味的小黄花鱼控净卤汁，放入糊里拌匀。

(3) 勺放熟豆油烧至六成热，将鱼逐条下勺炸透捞出即可装盘，上桌时配椒盐。

3. 成品特点

外酥香，形整齐，味鲜美。

脆皮鱼条

1. 原料

(1) 主料：鲜鱼肉 300 克。

(2) 辅料：面粉 30 克，鸡蛋 50 克，面包渣（或馒头渣）100 克。

(3) 调料：精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，料酒 4 克，椒盐 5 克，熟豆油 500 克（耗 70 克），葱段 3 克，姜片 3 克。

2. 制作过程

(1) 将鱼肉改成 6 厘米长、0.4 厘米粗的条，加盐、味精、胡椒粉、料酒、葱段、姜片腌制入味，再将鱼条逐个沾上面粉，拖蛋液，滚上面包渣。

(2) 勺放油烧至五六成热，将鱼条下勺，炸熟后捞出装盘即成。食用时带椒盐。

3. 成品特点

色泽金黄，外焦里嫩，酥脆鲜香。

炸椿鱼卷

1. 原料

(1) 主料：鲜草鱼肉 200 克。

(2) 辅料：香椿芽 50 克，鸡蛋清 70 克，面粉 25 克，湿淀粉 100 克。

(3) 调料：精盐 1.5 克，料酒 5 克，胡椒粉 0.5 克，葱段 3 克，姜片 3 克，色拉油 500 克（耗 80 克）。

2. 制作过程

(1) 将草鱼肉片成 6 厘米长、3 厘米宽、0.15 厘米厚的片，放在碗中加入料酒、精盐、葱段、姜片用手抓匀。香椿芽摘洗干净。

(2) 将喂好口的鱼片铺平，每片肉中放入香椿芽两枝，卷成卷。蛋清与湿淀粉、面粉搅拌成稀糊。

(3) 勺放色拉油烧至六成热，鱼卷逐个沾匀蛋糊，放入油内，用中火炸成浅黄色捞出装盘即成。

3. 成品特点

鱼肉鲜嫩，香椿芽清香，外皮酥脆。

炸凤尾大虾

1. 原料

(1) 主料：大虾 500 克。

(2) 辅料：鸡蛋 2 个，面粉 50 克，干淀粉 20 克，泡打粉 5 克。

(3) 调料：盐 6 克，胡椒粉 0.5 克，味精 2 克，葱 8 克，姜 8 克，料酒 5 克，椒盐 10 克，猪油 15 克，色拉油 800 克（约耗 75 克）。

2. 制作过程

(1) 大虾去头剥去壳，虾尾留下，由背上下刀片成两片，每片带尾，摘去黑沙线洗净控净水。葱、姜拍破。

(2) 鸡蛋打入碗内，放入适量清水、干淀粉、面粉、泡打粉、猪油调成糊状。

(3) 大虾放入葱、姜、料酒、盐、胡椒粉、味精腌入味。

(4) 勺放色拉油烧至六成热时离火或用小火，用手捏住虾尾，在鸡蛋糊里拖匀下油炸，用筷子来回翻动，炸上色即捞出。待全部炸完后，再把油温加高，全部倒入炸透，呈金黄色时捞出装盘，花椒盐码盘边即可。

3. 成品特点

造型美观，香酥脆嫩，味道鲜美。

软炸虾仁

1. 原料

(1) 主料：虾仁 300 克。

(2) 辅料：鸡蛋清 50 克，干淀粉 40 克。

(3) 调料：调料：精盐 3 克，味精 2 克，料酒 6 克，色拉油 500 克（耗 100 克），葱、姜各 5 克。