

烹飪技術

(二)

上海市飲食服務公司

目 录

第十五章 以油为加热体的操作方法.....	1
一、大油量的加热方法.....	1
(一)炸.....	1
1. 清炸.....	2
椒盐排骨.....	3
炸八块.....	3
苔菜炸花生.....	4
2. 软炸.....	6
炸肫.....	7
八宝桂鱼.....	7
炸蟹斗.....	8
黑芝麻鸡肝.....	9
芝麻鱼排.....	9
软炸鸡肫.....	10
核桃鸡卷.....	10
鸡虾丸子(原名各落鸡).....	11
玫瑰锅炸.....	12
桂花肉.....	12
炸麻花腰子.....	13
炸芝麻野鸭.....	13
锅烧笋.....	14
炸核桃鸽蛋.....	15
3. 酥炸.....	23
裹炸异香肉.....	24
闽生果.....	5
炸子鸡.....	5
炸菊花肫.....	6
炸核桃腰子.....	15
苔菜拖黄鱼.....	16
炸肥肉(原名桔烧巴).....	16
鸳鸯鱼.....	17
炸糟鳗.....	18
炸蚝蛎.....	18
脆皮桂鱼.....	19
炸戈渣.....	19
炸腰花.....	20
软炸鲜麻.....	21
桃子鸽蛋.....	21
夹砂香焦.....	22
麻糖锅炸.....	22
椒盐蹄膀.....	25

裹炸挂炉鸭.....	25	裹烧全鸭.....	30
金钱火夹鸭.....	26	裹烧牛肉.....	31
油炸糯米鸡.....	27	椒盐白酥鸡.....	32
裹烧鸭子.....	27	炸禾花雀.....	32
烧片糟鸭.....	28	软炸子盖.....	33
脆皮糯米鸡.....	29	炸肥肠(原名炸斑脂).....	33
香酥鸭子.....	30		

4. 卷、包炸.....34

卷筒黄鱼.....	34	抓铃儿.....	37
炸龙凤腿.....	35	网油包鹅肝.....	38
核桃肉卷.....	36	炸里脊卷.....	39
卷筒鸡.....	36	蚝油纸包鸡.....	39
炸响铃.....	37		

5. 几种特殊的炸法.....40

杨梅虾球.....	40	油淋子鸡.....	43
炸蟹黄油.....	41	椒盐桂鱼.....	43
猪油夹沙球.....	41	凤尾明虾.....	44
脆皮鸡.....	42	炸虾球.....	44

(二)溜.....45

1. 脆溜.....46

糖醋溜黄鱼.....	46	焦炒鱼片.....	52
枇杷肉.....	47	焦溜肉片.....	53
糖醋溜蛋落.....	48	抓炒鱼块.....	54
三丝鱼卷.....	48	蛙式黄鱼.....	54
糖醋柳叶鱼片.....	49	溜松花.....	56
松子黄鱼球.....	50	炸溜鸡卷.....	57
荔枝带鱼.....	50	虾仁锅巴.....	57
菊花黄鱼.....	51	鲜麻锅巴汤.....	58
脆鳝.....	52	生爆鳝背.....	58

皮儿荤素.....	59	干炒鳝背.....	62
咕老肉.....	60	少子炸细粉.....	62
糖醋排骨.....	61	口袋豆腐.....	63
糖醋瓦块鱼.....	61	锅巴酸辣尤鱼.....	64
2. 滑溜.....	65		
抓炒肉丝.....	65	滑溜肉片.....	65
3. 软溜.....	66		
西湖醋鱼.....	66		
4. 醋溜.....	67		
醋溜沙鱼.....	67	醋溜白菜.....	68
醋溜卷心菜.....	68		
5. 糟溜.....	69		
糟溜鱼片.....	69	糟溜里脊肉.....	70
(三) 烹.....	70		
烹带鱼背.....	71	炸烹菊花肫.....	73
酥炒鳝鱼.....	71	炸烹嫩鸡.....	73
烹辣椒.....	72	炸烹鸡腿.....	74
(四) 拔丝、挂霜.....	74		
拔丝苹果.....	75		
二、中等油量的加热方法.....	76		
(一) 爆.....	76		
油爆虾.....	77	广式鱿鱼.....	80
油爆双脆.....	78	油爆生肠.....	81
爆全丁.....	78	酸辣鱿鱼卷.....	81
盐爆二条.....	79	鱼香腰花.....	82
油爆螺片.....	80		
(二) 炒.....	82		
滑炒.....	82		

炒菊红.....	84	金银鸭片.....	97
炒虾肫.....	84	核桃炒鸭丁.....	98
炒鱼片.....	85	炒水鸭片.....	99
米长鱼炒蛋.....	85	炒鲜奶.....	99
芙蓉鸽松.....	86	白汁桂鱼球.....	100
鸡溜爆肚.....	87	炒水鱼片.....	100
油爆猪肝.....	87	鱼香肉丝.....	101
生炒子鸡.....	88	鱼香猪肝.....	102
炒鱼丝.....	89	宫保鸡丁.....	102
姜丝肉.....	89	辣子鸡丁.....	103
炒凤尾虾.....	90	小煎鸡末.....	103
鸡茸鸽蛋.....	90	炒溜鸡条.....	104
炒翡翠鸡茸.....	91	银牙鸡丝.....	105
芙蓉鸡片.....	92	干炒虾仁.....	105
酱包鸡丁.....	93	辣子明虾片.....	106
酱包目鱼.....	93	麻辣鱼丁.....	106
龙井炒虾仁.....	94	芹黄鱼丝.....	107
红糟鸡丁.....	94	鸡米蚕豆.....	108
红糟肉丁花生.....	95	酱爆鱿鱼卷.....	108
南煎猪肝.....	95	酱爆茄子.....	109
蚝油牛肉.....	96	鱼香茄子.....	109
清炒虾仁.....	96	鱼香菜苔.....	110
油爆明虾片.....	97		
三、少油量的加热方法.....	110		
(一)煸炒.....	111		
八宝辣酱.....	111	素什景.....	114
全家福.....	112	生边草头.....	115
黄芽菜炒肉丝.....	113	雪菜冬笋肉丝.....	115
目鱼炒肉丝.....	113	枸杞头炒肉丝.....	116

炒豆腐松.....	116	干炒牛肉丝.....	120
桂花鱼翅.....	117	生爆盐脊肉.....	121
炒合菜.....	117	泡菜炒牛肉末.....	121
干爆子鸡块.....	118	冬笋豆豉炒腊肉.....	121
水炒鸡蛋.....	118	鸡爪豆腐.....	122
溜黄菜.....	119	炒青豆泥.....	122
椒酱肉.....	120	炒双泥.....	123
(二) 熟炒.....	123		
清炒鳝糊.....	124	红糟肉.....	129
炒三鲜.....	125	蟹肉排鸡腰.....	129
清炒蟹粉.....	125	蚝油鸭掌.....	130
虾子蹄筋.....	126	蚝油麻菇.....	130
炒蟹黄油.....	126	回锅肉.....	131
软兜带粉.....	127	豆豉炒苦瓜.....	131
咖喱鸭掌.....	128	橄榄菜烤鸭片.....	132
炒烧鸭丝.....	128	鸡茸鱼翅.....	132
(三) 煎.....	133		
锅贴虾仁.....	134	南煎丸子.....	138
鲢鱼戟.....	134	煎茄夹.....	139
铁排桂鱼.....	135	油煎蛭肉.....	139
吉力鸡腿.....	136	芙蓉煎滑蛋.....	140
鲜肉带鱼卷.....	136	干煎明虾.....	141
糖醋带鱼.....	137	煎酿禾花雀.....	141
虾仁涨蛋.....	138	煎虾饼.....	142
(四) 贴.....	142		
锅贴虾.....	143	锅贴鸡片.....	145
锅贴鱼.....	144	金钱鸡塔.....	146
锅贴豆腐.....	145	锅贴火腿.....	147
(五) 塌.....	148		

香葱塌蛋.....	148	锅塌豆腐.....	149
三鲜锅塌蛋.....	149	锅塌肉片.....	150
第十六章 以水为加热体的操作方法.....		151	
一、炖.....		152	
糟钵头.....	152	清炖文武鸭.....	154
砂锅什景.....	153	清炖羊肉.....	155
清炖全鸡.....	154		
二、焖.....		155	
红烧鲰鱼.....	156	油焖冬笋.....	162
炒肉.....	157	蟹粉斩肉.....	163
酥鱼.....	158	绍兴酒元焖肉.....	164
黄焖着甲.....	158	松子酥肉.....	165
栗子黄焖鸡.....	159	烧松子酥鸡.....	166
杏仁黄焖鸭块.....	160	东坡焖肉.....	167
红松鸡.....	161	坛子肉.....	167
冰糖元蹄.....	162	砂锅京葱鸡翅.....	168
三、煨.....		168	
肉丝黄豆汤.....	170	肉饼山鸭.....	172
竹笋腌鲜.....	170	煨酥肉(原名癞痢肉).....	172
母油船鸭.....	171	砂锅牛尾.....	173
四、烧.....		174	
(一)红烧、白烧.....		174	
虾子大乌参.....	175	菜心肉片.....	179
炒鱼.....	176	红烧拆炖.....	180
砂锅大鱼头.....	176	鳝段烧肉.....	181
汤卷.....	177	炒雪冬.....	181
炒秃卷.....	178	炒冬菇.....	182
菜心肉元.....	179	烧面筋.....	182

炒菜心.....	182
鸡骨酱.....	183
黄浆.....	183
虾仁肉丝烂糊.....	184
红烧参胖.....	185
冬菇合子.....	186
金镶豆腐.....	186
红烧陈皮鸭.....	187
红烧黄鱼.....	188
肉塞鲫鱼.....	188
红松蛋鱼.....	189
红烧鱼皮.....	190
烧明虾.....	190
烧圈子.....	191
青鱼肚脐.....	192
青鱼秃肺.....	193
下巴甩水.....	193
青鱼煎糟.....	194
红烧塘鲤鱼.....	195
炒毛蟹.....	196
咖喱鸡块.....	196
干菜烤肉.....	197
拆冻鲫鱼.....	198
酱汁青鱼.....	198
家常黄鱼.....	199
九转肥肠.....	200
红烧冰糖甲鱼.....	200

锅烧河鳗.....	201
白鲞烤肉.....	202
剥皮大烤.....	203
青蟹炒蛋.....	203
红糟鸡块.....	204
小海蜒夜开花(原名丁香 瓠).....	204
豉汁炒青蚶.....	205
干烧冬笋.....	205
五香全鸭.....	206
家常鲫鱼.....	206
回锅蹄胖.....	207
冬菜全鸭.....	208
五香手拉全鸡.....	208
鸡翅海参.....	209
黄焖四宝.....	209
酿黄瓜.....	210
酿青椒.....	210
麻辣豆腐.....	211
家常豆腐.....	211
蚝油豆腐.....	212
虾子玉兰笋.....	212
荠菜冬笋.....	213
炒三冬.....	213
虎皮鸽蛋.....	214
麻酱鲍鱼.....	215
蚝油鲍鱼.....	215

(二)干烧.....	215
------------	-----

干烧豆腐.....	216	干烧明虾.....	218
干烧白菜.....	217	干烧鲫鱼.....	219
干烧四季豆.....	217	干烧排翅.....	220
干烧冬笋.....	218		
五、排与烙.....	220		
三鲜排菜心.....	221	排羊肉条.....	226
蟹黄排麻菇.....	222	干烧鱼翅.....	227
冰糖排马面.....	222	白汁老黄排翅.....	227
铁排鲳鱼.....	223	蚝油烙鸡.....	229
铁排嫩鸡.....	224	烙禾花雀.....	229
鸡脯排白菜.....	224	菜苔烙鸭.....	230
排鸡腿.....	225	油烙青蟹.....	230
京葱排全鸭.....	226	奶油莴笋.....	231
六、烩.....	231		
肉丝豆腐羹.....	232	山海大烩.....	240
烂鸡鱼翅.....	232	酸辣汤.....	240
细卤明骨.....	232	少子碗豆.....	241
麻菇烩鸭腰.....	233	少子猪脑.....	241
蝴蝶海参.....	234	酸辣烩鸡血.....	242
拆骨鱼头.....	234	酥肉豆沙汤.....	242
烩鸭掌.....	235	豆腐参汤.....	243
光儿汤.....	236	白汁素烩.....	243
雪花鱼翅.....	236	鸡火茼菜.....	244
鸡绒莼菜.....	237	烩鸭舌掌.....	244
腰丁腐皮.....	237	酸辣鱼皮.....	245
黄鱼参羹.....	238	白汁鱼唇.....	245
海参羹.....	238	三丝鱼翅.....	246
酸辣烂鱿鱼.....	239	鸡茸鱼肚.....	247
滑鸡 <u>丝</u> 鱼翅.....	239		

七、余.....247

糟川汤.....248	熏鸡丝大碗熬.....259
腌川汤.....249	白肉丝熬酸菜粉.....259
什景汤.....249	清汤鱼丸.....260
绍兴汤.....250	鸡丝莼菜汤.....261
奶汤鲫鱼.....250	雪菜大汤黄鱼.....261
蛤蜊鲫鱼.....251	肉心鱼丸.....262
芙蓉余塘鱼片.....251	鸡汁燕丸.....262
雪花塘鲤鱼片.....252	连锅汤.....263
鱼肉虾仁馄饨.....253	鸡茸豆花汤.....264
雪球银耳.....253	成都蛋汤.....264
汤泡双脆.....254	家常余汤.....265
刀鱼丸.....255	冬菜丸子汤.....265
萝卜丝余鲫鱼.....255	鸡蒙鲜麻汤.....266
清汤海底松.....256	玻璃鸡片汤.....266
生余丸子.....257	肥母鸡汤.....267
醋椒桂鱼.....257	奶汤鱼唇.....267
余乌鱼片麻花.....258	酸辣鱿鱼汤.....268
汤泡羊肚(原名汤爆散丹).....258	白水豆腐.....268

八、煮.....269

鸡火煮干丝.....269	葱油鸡.....270
---------------	-------------

九、蜜汁.....271

蜜汁火肿.....271	蜜汁山药.....273
蜜汁橄榄山芋.....272	似蜜肉片.....273

第十七章 以利用气、火、晶粒物的辐射热能为

加热体的加热方法.....275

一、蒸.....275

扣三丝.....276	走油肉.....277
四喜肉.....277	大白蹄.....278

蒸三鲜.....	278	冰糖土蟆.....	298
八宝鸡.....	279	冰糖燕窝.....	298
如意冬笋.....	280	蝴蝶燕窝.....	299
木鱼笋.....	281	金银全蹄.....	299
喇叭花黄鱼.....	281	封胖.....	300
酿菜心.....	282	乳腐汁肉.....	301
鸡吞花菇.....	283		
清蒸八宝鸭.....	283	香糟扣肉.....	302
蒸鸭卷鲜.....	284	馄饨全鸭.....	302
兰花鸽蛋.....	285	酿冬菇.....	303
白雪鸡.....	285	清蒸刀鱼.....	304
仙鹤孵蛋.....	286	粉蒸鲶鱼.....	304
鸽子柴把鸭.....	287	清蒸扣蟹.....	305
火腿穿鸡膀.....	288	清蒸芙蓉蟹.....	305
五味鸡腿.....	288	排酥腰.....	305
柠檬蒸鸡.....	289	盐水蹄胖.....	306
荷花白露鸡.....	290	荷叶粉蒸鸡.....	307
凤尾鸽蛋.....	290	荷叶粉蒸肉.....	308
芙蓉鲫鱼.....	291		
糟卤头尾.....	292	清蒸甲鱼.....	308
刀鱼脯.....	292	葱油桂鱼.....	309
网油清蒸鲥鱼.....	293	清蒸桂鱼.....	309
火夹桂鱼.....	294	葱油鲳鱼.....	310
白汁酿塘鱼片.....	294	腊肠蒸鸡.....	310
芙蓉蟹斗.....	295	生扣鸳鸯鸡.....	311
四喜白菜墩.....	296	鸡脚炖鸡腰.....	311
烤鸭白菜墩.....	296	冬菇蒸全鸭.....	312
西卤白菜墩.....	297	豉汁蒸排骨.....	312
雪塔银耳.....	297	酿金钱菇.....	313

冬菇盅.....	313	传丝杂烩.....	321
粉蒸肉.....	314	白汁桂鱼.....	322
粉蒸牛肉片.....	314	酿开鸟.....	322
咸烧白.....	315	酿豆腐.....	323
松子肉.....	315	莲蓬豆腐.....	324
清蒸火方.....	316	绣球鱼翅.....	325
三夹冬瓜汤.....	316	绣球干贝.....	325
冰冻白银鸭.....	317	酿苹果.....	326
豆渣全鸭.....	318	酿塘藕.....	326
虫草鸭子.....	318	麻糖甜烧白.....	327
水晶虾饼.....	319	夹沙山药泥.....	328
纯菜肝膏汤.....	320	芙蓉燕窝.....	328
刷把冬笋.....	320		
二、烤.....	329		
(一)明炉烤.....	329		
叉烧云腿.....	330	烤酥方.....	330
(二)暗炉烤.....	332		
叉烧腰子.....	333	叉烧鸡.....	334
叉烧桂鱼.....	334	金钱肉.....	335
三、泥烤.....	336		
黄泥烤鸡.....	336		
四、盐烙.....	337		
盐烙鸡.....	337		
五、熏.....	338		
烟熏着甲.....	338	烟鲳鱼.....	341
生熏白鱼.....	339	熏蛋.....	341
樟茶鸭子.....	340		

第十五章 以油为加热体的操作方法

用油加热的操作方法，其油量与原料所保持的比例各不相同，它可区分为大油量的加热方法、中等油量的加热方法、又有少油量的加热方法，即使是在同一火候的控制下，油脂温度与原料所吸取的热量都不完全一样，烹制出成品的质量当然也不会相同，为此，当原料落锅进行具体加热时，需要善于控制出手的轻、重、快、慢，能够目力观察或凭感觉鉴别火力的大小，油温的高低，原料的体积，色泽的变化，质地老嫩程度，以及加热时间的长短，加上不同操作手法的配合，才能构成种种不同的制品。为了便于学习，本章介绍以油为加热体的基本操作方法，并列举若干菜谱实例，逐一分别加以说明如下：

一、大油量的加热方法

大油量的加热，就是用大油锅，用油量最多，不管原料体积多大，在加热时，要有足够的油量将其淹没，油与原料的比率，一般来说，在小锅菜中，如散碎原料，锅内油量最少要三斤以上，如整条大块原料，锅内油量最少也要五、六斤。用油量的多少，关系到油温的高低，用油量不当，影响制品质量。经大油量加热的原料，直接就可以食用，不再要加水加调味烧制的过程，但也有部分制品使其更加入味，再挂上调味汁。

（一）炸：也称油余

炸的一般概念，炸是中菜烹调常用的加热方法，菜肴品种很多，选料范围也广。挂糊糊料的配制也多，操作虽不很复杂，但是在火候的掌握上要求十分严格。炸菜都是用旺火大油

量的烹调方法，所以用的油量一般比原料多几倍（业内称为大油锅）。炸的火力要旺，原料入锅后有爆炸声，有些原料要间隔炸二次以上。炸的特点是使制品在口味上，必须达到香、酥、脆、嫩。由于原料的质地和口味的不同，在炸的具体方法上，又可分为清炸、软炸、酥炸、卷、包炸及其他炸法等多种：

1. 清炸：是大油量加热法，属于旺火速成方法的一种，但全部烹调所历时间也因原料的体形及质地而有所差异，在加热前还有些准备工作，因此，实际烹调时间，比较起来还是较长的，清炸制品从完成配菜开始，烹调阶段一般尚须经过浸渍，原料在加热前，先要吸入一部分调味，按一般规律主要是咸味，用酱油、黄酒、食盐、胡椒粉等调味料拌渍，方法是將原料放入容器里，然后分别加入调味料，用手进行搅拌，使调料均匀的掺和，吸附于原料表面。第二就接着油炸，油炸必须根据原料的老嫩等性质，掌握好油温及火候，通常对嫩的、形状小的，如条、块、片等原料，应在油沸时下锅，炸的时间要短，约八成熟即取出，然后待油沸后，再放入一炸取出。对形状较大的原料，要在油温热到七、八成时下锅，在锅内要多停留一些时间，或间隔的炸几次，有时也可把锅离开炉火，以烹制成外面香脆，里面酥嫩。清炸的原料不挂糊，炸成后外脆里嫩。另一种是将生原料经过调味料拌渍后，滚上干淀粉再炸，可使原料内外酥透，色泽焦黄。一般炸好即成菜肴。但炸的制品虽在加热前经过调味浸渍，但限于时间，味质并不能渗入原料内部，如就此取来吃，其味显得单调，因此多数制品要在食时要蘸调味，蘸食调味是另行配制的，随着制品同时上桌，一般是椒盐、糖醋卤、蕃茄沙司、辣酱油等。下面选择几种原料，例举了几只菜品说明：

在此附注说明：(1)本书中所用的原物料计量，均按我国现行的十两制计算。(2)对炸、溜、爆、滑炒、煎、烹等的烹调方法的实际耗油量，因难以估计，未计算在内。

椒盐排骨（上海菜）

原料：猪大排七两，黄酒二钱，酱油三钱五分，味精二分，干淀粉三钱。

操作方法：1. 将大排横卧砧板上，脊骨朝下，肋骨朝上，用刀剖至骨凹，拉开刀纹斩断骨头，斩成二分左右厚薄（大猪身排骨每二根肋骨斩三块）的大片，用刀斩去一点大骨，使排骨不要带骨太多，再将大片排骨斩成三、四分宽的条，每条都要均匀的带上骨头，排骨的块形要求厚薄均匀，大小相等，避免炸制后生熟不均匀。2. 排条放入碗里，加入黄酒、酱油、味精、干淀粉和少量水或放少量鸡蛋（有的不放蛋），用手捏和捏匀，投入八成热的沸油里炸，在投入时要四面分散，以防条条粘结，全部投入后用漏勺翻动，炸到金黄色约有浮起证明已熟，用漏勺捞出装盆，随带花椒盐蘸食。

特点：色泽金黄，外面脆香，里面嫩鲜。

附注：1. 排骨炸好后有的是直接装盆，有的将炸好的排骨倒入漏勺里沥油，乘热锅散入葱花，再将炸好的排骨回锅，滴入麻油和黄酒将锅颠翻几下，翻出光泽出锅。2. 花椒盐的制法：将细盐放入锅里在小火上炒到干而发松，炒锅离火加入花椒粉和五香粉拌均匀，倒入盘里冷却后，装瓶零星使用。

炸八块（京菜）

原料：嫩公鸡（一斤左右）一只、黄酒三钱、酱油三钱、花椒盐一碟。

操作方法：1. 先将光嫩公鸡用水洗干净，用刀将整只鸡斩成八块，先斩去鸡头不用，从鸡素处斩下鸡颈，再用刀将鸡腿前软档处二面各划一刀，划开鸡皮，再用刀跟将腰窝处斩断鸡背骨，使鸡成二段，先将前半身鸡开成二片，再将每片斩成鸡膀和鸡脯各一块，但鸡膀一块要带些背骨，这样使块形斩得大小均匀，再将后半身鸡开块，先斩下鸡尾，但要带些二腿臀部肉，使二腿和鸡尾的块形同样大小；这样共斩成鸡颈、鸡尾各一，二腿、二膀、二脯计八块，在鸡腿、尾、颈、膀、脯的厚层处，都要用刀跟斩一斩，鸡腿要划开，斩出刀纹，使入味油炸易熟。2. 将鸡块加黄酒、酱油浸渍，锅里放大量炸油，烧到五、六成热，投入鸡块在温油中炸熟捞出，再用旺火将油烧沸，将鸡块回锅复炸，炸脆外皮用漏勺捞出沥油，放在熟砧墩上，逐块斩条装盆，整齐的装成鸡形即成。

特点：色泽焦黄，外表干香，里面鲜嫩。

苔菜炸花生（宁波菜）

原料：生花生三两，苔菜一两半，白糖七钱，味精一分，素油二两左右。

操作方法：1. 花生和苔菜必须根据业务需要量事前预制，经油炸后冷却待用。其方法是：先将花生放入大盆里，置入开水淹没，浸泡十五分钟左右，见红皮已涨发，取出剥去红皮，洗干净沥干水，摊开风干十小时左右。2. 锅中放素油（大油锅），用旺火烧到五成熟时，将吹干水分的花生投入油炸五分钟左右，见花生已呈金黄色，花生已浮上油面，即用漏勺捞出沥干油，放入盘里冷却后待用。3. 苔菜用手撕成丝状，再切成三寸左右长，锅里放生油（油量可按苔菜的多少，比率可多于苔菜的一、二倍），烧至温热时，投入苔菜油炸，放入后随

即用漏勺翻身，炸至变色立即用漏勺捞起，并迅速用铁勺压油分，倒入盘里待冷。（但要注意油温，如油温太低，苔菜炸不脆，油温太高，苔菜立即变焦发黄苦不能食用；苔菜在油炸时动作要快，苔菜在入油后，除掌握油温外，在翻身、捞起、压油等三个动作都要连续迅速，否则色泽不一，酥脆不匀，苔菜冷后就发脆无法压油。）4. 苔菜、花生都冷却后，加入白糖、味精拌和即成。

特点：苔菜色泽碧绿，花生金黄，食时松脆爽口，青香油肥。

附注：苔菜一斤，须耗油一斤半，须用白糖五两，花生与苔菜比率：2：1。

闽 生 果(福建菜)

原料：生花生仁半斤，冻猪油一两，白糖二两，五香粉、味精、食盐各少许。

操作方法：1. 先将花生仁用开水泡一小时左右，用手剥去红皮，吹干水分后，放入烧沸的生油锅里炸，油炸时间的长短，要根据油温的高低而定，但必须将其炸酥后，用漏勺捞出沥干油，放入盘里任其冷却后即脆。2. 在食用时再用冻猪油将花生米拌和。然后将白糖、五香粉、食盐、味精放在碗里拌和，再把拌过冻猪油的花生米倒入拌和即成。

特点：闽生果又称闽式花生米，也是福建著名的茶食，做法与众不同，又肥又香又脆，下酒最佳。

炸 子 鸡 (四川菜)

原料：仔鸡六两，姜(柏松)五分，酒四钱，味精一分，植物油一两半，葱二分，酱油五分，盐二分，麻油四钱，椒盐少