

钟 鸣 鼎 食 丛 书 5
Life of luxury
中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的粤菜

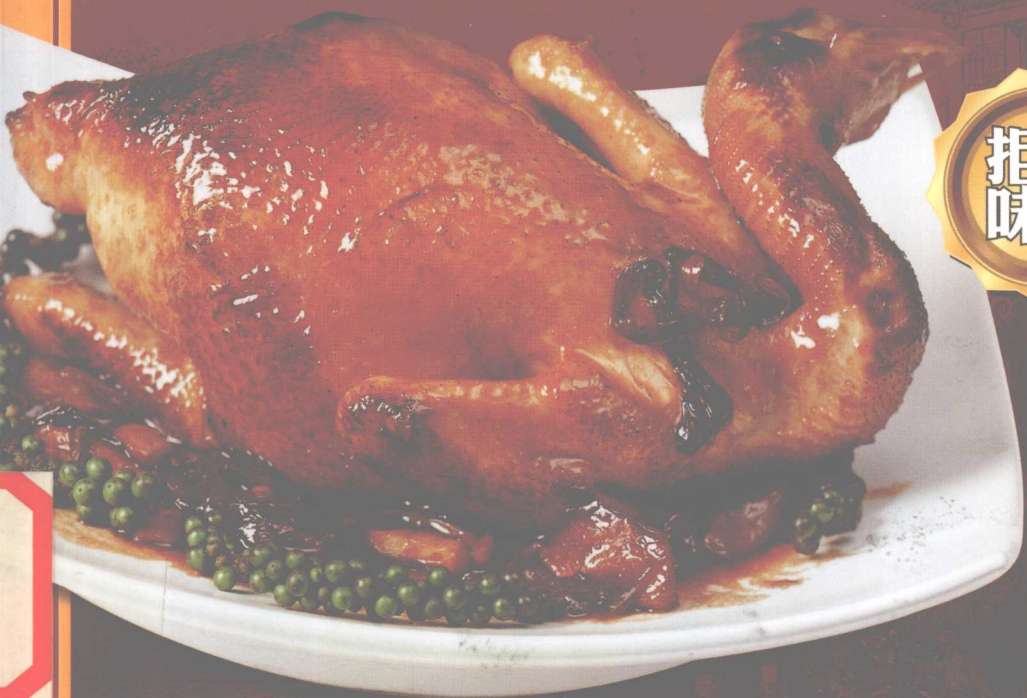


煎炸

江献珠 

曾出版英文美食专著《汉饕》
 在美国大学 讲授“中国饮食计划”
 入美国豪门 表演“上门到会”

**拒绝
味精**



全国百佳图书出版单位  广东教育出版社

全国优秀出版社  广东教育出版社

钟 鸣 鼎 食 丛 书 5
Life of luxury
中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的粤菜

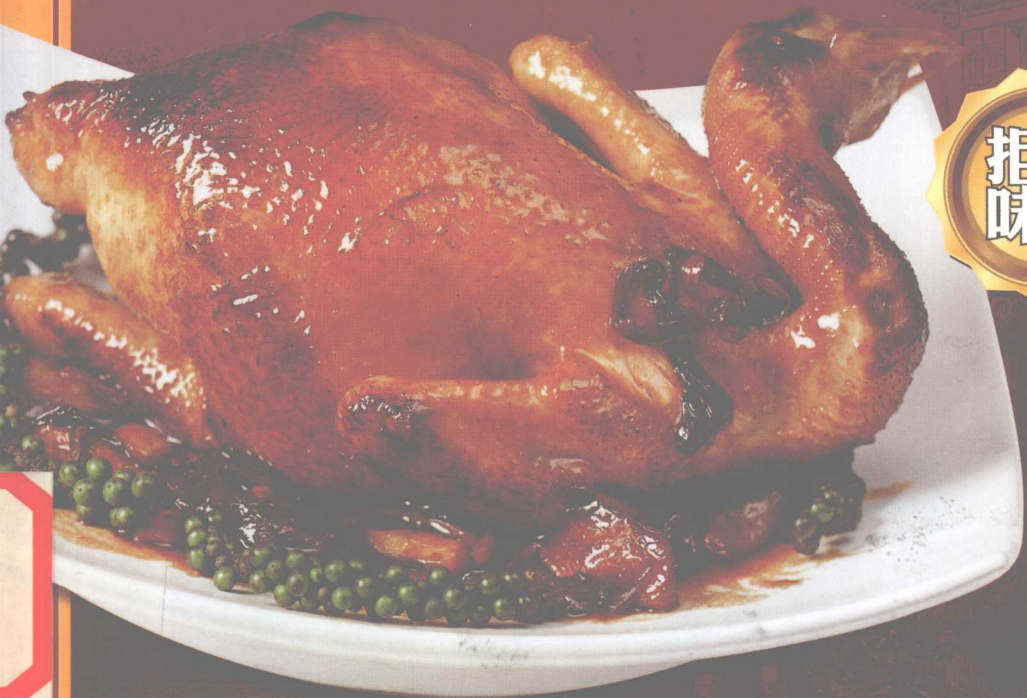


煎炸

江献珠 

曾出版英文美食专著《汉饕》
 在美国大学 讲授“中国饮食计划”
 入美国豪门 表演“上门到会”

**拒绝
味精**



全国百佳图书出版单位  广东教育出版社

全国优秀出版社  广东教育出版社



羊城首席美食家后人江献珠

美味家饌 分步图解

钟 鸣 鼎 食 丛 书



蓝洋出版

Lanyang chubanshan
广东省出版集团

上架建议：菜谱、生活

ISBN 978-7-5406-8007-7



9 787540 680077 >

媒体支持：

sina 新浪文化·读书

腾讯读书
BOOK.QQ.COM

搜狐读书
book.sohu.com

Hudong 互动百科

鳳凰網 讀書
book.ifeng.com

網易讀書
book.163.com

当当网
dangdang.com 读书

定价：38.00元



钟 鸣 鼎 食 丛 书 5

煎炸

江献珠 著

全国百佳图书出版单位  广东出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

煎炸 / 江献珠著. —广州: 广东教育出版社, 2010.9

(钟鸣鼎食丛书)

ISBN 978-7-5406-8007-7

I. ①煎… II. ①江… III. ①菜谱—广东省 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162049号

广东省版权局著作权合同登记号 图字: 19-2010-068号

原著书名: 《珠玑小馆家常菜谱精选-煎炸》(ISBN 978-962-144-039-6) 江献珠著

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行

煎炸 江献珠 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 何祖敏 钟洁玲

责任编辑: 宁伟 陈宪芝

装帧设计: 彩奇风

出版发行: 广东教育出版社

地址: 广州市环市东路472号12-15楼(邮政编码: 510075)

电话: (010) 65545429 (总编室)

传真: (010) 65545428

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书号: ISBN 978-7-5406-8007-7

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 10 字数: 80千字

版次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定价: 38.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65542969 65545329 65545428 (传真)

发行人: 孙志宏 闫晋军 杨波 魏艳珍

电子邮箱: bjlyang@126.com

编者的话 >>>

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星的意义还要大。”我们能尝到很多美味佳肴，全得益于前人一次又一次的发现。生于福中的我们只希望传递薪火，分享美味，发掘最好的新菜奉献给读者。

带着这种的想法，我们满心喜悦地推荐江献珠女士的烹饪著作。

烹饪书有很多种，最基本的是传授烹饪知识，把食材的斤两及酸甜咸辣说清楚，让人能跟着菜谱，把菜做出来；再高一个层次，就是讲述菜谱背后的饮食源流、掌故，菜式的演变，烹饪的精妙，有理论有实践，让人获得一种立体的知识；更高的层次，是把心意和感情融入烹饪之中，传递一种美食理想，启发读者从日常事物中发现新菜。

江献珠的作品涵盖了上面三个层次，是同类中的佼佼者。

她与众不同之处在于：出身世家，承传正味，中西视野，杂学成家，躬身图解，倾囊相授。在她身上，混合着学者的严谨和玩家的专注。

江献珠是羊城首席美食家江太史公的孙女，自幼领略鼎盛食风，“练就一张懂吃的嘴和敏锐味觉，是真正的识食懂食之人”。多数美食家能说不能做，她却能说能做。成年后她对烹饪兴趣日浓，因缘际会，结识香港著名美食家“特级校对”陈梦因先生，尊之为师，醉心研究烹调之道，曾为美国抗癌协会筹款，义务教授中菜筵席兼上门到会，亲手烹制民初羊城四大酒家名菜。近三十年来，她游食四方，足迹遍及东方西方的大城小镇，品尝过各种美食，有丰富的阅历和中西视野。拒绝味精也是她做菜的一大特色。她的菜谱，全是自己亲手所做，她有专门的摄影师，对图片的苛求，成就了菜谱的美丽与专业。书中照片美轮美奂，既有菜肴、食材原料以及分步烹饪详解图。此外，她注意捕捉烹饪过程中的精妙心得，诚心与人分享，从不留一手。因而依照她的食谱制作，读者的第一反馈是“做得到”，且“很美味”。

正是以上因素，使这套丛书远远优于一般的菜谱。

目录

005

编者的话

008

总论

014

生煎猪下巴

018

薄煎猪扒

022

中式牛柳

024

香草汁煎羊架

026

柠檬煎软鸭

030

煎封马友鱼

032

冬菇烩龙脷鱼柳

036

苏式熏鱼

038

生抽王干煎大虾

040

鸡蛋煎虾饼

044

煎蟹饼

048

香煎金蚝

050

砵酒煎爽蚝

054

豉油皇干煎鲜扇贝

058

带子芋盒

062

腐皮素卷

066

煎瓢杏鲍菇

070

金针菇牛柳卷

074

双色肉



p014



p018



p022



p036



p038



p040



p058



p062



p066



p070



p090



p094



p098



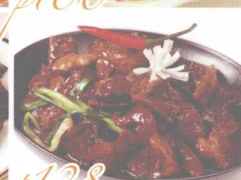
p100



p120



p124



p128



甜酸肉	078
柠檬鸡	082
糖醋葡萄鱼	086
蟹肉粟米斑块	090
银鱼两吃	094
香花玉兔虾	098
椒盐虾	100
吉列田鸡腿	104
大地鱼焖猪肉	108
无花果牛肝菌焖猪腩	112
生财就手	116
火腿汁焖大芥菜	120
牛展焖海带卷	124
柱侯牛腩	128
花雕鸡	132
橘子鸭	136
冬菇焖鹅掌	140
鱼头焖魔芋	144
咖喱三文鱼头	148
珧柱焖节瓜	152
红烧南非网鲍	156

总论

煎、炸技法概论

家庭下厨人只要能驾驭煮、焖、蒸、炒、煎和炸这六大主要烹调技法，已经足够主理厨政，资深厨师列举的其他技法可说只是锦上添花而已。

煎法的分析

煎是借着油来传导热力的技法：置烹具于火上，火力的强弱视乎所用烹具的性质，烧至热便下油，油量以不淹没食材为原则，加食材入锅后，油传导热力，使食材外层变得香脆，而内里原味得以保存，很适合家庭操作。

煎的烹具

煎的烹具最常用的是有柄平底锅，煎物能平放在锅内，平均接受热能，只要拿着锅柄，便可将煎物自由转动，翻面时也比较容易。平底锅有多种：钢的、铝的、铜底的、合金的，表层涂上、或与锅身的材料结合的不黏底化学剂的平底易洁锅。但以后者最有效而耐用。

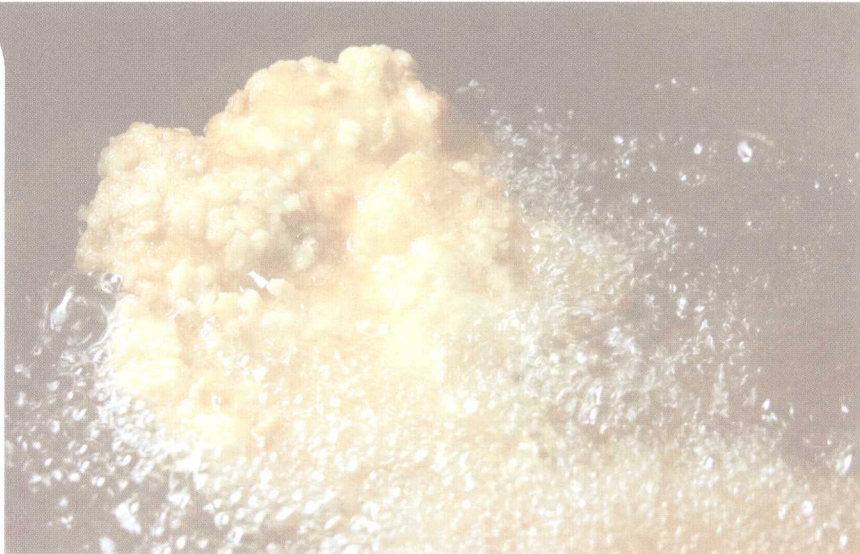
传统的中式弧形锅当然可以用来煎食物，但耗油较多，煎物也难以平放，火力也不均匀，若煎物较大，便要把锅转动去迁就煎物的位置，这方面它是比不上平底锅的。

中式弧形易洁锅虽然不黏底，但仍得把锅转动，使煎物能平均接受热力。像其他的易洁锅，都不应用大火，用中小火来煎是最理想的火候。因为温度超过摄氏260度（华氏500度）时，易洁表层便会部分分解剥落，掉到食物上。

煎的材料和分类

煎的材料可以是小块或大块，如切块的肉、禽肉、海产或整条的鱼、整块的肉，往往都是先煎一面至金黄，翻面再煎另一面亦至金黄为止。不过很多时煎法是复合烹调技法的前奏，食材煎香后，再进行诸如煮、焖、蒸、炖等步骤去成菜。又因为煎的目的不同，煎完即上桌的称干煎，煎后加芡汁的称煎封，煎后加汤汁去煮的叫焖，扁平的材料上了粉或粉浆方去煎的叫塌，只煎一面的叫贴。

这些都是名词，强记了不见得便能在厨内操作自如，要说得 clearer，最好以实例去表示。就拿一条不超过500克（一磅）的全鱼来说，鱼洗净了，擦干，下锅前用盐稍腌，让多余的水分流去，有人喜欢薄薄抹些生粉在鱼的表面，使鱼皮煎后香脆。放平底易洁锅在中大火上，烧至锅热了便下油，搪匀锅面，平放鱼在锅中，即将火力降至中小火，



耐心等待，切勿移动锅中的鱼，约十分钟后持锅柄将锅前后移动，如鱼不黏底便可翻至另一面，再煎5分钟便可。

如果这时立刻出锅供食的，便是干煎。加一些料头和汤汁勾芡，把鱼稍煮入味的是煎封。若在加入汤汁时再加些其他材料同焖的，便成了红烧；由此可见煎法其实也可以是复合工序的前奏，把材料的外皮封住了，焖时才不致把鱼烧散或烧烂。鱼肉切块，上粉或挂粉浆后方去煎，表面便能吸收较多的味道；煎一面的称贴，两面都煎的称塌。有时不用上粉也可两面煎黄去焖的。

本书内有不少食谱所述的都是先煎后焖的做法。在今日香港，时间便是金钱，许多食肆的厨子已很少肯花时间去煎。煎法费时，每件食材均须两面煎至金黄，而且不能心急，因此本来应是煎的菜式，到了职业厨子的手里，菜单上声称煎的菜，大都是半煎炸，甚或全炸的又或先炸后煎以求节省时间，以致本末倒置。而家庭下厨人却可以一面进行煎法，同时一面做别的工作，事半功倍。

炸法的分析

炸法是借着较大的油作为热力的传导，把食材在短时间内炸熟，是快捷而有效的技法，故常为食肆所采用，而家厨因条件所限，反而用得不多。

用油炸物，需用大量的油，这样方能保持油温的稳定，不受加入油内的冷食材影响，令到温度骤降。因为炸法的火力要猛，才能把油烧热，投下的炸物，可以在短时间内速成，这方面不是其他技法所能比拟的。

炸的花样和特色

炸法的花样真多，除了炸一次便成菜供食的生炸而外，其他有准备性的炸或辅助性的炸；这些多是复合性的烹调如红烧和扣炖等。又因为生炸不容易控制火候，物料易过火烧焦，所以又有软炸、上粉炸、上浆炸，酥炸、脆炸、吉列炸、油淋、油浸等等都属炸的范畴，若再细分，技法更多。香港家庭的厨房空间有限，烧起一大锅油，颇不容易操作，而且油渍难以清理，炸过的油也不宜再用，炸法实是可免则免。

加上近年健康饮食挂帅，大家都不想多吃油腻的食物，炸法虽有百般好处，但

还是少用为尚。炸的食物，香口松酥，外脆内嫩，内部原汁原味都能保持，偶然吃一次，增加口福不少，若多吃炸的食物，对健康不无影响。香港小孩都喜欢吃炸薯条、炸鸡翼、炸鸡腿和炸猪排等香脆的东西，反而不愿吃家常口味清淡有益的食物。长日外吃的成年人，每餐都会接触炸过的食物，容易引起文明病诸如高血压、高胆固醇、糖尿病，从而患上心脏病、肝和肾的疾病，不可不防。

炸的技法分类

作为烹饪重要技法之一的炸法，值得我们涉猎，现将一般的炸法解释如下：

（一）生炸

生炸是最古老的炸法，食材经过调味或腌制，直接放下热油内炸熟即供食。食材与热油有直接的接触，可使外皮香酥，内里咬口软韧，但因为食材不一定全部大小均匀，油温和炸的时间比较难以操纵，很容易引致小块的炸焦了，而大块仍然未熟，所以要留意先移出炸香了的小块，再逐块按炸熟的程度定出锅先后，以求火候平均。

（二）挂浆炸

为避免炸焦，另一种技法是将要炸的物料加上保护层，使不直接受热。上干粉去炸的叫干炸。加入粉浆的称挂浆炸；又因所挂的粉浆性质不同而分软炸、脆炸、酥炸和吉列炸四种。

不管挂上哪一种粉浆，目的是保留食材的原汁和鲜味，外形不受加热的影响，养分不致流失过多，物料不会因受高温而脱水，从而达到外表香脆，内里汁多，形态丰满，不会出现收缩断裂或碎散的现象。

不同的粉浆，效果也因结构而有分别：粉浆只用淀粉与蛋白和匀的称软炸；把蛋白挥打至起泡身企、加入淀粉后挂在物料上的也属于软炸或另称高丽炸。加入蛋黄或全只蛋的称脆炸；粉浆内下了膨松剂的称酥炸；淀粉加水成糊的叫做粉糊炸。食材先扑上干粉，再放下蛋液内一滚，最后黏上面包糠去炸的叫吉列炸，是源自西法烹调而后流行的。至于食材应否挂上粉浆或挂些什么粉浆，都因烹调目的和食材的性质而定。

（三）油淋

油淋虽是炸的一种，但是不上浆的。通常见于制作全只脆皮家禽的技法；先把鸡放在烧开的香料卤水内烫煮至脱生，移出沥去



煎、炸技法概论

水分并擦干，在鸡皮上扫上麦芽糖、醋、酒和马蹄粉的稀粉糊，吊干，然后下锅，先浸鸡在油内，然后置于炸篱内，以铁勺盛油，不停地淋在鸡身上至鸡皮红润光亮便可移出，稍候凉即切块供食，皮脆肉嫩，油淋鸡是粤筵不可或缺的佳饌。

（四）油浸

油浸多用于浸熟全鱼的方法。是把全鱼浸在能盖过鱼身、五成热（约摄氏120度）的油锅中，移锅离炉，浸至油温渐降时，放锅回炉上把油重热，继续如法浸至鱼熟，把鱼铲至鱼盘上，淋下调味料和热油的一种技法。但在家庭中很少这样制作。

炸的目的是使物料变熟，炸的手段不一定是一次过便可即吃，一如煎法，炸法多时是协助其他技法的准备工序。一大块的肉、全只的家禽、一条全鱼，或会经过炸法再加以红烧或炖烂的，甚至一块淀粉性的根类植物，经过油炸，把外皮封住，往后所加的蒸、焖、炖，都不会因长时间的加热而碎散。

家庭下厨人，是否一定要熟记这些烹调术语才能烧出美味的菜饌呢？我认为这些只是理论，明白便可以了，不必强记，最主要还是实践。其实写得完备的食谱，已包含不

少原理，下厨人边做边学，熟能生巧，当能牢记心中，挥洒运用，自会把这些乏味的词汇置于脑后了。

南北方食材食具称谓对照表

南方	北方
北杏仁	苦杏仁
南杏仁	甜杏仁
扁尖	压扁的笋尖（浙江特产）
砵酒	葡萄牙强化酒
菜胆	修成胆形的蔬菜
菜脯	萝卜干
澄面	无筋小麦粉
翠玉瓜	西葫芦
大地鱼	晒干的比目鱼
大豆芽菜	黄豆芽
大鸡翼	鸡翅中段
冬菇、花菇	香菇的一种，花菇较冬菇质量好
番瓜	南瓜
番薯	红薯
甘笋、红萝卜	胡萝卜
甘笋花	胡萝卜花片
茼蒿笋	茼蒿

南方	北方
花胶	鱼肚
茭笋	茭白
水展	猪腱
金钱展、牛花展	牛腱
露笋	芦笋
鲮鱼	又称米鱼、鲩鱼，形似鲈鱼
青瓜	黄瓜
前夹肉	前腿肉
粟米	玉米
粟粉	玉米淀粉
唐芹菜	香芹
唐生菜	生菜
小棠菜	上海小白菜
烟肉、培根	熏肉
银芽	绿豆芽去头
茺荽	香菜
真空莲子	真空包装的新鲜莲子

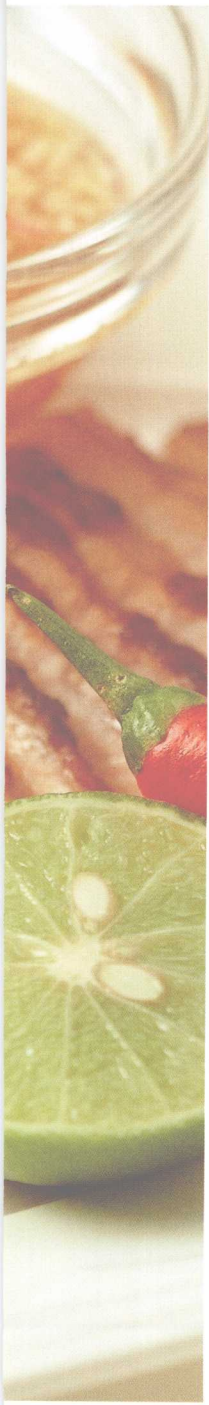


南方	北方
云耳	黑木耳
掌翼	禽类的掌和翅
竹笙	竹荪
多士炉	烤面包机
猪梅头肉	猪鬃肉
猪柳梅肉	猪里脊肉
珧柱	瑶柱
白腩	牛腩中带筋的部分
坑腩	牛腩中靠近前胸腰肋的部分
潺茄	又称秋葵、羊角豆
南乳	红腐乳
疏箕	塑料或钢做的漏勺
疏壳	钢做有孔的漏勺
羊鞍	羊排的一种
忌廉	奶油
夜香花	南方一种半野生蔬菜，花蕾供食用
舞茸	灰树花，药食两用菇类

南方	北方
火方	火腿中段
黄芽白	大白菜
冬菜	腌大白菜
腐皮	豆腐皮
枝竹、鲜竹卷	腐竹
麻油	香油
水瓜	丝瓜的一种
京葱	北方大葱
青葱	小香葱
榆耳	榆蘑，形态似黑木耳
噍汁	辣酱油，酸甜微辣
奄列	煎蛋饼
大包翅	鱼翅
猪网油	包住猪胃的网状脂肪
和牛	对日本血统食用肉牛的统称
香花菜	薄荷叶
柱侯酱	用豆酱、酱油制成的调味品

生煎猪下巴





谭强是个憨直忠厚有抱负的新一代好农夫，他坚持自己的理想，要养出不用化学饲料，不用抗生素，不混入动物性饲料，全食素，能自由走动，又合乎卫生生活环境的健味猪。他在农场种植龙尾草、水浮莲、番瓜、番薯甚至香茅作饲料，再加上玉米和谷物。前几年他有一头新健味猪将达屠宰年龄，已有人定了半只，问我可不可以承受余下的一半，即是 70 多斤，我答应张罗一下才能给他答复。结果我、麦丽敏、朱楚珠和陈煌丽四人分之。

十月的一个晴天，我和陈煌丽去到上水金钱村，沿途经过都是小路，两旁鱼塘处处，乡村景色优美极了，车子蹦蹦跳跳地来到一个鱼塘，塘旁有小屋，主人是位屠夫。谭强从政府的屠宰处领出他托宰的健味猪，一半交了给人，余下一半便带到这屠夫朋友的家中，在门前搭起了一张临时肉台，实行“庖丁解猪”的壮举。

他在屋内早便准备好一个电饭锅，半盛着烧开水。外面的切手将猪逐一按部件分割出，我们亦依他报上的，逐一包好加以标明，而谭强从每一部分割出少许，投在开水内，一煮熟了便要我们一一试食，他不断问：“肥肉怎样？有没有甘香的味道？瘦肉脆不脆？甜不甜？”我们仔细品尝，发觉这次的健味猪，瘦肉比以前的较嫩滑，味道和以前的差不多，没有多大分别改良，倒是肥肉变得很甘腴可口，爽而不腻。谭强听了很得意，自己留下了五花腩肉，当成宝物般要带回家自行炮制。

那位屠夫先生每切出一部分，都历历如数家珍，详加解释，诸如名叫什么，怎样用最适合。我和煌丽学到一些闻所未闻的猪肉名称，位置在哪里，诸如水展、前夹肉等，又分辨了猪面肉和猪下巴肉，这样边切边讲边试，那真是益智，不消一刻钟，像上了一堂解剖课，大功告成。

我们试尝了粉肠、猪肝、瘦肉、梅肉、水展、前夹肉，连腩排上一层瘦肉也切出来试，果然各有千秋，在锅内煮完肉的汤，虽无油无盐，却鲜甜无比。我们各取所需，各得其所，四人共分了近 60 斤。我最高兴特别分得两片猪面颊、一片猪下巴和很多烧汤的猪骨。

谭强的执着，矢志不移地为人人可以吃到真味的无药猪肉而努力，值得我们敬仰。无奈香港政府推出自愿交牌制度，令他心灰意冷，决定于 2007 年 5 月 31 日交还牌照，我们已无缘再尝健味猪了。

...生煎猪下巴

腌肉时间：1小时 用锅时间：15分钟

点睛谈 ■ 猪下巴

以前猪颈肉是不值钱的杂肉，现今是泰国名菜，声价十倍。它独特的爽脆口感，极其吸引。一般人以为猪颈肉就是猪的面肉，其实猪面肉是嵌在眼之下、鼻之两旁的颊骨上，而所谓猪颈肉是猪的下巴肉，每只猪只得两块。不老实的肉贩，往往代以看似是猪颈肉的猪肉，购买时要当心受骗。

猪颈肉最宜烧烤，烧焦了的部分甘香脆口，可作小食，送酒下饭俱宜。但香港家庭厨房不一定有烤炉，我特地改用煎的方法，腌料也尽量保留广东风味，只有另加的青柠汁才是泰国风味，你也可代以浙醋姜丝。

... 准备



1 洗净猪下巴肉，拭干，尽量剔去脂肪，在肉面上斜切十字形的刀痕，置碗内，加入腌料，腌起码1小时，中途翻面1次。



2 下锅前沥去腌料，准备蘸汁待用。