

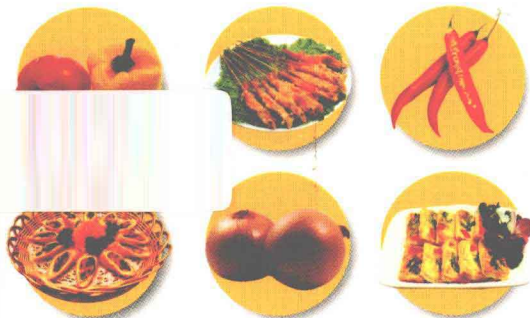
煎炸王

诱人！600道超美味煎炸食品

煎出酥香软嫩，炸出焦黄脆爽，吃出营养健康

地道厨艺做出绝美味道，口口喷香让人食欲大开。荤素兼备、百味齐出、美味无穷

国际烹饪大师 中华名厨 **陈志田** 主编



图书在版编目(CIP)数据

煎炸王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7116-6

I. ①煎… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049120号

煎炸王

JIANZHAWANG

主 编 陈志田
责任编辑 焦 琰 徐 洋
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/24
印 张 16
字 数 150千字
版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7116-6/TS·453
定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】



煎炸王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

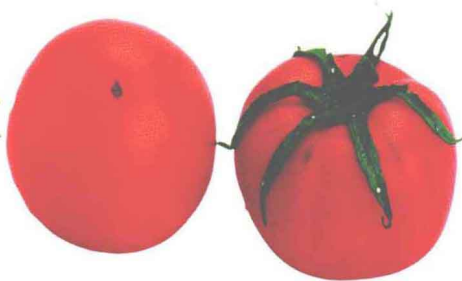
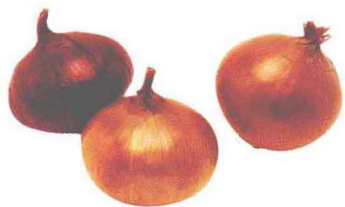


序言 | Preface

炸煎**好美味**

好吃又**营养**





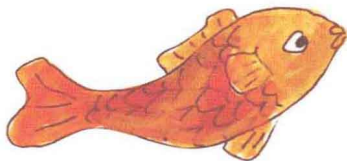
煎和炸的食物香味四溢、色泽夺目、形状美观，色、香、味
任何一点都能引人胃口大开。

翻开本书，各种煎炸的美味菜肴就呈现在您眼前。

本书所选菜例图片精美、制作方法简单、口味多样，而且好
吃不上火，兼顾营养和健康，
让您生活好滋味！



目录



煎炸的相关常识



煎的种类.....	014	炸的种类.....	017	食材的选购秘诀.....	020
煎菜的烹饪秘技.....	015	炸菜的烹饪秘技.....	018		

煎



虎皮尖椒.....	024	豆腐箱子.....	030	回锅肉串.....	037
荷兰豆煎藕饼.....	025	三鲜豆皮.....	030	葱汁肉松.....	038
紫苏煎黄瓜.....	025	煎酿苦瓜.....	031	洋葱肉饼.....	039
煎鸡腿菇.....	026	酿豆腐.....	032	咖喱猪肉饼.....	040
黄焖煎豆腐.....	027	煎酿香菇.....	032	煎牛肉丸子.....	041
梅州煎豆腐.....	027	清远煎酿豆腐.....	033	姜葱煎粉肠.....	042
黄金豆腐.....	028	玉米粒煎肉饼.....	033	软煎牛肉.....	043
美味香煎豆腐.....	028	油煎腐皮卷.....	034	煎焗排骨.....	044
西红柿煎豆腐.....	029	咖喱煎猪扒.....	035	洋葱煎猪肝.....	045
椒盐豆腐.....	029	青红椒煎腊肠.....	036	双色牛肉饼.....	046

牛肉饼.....	047	豆皮包菜蛋饼.....	063	毛豆蛋饼.....	079
玉米鸡肉酥脆饼.....	048	西蓝花榨菜煎鸡蛋.....	064	鸡蛋饼.....	079
金针菇牛肉卷.....	049	鸡蛋土豆饼.....	065	鸡蛋米饭饼.....	080
肉片豆腐卷.....	050	西红柿韭菜煎蛋.....	066	火腿洋葱蛋包饭.....	081
德式肥仔扒.....	050	土豆煎嫩蛋.....	067	蛋煎鱼排.....	082
夏威夷火腿扒.....	051	韭菜鸡蛋饼.....	068	煎黄鳝.....	083
环球牛扒.....	051	竹笋煎蛋.....	069	家常香煎黄花鱼.....	084
黑椒牛扒.....	052	肉末烘蛋.....	070	面包鱼片.....	085
黑胡椒牛柳.....	052	豇豆煎蛋.....	071	煎咸鱼.....	086
串烧牛柳.....	053	酸豇豆煎蛋.....	071	农家煎鱼头.....	087
煎牛小排.....	053	黄瓜煎蛋.....	072	串煎三宝.....	088
酱烧牛小排.....	054	黄豆芽鸡蛋饼.....	072	生煎蚝油凤尾.....	089
黑胡椒牛排.....	054	香葱火腿煎蛋.....	073	香辣鲫鱼.....	090
西式煎牛排.....	055	拔丝鸡蛋.....	073	酥焖鲫鱼.....	090
香煎牛蹄筋.....	055	笋丁煎蛋.....	074	骨酥鲫鱼.....	091
鸡汁煎酿豆角.....	056	香椿煎蛋.....	074	面煎鲫鱼.....	091
香蕉滑鸡.....	056	萝卜丝蛋卷.....	075	风味鲈鱼.....	092
奶酪鸡排.....	057	香煎肉蛋卷.....	075	煎焗咸鲈鱼.....	092
香煎糯米鸭.....	057	叉烧煎蛋.....	076	泡菜烧鲈鱼.....	093
尖椒煎蛋.....	058	韭菜煎鸡蛋.....	076	烧汁鲈鱼.....	093
煎蛋饺.....	059	回味苦瓜.....	077	香煎草鱼.....	094
香煎蛋饼.....	060	青豆花甲肉煎蛋.....	077	醋焖多宝鱼.....	094
葱花煎蛋.....	061	水果鸡蛋饼.....	078	酥骨带鱼.....	095
木耳烘蛋.....	062	洋葱煎蛋饼.....	078	芹菜煎带鱼.....	095

蒜苗煎带鱼.....096	微湖武昌鱼.....108	生煎葱花包.....121
彩椒带鱼.....096	香煎武昌鱼.....108	瓜仁煎包.....121
特色带鱼.....097	葱烧武昌鱼.....109	牛肉煎包.....122
糟舟山带鱼.....097	烧武昌鱼.....109	冬菜鲜肉煎包.....122
豉香带鱼.....098	脆椒煎鱼肉.....110	芝麻煎包.....123
特式带鱼.....098	芝麻煎鱼片.....110	生煎包子.....123
香菜带鱼.....099	农家香煎鲮鱼.....111	菜脯煎饺.....124
大妈带鱼.....099	煎多春鱼.....111	锅贴饺.....124
秘汁带鱼.....100	干煎红杉鱼.....112	北方煎饺.....125
川香带鱼.....100	香葱煎鲈鱼.....112	澳门煎饺.....125
香煎小黄鱼.....101	包菜丝香煎鱼.....113	冬菜猪肉煎饺.....126
蛋煎黄鱼仔.....101	竹排川丁鱼.....113	胡萝卜猪肉煎饺.....126
煎黄鱼.....102	煎多子鱼.....114	雪里蕻鲜肉煎饺.....127
鸡蛋煎黄鱼.....102	上签鱼摆摆.....114	孜然牛肉大葱煎饺.....127
香煎黄鱼.....103	沙律烟鲳鱼.....115	芹菜香菜牛肉煎饺.....128
泡椒黄鱼.....103	香煎银鲳鱼.....115	北京锅贴.....128
干煎翘嘴白.....104	生煎鱿鱼.....116	榨菜鲜肉煎饺.....129
风味豉香鱼.....104	香辣墨鱼丸.....116	冬菜鲜肉煎饺.....129
香煎鳕鱼.....105	酥香泥鳅.....117	
香煎银鳕鱼.....105	干煎柠檬虾.....117	
芥蓝煎鳕鱼.....106	香煎菜肉包.....118	
煎鳕鱼块.....106	香煎叉烧包.....119	
豉味香煎鳕鱼.....107	香葱煎包.....120	
蛋包鳕鱼柳.....107	京葱生煎包.....120	



芝士豆沙圆饼.....	130	煎饼.....	152	香煎葱油饼.....	167
香煎玉米饼.....	131	蔬菜饼.....	152	芝麻煎饼.....	168
银鱼煎蛋.....	132	相思饼.....	153	香麻翡翠饼.....	168
燕麦葡萄干饼.....	133	韭菜煎饼.....	153	奶香玉米饼.....	169
洋葱西红柿蛋饼.....	134	黄瓜饼.....	154	松仁玉米饼.....	169
葫芦蛋饼.....	135	萝卜饼.....	154	草帽饼.....	170
火腿胡萝卜丝饼.....	136	土豆饼.....	155	牛肉馅饼.....	170
鸡蛋薄饼.....	137	葱花烙饼.....	155	羊肉馅饼.....	171
韭菜蛋饼.....	138	莲藕鸡蛋饼.....	156	香酥饼.....	171
蘑菇鸡蛋饼.....	139	腊肠蔬菜煎饼.....	156	南瓜饼.....	172
蛋煎饼.....	140	萝卜干煎蛋饼.....	157	山药煎饼.....	172
生菜蛋饼.....	141	野菜煎饼.....	157	铜锣烧.....	173
豆芽煎饼.....	142	香葱煎饼.....	158	锅贴.....	173
虾仁蛋卷饼.....	143	火腿玉米饼.....	158	果脯煎软糕.....	174
西红柿鸡蛋烙.....	144	火腿蛋卷.....	159	椰蓉南瓜糕.....	174
莲藕煎饼.....	145	韭菜合子.....	159		
鸡蛋酥饼.....	146	抓饼.....	160		
芹菜叶饼.....	147	香煎叉烧圆饼.....	161		
鸡蛋煎吐司.....	148	煎芝麻圆饼.....	162		
脆皮三丝春卷.....	149	豆沙饼.....	163		
大良煎虾饼.....	150	红薯芋头饼.....	164		
韭菜虾仁饼.....	150	糯米南瓜饼.....	165		
法式吐司.....	151	煎全粟饼.....	166		
培根太阳蛋.....	151	葱油饼.....	167		



炸



酥炸胡萝卜丝.....176	香辣慈姑.....190	越南蒜香骨.....205
胡萝卜花.....177	豆芽韭菜卷.....191	蜂蜜排骨.....206
红椒鱼香茄条.....178	芹菜豆芽卷.....192	炸酿大肠.....207
酥脆香芋球.....179	炸豆腐.....193	炸肉串.....208
酸甜藕条.....180	煎炸酿豆腐.....194	咕嚕肉.....208
雪花菠菜.....181	韭菜鸡蛋煎豆腐.....195	黄金果香风沙肉.....209
炸胡萝卜丸子.....181	三宝豆腐.....196	瘦肉土豆条.....209
炸薯条.....182	腐竹莲藕.....197	一品脆香肉.....210
椒盐土豆片.....182	腐皮青菜.....197	细沙夹肉.....210
果味冬瓜排.....183	软炸豆腐.....198	脆皮夹沙肉.....211
夹香一品茄排.....183	绣球豆腐.....198	豆腐葱花肉.....211
口水茄子.....184	潮式炸豆腐.....199	蜜桃香酥肉.....212
松仁脆皮茄子.....184	酱汁豆腐.....199	吉利丸子.....212
美味荷兰豆.....185	纸包豆腐.....200	澳门烧肉.....213
炸洋葱.....185	日式炸豆腐.....200	番茄酱锅包肉.....213
风味蚕豆.....186	普宁豆干.....201	糖醋里脊肉.....214
香葱五香蚕豆.....186	香炸柠檬豆腐干.....201	滑溜里脊.....214
金珠粒粒香.....187	飘香臭豆腐.....202	荷包里脊.....215
陈醋花生.....187	干炸臭豆腐.....202	洋葱里脊球.....215
香脆腰果.....188	火宫殿臭豆腐.....203	油炸狮子头.....216
脆爆海带.....188	金枝玉叶.....203	老虎酱小丸子.....216
椒盐鲜香菇.....189	鱼香笋夹.....204	肉松脆皮豆腐.....217
椒盐平菇.....190	金钱马铃薯.....204	椒盐排骨.....217

思乡排骨	218	韭香牛肉丝	231	特色三黄鸡	245
橙汁子排	218	西湖牛肉卷	231	吊烧鸡	245
黄金蒜香骨	219	锅巴脆牛柳	232	香菜孜然鸡	246
京都排骨	219	玫瑰沙律牛柳	232	豌豆鸡肉沙拉	246
香酥担担骨	220	香辣锅酥牛柳	233	八宝风沙鸡	247
蒜香排骨	220	老干妈串牛排	233	芝麻鸡片	247
香辣脆排骨	221	京烧羊肉	234	金沙脆鸡柳	248
芳香排骨	221	纸包羊肉	234	鸡酱鲜肉卷	248
美果蒜香骨	222	脆皮羊肉卷	235	奇香鸡脆骨	249
五香小排	222	羊肉酥卷	235	双椒鸡脆骨	249
金牌蒜香骨	223	牙签羊肉	236	椒盐鸡软骨	250
糖醋排骨	223	羊肉串	236	鸡软骨	251
虎皮尖椒烧猪尾	224	风味羊排	237	沙茶扒鸡腿	251
菊香肝片	224	手抓羊排	237	酥炸鸡腿	252
油炸猪颈肉丸	225	椒盐羊排	238	贵妃鸡翅	253
软炸银花	225	风味炸羊排	238	群珠烩凤翅	254
脆皮大肠	226	松江羊腿	239	蒜香鸡翅	254
脆椒肥肠	226	干炸羊小腿	239	玉米炸鸡翅	255
纸包牛肉	227	香酥炸羊腿	240	脆香鸡翅	255
金沙牛肉	227	伊利酥羊腿	240	霸王鸡翅	256
九寨香酥牛肉	228	椒麻酥炸鸡	241	脆香鸡中翅	256
巴山蜀香牛肉	228	鸡肉可乐饼	242	红椒鸡中翅	257
酥炸牛肉丸	229	川椒炸仔鸡	243	香辣翅	257
金丝牛肉	229	天府竹香鸡	243	金牌炸中翅	258
沙爹牛肉串	230	飘香麻香鸡	244	霸王竹香中翅	258
风干牛肉丝	230	香辣棒棒鸡	244	蒜香中翅	259

脆皮香酥鸭.....	259	香酥小鲫鱼.....	274	海苔拖黄鱼.....	287
酥炸鸭条.....	260	葱拌小银鱼.....	274	小葱黄鱼.....	287
金牌香酥鸭.....	260	蒜香鲈鱼.....	275	豆皮黄鱼卷.....	288
飘香樟鸭.....	261	串烧鲫鱼.....	275	香酥平鱼.....	288
椒盐鸭舌.....	261	脆椒花生小银鱼.....	276	香炸小平鱼.....	289
葱香鸭丝卷.....	262	脆椒酥银鱼.....	276	椒盐沙丁鱼.....	289
吐司鸭卷.....	262	椒香银鱼.....	277	椒盐小龙鱼.....	290
吉利鸭丁卷.....	263	干炸银鱼.....	277	怪味鱼片.....	290
脆皮鸭卷.....	263	酥骨带鱼.....	278	干炸金枪鱼.....	291
招牌脆皮落地鸽.....	264	怪味带鱼.....	278	炸针鱼.....	291
红烧乳鸽.....	264	鸿运带鱼.....	279	莲藕鳊鱼.....	292
蛋泡虾仁.....	265	香味带鱼.....	279	鲜炸鳊鱼.....	292
炸蛋肉丸.....	266	特色麻香带鱼.....	280	橘子鱼卷.....	293
豆皮炸蛋黄.....	267	宫保带鱼花.....	280	酥炸仔鱼.....	293
蛋泡香蕉.....	268	蒜香带鱼头.....	281	干煎桂鱼王.....	294
蛋皮韭菜卷.....	268	泰汁白鳊球.....	281	湘酥嫩子鱼.....	294
蛋包番茄.....	269	蒜片白鳊.....	282	干炸一枝春.....	295
芝麻鸽蛋.....	269	霸王脆鳊.....	282	拌河鱼干.....	295
茄汁鹌鹑蛋.....	270	蛋黄鳊片.....	283	秘制炸鱼干.....	296
蛋黄南瓜.....	270	锅巴鳊片.....	283	酱汁剥皮鱼.....	296
泡椒鲤鱼花.....	271	香炸小黄鱼.....	284	豆豉小河鱼.....	297
火龙鱼.....	271	奇味小黄鱼.....	284	酥炸小河鱼.....	297
东坡脆皮鱼.....	272	干炸小黄鱼.....	285	竹香泥鳅.....	298
菊花草鱼.....	272	酥小黄鱼.....	285	黄山毛峰泥鳅.....	298
松子鲩鱼.....	273	双椒小黄鱼.....	286	辣子泥鳅.....	299
葱酥鲫鱼.....	273	小黄鱼金黄饼.....	286	干炸泥鳅.....	299

花生拌鱼片.....	300	香滑全鱼.....	313	椒盐墨鱼仔.....	327
小鱼花生.....	300	傣味香茅草捆鱼.....	313	酥脆墨鱼仔.....	327
金黄鱼子沙拉.....	301	鲛鱼虎皮尖椒.....	314	酥炸鲜虾.....	328
椒盐刁子鱼.....	301	铁板鲜果鱼.....	314	软炸虾仁.....	328
金牌银鲳鱼.....	302	棒子鱼.....	315	炸烹虾仁.....	329
松子鱼.....	302	飘香沙丁鱼.....	315	川式椒盐虾.....	329
风干武昌鱼.....	303	香辣剥皮鱼.....	316	黄金脆皮虾.....	330
鳗鱼香葱.....	303	干炸比目鱼.....	316	酥炸小河虾.....	330
酥炸河鳗.....	304	秦只九鱼肚.....	317	鲜炸小河虾.....	331
脆皮九肚鱼.....	304	面包屑炸鱼排.....	317	椒盐河虾.....	331
双味九肚鱼.....	305	富贵鱼排.....	318	珍珠大虾.....	332
香炸九肚鱼.....	305	炸鱼排.....	318	干炸大虾.....	332
椒盐九肚鱼.....	306	香辣鱼排.....	319	干炸基围虾.....	333
泰汁九肚鱼.....	306	蚝油鱼排.....	319	椒盐基围虾.....	333
五香熏鱼.....	307	香炸针鱼排.....	320	金丝辣酥虾.....	334
番茄酱菊花鱼.....	307	酥炸鱼鳞.....	320	脆椒辣爆虾.....	334
香脆鱼条.....	308	香辣鱼丁.....	321	红袍香辣虾.....	335
棒棒鱼.....	308	湘酥鱼丸.....	321	棒棒虾.....	335
酥炸鱼条.....	309	咸鱼饼子.....	322	串烧大虾.....	336
橙汁菊花鱼.....	309	香酥鱼串.....	322	双椒爆串虾.....	336
西蓝花果味鱼.....	310	鱿鱼圈沙拉.....	323	海南竹篓虾.....	337
杭州酥鱼.....	310	椒盐鱿鱼须.....	324	香酥鲜虾.....	337
菊花鱼.....	311	金沙鱿鱼圈.....	325	日式板炸虾.....	338
红油耗儿鱼.....	311	炸鱿鱼.....	325	芝麻南瓜虾.....	338
糖醋鱼块.....	312	鲛鱼苦瓜.....	326	嘉陵香酥虾.....	339
钱江酥鱼.....	312	长沙香辣鱼.....	326	金沙玉米虾.....	339

黄金粒米虾.....	340	竹筴香酥蟹.....	353	炸莲蓉芝麻饼.....	372
椒盐酥虾.....	340	咖喱炒蟹.....	353	炸芝麻大饼.....	373
沙漠竹筴虾.....	341	金牌口味蟹.....	354	芝麻枣包.....	374
酥玉米焗凤尾虾.....	341	沙滩蟹.....	354	香酥软枣.....	375
湘辣竹筴虾.....	342	黄金蟹柳卷.....	355	金丝炸蜜枣.....	375
椒盐虾仔.....	342	麻婆豆腐蟹.....	355	脆皮奶黄.....	376
酥香虾.....	343	葱姜焗肉蟹.....	356	三丝春卷.....	376
两江风味虾.....	343	茶香牛蛙.....	356	金丝炸肉丸.....	377
炸虾球.....	344	椒盐牛蛙.....	357	豆沙蘑菇酥.....	377
土豆虾球.....	344	霸王牛蛙.....	357	玫瑰酥.....	378
金丝虾球.....	345	酥炸牛蛙腿.....	358	绣球芋头.....	378
水果虾.....	345	红油牛蛙.....	358	葱油芝麻饼.....	379
宫保鲜虾球.....	346	香橙扇贝.....	359	虾仁薄饼.....	379
沙拉金丝球.....	346	海鲜拼盘.....	359	炸龙凤饼.....	380
吉利虾球.....	347	鸡蛋馒头片.....	360	田园南瓜饼.....	380
日式炸虾排.....	347	金银馒头.....	361	南瓜小油香.....	381
果脯虾排.....	348	脆皮豆沙饺.....	362	黄金大饼.....	381
香橙虾排.....	348	家乡咸水饺.....	363	脆皮芋头卷.....	382
炸蟹棒.....	349	苹果夹沙.....	364	金穗芋泥卷.....	382
蟹黄玉米粒.....	349	脆皮炸年糕.....	365	香酥菜芋卷.....	383
百花炸蟹钳.....	350	笑口常开.....	366	酥脆蛋黄卷.....	383
咸蛋黄肉蟹.....	350	黄金薯枣.....	367		
炸小蟹.....	351	空心金堆.....	368		
酥炸虾壳.....	351	豆沙麻枣.....	369		
香炸螃蟹.....	352	笑口酥.....	370		
泡菜炒梭子蟹.....	352	鸳鸯芝麻酥.....	371		





煎炸的相关常识

以煎、炸烹制的食物皮色焦黄、内里松嫩、口感酥香甘脆、外形引人垂涎，深受人们的喜爱。掌握了煎与炸的烹饪方法，我们就可以根据食材的特性，制作出色、香、味俱全的食物，这样既可以让营养更丰富，也可以让食物更美味。本章节将教您煎与炸的操作要领，让您运用自如。



煎的种类

一般日常所说的煎，是指用锅把少量的油加热，再把食物放进去使其熟透，表面会变成金黄色乃至微糊。煎的种类有很多种，有干煎、酥煎、湿煎、煎炒、香煎等，下面就介绍一些常见的种类。

1 干煎

干煎是一种比较常用的煎制菜肴的方法。可将小型原料腌渍后拍上面粉直接煎制成菜；或者将原料切成段或扁平的片后，油炸至八成熟或断生定型，再在煎锅中加入调好的水淀粉芡汁煎至芡汁收干、原料入味。

2 酥煎

酥煎是将原料腌渍入味，挂酥皮糊后再入存底油锅中煎至熟的烹调方法。



3 湿煎

湿煎是对原料进行初步刀工处理成型，加入调料调至入味，用淀粉上浆或拍上干淀粉，用中火煎至定型，再用小火煎熟，以适合的调味汁收汁入味的烹调方法。

4 煎炒

煎炒是将原料刀工处理后，腌渍入味上浆或拍粉，用小火或中火进行煎制，再烹炒调味至熟的烹调方法。

5 香煎

将原料改刀成形后腌渍入味煎熟成菜，起锅前淋入洋酒，如干红、白兰地等，成菜香气四溢。

煎菜的烹饪秘技

煎菜甘香软嫩，营养又美味，深受大家的喜爱。那么，怎样才能做出这么美味的煎菜呢？下文将教您各种煎菜烹饪秘诀，让您在家也能轻松制作各种美味又有营养的煎制菜肴，同时享受健康的生活。

1 煎鱼放盐的秘诀

煎不怎么新鲜的鱼，在煎前2小时，用盐在鱼的内外擦抹一遍，做鱼时不再放盐，只加其他配料即可。或者将鱼煎熟，放水入锅煮10分钟后再放盐，然后继续煮10分钟，再放入其他配料，这样味道十分鲜美。

2 煎鱼不粘锅的秘诀

煎鱼前将锅洗净，擦干后烧热；用鲜姜在锅底涂上一层姜汁；放油，将锅稍加转动，使锅内四周都有油；待油烧热，将鱼放入；鱼皮煎至金黄色时再翻动；这样鱼就不会粘锅。如果油不热就放鱼，就容易使鱼皮粘在锅上。

3 煎鱼巧入味

煎制时，可使鱼体尽量减少水分，这样可以多吸收调味汁。烹制的时候，要小火慢烧，汁浓时再出锅。如果鱼的体型较大，要打花刀，刀纹要稍稍深一些，可在鱼身上抹一些调味酱。

4 带鱼巧干煎

将带鱼去掉头尾，开膛清洗干净，切成段；把带鱼放在碗内，加入葱姜末、盐、料酒腌好，然后打一个鸡蛋在碗内搅匀成糊；锅中放油烧热，把带鱼段裹上鸡蛋糊，放入锅中慢煎，鱼成金黄色即可出锅。