



炸串

制作精选

主 编 董国成



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



炸串制作精选

主 编	董国成			
编 委 会	董国成	张美花	黄玉女	王迎娣
	唐荣臻	王德朋	宦艳丽	董国营
	朱 岗	厉运宝	齐俊利	刘少华
	孔祥涛	刘彦红	刘红林	毛小斌
	谷秀娟	刘国军	董国涛	朱喜博
	张海元	党正同	李彦荣	肖善亮
	魏洪勇	赵贵海	于亚翠	(排名不分先后)
菜例总监	孔祥涛	肖善亮	毛小斌	
协助拍摄	FS 月光海派厨艺文化工作室			
鼎力支持	FS 星月摄影基地			

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍炸串制作的菜谱书。全书分为青菜类、豆制品类、肉类、海鲜类四个部分共计 200 种炸串,并详细地介绍了每种炸串的制作过程、调料的配制方法、制作要点,使您在家中做出更好吃、更放心的小串串。本书图片精美,内容丰富,简单易学,非常适合广大家庭阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

炸串制作精选/董国成主编. -- 北京:金盾出版社,2012. 7
ISBN 978-7-5082-7526-0

I. ①炸… II. ①董… III. ①油炸菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050777 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

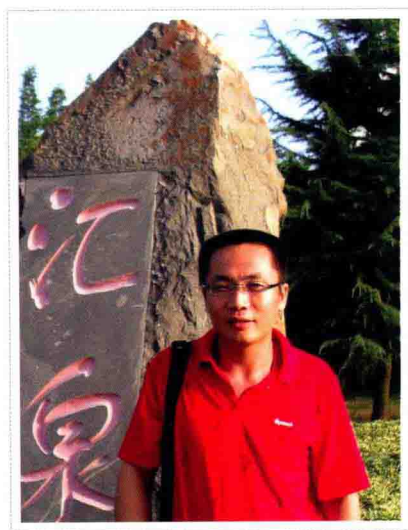
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:5 彩页:80 字数:45 千字

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

董国成，高级烹饪师，现任青岛风色丽人美食文化管理服务工作室行政总监、执行主编。曾在辽宁大连和山东青岛、龙口等地星级酒店和知名企业，担任厨师长、厨艺总监、行政总厨等职。先后编著出版了《特色创新菜》、《新编家常小炒》、《新编家常菜》系列、《精选家常菜1888例》、《煲好汤1688例》等美食类图书，并在《中国大厨》杂志发表文章多篇。



编者的话



说起炸串，我们最熟悉不过了，在大街小巷随处可见。香喷喷的炸串再均匀地涂上小料，就是好吃。但是在小摊上难免会让我们担忧卫生、炸串所用的油等诸多问题，使我们望而却步。如果在家中我们能自己动手制作出既美味好吃又卫生清洁的炸串，那岂不是两全其美。

为了满足读者朋友的需求，我们编写了《炸串制作精选》一书。全书分为青菜蛋面类、豆制品类、肉类、海鲜类四个部分共计200种炸串，并详细地介绍了每种炸串的制作过程、调料的配制方法、制作要点，让您在家中做出更好吃、更放心的小串串。本书图片精美，内容丰富，简单易学，非常适合广大家庭阅读使用。

书中不足之处在所难免，所以还请读者朋友给予批评、指正，同时欢迎读者朋友提出宝贵的建议。

编者



目 录

一、青菜蛋面类串串

- 01 鲜蘑串
- 辣椒串
- 02 韭菜串
- 茼蒿串
- 茄子串
- 03 香菇串
- 包心菜串
- 白菜叶串
- 04 油菜串
- 芹菜串
- 土豆串
- 05 金针菇串
- 杏鲍菇串
- 红薯串
- 06 黑木耳串
- 莲藕串
- 07 胡萝卜串
- 板栗串
- 南瓜串
- 08 香辣南瓜串
- 山药串
- 白菜木耳串

- 09 菜花炸串
- 西兰花炸串
- 双花炸串
- 10 红黑串
- 多味时蔬串
- 鹌鹑蛋串
- 11 麻汁鹌鹑蛋串
- 辣味四季豆串
- 五香芸豆串
- 12 茭瓜串
- 芋头串
- 五味芋头串
- 13 酸甜辣味串
- 瓜香茄子串
- 14 红薯尖椒串
- 橘子柠檬串
- 苹果甜味串
- 15 橘子苹果串
- 原味香蕉串
- 三样香蕉串
- 16 面筋串
- 馒头串
- 17 馒头炼乳串
- 玉米饼子串

辣味饼子串

- 18 饼子鸽蛋青菜串
- 鸽蛋豆腐青菜串
- 群英聚会串

二、豆制品串串

- 19 五香素鸡串
- 麻辣素鸡串
- 20 三色素鸡串
- 素鸡红肠串
- 豆腐泡串
- 21 豆腐泡鸽蛋串
- 辣椒豆泡串
- 干豆腐串
- 22 韭菜豆皮串
- 豆腐结串
- 23 腐竹串
- 黑木耳腐竹串
- 酱味豆腐结串
- 24 豆腐辣子串
- 两色豆腐串
- 辣味豆腐结串
- 25 五香豆腐结串
- 青菜豆腐串



- 26 豆油炸串
胡萝卜豆油皮串
豆腐干炸串
- 27 五香豆干串
麻辣白干串
孜然白干串
- 28 土豆五香干串
甜酱大蒜串
孜香带皮蒜串

三、肉类串串

- 29 鸡心串
香辣鸡肝串
- 30 鸡冠串
鸡胗串
鸡脖串
- 31 鸡柳串
鸡胸串
鸡肉丸子串
- 32 鸡杂串
鸭翅串
- 33 鸭头串
鸭肝串
鸭胗串

- 34 鸭脯肉串
鸭肠串
莲藕鸭肠串
- 35 鸭杂串
兔肉串
三味兔肉串
- 36 猪肉串
原味排骨串
辣椒酱排骨串
- 37 排骨土豆串
大肠串
猪心串
- 38 猪肝串
猪肺串
- 39 猪肚串
猪脆骨串
猪杂串
- 40 猪肉丸子串
麻酱猪肉丸子串
猪肉丸子小山椒串
- 41 孜然牛肉串
五香牛肉串
麻辣牛柳串
- 42 牛板筋串

- 香辣牛板筋串
面酱牛板筋串
- 43 牛百叶串
辣味牛百叶串
原味牛肚串
- 44 麻辣牛肚串
牛心串
牛杂串
- 45 牛肉丸子串
青菜牛肉丸子串
五香羊肉串
- 46 芹菜羊肉串
辣味羊肉串
羊血串
- 47 韭菜羊血串
圆葱羊血串
羊肚串
- 48 羊心小串
麻辣羊心串
羊肠串
- 49 麻香羊杂串
羊杂辣椒串
- 50 辣味羊排串
羊排山药串



目 录

大枣羊排串

51 麻辣羊排串

羊排饼子串

52 红肠串

烤肠串

红肠木耳串

四、海鲜串串

53 辣味海带结串

酱香海带串

54 扇贝辣味串

扇贝茭瓜串

55 麻辣扇贝串

鲢鱼串

香辣鱼片串

56 特色鲶鱼串

鲶鱼茄子串

57 小鲫鱼串

辣酱鲫鱼串

鱿鱼花串

58 辣酱鱿鱼串

五香鱿鱼串

59 翡翠鱿鱼串

特色鱿鱼小串

60 比管鱼豆腐串

小辣椒比管鱼串

61 海蛎子串

腌炸海蛎子串

黄花鱼串

62 腌炸黄花串

椒盐黄花串

63 小干鱼串

辣味干鱼串

酱香干鱼串

64 鲜虾串

脆皮鲜虾串

65 开背麻辣虾串

五香小干鱼串

麻辣小干鱼串

66 沙丁鱼串

茄子沙丁鱼串

海虹串

67 孜然海虹串

麻辣海虹串

68 韭香海味串

虾仁串

多味海鲜串

69 海鲜酿尖椒串

蟹柳炸串

面酱蟹柳串

70 五香蟹柳串

鱼肉卷串

71 蟹肉卷串

墨鱼丸子串

双味海鲜丸子串

72 青菜海味丸子串

三色丸子串

鱼羊鲜丸子串

73 姜汁香螺串

香辣螺肉串

花生酱香螺串

74 孜然带鱼串

辣酱带鱼串

腌炸鳊鱼串

一、青菜蛋面类串串

鲜蘑串

【原材料】 鲜蘑菇 300 克，色拉油 200 克（实耗不多），淀粉适量，水少许，精盐 6 克，五香粉 12 克，甜面酱 10 克，竹签适量。

【制作过程】

①将鲜蘑菇洗净，撕成条，控净水，用竹签串起。淀粉内倒入水，调入精盐搅匀成糊状备用。

②将甜面酱倒在碗内，调入五香粉搅匀待用。

③净锅上火，倒入色拉油烧热，将调好的糊用小毛刷均匀地刷在串好的鲜蘑菇上，下入锅内炸熟，捞起控净油，然后用另一只小毛刷将调好的小料再均匀地刷在鲜蘑串上，放在盘内即可食用。

【制作要点】 小料可以根据个人口味随意调入辣椒酱等，炸蘑菇时油温不要过低，不然油都被蘑菇吸进，即使炸好口味也会很腻，所以油温要控制好。



辣椒串



【原材料】 辣椒 4 个，植物油 150 克（实耗不多），精盐 4 克，鸡粉 2 克，花椒面 6 克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

①将辣椒洗净，去蒂，用竹签串起备用。

②把面粉用水调匀，调入精盐、鸡粉、花椒面，搅匀待用。

③净锅上火，倒入植物油烧热，把辣椒放在面粉糊内蘸匀，放在油内炸熟，捞起控油，放在盘内即可。

【制作要点】 面粉糊要充分调匀，炸辣椒时油温不能太高，防止炸糊，影响口味。

韭菜串



【原材料】 韭菜 300 克，花生油 250 克（实耗不多），精盐 6 克，味精 2 克，淀粉适量，鸡蛋 1 个，五香粉 5 克，竹签适量。

【制作过程】

- ①将韭菜择洗净，控干水分，用竹签串起备用。
- ②将鸡蛋打入盛器内，调入精盐、味精、五香粉、淀粉，调制均匀待用。
- ③净锅上火，倒入花生油烧热，把韭菜放在调好的糊内拖匀，下入锅内炸熟，捞起控油，盛盘即可。

【制作要点】 韭菜洗净要把水控干净，所用的淀粉糊不要太厚，不然韭菜味道不浓郁。

茼蒿串



【原材料】 茼蒿 200 克，色拉油 150 克（实耗不多），精盐 4 克，鸡精 3 克，花生酱 30 克，胡椒粉 5 克，米醋 4 克，白糖 2 克，玉米淀粉，竹签适量，鸡蛋 1 个。

【制作过程】

- ①将茼蒿择洗净，控干水分，用竹签串起备用。
- ②玉米淀粉倒在盛器内，打入鸡蛋搅匀。花生酱放在大碗内，调入精盐、鸡精、胡椒粉、米醋、白糖，调匀待用。
- ③净锅上火，倒入色拉油烧热，把茼蒿放在调好的糊内蘸匀，放在油锅内炸熟，捞起控油，把花生酱涂在上面即可。

【制作要点】 茼蒿不要炸得过大，成熟就可以了；花生酱要先调匀，也可以蘸食。

茄子串



【原材料】 长茄子 1 根，色拉油 250 克（实耗不多），面粉、水各适量，甜面酱 10 克，蒜蓉酱 5 克，白糖 2 克，香油 3 克，竹签适量。

【制作过程】

- ①将长茄子洗净，切成片，用竹签串起来备用。
- ②面粉放在盆内，加入水，调成厚薄均匀的糊；甜面酱、蒜蓉酱、白糖、香油放在小碗内，调匀待用。
- ③净锅上火，倒入色拉油烧热，把茄子放在面糊内蘸匀，放在油锅内炸熟，捞起控油，刷上调好的酱料即可。

【制作要点】 长茄子的片不要切得过薄，面糊要完全挂上，油温要充分控制好，不能过低，防止太油腻，也不能油温过高，防止炸糊。

香菇串

【原材料】 香菇 20 朵, 植物油 150 克 (实耗不多), 面粉、水各适量, 芝麻酱 20 克, 香醋 8 克, 白糖 3 克, 酱油 5 克, 鸡精 2 克, 香油 6 克, 竹签适量。

【制作过程】

- ①将香菇洗净, 去蒂, 用竹签串起备用。
- ②面粉放在盛器内, 加入水调成糊, 芝麻酱放在大碗内, 调入香醋、白糖、酱油、鸡精、香油调制均匀待用。
- ③净锅上火, 倒入植物油烧热, 把香菇放在面糊内拖匀, 放在锅内炸熟, 捞起控油, 刷上芝麻酱即可。

【制作要点】 香菇上面的水要控干净, 面糊不要过薄, 防止香菇鲜味流失, 影响成菜效果。



包心菜串

【原材料】 包心菜 300 克, 色拉油 200 克 (实耗不多), 精盐 8 克, 鸡粉 4 克, 十三香 10 克, 淀粉、水各适量, 鸡蛋 1 个, 竹签适量。

【制作过程】

- ①将包心菜洗净, 切成大块, 控水, 用竹签串起备用。
- ②把鸡蛋打入碗内, 加入淀粉, 调入精盐、鸡粉、十三香, 搅匀成糊待用。
- ③净锅上火, 倒入色拉油烧热, 将包心菜放在淀粉糊内拖匀, 放在锅内炸熟, 捞起控油, 盛盘即可。

【制作要点】 包心菜要选用较厚的那种, 炸好味道会更好, 也可以根据个人口味刷上辣酱等味道更好。



白菜叶串

【原材料】 白菜叶 200 克, 调和油 175 克 (实耗不多), 精盐 5 克, 味精 3 克, 辣椒酱 12 克, 花椒面 6 克, 辣椒油 4 克, 面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

- ①将白菜叶洗净, 撕成大块, 用竹签串起备用。
- ②面粉放在盆内, 加入水调匀。辣椒酱放在碗内, 调入花椒面、精盐、味精、辣椒油调制均匀待用。
- ③净锅上火, 倒入调和油烧热, 把白菜叶蘸匀面糊, 下入油锅内炸熟, 捞起控油, 刷上调好的辣椒酱即可。

【制作要点】 面糊不要过厚, 能均匀地挂在白菜叶上即可。



油菜串



【原材料】 油菜 200 克，色拉油 175 克（实耗不多），精盐 6 克，味精 3 克，辣椒面 5 克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

- ① 将油菜择洗净，控干水分，用竹签串起备用。
- ② 面粉放在大碗内，加入水，调入精盐、味精、辣椒面调成糊待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，把油菜放在面糊内拖匀，下入油锅内炸熟，捞起控油，盛盘即可。

【制作要点】 油菜水分很大，所以要多控一会儿；面糊不能太厚，否则油菜味道和口感都不好。

芹菜串



【原材料】 芹菜 250 克，调和油 300 克（实耗不多），椒盐 8 克，辣椒油 12 克，淀粉、水各适量，鸡蛋 1 个，竹签适量。

【制作过程】

- ① 将芹菜择洗净，切成段，用竹签横着串起备用。
- ② 鸡蛋打入碗内，调入淀粉和水搅匀成糊待用。
- ③ 净锅上火，倒入调和油烧热，将芹菜放在淀粉糊内蘸匀，下入锅内炸熟，捞起控油，刷上辣椒油，撒上椒盐即可。

【制作要点】 芹菜要选用茎稍微粗一点的，淀粉糊不要太薄，防止芹菜炸干，椒盐必须均匀地撒在上面，否则口味不好。

土豆串



【原材料】 土豆 2 个，色拉油 200 克（实耗不多），花生酱 15 克，酱油 4 克，味精 2 克，辣椒面 6 克，竹签适量。

【制作过程】

- ① 将土豆去皮，洗净，切成片，放在清水内淘洗，捞起控水，用竹签串起备用。
- ② 花生酱、酱油、味精、辣椒面放在碗内调匀待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，放入土豆炸熟，捞起控油，蘸食调好的花生酱。

【制作要点】 土豆片不要切得太薄，炸熟即可，不能过大，防止炸干。竹签要先用开水烫一会儿，起到杀菌消毒的作用。

金针菇串

【原材料】 金针菇 175 克，色拉油 200 克（实耗不多），五香粉 6 克，精盐 5 克，鸡粉 3 克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

- ① 将金针菇洗净，去根，控水，用竹签串起备用。
- ② 面粉放在盆内，调入五香粉、鸡粉、精盐，加入水调匀成糊待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，把金针菇放在面糊内拖匀，下入油锅内炸熟，捞起控油，盛盘即可。

【制作要点】 金针菇要用粗细比较均匀的炸，味道才会更好，要趁热食用口味才更加浓郁。



杏鲍菇串

【原材料】 杏鲍菇 250 克，植物油 350 克（实耗不多），芝麻酱 20 克，精盐 5 克，米醋 2 克，酱油 4 克，白糖 2 克，香油 10 克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

- ① 将杏鲍菇洗净，切成厚片，用竹签串起备用。
- ② 面粉用水调匀成糊，芝麻酱、精盐、米醋、酱油、白糖、香油调匀待用。
- ③ 净锅上火，倒入植物油烧热，将杏鲍菇放在面糊内拖匀，下入锅内炸熟，捞起控油，刷上调好的芝麻酱即可。

【制作要点】 炸杏鲍菇时面糊要稍微厚些，才能更好地保证原有的特殊鲜味。



红薯串

【原材料】 红薯 1 个，色拉油 200 克（实耗不多），酸奶 30 克，白糖 5 克，竹签适量。

【制作过程】

- ① 将红薯去皮，洗净，切成小块，用竹签串起备用。
- ② 酸奶和白糖用小碗调匀待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下入红薯浸炸至熟，捞起控油，蘸食调好的酸奶即可。

【制作要点】 红薯要选用红瓤的炸制，更要用慢火炸熟，防止外糊内生。



黑木耳串

【原材料】 黑木耳150克，色拉油350克（实耗不多），辣椒酱20克，精盐3克，味精5克，老醋12克，香油4克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

①将黑木耳用温水泡透，洗净杂质，撕成块，用竹签串起备用。

②面粉用水调成糊。辣椒酱、精盐、味精、老醋、香油放在碗内调匀待用。

③净锅上火倒入色拉油烧热；把黑木耳用面粉糊蘸匀，下入锅内炸熟，捞起控油，刷上辣椒酱即可。

【制作要点】 黑木耳要选用肉质较厚的炸制，口感和味道才会更好。



莲藕串



【原材料】 莲藕1根，植物油250克（实耗不多），精盐8克，鸡粉5克，花椒面12克，淀粉、水、竹签各适量，鸡蛋1个。

【制作过程】

①将莲藕洗净，去皮，切成厚片，用竹签串起备用。

②鸡蛋打入盆内，加入淀粉、水，调入精盐、鸡粉、花椒面，调匀成厚薄均匀的糊待用。

③净锅上火，倒入植物油烧热，将莲藕拖匀淀粉糊，下入油锅内炸熟，捞起控油，盛盘即可。

【制作要点】 莲藕的片不能切得太薄，面糊要稍厚一点，这样炸出来口感和莲藕的香味会更浓。

胡萝卜串

【原材料】 胡萝卜300克，色拉油350克（实耗不多），面酱12克，牛肉酱6克，鸡精4克，香油8克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

①将胡萝卜洗净，去皮，洗净，切成厚片，用竹签串起备用。

②面粉用水调成糊。面酱、牛肉酱、鸡精、香油放在碗内调匀待用。

③净锅上火，倒入色拉油烧热，把胡萝卜蘸匀面粉糊，下入锅内炸熟，捞起控油，刷上调好的酱料即可。

【制作要点】 胡萝卜要选用稍微粗点的，炸好无论味道还是形态都会好。



板栗串

【原材料】 板栗250克，调和油300克（实耗不多），炼乳30克，白糖3克，竹签适量。

【制作过程】

①将板栗取肉，洗净，用竹签串起备用。

②炼乳放在碗内，调入白糖调匀待用。

③净锅上火，倒入调和油烧热，放入板栗炸熟，捞起控油，刷上炼乳即可。

【制作要点】 板栗取肉后，要把上面的软毛清除干净，用慢火炸熟即可。



南瓜串

【原材料】 南瓜500克，色拉油400克（实耗不多），辣椒酱20克，花椒油10克，精盐6克，鸡粉2克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

①将南瓜去皮、子，洗净，切成小块，用竹签串起备用。

②面粉用水调成糊。辣椒酱、花椒油、精盐、鸡粉用小碗调匀待用。

③净锅上火，倒入色拉油烧热，把南瓜放在面糊内蘸匀，下入油锅内炸熟，捞起控油，抹上调好的辣椒酱即可。

【制作要点】 南瓜块不要切得过大，不然成熟较慢，味道也会随之变淡。





香辣南瓜串

【原材料】 南瓜 400 克，色拉油 350 克（实耗不多），精盐 6 克，味精 3 克，辣椒面 12 克，淀粉、水、竹签各适量，鸡蛋 1 个。

【制作过程】

①将南瓜去皮、子，洗净，切成厚片，用竹签串起备用。

②将鸡蛋打入盛器内，调入淀粉、精盐、味精、辣椒面、水调匀成糊状待用。

③净锅上火，倒入色拉油烧热，把南瓜放在淀粉糊内拖匀，下入锅内炸熟，捞起盛盘即可。

【制作要点】 南瓜片不能过薄，防止炸干，淀粉糊要充分拖匀，效果才会更好。



山药串

【原材料】 山药 500 克，调和油 400 克（实耗不多），精盐 6 克，白糖 15 克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

①将山药去皮，洗净，切成块，用竹签串起备用。

②面粉放在盆内，加入水，调入精盐、白糖调成面糊待用。

③净锅上火，倒入调和油烧热，把山药放在面糊内蘸匀，放入油锅内炸熟，捞起控油，盛碗即可。

【制作要点】 山药块要尽量切得大小一致，防止成熟时间不同，影响食用口味。



白菜木耳串

【原材料】 水发木耳 100 克，白菜叶 50 克，植物油 300 克（实耗不多），花生酱 20 克，精盐 5 克，味精 2 克，香醋 4 克，辣椒油 8 克，淀粉、水、竹签各适量，鸡蛋 1 个。

【制作过程】

①将水发木耳洗净杂质，撕成块，白菜叶洗净，切成块，然后把水发木耳、白菜叶间隔地串在竹签上备用。

②将花生酱、精盐、味精、香醋、辣椒油调匀；淀粉放在盛器内，打入鸡蛋，加入水调匀待用。

③净锅上火，倒入植物油烧热，把水发木耳、白菜放在淀粉糊内裹匀，下入油内炸熟，捞起控油，刷上调好的花生酱即可。

【制作要点】 花生酱一定要调制均匀，再用小刷子刷在食材上，这样口味才会一致。

菜花炸串

【原材料】 菜花 300 克，色拉油 250 克（实耗不多），精盐 5 克，味精 3 克，辣椒酱 20 克，辣椒油 10 克，淀粉、竹签各适量。

【制作过程】

- ① 将菜花洗净，掰成小块，用竹签串起备用。
- ② 辣椒酱放在碗内，调入精盐、味精、辣椒油调匀待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，把菜花裹匀淀粉，下入锅内炸熟，蘸食调好的辣椒酱即可。

【制作要点】 菜花不要挂糊炸，把淀粉拍匀，炸好后味道更好。



西兰花炸串

【原材料】 西兰花 250 克，花生油 300 克（实耗不多），五香面、孜然面各 10 克，精盐 10 克，鸡粉 2 克，面粉、水、竹签各适量。

【制作过程】

- ① 将西兰花洗净，掰成块，用竹签串起备用。
- ② 面粉放在盆内，调入精盐、五香面、孜然面、鸡粉、水，调成面糊待用。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，把西兰花挂匀面糊，下入锅内炸熟，捞起控油，盛盘即可。

【制作要点】 西兰花上面的糊不能过厚，不然色泽和口味都较差。



双花炸串

【原材料】 西兰花、菜花各 150 克，色拉油 250 克（实耗不多），牛肉酱 20 克，白糖 3 克，淡味酱油 5 克，淀粉、竹签各适量。

【制作过程】

- ① 将西兰花、菜花洗净，掰成小朵，用竹签间隔串起备用。
- ② 牛肉酱放在碗内，调入白糖、淡味酱油调匀待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，把西兰花、菜花蘸匀淀粉，下入锅内炸熟，捞起控油，刷上调好的牛肉酱即可。

【制作要点】 西兰花、菜花上面的淀粉不要过多，蘸匀后要抖一下，这样油不会浑浊，防止造成不必要的浪费。

