

1200款美味川菜大全，烹饪秘籍演绎正宗川菜
一菜一格，百菜百味

味道川菜

成都典尚文化

编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



味道川菜

WEIDAO CHUANCAI



成都典尚文化 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

味道川菜. 煎炸蒸 / 成都典尚文化编著. — 成都:
成都时代出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5464-1276-4

I. ①味… II. ①成… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第217588号

味道川菜 · 煎炸蒸

WEIDAO CHUANCAI · JIAN ZHA ZHENG

成都典尚文化 编著

责任编辑	蒋雪梅
责任校对	李卫平
版式设计	李春玲
责任印制	干燕飞

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86742352 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	四川新华印刷有限责任公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	200千
版 次	2015年第1版第1次
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5464-1276-4
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 84251289



味道的真谛

谈起美食和烹饪，这个世界上怕是只有中国人才有如此多的优越感和成就感。伴随华夏文明繁衍生息的除去一个个翻天覆地的历史朝代外，亘古不变的怕只有蕴藏在中国人人口腹之间的“中国味道”。从某种意义上看，中国味道也是中华文明传承的一条特有脉络。

近年来关于美食和烹饪的作品很多，但能让所有中国人一致认可的怕只有《舌尖上的中国》了，它虽然只是一个展示美食的纪录片，但通过美食展示的浓郁家园情，借助烹饪所表达的人生哲学，给所有中国人提供了一种舌尖和心灵都可品味的“中国味道”。在如此快节奏的当下，中国烹饪之所以还会有如此多的“粉丝”，除去吃货们对美食品相的个性化喜爱外，更为重要的怕是普通的食材在经历了中国式“煎炒烹炸”等各般修炼后带给人们的独特味道。

《味道川菜》系列丛书，正是一套从味道入手的烹饪书籍。过去曾为九五至尊的帝王，会念念不忘的是乞讨时一碗农家面汤的味道；也有海外漂泊的游子，纵使环游世界后依然期盼再尝尝家乡小吃的味道；更有厨界泰斗，技压群雄后依然坚信最好的味道是母亲做出的小菜之味。味道之于今日的社会，已经不是简单的舌尖之味，更是饱含着个人体验和喜好的情感之味。从烹饪美食的味道入手，教授忙碌的现代人，如何把握美食的味道，如何烹饪美食的味道……正是这套丛书编辑的出发点和着眼点。客观地说，真正的美食来源于心情，希望大家在烹饪出自己喜爱的味道之余，更能从中找寻到亲情的味道、幸福的味道。

《味道川菜》系列丛书，也是一套梳理川菜风味的烹饪书籍。中国美食之所以灿若星河，很大的一个原因是人们充分尊重原料的地域特性，由此进行加工方法和味道的百般变化，风味独特的地方菜系因此形成。川菜作为中国四大菜系之一，除去传统意义上“一菜一格，百菜百味”的菜式特点外，选材普通，味道多样，麻辣的味道特征对于追求个性自由和个人价值体现的“草根们”更有契合度和吸引力。作者从烹饪加工方法入手，精心梳理出近千道川味美食，详尽地描述了每道菜品味道的形成之法，更为读者提供了简洁实用的操作之道。对于那些偏爱川味的美食者们而言，本书将是了解川菜、烹饪川味的实用教材。

《味道川菜》系列丛书，更是一套修身养性的生活宝典。中国的烹饪自古就是社会生活和人生哲学的重要组成部分。老子说“治大国若烹小鲜”，可见治国之道和烹饪之技也有共通之处；孔子云“食不厌精，脍不厌细”，可见饮食作为人生大事，应遵循严格的规章制度才能保证优良的结果……中华饮食中所蕴藏的人生哲学和处事智慧，对于浮躁忙碌的现代人的品性修养有着积极现实价值。正是充分认识到烹饪可作为修身养性的重要手段，本书在教授味道调和之术的同时，也着力讲述美食形成的机理和操作之道。希望读者在掌握美味的加工之余，更能形成对烹饪哲学的感悟，获得身心的修炼和品格的提升。

在这个纷繁变幻的时代，饮食承担了越来越多的社会角色。豪饮盛宴铺张浪费等错误的饮食观，已经让“一粥一饭当思来之不易，一饮一啄饱蘸苦辣酸甜”的饮食理念取而代之。如何让人们回归美食的本源，获取烹饪带来的幸福，正是编辑出版这套书的根本目的。人们饮食的目的是什么？归根结底就是一日三餐；烹饪味道的真谛在哪里？通俗地说就是食之有味。

海子

甲午年初夏于蓉城



目录 Contents

第一部分 煎

煎的种类有哪些 2

畜类

香煎猪肝	4
鸡蛋煎猪脑	5
京葱煎包	5
香煎牛排	6
煎牛里脊	6
煎锅美味排	7
孜然羊排	7
小煎排骨	8
老干妈煎肉	8

禽蛋

家乡煎焗鸡	9
香煎糯米鸭	10
小煎鸡	10
蔬菜煎蛋卷	11
豆花煎鸡蛋	11
村姑煎锅舌掌	12
青椒小煎鸡	12
煎苦瓜鸡粒饼	13
小煎鸡脯	13
蒜头红椒煎蛋	14
蛋煎腐饼	14
苦瓜煎蛋	15
蚕豆花煎鹅蛋	15
竹荪番茄煎蛋汤	16
番茄煎蛋汤	16
鲜蚕豆煎蛋	17

野菜煎蛋 17

水产

香麻煎带鱼	18
浇汁煎带鱼	19
铁板生煎鱼头	19
串煎三宝	20
香煎鳕鱼	20
蜜汁煎鲑鱼	21
鱼肉煎蛋	21
豉酱煎海虾	22
金沙脆皮虾	22
银鱼煎蛋	23
蛋煎墨鱼角	23

其他

荷兰豆煎藕饼	24
煎萝卜丝饼	25
葱煎豆腐	25
铁板煎酿茄盒	26
煎酿双色椒	26

煎虾米南瓜块	27
油煎南瓜饼	27
煎饺	28
腐乳煎饼	28
家常煎豆腐	29
香煎水笋	29
韭菜煎豆腐	30
芝麻煎饼	30
苦瓜煎豇豆	31
煎茄子	31
翡翠生煎包	32
野菜香煎饼	32
韭菜煎饼	33
红苕煎饼	33
芙蓉泡菜小煎虾	34
糯米煎包	34
韭菜煎饺	35
干煎野菌	35
小葱煎豆腐	36
锅煎土豆球	36



第二部分 炸

炸的种类有哪些 38

畜类

炸肉串	39
酥皮甜烧白	40
香炸里脊	40
酥炸排骨	41
酥炸牛肉卷	41
干炸丸子	42
香炸牛排	42
炸芝麻里脊	43
香炸麻辣牛排	43
软炸烧白	44
软炸兔糕	44

禽蛋

香煎糯米鸭	45
香酥鸭	46
炸乳鸽	46
酥炸笋粒鸭球	47
糖醋炸皮蛋	47

水产

干炸鱼头	48
酥炸大虾	49
干炸麻辣泥鳅	49
干炸小黄鱼	50
泰汁九肚鱼	50
香炸银鱼	51
软炸鲜贝	51

其他

香炸金丝	52
泡炸豆腐	53
炸馄饨	53
酥炸糯米角	54
油炸豆腐饺	54
香炸麻团	55
软炸土豆条	55
炸菠菜脯	56
脆炸折耳根叶	56



第三部分 蒸

蒸菜的技巧 58

畜类

豆瓣蒸肥肠	59
巴山豆豉蒸肉	60
豉汁蒸排骨	60
川椒粉蒸肉	61
粉蒸牛肉	61
丝瓜蒸肉	62
首乌枸杞蒸猪肝	62
香扣仔兔	63
白果猪手	63
酱香粉蒸肉	64
粉蒸肉	64

老南瓜蒸鲜肉	65
带丝蒸素酥肉	65
川味粉蒸肉	66
盐菜蒸猪手	66
凉瓜蒸肉丸	67
豆豉蒸腊肝	67
罐焖牛腩	68
干豇豆蒸酱肉	68
瓜船粉蒸肉	69
粉蒸牛肉	69
风味三蒸	70
豆蓉扣肉	70
三宝蒸花肉	71
芋儿蒸排骨	71

青豆粉蒸羊排	72
南瓜粉蒸排骨	72
粉蒸肥肠	73
水豆豉蒸酱肉	73
牙签粉蒸羊肉	74
辣子粉蒸肉	74
蒸白菜丸子	75
蒜蓉蒸脆肚	75
甜烧白	76
荷叶粉蒸肉	76
咸烧白	77
米粉蒸排骨	77
夹饼粉蒸肉	78
红苕粉蒸肉	78

小笼蒸饺	79
山药蒸脆骨	79

禽蛋

蛋黄蒸饺	80
金瓜蒸滑鸡	81
野菌蒸蛋	81
鹌鹑蒸肉饼	82
金瓜粉蒸鸡	82
肉末蒸蛋	83
蒸肉豆腐	83
冬菇蒸鹌鹑	84
香菇蒸滑鸡	84
荔荷蒸鸭块	85
芙蓉蒸蛋	85
三菌蒸蛋	86
芙蓉粉蒸鸡翅	86
竹荪清蒸鸡	87
鸡汁蒸饺	87
冬菜蒸鸭	88
双耳蒸蛋皮	88

水产

山药枸杞蒸草鱼	89
枸杞蒸白鳢	90
蒜蓉粉丝蒸扇贝	90
豉汁蒸左口鱼	91
春茶蒸鲫鱼	91
黄芷蒸鱼头	92
清蒸黄花鱼	92
天麻川穹蒸鲤鱼	93
火腿丝蒸鲈鱼	93
清蒸鳊鱼	94
椒麻桂鱼	94
人参蒸鳊鱼	95
水椒蒸江团	95
豉椒蒸鲢鱼	96
枸杞蒸鲫鱼	96
粉丝蒸花蚶	97
开洋蒸田鸡	97

水豆豉蒸桂鱼	98
番茄蒸鲈鱼	98
鲜辣芋儿鱼	99
水豆豉蒸钳鱼	99
虾仁蒸蛋	100
蒜香鱼蓉蒸豆腐	100
酸椒蒸鱼头	101
蒜香蒸麻虾	101
豆豉蒸青波	102
虾仁蒸豆花	102
豆豉蒸江团	103
虾干蒸娃娃菜	103
剁椒蒸鱼头	104
冬菜蒸银鳕鱼	104
云耳蒸桂鱼	105
榨菜肉丝蒸鱼	105
粉蒸鳝鱼	106
椒汁蒸桂鱼	106
粉蒸鲫鱼	107
泡菜蒸江团	107
家常豆豉蒸鱼头	108
旱蒸焗辣鱼	108
清蒸枸杞虾	109
黄椒蒸鲜鱿	109
鱼丁蒸蛋	110
蟹肉蒸蛋	110

其他

百合蒸南瓜	111
豆腐蒸土豆	112
鲜椒蒸野菌	112
肉丸蒸娃娃菜	113
酱椒蒸碎茄	113
八宝蒸南瓜	114
桂花蒸南瓜	114
农家蒸鲜菌	115
蒜蓉蒸小菜瓜	115
白菜蒸饺	116
芙蓉蒸饺	116
粉蒸时蔬	117
水蛋蒸块菌	117
荷叶蒸黑枣	118
粉蒸豆腐	118
粉丝蒸金针菇	119
剁椒蒸芋儿	119
鹅黄蒸茄子	120
腊八豆蒸芋丝	120
橄榄蒸芥菜	121
泡椒蒸金钱菌	121
双椒蒸白灵菇	122
粉蒸黑虎掌菌	122



第一部分

煎

一般日常所说的煎，是指用锅子把少量的油加热，再把食物放进去，使其熟透。表面会稍呈金黄色乃至微糊。由于加热后，油的温度比水的温度高，因此煎食物的时间往往较短。煎出来的食物味道也会比水煮的甘香可口。饺子、鸡蛋、广东年糕都是常见的以煎来烹调的食品。



煎的种类有哪些

干煎：是一种比较常用的煎制菜肴方法。一般是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，用适量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。代表菜：干煎虾碌。干煎鳊鱼。

酥煎：是将原料腌制入味后，挂酥皮糊后再存入底油锅中煎制成熟的烹调方法。原料：鲜嫩的肉类。

湿煎：是通过把原料进行初步刀工处理成型，加入调料底味用生粉上浆或拍上干生粉，

用中火定型再用小火煎熟，以适合的调汁收汁入味的烹调方法。原料：软小无骨动物类，植物类。

煎炒：将原料初加工后，腌渍入味上浆或拍粉。用小火或中火进行煎制后再炒制调味成熟的烹调方法。原料：肉类、海鲜。

香煎：将原料改刀成形后腌渍入味煎熟成菜。香煎起锅前淋入洋酒。例：干红白兰地等可使成菜香气四溢。原料：高档海鲜，石斑鱼、鲑鱼。

煎封：将加工腌味过的原料，用半煎半炸的方法加热成熟，再用水和调味汁加盖封熟成菜的烹调方法。粤菜中常见。原料：鱼类、肉类。代表菜：煎封鲳鱼。

煎炸：将原料先进行煎制后、再用大量油炸制的一种特殊的烹调方法。原料：蓉泥类。

煎焖：将主料改刀成形，腌渍入味，放入底油中煎制成熟再加入调料、清水或汤汁，盖锅盖，用微火焖熟至酥的一种烹调方法。焖时汤水与主料相平。原料：动物类。

软煎：将原料加工，调味的原料上浆后，再拍生粉，以文火煎熟然后封汁或浇芡汁成菜的方法。原料：软小无骨的肉类，多用鸡鸭、猪、牛等的细嫩部位。片型较大、略厚。

半煎：将原料选取好后，进行初步加工去腥去异味。通过刀工处理，腌渍底味，上粉浆，或者不用上粉浆，运用小火在锅中进行煎制成菜的烹调技法。原料：豆制品、菌类、蔬





菜，软嫩易熟动物类，例如三文鱼。

生煎：将原料经过刀工处理后，入底味（直接把味下足，不用二次味），再上粉或上浆后直接煎制成菜的一种烹调方法。原料：动植物类均可，必须为生料。

煎酿：将原料用嵌入夹的方法把制好的蓉、泥、糊等辅助原料酿入馅料，经文火煎熟，再用汤汁煨透，或浇淋成菜的方法。（制蓉、泥、糊，不可太硬）。

煎蒸：把经过初步加工处理后的原料先煎制，待定型后再加调料，上笼屉蒸熟的烹调技法。原料：软小无骨肉类、海鲜、植物类。（蒸时防水蒸气进入主料）

煎扒：将原料初加工去腥、去异味后，在原料的表面剞上花刀，使其便于入味成熟（形状薄，小的原料不用剞上花刀）。腌渍好底味，上薄粉浆，用小火煎至两面金黄色取出，

再用扒汁进行扒至收汁即成的烹调方法。原料：鱼类、牛排、猪排等肉排原料。

煎炖：把原料经过初加工，清洗干净后，再用刀斩成核桃大小的块，加入粉浆，（也可不上粉浆）用小火煎制成形后，用中火加汤炖制的烹调方法。原料：禽类为主。

煎熘：两法之合用，烹制时将主料挂糊或糊或拍松入锅煎熟后用芡汁熘制，加调料而成菜的烹调技法。

煎烧：将主料经煎制后，再加调料，用清汤或汤汁烧煮成菜的烹调技法。也叫“南煎”。原料：带骨不易熟的肉类。

煎焗：将原料初步选料，加工处理后，加入料酒姜酒初步去腥味，加入味料入底味，上浆后（也可不上浆）上火煎至两面金黄色时取出，再用焗法，烹制成熟的烹调方法。原料：以动物类原料为主。



畜类 CHU LEI



香煎猪肝

主料

猪肝、韭菜花、鲜花椒。

辅料

干海椒、姜、蒜片、蚝油、盐、味精、鸡精、白糖。

制作方法

1. 猪肝改片，入沸水中氽一下，韭菜花改节；
2. 另锅烧油，当三成油温时，放入猪肝炸熟捞出；
3. 锅中留底油，放入干海椒、姜蒜片炒香，放入猪肝、蚝油、韭菜花，炒香至熟时，加入其他的调料即可。

操作要领

炸猪肝时，炸至猪肝稍干且颜色稍黄时即可，过火则猪肝发硬，嚼不动；炸嫩了则不香。猪肝一定要氽水，不然容易变黑。



营养提示

此菜的创新在于猪肝力求嫩度，它改传统的炒为煎，猪肝的口感变成有点韧性而且香，特别是在加入韭菜花后，香味变得更加浓郁。

小知识

怎么选择新鲜的猪肝

猪肝营养丰富，味道颇佳，很受食者喜爱。猪肝有粉肝，面肝，麻肝，石肝，病、死猪肝，灌水猪肝之分。前两种较上乘，中间两种次之，后两种是劣质肝。

粉肝、面肝：质均软且嫩，手指稍用力，可插入切开处，做熟后味鲜、柔嫩。不同点：前者色似鸡肝，后者色赭红。

麻肝：反面有明显的白色络网，手摸切开处不如粉、面肝软嫩，做熟后质韧，嚼不烂。

石肝：色暗红，质比上列三种都要硬些，

手指稍着力亦不易插入，食时要多嚼才嚼得烂。

病、死猪肝：色紫红，切开后有余血外溢，少数生有脓水泡。倘不是整个的，卖者挖除后，虽无痕迹，但做熟后无鲜味，因打汤、小炒加热时短，难杀死细菌，食后有碍身体健康。

灌水猪肝：色赭红显白，比未灌水的猪肝饱满，手指压迫处会下沉，片刻复原，切开后有水外溢，做熟后鲜味差，未经高温亦带菌，不利于健康。



鸡蛋煎猪脑

主料

鲜猪脑、鸡蛋、熟火腿。

辅料

葱、花生油、盐、味精、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 鲜猪脑改切成小块，鸡蛋打散，熟火腿切成粒，葱切成花。
2. 烧锅加水，待水开时，投入猪脑，用中火煮至八成热，捞起滴干水。在猪脑中打入打散的鸡蛋、盐、味精、胡椒粉、火腿粒、葱花拌匀。
3. 另烧锅下油，轻轻倒入拌匀的猪脑，用小火煎至两面稍黄，铲起切件，入碟即可食用。

操作要领

在煎前，一定要把猪脑煮至快熟，如果不煮就煎，猪脑就很难煎熟。



营养提示

鲜猪脑含蛋白质、脂肪、磷，益肾补脑。对治疗头风、头痛等症有辅助作用。

京葱煎包

主料

面粉、猪肉末。

辅料

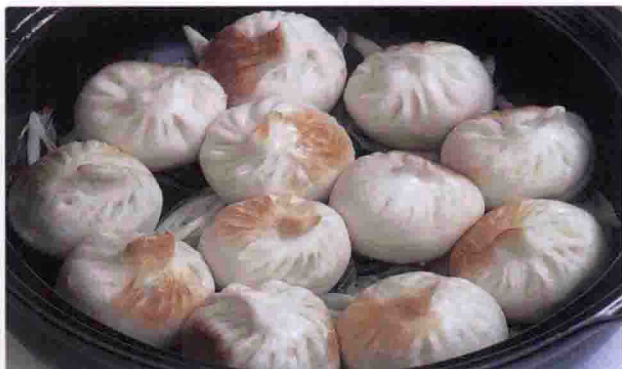
葱花、精盐、味精、鸡精、精炼油各适量。

制作方法

1. 面粉中加入清水、发酵粉和匀成面团；用猪肉末、葱花、精盐、味精、鸡精调成馅料。
2. 面团出剂子，擀成包子皮，再包入肉馅，发酵时上蒸柜，蒸至熟时取出。
3. 不贴锅中加入少许精炼油烧热，放入蒸好的包子煎至底部呈金黄色时，铲入盘中即可。

操作要领

包子大小要均匀。蒸制时一气蒸成。





香煎牛排

主料

牛排、洋葱丝。

辅料

姜片、料酒、酱油、牛排酱、蚝油、辣椒酱、白糖、香菜、精炼油各适量。

制作方法

1. 牛排洗净切成块，加入酱油、料酒及洋葱丝、姜片码入味，再放入将精炼油烧热了的平底锅中煎至上色。
2. 另起精炼油锅烧热，放入牛排酱、蚝油、辣椒酱、白糖炒香，掺适量水，下牛排烧入味，待汤汁收干时铲出，撒上香菜即可。

操作要领

牛排块大小要均匀；应用大火收汁。



营养提示

牛肉的蛋白质、维生素、微量元素、氨基酸含量都很高，加上辣椒酱等，更增加了核黄素、辣椒红素、柠檬酸等物质，食后能补脾胃、益气血。

煎牛里脊

主料

牛里脊肉。

辅料

花生油、洋葱、鸡蛋、料酒、辣酱油、精盐、白糖、味精、大葱、姜、湿淀粉、香油、上汤、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 牛里脊肉洗净切片，用大葱、姜、精盐、白糖腌一下，再用鸡蛋和湿淀粉调匀浆好；洋葱去外皮洗净，切成条状；用辣酱油、味精、上汤和香油兑成料汁。
2. 锅内放入花生油烧至七成热时，将牛里脊一片一片地摆入锅内煎，待两面呈金黄色时倒出沥油。锅内留油，下洋葱条炒一下，倒入煎熟的牛里脊片，再倒入料汁翻炒几下即成。

操作要领

牛里脊里要去掉筋膜。片要切得均匀。



煎锅美味排

主料

猪排骨、洋葱、香菜适量。

辅料

a料：盐、胡椒、料酒、姜葱汁、五香粉、蛋液、干细淀粉、香油；泡椒蓉、蒜蓉、盐、酱油、味精、白糖、鲜汤、水淀粉、色拉油、黄油。

制作方法

1. 猪排骨剁成节，入碗加a料拌匀码味30分钟；洋葱横切成片。
2. 码好味的排骨入热油锅炸至表面色黄酥香，捞起沥尽油。
3. 炒锅内放油，烧至四成热，放入泡椒蓉、蒜蓉炒至油红味香，掺鲜汤，下排骨，调入盐、酱油、白糖慢烧至排骨入味。调入味精，用水淀粉收浓芡汁。
4. 平底锅上火烧热，放入黄油，下洋葱片煎香，然后倒入烹制好的排骨，撒上香菜即可。

操作要领

排骨表面炸至色黄，但一定要炸透，避免外焦内不熟。

营养师

猪排骨适于气血不足，阴虚纳差者食用。



孜然羊排

主料

羊排。

辅料

川式卤水、辣椒面、花椒面、孜然粉。

制作方法

1. 羊排飞水后下卤水中卤烂。
2. 将卤烂的羊排改刀，下油锅炸至外酥干香，捞起撒上调料即可。

操作要领

羊排一定要卤好再改刀，不然会有很大缩水。



营养师

羊排适于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩者食用。





小煎排骨

主料

仔排、青笋、青红尖椒。

辅料

a料：盐、姜、葱、胡椒粉、白糖、料酒、蛋液、豆腐乳、干细淀粉；b料：豆瓣酱、青花椒、姜片、蒜片、葱节；c料：盐、味精、鸡精、香油；色拉油。

制作方法

1. 仔排剁成节放入盆内，加入a料拌匀，腌渍约60分钟。青笋切成丁；青红尖椒切短节。
2. 炒锅上火，烧油至六成热，下入排骨炸至干香，起锅沥尽油备用。
3. 锅内留油少许，投入b料炒香，然后放入排骨、青红尖椒、青笋炒匀，再放入c料调好味起锅装入盘中。

操作要领

排骨腌渍时蛋液不要加得过多，以调味料粘裹在原料上为度，同时腌渍时间要够，以免排骨底味不足。



营养提示

排骨具有滋阴壮阳、益精补血的功效。

老干妈煎肉

主料

猪腿肉、老干妈豆豉酱。

辅料

鸡精、大蒜、老姜、生抽、绍酒、油、青蒜。

制作方法

1. 将肉放冰箱中冻20分钟，待僵硬后取出切成薄片。青蒜洗净，斜刀切成段；大蒜切片。
2. 中火烧锅油至五成热，将肉片放入，用小火煎至两面焦黄，水汽渐干。
3. 爆香姜蒜后，调入老干妈豆豉酱、绍酒和生抽翻炒约3分钟。洒入鸡精和青蒜段，炒至青蒜断生即可。



营养提示

由于猪腿肉整块都是瘦肉，脂肪含量极少，因此这道菜具有高蛋白、低脂肪，且维生素含量高的特点。





禽蛋 QIN DAN

家乡煎焗鸡

主料

仔鸡、青红椒。

辅料

a料：盐、胡椒、料酒、五香粉、姜葱汁；葱段、姜片、盐、白糖、味精、香油、色拉油。

制作方法

1. 仔鸡剁成块，入盆加a料拌匀码味30分钟；青红椒切成菱形块。
2. 码好味的仔鸡入六成热油锅中炸至色泽金黄干香捞起。
3. 炒锅上火，烧油至五成热，下入葱段、姜片爆香，倒入仔鸡、青红椒，下盐、白糖、味精调好味，淋香油簸匀起锅装入盘内即可。

操作要领

仔鸡剁块大小要一致。

营养提示

鸡肉的维生素A和蛋白质含量较高，易被人体消化吸收。



小知识

煎菜的小技巧

煎菜的关键是掌握好火候，原料表层加热必须使用小火，还应根据原料选用不同的技法，有干煎、酥煎、香煎、水油煎：

1. **干煎**：将主料渍腌入味，用面粉、芡粉或鸡蛋沾匀，两面煎成金黄色，例如干煎鱼；

2. **酥煎**：原料上浆，沾上面包屑或馒头屑后煎制；

3. **香煎**：原料腌渍入味后，挂蛋粉糊，沾芝麻煎制；

4. **水油煎**：平锅加油烧热，原料坯整齐地

排入平锅内，略煎，表面喷水后再煎，至锅内水分蒸干，可以保证里外熟透，例如上海生煎包。

另外，煎制菜肴还有一些窍门：

1. 不急于翻勺，一次性将底面煎好，菜肴不掉皮脱糊，形状整齐。

2. 煎制丸子坯料时可用手将坯料逐个按扁，有利于翻转，能缩短煎制时间。

3. 煎鸡蛋将要熟时，浇点凉开水，煎出的鸡蛋又黄又嫩，色味俱佳。



香煎糯米鸭

主料

鸭、上等大糯米。

辅料

花椒、胡椒粉、味精、鸡精、姜、葱、精盐、料酒、精炼油各适量。

制作方法

1. 将宰杀好的鸭余入开水中，捞起沥干，下姜、葱、料酒，蒸后出笼去骨待用。将糯米蒸熟，下以上调料拌匀，铺在鸭肉上，压紧成2厘米厚的长方形待用。
2. 热锅冷油，细火慢煎至双面金黄时起锅，沥干油改刀装盘即成。

操作要领

鸭肉需先码味，糯米不能蒸得太熟。



营养提示

滋阴补阳，养颜润肤。

小煎鸡

主料

鸡腿肉、青笋、葱节。

辅料

泡红椒、油、盐、白糖、料酒、姜片、蒜片、味精、酱油、醋、水豆粉各适量。

制作方法

1. 将鸡腿肉改成5厘米长、1厘米粗的条，加盐、水豆粉码味。
2. 青笋切成4厘米长、0.5厘米粗的条，泡红椒剁细。
3. 将盐、白糖、味精、酱油、醋调成味汁。
4. 锅下油烧至五成热，放入鸡肉，炒散后放入泡红椒、姜片、蒜片、料酒、青笋炒匀，调入对好的汁，推转起锅即成。

操作要领

一定要将鸡肉炒散，待发白时再下泡红椒。

