

新

大众菜谱

美味煎炸菜

600 款



原子能出版社



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

美味煎炸菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了煎炸菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味煎炸菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:王艳丽

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3071-8

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究

油炸马铃薯

材料

马铃薯 200 克，罐头玉米粒 60 克，罐头豌豆仁 40 克，芹菜末 1 大匙，蛋 1 个，食用油 6 杯，面包粉、淀粉各 1 杯

①料：盐、味精各适量，蛋 1 个，胡椒粉少许

做法

马铃薯去皮切片蒸熟，入①料、玉米粒、豌豆仁及芹菜末一起拌匀后，分成 6 等份，将每份马铃薯泥捏成直径 3 厘米，高 3 厘米的圆柱形备用。

油烧 6 成热，蛋打散成蛋液，依先后次序将成圆柱形的马铃薯沾上淀粉、蛋液及面包粉，再入锅炸成金黄色捞出沥油即成。





吉利鸡柳

材料

鸡胸肉 150 克，面粉 2 大匙，蛋半个，面包粉半杯，沙拉油 3 杯

①料：盐、糖、胡椒各少许，料酒半小匙，蒜末 1 小匙，淀粉 1 大匙

做法

鸡胸肉切条状，加①料腌 10 分钟，蛋打成蛋液。

鸡肉依次裹上面粉、蛋液、面包粉，入热油中炸熟并呈金黄色(约 1 分钟)即可。

腐衣丝瓜

材料

豆腐皮 3 张、丝瓜 1 条、面糊少许

①料：沙拉酱 1 包、甘草粉 1 大匙

做法

将每张豆腐皮对角剪成 4 小张三角形；丝瓜去皮后洗净，切成 6 厘米长段，每段再剖成 4 小条；①料搅拌均匀备用。每小张豆腐皮摊平，放上一条丝瓜，再少抹些许①料后包卷成长形，并用面糊对口，随后陆续完成剩余的丝瓜卷。烧半锅油至七成热，慢慢投入丝瓜卷，以中火炸至金黄色即可。

功效

清热化痰、凉血、解毒。





蔬菜天妇罗

材料

生菜叶3片，新鲜香菇片70克，青椒片50克，苹果片50克，食用油6杯，面粉1杯，冰水少许，沙拉油1大匙，白萝卜泥、酱油各1大匙，糖1小匙，盐、味精各少许

做法

将面粉、盐、冰水、沙拉油、盐、味精、蛋黄调成面糊以筛网过筛，生菜叶洗净去叶梗沥干，均备用。
食用油烧7成热关小火，将2/3的面糊以手抓取，快速洒在油锅上，使之变成丝状连在一起之面饼后，速将生菜叶、香菇片、青椒片、苹果片，分别排于其上，最后将剩余的面糊以同法续洒在这些蔬菜上，待面糊炸酥脆即取出切6小块，再回锅大火炸11分钟，捞起沥油，食时蘸白萝卜泥、酱油、糖、盐、味精即成。
排盘时可洒一些炸过的冬粉及紫菜以增加美观。



目 录

一、猪肉类

麻辣猪肉干	(1)	炸里脊	(9)
炸响铃	(1)	广东肉	(9)
清炸里脊	(2)	南煎丸子	(9)
广东酥炸肉	(3)	煎炸里脊	(10)
炸叉烧肉	(3)	炸鹿尾	(11)
裹炸异香肉	(4)	软炸肉	(11)
家制香炸腌肉	(4)	香炸五花肠	(12)
酥糊里脊	(5)	椒盐猪肚	(12)
酥炸肉脯	(5)	椒盐肝卷	(13)
炸猪排(一)	(6)	干炸肝花	(13)
炸猪排(二)	(6)	酥炸肥肠	(14)
炸两样	(7)	焦溜肥肠	(15)
炸肉咕鲁烹	(7)	清炸大肠	(15)
软炸腰花	(8)	网油猪肝球	(16)
脆皮炸肠头	(8)	软炸排骨	(16)



焦熘排骨	(17)	咕噜肉	(32)
五香排骨	(17)	糖醋咕噜肉	(32)
椒盐排骨	(18)	仔酥肉	(33)
海南猪肝	(18)	紫酥肉	(33)
炸溜肝尖	(19)	脆浆裹肉	(34)
炸猪腰子片	(20)	黑米锅巴肉	(34)
琉璃丸子	(20)	蜜炙水脆油	(35)
玻璃樱桃肉	(21)	面拖里脊条	(36)
核桃丸子	(21)	面拖肥膘条	(36)
高丽丸子	(22)	拔丝樱桃肉	(37)
面包香丸子	(22)	拔丝猪油芝麻	(38)
元宝肉片	(23)	炸灌汤肉丸子	(38)
溜白肉豆腐丸子	(24)	炸大肉扁丸子	(39)
焦溜丸子	(24)	广州炸肉丸子	(39)
糖熘丸子	(25)	脆炸肉丸子	(40)
姜汁丸子	(25)	干炸肉丸子	(40)
酸甜丸子	(26)	软炸肉丸子	(41)
奶油吉利丸子	(26)	煎五香里脊肉	(41)
桂花肉(一)	(27)	煎猪肉	(42)
桂花肉(二)	(27)	葱头煎猪排	(42)
麻花肉	(28)	煎猪排	(43)
夹沙肉	(29)	煎火腿扒	(43)
冰糖肉	(29)	葱头煎猪肝	(43)
高丽肉	(30)	法式煎猪肝	(44)
荔枝肉	(30)	果汁肉排	(44)
金橘酸甜肉	(31)	煎猪肝	(45)



煎猪腰子串	(45)	糖酥丸子	(50)
干煎丸子	(45)	炸甜荸荠丸子	(51)
酥白肉	(46)	荠菜丸子	(51)
香酥肉	(46)	拔丝丸子	(52)
芝麻肉条	(47)	脆皮豆腐盒	(53)
炸芝麻肉	(47)	酥炸里脊卷	(53)
软炸瘦肉	(48)	软炸桃仁里脊	(54)
五香焦肉	(48)	糖醋肉片	(54)
冰雪丸子	(49)	锅包肉	(55)
冰霜丸子	(49)	宫保猪肉丁	(55)
雪花丸子	(49)	炸小丸子	(56)
挂霜板油丸子	(50)	灌汤丸子	(56)

二、鸡肉类

红烧鸡块	(58)	炸椒盐鸡排	(64)
椒盐烧鸡	(59)	炸鸡排	(65)
炸广筒鸡	(59)	炸黄油鸡排	(65)
美式炸鸡	(60)	炸鸡肉团	(66)
美式炸出骨春鸡	(60)	网油虾鸡卷	(66)
马利兰式炸鸡	(61)	脆肉片鸡皮	(67)
炸仔鸡片	(62)	金钱鸡	(68)
炸面包鸡腿	(62)	金钱鸡塔	(68)
炸胡椒鸡腿	(63)	千层鸡批	(69)
灯笼鸡腿	(63)	松子鸡卷	(70)
花椒凤腿	(64)	纸包鸡	(70)



大 众 菜 谱

油淋鸡	(71)	花雕鸡爪	(82)
炸笋鸡	(72)	卤凤爪	(83)
炸鸡腿	(72)	糟卤凤爪	(83)
炸鸡槌	(73)	香酥凤爪	(83)
清炸鸡腿	(73)	蒜泥凤爪(一)	(84)
酥鸡腿	(74)	蒜泥凤爪(二)	(84)
香酥鸡腿	(74)	琥珀凤爪	(85)
铁扒鸡腿	(74)	五柳凤爪	(86)
茄汁鸡腿	(75)	炸鸡肉煎饼卷	(86)
板栗焖鸡腿	(76)	盖兰鸡卷	(87)
樱桃鸡腿	(76)	番茄鸡柳	(87)
红松鸡腿	(77)	油氽鸡	(88)
五味鸡腿	(78)	酱汁鸡肉丸子串	(88)
太师鸡腿	(78)	清炸鸡肝	(89)
金钱鸡腿	(79)	软炸鸡肝	(89)
卤火鸡腿	(79)	网油包鸡肝	(90)
糟鸡爪	(80)	面包粉炸鸡肝	(91)
酱鸡头鸡爪	(80)	焦炸鸡肫花	(91)
红卤鸡爪	(81)	清炸肫肝	(92)
软酥鸡爪	(82)		

三、鸭肉类

果汁炸鸭	(93)	酥炸卤鸭	(95)
樟茶鸭子	(94)	橘汁云南鸭	(96)
锅巴填鸭	(94)	糟片鸭	(97)



雪花鸭肝	(97)	樟茶鸭	(113)
软炸鸭肝	(98)	樟茶鸭子	(114)
炸鸭肝酥	(98)	蛋酥樟茶鸭	(115)
青豆肫球	(99)	金牛鸭子	(115)
肫掌糊	(100)	八宝葫芦鸭	(116)
茄汁煎鸭腿	(100)	紫米八宝鸭	(117)
香酥鸭	(101)	小豆糯米鸭	(117)
炸填鸭	(101)	芝麻鸭肉	(118)
脆皮糯米鸭	(102)	芝麻鸭脯	(118)
糖醋焦酥鸭	(103)	香麻炸鸭脯	(119)
锅烧鸭块	(104)	锅烧鸭条	(119)
夹炸鸭片	(104)	干烧鸭条(一)	(120)
软炸鸭肉	(105)	干烧鸭条(二)	(120)
五香鸭肉	(105)	酥炸鸭块	(121)
麻辣鸭肉	(106)	香桃鸭方	(121)
清炸鸭片	(106)	桃仁鸭方	(122)
酥炸鸭肉卷	(107)	烫油鸭子	(123)
锅烧鸭	(107)	烫片鸭子	(123)
锅烧整鸭	(109)	两吃烫片鸭	(124)
锅烧全鸭	(109)	片皮鸭	(124)
萝卜烧湖鸭	(110)	脆皮鸭(一)	(125)
家庭烧嫩鸭	(110)	脆皮鸭(二)	(126)
丁香鸭子	(111)	家制脆皮鸭	(127)
芝麻鸭	(111)	脆皮鸭子	(127)
芝麻鸭子	(112)	脆皮鸳鸯鸭	(128)
椒盐鸭	(112)	上海香酥鸭	(129)



东江香酥鸭	(129)	香酥填鸭(二)	(138)
芽菜香酥鸭	(130)	香酥全鸭(一)	(139)
陈皮香酥鸭	(131)	香酥全鸭(二)	(140)
盐酥鸭	(131)	香酥肥鸭	(140)
卤酥鸭	(132)	香酥鸭子(一)	(141)
杏仁酥鸭	(132)	香酥鸭子(二)	(142)
核桃酥鸭	(133)	香酥鸭子(三)	(142)
八宝酥鸭	(134)	香酥鸭子(四)	(143)
百花酥鸭	(134)	香酥核桃鸭	(143)
脱骨酥鸭	(135)	酥炸鸭子	(144)
岭南酥鸭	(136)	裹炸鸭子	(144)
健脾润肺酥鸭	(136)	炸气鼓鸭子	(145)
酥填鸭	(137)	油冲香鸭	(146)
香酥填鸭(一)	(138)	渍烫鸭	(146)

四、蛋类

酸甜汁蛋	(148)	炸水果奶冻	(153)
菠萝汁蛋	(148)	炸豆沙卷	(154)
鸡蛋酿苹果	(149)	糖醋蛋卷	(154)
甜三样	(149)	板油蜜枣蛋卷	(155)
玫瑰锅炸	(150)	金银卷煎饼	(155)
香蕉锅炸	(150)	炸番茄蛋饺	(156)
蜜汁甜糕	(151)	什锦蛋饺	(156)
炸羊尾	(152)	豆腐蛋饺	(157)
虾仁茶香蛋蓉	(152)	锅塌鸡蛋	(158)



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 拔丝蛋片 | (158) | 芙蓉鹌鹑蛋 | (171) |
| 拔丝鸡蛋 | (159) | 熘鹌鹑蛋 | (171) |
| 熘松花蛋 | (159) | 油炸肉心蛋 | (172) |
| 糖醋松花蛋 | (160) | 蛋黄樱桃肉 | (172) |
| 醋熘松花蛋 | (160) | 秋叶鸽蛋 | (173) |
| 糖醋蛋酪 | (161) | 叉烧鸽蛋 | (173) |
| 糖醋双色蛋 | (161) | 软炸鸽蛋 | (174) |
| 糖醋溜蛋 | (162) | 核桃鸽蛋 | (175) |
| 土豆摊蛋 | (162) | 虎皮鸽蛋 | (175) |
| 咸猪肉煎鸡蛋 | (163) | 麻仁鸽蛋 | (176) |
| 面包托煎蛋 | (163) | 虎皮鹌鹑蛋 | (176) |
| 鸭肝馅煎鸡蛋 | (164) | 炸熘鸽蛋 | (177) |
| 葱头馅鸡蛋 | (164) | 肉酿鸽蛋 | (177) |
| 鲜蘑馅煎鸡蛋 | (165) | 荷包鸽蛋 | (178) |
| 龙须菜馅煎鸡蛋 | (165) | 油炸蛋糕 | (178) |
| 计司馅煎鸡蛋 | (166) | 炸蛋球 | (179) |
| 鲜豌豆馅煎鸡蛋 | (166) | 炸葡萄干蛋奶饼 | (179) |
| 西班牙式煎鸡蛋 | (166) | 熘鸽蛋 | (180) |
| 法式鲜蘑鸡蛋饼 | (167) | 蛋松 | (180) |
| 水果煎蛋 | (167) | 糖蛋松 | (181) |
| 甜馅煎蛋 | (168) | 酥黄菜 | (181) |
| 肉煎鸡蛋 | (168) | 窝丝黄菜 | (181) |
| 煎焖鸡蛋 | (169) | 金丝肉 | (182) |
| 炸荷包蛋 | (169) | 荷包蛋 | (182) |
| 炸卤虎皮蛋 | (170) | 脆皮蛋 | (183) |
| 珊瑚鹌鹑蛋 | (170) | 虎皮蛋 | (183) |



西味虎皮蛋	(184)	浇汁蛋	(189)
烧酥蛋	(184)	葱油鹌鹑蛋	(190)
炸酿鸡蛋	(185)	锅贴鹌鹑蛋	(190)
泡蛋	(186)	芦笋蛋饼	(191)
熘蔬菜蛋	(186)	韭菜蛋饼	(191)
煎蛋盒	(187)	醉饼	(192)
啤酒蛋饼	(187)	鸳鸯蛋	(192)
鸡丝蛋卷	(187)	金钱蛋	(193)
果酱蛋卷	(188)	炸换心蛋	(193)
油煎葱花蛋	(188)	炸溏心蛋	(194)
煎烤桂花蛋糕	(189)	糖醋鸡蛋	(194)
煎烤蛋肉角	(189)		

五、牛羊肉类

炸羊肉串	(196)	酥炸牛肉丸	(202)
炸羊肉塔	(196)	锅酥牛肉	(202)
纸包羊肉	(197)	五香熏牛肉	(203)
烧羊肉	(197)	熏牛肉	(203)
炸软酥牛肉	(198)	窝烧牛脑	(204)
炸麻辣牛肉	(199)	炸牛舌	(204)
糖汁麻辣牛肉	(199)	炸牛脑	(205)
古老牛肉条	(200)	焦熘脆	(205)
酥炸牛肉卷	(200)	软煎牛肉	(206)
焦熘牛肉	(201)	煎里脊片	(206)
茄汁牛肉饼	(201)	洋葱煎牛扒	(207)



- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 茄汁煎牛柳 | (208) | 炸五香牛脊 | (221) |
| 鸡蛋里脊扒 | (208) | 炸牛肉片 | (222) |
| 扒里脊 | (209) | 吉列炸里脊片 | (222) |
| 牛里脊肉扒 | (209) | 炸牛肉干 | (223) |
| 中式牛扒 | (210) | 柠檬牛肉串 | (223) |
| 牛排 | (210) | 芦笋牛肉卷 | (224) |
| 煎金钱牛排 | (211) | 炸牛排(一) | (225) |
| 清煎小牛排 | (211) | 炸牛排(二) | (225) |
| 煎牛肉丸子 | (212) | 香炸牛排 | (226) |
| 南煎牛肉丸子 | (212) | 炸小牛排(一) | (226) |
| 家常牛肉饼 | (213) | 炸小牛排(二) | (227) |
| 炸牛肉条 | (213) | 芝麻牛排(一) | (227) |
| 炸牛里脊 | (214) | 芝麻牛排(二) | (228) |
| 炸烹牛肉条 | (214) | 花生牛排 | (228) |
| 炸牛肉扒 | (215) | 桃仁牛排 | (229) |
| 酥炸牛柳 | (215) | 酸甜牛排 | (229) |
| 桂花牛肉 | (216) | 酥炸牛肉(一) | (230) |
| 炸牛排 | (216) | 酥炸牛肉(二) | (230) |
| 振升德烧牛肉 | (217) | 焦炸牛肉 | (231) |
| 油泡小牛肉(一) | (217) | 裹炸牛肉 | (231) |
| 油泡小牛肉(二) | (218) | 酥牛肉 | (232) |
| 麻仁牛肉 | (218) | 香酥牛肉 | (233) |
| 麻辣牛肉 | (219) | 灯影牛肉(一) | (233) |
| 三椒牛肉 | (219) | 灯影牛肉(二) | (234) |
| 脆皮牛肉 | (220) | 家制灯影牛肉 | (235) |
| 柱侯牛肉 | (221) | 锅烧牛肉(一) | (235) |



锅烧牛肉(二)	(236)	干爆羊肉	(249)
郑州烧牛肉	(236)	酱爆羊肉	(249)
曹县烧牛肉	(237)	葱爆羊肉(一)	(249)
煎羊肉片	(238)	葱爆羊肉(二)	(250)
清煎羊肉片	(238)	葱爆羊肉(三)	(250)
高加索式煎羊肉片	(238)	葱爆羊肉(四)	(251)
软煎羊肋	(239)	盐爆里脊(一)	(251)
清煎羊排	(239)	盐爆里脊(二)	(252)
南斯拉夫式煎羊排	(240)	滑熘里脊	(253)
巴基斯坦式煎羊排	(240)	焦熘里脊(一)	(253)
煎羊排带配菜	(241)	焦熘里脊(二)	(254)
煎奶油羊排	(241)	辣子羊里脊	(254)
英式各色铁排	(242)	炮羊肉	(255)
醋熘羊肉(一)	(242)	新疆炮肉	(255)
醋熘羊肉(二)	(243)	家常炮肉	(256)
滑熘羊肉	(243)	铛炮肉	(256)
桃仁炒羊肉	(244)	炮肉片	(257)
野葱炒羊肉	(244)	炮糊	(258)
炒饅饅羊肉	(245)	炮“鸳鸯”	(258)
小烧羊肉	(245)	炮两样	(259)
熘胸口	(245)	炮三样	(259)
桂花羊肉(一)	(246)	焦熘羊肉片	(260)
桂花羊肉(二)	(246)	爆羊里脊片	(260)
菊花羊肉	(247)	肉片炒豆腐	(261)
银丝羊肉	(248)	肉片炒虎皮豆腐	(262)
羊肉过油肉	(248)	羊肉片扒鲜笋	(262)