流行口味 新潮烹饪

美味自助07

Jianguo

煎锅

深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

怎样使用和保养不粘锅？

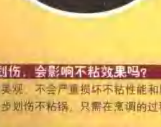
一、在使用和保养不粘锅时应注意以下几个方面

1. 首次使用前，要把标贴撕去，用清水冲洗并抹干，涂上一层薄薄的食用油（忌油及猪油除外）进行保养，再清洗后方可使用。

2. 烹调时应用耐热尼龙、塑料或木制的锅铲，避免采用的铲具锋利金属铲具损害不粘锅的表面。

3. 不粘厨具怕热切勿：使用时只需用中至小火，便可烹调出美味食物，采用大火时，锅内必须有食物或水。

4. 使用后须待温度稍降，再用清水洗涤，不能立即用冷水清洗。遇上顽固污迹，可以用热水加上洗洁精，以海绵清洗，切勿以粗糙的砂布或金属球大力洗擦。



二、怎样才能避免污迹留在锅内？如果污迹已形成，应如何处理？

污迹的形成有两个原因

1. 长期使用大火。这些污迹不能熬去，但并不会影响不粘锅的不粘效果。
2. 残余食物和油脂积聚。这些通常不是真正的污迹，可以用热水加上洗涤剂，以海绵进行彻底清洗。

三、用不粘锅具烹调时，为什么最好选用中火或小火？

因为中火已能达到最佳的烹调效果。一般来说，猛火并不会加快烹调速度，只会浪费能源。如果采用大火，务必要有食物在锅里，切勿用大火干烘不粘锅具。

四、不粘锅的不粘层会不会脱落，怎样才能避免脱落？

只有长期使用不当，如经常以尖硬器具撞刮或猛火干烘，才会引起涂层脱落。合格不粘锅的不粘层通常不会脱落。

五、不粘锅是否适合烹调所有食物？

合格不粘锅的不粘层是极为稳定的物质，防酸，防碱，不容易与其他物质发生化学反应，所以可以放心烹调各类食物。

六、不粘锅上的不粘表面被划伤，会影响不粘效果吗？

轻微的划伤只会影响表面的美观，不会严重损坏不粘性能和影响继续烹饪食物。为防止进一步划伤不粘锅，只需在烹调的过程中避免使用锋利的器具即可。

七、在烹饪时不粘表面脱落并混入食物对人体有害吗？

合格不粘锅的不粘表面是绝对安全无毒的，即使不小心食入，也不会被人体吸收，原物将被排出体外，因此极为安全，一般来说，只要使用得当，不粘涂层不会轻易脱落。

八、为什么不粘锅具有不粘的性能？

不粘锅内涂有一种以聚四氟乙烯及其他氟聚合物为主要成分的不粘涂料，涂敷在基体上经高温烧结而成，该涂层具有良好的不粘性能。

怎样煎鱼不粘锅？

1. 煎鱼前将锅洗净，擦干（图1），锅烧热，然后放油，将锅稍加转动（图2），使锅内四周都有油，待油烧热，放入姜片稍煎（图3），使锅四周均匀沾上一层姜汁，再将鱼放入（图4），鱼皮煎至金黄色时再翻动（图5），这样鱼就不会粘锅。如果油不热或未放姜片就放鱼，就容易使鱼皮粘在锅上，且煎出的鱼有腥味。

2. 将鱼洗净后（大鱼可切成块），薄薄沾上一层面粉或生粉（图6），待锅里油热后，将鱼放进去煎至金黄色再翻煎另一面（图7），这样煎出的鱼块完整，也不会粘锅。

3. 将鸡蛋打碎倒入碗中搅匀，再将洗净的鱼或者鱼块分别放入碗中，使鱼裹上一层蛋汁，然后放入热油锅中煎。这样煎出的鱼也不会粘锅。

本丛书中所有菜品由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此谨表谢意！

深圳市星辉瓷业有限公司

地　址：深圳市福田区园岭新村71栋112号
电　话：0755-82055888　　传　真：0755-82440988
联系人：陈少辉　　手　机：13600182248
http：//www.cnpotter.com

[赵成松]

一级烹调师，重庆市烹饪协会会员。2000年被评为中国烹饪名厨。早年于重庆市劳动饮食服务公司学习烹饪，后相继在北京朝天门酒楼、深圳四川大酒楼和聊宝大酒楼担任主厨、总厨，高超的技艺和良好的服务赢得了业界的广泛好评。曾独立主编了《百姓百味》《中国年饭》等几十本菜谱图书。

目录
CONTENTS

香煎鸡腿 ……1
家常煎豆腐 ……2
醋香煎茄夹 ……3
煎鸡腿菇 ……4
洋葱煎猪肝 ……5
煎咸鱼 ……6
香煎白鱼 ……7
尖椒煎蛋 ……8
煎莲藕饼 ……9
煎金果饼 ……10
虎皮尖椒 ……11
生煎蚝油凤尾虾 …12
煎牛肉丸子 ……13
面包鱼片 ……14
煎焖排骨 ……15
串煎三宝 ……16
软煎牛肉 ……17
西式煎蛋 ……18
葱汁肉松 ……19
煎黄鳝 ……20
香煎带鱼 ……21
香煎肉腐蛋卷 ……22
油煎腐皮卷 ……23
煎蛋饺 ……24
青红椒煎腊肠 ……25
姜葱煎粉肠 ……26
咖喱煎猪扒 ……27
蛋煎鱼排 ……28
煎酿苦瓜 ……29
煎酿香菇 ……30
煎冬瓜 ……31
农家煎鱼头 ……32

《美味自助》

Jianguo

煎锅

深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

美味自助（共10册）

主　　编：深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑：赵乐宁
摄　　影：王晓东
责任监制：刘青海
出版发行：陕西旅游出版社
（西安市长安北路32号　邮编　710061）
经　　销：各地新华书店
印　　刷：深圳市彩视印刷有限公司
（电话：0755-25929848）
开　　本：889mm×1194mm　1/16
印　　张：20
字　　数：100千字
版　　次：2005年3月第1版　2005年3月第1次印刷
书　　号：ISBN 7-5418-2190-X/J·488
定　　价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换
购书电话：0755-83176130
http://www.yh-jinbanc.com

香煎鸡腿

● **原材料**

鸡腿2个，面包3片，葱15克，姜10克

● **调味料**

盐5克，胡椒粉3克，番茄汁15克，红酒少许

温馨小贴士

每100克鸡肉含蛋白质高达23.3克，脂肪含量只有1.2克，比各种畜肉低得多。所以，适当吃些鸡肉，不但有益于人体健康，也不会引起肥胖。

● **特别提示**

用红酒、姜末和葱段同腌，使煎出的鸡腿不但有香料的味道，而且还有浓郁的酒香，酸甜可口，非常美味。

烹饪方法

1 葱切段；姜切末；鸡腿去骨，拍松，用葱段、姜末、盐、胡椒粉、红酒腌30分钟；

2 煎锅中注油烧至六成热，放入鸡腿用小火把两面煎香，沥干油分；面包入锅煎至金黄色，放入盘中；

3 将鸡腿置于面包上，淋上番茄汁即可。

家常煎豆腐

● 原材料

老豆腐300克，猪瘦肉50克，红椒1个，姜10克，葱15克。

● 调味料

盐5克，味精3克，蚝油10克，老抽5克，香油8克，生粉15克，清汤100克。

烹饪方法

1 老豆腐洗净，切成厚块；瘦肉洗净，切片；姜去皮，切片；葱切段；红椒切片。

2 平锅烧热放油，下入豆腐，用小火煎至两面金黄，盛出。

3 锅中再烧油，放入姜片、肉片，红椒片煸出香味，注入清汤，加入豆腐，用中火焖，再调入盐、味精、蚝油、老抽煮透，用生粉勾芡，撒入葱段翻匀，淋入香油即可。

● 特别提示

煎豆腐时锅要烧热再放入豆腐，不宜用大火，要随时翻动。

温馨小贴士

豆腐是中国传统美食，营养价值很高，富含蛋白质，可与肉类相比，但豆腐不含肉类油脂，不会令人肥胖，也不会引起心血管病，为“植物中之肉”，“有肉料之功，而无肉料之毒”。除此之外，豆腐含钙，能帮助骨骼生长，有助儿童生长。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

醋香煎茄夹

● **原材料**

茄子400克，猪瘦肉200克，姜10克，葱15克

● **调味料**

盐5克，味精2克，酱油30克，醋20克，生粉15克

温馨小贴士

茄子鲜嫩可口，有较高的营养价值。每100克可食部分含蛋白质2.3克、脂类0.1克、碳水化合物3.1克、钙22毫克、磷51毫克、铁0.4毫克、胡萝卜素0.04毫克，而且还富含维生素P，其含量最多的部位是紫色表皮和果肉的结合处，故茄子以紫色品种为上品。

● **特别提示**

味汁的分量要合理，茄子要选用嫩的。

烹饪方法

1 瘦肉洗净，剁成泥，用盐、味精、生粉拌匀；茄子去皮，洗净，切成双飞夹；姜切末，葱切花。

2 在茄子夹中间放入干生粉，将拌匀的肉泥酿入茄夹内。

3 将平底锅中油烧热，放入茄夹，用中火煎至两面呈金黄色，盛出；锅中烧油，下入酱油、醋、姜末和葱花制成味汁，淋在茄夹上即成。

煎鸡腿菇

● **原材料**

鸡腿菇150克，猪瘦肉末100克，葱15克

● **调味料**

盐5克，味精3克，白糖6克，生粉15克，蚝油10克，香油8克，鸡汤50克

温馨小贴士

鸡腿菇是营养、保健、食疗于一身，且有高蛋白，低脂肪的优良特性，且色香味形俱佳，菇体洁白，柔嫩，荤素加馅，炒食，拌食，煲汤均久煮不烂，口感滑嫩，清香味美

烹饪方法

1 鸡腿菇切去根部，从中间直切一刀，两边要连而不断；葱择洗净，切末；

2 瘦肉泥加盐，味精和葱末，用干生粉拌匀，打至起胶，酿入鸡腿菇内抹平，烧锅下少许油，放入酿好的鸡腿菇，用小火煎至熟透，摆入盘中；

3 锅中再烧油，注入鸡汤，调入盐，味精，白糖，蚝油烧开，用生粉勾芡，淋入香油，浇在鸡腿菇上即可。

● **特别提示**

酿鸡腿菇时，要先在鸡腿菇上抹少许干生粉，煎时才不会掉馅。

洋葱煎猪肝

● **特色介绍**

郁香适口，松软鲜嫩。

● **原材料**

猪肝400克，面粉30克，洋葱50克，姜10克

● **调味料**

盐5克，味精2克，胡椒粉3克，辣酱油10克，老汤50克，黄油20克

烹饪方法

1 将猪肝洗净，剥去筋皮，切成片，撒上盐、胡椒粉、沾上面粉；洋葱切米，姜切片；

2 锅中油烧热，放入猪肝煎至变色，盛出；

3 洋葱入锅炒至黄，调入辣酱油，再放入煎好的猪肝，姜片，加入黄油和其他调味料，加热片刻即成。

温馨小贴士

猪肝含丰富的蛋白质及动物性铁质，是营养性贫血儿童较佳的营养食品。它还含有大量的维生素A，有助于幼儿的骨骼发育，还可促进表皮组织修复。对夜盲症也有治疗功效。

煎咸鱼

● 原材料

腌咸鱼400克

● 调味料

油适量

温馨小贴士

咸鱼不宜与西红柿、香蕉及乳酸饮料搭配食用。由于咸鱼制品中的硝酸盐在乳酸杆菌的作用下还原成亚硝酸盐，再加上西红柿等所含有的胺类，易引起胃、肠、肝等消化器官发生癌变。

烹饪方法

● 特别提示

咸鱼可用凉开水泡15分钟，以减少咸味。

1 咸鱼洗净，对剖两半，再切成宽约2厘米的块状；

2 将咸鱼放入水中泡去咸味。

3 平底锅中注油烧热，放入咸鱼块煎至鱼香酥且呈金黄色即可盛盘。

香煎白鱼

● 特别提示

滴入柠檬汁能有效去除鱼的腥味，亦可将鱼直接放入油锅炸熟，但肉质较干，影响口感。

烹饪方法

1 白鱼去鳃，内脏，洗净；姜去皮，切片；葱择洗净，切段；

2 将白鱼用盐，姜片，葱段，生抽，花雕酒，柠檬汁拌匀，腌渍10分钟；

3 取出，抹干水分，入烧至六成热油温的平底锅中，煎至两面呈金黄色即可。

● 原材料

白鱼500克，姜10克，葱15克

● 调味料

盐5克，生抽6克，花雕酒8克，油30克，柠檬汁少许

温馨小贴士

柠檬，别名又叫洋柠檬，属柑橘类，归芸香科，乔小植株乔本，椭叶及花带紫红色，叶色浓绿。柠檬的果实成长圆形或卵圆形，前端具乳突状，成黄色，表面粗糙，肉质极酸，皮厚且具有浓郁的芳香气。

尖椒煎蛋

● 原材料

青椒2个，鸡蛋3个，葱15克

● 调味料

盐5克

温馨小贴士

鸡蛋宜熟食，不宜生食。生鸡蛋的蛋白质不易消化，若肠胃虚弱者，易产生消化不良的现象，且其腥味易使人产生呕吐现象。

烹饪方法

1 青椒去蒂，洗净，切丁；葱择洗净，切花；

2 将青椒丁放入碗中，调入盐腌5分钟，挤去水分，加入蛋液、盐拌匀；

3 平锅注油烧热，倒入拌匀的蛋液，煎至熟即可。

● 特别提示

青椒一定要先腌制去除水分，以免煎时水分过多不能成形。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

煎莲藕饼

● **原材料**

莲藕200克，肉末100克，葱15克，姜10克，鸡蛋1个

● **调味料**

盐5克，味精2克，胡椒粉3克

温馨小贴士

莲藕中含有大量的淀粉，维生素和矿物质，营养丰富，清淡爽口，是秋凉生新的最佳蔬菜，能够健脾益胃，润燥养阴，行血化淤，清热生乳，产妇多吃莲藕，能及平清除腹内积存的淤血，增进食欲，帮助消化，促使乳汁分泌，有助于对新生儿的喂养。

● **特别提示**

莲藕切好后泡入清水中可保持洁白。

烹饪方法

1 莲藕去皮，洗净，切碎；葱、姜切末；

2 将肉末放入碗中，加入莲藕、鸡蛋液、葱、姜和调味料拌匀，制成饼状；

3 平底锅中注油烧热，放入做好的莲藕饼，煎至两面呈金黄色，熟即可。

煎金粟饼

● **原材料**

玉米粒300克，南瓜100克

● **调味料**

盐5克，白糖10克，生粉适量

温馨小贴士

南瓜营养丰富，100克南瓜就能提供人体每日所需的维生素A。它含有的钾、磷、钛等矿物质有防治高血压的功效；它的果肉几乎不含脂肪，很适合肥胖人群食用；它富含的胡萝卜素、氨基酸还有抗癌、去病、健身的作用。

烹饪方法

1 南瓜去皮，去籽，洗净，上笼蒸熟，用刀压成泥；玉米粒洗净；

2 将玉米粒加入蒸烂的南瓜中，调入盐、白糖、生粉拌匀，做成饼状；

3 煎锅下油烧热，摆入粟米饼，用小火煎至两面呈金黄色，即可装盘。

● **特别提示**

南瓜要上笼蒸至软烂才易煎透。

虎皮尖椒

原材料

长青椒300克，姜10克，蒜15克

调味料

酱油、味精、白糖、醋、精盐、素油各适量

温馨小贴士

青椒含有丰富的维生素、糖类、纤维质、钙、磷、铁等营养素，是蔬菜中维生素C含量最高的。人眼中维生素C的含量比血液中高出数倍。随着年龄增长，维生素C含量明显下降，晶状体营养不良，久而久之会引起晶状体变性。所以多吃青椒对眼睛十分有益。

特色介绍

甜辣香美，增加食欲。

烹饪方法

1 青椒去蒂托，洗净，切去头尾，使长短一致，再沥干水分；姜切丝；葱择洗净，切花。

2 将姜丝，葱花，酱油，白糖，醋，精盐倒入碗中搅匀待用。

3 锅内下适量油，烧热后放入辣椒，煎至皮酥，立即将配好的调味料倒入锅中，加盖焖煮约1分钟，再加入味精调味即可。

生煎蚝油凤尾虾

● 原材料

基围虾300克

● 调味料

蚝油5克，盐6克，鸡精4克，绍酒8克，白胡椒粉3克，白糖10克，香油12克，生粉20克

温馨小贴士

如何区别基围虾和草虾呢？草虾的额角上下都有小刺，背上的壳稍薄，个头较大，呈蓝黑色；基围虾的额角没有小刺，壳很硬并且有一些斑点，一般来说，基围虾个子偏小，呈黄红色。

烹饪方法

● 特色介绍

烹调别具一格，口味鲜嫩香美。

1 将基围虾剥去头壳，留虾尾，用刀将背部剖开，再用清水洗净，沥干水分。

2 将虾放入碗中，加盐、鸡精、蚝油、绍酒、白胡椒粉、白糖、香油拌匀，腌入味后再用生粉拌匀。

3 锅中油烧至七成热，逐一排入基围虾，煎至两面断生，即可取出食用。

煎牛肉丸子

● **特色介绍**

色泽金黄，滋味香浓。

● **原材料**

牛肉丸300克，葱15克，姜10克，红椒粒少许

● **调味料**

生粉40克，酱油8克，鲜汤100克，盐5克，味精3克，料酒12克

烹饪方法

1 葱、姜洗净，切末；牛肉对半剖开，在面上切花刀；

2 平底锅中油烧热，放入牛肉丸煎至金黄色；

3 撒上红椒粒、葱末、姜末和调味料，煎至入味即可盛出。

温馨小贴士

根据最近的研究报告证明，精瘦牛肉是一种有益健康的肉类，包含丰富的铁质、蛋白质和维生素，这些都是崇尚节食的现代人极缺乏的营养素，尤其脂肪含量和脂肪酸比其他肉类食品低，这也证明了一般观念中的“食用鸡肉较健康”未必正确。

面包鱼片

● **原材料**

面包2片，鱼肉300克，葱15克，蒜10克

● **调味料**

盐5克，生粉15克，味精2克，胡椒粉1克，蛋清1个

温馨小贴士

鱼肉含人体所需要的营养素极为丰富，而且易于消化吸收。鱼肉中的蛋白质不但含量高，而且质量好，其消化率可达97%。同时，结缔组织较少，含水分较多，加之纤维细短，肉质柔嫩细腻，也易于被人体消化吸收。

烹饪方法

● **特别提示**

煎时要用文火，以免将面包煎焦。

1 葱切末；蒜去皮，剁蓉，鱼肉洗净，剁蓉，加入葱，蒜和调味料拌匀；面包去边，切小块；

2 将拌好的鱼肉馅均匀地抹在面包片上；

3 平底锅中注油烧热，放入面包片煎至鱼肉馅熟即可。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong