

JIATING JIANZHACAI

巧媳婦廚房食譜

主編 于曉華

家庭



煎炸菜



美食專家
鄭重推薦

煎得家常美味
炸得百菜飄香

朝華出版社

巧 媳 妇 厨 房 食 谱

家庭煎炸菜

JIA TING JIAN ZHA CAI

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭煎炸菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(巧媳妇厨房食谱)

ISBN 7-5054-1388-0

I. 家… II. 于… III. 菜谱 IV. S972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114987 号

家庭煎炸菜

主 编:于晓华

责任编辑:张 冉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1388-0/G·0757

定 价:60.00 元(全 10 册)

版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉瘦	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄鲜	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

碧绿煎蛋



原料

西兰花 50 克，鸡蛋 3 个，榨菜丝 10 克，植物油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，鸡精 5 克。

做法

1. 西兰花切成小颗；榨菜丝切成米。
2. 西兰花用开水烫熟，摆入碟中央，把鸡蛋打散，加入盐、味精、鸡精、榨菜米拌匀。
3. 烧锅下油，倒入鸡蛋，用小火煎成鸡蛋饼，铲起切成块，摆在西兰花的周围即可。

香炸羊肉串



鲜羊肉 300 克，生姜 10 克，蒜瓣 10 克，白芝麻 10 克，葱 10 克，花生油 500 克（实耗 80 克），盐 6 克，味精 6 克，绍酒 10 克，竹签、胡椒粉、水生粉各适量，麻油 1 克。

原料

做法

1. 羊肉去皮切片；生姜切米；蒜瓣切米；葱切花；白芝麻炒熟。
2. 羊肉加入盐、味精、绍酒、胡椒粉、水生粉腌好，然后分别用 8 根竹签串好待用。
3. 烧锅下油，待油温 120°C 时放入羊肉串，炸至外黄里嫩时捞起沥干油，锅内留油，下入姜米、蒜米炒香，放入炸好的羊肉串，撒上白芝麻、葱花，淋入麻油炒匀，出锅即成。

黑椒煎牛柳



原料

牛柳 150 克，洋葱 10 克，红椒 1 个，姜 10 克，香菜籽 10 克，花生油 50 克，盐 5 克，味精 6 克，黑椒、胡椒粉、水生粉各适量，麻油 2 克。

做法

1. 牛柳切成厚片，用刀脊轻轻拍松两面；洋葱切成粒；红椒切成粒；姜切成米；香菜籽切成粒。
2. 切好的牛柳加入盐、味精、胡椒粉、水生粉腌制 10 分钟待用。
3. 烧锅下油，待油热时放入腌好的牛柳，摆平于锅内，用小火把两面煎透，撒上黑椒粒，淋入麻油，入碟即成。

果仁炸牛扒



鲜牛肉 150 克，花生仁 50 克，鸡蛋 1 个，花生油 500 克（实耗 50 克），盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉、水生粉各适量。

原料

做法

1. 鲜牛肉去净筋切成大块（稍厚），用刀脊拍松两面，撒上少许盐、味精；花生仁去皮剥成小粒。
2. 鸡蛋打散，加入剩下的盐、味精、胡椒粉、水生粉，调成鸡蛋糊，然后将牛肉挂上糊，再粘上花生仁待用。
3. 烧锅下油，待油温 110°C 时投入挂好糊的牛肉，炸至外脆里嫩，捞起入碟即成。

麻仁炸香蕉



原料

香蕉 120 克，白芝麻 50 克，鸡蛋 1 个，植物油 500 克（实耗 80 克），盐 3 克，白糖 5 克，虾片、干生粉各适量。

做法

1. 香蕉去皮切片，拍上干生粉少许；虾片先用油炸好；摆入碟内周围。
2. 干生粉打入鸡蛋、盐、白糖、清水适量，调成糊，然后下入香蕉片，再逐片粘上白芝麻。
3. 烧锅下油，待油温 90°C 时放入粘上白芝麻的香蕉，炸至香脆而内嫩，捞起沥净油，摆入碟内即成。

百花炸鸡柳



鸡胸肉 150 克，西芹 10 克，冬菇 10 克，红萝卜 10 克，咸面包 100 克，鸡蛋清 1 个，花生油 500 克（实耗 80 克），盐 5 克，味精 15 克，鸡精 5 克，干生粉适量。

原料

做法

1. 鸡肉用刀剁成粒；西芹切成米；冬菇切成米；红萝卜去皮切成米；咸面包切成长方形块。
2. 鸡肉加入西芹、冬菇、红萝卜、盐、味精、鸡精、蛋清，用干生粉拌匀，打至起胶，酿入咸面包片上。
3. 烧锅下油，待油温 100℃ 时放入酿好的面包片，用小火炸至内熟外脆，捞起入碟即可。

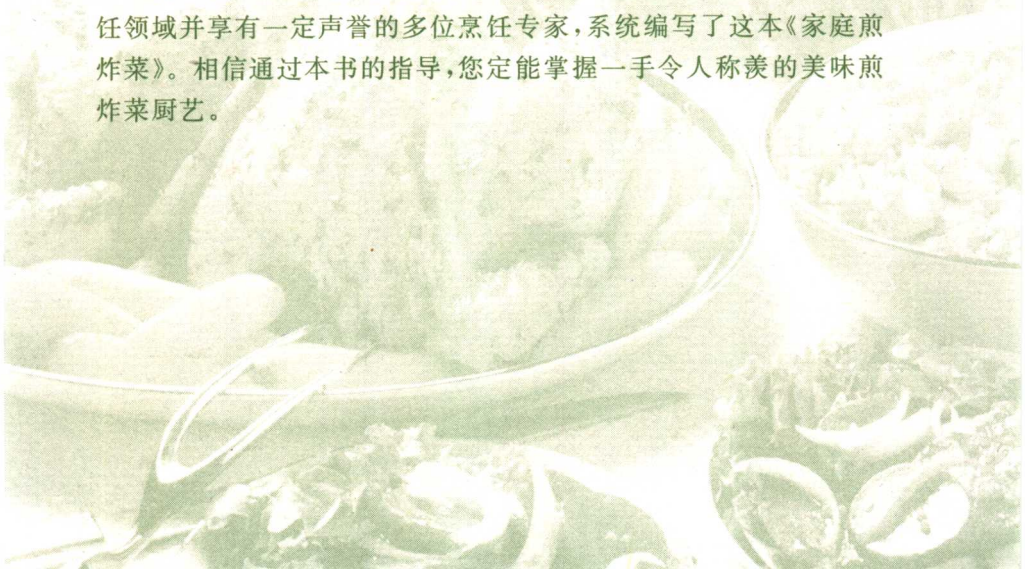
前言

有句时下流行的话讲“男人好辛苦，爱心来滋补”，一句话道出了男人在这个竞争激烈、生活压力大的时代有多“难”，而深爱老公的妻子多么想成为一个合格的贤妻良母啊。“贤妻”的标准有很多，但最关键的就是，要烧得一手好菜，这样不仅能让老公在身体上得到胃口上的滋补，还会在身心上，面子上得到荣耀的满足。这套《巧媳妇厨房食谱》教你成为美厨，成为人人夸赞的巧媳妇。

这本《家庭煎炸菜》是这套丛书的一部分。

煎、炸菜是各大菜系都有的两种重要烹饪形式，煎炸菜具有香、酥、脆、焦等特点，它讲究火候的准确和到位，各大菜系对煎、炸菜的操作技法和口味要求都有不同的诠释，因而煎炸菜也出现了“异彩纷呈”的局面，深受国人喜爱。

为了让人们品食南北煎炸菜的美味，我们联手近年活跃在烹饪领域并享有一定声誉的多位烹饪专家，系统编写了这本《家庭煎炸菜》。相信通过本书的指导，您定能掌握一手令人称羡的美味煎炸菜厨艺。



目 录

一、素菜类

炸五彩腐皮卷	(7)	虎皮毛豆腐	(18)
炸鱼虾豆泡	(8)	干炸豆腐	(18)
炸奶香腐皮卷	(8)	酥炸豆腐	(19)
炸素鱼	(9)	脆皮豆腐	(19)
油煎腐皮卷	(9)	纸包豆腐	(20)
煎熘腐皮卷	(10)	软炸豆腐	(20)
炸素响铃	(11)	网油豆腐	(21)
素炸五香腐皮卷	(11)	炸豆腐素菜饼	(21)
炸腐皮松	(12)	雪丽豆腐	(22)
炸腐竹	(13)	炸豆腐卷	(23)
炸烙饅盒	(13)		
炸烙饅	(14)		
干煎豆腐	(14)		
煎烹豆腐	(15)		
煎花生豆腐饼	(15)		
香椿煎豆腐	(16)		
煎蒸豆腐	(16)		
滑炸豆腐	(17)		

二、畜肉类

香炸五花肠	(24)
软炸肉	(24)
脆皮炸肠头	(25)
软炸里脊	(25)
椒盐猪肚	(26)
南煎丸子	(26)
炸佛手卷	(27)
炸肉粘饅	(28)

炸鹿尾	(29)	酸甜丸子	(43)
椒盐肝卷	(30)	炸冰霜丸子	(44)
酥炸肥肠	(30)	炸甜笋芥丸子	(44)
清炸大肠	(31)	炸雪花丸子	(45)
干炸肝花	(31)	挂霜板油丸子	(45)
焦溜留肥肠	(32)	糖酥丸子	(46)
网油猪肝球	(33)	炸芥菜丸子	(46)
焦熘排骨	(33)	拔丝丸子	(47)
五香排骨	(34)	脆皮豆腐盒	(48)
软炸排骨	(34)	软炸桃仁里脊	(48)
椒盐排骨	(35)	酥炸里脊卷	(49)
炸熘肝尖	(35)	香炸糖醋肉片	(50)
炸猪腰子片	(36)	锅包肉	(50)
海南猪肝	(37)	宫保猪肉丁	(51)
炸核桃丸子	(37)	灌汤圆子	(51)
炸高丽丸子	(38)	广州炸肉丸子	(52)
炸琉璃丸子	(38)	脆炸肉丸子	(52)
油炸樱桃肉	(39)	炸灌汤肉丸子	(52)
面包香丸子	(40)	干炸肉丸子	(53)
香炸元宝肉片	(40)	炸小丸子	(53)
炸焦熘丸子	(41)	炸大肉扁丸子	(54)
炸糖熘丸子	(41)	软炸肉丸子	(55)
奶油吉利丸子	(42)	煎五香里脊肉	(55)
冰雪丸子	(42)	煎火腿扒	(56)
姜汁丸子	(43)	葱头煎猪肝	(56)

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 葱头煎猪排 | (56) | 烹蹄筋 | (67) |
| 煎猪排 | (56) | 京烧羊肉 | (68) |
| 煎猪肉 | (57) | 糖醋羊肉片 | (68) |
| 煎猪肝 | (57) | 蜜汁羊肉片 | (69) |
| 法式煎猪肝 | (57) | 风干羊肉 | (69) |
| 果汁煎肉排 | (58) | 锅烧羊肉 | (70) |
| 煎猪腰子串 | (58) | 红松炸羊肉 | (70) |
| 干煎九子 | (59) | 醋熘羊肉片 | (71) |
| 香炸酥肉 | (59) | 焦熘羊肉片 | (71) |
| 炸酥白肉 | (59) | 焦熘羊肉段 | (72) |
| 炸香羊脯 | (60) | 焦熘里脊 | (73) |
| 炸羊尾 | (60) | 炸番茄里脊 | (73) |
| 炸羊尾段 | (61) | 八宝羊肉 | (74) |
| 拔丝羊尾 | (61) | 炸卷果 | (74) |
| 象眼羊肝 | (62) | 炸鹅胗 | (75) |
| 炸核桃羊腰 | (62) | 高丽炸羊脑 | (75) |
| 羊肝排叉 | (63) | 煎羊肉条 | (76) |
| 炸芝麻肉 | (63) | 炸羊脑 | (76) |
| 芝麻肉条 | (64) | 清炸里脊 | (77) |
| 软炸瘦肉 | (64) | 炸羊里脊 | (77) |
| 五香鱼肉 | (65) | 荷包里脊 | (78) |
| 麻辣猪肉干 | (65) | 芝麻羊肉 | (78) |
| 清炸里脊 | (66) | 炸羊肉串 | (79) |
| 炸响铃 | (66) | 麻仁羊肉 | (79) |
| 干炸羊肉 | (67) | 炸麻辣牛肉 | (80) |

炸羊肉塔	(81)
炸软酥牛肉	(82)
酥炸牛肉卷	(82)
焦熘牛肉	(83)
锅烧牛肉	(83)
五香熏牛肉	(84)
酥炸牛肉丸	(85)
炸酥牛肉	(85)
熏炸牛肉	(86)
炸牛脑	(86)
软煎牛肉	(87)
窝烧牛脑	(87)
炸牛舌	(88)
煎里脊片	(88)
洋葱煎牛扒	(89)
茄汁煎牛柳	(89)
鸡蛋里脊扒	(90)
煎牛排	(90)
香煎牛里脊	(91)
煎金钱牛排	(91)
清煎小牛排	(92)
南煎牛肉丸子	(92)
家常牛肉饼	(93)
炸烹牛肉条	(93)

三、禽蛋类

红烧炸鸡块	(95)
炸仔鸡片	(95)
炸冬笋鸡卷	(96)
炸面包鸡腿	(96)
美式炸出骨春鸡	(97)
美式炸鸡	(98)
马利兰式炸鸡	(98)
炸胡椒鸡腿	(99)
番茄鸡柳	(99)
油氽鸡	(100)
酱汁鸡肉丸子串	(100)
软炸鸡肝	(101)
面包粉炸鸡肝	(101)
清炸鸡肝	(102)
清炸肫肝	(102)
炸椒盐鸡排	(103)
炸黄油鸡排	(103)
炸鸡肉团	(104)
炸鸡排	(105)
炸脆肉鸡皮	(105)
金钱炸鸡	(106)
松子炸鸡卷	(106)
油淋鸡	(107)

纸包鸡	(107)	炸熘鸽蛋	(117)
软炸鸭肝	(107)	油炸金丝肉	(117)
炸鸭肝酥	(108)	荷包蛋	(118)
果汁炸鸭	(109)	炸虎皮蛋	(118)
酥炸卤鸭	(109)	煎荷包鸽蛋	(119)
糖醋鱼酥鸭	(110)	油炸鸡蛋糕	(119)
茄汁煎鸭腿	(111)	炸蛋球	(120)
锅烧鸭块	(111)		
软炸鸭肉	(112)		
五香鸭肉	(112)		
清炸鸭片	(113)		
酥炸鸭肉卷	(113)		
珊瑚鹌鹑蛋	(114)		
炸芙蓉鹌鹑蛋	(114)		
煎肉鸡蛋	(115)		
煎焖鸡蛋	(115)		
油炸肉心蛋	(116)		

四、水产类

酥炸虾球	(121)
煎蚝油凤尾虾	(121)
干炸带鱼	(122)
干炸虾干	(122)
炸烹虾段	(123)
炸虾托	(123)
炸螃蟹盒	(124)