

最全面、最实用、最科学的家庭饮食菜谱宝典

高钢辉等◎著

教您轻松烹制营养均衡色鲜味美的家常好菜



精选 南北招牌菜



一本全

中国家庭享受高品质饮食生活的最佳范本

最全面的招牌菜式详解

最实用的日常饮食指南

最丰富的食材搭配荟萃

最贴心的营养健康导师

精選

南北招牌菜



图书在版编目(CIP)数据

精选南北招牌菜一本全/高钢辉等著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-81120-683-8

I.精… II.高… III.菜谱—中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第145347号

中文简体字版©2009由汕头大学出版社发行。
不经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

精选南北招牌菜一本全

作 者: 高钢辉 李德全 辜惠雪 徐德龙 杨桃文化
陈富春 连爱卿 柯俊年 董孟修

责任编辑: 胡开祥 吴春艳

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16

版 次: 2009年11月第1版

印 次: 2009年11月第1次印刷

定 价: 29.80元

ISBN 978-7-81120-683-8

责任技编: 姚健燕 米海鹏

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 13

字 数: 200千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

完美粉类篇

红烧海参.....	1
干贝扒芦笋.....	1
开阳白菜.....	2
左宗鸡.....	2
炒鳝糊.....	3
海鲜羹.....	3
西湖醋鱼.....	4
醋溜猪心.....	4
蚝油牛肉.....	5
麻婆豆腐.....	5
炸什锦蔬菜.....	6
炸鱼柳片.....	6
沙拉虾卷.....	7
酥炸排骨.....	7
炸里脊肉片.....	8
炸鸡翅.....	8
粉蒸鳊片.....	9
炸芙蓉豆腐.....	9
炸凤尾虾.....	10
炸年糕.....	10
萝卜糕.....	11
猪肉丸.....	11
虾球.....	12
牛肉丸.....	12
西谷水晶饼.....	13
脆煎莲藕饼.....	13
炸芋丸.....	14
汤圆.....	14
鱼丸.....	15
碗粿.....	15

创意炸鸡篇

麦乐鸡块.....	16
美式炸鸡.....	16

小香鸡腿.....	17
炸鸡翅.....	17
香酥鸡肉条.....	17
奶油鸡米花.....	18
原味吮指炸鸡.....	18
炸鸡沙拉.....	18
辣味脆皮炸鸡.....	19
咖喱炸鸡.....	19
古早味鸡块.....	20
爆炸鸡肉丸.....	20
麻辣鸡翅.....	20
香炸鸡肉串.....	21
盐酥鸡块.....	21
轰炸鸡排.....	22
蜜酥鸡排.....	22
琵琶鸡腿.....	23
味噌炸鸡.....	23
奶香脆皮鸡腿.....	24
火腿翅.....	24
炸鸡排盖饭.....	25
红烧炸鸡块.....	25
酥炸南乳鸡.....	26
脆皮童子鸡.....	26
墨西哥鸡肉卷.....	27
香柠炸鸡.....	27
蜜汁鸡腿堡.....	28
胡椒鸡排面.....	28
香草炸鸡块.....	29
油炸熏肉鸡肉卷.....	29

各式中西蛋篇

鹊巢蛋.....	30
传统自制铁蛋.....	30
自制皮蛋.....	31
皮蛋豆腐.....	31
三色蛋.....	31



宫保皮蛋.....	32
咸蛋苦瓜.....	32
自制咸蛋.....	32
金银蛋炒青菜.....	33
翡翠皮蛋羹.....	33
韭菜炒皮蛋.....	33
蛋黄酥.....	34
黄金蛋.....	34
咸蛋蒸肉.....	35
明月芋丸.....	35
咸蛋虾松.....	35
温泉蛋.....	36
茶叶蛋.....	36
蛋松.....	36
炸蛋开花.....	37
东坡绣球.....	37
黄金蛋炒饭.....	38
萝卜干烘蛋.....	38
阳春白雪.....	38
日式厚蛋.....	39
鲜菇蛋卷.....	39
葡式蛋挞.....	39
中式全麦蛋饼.....	40
茶碗蒸.....	40
焗蛋盅.....	41
蛋包饭.....	41
法式吐司.....	41
西班牙蛋饼.....	42
蛋黄熏肉面.....	42
意大利面蛋饼.....	42
鸡蛋布丁.....	43
法式蛋奶酥.....	43
糖熏蛋.....	44
温制鱼子酱蛋.....	44
松露炒蛋.....	44
惊奇鱼子酱蛋.....	45
海胆蒸蛋盅.....	45
奶酪蛋汤.....	45

香酥排骨篇

台式炸猪排.....	46
------------	----

日式炸猪排.....	46
芋头排骨盅.....	47
茄汁猪排.....	47
梅汁排骨.....	48
豉椒炒排骨.....	48
椒盐排骨.....	49
美式猪排卷.....	49
咖喱排骨.....	49
美式烤肋排.....	50
葱烧排骨.....	50
乳酪猪排.....	51
无锡排骨.....	51
高升排骨.....	52
香烤子排.....	52
蜜汁排骨.....	52
糖醋排骨.....	53
五香排骨.....	53
腐乳排骨.....	54
红糟排骨.....	54
药炖排骨.....	54
豆豉蒸排骨.....	55
粉蒸排骨.....	55
肉骨茶.....	56
果香排骨.....	56
排骨酥冬瓜汤.....	57
番茄排骨汤.....	57
广式排骨肉粽.....	58
香橙排骨.....	58

精美下酒菜篇

三杯鸡.....	59
马蹄炒羊丁.....	59
白果大肠煲.....	60
番茄烧鱼.....	60
南乳方块肉.....	60
麻辣田鸡.....	61
古味炒三层.....	61
蒜味牛小排.....	61
豆豉炒生肠.....	62
椰子鸡球.....	62
梅林羊小排.....	63



蒜香豆豉花枝.....	63
海鲜豆腐煲.....	64
环球炸虾球.....	64
芦笋炒双鱿.....	64
百花椒盐虾.....	65
辣油炒蟹脚.....	65
苦瓜炆花蟹.....	65
油爆石斑片.....	66
咸酥龙珠.....	66
醋辣香炒河蚬.....	66
金钱虾饼.....	67
干贝杂菜煲.....	67
香炒金针.....	68
豆酥卷心菜.....	68
鸡油芦笋.....	68
脆皮豆腐.....	69
小鱼花生.....	69
麻辣臭豆腐.....	69
咸酥苦瓜.....	70
百香木瓜.....	70
咸酥莲藕.....	70
五味豆干.....	71
水果香煎芋饼.....	71
炸牛蒡.....	71



>>

黄金卤味篇

万用卤包.....	72
卤粉肠.....	73
卤鱼丸.....	73
五香茶叶蛋.....	73
蚝油辣味卤包.....	74
香辣牛筋.....	75
香辣猪血糕.....	75
香辣卤鸡心.....	75
卤脆管.....	76
鸭血烫.....	76
蚝油辣肥肠.....	76
苹果咖喱卤包.....	77
咖喱卤鸡腿.....	77
咖喱卤鸡翅.....	77
百香卤包.....	78

卤牛腱.....	78
卤牛肚.....	78
芥末金橘卤包.....	79
芥末菜心.....	79
芥末白萝卜.....	79
蒜香卤包.....	80
蒜卤猪尾巴.....	80
红油卤包.....	81
红油鸭舌.....	81
可乐卤包.....	82
可乐卤花枝.....	82
素香卤包.....	83
卤素鸡.....	83
卤素肚.....	83
卤冬笋.....	84
卤红萝卜.....	84
东山鸭头.....	85
广式卤鸭翅.....	85
万峦猪脚.....	86
大溪豆干.....	86
鸡脚冻.....	87
糖心蛋.....	88
阿婆铁蛋.....	88
素牛肉汤.....	89
卤白菜.....	89
卤羊肉.....	90
羊肉炉.....	90
药炖排骨.....	91
红烧牛肉汤.....	91
蒜香卤肉.....	92
卤香菇肉燥.....	93
黄金卤肉.....	94
香卤猪脚.....	95
素香菇卤肉.....	96
山药蹄筋.....	97
北部卤肉饭.....	97
鸡肉饭.....	98
卤汁煲墨鱼.....	98
卤酸菜.....	98
清卤干贝卷心菜.....	99
紫苏梅苦瓜.....	99
蒜香臭豆腐.....	99



台中肉燥饭.....	100
肉燥香菇煲.....	100
肉燥酱瓜鸡.....	101
卤猪皮.....	101
南部肉燥饭.....	101
沙锅豆腐.....	102
黄金卤汁咖喱鸡.....	102
番茄卤鸡块.....	103
辣鸡翅.....	103
台中卤肉饭.....	103
黄金卤汁焖章鱼.....	104
香菇竹笋.....	104
百香果烧大排.....	104
乌龙茶卤肉.....	105
卤汁金针海陆丸.....	105
卤猪肠.....	105
卤汁狮子头.....	106
番茄牛腩.....	106
柠檬鱼.....	107
东坡肉.....	107
卤酸笋.....	108
红白萝卜卤花生.....	108
茄酱卤鸡腿.....	108
煲鸡脚.....	109
卤海鲜.....	109
佛跳墙.....	109
素香油豆腐.....	110
双色花菜.....	110
素卤香笋魔芋.....	110
冬瓜白果.....	111
味噌南瓜卤面筋.....	111
素卤香菇茭白笋.....	111

开胃腌菜泡菜篇

米糠腌床.....	112
豆酱腌床.....	113
豆腐乳腌床.....	114
味噌腌床.....	114
红糟腌床.....	115
辣椒酱腌床.....	115
三杯酱瓜.....	116
凉拌大头菜.....	116

家乡五花肉.....	116
蜜蛇瓜.....	117
寿司嫩姜.....	117
腌萝卜干.....	117
腌梅.....	118
情人果.....	118
醋蒜意大利节瓜.....	118
韩式泡菜.....	119
剥皮辣椒.....	119
自制面筋.....	119
广式三色泡菜.....	120
咸蚬仔.....	120
北京辣白菜.....	120
香料珍珠洋葱.....	121
酸白菜.....	121
日制昆布结.....	121
自制酸菜.....	122
笋豆.....	122
蜜红豆.....	122
辣椒小鱼.....	123
豆酱腌萝卜.....	123
腌咸蛋.....	123
香酥鳗鱼片.....	124
酱瓜烩香菇鸡球.....	124
酱豆腐汤菜.....	124
香煎味噌鸡腿.....	125
豆酱蛤蜊肉.....	125
香辣肥肠.....	125
腐乳酱凤翼.....	126
烟熏腐乳花枝.....	126
味噌咖喱焗饭.....	127
椒香蛋黄蒸肉.....	127

美味套餐篇

客家小炒.....	128
干煸四季豆.....	128
九转肥肠.....	129
五更肠旺.....	129
三合油菠菜.....	129
辣子鸡丁.....	130
银芽鸡丝.....	130
葱爆牛肉.....	131



椒麻牛肚丝.....	131
沙茶羊肉.....	131
黑椒牛骨仔.....	132
豉汁鲜蚶.....	132
果律虾球.....	132
豆酥鳊鱼.....	133
滑蛋虾仁.....	133
宫保双鱿.....	133
茄汁鱼片.....	134
双冬扒豆苗.....	134
清蒸鲈鱼.....	135
冬菇扒菜心.....	135
干煸四季豆.....	135
铁板豆腐.....	136
菠菜豆腐汤.....	136
香肠炒豆芽.....	136
鱼香茄子.....	137
炒剑笋.....	137
鲑鱼味噌汤.....	137
酸菜肚片汤.....	138
鲈仔鱼翡翠羹.....	138
冬瓜蛤蜊汤.....	138
香菇竹笋鸡汤.....	139
荫瓜鸡汤.....	139
菠萝苦瓜鸡.....	139



经典便当篇

>>

红烧牛腩饭.....	140
炸鸡排饭.....	140
日式烤肉饭.....	141
日式炸猪排饭.....	141
台北圆环卤肉饭.....	141
台南虾卷饭.....	142
屏东万峦猪脚套餐.....	142
嘉义喷水鸡肉饭.....	143
嘉义阿里山便当.....	143
头份怀念便当.....	143
高雄正宗湾仔内烧肉饭.....	144
台东池上便当.....	144
烩肉饭.....	144
炸排骨饭.....	145
卤五花排骨饭.....	145

厚蛋烧.....	145
烤棒棒腿饭.....	146
炸鸡腿饭.....	146
卤鸡腿饭.....	146
煎白带鱼.....	147
红烧鱼饭.....	147
清蒸鳊鱼饭.....	147
雪菜肉末.....	148
炒三丝.....	148
素烩豆腐.....	148
鱼香素肉丝.....	149
香辣酸菜.....	149
香肠烩玉米.....	149
豆豉小鱼.....	150
笋丝炒木耳.....	150
蒜香豆皮.....	150
鲈仔鱼烘蛋.....	151
开胃小鱼.....	151
五香茄子.....	151
凉拌双笋.....	152
角椒拌豆丁.....	152
柴鱼魔芋渍.....	152
脆瓜拌粉皮.....	153
卤蛋 & 油豆腐.....	153
卤笋丝.....	153
香卤萝卜.....	154
扁鱼卤白菜.....	154
腌笋片.....	154
自制脆瓜.....	155
腌花椰菜脆.....	155
辣味萝卜.....	155



>>

风情南洋酱料特搜篇

腌虾酱.....	156
沙嗲酱.....	156
马来式蘸酱.....	157
蘸鱼酱.....	157
蘸鸡酱.....	157
凉拌菜心.....	158
月亮虾饼.....	158
青木瓜沙拉.....	158
甘蔗虾.....	159



芝麻酿茄子.....	159
酸辣海鲜.....	160
Popian 薄皮卷.....	160
凉拌花枝.....	160
泰式炒河粉.....	161
海南鸡饭.....	161
香辣椰汁海鲜汤面.....	162
印尼炒面.....	162
新加坡虾面.....	163
咖喱春卷.....	163
泰式菠萝炒饭.....	164
叻沙米粉.....	164
虾酱炒饭.....	165
泰北三鲜汤.....	165
娘惹鸡.....	165
马来式肉骨茶.....	166
香烤沙嗲串.....	166
南瓜猪肉咖喱.....	167
越式烤牛肉片.....	167
沙嗲牛仔骨.....	168
脆炸黄姜鸡.....	168
辣椰子鸡.....	168
南洋辣炒鸡丁.....	169
泰式烤鸡.....	169
清蒸柠檬鱼.....	169
马来式酸甜鱼.....	170
咖喱螃蟹.....	170
虾仁绿咖喱.....	171
辣炒海鲜.....	171
蟹肉扒小芥菜.....	172
香炒辣味虾.....	172
椒盐软壳蟹.....	172
鲜烧鲷鱼.....	173
泰式酸辣虾汤.....	173
三薯西米露.....	174
娘惹糕.....	174
越南椰香百汇.....	175
椰汁紫玉粥.....	175
南洋香料奶茶.....	175
印度奶茶.....	176
烩洋葱鸡肉.....	176
香料烘茄子.....	176

印度烤饼.....	177
印度薄酥饼.....	177



>>>

轻松烹调养生篇

咖喱椰香葡国鸡.....	178
烤香鸡腿.....	179
卤大肠.....	179
烧酒虾.....	180
香菇烧卖.....	180
虾仁绿咖喱.....	181
葱油淋鸡.....	181
酱烧百合里脊肉.....	182
沙茶牛肉.....	182
红烧牛腩.....	183
红烧狮子头.....	183
虾仁百叶豆腐.....	184
海鲜蒸蛋.....	184
糖醋鱼.....	185
香菇鸡.....	185
回锅肉.....	186
酸菜鸭.....	186
卷心菜肉卷.....	187
炸酱面.....	187
打卤面.....	188
烩鲜菇.....	188
京都排骨.....	189
榨菜肉丝.....	189
酿苦瓜.....	190
腰果鸡丁.....	190
芦笋牛肉卷.....	191
蒜苗腊肉.....	191
酿豆腐.....	192
罗宋汤.....	192
紫米燕麦莲子粥.....	193
番茄芙蓉焗饭.....	193
冬瓜炖鸡.....	194
洋葱猪排.....	194
黑胡椒牛排.....	195
奶油烤白菜.....	195
奇异蜜桃蛋糕.....	196
酸奶柠檬蛋糕.....	197

完美粉类篇

在制作料理的过程中，我们常会使用到各式各样的“粉”。但是你是不是也发现粉的种类很多，而且每一种粉的功用也都不相同。本篇精选了粉类勾芡、油炸、点心等，让您在平常就能够方便又快速地了解各种不同的“粉”，不再手足无措。



红烧海参

材料 海参 200 克、竹笋 20 克、胡萝卜 20 克、色拉油 15 毫升、葱 1 根。

调料 A. 高汤 150 毫升、盐 1 克、鸡粉 2 克、糖 2 克、蚝油 15 克、老抽 2 毫升、胡椒粉少许。

B. 太白粉水 10 毫升、香油 5 毫升。

做法

1. 海参洗净后，切大块；葱切段；竹笋、胡萝卜切小片，连同海参一起全部放入滚水中汆烫后，取出冲凉沥干备用。
2. 取锅，加入 15 毫升色拉油烧热，以小火爆香做法 1 的材料，待酱汁煮滚后再加入调料 A 煮约 30 秒，再倒入太白粉水勾芡，起锅前淋上香油拌匀即可。



备注

红烧海参所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“流芡”。

干贝扒芦笋

材料 芦笋 100 克、干贝 20 克。

调料 A. 鸡粉 1 克、盐 1 克、高汤 100 毫升。

B. 盐 2 克、鸡粉 2 克、白砂糖 3 克、高汤 150 毫升。

C. 太白粉水 10 毫升、色拉油 5 毫升。

做法

1. 干贝用 30 毫升的冷水泡 20 分钟后，放入锅中蒸 15 分钟至软化；芦笋以滚水汆烫冲凉沥干。
2. 烧热锅，将调料 A 与做法 1 的芦笋一同煮约 30 秒后，即可将芦笋捞起装盘。
3. 另烧热一锅，取出做法 1 的干贝与调料 B 一起煮至沸腾后，以太白粉水勾芡，起锅前淋上 5 毫升色拉油，再把干贝酱汁淋在芦笋上即可。



备注

干贝扒芦笋所使用的勾芡方法叫做“浇芡”，而芡汁的形式称为“羹芡”。浇芡：指菜肴或汤汁即将完成的时候，将芡粉水迅速泼入菜肴之中，并大火快速翻炒菜肴使其芡汁能均匀入味。



开阳白菜

材料 大白菜 600 克、虾米 40 克、色拉油 15 毫升、姜末 15 克。

调料 A. 玉米粉 8 克、小苏打粉 1 克、嫩精 2 克、米酒 2 毫升、酱油 8 毫升、水 30 毫升、蛋液 15 克。

B. 太白粉水 5 毫升、香油 5 毫升。

做法

1. 大白菜洗净后切大块放入滚水中氽烫捞起；虾米洗净后以冷开水泡 5 分钟备用。
2. 取一热锅加入 15 毫升色拉油，先以小火爆香姜末及做法 1 的虾米，再加入做法 1 的大白菜块及调料 A，以中火煮至沸腾后再续煮约 2 分钟。
3. 将做法 2 的热锅以太白粉水勾芡，淋上香油拌匀即可。

备注

开阳白菜所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“流芡”。

左宗棠鸡

材料 去骨鸡腿肉 130 克、色拉油适量、红辣椒 1 根、蒜末 15 克。

调料 A. 太白粉 15 克、酱油 15 毫升、米酒 5 毫升、蛋液 15 克。

B. 太白粉 3 克、白砂糖 5 克、番茄酱 15 克、白醋 5 毫升、酱油 15 毫升、米酒 5 毫升、水 5 毫升。

做法

1. 去骨鸡腿肉切成 2 厘米小块，以调料 A 腌约 5 分钟后，加入 15 毫升色拉油拌匀。
2. 调料 B 调成粉浆，加入蒜末拌匀；红辣椒剖半切成 4 段备用。
3. 锅烧热，倒入约 2 小碗的色拉油，放入做法 1 的鸡肉块以小火慢炸约 5 分熟，捞起沥干油脂。
4. 另取热锅加入 5 毫升色拉油，以小火略为爆炒做法 2 的红辣椒段后，再加入做法 3 的鸡腿肉炒至熟后，改以中火加热，倒入做法 2 的粉浆快速拌炒至匀即可。

备注

左宗棠鸡所使用的勾芡方法叫做“烹芡”，而芡汁的形式称为“包芡”。





炒鳝糊

材料 鳝鱼 80 克、竹笋 60 克、韭黄 70 克、姜丝 10 克、蒜末 15 克。

调料 A. 鸡粉 2 克、盐 2 克、白砂糖 2 克、米酒 5 毫升、水 60 毫升。

B. 太白粉水 10 毫升。

C. 色拉油 30 毫升。

做法

1. 鳝鱼用滚水氽烫约 5 秒钟，去除黏液后，捞起冲凉并切丝备用。
2. 竹笋切丝，以滚水氽烫后沥干；韭黄切段备用。
3. 取一锅，加入 15 毫升色拉油烧热，大火爆香姜丝，加入做法 1 的鳝鱼丝及做法 2 的竹笋丝及调料 A 一起煮至沸腾，再慢慢倒入太白粉水勾芡后装盘并整型，最后在鳝鱼糊中间拨一小孔，放入蒜末。
4. 烧热锅，将剩余的色拉油烧热后，淋在做法 3 鳝鱼糊中的蒜末上即可。

备注

炒鳝糊所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“糊芡”。

海鲜羹

材料 虾仁 40 克、盒装豆腐 1/2 盒、鲷鱼片 40 克、新鲜香菇 2 朵、竹笋 30 克、胡萝卜 20 克。

调料 A. 鸡粉 2 克、盐 2 克、高汤 500 毫升。

B. 太白粉水 30 毫升。

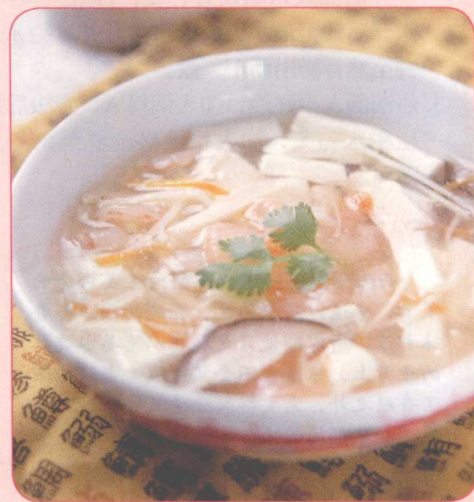
C. 香油 2 毫升。

做法

1. 虾仁去掉肠泥，洗净，以厨房纸巾轻轻擦干；盒装豆腐切成小方块；竹笋、胡萝卜、鲷鱼片和香菇皆切成丝，连同虾仁一起放入滚水中氽烫一下，随即捞起冲凉备用。
2. 烧热锅，放入调料 A 煮至沸腾，加入做法 1 的所有材料煮至再度沸腾时，改小火续煮，再慢慢加入调料 B，一边用锅铲慢慢搅拌至匀，最后滴入香油拌匀即可。

备注

海鲜羹和鳝鱼糊同样是使用“淋芡”的料理方法，但因属于羹汤类，所以勾芡出来的汤汁要比鳝鱼糊多些；这种芡汁的形式称为“羹芡”。





西湖醋鱼

材料 草鱼块 1 块（约 300 克）、葱 2 根、姜 20 克。

调料 A. 水 100 毫升、香醋 100 毫升、酱油 1 大匙、细糖 2 大匙、白胡椒粉 1/4 小匙。

B. 生粉水 1 大匙、香油 1 大匙。

做法

1. 葱洗净切段，姜去皮切片，分别以刀面稍微拍过；鱼洗净备用。
2. 炒菜锅内加入水（以可没过鱼肉为准），烧开后加入米酒及葱、姜，再放入鱼块，水开后转至最小火，让水微开并煮约 8 分钟至熟，捞出沥干装盘。
3. 热锅倒入少许油，加入调料 A，煮滚后用生粉水勾芡，加入香油盛出淋至鱼身上即可。

备注

西湖醋鱼是一道以香醋为主要调味的菜肴，味道以酸味为主，香醋的酸味与香味都浓，所以即使只是淋在以葱姜水烫熟的鱼身上，味道也不会觉得淡。香醋汁除了香醋之外，需要搭配分量足够的糖，才能调和浓郁的酸味，不会过于刺激。

醋溜猪心

材料 猪心 1 个、小黄瓜 70 克、胡萝卜 20 克、葱 2 根、姜片 5 克、蒜片 5 克、辣椒 1 根。

调料 A. 太白粉 15 克、盐 2 克、米酒 5 毫升。

B. 太白粉水 10 毫升、乌醋 60 毫升、米酒 5 毫升、糖 15 克。

C. 香油 5 毫升。

做法

1. 猪心洗净后沥干，切成片状，用调料 A 腌 5 分钟至入味，再以滚水汆烫一下，捞起沥干水分备用。
2. 辣椒切细丝；葱切段；小黄瓜、胡萝卜切片；调料 B 调匀混合成调味汁备用。
3. 烧热油锅，以小火爆香葱段、姜片、蒜片及辣椒丝，加入做法 1 的猪心及胡萝卜片、小黄瓜片一起用大火快炒约 30 秒后，再一面倒入做法 2 的调味汁，一面快速翻炒，炒匀后滴入香油即可。

备注

醋溜猪心所使用的勾芡方法叫做“烹芡”，而芡汁的形式称为“糊芡”。





蚝油牛肉

材料 牛肉 150 克、色拉油 75 毫升、新鲜香菇 4 朵、姜片 10 克、胡萝卜片 10 克、葱 1 根、辣椒 1 根。

调料 A. 玉米粉 8 克、小苏打粉 1 克、嫩精（即嫩肉粉）2 克、米酒 2 毫升、酱油 8 毫升、水 30 毫升、蛋液 15 克。

B. 鸡粉 1 克、蚝油 15 克、酱油 5 克、糖 2 克。

C. 太白粉水 5 毫升、香油 5 毫升。

做法

1. 牛肉切片，用调料 A 腌约 20 分钟至入味，后加 15 毫升色拉油到腌好的牛肉片里拌匀，防止炒时粘黏。
2. 葱切段；辣椒切细丝；新鲜香菇切厚片；胡萝卜切片；分别以滚水汆烫后沥干水分备用。
3. 烧热锅，加入 45 毫升色拉油烧热后，加入牛肉片以大火快炒方式炒至 8 分熟后，捞起沥干油脂备用。
4. 另起一锅，加入 15 毫升色拉油烧热，以小火爆香葱段、姜片、辣椒丝，再加入胡萝卜片及香菇片略炒，转成大火后加入调料 B，接着加入做法 3 的牛肉片，快速翻炒数下再加入太白粉水炒匀，起锅前加入香油拌匀即可。

备注

蚝油牛肉所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“包芡”。

麻婆豆腐

材料 盒装豆腐 1 块、猪绞肉 50 克、色拉油 15 毫升、葱 2 根、蒜末 5 克、姜末 5 克。

调料 A. 辣椒酱 30 克。

B. 酱油 5 克、鸡粉 3 克、白砂糖 3 克、水 50 毫升。

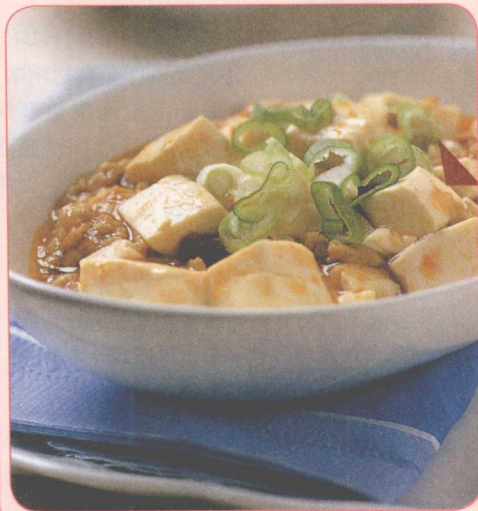
C. 太白粉水 15 毫升、香油 5 毫升。

做法

1. 将盒装豆腐切丁；葱切末备用。
2. 烧热锅，加入 15 毫升色拉油，以小火爆香蒜末、姜末及辣椒酱，再加入猪绞肉拌炒至熟备用。
3. 将调料 B 倒入做法 2 的锅内煮至沸腾后，加入豆腐丁续煮 5 分钟后，转成小火，再一面缓慢地加入太白粉水，一面摇晃锅子，使太白粉水均匀地散布于锅中，最后滴入香油拌匀装盘，撒上葱末即可。

备注

麻婆豆腐所使用的勾芡方法叫做“淋芡”，而芡汁的形式称为“糊芡”。





炸什锦蔬菜

材料 青椒 30 克、洋葱 30 克、茄子 80 克、白萝卜 50 克、色拉油 400 毫升。

调料 A. 低筋面粉 80 克、玉米粉 20 克、蛋 1 个、冰水 150 毫升。

B. 柴鱼酱油 20 毫升、白砂糖 5 克。

做法

1. 洋葱切丝；青椒、茄子洗净，分别切成条状；白萝卜磨成泥备用。
2. 调料 B 拌匀后，加入做法 1 的白萝卜泥制成蘸酱备用。
3. 调料 A 调匀成粉浆，将做法 1 的材料均匀地沾上一层粉浆，重复此动作至食材用毕。
4. 烧热锅，加入 400 毫升色拉油烧热至约 150℃，放入做法 3 的材料，油炸至表面呈现金黄色时，起锅沥干油脂装盘，食用时搭配白萝卜泥蘸酱即可。

备注

一般常用的日式炸物皆采用上述炸什锦蔬菜所使用的这种粉浆，但因它并未加入膨松剂，所以必须以冰水调制，且保持在高温状态，这样炸出食材的外皮效果才会显得膨松，吃起来的口感也好。

炸鱼柳片

材料 鲷鱼肉 180 克、色拉油 400 毫升。

调料 A. 玉米粉 15 克、鸡粉 2 克、胡椒粉 1 克、糖 2 克、盐 1 克、香油 5 毫升、蛋白 15 克、米酒 5 毫升、水 5 毫升。
B. 脆酥粉 100 克、水 110 毫升。
C. 胡椒盐少许。

做法

1. 鲷鱼肉切片，以调料 A 腌 5 分钟至入味；调料 B 搅拌均匀成粉浆备用。
2. 在做法 1 的鲷鱼片外层均匀地沾裹一层粉浆，重复动作至食材用毕。
3. 烧热锅，加入 400 毫升的色拉油烧热至约 150℃ 时，放入做法 2 的鲷鱼片，油炸约 2 分钟至表皮金黄捞起沥干油脂即可。
4. 食用时搭配胡椒盐即可。

备注

使用脆酥粉调制成的粉浆称为“酥质糊”，将其沾裹鱼片上用油炸出来的外皮厚且膨松，口感也很酥脆，还能够留住鱼的鲜美汁液，但是若油炸后一次吃不完，不适合再度回锅加热，那样口感会差很多。





沙拉虾卷

材料 虾仁 100 克、菠萝片罐头 200 克、面粉 100 克、糯米纸 20 张、色拉油 400 毫升。

调料 蛋 2 个、沙拉酱 100 克。

做法

1. 虾仁挑去肠泥洗净，以滚水氽烫后沥干水分；将菠萝片罐头的水倒掉，取出后切成小丁；将蛋打散成蛋液备用。
2. 取一张糯米纸放上 2~3 只做法 1 的虾仁，再放上适量的菠萝丁、挤上沙拉酱，卷起包成长条形，在接口处沾少许蛋液封口，再于外缘均匀地沾上剩余的蛋液，最后包裹一层面包粉备用。
3. 烧热锅，加 400 毫升色拉油烧热至约 150℃，放入做法 2 的虾卷油炸约 2 分钟，炸至表皮呈现金黄色时，捞起沥干油脂即可。

备注

沙拉虾卷的油炸方式称为“吉利炸”，且不同于其他的是裹浆之外还有裹粉，这种做法能够让包附于其中的食材风味不流失，口感较为酥脆。示范的原料有一层糯米纸，它可以直接沾上蛋液后再裹上面包粉，不过为了避免糯米纸受潮而影响口感，油炸完成起锅后，应尽快食用，不宜放置过久，以免口感变差。

酥炸排骨

材料 排骨 300 克、色拉油 400 毫升。

调料 A. 鸡粉 2 克、苏打粉 1 克、香蒜粉 3 克、蛋粉 5 克、黑胡椒粉 2 克、太白粉 23 克、嫩精 1 克、盐 2 克、糖 3 克、米酒 3 毫升、水 5 毫升。

B. 胡椒盐少许。

做法

1. 排骨剁成长条形，洗净沥干备用。
2. 调料 A 调匀后，将做法 1 的排骨放入，腌约 30 分钟至入味。
3. 烧热锅，加入 400 毫升色拉油烧热至 150℃，放入做法 2 的排骨以小火炸约 12 分钟，捞起沥干油脂，食用前撒上少许胡椒盐即可。

备注

酥炸排骨所使用的油炸方式是采用沾裹“湿淀粉”的方式去油炸，成品会有略为酥酥的口感，且淀粉附着量并不多，能够让排骨本身肉质鲜美的口感完美地凸显出来。





炸里脊肉片

材料 猪里脊肉 200 克、地瓜粉 100 克、色拉油 400 毫升。

调料 鸡粉 2 克、五香粉 2 克、蒜末 15 克、嫩精 1 克、胡椒粉 2 克、太白粉 15 克、盐 1 克、糖 3 克、酱油 5 克、米酒 3 毫升、蛋液 15 克。

做法

1. 猪里脊肉以逆纹切成 4 片后，分别以刀背拍松备用。
2. 所有调料调匀成粉浆，放入做法 1 的猪里脊肉片中拌匀，腌约 30 分钟至入味备用。
3. 将地瓜粉均匀地散铺在深盘里，将做法 2 中腌好的猪里脊肉片均匀地沾上地瓜粉后，用手掌轻压，使地瓜粉与猪里脊肉片粘紧，重复步骤至材料用完后静置约 3 分钟备用。
4. 烧热锅，加入 400 毫升色拉油烧热至约 150℃，放入做法 3 的猪里脊肉片以中火炸约 2 分钟，捞起沥干油脂即可。

备注

猪里脊肉片沾粉后静置 3 分钟，主要是为了让地瓜粉能够吸收多余的汁液。地瓜粉稍微湿润后不但不易脱落，而且油炸后会变得更酥脆、风味更佳。

炸鸡翅

材料 鸡翅 8 只、色拉油 600 毫升。

调料 A. 盐 1 克、鸡粉 2 克、糖 5 克、五香粉 1 克、香蒜粉 2 克、胡椒粉 3 克、酱油 5 克、米酒 5 毫升、蛋液 15 克、太白粉 15 克。

B. 低筋面粉 80 克、地瓜粉 100 克。

做法

1. 鸡翅洗净沥干，将调料 A 调匀后，放入鸡翅腌约 30 分钟至入味备用。
2. 将调料 B 中的低筋面粉与地瓜粉混和均匀作为炸粉备用。
3. 在做法 1 的鸡翅外缘均匀地沾上一层做法 2 的炸粉，静置约 3 分钟。
4. 烧热锅，加入 600 毫升色拉油加热至约 180℃，放入做法 3 的鸡翅以中火油炸约 8 分钟至表皮成金黄色，捞起沥干油脂即可。

备注

一般炸鸡翅会因放置时间较久而回软，那是因为只使用地瓜粉沾裹鸡翅的缘故，但若只用面粉沾裹鸡翅口感会更硬，所以好吃的秘方是将两种粉混合，这样才能让鸡翅保持酥脆的口感，酥脆度也会较持久。

