

<<煎炸烤>>

图书基本信息

书名：<<煎炸烤>>

13位ISBN编号：9787546404295

10位ISBN编号：7546404290

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

作者：阿文

页数：91

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<煎炸烤>>

### 内容概要

煎炸烤是三种高温烹饪方法，经此烹制的食物皮色焦黄、内里松嫩，外形引人垂涎，口感酥香甘脆，因此深受人们喜爱。

由阿文编著的《煎炸烤》集中呈现的210余例煎炸烤美食，采用科学烹制方式，优选经典、最具代表性和深受民众喜爱的煎炸烤菜式，如煎酿青椒、铁板煎牛柳、生煎包、潮州炸豆腐、炸蚝仔、炭烧鲭鱼、香辣烤羊排等，选材涵盖肉类、禽蛋、水产、蔬菜、瓜果、主食，应有尽有。

本书图文并茂，每道食菜的用料选材、烹饪步骤及火候控制都有详细介绍，更附以悉心提示，使您能够快速轻松地掌握煎炸烤技术，烹制出营养健康的美味。

<<煎炸烤>>

书籍目录

第一章 “煎”出甘香软嫩

一、煎——焦香并重

二、20种不同煎法，各有特色

三、香嫩煎63例

家乡煎酿藕片

香煎豆干

铁板茄子

荷兰豆煎藕饼

煎南瓜

煎肉眼牛扒

煎鹅肝

铁板煎牛柳

苦瓜煎蛋

香煎水咸鱼

香煎沙丁鱼

香煎刁子鱼

铁板鱼腩

橙汁鳗鱼

干煎红衫鱼

牛肉馅饼

羊肉馅饼

手抓饼

紫苏煎黄瓜

剁椒肉末煎豆腐

虎皮尖椒

香煎粉蒸肉

铁板牛肉煎蛋

香煎土豆肉片

芙蓉牛排

铁板牛仔骨

蘑菇煎饼

香煎鳊鱼

香煎鱼头

香煎杂鱼

煎蚝饼

煎鲅鱼

香蕉煎饼

土豆饼

香麻翡翠饼

家常豆腐

煎酿青椒

芝香煎西葫芦

香煎猪扒

香煎蛋饺煲

香煎柠檬鸭

<<煎炸烤>>

煎焗鱼嘴  
香煎马鲛鱼  
香煎鲳鱼  
顺德煎焗缩骨鱼  
生煎包  
玉米烙  
芝麻葱包  
干锅脆豆腐  
平锅煎豆腐  
干煎辣豆腐  
菜圃煎蛋  
香煎肉丸  
野艾煎蛋  
香煎草鱼  
香煎刹水鱼  
小米椒煎财鱼  
煎焖大黄鱼  
香麻小黄鱼  
花雕黄鱼  
韭菜煎饺  
葱油饼  
风味肉饼  
第二章 “炸”出酥香脆爽  
一、6种炸法，技法各异，口感有别  
二、炸制时如何判断油温  
三、脆爽炸69例  
香焗南瓜  
避风塘茄子  
脆皮炸南瓜  
炸香蕉  
炸哈密瓜  
炸蓝带鸡胸  
炸鸡中翅  
炸鸡腿  
炸鸡脆骨  
地三鲜  
炸什锦蔬菜  
天妇罗炸红薯  
辣子掌中宝  
当红炸子鸡  
炸鸡扒  
炸三角糕  
姜葱鸭  
香椿素鸡腿  
黄金拖丝  
椒盐莲藕饼  
香炸芋头

<<煎炸烤>>

椒盐掌中宝  
香辣禾花雀  
金牌妙龄鸭  
脆皮乳鸽皇  
竹香鸭  
芋香炸豆腐  
潮州炸豆腐  
炸茄盒  
五仁鸡脆骨  
大漠风沙鸡  
香炸鸡块  
脆炸乳鸽  
香竹童子鸡  
飘香九味鸭  
炸椒鸡蛋  
炸三样  
炸扣肉  
纸锅羊杂  
蛋黄玉米蟹  
辣子虾  
盘龙鳝  
青椒河鱼干  
吉列炸猪扒  
炸糝肉  
香辣虾  
湘式脆皮虾  
炸大虾  
南瓜饼  
炸春卷  
炸脆奶  
家乡牛炸肉  
蒜香骨  
辣子羊宝  
洞庭串烧虾  
炸蚝仔  
香酥鱼片  
鲜果蛋卷  
麻团  
香米薯条  
椒盐羊排  
铁板羊肉串  
香酥羊腿  
炸三文鱼腩  
炸鱿鱼卷  
炸鱿鱼须  
长沙臭豆腐  
酥炸虾饼

<<煎炸烤>>

芋丝烙

第三章 “烤”出醇香鲜美

一、烤法各异，滋味不一

二、因“材”施“技”，风味更佳

三、味之源常用调料

四、美味烤83例

烤花菜

烤土豆

烤韭菜

金砖煨豆腐

烤秋刀鱼

烤黄花鱼

烤带子配芦笋

串烧虾

粉丝烤扇贝

脆皮烤乳猪

烤羊肉

烤薄荷羊扒

香辣烤羊排

烤黄喉

烤牛颈肉

煨烤棒骨

西冷扒配烤蘑菇

烤鸡胗

烤凤爪

烤鸭肉

烤辣椒

烤香菇

烤茄子

烤鳗鱼

大葱烤鱼

烤鲫鱼

烤蟹柳

烤章鱼丸子

芝士焗大虾

烤排骨

烤五花肉

台湾烤肠

烤羊棒骨

烤羊腰

肉眼扒

烤泰国猪肉

烤腿肉配蜂蜜芥末酱

烤牛板筋

深井烧鹅

芝麻酥

烤藕片

<<煎炸烤>>

烤四季豆  
烤金针菇  
烤带鱼  
烤多春鱼  
纤夫烤鱼  
日式焗海螺  
烤扇贝  
蒜蓉烤生蚝  
烤全羊  
烤羊腿  
烘香烤羊肉  
煎饼烤牛柳  
烤牛肉  
串烧牛肉  
烤牛肋骨  
烤牛肉丸  
炭烧兔肉  
菊花酥  
和味酥  
烤大蒜  
烤玉米  
烤豆腐干  
烤日本八爪鱼  
香辣豆烤鱼  
炭烧鲭鱼  
虾条焗鱼片  
香茅焗海虾  
烤鱿鱼须  
手扒羊棒骨  
烤牛舌  
烤肥牛  
烤美国牛排  
烤羊蹄  
串烧鸡肉  
烤鸭胸配蓝莓汁  
烤鸡脆骨  
蛋挞  
老婆饼  
豆沙火烧  
黄金饼  
烤馒头  
冬蓉饼

## &lt;&lt;煎炸烤&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：煎鹅肝 原材料：上等鹅肝250克 调味料：盐5克，黑胡椒5克，面粉15克，鲍汁、油适量 制作过程：1.将鹅肝用牛奶泡制12小时，取出后撒上黑胡椒和盐，再沾上面粉备用。

2.锅中下入黄油烧热，把鹅肝放入油中，用中火把两面煎熟至呈金黄色。

3.将鲍汁淋在鹅肝上，再出锅盛入盘中即可。

铁板煎牛柳 原材料：牛柳250克，葱头50克，青柿子椒5克，红柿子椒5克，黑胡椒5克 调味料：盐4克，味精2克，淀粉10克，吉士粉2克，鸡蛋液15毫升，蒜末10克，酱油10毫升，蚝油15毫升，老抽15毫升，上汤适量 制作过程：1.将牛柳洗净去筋，斜刀切成大片，用刀拍松放容器中，用盐、味精、酱油、吉士粉、鸡蛋液、淀粉拌匀腌入味。

将葱头40克切圈，另10克葱头及青红柿子椒切末。

2.锅内放油烧热，将葱头末、柿子椒末、蒜末下入锅内爆香，加黑胡椒、蚝油、老抽、上汤烧滚，用湿淀粉勾芡。

3.铁板烧热，另锅内放油，烧至七成热下牛柳，煎至八成熟倒入漏勺中。

将葱头圈放在烧热的铁板上，码上牛柳上桌即可。

苦瓜煎蛋 原材料：鸡蛋3个，苦瓜80克 调味料：鸡精、鱼露、盐各适量 制作过程：1.将苦瓜用牙刷刷洗干净，切开对半挖出内部的籽，再切成薄片。

2.将苦瓜用盐拌匀，放置腌制10分钟，然后用手将苦瓜片抓捏去除水分。

3.加入三个鸡蛋打散，加入鱼露或盐、鸡精调匀。

4.锅内加油烧热，倒入蛋液，并用筷子将表面的苦瓜片摊均匀；用小火煎至表面微黄色，表面的蛋液凝结后，将蛋翻面再煎，煎至表面金黄盛出。

铁板牛仔骨 原材料：牛仔骨500克，洋葱50克 调味料：鳗鱼豉油汁适量，蒜蓉5克，胡椒粉6克，盐5克 制作过程：1.牛仔骨用鳗鱼豉油涂擦均匀，备用；洋葱洗净，切丝，焯水备用。

2.把煎锅烧热，放适量油，然后放入牛仔骨以中火煎；牛仔骨被煎至上色后，将其翻转煎另一面，不时加入少量油。

3.当牛仔骨煎至两面皆上色后，放入烘炉烤至熟，取出上碟后，浇上鳗鱼豉油汁，并撒上洋葱丝、盐、胡椒粉、蒜蓉即可。



<<煎炸烤>>

编辑推荐

《煎、炸、烤》图文并茂，每道食菜的用料选材、烹饪步骤及火候控制都有详细介绍，更附以悉心提示，使您能够快速轻松地掌握煎炸烤技术，烹制出营养健康的美味。

<<煎炸烤>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>