

粵菜烹飪技藝

炸



王 光 主编 梁灿然 执笔

粤菜烹饪技艺

广东人民出版社

粤新登字01号

炸

——粤菜烹饪技艺

王 光 主编

梁灿然 执笔

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广州华南印刷厂华兴分厂印刷

787×940毫米32开本 4.25印张 3插页 80,000字

1994年7月第1版

1994年7月第1次印刷

印数1-15,000册

ISBN 7-218-00600-0/G·106

*

定价4.50

炸

炸





炸





粤菜烹饪技艺



目 录

炸法 A B C 1

炸的定义及特点
..... 1

炸制品的刀工
..... 7

油温及火候 9

炸的种类与上浆粉
..... 17

上浆粉的作用
..... 17

浆粉种类及配制
方法 19

干粉 19

湿、干粉 20

半煎炸粉 21

吉列粉 22

锅贴浆 24

蛋白稀浆 25

脆浆 26

糖浆 30

炸的方法及菜例
..... 31

酥炸法 32

糖醋松子鱼 34

吉列炸法 38

吉列石斑块 38

蛋白稀浆炸法 41

金钱蟹盒 42

脆浆炸法.....	45		83
脆炸直虾.....	47	百花琵琶豆腐	
纸包炸法.....	49		85
麻辣纸包鸡.....	50	锅烧牛腩.....	87
脆皮炸法.....	52	红梅拼雀钳.....	89
脆皮炸鸡.....	53	荔茸凤尾虾.....	92
生炸法.....	57	香酥三色鱼盒	
生炸鹌鹑.....	58		95
预制品的炸法.....	60	香麻花枝虾扇	
半成品炸法.....	60		98
植物干果炸法		鸳鸯绣球.....	100
.....	64	生炸蚝皇鸽.....	102
干货炸法.....	67	牡丹百花锅烧鸭	
菜谱.....	72		104
纸包三鲜.....	73	香酥孖士卷.....	108
富贵虾丸.....	75	吉列鲜奶.....	110
虎爪伴金龙.....	78	炸法十问十答	
五柳炸鸡件.....	81		112
香酥鸡丝蛋皮卷			

炸法A B C

炸的定义及特点

炸是粤菜中极常用的一种烹调方法，它融汇了北方菜和外国菜（主要是英法菜）的精华，结合粤海本地原料的性质特点及烹制习惯，形成了富有南方特色的烹调方法。

在西方烹饪学中，炸与煎炒为同一词（Fried），从字义上理解是“用大油量高温煎食品”。而一般人的理解仅是：用油加温即为炸。从烹饪学的角度解释，炸的定义应为：先将切配好的食品原料腌制、调味，然后上浆粉（不用上浆粉的只占极少数），最后用大量的油通过高温传导

至熟的烹调过程。由此可知，炸不仅包括了烹，即加温——用大量的油作为传热的媒介，将原料加温至熟的操作过程，而且还包括了原料在加温前的腌制调味的过程。

在了解了炸的定义后，为了更加熟悉这种烹调方法的各个方面，尽快掌握烹制的原理，制作出合乎理想的菜肴品种 将从下面几个方面介绍炸的特点：

烹制前调决定味

根据调味的操作规律，一般烹调法的调味分为加热前调基本味；加热过程中调决定味和加热后调辅助味等三个步骤。炸的烹调法省去了加热过程中调决定味的步骤，因为在大量高温的油中不可能再给原料加味。对于炸的品种来说，加热后调味一般分两大类：一类是加温后再溜芡或淋芡，即以这个芡作为该菜肴的决定味，如咕嚕肉、松子鱼，就是以糖醋芡的酸甜味作为决定性调味；又如锅烧鸭要另上咸芡，该菜即以咸芡作为决定性调味。而另一类则是加温后即上菜，另跟隐汁、

淮盐或酸甜芡等佐料蘸食，如金钱酥盒，碎炸子鸡，脆浆炸虾丸，脆皮炸鸡等，对于这类品种来说，加热后调味仅为辅助性调味，而决定性的调味是加温前的调味。由此可见，加热前调味是炸这种烹调方法的一个重要操作环节。

根据一般的调味规律，肉类的受味率一般是1.5%（500克肉类放7.5克盐为适度）。炸的烹调法是将食物放在高油温中受热，当油达到一定的高温时，食物原料体内的水分会变成蒸气与油分子一起挥发，菜肴加温时间越长，原料中的水分就挥发得越多。因此，制作炸的食品调味时要适当考虑食品原料在加温过程中水分的挥发。另外，原料在炸制过程中与油相互渗透会加强食品的咸度，所以在一般情况下，炸式菜调味时的分量应掌握在正常调味的 $1/3 - 1/2$ 。

炸前上浆粉

运用“炸”这种烹调法做的菜式，是依靠油作为传热媒介使原料至熟的，其加温的时间一般较长。温度在 100°C 以下的油虽与水比重不同

不能混和，但基本上能共存。油的沸点是 250°C — 300°C ，当油加温到超过 100°C 或更高温的时候，就会对水产生排斥性，油中所存的水分即变成蒸气挥发掉。同样，若原料落油镬时间太长，其中的水分也会被挥发掉。所以，除了生炸法外，其他炸法的原料都要上浆粉，这样不仅可以使成品体积涨大、酥脆，使食品色泽鲜美，而且还可缓冲油对原料较长时间的高温渗透，在原料外形成一个保护层，使肉类的原味道不易挥发排出，保持肉质嫩滑。如碎炸子鸡，其外裹的蛋及湿干粉都因被高温的油把其中的水分逼出，形成了一层酥脆外壳，使里面的鸡仍然保持着嫩滑鲜味。因此，上好浆粉应该说是“炸”，这种烹调法的一个定决性的操作步骤。

旺火深油，高温传热

“炸”的烹调法一般用油比原料多数倍，加温时是完全依靠油作为传热媒介的。油的传热性能较差，但它不容易散热，所以，多油才能保证

加温时油温稳定，保证肉料受热均匀。油量的多少会直接影响成品的质量，如炸菊花鱼，油量过少就不能浸过鱼肉面，鱼的花瓣刀工就会被压扁，失去了成品生动形象的观感。

炸的原料通常都是原只、原条或较大件的（片、丝、茸等刀工较细的原料一般都用外皮包裹后再炸），所以，炸的烹调法需要旺火，加热的时间较长，才能产生高温，将热传到物料中使其熟透，使油分子与肉料的分子充分结合，产生浓郁的香味，并达到一定的酥脆度。

油是一种能贮存高温的液体，沸点较高（一般植物油的沸点在 $270-300^{\circ}\text{C}$ 之间）。因此，用高温油炸食品，才能使食物的原料和原料表层迅速脱水、着色、变硬、变脆或起发。如果油温太低，原料表层的浆粉不能迅速糊化而脱落油中，或不能迅速脆化，使肉类中的水分大量排出，就会严重影响成品的质量。这里讲的高温油是指油温在 $150-210^{\circ}\text{C}$ 左右。

炸的成品色泽金黄或大红，外酥脆而内嫩滑，味甘香肥浓。

浆粉的用料大都离不开鸡蛋和生粉等。由于加温时间较长以及蛋的作用，成品便有色泽的变化。如吉列鱼块，鱼块改好后落味，再与蛋和少量干生粉拌匀，然后拍上面包糠放于油镬内炸，油的高温使生粉、面包糖等焦化，加上鸡蛋的作用，成品的色泽便金黄而美观，外酥脆而内嫩滑。又如脆皮鸡，将浸熟的光鸡涂匀糖浆，晾干再炸，由于糖较抢火，再加上恰当的火候，炸出的成品色泽便会呈大红色。

炸的菜式，原料变熟的过程也就是脱水的过程，水分只出不进，因此不存在冲淡肉类原味的问題，相反使原味更浓缩了。同时，油在高温时会产生挥发性芳香的油脂物质，它能逐步挥发出来并与烹饪原料结合，从而增强了菜肴的美味。这种甘香味是水和其他液态调味品无论如何加温也不能产生的。

另外，从菜肴原料本身来看（尤其是肉类），其本身虽然含有丰富的营养成分，但若采用一般的烹饪方法制作，其香气较少，有的甚至还会带有腥膻味。经过油的高温处理，就不仅能去除本

身所含的不良气味，而且还能使原料中所含的淀粉、糖、蛋白质及氨基酸等成分在高温中与芳香的油脂物质结合，从而使成品更美味香浓。

炸制品的刀工

“刀工”是指运用各种刀法把原料切成各种规定形状的操作过程。对加工原料的刀工要求是整齐划一、清爽利落、同菜式几种原料形状的协调以及密切配合烹调等。良好的刀工知识和操作技术，是成品质量的保证。

整齐划一，形状协调

用于炸的原料，对刀工的要求首先是粗细均匀，厚薄一致，大小相等。因为高温深油对任何食物原料的渗透是无孔不入的，所以，如果原料刀工整齐划一，炸出来的成品就会生熟一致，脆度一致，色泽均匀，整齐美观，反之，就会大小生熟不均，影响成品的质量。