

主编/邵建华



# 粤菜 烹调教程

YUECAI PENG TIAO JIAO CHENG

百通集团

辽宁科学技术出版社

# 粤菜烹调教程

主编/邵建华

百通集团

辽宁科学技术出版社

主 编 邵建华  
编 委 刘 强 张奔腾 马宝林 朱德礼  
高 飞 董长作 董长国 张 波  
卢玉和

**图书在版编目 (CIP) 数据**

粤菜烹调教程/主编邵建华.-沈阳:辽宁科学技术出版社,1997.6

ISBN 7-5381-2489-6

I. 粤… II. 邵… III. 菜谱-广东-教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 01310 号

辽宁科学技术出版社出版  
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)  
辽宁省新华书店发行 七二一二工厂印刷

---

开本: 787×1092 1/16 印张: 251/8 字数: 590, 000  
1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

---

责任编辑: 陈慈良 版式设计: 王 浪  
封面设计: 耿志远 责任校对: 刘 庶

---

印数: 1-6000

定价: 38.00 元

# 绪 论

广东自秦汉以来，一直是历朝岭南区域的行政中心。由于水陆交通方便，地位极为重要，明、清统治者常派文武大员来粤镇守。官员调走以后，往往有一些家厨逗留粤地经营饮食业，因此粤菜能吸取国内各地烹饪技术之精英。同时，广州是中国最早的对外通商口岸之一，外贸发达，商业繁荣，与欧美各国经济、文化交往密切，又有许多机会吸取西菜烹饪技术所长。

广东旅居海外的广大华侨，对沟通中外烹饪技术起到了很大的作用。他们把流传广东的民间食谱带到海外，兴办中国餐馆；也把从欧美、东南亚等地学到的烹调技巧传回家乡，丰富了广东菜谱的内容。分布美国各地的中国餐馆大都以广东菜式为主，据资料记载，仅在纽约一个城市，中国餐馆就有五千多家，而且顾客经常要排长队。在英国的中国餐馆也逾四千之数。荷兰有二千多家，东南亚地区就更多了。在各国著名的都市，人们可以在道地的粤式茶楼“叹茶”，品尝丰美的粤菜。

广东地处亚热带，滨临南海，四季常青，物产富饶。可供食用的飞、潜、动、植品类繁多，蔬果时鲜，四季不同，给粤菜烹饪提供了广阔的天地。西汉《淮南子·精神篇》写道：“越人得鬻蛇以为上看，中国得而弃之无用。”南宋周去非的《岭外代答》也说：“深广及溪峒人，不问鸟兽蛇虫，无不食之。其间异味，有好有丑，山有鳖名蝥，竹有鼠名鼯，鸽鹑之足，猎而煮之，鲟鱼之唇，活而齧之，谓之鱼魂，此其珍者也。至于遇蛇必捕，不问长短，遇鼠必执，不问大小。蝙蝠之可恶，蛤蚧之可畏，蝗虫之微生，悉取而燎食之。蜂房之毒，麻虫之秽，悉炒而食之。蝗虫之卵，天虾之翼，悉鲜而食

之。”一般地说来，鲜美味纯的原料易烹，腥臊异味的原料难做。千年以前，广东人民已经懂得了针对不同的异味采取不同的烹饪方法，其烹饪知识和技术之高，可见一斑。粤菜的烹调方法极有个性。它融汇了全国各地特色，又吸收西菜的烹调方法而独具一格。比如最常用的泡、扒、焗、氽是从北方菜的爆、扒、焗、氽移植而来，焗、煎、炸吸收了西菜技法而加以改良，至于焗、灼、烧腊、卤水则独具特色。丰富的原料加上丰富多采的烹调方法，使得粤菜具有了迷人的风采。她的与众不同的风格极富魅力。

粤菜，包括广州菜、潮州菜、东江(或称惠州)菜和海南菜四大部分，但通常以广州菜为代表。

广州菜，集“南(海)、番(禺)、东(莞)、顺(德)、香(香山，即今中山)”地方风味的特色，兼京、苏、扬、杭等外省菜以及西菜之所长，融汇而成一家。

广州菜用料精而广，配料多而巧，善于在模仿中创新。例如脍炙人口的“松子鱼”，就是由江浙名菜“松鼠鱼”演化来的；广州菜最注重质和味。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香，而且随季节时令的变化而变异。夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁。菜肴类别重视配套。调味品的种类繁多，遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜，使用煎、炸、泡、浸、焗、焗、炒、炖等多种烹饪方法，制成的菜肴有香、酥、脆、肥、浓之美，即所谓“五滋六味”。

白切鸡、白灼虾、明炉乳猪、挂炉烧鹅、叉烧、南乳扣肉、黄埔炒蛋、白云猪手、蚝油牛肉、炖禾虫、焗禾花雀、蛇羹、瓦罉(砂锅)狗肉、油泡虾仁、清蒸鲩鱼等，都是饶有地方风味的广州名菜。

潮州菜以烹调海鲜见长，刀工技术讲究。口味偏重香、浓、鲜、甜，爱用鱼露、沙茶酱、梅酱、红醋等调味品。甜菜比较多，如“芋泥”、“马蹄泥”、“羔烧白果”等，款式在一百种以上，都是粗料细作，香甜可口。

潮州还有一个特点，是喜欢摆十二款。上菜次序又喜欢头、尾甜菜，下半席上咸点心。烧雁鹅、豆酱鸡、潮州大鱼丸、炊鸳鸯羔蟹、玻璃白菜、护国菜、佛手排骨、沙茶肉片、咸菜牛肉等，都是颇具特色的名菜。此外，潮州的小食亦有盛名，如鱼什锦汤、粽球、糯米猪肠等，均受群众喜爱。

东江菜以惠州菜为代表。下油重，口味偏咸，用的调料比较简单，但主料突出。喜用三鸟，很少配用菜蔬，河鲜海产也不多。名菜有盐焗鸡、八宝窝全鸭、东江春卷、糟汁肫胱、豆腐煲等。

海南菜中的文昌鸡、嘉积鸭驰名中外，烧乳猪、炒南蛇片亦很到家。用鸡汤猪油煮的鸡饭，甘香可口，别有风味。

广东人商品经济意识很强，很早就到国外及南下香港，将粤菜、中国菜传输出国门，以至现今的香港，繁华的餐饮业粤菜要占据半壁江山。当代年轻的粤厨则把他们的开拓精神发挥得淋漓尽致，他们高举生猛海鲜的大旗，把粤菜送往四面八方。先是沿海城市，现在则大凡较大一点的城市中，宾馆、大饭店大都以粤菜为时髦。供应地道的广东菜。丰富多采、新颖别致，独具风格的粤菜征服了大量的非粤籍人士。粤菜的魅力也使得本书得到诞生。

本书力求较全面地反应粤菜烹调技术。使初学者较易入门，对已经司职厨务者也有

---

参考价值。

本书在编写过程中,参考了部分辽宁科学技术出版社出版的烹饪书籍,特别是吴正格编著的《新加坡中餐厨师职业课程教材》,在此特向这些书籍的作者表示感谢。

限于作者水平,在编写过程中难免有错讹之处,恳请读者批评指正。

编者

1997年2月

# 目 录

## 绪论

### 第1章 粤菜厨房知识

<b>第一节 粤菜厨房的结构和设备</b> .....	3
一、灶台部分 .....	3
二、砧板部分 .....	4
三、水台部分 .....	4
四、蒸炖箱部分 .....	4
五、烤炉和烤箱部分 .....	4
六、白案部分 .....	5
七、货仓部分 .....	5
八、冷库部分 .....	5
<b>第二节 厨房工具的使用和保养</b> .....	5
一、烹调工具 .....	5
二、切配工具 .....	7
三、餐具 .....	8
<b>第三节 岗位分工与职责</b> .....	9
一、杂工 .....	9
二、打荷 .....	9
三、水台 .....	9
四、蒸炖 .....	10
五、头砧板 .....	11
六、二砧板 .....	11
七、三砧板 .....	11
八、头锅 .....	12
九、二锅 .....	12

十、三锅以下 .....	13
<b>第四节 粤菜厨房工作流程</b> .....	13
一、开市前的准备 .....	13
二、营业中的流程 .....	15
三、收市后的工作 .....	16
<b>第五节 厨师职业守则</b> .....	17
一、文明礼貌 .....	17
二、工作纪律要求 .....	17
三、岗位守则 .....	18
<b>第六节 厨房卫生</b> .....	19
一、厨房卫生的重要性 .....	19
二、搞好厨房卫生的具体要求 .....	20
<b>第2章 粤菜常用烹饪原料</b>	
<b>第一节 蔬菜、豆制品类</b> .....	25
一、蔬菜的分类 .....	25
二、常用蔬菜认识 .....	26
三、豆制品类 .....	38
<b>第二节 果品类</b> .....	39
一、鲜果 .....	39
二、干果制品 .....	42
<b>第三节 花卉药草类</b> .....	43
一、花卉类 .....	43
二、药草类 .....	45
<b>第四节 家畜肉类及其制品</b> .....	49
一、家畜肉类 .....	49
二、肉制品 .....	52
<b>第五节 三鸟及蛋</b> .....	54
一、三鸟 .....	55
二、禽蛋 .....	56
<b>第六节 生猛海鲜</b> .....	57
一、海鲜 .....	57
二、野味 .....	72
<b>第七节 化学原料</b> .....	75
一、食用色素 .....	75
二、膨松剂 .....	77
三、嫩肉剂 .....	78
四、保鲜剂 .....	80



---

五、增稠剂 .....	81
六、香料制品和香精 .....	83
<b>第八节 干货原料</b>	
一、植物类干料 .....	83
二、动物类干料 .....	88
<b>第九节 烹饪原料的选择和鉴别</b> .....	96
一、烹饪原料选择和鉴别的要点 .....	96
二、常用原料的质量鉴别 .....	97
三、常见水产品的品质鉴别 .....	100
<b>第十节 原料的储存与活养</b> .....	101
一、原料储存的作用 .....	101
二、原料变质的原因 .....	101
三、原料储存的方法 .....	102
四、原料的活养 .....	103
五、几类常用原料的储存 .....	104
<b>第3章 原料的初加工</b>	
<b>第一节 蔬菜类原料的初步加工</b> .....	112
一、蔬菜初步加工的要求 .....	112
二、蔬菜初步加工方法 .....	112
<b>第二节 家畜野味的初步加工</b> .....	113
一、常用的初步加工方法 .....	113
二、下水料初步加工 .....	113
三、家畜野味初步加工实例 .....	114
<b>第三节 三鸟类原料的初步加工</b> .....	116
一、三鸟类初步加工方法 .....	116
二、部分禽类原料初步加工实例 .....	117
<b>第四节 水产类原料的初步加工</b> .....	121
一、水产类原料初步加工的一般方法 .....	121
二、水产类原料初步加工实例 .....	122
<b>第4章 干货原料的涨发</b>	
<b>第一节 干料涨发的基本要求及方法</b> .....	131
一、干料涨发的目的 .....	131
二、干料涨发的基本要求 .....	132
三、干料涨发加工方法 .....	132
<b>第二节 干料涨发实例</b> .....	135

## 第5章 刀工技术与配菜

<b>第一节 刀工的基本要求</b> .....	145
一、配合烹调 .....	145
二、整齐、均匀 .....	146
三、服务菜肴 .....	146
四、合理用料 .....	146
<b>第二节 刀工与刀法</b> .....	147
一、刀工要领 .....	147
二、刀法概念 .....	147
<b>第三节 刀法的种类</b> .....	148
一、切 .....	149
二、片 .....	149
三、斩 .....	150
四、起 .....	150
五、剁 .....	151
六、刮 .....	151
七、劈 .....	155
八、排 .....	156
九、拍 .....	156
十、削 .....	156
十一、旋 .....	156
十二、刮 .....	157
十三、撬 .....	157
十四、剜 .....	157
<b>第四节 原料成形</b> .....	157
一、块 .....	157
二、片 .....	158
三、丝 .....	158
四、条 .....	159
五、段 .....	159
六、丁 .....	159
七、粒 .....	160
八、末 .....	160
九、丸 .....	160
十、茸泥 .....	160
十一、球 .....	160
<b>第五节 原料的分档取料</b> .....	161

一、猪 .....	161
二、牛 .....	162
三、羊 .....	163
四、鸡 .....	163
五、火腿 .....	163
<b>第六节 原料剔骨分档 .....</b>	<b>164</b>
一、原料剔骨取肉技术 .....	164
二、常用原料的剔骨方法 .....	164
<b>第七节 配菜技术 .....</b>	<b>166</b>
一、配菜的意义 .....	167
二、配菜的要求 .....	167
三、配菜的方法 .....	169
四、花色菜配制方法 .....	170
 <b>第6章 烹调前的预制</b>	
<b>第一节 鲜汤熬制 .....</b>	<b>173</b>
一、熬汤原料的选择 .....	173
二、鲜汤的种类 .....	174
三、熬汤的方法 .....	174
四、熬汤的操作要领 .....	176
五、部分熬汤配方 .....	177
<b>第二节 原料的烹前处理 .....</b>	<b>178</b>
一、干货原料 .....	178
二、常用原料 .....	179
三、烹前处理菜例 .....	181
<b>第三节 原料的浆糊处理 .....</b>	<b>183</b>
一、浆糊的作用 .....	183
二、浆糊的调制 .....	184
三、原料浆糊处理的要领 .....	186
<b>第四节 粤菜的料头 .....</b>	<b>188</b>
一、料头和用料的成形 .....	188
二、料头的种类 .....	188
<b>第五节 腌料与馅料 .....</b>	<b>190</b>
一、原料腌渍作用 .....	190
二、原料腌渍方法 .....	191
三、馅料制成品举例 .....	193
<b>第六节 各种小碟的制法 .....</b>	<b>197</b>

## 第7章 调味

<b>第一节 粤菜调味的特点</b> .....	201
一、调味对于做好粤菜的重要性 .....	201
二、粤菜调味的特色 .....	202
三、粤菜调味的形式及要点 .....	203
四、粤菜调味的要点 .....	204
<b>第二节 粤菜常用调味料及其用法</b> .....	205
<b>第三节 粤菜的独特味汁及应用</b> .....	213
一、味汁在正式烹调前的应用 .....	213
二、味汁在烹调中的应用 .....	214
三、味汁在烹调后的应用 .....	217
四、各种味汁举隅 .....	217
<b>第五节 调味品的放置</b> .....	233
一、调味品的准备 .....	233
二、调味品的盛装 .....	234
三、调味品的保管 .....	234

## 第8章 火候

<b>第一节 烹调中热的传递</b> .....	239
一、传热方式 .....	239
二、传热媒介 .....	240
三、热量渗透 .....	241
<b>第二节 火候的掌握和运用</b> .....	242
一、火力的鉴别 .....	242
二、掌握火候的要领 .....	243
<b>第三节 热媒与菜肴质感</b> .....	244
一、油 .....	245
二、水 .....	246
三、蒸汽 .....	247
四、热空气 .....	247

## 第9章 上灶基本功

<b>第一节 临灶</b> .....	251
<b>第二节 翻镬</b> .....	252
一、翻镬作用 .....	252
二、翻镬方法 .....	252
<b>第三节 识别油温</b> .....	253

一、油温的识别 .....	253
二、油温的运用 .....	253
三、识别油温实例 .....	255
<b>第四节 勾芡 .....</b>	<b>256</b>
一、勾芡的作用 .....	256
二、勾芡的原料 .....	257
三、芡的种类 .....	258
四、芡液的配制 .....	259
五、勾芡方法 .....	260
六、勾芡要点 .....	260
<b>第五节 起镬 .....</b>	<b>261</b>
一、起镬的方法 .....	262
二、菜肴的盛装 .....	263
三、菜肴盛装注意事项 .....	265
 <b>第10章 热菜烹调方法</b>	
<b>第一节 炸 .....</b>	<b>269</b>
一、清炸(生炸) .....	270
二、脆皮炸 .....	271
三、挂脆浆糊的脆炸 .....	273
四、挂蛋粉糊的脆炸 .....	274
五、挂蛋清糊的脆炸 .....	275
六、吉利炸 .....	276
七、卷包炸 .....	278
<b>第二节 煎 .....</b>	<b>279</b>
一、干煎 .....	279
二、软煎 .....	280
三、蛋煎 .....	281
四、煎封 .....	282
五、贴 .....	282
<b>第三节 炒 .....</b>	<b>284</b>
一、滑油炒 .....	284
二、煸炒 .....	285
三、软炒 .....	286
<b>第四节 浸 .....</b>	<b>288</b>
<b>第五节 蒸、炖 .....</b>	<b>289</b>
一、蒸 .....	289
二、炖 .....	290

第六节 炆、燴、扒 .....	291
一、炆 .....	291
二、燴 .....	295
三、扒 .....	297
第七节 焗、焨 .....	298
一、焗 .....	298
二、焨 .....	301
第八节 灼、烩、川、滚 .....	303
一、灼 .....	303
二、烩 .....	304
三、川 .....	305
四、滚 .....	306
第九节 煲 .....	307
第十节 酿 .....	309

## 第11章 冷菜烹制及拼装

第一节 粤式冷菜的特色 .....	313
一、冷菜与热菜的区别 .....	313
二、冷菜的作用 .....	314
三、粤式冷菜的特点 .....	314
第二节 粤式冷菜的烹制方法 .....	315
一、烧烤 .....	315
二、腌腊 .....	315
三、卤水 .....	317
四、冻 .....	318
五、熏 .....	320
六、拌 .....	322
第三节 冷菜的切配与装碟 .....	324
一、冷菜切配方法 .....	324
二、冷菜装碟的种类和形式 .....	325

## 第12章 粤菜筵席知识

第一节 筵席的起源、发展及粤筵特色 .....	329
一、筵席的形成及发展 .....	329
二、粤筵的特色 .....	331
第二节 粤筵的构成、配套和制作 .....	332
一、粤菜筵席的构成 .....	332
二、筵席菜单的编制 .....	333

三、筵席的准备和制作 .....	334
四、筵席的上菜程序 .....	335
<b>第三节 粤菜筵席菜单设计方法 .....</b>	<b>336</b>
一、筵席菜单的设计依据 .....	336
二、筵席菜单设计的要点 .....	337
<b>第四节 粤筵菜单的改革与创新 .....</b>	<b>338</b>
一、粤菜筵席菜单的常见病 .....	338
二、粤筵菜单创新手法及要点 .....	339
三、粤式筵席菜单举隅 .....	341
 <b>第13章 烹饪营养与饮食卫生</b>	
<b>第一节 营养素的作用 .....</b>	<b>347</b>
一、蛋白质 .....	348
二、糖类 .....	349
三、脂肪 .....	349
四、维生素 .....	350
五、矿物质 .....	352
六、水 .....	354
<b>第二节 常用烹饪原料的营养 .....</b>	<b>354</b>
一、常用烹饪原料的营养 .....	354
二、膳食的营养平衡 .....	359
<b>第三节 营养的摄取 .....</b>	<b>360</b>
一、合理饮食 .....	360
二、饮食与疾病 .....	361
三、营养成分的计算 .....	361
四、营养配餐 .....	362
<b>第四节 烹调中对营养素的保护 .....</b>	<b>363</b>
一、烹调对营养素的影响 .....	363
二、烹调、加工方法对营养的影响 .....	365
三、烹调中减少营养素损失的措施 .....	366
<b>第五节 饮食卫生 .....</b>	<b>367</b>
一、食具卫生 .....	368
二、环境卫生 .....	368
三、个人卫生 .....	369
四、烹饪卫生制度 .....	370
 <b>第14章 厨房管理</b>	
<b>第一节 厨房岗位设计 .....</b>	<b>373</b>

---

一、厨师长 .....	373
二、砧板部 .....	374
三、水台部 .....	374
四、蒸炖部 .....	374
五、传菜部 .....	374
六、面点部 .....	374
七、烧腊部 .....	374
<b>第二节 厨政管理 .....</b>	<b>375</b>
一、合理设计和安排人力 .....	375
二、组织指挥生产 .....	376
三、研究和创新品种 .....	377
四、在实践中培养青年厨师 .....	378
<b>第三节 厨房的协调 .....</b>	<b>378</b>
一、厨房与营业部的联系 .....	379
二、厨房与服务部的联系 .....	379
三、厨房与货仓部的联系 .....	380
<b>第四节 成本管理 .....</b>	<b>380</b>
一、把好采购进货关 .....	381
二、加强贮藏保管 .....	381
三、提高操作水平,扩大销售 .....	383
四、搞好成本核算 .....	384



# 第 1 章

## 粤菜厨房知识