

粤菜烹饪技艺

煎



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

煎

——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 3.25印张 3插页 60000字

1994年7月第1版 1994年7月第1次印刷

印数1-15,000册

ISBN 7-218-00597-7/G·103

*

定价4.30

内 容 介 绍

本书为《粤菜烹饪技艺》丛书之一，着重介绍粤菜中“煎”法菜式的制作技巧。内容包括煎的定义和特点，煎与炸、炒的区别，煎的分类及制作方法及煎法菜式的预加工等。还附有多款煎式菜谱，分别介绍了干煎法、湿煎法、半煎炸法、软煎法、蛋煎法、煎封法、煎酿法等多种煎法菜式的制作方法和要领，并有详尽的说明。

目 录

煎法常识	1	湿煎类	36
煎的定义	1	湿煎法	36
煎的特点	5	茄汁虾碌	37
煎与炸、炒的区 别	16	软煎法	39
煎的分类及制 法	20	蚝汁煎鸽脯	42
干煎类	21	煎封法	44
干煎法	21	煎封鲳鱼	45
干煎虾脯	22	煎酿法	48
蛋煎法	24	煎酿鸭掌	50
凤凰煎鱼卷	28	煎法菜式的预加 工	53
半煎炸法	30	煎滚	53
锅贴鲈鱼	32	煎焗	54
		煎蛋皮	55

菜谱	57	银湖鱼仙岛	78
蛋煎生蚝	58	四宝煎酿凉瓜 ...	81
大良煎虾饼	59	西汁煎焗鸡腿 ...	83
千层虾脯	62	香煎碎金饭	87
百花煎酿花雀 ...	65	煎焗酿明虾	88
松江艳影	67	家乡煎慈菇饼 ...	90
干煎鹌鹑脯	69	煎琵琶瑶柱	92
黑椒煎牛柳	71	柱侯煎酿秋茄 ...	96
甘露铁扒鸡	74	锅贴百花瑶柱 ...	98
柠汁煎软鸭	75		

煎法常识

煎的定义

“煎”，从字面上来解释，可以理解为：“熬也，火去汁也。”（《康熙字典》）其意即将物料长时间熬制出味，如煎药。当然，也有字典解释为：“把食物放在少量的热油里弄熟。”（《新华字典》）但如果从烹调法的角度来理解“煎”，其含义将复杂得多。

在中国烹饪技术宝库中，“煎”作为一个烹调方法来看，应该是较为新鲜的。据中国烹饪的有关史料介绍，体现人类文明的烹调方法最早的是“拌”，虽然它或许诞生于人类未曾掌握火烹之前，但由于已经懂得用盐，与毫无调味的茹毛饮血的生食相比，它的确是人类饮食文明的一个里

程碑（况且直到今天的高度文明社会，凉拌菜仍然有一定的生命力）。随着人类懂得用火，从最早的烹调法“烤”开始，直到陶制品产生后的“煮”、青铜器出现后的“炸”以及铁器时代的“炒”，使烹调技术发生了划时代的变化。这个变化就是：人类运用上述五种最基本的烹调方法发明了越来越适合于烹调的各种工具，根据日趋丰富的食品原料和人们饮食嗜好，派生出越来越丰富多彩的烹饪方法。“煎”这个烹调方法，就是从“炒”和“炸”这两个烹调方法中派生出来的，是一朵富有独特风格的烹饪新花。

如果我们研究一下西餐菜谱就会发现，西餐将“煎”、“炸”、“炒”的烹调法都统称为“Fried”，香港权威的英汉饮食词典《酒店酒楼餐厅手册》（黎子申编译）中也是这样解释的。可见，煎与炸、炒在含义上是很相近的。而事实上，享誉全球的英法煎炸菜式，其煎法也是用油较多，几乎是用热油逐步炸原料的表面，只不过未浸过原料而已。

中国菜的“煎”是借助于油的温幅和高温斥水

性能，使原料表面迅速焦化，呈现金黄色，达到脆化的目的，并产生一种油脂与肉类受高温后结合而成的香味。煎的时候也会使热度逐步传入原料内部，使原料受热致熟。另外，由于原料内部只是间接受热，因此能保持肉质鲜嫩和不失水分，使成品能有外焦香而内鲜嫩的滋味特色。

从借助铁镬传热的角度来说，或者说“煎”是源于“炒”的，但它又不同于“炒”。“炒”是将原料放在热镬上加热，翻动均匀使原料受热至熟。而煎是将原料的一面直接贴镬加热，同时使原料在镬中匀速移动，达到均匀受热、定型上色至熟的目的。

作为一个烹调法的含义，它不仅包括了加温的过程，而且还应包括调味的方式。“煎”这种烹调法，由于在它成菜的加温过程中纯粹是靠铁镬和油作为媒介的，煎的过程中没有可能落味，所以，它的调味方式也只能像“炸”的烹调法一样，在加温前须调好味。从上述的分析中我们可以将煎的含义归纳为：将加工好的原料腌味后（部分上浆粉）放在铁镬中，用少量的油，以中慢火均

匀加热，使原料表面受热定型并呈现金黄色，焦香至熟而成菜。

随着烹饪宝库的不断充实和发展，粤菜的煎法已经派生出一系列的分支，如煎封、煎酿、软煎、煎焗、煎滚等。它们的制作方法是：将原料煎过之后，再经过一个封汁、炆煮和滚汤的加温和调味过程。从调味的角度上看，决定菜肴基本味道的是后一烹调阶段。但在划分烹调法的种类时，鉴于煎封、煎酿、软煎这三类都是要将原料腌味后先煎至熟的，煎后的炆煮封汁是为了增加调味特色味，而成品的主要特点还是外焦香内嫩滑。所以，这几类还应划入煎的范围。而煎焗、煎焗、煎滚等虽然最初的加温方法也是煎，但其煎只是为了使成品增加香味及上色，为正式烹调增加风味而进行的辅助性加工。这几类菜式的特色主要是靠后一阶段的制作而成，煎只是辅助性的加工手法。所以，我们将煎滚、煎焗之类的菜式划为煎法菜式的预加工范围。

煎 的 特 点

上文已述，煎与炸、炒有许多相近之处，而且煎与其他烹调法之间又有较密切的联系，为了从理论上弄清它与其他烹调法在选料、调味以及加温方式、火候掌握和成品特色之间的区别，我们应先研究这种烹调法的特点。

粗略归纳，煎的特点有如下四个方面：

用料鲜嫩，刀工成形多为扁平状

“煎”的加温过程是放少许油进铁镬，将原料紧贴镬底，靠铁镬传热使原料逐面均匀受热致熟。由于这是单面受热致熟，其成品仅为两平面呈金黄色，而不像炸法那样使整个成品周围都呈金黄色。所以，煎的肉料通常要改成表面较阔大而平整，料身较薄，使原料受热面积大，传热体积较小，才能适应煎法的短时间加温致熟的要求，才能使成品的焦香风味充分体现出来。如煎猪扒，如果肉脯不是改成扁平状而是厚且大块的

话，单靠煎无法使其熟得均匀。

煎的菜式在用料上多为净肉不带骨，即使少数用于煎封的原条带骨的海鲜品种，也是以扁平身阔的鱼类为多，如脍炙人口的名菜——煎封鲳鱼，就是扁平而骨软的鱼类。

从选料角度来看，煎与炸也颇为不同。炸的烹调法在选料上可以广泛些，适应性也较强，可以原只鸡、原条鱼加温，如炸鸡，红烧全鱼等；也可以小件带骨加温，如生炒排骨、碎炸子鸡等；也还可以熟料加温上色，如锅烧鸭、大良惹鸡卷等；并能够通过浆粉变化而使炸法菜式的特色起变化。相对于炸，煎的选料讲究得多。因为它的烹制特点是原料表面短时间受高热并传热至原料中间使其至熟。若选用较韧或带骨、结构较紧密的原料进行煎，则不适应短时间加温至熟的要求，也不能使成品有外焦香而内鲜嫩的特色。所以，选取的肉类应为鱼肉，虾，蛋及家禽畜肉类中较嫩的部分。如果是较老而韧的原料，就无法使其熟得均匀，所以，煎的菜式选料应以鲜嫩为标准。

从刀工角度来看，由于煎是对原料表面均匀加温使其受热致熟的，为了配合烹制火候，使成品熟度一致，所以，切改时刀工应注意厚薄均匀。如果是讲究单件造型的成品，如锅贴鲈鱼之类，更应注意形格的协调。另外，一些肉类原料，如猪肉、牛肉、鸡鸭肉等，其肌肉纤维较粗且紧密，下镬煎制后，原料的结缔组织收缩会使成品变形，而且肉质变韧，原料内肉汁水分挥发大。因此，在刀工处理时应用刀背将这些肉类敲松，使其肉质结缔组织离散，然后再用食粉、盐、味精、姜、葱、酒和水进行腌制，溶解其肌肉纤维，分离其结缔组织，增加肉质水分和鲜嫩度。这样，才能使这些较韧的肉类煎后达到鲜嫩的要求。又如鱼类，因鱼肉内的结缔组织较少，肉质水分多而松散，所以，刀工只要注意厚薄均匀即可。

烹制前腌味，部分上浆粉

从煎的含义来看，煎的成品应为无汤无汁、煎好后即可食用的菜式，所以，煎的原料加温前

的腌味就是成品的决定味了。通常，一般肉类在炆、炒、炸等加工时，500克肉类用5克盐便咸淡适宜了，但作为煎的烹调法，由于制作时是靠油高温传热的，表面的水分挥发较多，所以，放盐量应减少一半以上。至于煎蛋饼，其加温前调味的准确性更为重要，蛋在液态时较难试味，待加温呈固态后，其味已成定局，味太浓太淡都无法补救。因此，煎鸡蛋时应放少些盐，因鸡蛋加温致熟后，尤其是与油结合后表面略脆化上色时，会产生多种氨基酸，即极浓的肉质鲜香味，凡鲜香味浓的成品应减少咸味。通常，煎蛋饼的落盐量应为正常肉类的1/3即可。

现在，粤菜中煎的类别已不只是单纯直煎干上的成品了，还有煎封、软煎、煎酿等湿煎类的菜式。这类菜式调味的主要阶段在原料煎熟之后，调味的方式是封汁或淋芡。但加温前亦需腌味，这类菜式调味时的分量则须相应减少，因为它们的主要味道在于变化繁多，风味各异的封汁或淋芡。如煎鸡甫，其煎前的腌制仅为内味，决定味则在于最后烹下的西汁、果汁、茄汁、喼

汁、柠汁或蚝汁等。

煎前的腌味有利于加温，因为盐是有高度渗透功能的物质，原料受盐味腌制后，能使其本身的某些结构产生变化，排出水分，鱼、虾等含水量大的肉类更为明显。因此，煎鲳鱼、明虾之前，往往先落味稍腌，再吸干其排出的水分后再煎，这样可以避免煎时水分挥发不了，造成原料越煎水越多，无法达到煎的特色要求。尤其是煎鱼类，腌味后吸干表面水分再煎，可以使鱼皮不易脱烂，以达到焦香和上色的效果。

部分原料需要上浆粉后再煎，如软煎、半煎炸等，其目的是为了增大成品的体积，使其色泽鲜艳，表面酥脆而内鲜嫩。

原料紧贴镬底，少油量中慢火加温定型致熟

加温传热方式

一般烹调法的传热方式都较为简单，如煲、滚、灼、浸、炸、烩、蒸、炖、扣、焗、熬等的加热至熟，都是依靠水、油或蒸汽的对流和传导进行的。而煎的加温方式是炉火的热度直接传到

铁镬里，然后再传导到肉类原料上，铁镬的直接传热，使原料单面受热致熟。因此，肉料受热时极少会弯曲变形，只会出现长短宽窄的收缩，其成品表面失水焦化的程度明显。

煎东西除了靠铁镬传热外，还有油的作用。油脂在烹调中所起的作用是多方面的，首先，油脂中含有少量挥发性芳香物质，加热时能挥发出来与肉类本身香味分子结合形成的浓郁香味。其次，油脂具有温度变化幅度较大的特点，其沸点比水高 2 倍，容易产生高温。当它加温到 100°C 以上，就对水分产生排斥性，油温上升越高，斥水性能就越强。由于煎法用油较少，油温上升很快，高温的油分子能迅速驱散原料表面的水分子，使原料表面大量失水，迅速脆硬及上色，并将热力传入原料内部。另外，油脂还具有蓄温和润滑的性能。铁镬的传热性能较强，当铁镬直接传热到肉类时，容易使肉类迅速变焦，如果加入常温的油，可以适当利用油的蓄热恒温性能缓冲下铁镬的高温。热油对于铁镬和原料还有润滑的作用，当油温超过 100°C ，开始发生其斥水性

能后，就会使原料表面迅速脆硬而不至紧贴镬底，易于均匀受热。当然，如果油温高至 250℃ 以上，则会使肉料迅速焦化烧糊。只有将铁镬和油脂结合起来传导热力，才能突出煎法的加温特点，才能使成品实现其应有的风味特色。

油量

落油的目的是传热、斥水，使原料增香、脆化及上色。那么煎的油量应怎样掌握？煎的用油量不能太小，如果油量太少，一方面会使原料直接受热而焦糊，另方面润滑性能差，不易移动，影响着色均匀。如属于干煎类的煎蛋饼，油既不宜下得太多，以免表面边上起幼泡，也不能下得太少，以致造成蛋饼粘镬而无法移动，呈现不了鲜艳金黄的色泽，甚至弯曲变形。最合理的办法是边加热边在镬边加少量油。即使是煎制原只、原条等较厚的肉类原料，如煎鲳鱼、软鸭等，油量最多也只能浸到肉类厚度的 $1/3$ 或 $1/2$ 而已。这样做不仅能使原料表面呈现煎的色泽，还能体现成品焦香而嫩滑的风味特色。

操作要领及火候掌握