

现代餐饮 职业技术教育教材

# 现代 粤菜 烹调技术

巫炬华 邓宇兵 沈为林 编著



 机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



现代餐饮职业技术教育教材

# 现代粤菜烹调技术

巫炬华 邓宇兵 沈为林 编著



机械工业出版社

本书共分八章,对粤菜烹调技术概论、厨房管理、烹调基本功操作等内容作了详尽的阐述。同时,在当今瞬息万变的信息时代,我们本着“以市场为导向,服务社会”的宗旨,列举了许多当今市场流行的菜式,通过原料、制作工艺流程、制作过程、菜品要求、制作要点等重要环节演绎了200多个典型的菜品实例,大量的实习品种可以让读者进行实战操练,使学厨者真正学以致用,融会贯通。

本书可作为高职高专、中职烹调专业的教材,也可作为职业培训的培训教材,同时还是餐饮业相关从业人员和热衷烹调的广大爱好者的良师益友。

### 图书在版编目(CIP)数据

现代粤菜烹调技术/巫炬华等编著. —北京:机械工业出版社,2004. 1

现代餐饮职业技术教育教材

ISBN 7-111-13209-2

I. 现… II. 巫… III. 烹饪—方法—广东省—技术教育—教材 IV. TS972. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第095324号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:何月秋 王英杰 版式设计:张世琴

责任校对:陈延翔 封面设计:饶薇

责任印制:闫焱

北京中加印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行  
2004年1月第1版 第1次印刷

890mm×1240mm A5·13.125印张·2插页337千字

0 001—4 000册

定价:29.00元

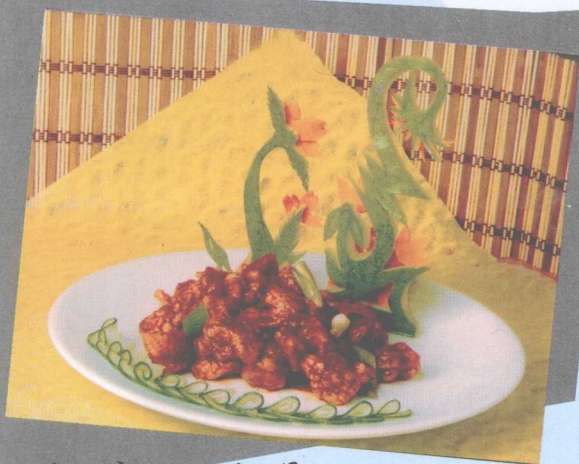
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换  
本社购书热线电话(010)68993821、88379646  
封面无防伪标均为盗版



岭南京都骨



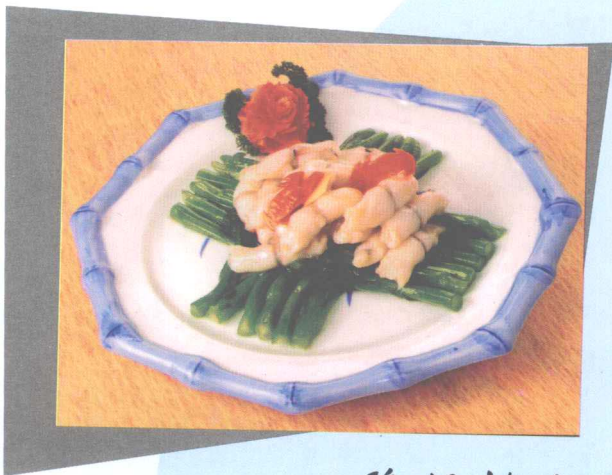
红焖鲈鱼



香菠生炒骨



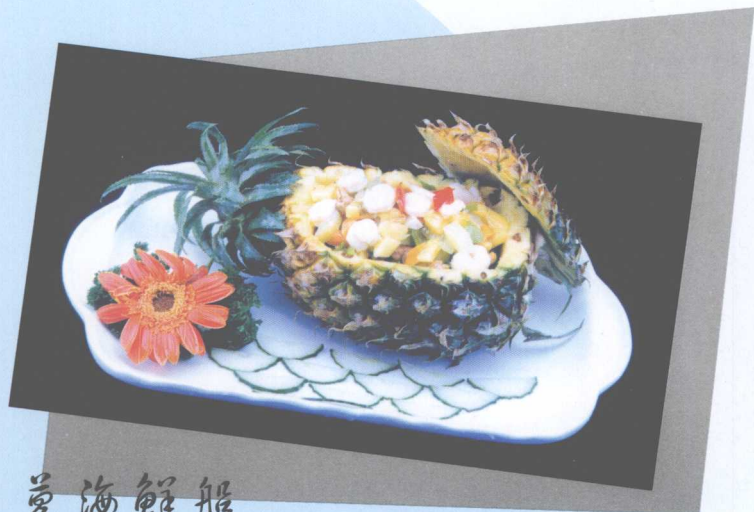
脆皮炸鸡



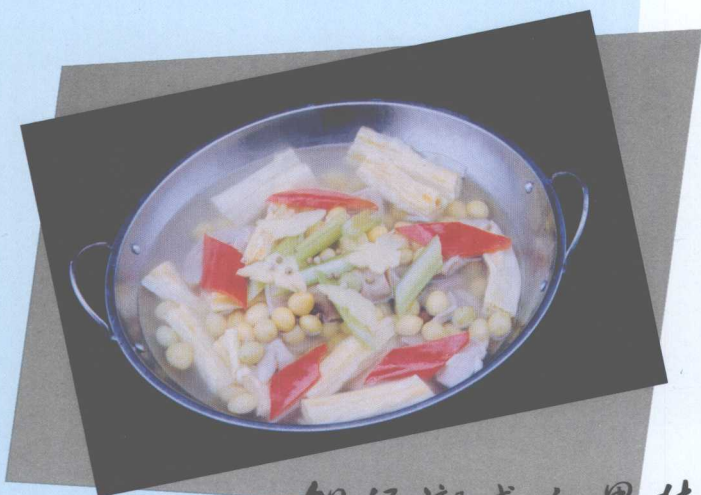
碧綠桂魚卷



金華玉樹雞



菠蘿海鮮船



鍋仔潮式白果猪肚

## 序

烹饪是人类物质文明与精神文明的结合体，是一门与人类生产发展水平相适应的综合性的饮食文化科学。中国烹饪技艺源远流长，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。

人类社会由蒙昧状态进入文明阶段，饮食文化就随之萌生和发展起来。距今 50 余万年的“北京人”遗址，已经显示出熟食的存在痕迹，到春秋战国时期则已形成了比较系统的烹调理论。迨至今日，随着饮食文化的深化和拓展，它逐步涉及到众多的学科和一些重要产业，在社会生活的很多领域中起着越来越重要的作用，成为优秀的历史文化遗产。以驰名世界的中国菜烹饪为例，几千年来形成了以四大菜系为首，辅以众多地区性分支的特色菜肴，堪称“美食的海洋”。

广东菜是中国四大菜系之一，菜肴独具特色，“食在广州”也是社会公认的。粤菜不仅在全国各地高登大雅之堂，而且在台、港、澳地区也独占鳌头，在新、马、泰等东南亚各国也大有市场，颇受欢迎，美洲、西欧、澳大利亚等国的大城市，均有粤式酒楼菜馆，尤受英国人、美国人的青睐。

随着中国加入 WTO 和全球经济一体化进程的加速，我国与各国的经济贸易和外事往来更为频繁，而处在全国改革开放前沿阵地的广东，其烹饪技艺的提高已势在必行。烹饪教育必须适应新形势的要求，必须不断地丰富内容，提高质量，敢于创新，开拓新的局面。



喜闻以职业技术教育为特色的广东白云职业技术学院，其名牌专业——酒店专业的老师精心编写的《现代粤菜烹调技术》一书即将出版，这将是有意从事粤菜烹饪的广大读者的福音。

本书是由长期在高等院校从事烹饪教学的巫炬华老师及其得力助手邓宇兵老师总结多年教学经验悉心编写而成的，在烹饪理论与实践相结合的基础上迈出了可喜的一步。全书以烹饪工艺为主线，充分吸收了传统与现代的研究成果，对烹饪工艺的各个环节及各种烹调现象给予了科学的定性、定量分析解释，具有较高的实用性和指导性。相信本书的出版，对于提高粤菜烹饪的教学水平，推动烹饪知识化学科化、体系化必将产生极其积极而深远的影响。

林襄明

2003年8月

于广州荔湾湖

(林襄明：中国烹饪协会副会长，中国烹饪大师，广东十大名厨。)

# 前 言

我国餐饮业在这二十多年中，发展非常迅速。据国家统计局资料显示，从1978年至2000年，我国餐饮业总收入由548亿元增长到3752亿元，增长了67倍；2001年我国的餐饮业总收入突破4000亿元，餐饮业的增长速度达到了16.2%，高于GDP 1倍。在已经过去的2002年里，我国餐饮业的经营网点已达到350多万家，从业人员超过1800万人，2003年上半年全国餐饮业实现营业额2327.2亿元，比去年同期增加额达到319.9亿元，增长幅度为15.9%，增幅比社会商品零售总额增长多出7.3个百分点。

诚然，随着餐饮业的发展，我国的餐饮职业教育，虽然好不容易迈过了“师傅带徒弟”的门坎，但还面临着许多需要解决的问题。有资料显示，餐饮业是社会上大学生占比例最低的行业之一，餐饮从业人员的知识结构不平衡，社会上厨师、点心师考证的含金量不高。以上这些说明，餐饮职业教育亟待建设性的创新和教育的规范化，这套“现代餐饮职业教育教材”可说是百家争鸣中的一朵奇葩。

餐饮之道，确实是一个传承与创新的过程。没有继承，就等于没有了源头；没有创新，就等于没有发展和拓进。作为传承中最重要的纽带——餐饮职业教育来说，它理所当然要体现当前餐饮业最新的变化，不然就会脱节。这套教材的特色之一是较好地体现了传承和创新的结合。它在传统的基础上，溶入了当前餐饮业发展的最新元素，如餐饮管理技术、最新的烹调技术和点心制

作技术、餐饮计算机管理技术、餐饮督导技巧等等。从范围上说，它丰富了以往餐饮职业教育只着重在烹调、点心和餐厅教学的内容，真正体现了餐饮职业教育的多元内容和多维视觉。

在职业教育理论中，无论是德国的“双元论”还是加拿大的“CBMA”观点，模块观点的应用是最为成熟和广泛的。模块观点认为，一种技术是由不同的、若干个技能子模块构成，每个技能子模块里包含着不同的知识点和技能要求。从职业教学角度而言，这些不同的知识点和技能要求，体现出一种技术所需要的知识结构和技能水平，也体现了各子模块之间在内容、顺序、知识点和技能要求上的逻辑关系。这套教材的特色之二就是较好地体现了现代职业教育中模块教学的基本规律。

本套教材的作者都是富有经验和创造力的中青年教师，长年从事餐饮职业教育理论和实践的研究。从某种意义上说，他们的努力正是现代餐饮职业教育探索中一种有益的尝试。他们认真总结前人的成功和失败，并力求摸索出一个崭新的技术模式，如《现代粤菜烹调技术》、《现代点心制作技术》等。更为难能可贵的是，他们正在努力尝试填补一些空白，如《现代餐饮计算机管理技术》、《现代餐饮督导技巧》等。

本教材可作为高职高专餐饮管理专业、酒店管理专业、烹调技术培训教材使用，也可作为餐饮从业人员的参考用书。

我们诚望，随着本套教材的出版，能够得到有关专家、学者和广大餐饮从业人员的支持和指正，使现代餐饮职业教育不断地丰富和提高！

之凡

于广东白云职业技术学院

## 编者的话

中国烹饪技艺源远流长，是中华民族优秀文化遗产的重要组成部分。但由于历史、文化、经济及科技发展等多方面的原因，中国的烹饪工艺仍处于盲目性、随意性、经验性的阶段，缺乏科学化、量化、标准化的研究。烹饪科学研究的相对滞后，使得现有的菜谱及烹饪工艺教科书对实践缺乏真正的指导。作者从事十几年粤菜烹饪教学教研工作，积累了一定的理论和实践经验，于是编写了《现代粤菜烹调技术》一书，旨在为弘扬中国烹饪文化，提高粤菜烹调技艺而献绵薄之力。

本书共分八章，对粤菜烹调技术概论、厨房管理、烹调基本功操作等内容作了详尽的阐述。同时，在当今瞬息万变的信息时代，我们本着“以市场导向，服务社会”的宗旨，列举了许多当今市场流行的菜式，采用十多种烹调方法，叙述了原料、制作工艺流程、菜品要求、制作要点等重要环节，演绎了200多个典型的菜品实例，以大量的实习品种提供给读者进行实战操练，为读者作详尽实习指导，真正让学厨者学以致用，融会贯通。因此，本书非常适合烹饪学校内各层次的学生和积极提高烹调技艺的同行师傅参考。

本书的编写工作得到了广东白云职业技术学院各级领导、同事、兄弟学校的同行和社会上行业大厨的鼎力支持；尤其难能可贵的是全国烹饪大师、广东十大名厨林壤明先生对本书提出了许多宝贵意见和建议，并作序鼓励，在此一并致谢！

限于时间和水平，本书在组织编写工作中难免会存在一些不足之处，敬请广大读者、行家批评指正。

编者

# 目 录

序	
前言	
编者的话	
<b>第一章 绪论</b>	1
第一节 粤菜的形成及风味特点	1
第二节 厨房部门的岗位及职责	9
第三节 厨师和厨房管理人员的基本素质	13
复习思考题	22
<b>第二章 原料加工的基本知识</b>	23
第一节 蔬菜的加工方法	25
第二节 水产品的加工方法	28
第三节 禽类的初步加工方法	33
第四节 兽、畜类的初步加工方法	36
第五节 干货原料的涨发方法	39
复习思考题	48
<b>第三章 刀工技术</b>	49
第一节 刀工的意义及基本要求	49
第二节 刀法的运用及原料成形	52
第三节 分档取料与使用	60

第四节	料头在菜肴中的作用和使用	62
复习思考题		65
<b>第四章</b>	<b>半制成品的配制</b>	66
第一节	原料的腌制	66
第二节	馅料的制作	75
复习思考题		80
<b>第五章</b>	<b>配菜的知识</b>	81
第一节	配菜的意义和要求	81
第二节	配菜的基本原则和方法	87
复习思考题		90
<b>第六章</b>	<b>烹调技术概论</b>	91
第一节	烹调的意义和作用	91
第二节	火候的运用	94
第三节	调味的原则和方法	102
第四节	常用调味料的复制加工	108
第五节	芡和汁的应用	120
复习思考题		126
<b>第七章</b>	<b>烹调前的预制</b>	127
第一节	烹调前的造型	127
第二节	上粉、上浆、拌粉	130
第三节	烹调前的初步热处理	134
复习思考题		150
<b>第八章</b>	<b>烹调法的运用</b>	151
第一节	烹调法——蒸	151
豉汁盘龙鳙		154
豉油皇蒸生鱼		155

古法蒸桂花鱼 .....	155
清蒸大鲩鱼 .....	156
豉汁蒸黄骨鱼 .....	157
金银蒜蒸节虾 .....	158
蒜茸粉丝蒸扇贝 .....	159
百花酿北菇 .....	159
麒麟蒸石斑 .....	160
园林香液鸡 .....	162
铜盘葱头蒸滑鸡 .....	163
排骨酱蒸骨 .....	163
南瓜蒸排骨 .....	164
家乡蒸水鱼 .....	165
清蒸牛蛙 .....	166
甜粟蒸肉饼 .....	167
三色蒸水蛋 .....	168
第二节 烹调法——扣 .....	168
蒜子扣瑶柱 .....	169
北菇扣鹅掌 .....	170
香芋扣肉 .....	172
梅菜扣肉煲 .....	173
冬瓜扣大虾 .....	175
生扣鸳鸯鸡 .....	176
第三节 烹调法——煲 .....	177
无花果海底椰煲生鱼 .....	178
粟米煲猪脷 .....	179
苦地胆煲老鸡 .....	180
白果腐竹马蹄煲猪肚 .....	181
蛇龟鸡益寿汤 .....	181
金银菜煲猪肺 .....	182

淮杞莲藕煲牛腩 .....	183
<b>第四节 烹调法——炖 .....</b>	<b>184</b>
杏元凤爪炖水鱼 .....	185
瑶柱田鸡节瓜盅 .....	186
淮杞炖乳鸽 .....	187
山龟炖眼镜蛇 .....	188
鲜人参炖竹丝鸡 .....	189
顶汤菜胆炖金钩翅 .....	190
<b>第五节 烹调法——煮、滚 .....</b>	<b>191</b>
锅仔潮式白果猪肚 .....	192
锅仔滋补水鱼 .....	192
上汤豆苗 .....	193
咸蛋芥菜汤 .....	195
杞菜猪肝汤 .....	196
山斑鱼豆腐汤 .....	197
豆腐鱼云汤 .....	198
<b>第六节 烹调法——烩 .....</b>	<b>199</b>
三丝鱼肚羹 .....	199
鲜虾烩冬茸 .....	200
凤凰粟米羹 .....	201
三丝火鸭羹 .....	202
红烧鸡丝翅 .....	203
<b>第七节 烹调法——炒 .....</b>	<b>204</b>
云耳胜瓜炒鲜鱿 .....	208
银针炒鸡丝 .....	210
缤纷花枝片 .....	211
鲜百合炒生鱼片 .....	212
露笋炒蛇片 .....	213
鲜菇牛肉 .....	214



211	生炒凤肝鲜鱿	214
191	凉瓜炒牛肉	216
201	豉椒炒鳊片	216
081	黑椒香芹炒肚尖	217
091	味菜牛柳丝	218
281	菠萝海鲜船	219
041	香芒炒虾球	220
001	夏果露笋炒带子	221
191	凤巢美果鱼青丸	223
091	子萝炒牛肉	223
291	碧绿茶枝玉带	224
091	碧绿桂鱼卷	225
291	翡翠虾丸	226
001	甜豆炒肾球	227
091	西芹炒牛蛙	229
291	菜远斑球	230
091	美味鸳鸯生鱼卷	231
091	百花北菇拼虾球	233
000	松子粟米叉烧粒	234
100	荷芹炒腊味	235
000	三色火鸭丝	236
000	XO 酱豆角咸猪肉	237
100	韭菜心炒虾干	238
200	家乡炒蚕蛹	240
010	塘芹桂林炒鸽松	241
110	榄菜肉松炒四季豆	242
010	滑蛋鲜虾仁	244
010	五柳炒三色蛋	245
410	炒桂花鱼肚	245