

主编/邵建华



粤菜 烹调教程

YUECAI PENGTIAO JIAOCHENG

百通集团

辽宁科学技术出版社

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，鸪鹑之足，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、煨、氽是从北方菜的爆、扒、煨、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。

潮菜还有一个特点，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、糟汁肫肫、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

第一节 粤菜厨房的结构和设备	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
第二节 厨房工具的使用和保养	5
一、烹调工具	5
二、切配工具	7
三、餐具	8
第三节 岗位分工与职责	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
第四节 粤菜厨房工作流程	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
第五节 厨师职业守则	17
一、文明礼貌	17
二、工作纪律要求	17
三、岗位守则	18
第六节 厨房卫生	19
一、厨房卫生的重要性	19
二、搞好厨房卫生的具体要求	20
 第2章 粤菜常用烹饪原料	
第一节 蔬菜、豆制品类	25
一、蔬菜的分类	25
二、常用蔬菜认识	26
三、豆制品类	38
第二节 果品类	39
一、鲜果	39
二、干果制品	42
第三节 花卉药草类	43
一、花卉类	43
二、药草类	45
第四节 家畜肉类及其制品	49
一、家畜肉类	49
二、肉制品	52
第五节 三鸟及蛋	54
一、三鸟	55
二、禽蛋	56
第六节 生猛海鲜	57
一、海鲜	57
二、野味	72
第七节 化学原料	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
第八节 干货原料	
一、植物类干料	83
二、动物类干料	88
第九节 烹饪原料的选择和鉴别	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
第十节 原料的储存与活养	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
第3章 原料的初加工	
第一节 蔬菜类原料的初步加工	112
一、蔬菜初步加工的要求	112
二、蔬菜初步加工方法	112
第二节 家畜野味的初步加工	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
第三节 三鸟类原料的初步加工	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
第四节 水产类原料的初步加工	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
第4章 干货原料的涨发	
第一节 干料涨发的基本要求及方法	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
第二节 干料涨发实例	135

第5章 刀工技术与配菜

第一节 刀工的基本要求	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
第二节 刀工与刀法	147
一、刀工要领	147
二、刀法概念	147
第三节 刀法的种类	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、剝	157
第四节 原料成形	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
第五节 原料的分档取料	161

一、猪	161
二、牛	162
三、羊	163
四、鸡	163
五、火腿	163
第六节 原料剔骨分档	164
一、原料剔骨取肉技术	164
二、常用原料的剔骨方法	164
第七节 配菜技术	166
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
 第6章 烹调前的预制	
第一节 鲜汤熬制	173
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
第二节 原料的烹前处理	178
一、干货原料	178
二、常用原料	179
三、烹前处理菜例	181
第三节 原料的浆糊处理	183
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
第四节 粤菜的料头	188
一、料头和用料的成形	188
二、料头的种类	188
第五节 腌料与馅料	190
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
第六节 各种小碟的制法	197

第7章 调味

第一节 粤菜调味的特点	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
第二节 粤菜常用调味料及其用法	205
第三节 粤菜的独特味汁及应用	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
第五节 调味品的放置	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

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

第9章 上灶基本功

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

一、油温的识别	253
二、油温的运用	253
三、识别油温实例	255
第四节 勾芡	256
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
第五节 起饊	261
一、起饊的方法	262
二、菜肴的盛装	263
三、菜肴盛装注意事项	265
 第10章 热菜烹调方法	
第一节 炸	269
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
第二节 煎	279
一、干煎	279
二、软煎	280
三、蛋煎	281
四、煎封	282
五、贴	282
第三节 炒	284
一、滑油炒	284
二、煸炒	285
三、软炒	286
第四节 浸	288
第五节 蒸、炖	289
一、蒸	289
二、炖	290

第六节	炆、燻、扒	291
一、	炆	291
二、	燻	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	302
二、	烩	304
三、	川	305
四、	滚	306
第九节	煲	307
第十节	酿	308
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
第三节 粤菜筵席菜单设计方法	336
一、筵席菜单的设计依据	336
二、筵席菜单设计的要点	337
第四节 粤筵菜单的改革与创新	338
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
 第13章 烹饪营养与饮食卫生	
第一节 营养素的作用	347
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
第二节 常用烹饪原料的营养	354
一、常用烹饪原料的营养	354
二、膳食的营养平衡	359
第三节 营养的摄取	360
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
第四节 烹调中对营养素的保护	363
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
第五节 饮食卫生	367
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
 第14章 厨房管理	
第一节 厨房岗位设计	373

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
第二节 厨政管理	375
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
第三节 厨房的协调	378
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
第四节 成本管理	380
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



现代粤菜厨房，岗位设置明确科学，人员安排分工细致，这样保证了菜肴烹制每个环节都有专人把关，确保菜的质量。厨房是一个生产“工厂”，道道工序环环相扣，每道工序都有明确的要求。作为一名厨师或即将跨入粤菜厨房的厨师，了解厨房里的所有细枝末节都是十分必要的。

第一节 粤菜厨房的结构和设备

粤菜厨房的结构和设备，与其他地方菜略有不同，大体上是以厨房各工种的工作特点来划分的。一般分为灶台、砧板、水台、蒸炖箱、烤炉和烤箱、白案、货仓、冷库等部分。

一、灶台部分

灶台，是菜点、食物半成品、成品的加热、熟制的工作场地，也是厨房结构和设备的中心环节。除灶台外，还有排烟设备、调味台、菜案、平灶等附属设备。

排烟设备：包括排烟罩和排烟器，使烹调过程中产生的油烟水汽通过排烟罩和排烟器的调解，很快被排出厨房，以保证厨房人员的身体健康和厨房内的清洁。

调味台：是厨房中必不可缺的设施，主要用来置放各类油桶、调味罐。

菜案：是餐具和菜点成品及食物煮熟后的置放处。因为营业前，先要准备好各类餐

《冰柜》
雪柜