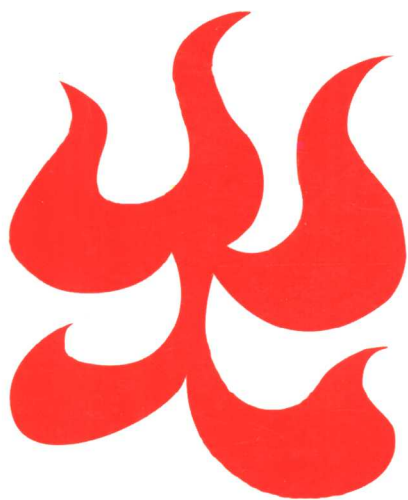




中国食文化丛书

主编 张仁庆



HUOHOU

候

ZHONGGUO SHIWENHUA CONGSHU

广西科学技术出版社



中国食文化丛书

Food Cultural Books of China

火候

LOHOU

主编：张仁庆

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

火候 / 主编张仁庆. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2006. 10
(中国食文化丛书)

ISBN 7-80666-738-5

I. 火... II. 张... III. 烹饪—方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102913 号

中国食文化丛书

火 候

主 编: 张仁庆

出 版: 广西科学技术出版社

地 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

电 话: 0771-5871621

印 刷: 广西民族印刷厂(南宁市明秀西路 53 号 邮编 530001)

发 行: 广西新华书店

经 销: 新华书店

开 本: 890mm×1240mm 1/32

字 数: 80 千字 180 幅图

印 张: 3.5 印张

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80666-738-5/TS·30

定 价: 18.00 元

未经出版者许可不得摘编、转载本书



《中国食文化丛书——火候》

主 编：张仁庆

编 委：（排名不分先后）

李镜正	随国新	张继战	任原生
张帅林	王海滨	赵嘉祥	梁 洁
杨国钦	钟长勇	张 斌	熊冬云
许堂仁	赵庆华	何志龙	李长茂
姚荣生	冯国超	季广辉	王奕木
鲁克才	苏双平	张韶云	杜福祥
麦广帆	傅必聪	黄明珠	石 竣
赵 岭	闫修芬	王洪海	李天真
贾富源	栾宝谦		

内容提要

评价某食物营养价值的高低，不仅要顾及烹饪原料自身所含营养的成分，更重要的是看在其烹调加工的过程中，是否因为没有科学地掌握火候而使营养成分遭到破坏和流失，从而失去了原有的营养价值和风味特色。

本书用科学的方法向读者介绍了烧、烤、涮、烹、煎、炖、炸、蒸等烹调方法中的用火时间和火候的调节，即火候的运用。此书以量化为标准，用准确的数据介绍了每种烹调技法的用火时间以及相关知识。本书可作为烹饪工作者及家庭饮食生活的参考读物。





张仁庆先生简历

张仁庆先生，汉族，经济法硕士，1955年生于山东烟台，现任中国食文化丛书编委会主任，中国人口文化促进会会员，国家级中式烹调评委，北京奇山文化艺术交流中心董事长。

我们在饮食与文化间探索，研究
人类的第一需求——吃的学问！

第一章 火烹篇 1

第一节 烧 /3

一、红烧肉 4

二、干烧鱼 5

第二节 烤 /6

一、暗炉烤 7

二、明炉烤 7

三、烤箱烤 7

相关知识 8



第三节 熏 /9

一、茶熏 10

二、糖熏 10

三、熏鸡 11

四、熏肉 11

相关知识 12



第二章 石烹篇 13

第一节 煎 /15

一、干煎 16

二、南煎 16

三、煎转 17

四、煎蒸 17

相关知识 18

第二节 烙 /19

一、电饼铛 20

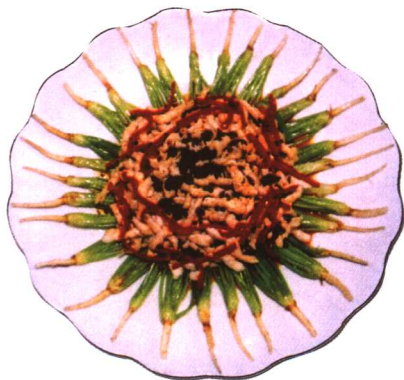
二、双面烙 20

三、传统烙 21

四、烙饼 21

相关知识 22

第三节 炒 /23



一、干炒 24

二、滑炒 24

三、清炒 25

四、煸炒 25

五、硬炒 26

六、软炒 26

相关知识 27

第四节 贴 /28

第三章 水烹篇 29

一、熟拌 32

二、温拌 32

三、凉拌 33

四、热拌 33

第二节 炆 /34

一、普通炆 35

二、滑炆 35

相关知识 36

第三节 酱 /37

一、酱牛肉 38

二、酱茶鸭子 38

第四节 卤 /39

一、卤汁 40

二、卤煮 40

第五节 氽 /41

一、氽鱼丸子 42

二、氽羊肉 42

第六节 烩 /43

一、清烩 44

二、白烩 44

第七节 蒸 /45





一、蒸馒头 46

二、蒸米饭 46

三、蒸包子 47

四、清蒸鱼 47

五、蒸螃蟹 48

相关知识 49

第八节 燂和煨 /51

一、干燂 52

二、煨 52

第九节 熬、炖 /53

一、普通炖 54

二、清炖 54

三、侉炖 55

四、隔水炖 55

五、炖汤 56

第十节 煮 /57

相关知识 58

第十一节 扒 /59

第十二节 焖 /60

第十三节 沙锅 /61

相关知识 62



第十四节 火锅 /63

一、清汤火锅 64

二、一品火锅 64

三、涮锅 65

四、菊花火锅 65

五、鸳鸯火锅 66

第十五节 焗 /67

一、镬内焗 68

二、盐焗 68

第四章 油烹篇 69

一、清炸 73

二、软炸 73

三、干炸 74

四、板炸 74

相关知识 75

第二节 熘 /76

一、焦熘 77

二、滑熘 77

三、醋熘 78

四、糟熘 78

相关知识 79





第三节 烹 /80

一、滑烹 81

二、炸烹 81

第四节 爆 /82

一、油爆 83

二、盐爆 83

三、酱爆 84

四、宫爆 84

五、汤爆 85

六、水爆 85

第五节 挂霜 /86

第六节 拔丝 /87

相关知识 88

第七节 蜜 /90

一、蜜焖 91

二、蜜饯 91

三、蜜汁 92

第八节 焗 /93

第九节 酥 /94

一、硬酥 95

二、软酥 95

后记 96



火烹篇

HUOPENGPIAN

第一章



▲清（康熙）素三彩荷花碗

火烹是人类从茹毛饮血、生吃活剥的原始取食方式改变为以熟食为主的取食方式的开始。北京猿人、元谋猿人、仰韶文化、大汶口文化等遗址的发现都证明了先民在1万年以前就开始了猎取野兽、耕田、种植、圈养动物并利用火烹烤制食物的生活方式。

在人类漫长的生息进化中，火的利用、熟制品的饮食对人类的健康生活、发展聪明才智起到了积极的作用。

在社会人际交往中，在各地的风俗民情之中，饮食也是沟通人际关系、联络群体情感的重要方式。

火烹的具体内容主要是以烧、烤为主要烹调技术手段，而在“烧”的字意和现实生活中，“烧”又体现在干烧、红烧、烧肉等具体的菜品和菜式上。

第一节 烧

烧菜，是将主料改刀后，按不同的品种有的过油，有的用水烫，再用辅料炆锅，放入调料、汤和主料，烧到一定程度勾芡出勺。烧菜与焖菜大致相同。烧法可分红烧、干烧两种。

红烧是炒糖色或者加老抽、酱油、酱色，烧制为色泽红润的食品；干烧则是加汤汁，再用文火收干的烹调方法。



◀ 广东烧鹅



▲ 红烧肉 张帅林 宋国钦制作

一、红烧肉

红烧菜肴，若动物性原料如牛、羊、狗、甲鱼、海参、鱼翅等和猪的脏器有异味，应先经焯水去腥处理。干货先经发制。焯水时水中应加葱结、姜块、料酒。红烧菜的盐与糖同样重要。每 500 克原料加 10 克糖为宜。糖多了，会压住其他味；糖少了，则起不到调味作用。若是异味较重的原料，除加酱油、料酒、味精、糖色、葱姜、干红辣椒、豆瓣酱外，还应加八角、桂皮、花椒、陈皮、芹菜、香菜等。在火候上，以大火烧开后，用小火烧至熟烂，再用大火收汁。小火的优点是各料易烂易入味，能使蛋白质、胶质充分溶解，而烧成的菜也红润鲜艳。

红烧肉是将带皮猪肉 1 000 克，切成麻将块，焯水后加 20 克白糖，炒糖色。当糖在锅中气泡变小时，即当锅中大泡变小泡、小泡变到小米粒状时，烹进料酒和主料，翻动各料烧成红色，再加五香调料和水用大火烧开，用微火炖煮 25 分钟，视汤汁的多少，加精盐 5 克，改用大火收汁 3 ~ 5 分钟即可。

二、干烧鱼

干烧鱼应选择 600 ~ 800 克的活鱼。初加工洗净后，剖上花刀，加盐和调料腌制 20 分钟。用七成热的热油炸 1 分钟，使鱼形成一层薄薄的保护膜，见鱼表皮稍有收缩即端锅离火。油量以能淹没鱼为宜。使用植物油应事先炼过，使用猪油或混合油应滤去油渣，过油时忌用手勺翻动，避免损坏形成的保护膜。调味时，以姜末炆锅，再下酱油 30 克，料酒 15 克，白糖 5 克，盐 2 克，高汤和鱼块，用旺火烧沸烧透。起锅前再放味精 0.5 克，香醋 10 克，最后放葱段。先放姜，取其气味和去鱼腥作用，酱油能增鲜提味，白糖着色、矫味，高汤调味提鲜，料酒增香去腥。香醋酸味柔和，降咸味，减油腻，去腥除臭，带来爽口感。干烧时间约 30 分钟，文火收汁 3 分钟左右。



▲ 干烧大千鱼 四川杨国钦制作