

广东菜料头、汁和芡

· 烹饪教材 ·

黎丽甜 庄汉城 编著



广东科技出版社

《烹饪教材》 (大32开, 共3本)

广东菜烹调技法

广东菜(修订本)

广东菜料头、汁和芡

《吃在广东小丛书》 (64开, 共20本)

广式烧腊	定价: 3.50 元	猪 120 味	定价: 5.00 元
香浓菜	定价: 4.00 元	鸡 120 味	定价: 5.00 元
清淡菜	定价: 4.00 元	河海鲜 120 味	定价: 4.00 元
滋润菜	定价: 4.00 元	鹅鸭 100 味	定价: 4.00 元
滋补菜	定价: 4.00 元	牛羊 100 味	定价: 4.00 元
住家菜	定价: 5.00 元	鱼头菜 140 味	定价: 5.00 元
家常菜	定价: 5.00 元	保健菜 100 味	定价: 3.50 元
快餐菜	定价: 5.00 元	家宴菜	定价: 5.00 元
巧手菜	定价: 5.00 元	一料多味 (素菜为主料)	定价: 4.00 元
农家精制菜	定价: 5.00 元	围餐菜	定价: 6.00 元

ISBN 7-5359-3484-6



9 787535 934840 >

责任编辑: 古 玉

特邀编辑: 张燕梅 封面设计: 理 佳

ISBN 7-5359-3484-6/TS · 341 定价: 9.00 元

广东菜料头、汁和芡

· 烹饪教材 ·

黎丽甜 庄汉城 编著



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

广东菜料头、汁和芡: 烹饪教材/黎丽甜, 庄汉城编著. —广州: 广东科技出版社, 2004.8

ISBN 7-5359-3484-6

I. 广… II. ①黎…②庄… III. 烹饪-方法-广东省-教材 IV. TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 094278 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 850mm×1168mm 1/32 印张 5.25 插页 2 字数 120 千

版 次: 2004 年 8 月第 1 版

2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

定 价: 9.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



△ 新式片皮鸡

脆皮凤尾虾 ▷

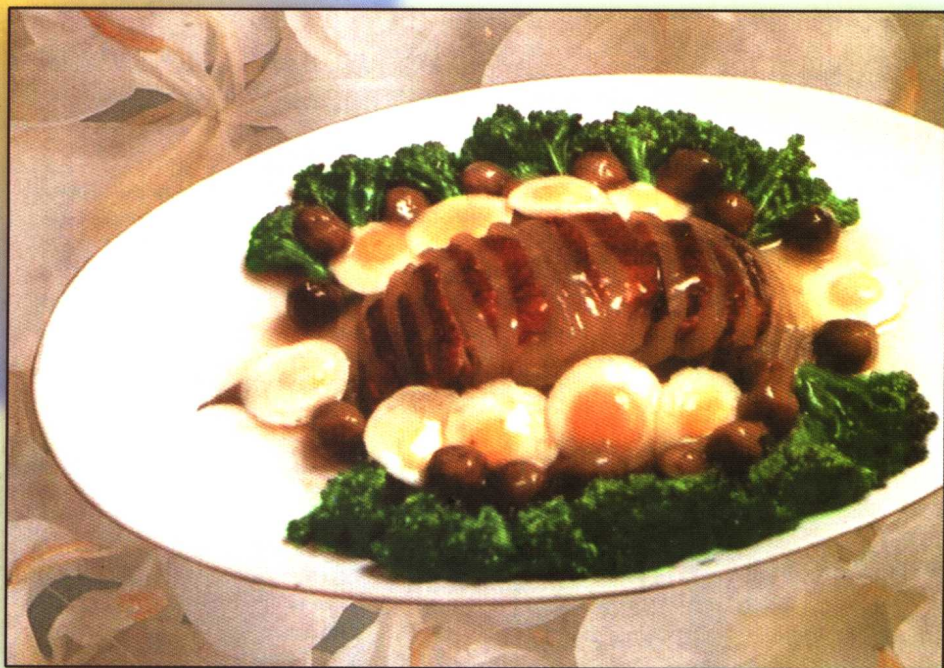
脆皮火鹅 ▽

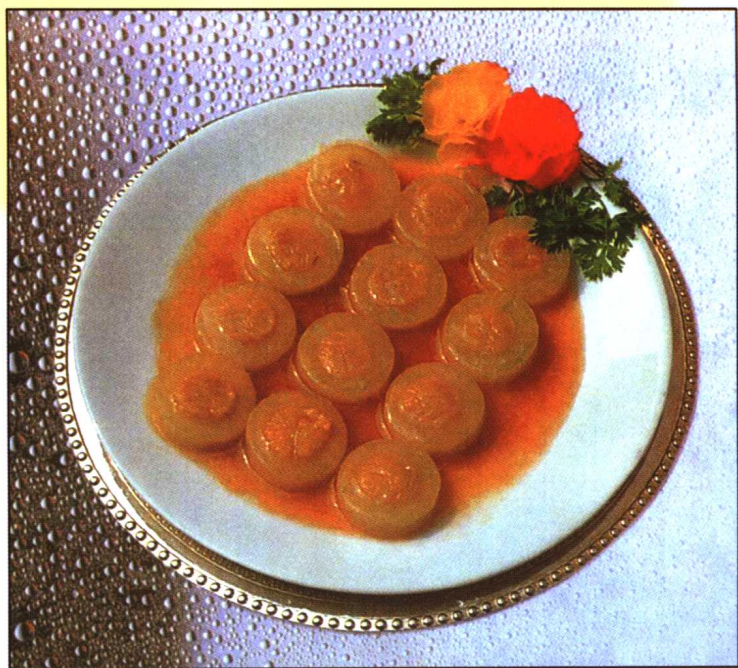




△ 五彩龙虾丝

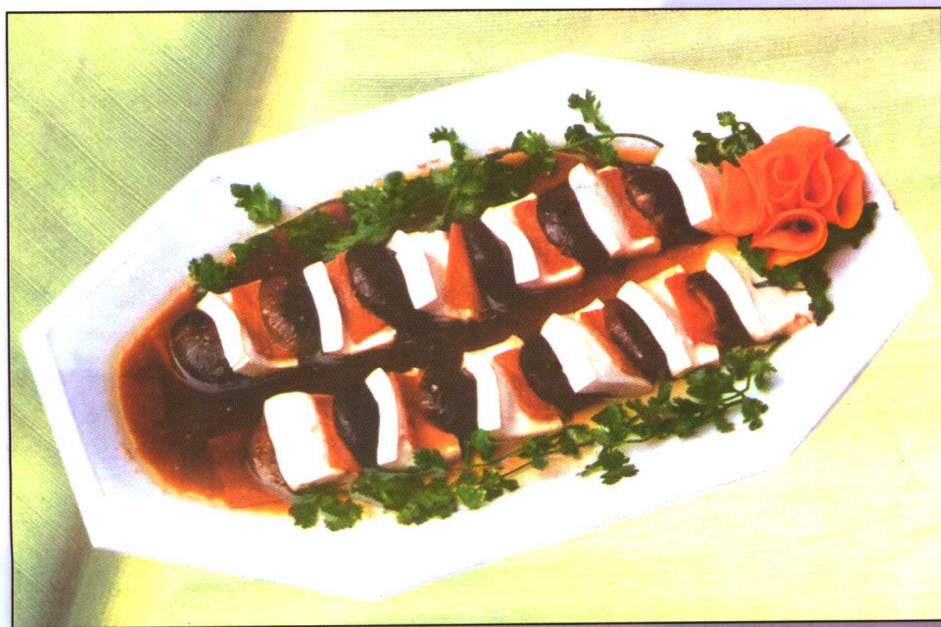
▽ 白玉火鸭夹

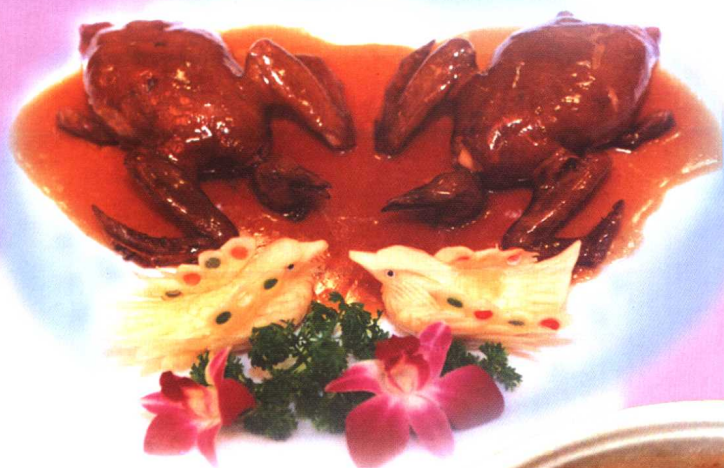




△ 玉环桃柱脯

▽ 金华麒麟豆腐





△ 莲皇霸皇鸽

鲜虾烩冬茸 ▷



▽ 锦绣石斑块





内 容 提 要

本书介绍粤菜制作的料头、汁类和芡汁原料的生物学、物理学和化学特性，并立足于烹调应用，详尽介绍料头种类、调汁原料、汁类配制和勾芡技术，理论与实践相结合。并选择了相应菜例147个，以便读者研究和制作。

本书融知识性和实用性于一体，可供烹饪专业师生及烹饪爱好者学习参考。



出版说明

本书是在《广东菜(料头、汁和芡)》的基础上修订而成的。书名改为:《广东菜料头、汁和芡·烹饪教材·》。书名的更改,客观地反映了原书的读者覆盖面。经调查,原书已被正规大专院校有关专业及社会上有关培训班用作指定教材。

以汁调味是广东菜烹饪技艺的一大特色。当今创新粤菜给人一个非常清晰的印象就是新式的调味汁酱大显身手,其调味与定味、调色与赋香的多神功能,更能应对粤菜用料广博、口味多变的变化与发展。为此,本书在修订时把近年来广东菜调配汁酱常用原料的有关内容补上,让读者参考书中广东菜调味汁类配制与使用的基本原则、能够自由发挥、灵活运用。另外,食用色素的使用备受关注,天然食用色素的种类与性质及合成食用色素的性质和国家允许的使用量,也是今次修订的内容之一。

以蛇、桂花雀、鹧鸪等为原料的菜肴是粤菜传统而著名的菜式。为尊重历史,本书还保留一部分,但此类原料现已是人工饲养动物。



前 言

每一位厨师都希望自己精心制作的菜肴能受到食用者的喜欢和欣赏；每一位刚从事烹饪的青年朋友都希望尽快领会和掌握制作佳肴的要领；每一位主妇和对操刀掌勺有兴趣的人士都希望了解做出色鲜味美菜肴的诀窍。而要领的诀窍之一就是能自如地运用粤菜烹饪的料头、汁和芡。

料头是粤菜的配料之一，投放量虽然很少，但是对于驱除某些原料具有的膻味、臊味或腥味以及增加“镬气”和菜肴的香味，作用却很大。

汁是粤菜制作常用的液态调味品，它集调香、调味、调色于一体，使广东菜肴风味独具一格。

芡的使用令粤式菜肴色彩鲜艳、和谐，口味芳香怡人。芡汁不但可以防止营养成分的流失，而且可以分解某些有害物质。例如，糖醋芡的酸味能把经高温煎、炸而产生的脂肪酸聚合物分解，从而保障了食用者的健康。

本书试从生物学、化学和烹饪工艺学等方面出发，列举菜肴实例，介绍制作粤菜常用料头的种类、规格和使用习惯；介绍调味汁的类别、配制和烹调应用；介绍芡的作用、调配和使用方法，以利于读者的学习与仿制。

书稿由黎丽甜主编，庄汉斌参加部分编写工作，定稿前经全国优秀厨师、广州市特一级厨师黎和师傅的认真审阅并提出了宝贵意见，在此表示衷心感谢！

编 者



序

粤菜是中国著名菜系之一。粤式菜品的制作以其用料广泛，烹制精细，善于调味，造型新颖和勇于创新而驰名海内外。

各种各样的烹饪原料是粤菜制作的物质基础，这些原料由于物种和来源的千差万别都具有各自不同的品质和气味，例如河、海鲜鱼类，肉质细嫩，具有腥味；吃草的牛、羊，肉质粗糙，具有膻味；猫、狗、鹅、鸭，肉质结实，具有臊味……如何把众多结构各异、气味不同的原料烹制为不同地域的各界人士都非常欢迎的粤菜？其中料头和汁类的应用是粤菜成功的法宝之一。另外，讲求外观型格与色彩的美丽，内在营养与质量的优良，必须依赖于勾芡，因此讲究勾芡是粤菜成功的又一法宝。本书把生物学、物理学和化学的有关理论与粤菜烹饪工艺学有机地结合起来，深入浅出地阐明了料头、汁类和勾芡技术在粤菜烹制中的地位与作用，以及在烹制粤菜中如何掌握与运用有关方面的技术关键，在调味和勾芡方面把粤菜制作工艺上升到理性认识，读者可从中领略烹饪科学的真谛。

本书首先从粤菜料头开始，把粤菜制作习惯使用的料头原料的生物学及理化特性作一通盘介绍，让读者了解粤菜中姜、葱、蒜等常用料头为什么能削弱或驱除某些烹饪原料的腥、膻、臊等令人不愉快的异味；而在旺火烧镬，下

料头，焗酒后又为什么会产生粤菜别具香味的浓烈的“镬气”；各种料头何时下镬增香效果最佳，这都是料头原料的理化特性所决定的，和料头在烹调中应用的科学依据。粤菜的传统制法中，非常重视料头，对料头应用是非常严格的，即何种料头原料应加工成什么形状，什么菜肴应该用什么料头搭配使用，都有比较严格的规定，粤厨有一句行内话：“打荷腩料头，便知焖、蒸、炒”，可见料头使用原则在粤菜烹制中早已约定俗成。该书把料头加工形状和搭配使用原则以及各种烹调方法和某些传统菜式料头使用要求——作了详细叙述，让读者掌握粤菜料头使用的整体性和规律性并且懂得某些传统品种料头搭配的使用要求。

计是本书介绍的第二个重点内容。传统的计是烹制粤菜的一种液体调味品，其集色、香、味于一液，融中西调味法于一体。计类既可用于菜肴原料的预处理，又可用于菜肴的烹制和菜肴的佐食及烧卤食品的制作。由于计类是以汤或水、调味品、植物性香辛原料，有时添加食用色素调配而成，因而在确定菜肴的复合味，驱除某些菜肴原料所具有的异味，突出菜肴主味，增加菜肴的香味、鲜味和丰富菜肴的色彩等均起着决定性的作用，对表现粤菜口味特色关系重大。本书从介绍粤菜调汁原料种类和特性入手，进而具体介绍了原汁和加工性汁25类，共35款计的调制方法，既有粤厨常用的传统性的汁类如蚝油、茄汁、姜汁酒和原汁等，也有近年来粤式、港

式和西式新型汁酱如牛柳汁、鱼汁、柠檬汁、橙汁和OK汁等的调制方法。适合传统粤菜和创新粤菜烹调运用，反映了新味、奇味和鲜味的新型调味要求和汁、酱结合的调味方式的新趋势。同时该书以菜肴烹制顺序和各种烹调方法为基本线索，具体介绍了汁类在粤菜烹调过程的应用，给读者了解粤菜烹调中汁的作用和运用，留下基本印象，为进行具体菜例的学习奠定了良好的基础。

勾芡技术也是保证粤菜质量的重要手段之一。菜肴通过勾芡可在视觉、口感和营养诸方面给食用者一种完美的享受。充当芡液的原料有淀粉、水或汁或汤，有时添加天然的或合成的食用色素，这些原料的不同种类及其特性与勾芡质量的好坏关系密切，本书作了详细介绍。通过勾芡为什么可以减少菜肴营养素的损失；为什么可以消除某些有毒物质在菜肴中的存在；为什么可以减慢菜肴散热的速度，可以使菜肴更加丰满和润泽。这一连串的为什么，从该书中都可以找到确切的答案。勾芡固然可以提高菜肴的质量，但绝非所有的菜肴都需要勾芡，作者通观了粤菜中各种类型菜肴的质量要求，给读者指出了不需要勾芡的菜肴种类，并指出这些菜肴为什么不需要勾芡，让读者触类旁通。勾芡技术的运用是粤菜厨师等级考核技术水平评定的重要标准之一，为了让读者在懂得了勾芡的意义、芡液的调配的基础上，进而学会勾芡技术的操作要领及要求，作者从菜肴烹制方法和品质要求的实际出发，论述了各类需要勾芡的菜式的芡液用量、勾芡时机、火候掌握、底油

控制以及勾芡步骤等方面的具体标准,让读者能够了解和掌握勾芡这一重要技术,为读者能够自如地运用勾芡技术打下基础。

为了使书中的理论知识具体化和形象化,作者以料头、汁和芡在烹调过程中的应用为线索,精心安排了148个有关菜例,这些菜例中既有以鲍、参、翅、肚为原料的高档菜,也有以猪、牛、鸡、塘鱼等普通原料制作的一般菜;既有以蛇、水鱼、狗、桂花雀为原料的地方特色菜,也有以沙律汁、OK汁和牛柳汁烹制的西式菜和创新菜。读者可以从这些菜例中体会粤菜烹制中运用料头、汁类和勾芡技术的丰富内涵和规律性之所在,也可参照菜例学习传统的和创新的粤菜烹制技术。

本书立论明确,说理清楚,资料翔实可靠,文字精练流畅,条理性强,理论与实例并重,既可作为粤菜烹饪各类学校的教科书,也可作为烹饪工作者学习和研究粤菜制作方面的工具书。

黎 和



目录

第一章 粤菜中的料头 (1)

第一节 料头原料的特性 (2)

一、植物性料头原料的特性 (2)

1. 姜 (2)
2. 蒜 (2)
3. 葱 (3)
4. 洋葱 (3)
5. 茺荳 (3)
6. 辣椒 (3)

二、加工性料头原料的特性 (4)

1. 茸类 (4)
2. 陈皮 (4)
3. 火腿 (4)

第二节 料头的种类和使用 (5)

一、料头的加工种类 (5)

二、常用料头的种类 (5)

1. 姜 (5)
2. 蒜 (5)
3. 葱 (5)
4. 洋葱 (5)
5. 茺荳 (5)
6. 辣椒 (5)
7. 香菇 (6)
8. 陈菇 (6)
9. 陈皮 (6)
10. 火腿 (6)

三、料头的搭配使用	(6)
(一) 料头搭配的基本原则	(6)
1. 与主料形状相配合	(6)
2. 与烹制火候相配合	(6)
(二) 料头的习惯用法	(7)
1. 用于炒法的料头	(7)
2. 用于泡法的料头	(8)
3. 用于煎法的料头	(8)
4. 用于炸法的料头	(8)
5. 用于焖法的料头	(9)
6. 用于焅法的料头	(9)
7. 用于扒法的料头	(9)
8. 用于蒸法的料头	(9)
9. 用于焐法的料头	(10)
10. 用于清法的料头	(10)
11. 用于余法的料头	(10)
12. 用于烩法的料头	(10)
13. 用于炖法的料头	(10)
14. 用于调芡的料头	(11)
15. 用于滚、煨的料头	(11)

第二章 汁类的配制及使用

第一节 汁类的作用

- | | |
|----------------------|------|
| 一、确定菜肴的各种复合味 | (14) |
| 二、驱除原料的异味，突出主味 | (14) |
| 三、赋予菜肴香味和鲜味 | (14) |
| 四、丰富菜肴的色彩 | (15) |

第二节 调汁原料