

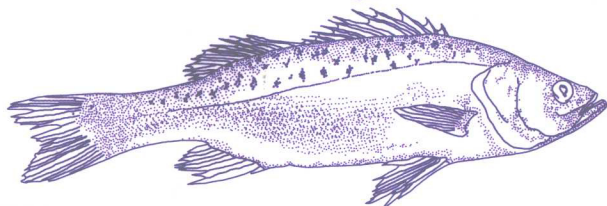
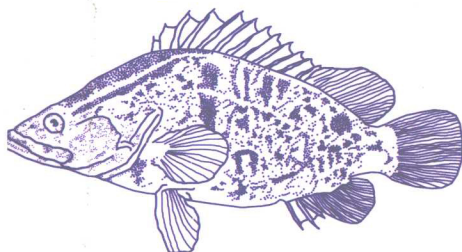
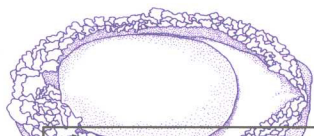
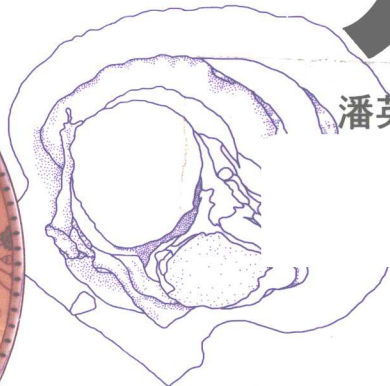
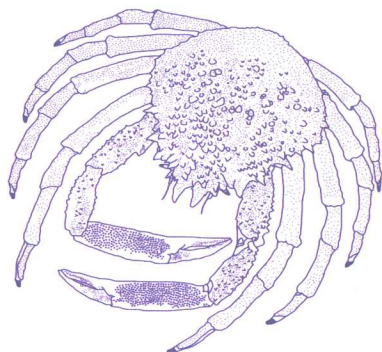
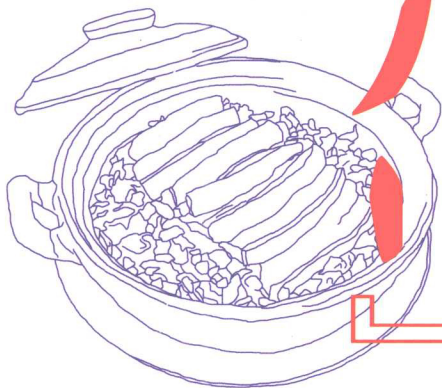
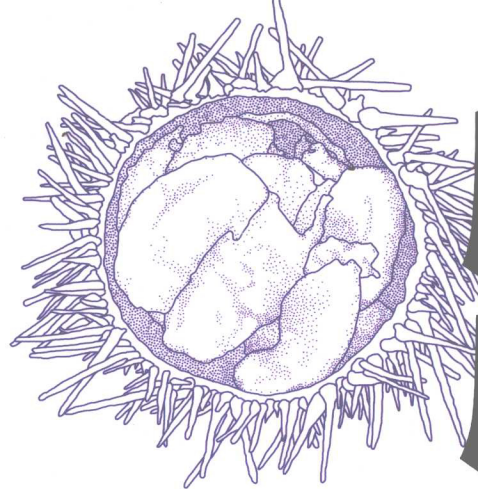
厨房

CHUFANG PEI FANG

风味

方

潘英俊 著



岭南美术出版社

LINGNAN ART PUBLISHING HOUSE

厨房

CHUFANG PEI FANG

佩方

潘英俊 著

岭南美术出版社

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

厨房“佩”方 / 潘英俊著—广州：岭南美术出版社，
2014.12

ISBN 978-7-5362-4804-5

I. ①厨… II. ①潘… III. ①烹饪—方法IV.
①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083922号

责任编辑：郭海燕

责任技编：钟智燕

厨房“佩”方

出版、总发行：岭南美术出版社（网址：www.lnysw.net）

（广州市文德北路170号3楼 邮编：510045）

经 销：全国新华书店

印 刷：广州市岭美彩印有限公司

版 次：2014年12月第1版

2014年12月第1次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/20

印 张：20.8

印 数：1-5000册

ISBN 978-7-5362-4804-5

定 价：53.00元

五質九味
珍饈溢彩

甘健成
香港



谨向香港“饮食天王”及“镛记酒家”第二代传人——甘健成（1946—2012年）先生致以崇高敬意。

前言

听到书名，已有不下 10 位好友建议：不如正正规规地写上《厨房配方》的名字不是更好吗？

当然，好友的建议是应该接受的。不过，他们不知道书的内涵和书的用意，以致有上述的建议。

因此，在开章之首先说说“配方”和“佩方”的区别。

《说文解字》曰：“配，酒色也。”也就是说，“配”的本义应该是将各种酒匹对制成的酒色，后来借着有“匹对”的意思而衍生出与“妃”的本义同义。段玉裁在《〈说文解字〉注》就是这样说的：“配，酒色也。本义如是。后人借为“妃”字，而本义废矣。妃者，匹也。”

“配”有了“匹对”的意思后，人们就将为制作某种物质所提供相应用料的处方称为“配方”。例如我们在《粤厨宝典·候镬篇》中列举的就是烹饪制作时所需用的“配方”。

而“佩”，《说文解字》曰：“大带佩也。”原意是指系在大带上的饰物。后来隐喻为跟随在身边的意思，如“佩带”——带在身边，“佩刀”——系在腰间的刀，“佩印”——为某人准备的印章。

本书的内容是厨房制作所需用的知识，简单地说是为设计“配方”而准备的知识，故为《厨房“佩”方》。

2008 年应该是中国餐饮业发展的分水岭。经历了近 30 年的蓬勃发展，中国人民的生活正步入小康。

对于餐饮业而言，会带来什么样的变化呢？

首先，人民的生活步入小康之后，用以往劳动密集型的方式去经营已经不合时宜。

1968年，著名发展经济学家、诺贝尔经济学奖得主威廉·阿瑟·刘易斯（W.Arthur Lewis）博士在《劳动无限供给条件下的经济发展》中有过这么一个论述，他说：“农村廉价劳动力被经济增长全部吸纳后，工资会显著上升。”与此同时，刘易斯博士还说道：“劳动力过剩向短缺的转折点，是指在工业化过程中，随着农村富余劳动力向非农产业的逐步转移，农村富余劳动力就会逐渐减少，最终枯竭。”这个理论就是所谓的“刘易斯拐点”的理论。

事实上的确如此，首先，自2008年以后，餐饮业在用人方面就遇上了困境，很多年轻一代不再愿意从事这个行业。

其次，就是国家经历了近30年的发展，逐步跟上了历史的轨迹，从农业社会跻身到工业社会的行列中去，人民的生活方式已由过去的农村化转为城市化。

这里又带出了两个亟须解决的问题。

只要我们定睛一看，就会发现我们现在的烹饪工艺绝大多数仍然沿用农耕时代的方法。这些方法适应城市化的要求吗？答案显然是否定的。

城市化的一个最大特点是生活节奏显著提高，与农耕时代的优哉游哉的生活节奏形成鲜明的对比。

怎样理解生活节奏显著提高呢？

至少在用餐方面就没有给予更多的时间。原本人们愿意待在酒楼饭馆消磨时间，但如今却不愿意了。

因而，现在的餐馆经营方式必须要适应生活节奏显著提高的要求。

这也是近年来快餐业迅速崛起的原因之一。

然而，回眼望去，在中国芸芸的新兴快餐行业当中，能成一定气候的又有多少是属于中式快餐，又有多少是属于全国性的连锁经营？

这是中国餐饮业目前亟须解决的一个问题。

另一个亟须解决的问题又是什么呢？

这个问题则是烹饪配方的问题。较之烹饪工艺而言，其重要性更不容忽视。

城市化的一大特点是铺面租金占经营开支的比重将会越来越大，因此，厨房面积所占的比例就必须缩减。这就要将全部的预制工序从铺面移出，再到较廉价的地方设工厂操作。例如将肉料的切配集中到工厂操作，使铺面的厨房剩下一个功能——加热（烹饪）。

这样做的好处是既可扩大铺面的经营面积，又可使铺面变得清洁干爽。

这样做的好处似乎谁都清楚！

问题的关键是我们现在所常用的腌制配方只适合农耕时代的“前铺后店”的经营模式。

就以“腌牛肉”为例。在以往的“前铺后店”的经营模式下，似乎是充分体现了中国人的腌制功力，它可以让韧艮的牛肉变得嫩滑可口。

但当切配和腌制工序移到工厂生产再送回铺面厨房的时候，情形则是180度的转变，渗透使牛肉嫩滑的水分不自主地挤压了出来，无法获得以往的效果。

这是腌制肉料普遍的现象。

另外，农耕时代的厨房工作较为粗犷和随意，菜品标准是由个别厨师主观判断，没有什么客观标准可言。新入行者难以迅速掌握烹饪技艺。

这也是制约中国餐饮可持续发展的绊脚石。

我们再环顾西餐，他们似乎要轻松很多，只要按照简单的流程操作，即使是从未从事过厨务工作的人也能得心应手地烹煮出美味的菜肴来。

为什么会有如此的天渊之别呢？

这主要是他们较早地进入工业社会，较早地转入城市化生活。以致在至少 50 年前已经经历我们今天所面临的“凤凰涅槃”的前奏。

具有革命性的是，西餐在经历“凤凰涅槃”的时候，不忘制定适合他们的整套而客观的评价标准，为全球性地铺张建立前沿基础。

这就是西餐成功的经验。

中国城市化进程已经大步向前，中国餐饮业“凤凰涅槃”的时刻已经到来，所谓欲火重生。

值此时刻，我们编写了相关的评价标准、现代的腌制方法和技巧等知识，以此抛砖引玉引起各方共鸣。

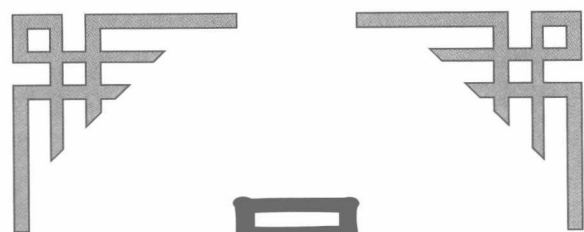
器当盘错方知利，刃解宽髀始觉神。

这就是《厨房“佩”方》的本意！

目录

导语.....	1
第一章.....	11
概念认定.....	12
概念前身.....	17
食品思维.....	25
第二章.....	35
腌制概史.....	36
第三章.....	51
味感知.....	52
口腔认知.....	60
质感概念.....	68
切裁与质感.....	73
第四章.....	83
质地与质感.....	84
质感内涵.....	92
第五章.....	137
食品添加剂知识.....	138

食盐的作用	143
二次加热	146
糖 的 知 识	147
硼 砂 的 滥 用	171
食用碱的知识	174
特丽素的知识	185
嫩肉粉的知识	199
蛋 清 的 知 识	204
淀粉的知识	216
食用胶的知识	233
 第六章	 241
猪 的 品 种	242
牛 的 品 种	255
羊 的 品 种	268
家禽的品种	272
水 产 的 品 种	278
肉 类 分 割	286
 第七章	 303
烹饪与质感	304
烹饪方法	317
 第八章	 341
腌制与质感	342
腌制方法	348
附：广东腊味的制作方法	358
附：金华火腿的制作方法	366
附：腌制料发明专利	372
附：腌制方法发明专利	376
附：腌制配方发明专利	381
附：卤制工艺发明专利	385
附：熬汤工艺发明专利	388
 主题索引	 393
后 记	399



导

语



100 多年前，国父孙中山先生游历欧美之后，总算发现积弱腐朽的大清帝国还有一项技术未落后于欧美。

于是孙中山先生在《建国方略》上写道：

我中国近代文明进化，事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美；而中国烹调法之精良，又非欧美所可并驾。至于中国人饮食之习尚，则比之今日欧美最高明之医学卫生家所发明最新之学理，亦不过如是而已。何以言之？夫中国食品之发明，如古所称之“八珍”，非日用寻常所需，固无论矣。即如日用寻常之品，如金针、木耳、豆腐、豆芽等品，实素食之良者，而欧美各国并不知其为食品者也。至于肉食，六畜之脏腑，中国人以为美味，而英美人往时不知食也，而近年亦以美味视之矣。吾住在粤垣，曾见有西人鄙中国人食猪血，以为粗恶野蛮者。而今经医学卫生家所研究而得者，则猪血含铁质独多，为补身之无上品。凡病后、产后及一切血薄症之人，往时多以化炼之铁剂治之者，今皆用猪血以治之矣。盖猪血所含之铁，为有机体之铁，较之无机体之炼化铁剂，尤为适宜于人之身体。故猪血之为食品，有病之人食之固可以补身，而无病之人食之亦可以益体。而中国人食之，不但不为粗恶野蛮，且极合于科学卫生也。此不过食品之一耳，其余种种食物，中国自古有之，而西人所未知者不可胜数也。如鱼翅、燕窝，中国人以为上品，而西人见华人食之，则以为奇怪之事也。

孙中山先生考虑的多是从医学角度以药膳一体为优、以食形补形为上。然而，就在孙中山先生提笔书写《建国方略》之际，欧美人已经将饮食乃至烹饪技术细分成多个学科，并着手分头研究 40 多年了。

亦就在此时，欧美的饮食形式已从农业社会的粗犷型模式向工业社会的细致型模式挺进了。

30 多年前，邓小平先生倡议的“改革开放”正式拉开了中

国告别农业社会的粗犷型生产迈向工业社会的细致型生产的序幕。

事实上，“改革开放”最初的10年，中国的厨师们仍然沉湎于孙中山先生的那句“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及”的话语，仍然以农业社会的粗犷型模式去对待即将到来的工业社会的细致型模式。

约于15年前，笔者在整理《粤厨宝典》的时候，就发现了这个问题：如果再不将饮食及烹饪技术细分成多个学科并加以研究，掌握中国饮食及烹饪技术的厨师们终有一天会愧对孙中山先生。

然而，即使是有形的新事物出现也并不是马上被人察觉，更何况是无形的新概念？

《粤厨宝典》的建议只在一小部分的有识之士之间产生共鸣并进行大胆的改革，遗憾的是大多数人士只在观望、疑惑，没有一种“与其临渊羡鱼，不如退而结网”的气魄，一切皆是付诸阙如。

2011年8月，香港的一位著名美食家来到粤菜的故乡——广州，说了一句刺痛所有粤菜厨师的话语，他说：“广州的粤菜蛮难吃的，香港的粤菜做得要比广州美味许多。”

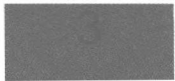
这句话的确给广大的粤菜厨师一记当头棒喝！

须知道，广州是粤菜的发源地，又披上“食在广州”的名号不下百年，自以为是并墨守成规的厨师无论如何也接受不了这一现实。

正所谓“不进则退”，试想一下，我们在进步吗？

事实上，近百年以来，我辈厨师仍然一直恪守中国传统烹饪的既定思想，饮食及烹饪技术仍然只是围绕着“色”“香”“味”三者去打转，仍然没有“跳出三界外，不在五行中”的胆略和行动。

诚然，“色”“香”“味”的思想被视为饮食及烹饪技术



的最高指导方针，但是，社会正在不断改变，生活方式正在不断改变，以致养殖业、种植业……也正在不断改变。

“色”“香”“味”的既定思想也得适时变奏加入新的元素。

君不见今天所见的食材已非昨天所见的食材吗？

我们就以养鸡为例。

30多年前，我们所见的鸡大多是散养的，它们吃的是天然植物或小虫，故而鸡肉爽弹而味鲜。自从被圈养及喂养配制饲料之后，鸡肉陡然变得松糯而味浊。

这个案例正好在卓有其名的“清平鸡”中得到印证！

“清平鸡”是因为在清平路河傍街有一间“清平饭店”而得名。清平路率“改革开放”之风而成为广州乃至中国最大的农贸市场。所谓“无鸡不成宴”，坐落于旁边的“清平饭店”就此便利，以“白切鸡”饕客，客似云来。

本来，“白切鸡”是广东人常见的食品，没有什么特别值得吹嘘的，然而，“清平饭店”的厨师另辟蹊径，一改常见的用清水浸鸡的手法，专门配制了两桶“白卤水”，一桶热的，用于浸鸡，一桶冷的，用于“过冷”（即将烹熟的鸡从热水中捞出后迅速投入冷水之中的工艺），使“清平鸡”具有“皮爽肉滑、骨筒带味”的特点而声名鹊起。

不过，这种烹饪改革离不开“清平饭店”的撒手锏，那就是挑鸡。有着处于全国最大的农贸市场附近的便利，“清平饭店”可以挑选出全广州最好的鸡种。

最好的鸡种加新式的烹饪工艺无疑更能相得益彰，谁都认为“清平饭店”的“清平鸡”实至名归，无愧于“广州第一鸡”的称号。

20世纪80年代初到90年代末这20年间，“清平鸡”用风头一时无量去形容也不为过，日销售量最高竟达到8000只之多，可谓前无古人，后无来者。

然而，即使有如此的成绩，也难保其屹立不倒的地位。

我们回顾这段历史，不禁发觉，这正是农业社会迈向工业社会的转折期，随着“改革开放”——即中国迈向工业社会的不断深化延展，拥有“皇帝腩（舌）”的广州人，当然也包括外地人开始不买“清平饭店”的账，因为“清平鸡”的品质开始下降了。

是味道影响到“清平鸡”的品质吗？

不是！

而是随着中国迈向工业社会，养殖业也已适时变奏，喂养的饲料已由随意投放食物，改为刻意投放配制饲料；由原来的随意散养，改为刻意圈养，以此增加产量满足消费市场。

“清平饭店”没有察觉到这种变化！

正如上文说到的，自从被圈养及喂养配制饲料之后，鸡肉的质感陡然变得松榛并且味浊。如此品质即使配上再好的调味，也是徒然，因为食物进入口腔不光是味蕾触觉在感受，还有口腔触觉在感受。

“清平鸡”缺了这一特点，陡然变成平常鸡肴，头顶的光环也开始黯然。

十分有趣的是，在“清平饭店”正春风得意之际，正是美国“肯德基”快餐店筹划部署进入中国市场的时候。其时，笔者分别品尝了它们名下的鸡肴，在佩服“清平饭店”之余，也暗暗担心“肯德基”今后如何继续在中国生存。因为后者的鸡肴是名副其实的饲料鸡，根本难以下咽。

事过境迁，“清平饭店”已成为历史，而“肯德基”却成为中国最大的连锁快餐企业之一，不禁令人唏嘘。

为什么会这样呢？

原因非常简单，美式快餐企业率先将饮食及烹饪技术细分成多个学科，然后分头研究，找出饮食及烹饪技术遇到的所有问题，再细致地将每个问题逐一解决（当然是站在他们熟悉的西餐食品制作方面，相对简单很多）。

20 世纪初，亦就是孙中山先生正在整理编写《建国方略》

的时候，法国的化学家 L. C. Maillard（路易斯·卡米拉·美拉德）已经发现了“美拉德反应”原理。这种原理的发现让世人知道食物为什么会褐变，为什么会生香。

到了 50 年代，美国的食品研究人员发现磷酸盐对肉食制品有补水作用，让原本粗糙（即我们所说的“散口”）的肉食变得嫩滑起来。

.....

然而，就在这 100 年间，我辈厨师仍然沉浸于农业社会时期传承下来的技法，仍然沉浸于以往的“烹饪王国”的名号，仍然沉浸于“各施各法”的伎俩，并没有将饮食及烹饪技术细分成多个学科做深入研究和开发。以至于时至今日，我辈厨师还以为我们的烹饪技术还处于世界顶尖水平。

无可否认，我们的祖先为我们留下了众多令人瞠目和骄傲的烹饪法，烧的、烤的、炆的、炸的、蒸的、煎的、卤的、浸的、泡的、焗的、焐的、醃的、炖的、炆的、烩的、滚的、淖的、爆的、炒的、灼的、烩的、煨的、焖的、烩的、扣的、煲的、熬的、煊的、熏的、煨的、烘的、煊的、扒的、熘的、煨的、涮的……不一而足。比起西餐只懂烘的、煎的、炸的多了至少 11 倍。

如果定睛一看，这 36 个烹饪法大多只适合农业社会时期的慢悠之作，例如炆，不光是消耗时间，还消耗能源、消耗人手、消耗场地……如此耗多而利少的烹饪法，根本不能适应工业社会事事讲求迅捷之需。

如果定睛一看，我辈厨师的压力殊实不轻，原因出自中国饮食之功全靠烹饪一技，以至于各式各样常见的及不常见的食材一窝蜂地堆到厨师面前，厨师不得不凭一己之力逐一拆解。

如果定睛一看，中国饮食虽然号称遍布世界各地，但只能囿于各店各式，无法做到各店统一，更遑论连锁经营了。

这就是中国饮食及烹饪技术的特点！

反观欧美，是干着利多而耗少的事。他们事事从源头抓起，

厨师最终的职能十分轻松，只是从事将食物加热的工序而已。

为什么两者会有南辕北辙的反差呢？

因为在欧美，从养殖业、种植业开始就已为改善烹饪做好准备，再加上屠宰业、加工业、汁酱业等的配套，一道菜肴的雏形已经具备，犹如“万事俱备，只欠东风”，就差厨师“登坛”坐享其成。

有人做过这样的比喻，说是有足够的资金，西餐可以一夜之间复制它的模式遍及世界各地。而中餐则不能，就算是复制一间也力不从心。

为什么会这样呢？

因为，为中餐配套的技术极其初级，甚至可以说是还未建立起来。相反的，为西餐配套的技术至臻完善，随手拈来即可组成美味的菜式。

就在“清平饭店”春风得意之际，他们的管理层也曾幻想凭借着“清平鸡”的声望扩张他们的“饮食王国”。但事与愿违，“清平饭店”祈望建立“饮食王国”的步伐却戛然而止，因为让一样东西给卡住了。

是让哪样东西给卡住了呢？

这项就是评价标准！

三四年前，笔者受聘于深圳某中式连锁快餐公司，担任技术顾问，这家中式快餐公司是老式的快餐公司，拥有上百家小型餐厅，每一家餐厅虽然规模不大，但却如“麻雀”一般——五脏俱全，都配备着完整的厨房架构及厨师编制，表面上看是“统一经营，管理规范”，但走的是个性化路线，内里混乱不堪，什么都不能了如指掌，什么都不能驾驭。

这样规模的餐厅，严格上来说不能叫作现代意义上的连锁，充其量只能称作统一招牌的餐厅。因为现代意义上的连锁是以中央控制中枢为核心进行管理和经营，而不是不受控制的管理。

作为公司的技术顾问，笔者将思索多年的适合工业化的中