

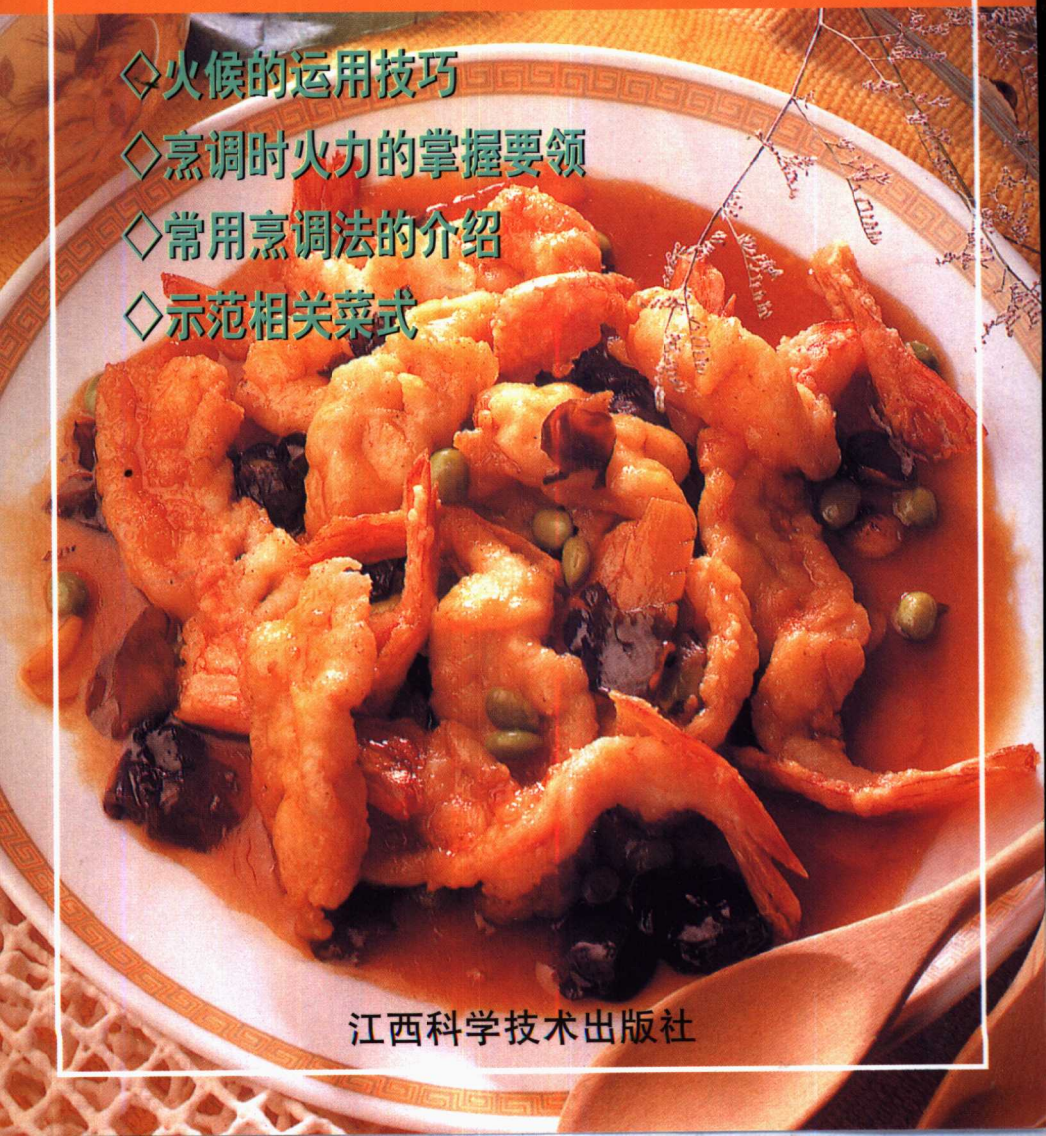


傅培梅  
FU PEI MEI'S

# 烹饪入门

## 火候篇

- ◇火候的运用技巧
- ◇烹调时火力的掌握要领
- ◇常用烹调法的介绍
- ◇示范相关菜式



江西科学技术出版社

# 烹饪入门

## 火候篇

傅培梅 著

江西科学技术出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

烹饪入门《火候篇》/付培梅著.—南昌:江西科学技术出版社  
ISBN 7-5390-2052-0

I. 烹… II. 付… III. 烹饪—方法 IV. TS972.11  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077963 号

国际互联网 (Internet) 地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权贸易合同审核登记赣字第 360 号

本书由橘子出版社委任贸腾发卖股份有限公司授权独家出版发行

---

### 烹饪入门《火候篇》

付培梅著

---

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮 编: 330002 电 话: (0791)8513294 8513098
印刷	广州培基印刷镭射分色有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	36 千字
印张	1.5
版次	2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2052-0/TS·92
定价	20.00 元 (含 VCD)

---

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

---



# 序 言

时光飞逝如梭，屈指算来，从事烹饪教学已达四十年了，历年来所编的培梅食谱十数本，包括大宴、小酌与点心等等，不胜枚举，但仍常常遇到有读者问起我许多有关烹饪方面的问题。这些问题往往并不是那一道菜或那一种点心的做法，而是做菜的一般基本常识和原则，例如材料如何处理才能做得像餐馆一样好吃？或是某种干货该怎么发泡？长年面对这些问题，酝酿出我多年来一直想要完成的心愿，就是做一套完整又正确的“中菜烹饪入门”的教学片，把累积多年的做菜经验和教学心得，系统地整理出来，从最基本的烹调常识开始，到利用刀工，活用火候，再到菜单的安排，教您如何从容做出一道道美味的佳肴。

“中菜烹饪入门”教学片分为三集：第一集介绍各类主食及肉类、家禽类、海鲜类、蔬菜和各种干货的发泡法与菜肴制作的准备流程。第二集介绍各式调味料、酱料、复合式调味料，包括宫保、麻辣、鱼香、酸辣、糖醋、五味、三合油等，以及刀工的各种切法及花刀的应用。第三集介绍常用的中国菜烹调法，火候知识及要领的掌握，包括煎、炸、炒、爆、熘、烹、烫、余、煮、卤、烩、烧、蒸、炖、烤、熏等及菜单的拟定原则。

初入厨房者，面对着锋利的刀、滚烫的油，总有着无从下手的恐惧感。为了让您了解并活用这些烹饪技巧，本教学片有详尽的说明，只要看完这三集教学片，您便能有一个完整的烹调概念。掌握了诀窍后，再加常练习，大胆而细心地去做，必能成为厨房高手！







# 目 录

## 序言

火候的掌握——火候掌握得宜，蒸炖爆炒见真章·6

烹调法的介绍及应用·8

### 以油致熟

煎——干煎鲳鱼·11

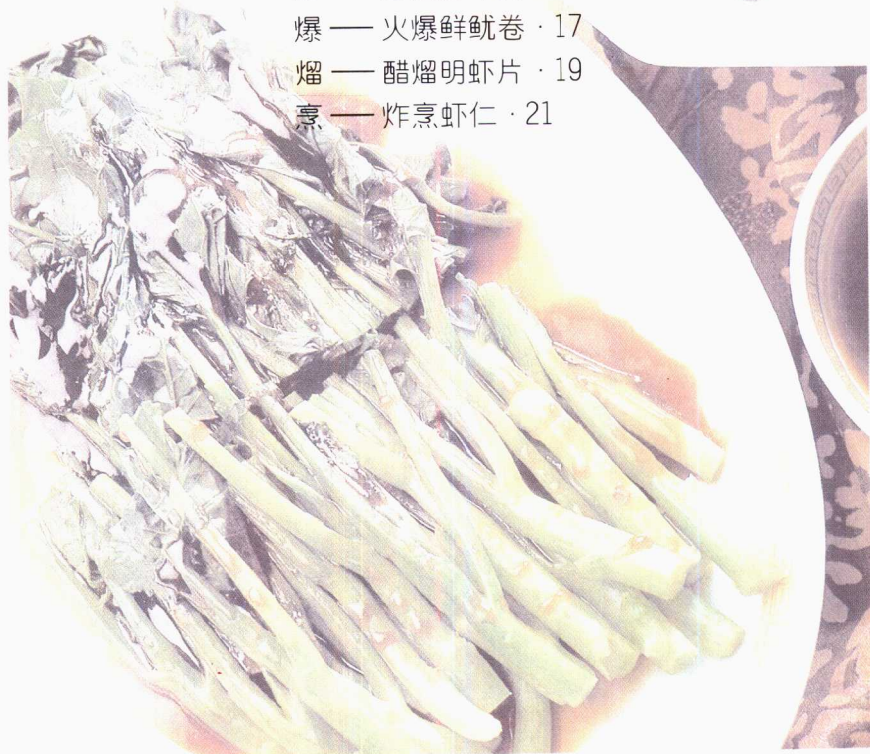
炸——各式炸排骨·13

炒——沙茶炒牛肉·15

爆——火爆鲜鱿卷·17

熘——醋熘明虾片·19

烹——炸烹虾仁·21





以水致熟

烫——烫青菜两式·23

氽——氽虾丸汤·25

煮——罗宋汤·27

卤——各式卤味·29

烩——香菇肉羹·31

烧——红烧子排·33

以汽致熟

蒸——清蒸鲜鱼·35

炖——佛跳墙·37

以火致熟

烤——鲑鱼鲜菇盒·39

熏——香熏鸡腿·41

菜单的拟定——兼谈点菜的原则·42





## 火候的掌握 —— 火候掌握 得宜，蒸炖爆炒见真章

中国菜素以刀工、火工见长。刀工固然重要，而火工却是中国菜中最难处理也是最重要的一项，这包括了油的温度、火力的大小以及烹煮时间的长短。一道菜之成功与否，几乎全决定于烹饪之火候如何，而这火候又多半需凭烹调者的经验去体会，并加以熟练的运用。这是初入门的烹饪者最感到困惑的一点，却也正是中国烹饪艺术魅力之所在。

火“候”就像气“候”一样，变化多端，不论是粥、粉、面、饭、菜、肉、鸡、鱼，各有不同，有时火大而时间短，有时一律大火，有时一律不火，有时又大火小火交互运用，需看所煮材料之性质而定，并不是一成不变的。比如最简单的炒青菜，即是看似容易做起来难，炒得滋味地道的反而不多。蔬菜要求的是大火旺油快炒，锅子要大才方便炒拌，切割过的青菜应依菜梗、菜叶之序而下锅，如此菜才能同时炒熟。若一同下锅，待菜梗菜茎炒熟，叶子已经烂了。而中国菜在青菜方面采用快炒之烹调法既能好吃好看，又能保证维生素不流失，可说是最适当的烹调法，也是火候表现的功夫所在。又比如煮罗宋汤，是要将不同的材料同煮成汤，则须依着牛肉、胡萝卜、番茄、洋葱、包心菜等分别煮熟所需的时间长短来决定入锅的次序。另外罗汉斋、全家福、什锦火锅及一些用料较多的菜式，亦是同一原理。

烹调法能否运用得宜，火工是重要的一环，而火工之中最难拿捏的就是主料过油时的油温。一道速成菜，如爆、炒、熘、烩，其中的荤料必定需要用淀粉或蛋白质类来上浆腌过，而烹调前首先就要先将它过油，使之达





到七八分熟。过油时如果油温太高，粉浆与主料会凝结成一团，焦硬难看。但油温太低，则淀粉会与主料分离，脱落到油中，吃起来就会涩硬不够滑嫩。

如何控制油温在恰到好处时落主料下锅，使淀粉过热凝结所产生的薄膜，不但包住主料之风味，而且吃时会有滑嫩感，这就要依材料的分量、形状的大小和油量的多少来推定。一般而言，油的量要比材料多，如果有1杯的肉丝，油量则要1杯以上。切细丝的材料，过油时的油温约在七分热；切片的材料约在八分热；切成块或丁的，就可以用九分热的油。而再大块的就可以用十分热的油了。材料多油量少或者材料是从冰箱中拿出来的，下锅后会使得油温很快地降低，这时过油的油温就可以热一点，同时火也大一点。有个取巧的小秘诀，就是在过油前，加入约1汤匙的冷油在材料中拌匀，尤其是切丝的材料，这样油温虽高一点，也不致于黏结在一起。同时，下锅后一定要用筷子或铲子快速地搅散开来。

另外在煎、炸材料时，锅中的油温是直接影响材料生熟和酥脆程度的，可按材料的大小、厚薄和外层沾粉的性质而选择所需的油温下锅。例如清炸的东西，不沾粉和糊，所以水分较多，必须用十分热的油下锅，然后再改小火慢炸；而沾满面包粉或包了豆腐衣的材料，只可以用七分热的油下锅去炸，以免粉焦而料尚未致熟，但油却也不能太凉，以免粉料散落到油中。越是大块而厚的材料越要用小火慢炸，炸熟了，捞出材料，把油烧热，再大火炸第二次，第二次只炸个十几秒钟，把外层再炸到酥脆的程度就可以了。海鲜类易熟，肉类难透。这些都是基本的原理，想要确切地掌握火候的方法无他，多练习，多研究而已，累积的经验，能使您在火候的控制上渐入佳境。





## 烹调法的介绍及应用

做中国菜时用到的烹调方法，细分起来有四五十种之多，而常用到的也有二十几种，这么多种烹调法归纳起来，大致可分为四类，就是：

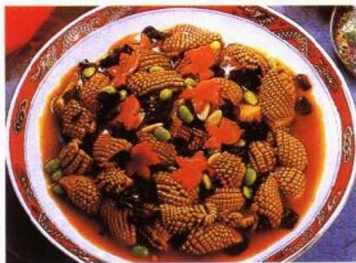
以油来致熟的，包括煎、炸、炒、爆、溜、烹、腌、贴、熘……等。

以水为传热媒体的有余、烫、涮、卤、熬、煮、烩、烧、扒、焖、煨、燻等。

以水蒸气的热力来使材料致熟的烹调法有蒸和炖。

以火的热力来致熟的有烤、熏、盐焗等。

有许多菜式的完成是包括两种或两种以上的烹调法，例如溜和烩菜，主料是要先过油炸熟或要蒸熟后再来溜或来烩的；蒸的或炖的汤菜为求汤清爽，材料多先烫过一次；而一些凉吃的菜如冻、拌、醉或是烩的材料，也是要经过煮、烫、余等前处理之后再拿来用的。









## 煎——温火少油，干而香

“煎”是将材料以少量油在锅中利用油的热度来使材料呈金黄色而外酥脆内鲜嫩的烹调法。应注意下列5点：1.煎的材料多半预先腌妥，下锅后不再调味，调味汁通常是煎好后供蘸食用的。2.煎料若需挂糊上浆，则须随沾随煎，以免脱落或外表不够干香酥脆。通常将锅烧得极热，加油再烧热，下料入锅后再改小火慢煎，才不会粘锅或渗汁。3.煎菜的火候以中小火为标准，以免外焦内生，且材料只翻面而不翻炒。4.下料时如果不能迅速铺好，就要把锅离火，以防先放的材料过焦。5.“煎”时油量以不超过材料厚度的 $\frac{1}{3}$ 为原则。

### 【干煎鲳鱼】

**材 料：**鲳鱼1条(约500克)，葱2根，姜2片，盐1茶匙，酒1汤匙，油 $\frac{1}{2}$ 杯。

**做 法：**1.葱切段与姜片一起拍碎，放在盘中与酒拌和，抓一抓，将葱姜的汁挤出来。鱼洗净擦干，切划刀口后用盐抹匀，再将葱姜汁也抹在鱼肉上，腌20分钟以上。

2.锅子先烧热，加入油再烧热，放下鱼大火煎半分钟，改小火慢慢煎。鱼比较大时，可以转动锅子，使鱼头、尾各部分均煎到。煎5分钟后便可翻一面，翻面后火可以增强一点，再约3分钟把火再改大一点，把鱼皮煎黄。如喜爱焦黄酥脆的，可以再翻面用大火再煎一下。捞出沥干油装盘，撒上黑胡椒粉或附花椒盐等蘸料蘸食之。

**说 明：**还要记住的就是不要太早去翻动鱼，鱼贴在锅子的一面还没煎成形，鱼肉半生不熟时，最容易破了。鱼肉越厚的鱼，煎的时候火要越小，慢慢煎熟，再改大火煎酥脆。







## 炸——油多色黄，香酥脆

“炸”是指材料在量多且高温的油中，靠油的热力来致熟的烹调法。油量应该淹没所炸的材料。“炸”的菜必须注意的是油温和火力的掌握。

“炸”的种类很多，因为沾的粉料不同而有许多名称，例如清炸、干炸、软炸、酥炸、高丽炸、西炸等。

“清炸”是将调过味的生料，不沾粉直接投入油中炸熟。

“干炸”是将调过味的生料沾上千粉炸熟。

“软炸”是切小形的材料，挂上蛋糊，再以七分热的油炸出来。

“高丽炸”是切小形的材料，裹上蛋泡糊用温油炸至发涨。

“西炸”是西菜中常用的炸法。将腌过的材料先敷干面粉，拖上蛋汁，再沾满面包粉炸熟。如西炸虾排、西炸薯球等。

### 【各式炸排骨】

**材料：**大排骨2片，红薯粉 $\frac{2}{3}$ 杯。

**调味料：**大蒜2粒，酱油2汤匙，酒、糖各1茶匙，胡椒粉少许。

**做法：**1.大排骨用刀面拍得大些，再用刀背敲一敲，并将白筋切断，以免熟后会缩。

2.大蒜拍几下放入碗中，加入所有调味料调匀，放下排骨腌10分钟以上，如果腌的时间长，可减少酱油的分量。

3.排骨临炸前沾上红薯粉，沾好后可放3~5分钟，使红薯粉附着牢一点。投入八分热油中，先大火炸一下，再改小火炸，再炸约1分钟便熟了，捞出排骨把油沥干。

另外介绍清炸排骨(腌好直接炸)，酥炸排骨(腌料中加面粉、太白粉和水调成的糊，腌过再炸，外层有一层酥酥的外皮)和西炸排骨等三种不同方式炸出来的排骨，以供参考。







## 炒——三翻两铲，变化万千

“炒”是中菜中最常用的烹调法。“炒”前最好有“滑油”的过程，也就是将炒锅先烧热，将油倒入再加加热到起烟，然后将油倒出，如此材料才不易粘锅（煎鱼时也可滑油后再煎）。

“炒”又分生炒、熟炒、滑炒、清炒、抓炒等。1.“生炒”是以旺火热油速拌铲的方法将生的主料炒至六分熟，再加入配料及调味品炒拌而成。2.“熟炒”是将煮过或蒸过的材料，再起油锅旺火铲炒，并加入配料及调味料而成的，如回锅肉。3.“滑炒”是生料拌腌后经过过油处理后，再加上配料同炒的菜，如蚝油牛肉。4.“清炒”是将切工整齐的单一主料（或只加极少配料）速炒的菜，调味料以盐为主，色调淡洁，如清炒虾仁。5.“抓炒”是北方菜特别手法。将挂糊上浆的材料炸透，再以翻炒方法，拌炒综合调味料，如抓炒腰花。

### 【沙茶炒牛肉】

**材 料：**牛肉 600 克，洋葱（中型）1 个，姜丝酌量。

**腌 料：**酱油 1 汤匙，太白粉、水各 1 汤匙，嫩精少许（可免）。

**调味料：**沙茶酱  $1\frac{1}{2}$  汤匙，水  $\frac{1}{2}$  汤匙，酱油 1 汤匙，麻油少许。

**做 法：**1.牛肉逆纹切丝，大碗中片将腌肉料调匀，放下牛肉仔细拌匀，腌 30 分钟，最好放入冰箱中。

2.洋葱切条或丝均可，用油炒软，加盐  $\frac{1}{4}$  茶匙调味，盛入盘中垫底。沙茶酱、酱油、水和麻油在小碗中调匀。

3.油 2 杯烧至七分热，放下牛肉丝，将牛肉丝快速搅散，至八分熟即捞出，油倒掉，仅留 1 汤匙左右。

4.姜丝爆香，再将牛肉丝放回锅中，并将沙茶酱调味料倒入，大火拌炒均匀，关火淋少许热油，便可盛到洋葱上。





