

pengren



教学菜——粤菜

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第三版)

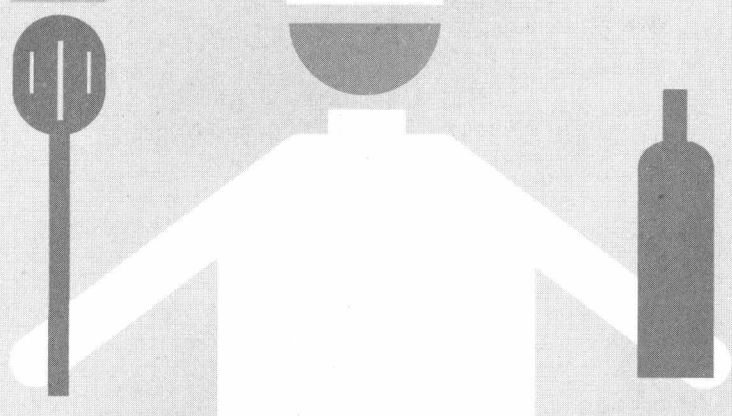


pengren pengren pengren



中国劳动社会保障出版社

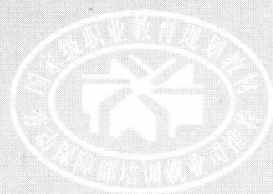
Pengren



教学菜—粤菜

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第三版)



Pengren

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教学菜——粤菜/谢飞明主编. —3版. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2007
全国中等职业技术学校烹饪专业教材
ISBN 978-7-5045-5890-9

I. 教… II. 谢… III. ①菜谱-专业学校-教材 ②菜谱-广东省-专业学校-教材 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052773 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人 : 张梦欣

*

中青印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 16.75 印张 336 千字

2007 年 4 月第 3 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定价: 21.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前言

Preface

为了更好地适应全国中等职业技术学校烹饪专业的教学要求,劳动和社会保障部教材办公室组织全国有关学校的职业教育研究人员、一线教师和行业专家,对中等职业技术学校烹饪专业教材进行了修订。

这次教材修订工作的重点主要有以下几个方面。

第一,坚持以能力为本位,重视实践能力的培养,突出职业技术教育特色。根据烹饪专业毕业生所从事职业的实际需要,合理确定学生应具备的能力结构与知识结构,对教材内容的深度、难度做了较大程度的调整。同时,进一步加强实践性教学内容,以满足企业对技能型人才的需求。

第二,根据餐饮行业的发展,合理更新教材内容,尽可能多地在教材中充实新知识、新方法、新设备和新工艺等方面的内容,力求使教材具有鲜明的时代特征。同时,在教材编写过程中,严格贯彻国家有关技术标准的要求。

第三,努力贯彻国家关于职业资格证书与学历证书并重、职业资格证书制度与国家就业制度相衔接的政策精神,力求使教材内容涵盖有关国家职业标准(中级)的知识和技能要求。

第四,在教材编写模式方面,尽可能使用图片、实物照片或表格形式将各个知识点生动地展示出来,力求给学生营造一个更加直观的认知环境。同时,针对相关知识点,设计了很多贴近生活的导入和互动性训练等,意在拓展学生思维和知识面,引导学生自主学习。

本套教材可供中等职业技术学校烹饪专业使用,也可作为职工培训教材。

本次教材的修订工作得到了北京、河南、江苏、浙江、湖南、山东、四川、广东等省、直辖市劳动和社会保障厅(局)及有关学校的大力支持,在此我们表示诚挚的谢意。

《教学菜——粤菜(第三版)》介绍粤菜制作工艺基础和炒、蒸、煲、炖等20种烹调方法,并且每种方法都列举了大量菜肴实例供参考。

本书由谢飞明主编,李金华参编,卢红华审稿。

劳动和社会保障部教材办公室

2007年2月

目录

Contents

绪论 / 1

第1章 粤菜制作工艺基础 / 5

- 6 § 1—1 茸胶制作工艺
- 13 § 1—2 腌制工艺
- 16 § 1—3 上浆上粉工艺
- 21 § 1—4 熬汤工艺
- 23 § 1—5 酱汁调配工艺

第2章 烹调方法——炒 / 37

- 38 § 2—1 泡油炒法
- 59 § 2—2 软炒法
- 62 § 2—3 熟炒法

第3章 烹调方法—— 蒸、煲、炖 / 69

- 70 § 3—1 蒸
- 80 § 3—2 煲
- 91 § 3—3 炖

第4章 烹调方法——焖、扒 / 108

- 109 § 4—1 焖
- 120 § 4—2 扒

第5章 烹调方法—— 煎、炸 / 137

- 138 § 5—1 煎
- 152 § 5—2 炸

目录

Contents

第6章 烹调方法—— 焗、焗 / 168

169 § 6—1 焗

175 § 6—2 焗

第7章 烹调方法——浸、焯 / 190

191 § 7—1 浸

195 § 7—2 焯

第8章 烹调方法—— 清、煮 / 200

201 § 8—1 清

206 § 8—2 煮

第9章 烹调方法——滚、烩 / 213

214 § 9—1 滚

220 § 9—2 烩

第10章 烹调方法—— 卤、烤 / 232

233 § 10—1 卤

240 § 10—2 烤

第11章 烹调方法——羔烧、返沙 / 249

250 § 11—1 羔烧

252 § 11—2 返沙

第12章 烹调方法—— 鱼生 / 256

本章主要介绍中国饮食文化的发展概况、特点、分类、地域差异、饮食与健康、饮食与礼仪、饮食与艺术、饮食与旅游、饮食与教育、饮食与科技、饮食与环保、饮食与未来等。

第一章 绪论

饮食是人类生存和发展的基础，是人类文化的重要组成部分。中国饮食文化源远流长，博大精深，是中华民族智慧和创造力的结晶。

中国饮食文化具有悠久的历史，早在原始社会时期，人类就已经开始利用火来烹饪食物。随着生产力的发展，饮食文化也不断丰富和发展。

中国饮食文化具有鲜明的地域特色，不同地区的饮食文化各具特色，形成了丰富多彩的饮食文化景观。

中国饮食文化具有深厚的文化底蕴，它不仅是一种生活艺术，更是一种文化传承。中国饮食文化是中华民族智慧和创造力的结晶。

中国饮食文化具有广泛的国际影响力，随着中国综合国力的增强，中国饮食文化在国际上的地位日益提高。

绪论



饮食文化

饮食文化

饮食文化是人类文明的重要组成部分，它不仅是一种生活艺术，更是一种文化传承。中国饮食文化源远流长，博大精深，是中华民族智慧和创造力的结晶。

中国饮食文化具有悠久的历史，早在原始社会时期，人类就已经开始利用火来烹饪食物。随着生产力的发展，饮食文化也不断丰富和发展。

中国饮食文化具有鲜明的地域特色，不同地区的饮食文化各具特色，形成了丰富多彩的饮食文化景观。

中国饮食文化具有深厚的文化底蕴，它不仅是一种生活艺术，更是一种文化传承。中国饮食文化是中华民族智慧和创造力的结晶。

中国饮食文化具有广泛的国际影响力，随着中国综合国力的增强，中国饮食文化在国际上的地位日益提高。

粤菜是我国著名菜系之一。其历史悠久，汉魏、南北朝时已见于文献，清末民国初已驰名海内外。原料广采博收，追求生猛。它以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。

一、粤菜的发展

饮食文化发展的过程受自然环境、政治、经济、历史、文化等多种因素的综合影响。粤菜的形成，更与广东所处的地理环境、人们的风俗习惯和历史上的政局变化、经济发展、文化风尚有着密切的关系。

重要的政治与经济地位决定了独特的风格

从秦始皇南定百越，到武王赵佗始创的南越国归汉，直至明清，广州既是历朝封建统治者在岭南区域的行政中心，又因与中原、外域的水陆交通不断发展，逐步成为我国南方重要的对外通商口岸。厨师们以本地的饮食习俗为基础，大量吸收了外域的饮食精华，融变为适应本土人喜好的烹调技术，去其糟粕，取其精华，使粤菜日渐完善更趋成熟、发展。而广东旅居海外的广大华侨，也把世界各地的烹调技术传回家乡，使粤菜在烹调技艺上留下了鲜明的西方烹饪的痕迹，这无疑对促进粤菜的发展及形成其独特风格起了重要作用。

悠久的历史与文化丰富了烹饪技术与品种

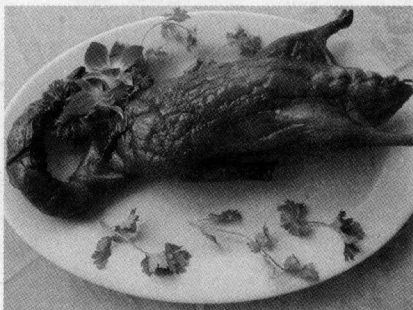
广东历史劲化的发展，离不开我国历史上的三次中原南迁的高潮，秦、两晋和宋元三个阶段的中原文化影响为广东饮食文化带来了浓郁的中原气息。

促使以南越人饮食风尚为基础的粤菜大量吸收了中原饮食文化的精华，形成了粤菜兼收并蓄的包容风格。同时将粤菜分成了广州菜、潮州菜和东江菜三个各有特色的地方菜。

广州菜风靡南海、顺德、中山、韶关、湛江、肇庆、清远等地。广州菜选料精奇，品种繁多，口味讲究清新、爽脆、嫩滑，制作考究，善于变化，擅长炒、泡、焗、焬、烤、烩等技法，注重火候，追求“锅气”（旺火爆炒产生的香味）。广州菜的代表名菜有“麻皮乳猪”“八宝冬瓜盅”“红烧鲍鱼”“白云猪手”“脆皮烧鹅”等。

潮州菜则覆盖潮州、汕头、普宁、揭阳等地。潮州是历史名城，故以潮州菜称之。潮汕地区位于广东省的东南部，面临南海，海产资源极其丰富。潮州菜的特点是以烹制海鲜见长，汤菜功夫独到，善烹素菜与甜食，菜肴口味清醇，注重保持原料鲜味，偏重香、鲜、甜，酱碟品种繁多，味道有咸、甜、酸、辣、鲜。潮州菜的代表名菜有“红烧大群翅”“佛跳墙”“普宁豆酱鸡”“明炉烧响螺”等。

东江菜又称客家菜。东江流域包括惠阳、梅州、河源、紫金、龙川等地，处于广东省东北部。该地区处于亚热带，雨量充沛，良好的自然条件为该地区提供



脆皮烧鹅

了充足的资源：粮食、蔬菜、猪、牛、家禽和山珍野味。有“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无肘不浓”之说。善烹畜禽肉料，口味偏于浓郁，沙锅菜出名，具有浓厚的乡土气息。代表名菜有“东江盐焗鸡”“扁米酥鸡”“爽口牛丸”“玫瑰焗双鸽”等。

优越的地理环境与丰富的物产奠定了坚实的物质基础



佛跳墙

广东地处我国东南沿海，北回归线横

穿境内中部，气候温暖，雨量充沛，北依五岭，山珍丰富，南临南海，海产充盈，珠江横卧境内，水产遍地，山地丘陵岗峦错落，瓜果时蔬随处可见，为动植物的生长创造了良好的环境。天上飞的有鹧鸪、斑雀、沙鹁、禾花雀等；地上走的有清远鸡、中山石岐鸽、封开杏花鸡、樱桃鸭、狮头鹅等；水里游的有东星斑、响螺、明虾、龙虾、膏蟹、肉蟹、肇庆文乃鲤和麦溪鲤、西江鲮鱼等；地上长的除泮塘五秀——莲藕、菱角、荸荠、茭笋（茭白）、慈姑外，还有茭实、剑花、荔枝、龙眼、香蕉、木瓜、菠萝等。

二、粤菜的特点

粤菜、川菜、鲁菜、苏菜，这四大地方风味菜是构成中国菜的主要部分。粤菜更以其广泛的取材、独特的南国风味、兼收并蓄的技法和花式品种繁多而著称。

用料广博奇杂，鸟兽蛇虫均可入馔

粤菜向来以用料极其广博奇杂、菜式多样而闻名，南宋人对此曾作“不问鸟兽虫蛇，无不食之”的描述。一方面是越人杂食风气的遗留；另一方面也是求新求奇的一种体现。难怪外省人至今仍流传着一句俏皮话，说广东人“四条腿只有桌子板凳不吃，天上飞的只有飞机不吃”。此说虽然夸张，却形象地说明了广东人注重菜式用料之奇异的这一传统。

例如，禾虫（即沙蚕）、龙虱、蚕蛹、蜂蛹这些粤菜常用原料，或炒、或炸、或炖，是营养价值较高的食物。又如飞禽，广东人认为“宁食天上四两，不吃地下半斤”，通常对飞禽（现大多是饲养）配以有一定食疗价值的药材炖制，是广东人认为食补的最好方法。

而对于一些相对常见的食物原料，如鸡、鸭、牛、羊等，广东人也十分讲究选料。以鸡为例，广东人常说“无鸡不成宴”，行业用的“杏花鸡”“清远鸡”，都是农家饲养，吃虫、吃谷长大的，而且还是要没有生过蛋的当年的母鸡（又叫“鸡项”），因为这样的鸡肉质鲜嫩，其美味绝非“饲料鸡”可比。为了保护野生动物，广东人已一改过去粤菜以蛇、猴子、娃娃鱼等野生动物入膳的习惯，并随着人们对饮食的不断追求，人工养殖业也在不断地适应饮食发展的需要，近年来，鳄鱼、鸵鸟、袋鼠、孔雀等也被端上餐桌。



蚕蛹

粤菜原来以河鲜与浅海海鲜为主,很早就有“十大海河鲜”之说,厨师对海鲜的制作有独特之处,有豉油皇蒸、豉汁蒸、清蒸、金银蒜粉丝蒸等,力求突出鲜味,并使肉质嫩滑。

烹调技艺独特,博采众长为我所用

粤菜常用的烹调方法有炒、焖、煎、炸、蒸、烩、浸、炖、煲等36种,烹饪时更重色彩,求锅气,要火候恰好。粤菜的炉焗、吉列炸的技法是吸取西餐“葡式焗响螺”“芝士焗

龙虾”“吉列海鲜卷”等名菜的炉焗和吉列炸的烹调技法改进而来。同时,铁板烧、锡纸焗等技法也是取长补短的结晶。

此外,粤菜厨师还能充分利用本地原料,创制独特的烹调方法,如“大良炒牛奶”是厨师将牛奶用炒的烹调技法,制成形似雪山,口感软嫩香滑的传统名菜。

菜肴口感讲究,清爽嫩滑浓淡得宜

广东地处亚热带,气温高,湿润多雨,酷暑炎热的气候决定了人们的口味。也注定了粤菜注重随季节时令变化而变化的口感特点,夏秋求清淡,冬春重浓郁。

清鲜是指菜品清而不淡、鲜而不俗。最具代表的广东“炖”汤,是由厨师根据不同的季节,利用各种鲜味原料、滋补物品和各种中药材,如虫草、人参、灵芝等医食兼用原料进行“炖”制,使汤液清鲜,味浓醇,香气四溢诱人。

爽脆有清爽、脆嫩的意思。就拿蔬菜的烹制来说,炒菜远、西芹、西兰花等要求炒至刚熟,则成品爽脆,有别于其他菜系的制法;又如白焯鹅肠,厨师们都知道原料刚断生,其口感才是爽脆的,加热的时间过长,则口感带韧。

嫩滑,是质感细嫩、软滑,炒滑蛋、炒牛奶是粤菜的特色菜,是厨师运用火候技巧炒制成的口感嫩滑松软的成品。

在调味品方面,除了一些常用的调料外,粤菜中的蚝油、鱼露、柱候酱、沙茶酱、豉汁、柠汁、橙汁、鲍鱼汁都是独具一格的地方调味品。粤菜要求食物原料新鲜丰富,原汁原味是其最重要、最讲究的烹饪原则,只有当一道菜能够突出体现原料的主味时,广东人才认为真正品尝到了美味佳肴而绝不是油盐酱醋的组合。无论采用了什么样的调味方法,口味或浓郁或清淡,粤菜都力求保持突出原料的本味。粤菜除了卤制品以外,极少使用香料烹制菜肴。因此,菜肴口味以咸鲜味为主。粤菜厨师善于吸收外来新口味,一方面吸收我国其他菜系的精华,另一方面学习西餐味型,不断地创造出受顾客欢迎的新口味酱汁,如XO酱、鲍汁等。



炖汤

第一章 粤菜基础

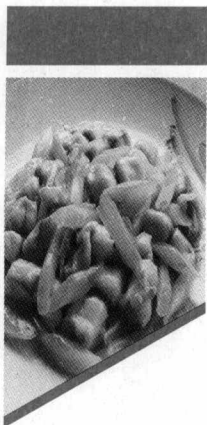
第一章 粤菜基础

目录

第一章 粤菜基础

第1章 粤菜制作工艺基础





§ 1—1 茸胶制作工艺

茸胶又称蓉胶，个别地方又称蹄子或糝子，是动物性肌肉加工成茸状后，加入水、盐等调辅料并搅拌成有黏性的胶状物料。

学习目标

通过本节的学习，了解茸胶形成的机理和要素，掌握常用茸胶的制作方法。

关键工艺环节

◆各种茸胶的制作工艺

工艺环节指导

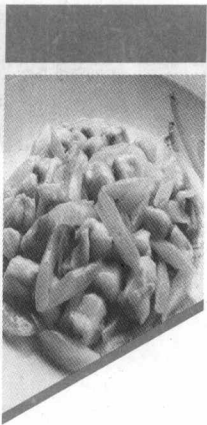
一、茸胶形成的机理

茸胶属于胶体体系的一种，茸胶形成的主要过程是加水、加盐、搅拌上劲，拌上劲的茸胶处于稳定的胶体状态。茸状的肌肉吸附水分的表面积比原来大大地增加了，边搅拌边加水，增加了肉茸对外加水分的吸附面积。肉茸对水分的吸附既可以是蛋白质极性基团的化学吸附，也可以是非极性基团的物理吸附以及水分子与水分子之间发生的多分子层吸附；由于剁碎及搅拌的原因，在肉茸内部形成了大量的毛细管微孔道结构，在毛细管内水所形成的蒸汽压低于同温度下水的蒸汽压，所以毛细管能固定住大量的水分，这些都是肉茸能再吸附大量水分的重要原因。如果在搅拌肉茸时加入适量盐分，吸水量还能进一步增加，其原因是：食盐是一种易溶于水的电解质，它溶解在水里，电离为钠离子和氯离子进入肉茸的内部，使肉茸内水溶液的渗透压增大，因此外部的水就更容易进入肉茸。同时，加盐后增大了肌肉球蛋白分子在水中的溶解度，这样也加大了球蛋白分子的极性基团对水分子的吸附量。所以肉茸经加水、加盐搅拌成茸胶以后，吸收了水分，使其口感更加嫩滑爽口。



二、影响茸胶质量的要素

盐和水	以鱼胶为例,据食品工艺学的有关资料介绍,形成鱼胶最佳弹性的食盐浓度在0.6~1.2 mol/L 的范围内。调茸时应先往鱼茸逐步加水,并不断搅拌,使鱼肉细胞周围溶液的浓度低于细胞内的浓度,这样细胞内的渗透压就大于细胞外,水在渗透压差的推动下,就能从细胞外向细胞内渗透,待到渗透平衡时,鱼茸吃够了水,再加盐搅拌上劲,这样做出来的鱼胶鲜嫩而富有弹性
温度和pH值	制作茸胶的最佳温度是2℃左右,因为这一温度的茸胶最稳定,最利于肌肉活性蛋白质的溶出。温度达到30℃以上,茸胶的吸水能力下降,因为形成茸胶嫩度和弹性的主要蛋白质——肌球蛋白,在加盐后对热不稳定,所以夏天比冬天制茸胶的难度要大。pH值在6以下,茸胶弹性下降,pH值在6.5~7.2范围内形成的茸胶弹性最强。粤菜厨师有时会在制作茸胶时加些小苏打,原因就在于此
原料的选择	肌肉的选择: 制作茸胶的原料可用鸡、鱼、虾、猪、牛、羊等动物肌肉,而且以脂肪与结缔组织少的部位为佳。对畜类动物而言,应选用成熟期的肌肉组织,因僵直期的肌肉持水能力低,而且口感粗硬,肌肉的延伸性很差,黏性差,加热时容易散裂。 淀粉的使用: 制作茸胶时添加少量的淀粉可使其黏性增大,持水的稳定性提高。淀粉糊化时所吸收的水分是茸胶中与变性后的蛋白质结合不够紧密的水分,固定了体系以外的不稳定水分,保证了茸胶的嫩度,并使茸胶在加热过程中不易破裂、松散。 鸡蛋的使用: 鸡蛋一般与淀粉一起使用,以提高茸胶的弹性和嫩度。鸡蛋可以提高主料和淀粉之间的亲和力,增加茸胶的黏性;鸡蛋还可增强茸胶的乳化性,从而使茸胶的胶体性能加强,提高吸水能力。 肥膘的使用: 大多数茸胶在制作过程中需要加入适量的肥肉,如虾胶、牛肉胶,以使成品油润光亮,形态饱满,口感细嫩。
搅拌	茸胶通过搅拌能使黏性增加,从而使成品外形完整,有弹性。潮汕、东江一带则用铁钵反复捶使肌肉破碎成肉浆,用其制成的肉丸的特点是弹性足,质地爽脆。最好在搅拌前将肉放置在2~8℃的冷藏柜中冷藏2 h,搅拌上劲后的茸胶应放置在2~8℃的冷藏柜中冷藏1~2 h,使可溶性蛋白充分溶出,进一步增加茸胶的持水性能。



实 例

1. 猪肉胶

材 料	工 艺 流 程
主料 猪肘瘦肉500 g	原料初步处理 猪肉切薄片，洗净，吸干水，加入小苏打、精盐、味精、 鸡精和白糖，拌匀腌 1 h。
调辅料 小苏打 1 g	关键点 洗去血污，使成品色白，并要吸干水分。
精盐 6 g	刀工成形 用刀将猪肉剁成米粒大小（也可用绞肉机）。
味精 5 g	关键点 剁的大小要均匀，成米粒状。
鸡精 5 g	搅拌 将肉放盆中，顺一个方向搅拌至有黏性时，加淀粉水拌 匀至有光泽，放冰箱中冷藏 2 h 即成。
白糖 5 g	关键点 顺一个方向均匀搅拌。
清水 75 g	
淀粉 25 g	

成品特点

色洁白，有弹性，爽滑中带嫩。制好的猪肉胶，挤成丸子用于扒、浸或汤菜；也可酿凉瓜、圆椒等作馅料。

2. 鱼胶

材 料	工 艺 流 程
主料 去皮鱼肉500 g	原料初步处理 鱼肉切薄片，洗净，吸干水，放入绞肉机中绞成茸状 (或用刀剁成茸)。
调辅料 精盐 12.5 g	关键点 为了使成品色泽洁白，应将鱼肉切片后洗去血污并吸 干水再绞。
味精 5 g	
淀粉 20 g	



续表

材 料	工 艺 流 程
清水 150 g 花生油 15 g 胡椒粉 1 g	搅拌 将鱼茸放盆里加精盐、味精和胡椒粉顺一个方向搅拌至有黏性时，再加入淀粉水拌匀，最后逐少加入花生油拌匀即成。 关键点 (1) 要顺一个方向搅拌至有弹性，并用力挌。 (2) 根据鱼的质地正确掌握水的用量。

成品特点

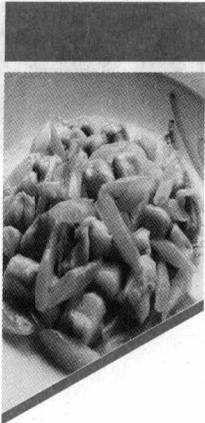
色泽洁白，口感爽脆嫩滑。制好的鱼胶，挤成鱼丸用于扒、浸或汤菜；做成鱼面用于炒、扒；也可将鱼胶铺在紫菜、煎蛋皮、腐皮面上，卷成卷，蒸熟，作花色冷盘用料等；也可酿凉瓜、圆椒等；加入鸡蛋、淀粉、清水可制鱼腐。

3. 鱼青

材 料	工 艺 流 程
主料 有皮鲮鱼肉 1.5 kg 调辅料 鸡蛋清 100 g 精盐 10 g 味精 5 g 淀粉 15 g 水 50 g	原料初步处理 将鲮鱼肉放砧板上，从尾端逆刀刮出鱼茸(约得500 g)，盛入布袋，洗去血污后，压干水分，用刀剁成细茸。 关键点 刮鱼肉时到赤红色即止，以免影响鱼茸的洁白。剁时要剁至极细及有光泽。 搅拌 将鱼茸放盆里，加精盐、味精拌至有黏性，最后加水、淀粉和鸡蛋清搅拌至有弹性即成。 关键点 要顺一个方向搅拌至有弹性。

成品特点

色洁白光亮，嫩滑中带爽。鱼青的应用与鱼胶大致相同，只是鱼青品种较高档，制作更严谨。可制作“油泡三色鱼青丸”等。



4. 虾胶

材 料	工 艺 流 程
主料 鲜河虾肉500 g	原料初步处理 鲜河虾肉用盐水洗净,吸干水,放在洁净的砧板上用平刀压扁,再用刀背剁茸。
调辅料 精盐 7.5 g 味精 5 g 白糖 1.5 g 小苏打 2 g 鸡蛋清 50 g 干淀粉 25 g 肥肉粒 100 g	关键点 选料最好用河虾,其胶质较好可使成品有弹性。
	搅拌 将虾茸放盆里,加入小苏打、精盐、味精、白糖和干淀粉顺一个方向搅拌至有黏性,最后,加入冷藏过的肥肉粒拌匀,放入保鲜盒里,置冰箱冷藏备用。
	关键点 (1) 搅拌至有弹性即成,搅拌过久,会产热引起虾肉温度升高,影响成品质量,最好将虾肉放入2℃冰箱中冷藏1 h再拌。 (2) 肥肉可使成品爽嫩。最好在肥肉中先拌少量干淀粉,再将肥肉与虾胶拌匀,可增加与虾胶的粘连。

成品特点

光泽明亮,有弹性,爽滑中带嫩。虾胶的应用与鱼胶大致相同,只是虾胶档次较高,用于酿鲜笋、酿竹笙、酿鲜菇和江南百花鸡等。

5. 牛肉胶 (潮州牛肉胶)

材 料	工 艺 流 程
主料 牛腿肉 1 kg	原料初步处理 将牛肉切成块状,放在砧板上用铁铜捶成肉泥(动作要迅速,用力要均匀),边捶边加蒜汁、精盐、味精和白糖,并逐少加入清水至有黏性,然后再用刀剁5 min。
调辅料 淀粉 100 g 精盐 15 g 味精 25 g 白糖 15 g 清水 200 g 蒜汁 5 g	关键点 (1) 选料最好用新鲜的牛腿肉。 (2) 捶时动作要迅速,用力要均匀,尤其是夏天,捶的时间太长,牛肉胶会产生热量,影响质感。因此,可先将牛肉块放入2℃冰箱冷藏1 h或捶时加冰水。



续表

材 料	工 艺 流 程
陈皮末 2 g 胡椒粉 1 g	搅拌 将牛肉茸放盆中,加入陈皮末、胡椒粉和淀粉拌挞至肉质紧密,有弹性,放冰箱冷藏备用。 关键点 拌挞的时间不宜太久。

成品特点

爽脆,有弹性。牛肉胶可挤成丸子浸熟或蒸熟,用于汤泡;也可以用作馅料。

6. 墨鱼胶 (又称花枝胶)

材 料	工 艺 流 程
主料 净鲜墨鱼 (学名乌贼) 500 g 调辅料 精盐 10 g 味精 5 g 鸡蛋清 20 g 清水 100 g 粟粉 20 g 胡椒粉 1 g 小苏打 2 g	原料初步处理 鲜墨鱼用盐水 (清水 500 g, 加盐 5 g) 浸约 1 h, 取出切条, 用绞肉机绞成茸状。 关键点 (1) 要选厚大的鲜墨鱼, 有弹性。 (2) 为了使雪花胶的色泽洁白, 须把外层软膜去掉, 并绞至极细茸。 搅拌 将墨鱼茸放入盆中, 加入小苏打、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清和粟粉顺着一个方向搅拌至有弹性, 再挞至有胶质即成。 关键点 要顺一个方向搅拌, 并要用力挞。

成品特点

色泽洁白, 有弹性, 爽脆。品种应用与虾胶同, 可烹制“锅仔浸花枝丸”或“酥炸花枝丸”等。

注: 除了用墨鱼外, 也可用鲜鱿鱼, 但鲜鱿鱼不及鲜墨鱼爽滑。