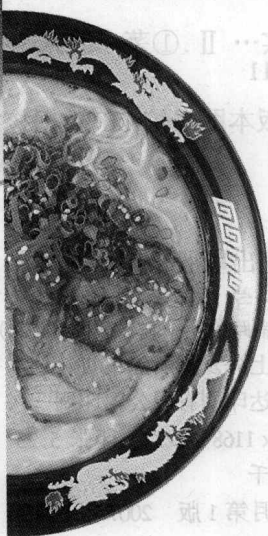




实用烹饪技术丛书

内容提要

实用

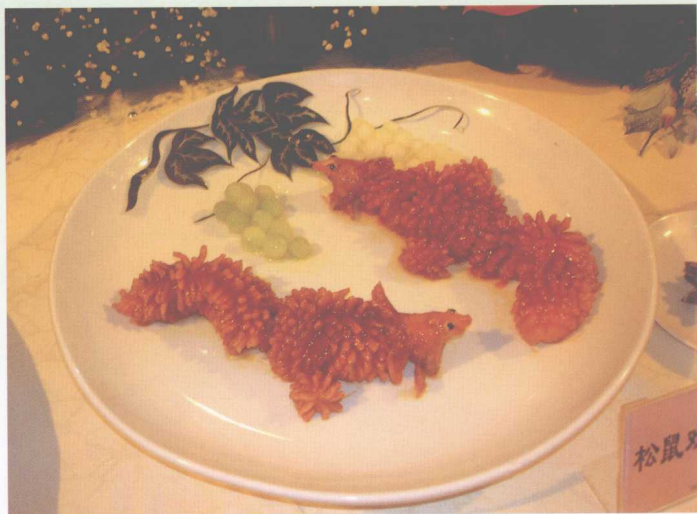


烹饪配菜

茅建民 张宇 编著

上海科学技术出版社

实用烹饪配菜



松鼠鳊鱼



琵琶虾

实用烹饪配菜



三鲜鲍鱼狮子头



清蒸刀鱼

实用烹饪配菜



西芹百合



青椒炒肉丝

实用烹饪配菜



宫保鸡丁



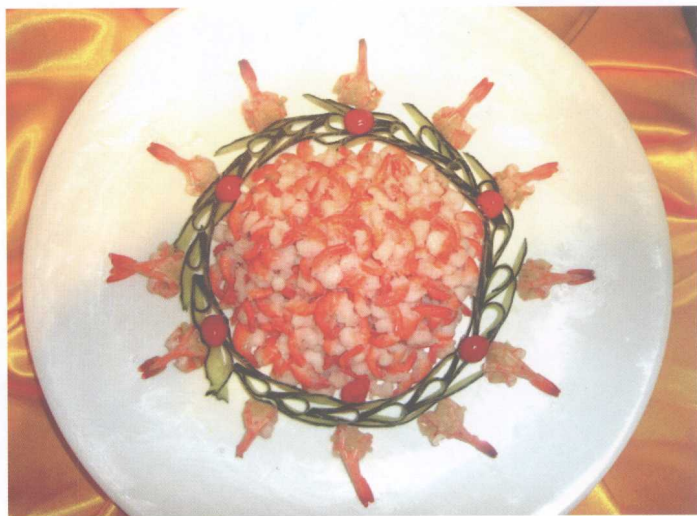
葡萄鱼



实用烹饪配菜

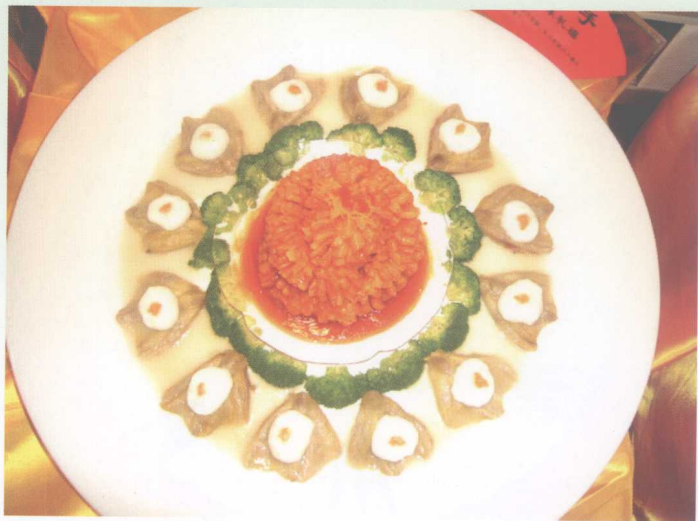


菠萝鱼



炒虾仁

实用烹饪配菜



脆珠鱼花



飞燕踏春



实用烹饪配菜



镜箱豆腐



双味鱼球

实用烹饪配菜



荷塘情趣



牡丹鱼

前 言

中国菜肴除了刀工精细和烹调方法多样外,特别讲究配菜技术。配菜是介于刀工和烹调之间的技术工序,它起着承前启后的桥梁作用,是决定菜肴质量好坏的重要环节。掌握好配菜技术,才能更好地展现刀工和烹调技艺,三者缺一不可。

本书讲解了配菜的作用和要求,剖析了配菜的要素,特别介绍了一般菜肴、花式工艺菜肴、冷盆菜肴、宴席菜肴的搭配技巧和方法。还列举了很多配菜的实例,并从营养的角度阐述了配菜的要领,文字深入浅出,通俗易懂,一看便知、一学就会。对家庭主妇、烹饪专业学生、餐饮业职员以及烹饪爱好者尽快掌握实用配菜带来很大的帮助。

本书的概述、配菜要诀、菜肴配制方法等,由茅建民执笔;配菜中食物的搭配、宴席配菜、菜肴配制后的取名和菜肴配制实例由张宇执笔。编写过程中参阅了一些烹饪类教科书,并得到了一些同仁的帮助与支持,在此一并致谢。

由于编写时间仓促,水平有限,缺点和疏漏在所难免,请广大读者提出宝贵意见,以便今后进一步修订完善。

茅建民

2007年6月于扬州



一、概述..... 1

(一) 配菜的种类 1

(二) 配菜的目的 2

(三) 配菜的要求 5

二、配菜的要诀 9

(一) 色的搭配——鲜艳悦目 9

(二) 香的搭配——以长补短 12

(三) 味的搭配——浓淡相宜 13

(四) 形的搭配——协调美观 15

(五) 质的搭配——和谐适口 16

(六) 量的搭配——比例恰当 17

(七) 营养的搭配——科学合理 18

(八) 器皿的搭配——合适协调 19

三、菜肴原料搭配禁忌 21

(一) 蔬菜搭配禁忌 21

(二) 水果、干果搭配禁忌 27

(三) 肉、蛋、奶搭配禁忌 34

(四) 水产品搭配禁忌 43

(五) 五谷杂粮搭配禁忌 47

mu



lu

(六) 调料搭配禁忌	49
(七) 饮品搭配禁忌	50

四、菜肴原料搭配最佳方案

54

(一) 科学搭配食物	54
(二) 科学配菜的依据	57
(三) 科学配菜实例	59

五、宴席的配菜

91

(一) 宴席配菜的要求和原则	91
(二) 宴席配菜的种类	94
(三) 宴席配菜的方法	94
(四) 宴席冷菜的配制	95
(五) 宴席配菜实例	107

六、菜肴配制后的取名

112

(一) 菜肴取名的要求	112
(二) 菜肴取名的方法	113
(三) 菜肴取名误区	117
(四) 取名于“三国演义”的菜肴	118

目



录

七、菜肴配制方法和实例.....	130
------------------	-----

(一) 配一般菜肴	130
-----------------	-----

(二) 配花式菜肴	137
-----------------	-----

八、经典菜肴配制实例	155
------------------	-----

一、概 述

根据菜肴制作的程序,烹饪原料经过刀工处理以后,紧接着就要把处理成型的原料适当配合,使其可烹制出一道或一套完整菜肴。配菜实际上就是使菜肴具备一定质量和形态的设计过程。

(一) 配菜的种类

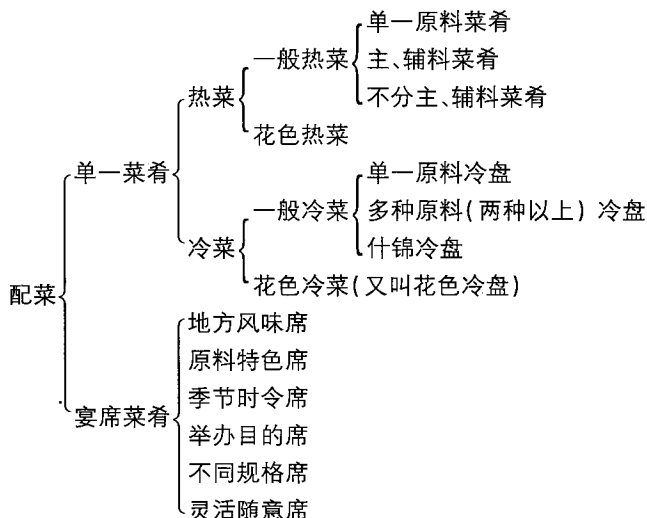
配菜是紧接刀工之后的一道工序,与刀工有密切的关系,因此人们往往把刀工和配菜连在一起,总称“切配”。从操作看配菜是一道独立而十分重要的工序,其过程是进行一道菜肴的原料组合及整套宴席菜肴的组合。一道菜肴的配菜包括热菜的配菜和冷菜的配菜,其中热菜的配菜又包括单一用料菜肴的配菜,有主料有辅料菜肴的配菜,不分主次用料菜肴的配菜;整套宴席菜肴的配菜是在一道菜肴配菜的基础上发展起来的,是单一菜肴的组合,是配菜的最高形式,包括的范围相当广泛。

配菜的类型示意如后所示:

制作一道热菜的操作程序是:备料→初步加工→刀工→配菜→烹调→装盘,配菜只是其中的一个环节。制作冷菜的操作程序是:备料→初步加工→烹调→刀工→配菜→装盘,配好的菜直接装盘上桌,不再烹调,因此冷菜的配菜在清洁卫生方面的要求比热菜要高得多。宴席的配菜是单个菜之间相互组合,不仅仅是原料之间的搭配,其要求和制作与



单道菜又有许多不同,这将在后面的章节中作专题介绍。在此重点讲述单道热菜的配菜。



(二) 配菜的目的

配菜对平衡膳食有重要意义,对成菜后的色、香、味、形等均有直接的影响。

1. 确定菜肴的质和量

菜肴的质,是指菜肴构成所包含的内容,具体地说,就是指菜肴的质地和质量。而菜肴的量,是指一个菜肴的单位定量。这两者都是通过配菜确定下来。固然原料本身的精与粗,烹调技术的好与坏,是决定菜肴最终成色的重要因素,但在配菜的过程中,合理配制原料的质地、用料的分量和各种原料的配合比例,则是确定菜肴质量的重要先决条件。如果质地搭配不协调,或者用料分量和配合比例掌握不当,即使烹调技术再高也不能改变这个菜肴的构成内容。所以在某种意义上说,配菜是确定菜肴质量的决定因素。

2. 确定菜肴的色泽

菜肴的颜色,是由原料加热和调味后决定的,配菜对确定菜肴的色泽起着重要的作用。例如,玉白色的虾仁配以碧绿的青豆,洁白的鱼片配以黑色的木耳,黄色的鸡蛋配以鲜红的番茄,这些菜肴鲜艳的色泽,都是通过配菜确定的。

3. 确定菜肴的味型

各种原料都各有其特定的香气和滋味,如果把几种不同的原料配合起来,使它们之间的香气和滋味相互渗透、相互补充,就能使整个菜肴的香、味恰到好处。如把质感好但本身淡而无味的方干丝,配以鲜美的虾仁、咸香的火腿、鲜香的鸡丝等,通过烹调使香、味互相渗透、相互补充,就能成为融质感、香、味于一体的“大煮干丝”。反之,如果配合不好,各种原料的香、味不仅不能相互补充,反而相互掩盖、相互排斥,整个菜肴的口味就会遭到破坏。因此,菜肴配制完成以后,口味也就确定了下来,如咸鲜味型、麻辣味型等。烹调方法也是依据配菜的生坯中主辅料的配制情况而确定的,并最终确定菜肴的味型。

4. 确定菜肴的形状

一种原料的形态,可依靠刀工来确定;而整个菜肴的形态,则要依靠配菜来确定。配菜时必须根据审美的要求,将各种相同形状或不同形状的原料恰当地配合成完美的整体。如果原料配合不协调、不恰当,即使刀工很精细,整个菜肴的形状仍不美观。

5. 确定菜肴的营养

菜肴原料配制确定以后,整个菜肴的营养成分也就固定了下来。各种原料所含的营养成分不可能完全相同,它们之间可相互补充,通过组配,将各种原料有机地结合在一起,从而进一步满足人体对营养的需求,提高了菜肴原料的消化吸收率和营养价值。菜肴配制时,营养成分的配合要力求合理而全面。例如,肉类中含有较多的蛋白质和脂肪,但缺乏维



生素;叶菜中含有较多的维生素,但缺乏蛋白质和脂肪,如果把它们配合在一道菜肴中,各种营养成分就能相互补充,从而提高菜肴营养价值,如“干菜烧肉”、“菜肉馅”等。又如杏仁、白果等含有一定毒素的原料,配菜时必须恰当地掌握其分量,以免发生食物中毒事故。至于在一席菜中,菜肴之间营养成分的调剂也由配菜来决定。因此,菜肴的营养价值在很大程度上是由配菜决定的。

6. 确定菜肴的成本

配菜时原料选择的精或粗,用料量的多或少,都直接决定了菜肴的成本。如果在配菜时选料不恰当,或者用料分量不准确,结果不是影响菜肴的质量,使菜肴达不到预期的效果,就是提高了菜肴的成本。比如,“炒虾仁”中原料“虾仁”的品种很多,有河虾仁、海虾仁;有大虾仁、小虾仁,价格相差很大,高的每千克可达百元以上,低的仅十几元,必须根据菜肴的成本确定虾仁的品种及分量。可见,配菜是把握菜肴成本,加强经济核算的重要环节。

7. 使菜肴的形态多样化

刀工的变化,烹调方法的不同运用,是使菜肴多样化的一个方面。但是通过配菜,将各种原料进行巧妙的组合,就可以构成形式不同的菜肴,因而配菜是创造菜肴新品种的重要环节。

总之,配菜在整个菜肴制作过程中占有极其重要的地位,它是刀工和烹调的桥梁和纽带,指挥和协调着刀工与烹调的操作。人们常说,“活案子,死炉子”,意思是说,案板上的配菜灵活多样,制作一份菜肴,配菜具有指导性作用,它决定着菜肴的质和量,决定着菜肴的色、香、味、形,决定着菜肴的营养价值和成本核算。而炉灶上进行的烹调过程,必须根据配菜的情况决定烹调方法和调味手段的运用。