

进城务工实用知识与技能丛书——快速入门当厨师系列

快速入门当厨师

——菜品制作

主编 王惠华

重庆大学出版社

前 言

本书是以“建设社会主义新农村”为背景而编写的。在当前农村,由于经济发展、社会生产力的提高,农村剩余劳动力尤为突出,进城工作如果没有一技之长,加之文化水平不高,很难找到一份理想的工作。为了适应有一定文化基础的进城务工人员编写了这本实用性强,内容通俗易懂且富有趣味性的关于菜品制作的书。希望让读者看得懂,学得会,用得上。在介绍具体的理论知识和专业技能时,采用图文并茂的形式,针对人们生活中喜闻乐见的术语、烹饪原料、烹饪工具、烹调技巧等做了讲解。介绍了它们的最佳使用方法和操作技巧,能让读者在有限的时间内快速学会厨师应知、应会知识。

编写本书是为了让读者快速掌握相关知识,着重针对技术上的具体操作做了详细介绍。由于编写时间仓促,缺乏经验,不足之处在所难免,恳切希望各位读者和专业人士提出宝贵意见,便于我们以后提高。

王惠华
2006年11月

目 录

第一章	烹饪专用术语简介	1
第二章	常用烹制法	5
第三章	常用味型	13
第四章	菜品制作	21
第一节	游水海鲜	21
第二节	淡水鱼、龟、鳖类	31
第三节	家禽类	53
第四节	家畜类	79
第五节	蛋、奶、山珍及豆制品	104
第六节	时蔬类	112
参考文献		132

第一章 烹饪专用术语简介

烹饪专用术语是饮食行业在实践过程中形成的一种带有行业气息的专用语言,只要说到其中的一些语言,从事饮食行业的人都知道,但是对于初学者来说,有的就不清楚是怎么回事,以至于进入厨房听不懂师傅说的意思,为了使以后的工作得心应手,快速、准确地完成工作,下面对其中常用的做简单介绍。

一、炙锅

炙锅即炙炒锅,是爆、炒一类菜肴或摊蛋皮、摊鸡片等临烹前的一道操作程序。其方法是将炒锅置炉子上,用旺火烧至温度很高时(有时锅底几乎呈红色,此即所谓的“辣锅”),舀进冷油并用炒勺边淋边搅,使之向四方散开,滗去油,反复进行两次,然后才进入下一步程序。炙锅的锅光滑、油润、干净,原料下锅受热均匀,不易粘锅。不仅方便操作,而且能保证菜肴的质量,提高炒菜速度。

二、码味

码味又称“打低味”、“打低盐”,是烹饪原料加热前的调味。用盐或酱油、料酒、姜、葱等调味品,把原料调拌或浸渍一下,使其先有一个基本的滋味。码味对原料有渗透入味、除异增香、提鲜增色的作用。码味时,须根据所烹菜肴的烹制程序

或烹制法以及菜肴风味特色的需要,决定码味所用的调味品和时间长短。

三、码芡

码芡又称“上浆”,指根据烹调方法和成菜要求在加工形成的原料表面粘附一层薄薄的芡汁的操作方法。用于炒、爆、熘类菜肴的原料,目的是保持原料的营养成分、水分和鲜味,并使原料形态光润饱满,质地细嫩。运用中要求掌握码芡时机,一般在原料快下锅时码芡、芡汁要干稀适度,对于内脏或者容易吐水的原料,应该随码随烹。

四、兑滋汁

兑滋汁又称“兑味汁”,在烹制菜肴时,根据成菜需要,临时将几种调味品(其中一部分要加水豆粉)调匀而成滋汁,以便使用,在成菜之际倒入。

五、烹滋汁

烹滋汁又称“烹芡汁”,指预先调好的滋汁(芡汁)根据菜品需要,适时地倒入锅内的操作方法。常用于炒、爆、炆一类菜肴。运用中应掌握适当的倒入时机,滋汁从原料的周围倒下,汁浓、油亮即可,以保证菜品质嫩、入味。

六、勾芡

勾芡又称“扯芡”,指菜肴成熟时,在锅内汤汁中放一定量的水豆粉,通过高温使菜肴中汤汁浓稠的操作方法。主要运用于炒、烩一类菜肴。不仅有增加汤汁的粘性和浓度,使菜肴更加入味,保证成菜的口味特点的作用,而且有使菜肴色鲜发亮,

保持温度的作用。勾芡的芡汁浓度应由成菜要求确定,烹调中根据芡汁浓度不同,芡汁又分为二流芡、米汤芡、玻璃芡3种。

七、打荷

打荷是炒菜师傅的主要助手,与其他工种有重要联系。厨房中每一个菜,从生料到熟菜,都必须经过打荷跟单指挥这一环节,才能出售。有些菜肴更要通过打荷的腌制调味、上粉上浆、拼扣造型,和炒菜师傅配合好,才能制出色、味、香、形具佳的菜肴。要求做到跟单有条不紊,造型快捷美观,腌制调味均匀。

八、上杂

上杂是厨房工作中的一个纽带岗位,负责发干货(海味京果之类)、熬上汤、煨鲍翅、煲红鸭以及蒸、炖、扣等七大类工作。并能鉴别各种肉质的老嫩,掌握不同火候的运用,使食品不致过熟,做到调味佳、色泽好。

九、砧板

砧板又称“墩子”,是掌刀切配的厨师。要求熟悉厨房全面的业务技术知识。其主要任务是斩切、腌、配制及储存保管各种肉类和料头。操作要求是刀法熟练,刀章均匀,斩切美观,斤两准确,并要懂得各种原料的起货成率,掌握各个品种的不同质量,分辨季节,恰当使用。

十、起卤水

起卤水是指制作卤汁的方法。操作法:锅内化猪油烧热,下冰糖渣炒成糖汁;酌加清水稀释,再加料酒、整葱姜、盐、酱油;然后加足水,下干辣椒、花椒、八角、山奈、草果、桂皮、胡椒

等装入布袋(称香料包)烧沸,放入要卤的原料;待原料卤熟后,卤水不用时,要烧沸后盛土罐子内存好;再用时可根据情况酌加调料。

十一、炒糖汁

糖汁又称“糖色”。炒糖汁指用少量油炒糖(多用冰糖或白糖),加热到180~190摄氏度以上时,糖分子产生聚合作用而变成棕红色,再加上热水,最后成糖色液体的操作方法。操作中要求根据菜品需要确定炒的糖色深浅;一般炒到翻泡、成酱色为准。

十二、复制酱油

复制酱油是调味品的调治方法。操作时,将酱油、红糖、香料(八角、山奈、草果均微量)入锅用微火慢熬而成。待晾凉后,略放入些味精增鲜,一般用于冷菜和面食调味。

第二章 常用烹制法

一、炒

成菜特点:散籽亮油、质地细嫩或者断生、鲜嫩脆爽。

适用原料:经过刀工处理的丝、丁、片、末泥等小型原料。

分类:

①生炒:适用菜肴如鱼香肉丝、家常牛肉丝等;

②熟炒:适用菜肴如回锅肉、姜爆樟茶鸭等;

③也可以分为荤菜和素菜两种。

二、爆

成菜特点:花形美观、质地脆嫩、爽滑不吐水。

适用原料:多用于质地脆嫩的原料,如肚头、腰子等。

分类:

①火爆:适用菜肴如火爆双脆、火爆鲜鱿,味道为咸鲜味;

②宫爆:适用菜肴如宫爆大虾、宫爆肉花,味道为荔枝辣香味。

三、熘

成菜特点:质地细嫩或外酥里嫩。

适用原料:适用于丝、丁、块或者整形鱼类原料。如:新熘鱼片、茄汁瓦块鱼、菠萝咕唠肉。

分类:

- ①鲜熘:适用菜肴如鲜熘鸡丝;
- ②炸熘:适用菜肴如糖醋脆皮鱼。

四、干煸

成菜特点:质地酥软化渣,色泽棕红,麻辣鲜香或者脆嫩爽口,咸鲜味美。

适用原料:用于纤维较小,组织紧密的荤料和豆类、鲜笋等。

分类:

- ①荤煸:麻辣味配黄豆芽、芹菜,适用菜肴如干煸鳝鱼;
- ②素煸:咸鲜味配芽菜、肉末、葱花等,适用菜肴如干煸芸豆。

五、炸

成菜特点:外酥内嫩或者是外酥内松。

适用范围:荤菜、素菜(主要是菌类)皆可。

分类:

- ①软炸:裹蛋泡豆粉或者脆浆,油温控制在 150 ~ 180 摄氏度;
- ②酥炸:分为生炸和熟炸,生炸适用菜肴如蒜香骨,熟炸适用菜肴如香酥鸭。

六、炆

成菜特点:质地脆爽,略带辣香。

适用范围:质地脆嫩的蔬菜原料。

七、煎

成菜特点:两面表皮酥脆,内部细嫩。

适用原料:适用于流态或者饼状原料。

八、烩

成菜特点:用料多样,色泽丰富、菜汁合一、清淡爽口。

适用原料:荤素皆宜。

分类:

①荤烩:几种荤料组合,适用菜肴如三鲜鱼肚;

②素烩:适用菜肴如一品素烩、罗汉上素;

③红烩:适用菜肴如锅巴肉片;

④白烩:适用菜肴如白汁肚片。

九、焖

成菜特点:软嫩鲜烫,味浓可口。

适用原料:鸡、鸭、鱼及鲜笋等。如:油焖花菇、黄焖鱼头。

分类:

①生焖:适用菜肴如两吃生焖鸡;

②黄焖:适用菜肴如黄焖牛筋;

③油焖:适用菜肴如油焖香菇。

十、煨

成菜特点:质地烂软柔嫩,营养丰富,色泽红亮,汁浓味醇。

适用原料:经过刀工处理的,富含胶原蛋白的块状原料,如肘子、牛掌等。

十一、炖

成菜特点:汤多味鲜,原汁原味,形态完整,软而不烂。

适用原料:适用于经过刀工处理后的大块或整形的荤料,如肘子、牛尾、鸡、鸭等。

十二、烘

成菜特点:表皮酥香,内松泡细嫩,色泽金黄。

适用原料:主要运用于蛋制品,如:金钩烘蛋、松花肉饼。

十三、氽

成菜特点:质地细嫩,保持菜品或者原料本色,易于清洗。

适用原料:时蔬及肉类,如鸡、鱼等。

分类:

①荤氽:以氽为主,适用菜肴如排骨鸡、鸭;以浆皮为主渗汤清洗,适用菜肴如五福鱼丸、白斩鸡;

②素氽:以菜心、瓜类为主,保色、保质,适用菜肴如香菇菜心。

十四、烫

成菜特点:质地脆嫩、细嫩或者质地柔软。

适用原料:经过刀工处理的丝、片、块并且质地脆爽的原料,如:冬菜腰片汤、风味腰丝、山椒过水腰片、过水毛肚。

十五、冲

成菜特点:色泽洁白,质地细嫩,咸鲜味美。

适用原料:适用于加工好的呈流态的物质,如:鸡糝、豆

糝等。

分类:

- ①水冲:适用菜肴如鸡糝、鱼糝、紫菜蛋花;
- ②油冲:适用菜肴如鸡片。

十六、煮

成菜特点:质地细嫩或者柔软,汤量适中,恰到好处。

适用原料:荤素皆宜。

分类:

- ①直接成菜:适用菜肴如水煮肉片、榨菜肉丝汤;
- ②半成品:适用菜肴如三鲜料头、内脏、山菌等。

十七、烧

成菜特点:色泽美观,收汁(亮汁)亮油,质地鲜香、软糯。

适用原料:除叶类时蔬以外,基本都可以。

分类:

①红烧:色泽红亮,质地柔糯,适用菜肴如红烧狮子头、红烧肉;

②白烧:保持原料本色,不加有色调料,适用菜肴如山菌烧鸡;

③葱烧:富有葱香,颜色清爽,适用菜肴如葱烧海参;

④酱烧:颜色深黄,质地软脆,适用菜肴如酱烧茄子、酱烧冬笋;

⑤家常烧:咸鲜微辣,色泽红亮,醇浓,鲜烫,适用菜肴如芋儿鸡、麻婆豆腐;

⑥干烧:不码芡,不勾芡,自然收汁,油亮味浓,适用菜肴如干烧桂鱼、干烧大虾;

⑦收汁烧(炸收):自然收汁,略带回甜,色泽红亮,适用菜肴如陈皮牛肉、芝麻肉丝、五香熏鱼。

十八、蒸

成菜特点:质地细嫩或者质地松软。不需要翻动原料,成熟后其形不变,其味不失。

适用原料:荤素皆宜、适用面广。

分类:

①清蒸:颜色丰富,口味清淡,质地细嫩,适用菜肴如清蒸全鸭;

②旱蒸:用网油盖面,只加调料不加汁,走菜时淋汁或者灌汤,适用菜肴如旱蒸鱼;

③粉蒸:质地松软,色泽棕红,咸鲜微辣,适用菜肴如粉蒸肉。

十九、烤

成菜特点:色泽美观,形态丰满,皮酥内嫩,香味悠长。

适用原料:鸡、鸭、鹅、鱼、牛、羊、乳猪等。

分类:

①挂炉烤:适用菜肴如北京烤鸭、片皮鸭;

②明炉烤:适用菜肴如烤羊、叉烧肉;

③烤箱烤:适用菜肴如烤鸡腿、烤蛋糕、烤面包等。

二十、卤

成菜特点:色泽美观,色泽棕红,香味醇厚,松软适口。

适用原料:各类荤料、豆制品和蛋类。

分类:

- ①红卤:适用菜肴如牛大肚、心舌等;
- ②白卤:适用菜肴如盐水鸭、盐水花生等。

二十一、拌

成菜特点:色泽美观,鲜脆软嫩,清爽宜人,味型多样。

适用原料:荤素皆宜,适应面广。

分类:

- ①生拌:适用菜肴如凉拌三丝;
- ②熟拌:适用菜肴如夫妻肺片、蒜茸(也称蒜泥)白肉;
- ③淋:不吐水,不变色,适用菜肴如鱼香青圆、姜汁肚花;
- ④蘸:适用菜肴如四味毛肚、四味鸡。

二十二、泡

成菜特点:原色不变,质地鲜脆,味道咸酸或甜酸。

适用原料:除叶类以外的各种时蔬。

分类:

- ①咸辣泡:用泡坛浸泡,适用菜肴如泡萝卜、泡仔姜等;
- ②跳水泡:适用菜肴如跳水时蔬;
- ③酸甜泡:适用菜肴如珊瑚萝卜、珊瑚雪莲等;
- ④酸辣泡:用老坛子浸泡,适用菜肴如泡椒凤爪。

二十三、糖粘

成菜特点:松(酥)脆化渣,粘糖均匀,或者内嫩、内空。

适用原料:干果及部分荤素原料,如:核桃、花生、肥肉等。

分类:

- ①穿衣粘:适用菜肴如玫瑰锅炸、糖粘鲜奶;
- ②不穿衣粘:适用菜肴如花生、腰果、核桃、黄豆。

二十四、冻

成菜特点:晶莹透明,鲜嫩爽口。

适用原料:家畜、家禽及鲜果。

分类:

- ①自然冻:适用菜肴如皮冻、肘子冻;
- ②琼脂冻:适用菜肴如杏仁豆腐、水晶鸭块;
- ③速冻:适用菜肴如冰汁八宝梨、西瓜盅。

二十五、糟醉

成菜特点:芳香宜人,质地脆嫩,糟味浓郁。

适用原料:荤素皆宜。

分类:

- ①荤糟:适用菜肴如醉鸡、醉虾;
- ②素糟:适用菜肴如糟醉冬笋。

第三章 常用味型

一、鱼香味型

特点:酸甜咸辣四味一致,姜葱蒜香味突出,色泽红亮。

运用:炒、炸、熘、烧、拌等。

使用调料:泡辣椒、盐、姜、葱、蒜、醋、味精、料酒、水豆粉、白糖、鲜汤。

调制方法:

①淋汁调味:原料炸好后,将鱼香味汁挂淋于菜上,适用菜肴如鱼香茄饼、鱼香脆皮鸡、鱼香脆皮豆腐;

②勾料调味:原料在锅中受热时勾入和烹入滋汁和调料,适用菜肴如鱼香肉丝、鱼香茄子;

③裹汁调味:先在锅中烹调好味,再放入炸好的原料推转,适用菜肴如鱼香八炸鸡、鱼香虾球;

④拌料调味:脂溶后的泡辣椒、姜蒜与原料加糖、醋、盐、葱等拌匀,适用菜肴如鱼香青圆、拌鱼香海参。

二、家常味型

特点:咸鲜微辣,略带回甜或酸,色泽红亮。

运用:炒、烧等。

使用调料:泡辣椒或郫县豆瓣、辣椒酱、元红豆瓣、姜、葱、蒜、糖、醋、盐、味精等。

调制方法：

①拌料调味：将豆瓣或泡椒、姜蒜米脂溶后起锅，拌入糖、葱颗，适用菜肴如拌家常鲜鱿、拌家常骡片；

②炒料调味：事先将调料脂溶，掺汤熬味打渣，适用菜肴如大蒜烧鲶鱼、家常海参。

三、麻辣味型

特点：麻辣咸鲜并带姜葱蒜香，色泽红亮。

运用：炒、烧、干煸、煮、拌等。

使用调料：盐或酱油、干辣椒、红油、辣椒粉、花椒或花椒粉、花椒油、姜、葱、蒜、味精、白糖等。

调制方法：

①炒脂溶味：适用菜肴如干煸鳝鱼、干煸肉丝等；

②撒料增味：适用菜肴如麻婆豆腐、水煮肉片等；

③脂溶熬味：适用菜肴如毛肚火锅、烧鸡公等；

④炸油炆味：适用菜肴如水煮肉片、麻辣鱼片等；

⑤拌料调味：适用菜肴如麻辣鸡块、麻辣腰花等；

⑥炆料调味：适用菜肴如辣子鸡等。

四、荔枝辣香味型（川菜独创）

特点：酸甜咸鲜醇正，辣麻香味突出，色泽棕红。

运用：炒、熘等。

使用调料：盐、醋、糖、干辣椒、花椒、红油或辣椒粉、姜、葱、蒜、味精等。

五、怪味型（川菜独创）

特点：咸、甜、麻、辣、酸五味均衡，并富鲜香。