



■ 全国高等职业院校烹饪类专业教材

# 潮州菜制作工艺



中国劳动社会保障出版社

全国高等职业技术学院烹饪类专业教材

# 前 言

图例(CIP)目录编查并图

## 潮州菜制作工艺

劳动保障部教材办公室组织编写

在高等职业技术学院系列教材的编写过程中，我们始终坚持了以下几个原则：一是坚持高技能人才的培养方向，从职业（岗位）分析入手，强调教材的实用性；二是紧密结合高职院校、技师学院、高级技校的教学实际情况，同时，坚持以国家职业资格标准为依据，力求使教材内容覆盖职业技能鉴定的各项要求；三是突出教材的时代感，力求较多地引进新知识、新技术、新工艺、新方法等方面的内容，较全面地反映行业的技术发展趋势；四是打破传统的教材编写模式，树立以学生为主体的教学理念，力求教材编写有所创新，使教材易教易学，为师生所乐用。

烹饪类专业教材主要包括《烹饪原料及初加工》《中餐烹调工艺》《西餐烹调工艺》《冷拼制作与食品雕刻》《筵席设计与宴会开发》《营养与食疗》《粤菜制作工艺》《川菜制作工艺》《湘菜制作工艺》《浙菜制作工艺》《潮州菜制作工艺》《宫廷菜徽鲁菜、豫菜地方名小吃欣赏》等，可供高职院校、技师学院、高级技校烹饪类专业使用。

在上述教材编写过程中，得到了劳动保障部、教育部、以及高等职业院校、技师学院、高级技校的领导和专家的大力支持，在此表示衷心的感谢。同时，我们恳切希望广大读者对我们的意见和建议，以便修订时加以完善。

中国劳动社会保障出版社

劳动保障部教材办公室  
 地址：北京西便门大街2号  
 邮编：100054  
 电话：010-6434923

全国高等院校烹饪专业教材

**图书在版编目(CIP)数据**

潮州菜制作工艺/赵子余主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2007  
全国高等职业院校烹饪类专业教材

ISBN 978-7-5045-6320-0

I. 潮… II. 赵… III. 烹饪-方法-潮州市-技工学校-教材 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153869 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

\*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销  
787毫米×1092毫米 16开本 9印张 210千字  
2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

定价:18.00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:010-64954652

# 前 言

为贯彻落实《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》，推进高等职业技术教育更好地适应经济结构调整、科技进步和劳动力市场的需要，推动高等职业院校实施职业资格证书制度，加快高技能人才的培养，劳动和社会保障部教材办公室在充分调研和论证的基础上，组织编写了高等职业院校系列教材。从2004年起，陆续推出数控类、电工类、模具设计与制造、电子商务、电子类、烹饪类专业教材，并将根据需要不断开发新的教材，逐步建立起覆盖高等职业院校主要专业的教材体系。

在高等职业院校系列教材的编写过程中，我们始终坚持了以下几个原则：一是坚持高技能人才的培养方向，从职业（岗位）分析入手，强调教材的实用性；二是紧密结合高职院校、技师学院、高级技校的教学实际情况，同时，坚持以国家职业资格标准为依据，力求使教材内容覆盖职业技能鉴定的各项要求；三是突出教材的时代感，力求较多地引进新知识、新技术、新工艺、新方法等方面的内容，较全面地反映行业的技术发展趋势；四是打破传统的教材编写模式，树立以学生为主体的教学理念，力求教材编写有所创新，使教材易教易学，为师生所乐用。

烹饪类专业教材主要包括《烹饪原料及初加工》《中餐烹调工艺》《西餐烹调工艺》《冷拼制作与食品雕刻》《筵席设计与菜点开发》《营养与食疗》《鲁菜制作工艺》《川菜制作工艺》《粤菜制作工艺》《淮扬菜制作工艺》《湘菜制作工艺》《潮州菜制作工艺》《宫廷菜制作工艺》《地方名小吃欣赏》等，可供高职院校、技师学院、高级技校烹饪类专业使用。

在上述教材编写过程中，我们得到有关省市劳动和社会保障部门、教育部门，以及高等职业院校、技师学院、高级技校的大力支持，在此表示衷心的感谢。同时，我们恳切希望广大读者对教材提出宝贵的意见和建议，以便修订时加以完善。

第六章 潮州菜烹调方法——煮、焗、焫 (55)

36-1 煮 (55)

36-2 焗 (56)

劳动和社会保障部教材办公室

# 简介

图书在版编目(CIP)数据

本书为全国高等职业技术学院烹饪类专业教材，供各类高职院校、技师学院、高级技校相关专业使用。主要介绍了潮州菜的历史和发展趋势及潮州菜的特点，潮州菜特殊的烹调方法，有炸、煎、炒、泡、烧、焖、炖、炊（蒸）、煲、焯、滚、熬、清、卤、醉、拌、烙、扣、熏、焗、焬、淋等，还有潮州特色菜肴制作工艺和创新菜制作实例等。

本教材也可用于高级技术人才培养。

本书由赵子余、高玉峰、祁秀娟、陈立华、阎松华编写，赵子余主编，审稿。



# 第一目 概 录

第一章 概述	( 1 )
§ 1—1 潮州菜的形成与发展	( 1 )
§ 1—2 潮州菜的特点	( 4 )
§ 1—3 潮州菜的工艺特点	( 6 )
思考与练习	( 11 )
第二章 潮州菜烹调方法——炸、煎	( 12 )
§ 2—1 炸	( 12 )
§ 2—2 煎	( 17 )
思考与练习	( 21 )
第三章 潮州菜烹调方法——炒、泡	( 22 )
§ 3—1 炒	( 22 )
§ 3—2 泡	( 27 )
思考与练习	( 31 )
第四章 潮州菜烹调方法——烧、焖、炖	( 32 )
§ 4—1 烧	( 32 )
§ 4—2 焖	( 36 )
§ 4—3 炖	( 40 )
思考与练习	( 46 )
第五章 潮州菜烹调方法——炊(蒸)、煲、焯	( 47 )
§ 5—1 炊(蒸)	( 47 )
§ 5—2 煲	( 50 )
§ 5—3 焯	( 52 )
思考与练习	( 54 )
第六章 潮州菜烹调方法——滚、熬、清	( 55 )
§ 6—1 滚	( 55 )
§ 6—2 熬	( 56 )

§ 6—3 清	(57)
思考与练习	(60)
<b>第七章 潮州菜烹调方法——卤、醉、拌</b>	(61)
§ 7—1 卤	(61)
§ 7—2 醉	(64)
§ 7—3 拌	(66)
思考与练习	(68)
<b>第八章 潮州菜烹调方法——烙、扣、熏</b>	(69)
§ 8—1 烙	(69)
§ 8—2 扣	(71)
§ 8—3 熏	(74)
思考与练习	(75)
<b>第九章 潮州菜烹调方法——焗、焮、淋</b>	(76)
§ 9—1 焗	(76)
§ 9—2 焮	(82)
§ 9—3 淋	(84)
思考与练习	(87)
<b>第十章 潮州特色菜肴制作工艺与创新菜肴实例</b>	(88)
§ 10—1 潮州特色菜肴制作工艺	(88)
§ 10—2 潮州创新菜肴实例	(117)
思考与练习	(131)
<b>附录 1 潮州菜烹调术语</b>	(132)
<b>附录 2 潮州菜常跟配的酱碟与作料</b>	(136)

# 第一章 概述

## 教学要求

1. 了解潮州菜的内涵。主要包括了解潮州菜形成的历史，熟悉潮州菜发展的历史，掌握潮州菜的特点。
2. 了解潮州菜的烹制工艺。主要包括潮州菜的常用原料及加工工艺。

潮州菜是广东菜的一个分支，潮州菜的风味特色是在继承传统中逐步形成的，其客观因素是潮汕地区有得天独厚的丰富原料，主观因素则是潮州菜厨师精于烹制，善于调味。随着人民消费水平的提高，潮州菜将在保持传统的基础上不断创新。潮州菜以浓郁的地方特色、深厚的文化内涵和科学的饮食方式，赢得世人的赞誉，成为当今国际饮食业高档次的菜系之一。

## § 1—1 潮州菜的形成与发展

潮州菜（潮汕菜）是中国菜的一个组成部分，也是广东菜三个分支之一（粤菜、客家菜、潮州菜）。潮州菜发源于潮汕地区，有其产生和发展的历史渊源，在发展过程中形成了不同于客家菜和粤菜的特点，具有自己的个性。

### 一、潮州菜的形成

#### 1. 自然因素

潮州地区<sup>①</sup>（以下统称为潮汕地区）位于广东省的东部，总面积十多万平方公里，东南边缘是漫长的海岸线，面对碧波万顷的南海，山地和丘陵约占总面积的70%，由韩江、榕江、练江这三条大江冲积而形成平原。从地理气候来看，潮汕地区处在热带和亚热带之间，北回归线刚好从潮汕地区中部穿过，因此，潮汕地区的气候有两大最突出的特点：一是夏天长冬天暖，春天来得早，而且阳光充足，气温偏高。潮汕地区每年夏季长达半年以上，由于受海洋性气候影响，虽然是夏季，但高温的日子却不多。二是每年雨水充足。潮汕平原中部，每年的降水量接近1700毫米。潮汕地区的地理环境决定了其丰富的物产资源。漫长的海岸线，纵横交错的江河湖泊，盛产各种各样的水产品；温暖多雨的亚热带气候，又使蔬菜水果等农作物长年不断；山地、丘陵、平原的地形，更是适合各种各样的家畜生长。根据生

<sup>①</sup> 确切地说应该是潮汕地区，指粤东一带使用潮汕方言的地区，包括现在的潮州市、汕头市、揭阳市及汕尾市部分地区，因历史上政治、经济、文化中心都在潮州府城，故习惯称潮州地区。



物学家吴修仁教授对潮汕地区动植物资源长期考察得知，潮汕地区当代的动植物资源是十分丰富的，已经鉴定的植物就有1976种，而各种家畜野兽，如蛙、蛇、龟、鱼类、贝类、禽类，更是不计其数。

## 2. 历史因素

从历史上来看，主要有远古时代的潮汕本地土著居民，以及历代从中原等地区不断迁来的民众生活在这片物产丰富的土地上。他们要生存，就必须适应自然环境，改造、利用这里的自然环境。从饮食的角度来看，他们也就只能以潮汕地区本地出产的动植物、水产资源作为赖以生存的食物来源，并在长期改造大自然的过程中，吸取外来先进的经验，不断总结、提高对这些食物资源的利用，这就是潮州饮食文化的起源。

地域环境气候条件决定了潮汕地区的物产构成。动物资源特别是水产资源的丰富，以及潮汕人长期以来利用这些资源作为食品，构成该地区饮食习俗的鲜明特点。以海鲜野味为美味，在潮汕有十分久远的传统。宋元以来，大量移民涌进潮汕。明代后期开始，许多潮汕人南北经商，移居海外。人口的大流动，带来了文化的大交融。潮汕人的饮食吸收了许多外来的风味与烹调形式，出现一种强烈的趋同倾向。可以说，在宋元以后，潮汕的饮食风格在与我国大饮食文化趋同的同时，也日益显示出自己鲜明的特色。且宋元以来，潮州经济有很快的发展。到了明代嘉靖至万历年间，在海上私市贸易的刺激下，潮州本地的商业活动十分活跃。商品经济带来了生活的富裕和城镇的繁华，这时的潮州同样出现了奢靡逾礼的社会风尚。在饮食方面，逢喜庆，甚至治丧事必设筵席宴客，成为习俗。具备一定经济实力的地主士绅，也会有闲情逸致追求美食，不厌精细。在这样一种社会生活风气里，家常菜得到提高和发展，社会化而成为酒家、饭店里的名菜，并出现水平较高的厨师，是理所当然的。潮州菜成为中国菜的一个流派，基本条件已经成熟。而潮州菜最终能在中国饮食文化系统中独树一帜，应在清乾隆、嘉庆以后，潮州商人在其中起了相当重要的作用。当时海禁渐宽，海上贸易活跃，素有海上贸易传统的潮州商人成为一个著名商帮。帆船贸易，必须等候风讯。候风期间，商人们逗留各地商埠，于是开始发展出货栈、商号、会馆。以会馆为核心，潮州商帮自然形成。商帮会议、商人商业上和日常的应酬活动，都喜欢在饭店里进行。偏嗜乡味，也是人之常情，故其选择多为家乡菜馆。就这样，潮州菜随着潮州商人走南闯北，挤进各种帮系菜馆林立的通都大邑。在商业都市里，潮州菜在本帮商人的扶持下，开始与其他行帮菜馆角力。面对本籍和外地众多的食家，潮州菜厨师势必在保持本帮菜自家特色的同时，努力吸收他家所长，配置得宜，调和众口。潮州菜筵席在清鲜的基调下搭配浓香型菜和甜品，一席之间诸味具备以合众口，可以说是一般菜系共同的做法。

## 二、潮州菜的发展

### 1. 初步形成阶段

潮州菜作为潮汕地区的一种饮食文化，是潮汕地区的经济、文化发展到一定程度的产物。从整个潮汕地区的发展历史来看，可以说，潮州菜的初步形成是在宋代期间。

宋代，潮汕地区的经济比起以往有了极大的发展。那时候，大批中原移民由于战乱等原因，经过福建、江西迁徙来到潮汕，这就给人烟稀少的潮汕地区增加了大批劳动力。这些人无疑将中原一带先进的生产经验和文化也带到潮汕来，为开发潮汕注入了一股新生力量。

宋代，潮汕地区在农业生产、渔业、盐业、手工业、水陆交通、城镇建设等方面，都有了大规模的进步，使人们的物质文化水平得到进一步的提高，当然也肯定促进了饮食文化的

发展。特别是交通的发达和陶瓷业的发展，更是和饮食文化息息相关。交通的发达打破了潮汕历史上封闭自守的状况，把外界丰富的烹饪原料和先进的烹饪技艺，源源不断地带到潮汕来。陶瓷业的发展，则为潮汕的饮食提供了优质的盛器。

宋代，在中国烹饪史上已经是烹饪技术等方面都发展到非常高水平的时代了，而潮州菜作为中国菜的一个组成部分，受中国菜深远的影响。虽然在那个时代，潮汕远离中原，地处偏远，交通和信息都极其不便，但中原一带先进的烹调技术，对于潮汕依然产生了一定的影响，据宋代烹饪历史资料记载，一些名菜和潮州菜在烹调技术上，已经有很多相似的地方。

## 2. 不断发展阶段

潮州菜初步形成于宋代，其发展阶段则应该在明代。

宋代以后，特别是在明代初期，潮汕的经济出现了停滞的现象，这主要是因为明初朝廷实行海禁，影响了潮汕的对外贸易和海上运输。对外贸易和运输受到抑制，当然也反过来影响了潮汕地区的商业、手工业。

到了明代中后期，特别是嘉靖、万历年间，潮汕的经济又有了很大转机。首先是这时期潮汕人口骤然猛增，原来福建一带居民，由于当地人多地少，加上朝廷颁布海禁法令，未能向海外做生意发展，人口大量向潮汕地区迁移，使潮汕地区的劳动力资源大量增长。有了大量的劳动力资源，潮汕的农业、水利得到开发。

这个时期，农业的发展也刺激了商业、手工业的兴旺。原来明初因禁海而萧条的潮州陶瓷业，这个时期也重新兴旺起来了，制糖业、纺织业、造船业、矿冶业等新兴行业也慢慢兴起。韩江口外的南澳岛，以及和南澳岛隔海相望的柘林湾，民间贸易相当红火，经常是商贾云集。据历史资料的记载，在明代嘉靖、万历年间，曾到南澳、柘林湾的外国商船，就有暹罗、日本、葡萄牙、荷兰等，而潮汕的货船也曾到过今天的印尼、马来西亚等地。这些民间贸易的兴盛，繁荣了当时潮汕的经济。

明代嘉靖、万历年间潮汕经济的繁荣，无疑对潮州菜的发展起了极大的推动作用，使潮州菜得到进一步的发展。万历年间，潮州邑人林熙春写了一首《感时诗》，这首诗非常具体真实地反映了潮州菜在当时发展的状况：

瓦陈红荔与青梅，故俗于今若浪推。法酝必从吴浙至，珍馐每自海洋来。

羊金饰服三秦宝，燕玉妆冠万里瑰。焉得棕裙还旧俗，堪羞大袖短头鞋。

可以说在明代的潮汕地区，社会生活、风气需要有一定烹制水平的潮州菜，而社会经济生活发展到这时期，无论从烹调原料或烹调技艺，都有可能烹制出一定水平的潮州菜，因此，潮州菜在这时期，是一个发展的阶段，不但出现了一批技艺纯熟的潮州菜厨师，而且产生了固定的烹调方法和一批具有代表性的潮州名菜。

## 3. 逐渐兴盛阶段

潮州菜兴盛的阶段应该是在近代，特别是1861年汕头开埠以来，随着汕头成为潮汕地区商业经济的中心，潮州菜的中心也逐渐由潮州府城转移到汕头市。

近代，在鸦片战争的炮火中，中国的大门被打开了，潮汕地区的沿海城市——汕头也在这一时期逐渐成为潮汕地区重要的沿海商埠。这是由汕头优越的地理位置所决定的。汕头濒临大海，可以建成通向海外的重要海港；汕头又处于潮汕地区的中心位置，无论潮州、揭阳、潮阳、惠来、普宁，均可通过水路、陆路直达。这些重要因素使汕头开埠以来，逐渐成为全国的海港贸易城市。

汕头成为重要的海港贸易城市，外国商人、华侨也不断到汕头进行贸易活动或定居，使汕头商埠店铺林立，商客云集，热闹非常，这些也必然带来饮食业的兴旺。这一时期，汕头的潮州菜酒楼菜馆，竟如雨后春笋般，鳞次栉比，较为有名的便有“擎天酒楼”“陶芳酒楼”“中央酒楼”等，而且由于海外华侨、商人之间不断往来，带来外地各种各样的先进烹调技术、烹调原料，使汕头的潮州菜烹调技术得到极大提高，名厨师、名潮州菜不断涌现，这个时期，可以说是潮州菜飞跃发展的时代。

在这一阶段，潮汕商人对潮州菜的发展起了不可估量的作用。潮汕商人素有海上贸易的传统，在近代，这种海上贸易更是十分兴旺，潮汕商人沿海北上南下，甚至飘洋过海到南洋，足迹遍布大江南北的重要城镇，尤其是东南亚一带。他们每到一处都要到酒楼菜馆进行商业活动或日常的应酬，而潮汕商人大都偏爱自己的家乡菜，于是一时间，在海内外各重要商业城镇中，潮州菜馆应运而生。它们和各地外帮菜馆在激烈的竞争中，努力保持自己家乡菜的特色，吸收外地菜的优点，以博得各种食客的喜爱。清代光绪年间有个叫潘乃光的商人，因经商足迹遍布东南亚各国，他写了一首《海外竹枝词》，记叙了他在新加坡菜馆的见闻：“买醉相邀上酒楼，唐人不与老番侔。开厅点菜须庖宰，半是潮州半广州。”可见当时潮州菜在东南亚一带已占有相当的位置。

近几十年来，潮州人的足迹也遍布欧洲、南美洲各国，他们所到之处，同样带去中国潮州菜。富有浓郁潮州风味的潮州菜，很快引起当地华人和各国人民的关注和喜爱，各种中高档潮州菜酒楼也就在欧美各国应运而生。几乎每一个国家均有潮州菜馆，诸如法国、西班牙、巴西等，甚至连较小的国家如摩洛哥，也有潮州菜馆，尽管这些潮州菜馆经营潮州菜的方式、规模不尽相同，但都为宣扬优秀的中国饮食文化，促进中国人民和各国人民之间的友好往来做出了贡献。

## § 1—2 潮州菜的特点

潮州菜在长期的发展中吸收了中原和闽、粤的饮食文化，形成了富有地方风味特色的菜肴，驰名于全世界。

### 一、用料广博

潮州菜一是水产品多，二是素菜式样多且独具特色。

潮州菜既选用外地高档的燕、翅、鲍，又更多地采用本地的原料。凡海鲜、河鲜、蔬菜瓜果，天上飞的，地下走的，均可烹制成为入席菜肴。譬如番薯，原属喂猪的粗杂料，经厨师加工，可烹制糕烧番薯；番薯叶经精心挑选，脱去硬梗，加上火腿、上汤、香菇、鸡油等，成为筵席佳肴“护国菜”。

### 二、善烹海鲜

潮州菜擅长烹制海鲜，是因为潮汕地区盛产海鲜。潮汕地区有着漫长的海岸线。潮汕平原所面对的滔滔大海，是丰富的海产品取之不尽、用之不竭的源泉。

潮汕人喜食海鲜的习俗，在漫长的历史进程中，逐渐形成了一种潮州饮食文化的特色，当潮州菜得到形成、发展的时候，这种特色自然也就成为潮州菜的一大突出特点。海鲜营养



丰富，味道鲜美，品种繁多，档次拉得开，高档的海鲜菜肴可卖上千元，低档的也可卖十多元。由于这些原因，使海鲜类菜肴，成为当今餐饮业中消费的热点，吃海鲜成为当今人们饮食中的一种趋势，所以潮州菜擅长烹制海鲜的特点，十分适合当今的饮食潮流。当今的任何一间潮州菜馆，其门口一定要设置用玻璃制成的海鲜池，养着各式各样的海鲜，其招牌也一定要写上“生猛海鲜”的字样。潮州菜擅长烹制海鲜的特点，可以说是潮州菜深受人们欢迎的重要原因之一。

### 三、讲求清鲜

潮州菜的“清”，主要表现在菜肴的色泽清淡、鲜艳、有光泽；在调味方面，控制各种调味品的分量，特别是有刺激性的调味品，使菜肴的味道偏于清香，在烹制菜肴的过程中，严格控制油量，不使菜肴显得过于肥腻。讲究“鲜”的特色，则主要是强调烹调原料要新鲜，如海产品都要求鲜活，蔬菜原料也要新鲜。潮州菜“清”“鲜”两方面的特色，是相辅相成，相得益彰的。

### 四、保持原味

潮州菜重视原汁原味，如炊制菜肴，先猛火击穿物质纤维，使原料的香味溢出，再用中火或慢火，让汤汁逐渐浓缩，因而菜肴浓香入味。炖制菜肴，则利用炖盅外的蒸汽，使盅内炖料吸收配料的精华，与原料交融一体，不失原味。

### 五、讲究汤质

潮州菜必有清汤。清汤鲜甜清纯，制作极为精细。潮式饮宴一般都有三四道精心制作的汤菜，一方面是汤菜最能体现原料的本质原味，另一方面也是受到“无汤不行”的闽菜影响。潮州菜中的汤其鲜美程度在其他菜系中罕有对手，这是因为其精心选料，汤料多而汤水少，在制作过程中不断去除汤中的油脂和杂质，使其清澈澄明而精华积聚。

### 六、制作精细

潮州菜的制作注重刀工，拼砌整齐美观。在讲究色、味、香的同时，还有意在造型上追求赏心悦目。能用各种菜肴如竹笋、萝卜或薯类等，精工雕刻成各式各样的花鸟，作为点缀或菜垫，形成一种彩盘艺术。

潮州菜还较讲究调料，各样菜肴上席时，必配上酱碟佐食，如“生炊龙虾”必配橘油；“生炊蟹”必配姜末醋；“干烧雁鹅”必配梅膏芥末；“清炖白鳝”“清炖水鱼”必配红豉油。酱碟繁多，蔚为壮观。

### 七、注重养生

“医食同源”“药食同用”的食疗养生理论，是祖国传统医学的一个重要组成部分。随着人们物质生活水平的日渐提高，人们对自身保健日益重视，潮州菜中这种食疗养生的内容也日益增加，日益科学化，发展至今天更是成为潮州菜区别于其他菜系的一个突出特点。

### 八、素菜荤做

潮州菜的素菜具有素菜荤做、见菜不见肉的特色。潮州菜擅长以各种蔬菜瓜果为原料制作菜肴，但蔬菜、瓜果等素菜原料偏于清淡、乏味，于是在烹制过程中加入肉味浓香的上汤或老母鸡、排骨、赤肉等动物性原料共炖，使蔬菜的芳香和肉类的浓香糅合成一种复合的美味，这种美味甘芳中带有浓郁，素和荤完美结合，令人百尝不厌，回味无穷，这便是素菜荤做。这类菜属于素菜，上桌时不能见到肉类原料，所以在上桌前将肉类原料去掉。

## § 1—3 潮州菜的工艺特点

潮州菜是潮州文化的一个组成部分，历经千余年的形成和发展，在烹制工艺、调制工艺、菜肴命名、原料加工等方面形成自己独有的特点，并且在继承传统的基础上，集各地名菜的风味和烹饪技术之精华，精制创新，“色、香、味、型”并美而饮誉中外。其突出特点是清而不淡，鲜而不腥，嫩而不生，肥而不腻。

潮州菜选料考究、制作精细、刀工精巧、造型优美，充分运用炒、煎、炊、焖、泡、炸、烧、炖、烹、卤、熏、扣、滚等技巧，有烹调七十二技艺之誉。潮州菜有许多不同于其他菜系的制作工艺，这也是形成其特色的因素之一。以下简要介绍潮州菜的制作工艺，一些常用的工艺将在后面的章节中进行详细介绍。

### 一、炒

古写作“爇”，是目前最基本的烹调方法之一。炒是将食物切成小件，连同调味料放入烧猛油的铁锅中迅速翻搅至熟的手法。

### 二、炆

炆是将食物切好后，经沸水或热油的“灼”或“泡”等处理后，再在烧锅中爆入干辣椒和花椒油拌匀的烹调方法。

### 三、炊

炊是利用蒸、煮等将食物制熟的方法。多见冠名在潮州菜中。

### 四、煮

煮是最简单的烹调方法之一。即在锅中用适量的沸水或汤水以及调味料将食物制熟的烹调方法。

### 五、煎

煎是将铁锅烧热，放入少许生油，然后将食物平摊紧贴在锅中，利用慢火热油使食物的表面呈金黄色至熟的烹调方法。

### 六、爆

爆是利用热锅热油，加入适量调好的汁酱或汤水，使锅中的小件食物快速成熟又富于香气的烹调方法。

### 七、炸

炸是最常用的烹调方法之一，指将食物放入大量的热油中制熟至脆的烹调方法。

### 八、烩

烩即利用大量的沸水将肉质较韧的食物在炉火上加工至软至熟的方法。

### 九、滚

滚有两种。一是利用大量沸水的涌动，将食物的异味带出的加工方法；二是利用大量的汤水，将已煎好的食物煮熟并得到汤水的烹调方法。

### 十、余

北方烹调术语，古为“川”，近乎粤菜的“淖”，即将加工成丸状或片状的食物在沸水中



制熟后，捞起入碗中，再添入沸汤的烹调方法。

### 十一、灼

北方写作“焯”，是指食物切成薄片等形状，利用沸水迅速制熟再蘸上酱料而食的烹调方法。

### 十二、烩

即将蔬菜放入添有碱水或生油的沸水锅中，用慢火煮透，使成品软嫩并保持翠绿的加工方法。

### 十三、涮

北方烹调术语，即将切成薄片的食物放入汤中制熟再蘸上酱料而食的烹调方法。

### 十四、煨

古时写作“煨”，指将食物直接放入锅中或瓦罐（煲）中，加入大量姜、葱等香料料头，盖上盖，达到使原料成熟的烹调方法。

### 十五、焗

焗是利用密封的条件使原料受热制熟的烹调方法。一是利用灼热的粗盐等将用锡纸或玉扣纸等包封好的食物在密封的条件下制熟的烹调方法；二是利用沙姜粉加精盐调拌制熟的烹调方法。

### 十六、焖

北方烹调法，指将质韧的食物放入锅中，加入适量的汤水，盖上盖并利用文火炊软至熟的烹调方法。

### 十七、炆

近乎北方烹调法中的“烧”，故有“南炆北烧”之说。炆是指将质韧的食物放入锅中，加入适量的汤水，利用文火炊软至熟的烹调方法。

### 十八、烩

烩是指用适量的汤水将多种肉料和蔬菜一同炊煮的烹调方法。

### 十九、蒸

蒸是指利用水蒸气的热力将食物制熟的烹调方法。

### 二十、炖

在食物中加入清水或汤水，放入加盖的容器中，再利用水蒸气的热力制熟食物并得到汤水的烹调方法。北方菜系是指用大量汤水及文火将食物炊软、炊熟的烹调方法。

### 二十一、扣

食物经调味及预加工后，整齐排放入扣碗之中隔水蒸熟，然后将主料扣入碟中，再浇上用原汁勾好的琉璃芡的烹调方法。

### 二十二、煲

煲是指将食物放入大量的清水中，置于炉火上慢火炊熟并得到汤水的烹调方法。

### 二十三、熬

熬是指利用慢火长时间炖煮，将肉的鲜味融入汤水中并使汤水浓缩的加工方法。

### 二十四、燻

燻是指利用浓味的原料和鲜汤，用文火通过较长时间的加热，将鲜味赋予主料的加工或烹调方法。

## 二十五、煨

煨是指利用姜、葱和汤水使食物入味及去掉食物本身异味的加工方法。北方菜系又指食物连同汤水放入密封的瓦坛中，在文火中制熟的烹调方法。

## 二十六、焐

焐替代了“煨”的古意，指食物经腌制后，用荷叶等包裹，再用湿泥或面糊裹封，置入炭火中制熟的烹调方法。

## 二十七、烘

烘是将点心或其他食物调好味或加工好后置入烘炉中制熟的烹调方法。

## 二十八、煊

煊是指将食物放入热锅中，不断地翻炒，使食物中水分略干而去除异味的加工方法，也指经此方法而收浓鲜味而食的烹调方法。

## 二十九、熘

北方烹调术语，近乎粤菜的“打芡”，即酸甜的汁水用生粉勾芡，令酥炸过的食物滑嫩可口的烹调方法。

## 三十、羹

羹是古老的烹调法之一，是指切制成丁的食物用沸汤煮后，徐徐加入湿生粉，使汤水成糊状的烹调方法。

## 三十一、扒

扒是指将幼细的物料加入汤水煮好，用湿生粉勾成琉璃芡，徐徐地泼洒在已摆放整齐的主料食物上的烹调方法。北方做法近乎粤菜的“扣”。

## 三十二、攒

攒曾写作“溅”或“灌”等，分“攒油”和“攒酒”。前者是指将烧沸的热油泼洒在蒸熟的食物上以去腥增滑的手法；后者是指将料酒泼洒入正在烹煮的食物上，令食物更有“锅气”的手法。

## 三十三、烫

烫指用沸水收紧肉料表皮的加工方法。北方烹调中是指将加工后的原料在沸汤或辣汤中制熟的烹调方法。

## 三十四、烧

烧即古时的“炙”，粤菜是指将食物放在炭火或明火上制熟的烹调方法。现北方菜系是指通过慢火将汁水略收干并将食物炊熟的烹调方法。

## 三十五、烤

北方菜系用烤来替代“烧”的旧意，故有“南烧北烤”之说。烤是指将食物置于明火上制熟的烹调方法。

## 三十六、卤

卤是利用生抽与香料药材调好的卤水汁，使食物制熟或令其入味的烹调方法。

## 三十七、酱

酱是利用大量的汁酱或生抽入味或制熟的烹调方法。

## 三十八、浸

浸是利用大量的沸水或汤水，以“菊花心”为度的热力在一定时间内将食物制熟的烹调

方法。类似北方的“氽”，即物料灼熟后，再舀入过面的汤水而食的烹调方法。

### 三十九、风

风是常年将腌制好的食物吊挂在通风的地方，让其自然阴干或风干的加工方法。

### 四十、腊

在农历 12 月前后将腌好的食物吊挂在通风的地方，让其自然阴干或风干的加工方法。

### 四十一、烟

烟是将茶叶或香料药材在密封情况下点燃，让食物具有其香味的烹调方法。

### 四十二、熏

旧写作“燻”，有干熏与湿熏之分。干熏类似“烟”；湿熏是用鲜花或料酒等赋予食物香味的烹调方法。

### 四十三、糟

糟是将食物放入酒糟之中入味或制熟的烹调方法。

### 四十四、醉

醉是利用大量的烧酒入味或制熟的烹调方法。

### 四十五、甑

甑即古时的“蒸”，是将食物加工调味后放入瓦钵之中，再利用较强的蒸汽制熟的烹调方法。

### 四十六、冻

冻又称“水晶”，是指将煮烂的食物加入琼脂或猪皮等再煮成羹，然后置入冰箱待其冰冻凝结而食的烹调方法。

### 四十七、飞水

飞水是将食物投入沸水中迅速过一过而至半熟，为其后的烹调提供良好基础的加工方法。

### 四十八、冰浸

冰浸是将食物切成丝后，迅速投入冰水之中，令食物有爽脆效果的一种加工烹调方法。此法源于日本。

### 四十九、拔丝

拔丝是食物上浆油炸后，放入煮溶的糖浆中拌匀，使食物夹起时能拉出细丝的烹调方法。

### 五十、挂霜

挂霜是食物经油炸后，放入煮溶的糖浆中拌匀打散或直接洒上糖粉的烹调方法。

### 五十一、椒盐

椒盐是食物经油炸制熟和干身后，再将事先用椒米和精盐配好的椒盐洒入，翻炒拌匀的烹调方法。

### 五十二、油泡

油泡是利用大量的热油，迅速地将食物制熟的烹调方法。

### 五十三、走油

走油又称“拖油”“跑油”，是指将加工好的原料放入滚油之中迅速拖过，为其后的烹调提供基础的加工方法。

#### 五十四、火焰

火焰是指将新鲜的海鲜放入玻璃器皿内，利用点燃高度数白酒产生的热力制熟食物的烹调方法。

#### 五十五、啫啫

啫啫是将食物及姜、葱等放入烧至极热的瓦罐（煲），使食物发出“啫啫”声和喷出香气的烹调方法。

#### 五十六、串烧

串烧是将肉切片腌制好后，用竹签串起，放入热油中“泡”而食的烹调方法。或肉切片后，用铁钎串起，放在炭火上烧熟，再撒上孜然等调味料的烹调方法。

#### 五十七、铁板

铁板是借鉴西式烹调方法，在食物“走油”后，连同以洋葱为主的香料料头和酱汁，放入烧至极热的铁板中制熟，并使食物产生香气的烹调方法。

#### 五十八、桑拿

桑拿又称“石烹”，指食物经拖油后，投入烧至灼热的石子（多是雨花石）上，再淋入调好的酱汁或汤水，利用蒸汽将食物制熟或产生香气的烹调方法。

#### 五十九、煎封

北方又称“煎烹”，一般适用于鱼类。煎封是将鱼类用调味品腌过后，用热油慢火煎透，再封上料头使之透味的烹调方法。

#### 六十、窝贴

窝贴属半煎炸法，即将腌过的肉上好“窝贴浆”贴在肥肉上，利用“热锅凉油”令肉一面酥脆而一面软滑的烹调方法。

#### 六十一、窝塌

窝塌是将腌好的食物上好蛋粉浆，利用先煎后炸的手法，使食物煎熟，然后加入调好味的鲜汤再煮透的烹调方法。

#### 六十二、软煎

软煎属半煎炸法，即将腌过的肉拌上蛋粉浆，利用先煎后炸的手法使肉成熟，改刀后淋上酱汁的烹调方法。

#### 六十三、蛋煎

蛋煎是将肉先用飞水或油泡的方法预熟，再放入调好味的鸡蛋浆内拌匀，然后用文火将肉上有蛋浆的底面煎至金黄色的烹调方法。

#### 六十四、吉列

吉列为英文 cutlet 的译音。即将食物上蛋浆后，粘上面包糠，再用热油浸炸的烹调方法。此做法源于西餐。

#### 六十五、酥炸

酥炸是指食物用调味品腌过后，先上湿粉浆，再拍上干生粉用热油炸熟，然后捞入酱汁内浸泡的烹调方法。

#### 六十六、火锅

火锅又称“涮锅”，广东称“打边炉”，即将新鲜肉片或切成薄片，或将制成丸、球、馅等，连同蔬菜等送到桌前，让客人自行放入滚水或滚汤中烹熟的食用方法。