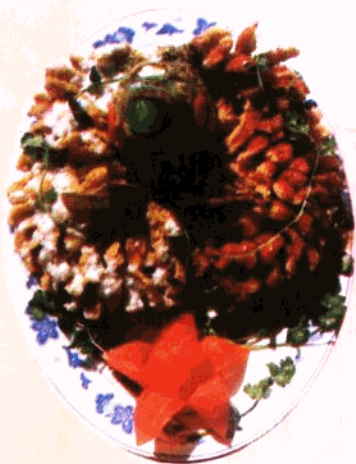


广东菜

(料头、汁和芡)

黎丽甜 庄汉城 著

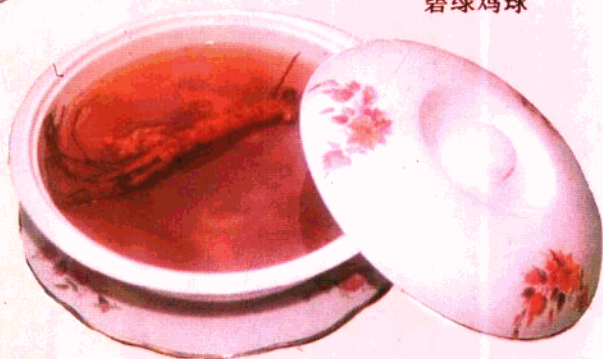




蟠龙双味鱼



碧绿鸡球



人参炖兔



蚝皇凤爪



金龙百花串



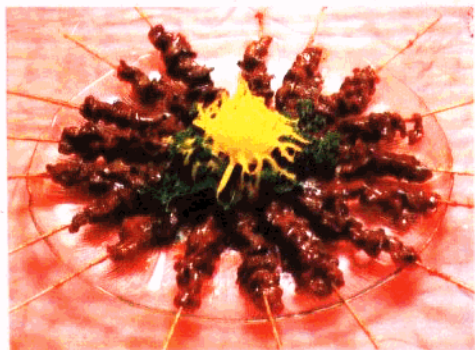
西湖菊花鱼



椒盐乳鸽



兰花双脆



串烧牛仔柳



铁板芥柠牛柳卷



玉龙卷凤袖



双龙戏珠

内 容 提 要

本书介绍粤菜制作的料头、汁类和芡汁原料的生物学、物理学和化学特性，并立足于烹调应用，详尽介绍料头种类、汁类配制和勾芡技术，理论与实践相结合。并选择了相应菜例147个，以便读者研究和制作。

本书融知识性和实用性于一体，可供烹饪专业师生及烹饪爱好者学习参考。

序

粤菜是中国著名菜系之一。粤式菜品的制作以其用料广泛，烹制精细，善于调味，造型新颖和勇于创新而驰名海内外。

各种各样的烹饪原料是粤菜制作的物质基础，这些原料由于物种和来源的千差万别都具有各自不同品质和气味，例如河、海鲜鱼类，肉质细嫩，具有腥味；吃草的牛、羊，肉质粗糙，具有膻味；猫、狗、鹅、鸭，肉质结实，具有臊味……如何把众多结构各异，气味不同的原料烹制为不同地域的各界人士都非常欢迎的粤菜？其中料头和汁类的应用是粤菜成功的法宝之一。另外，讲求外观型格与色彩的美丽，内在营养与质量的优良，必须依赖于勾芡，因此讲究勾芡是粤菜成功的又一法宝。本书把生物学、物理学和化学的有关理论与粤菜烹饪工艺学有机地结合起来，深入浅出地阐明了料头、汁类和勾芡技术在粤菜烹制中的地位与作用，以及在烹制粤菜中如何掌握与运用有关方面的技术关键，在调味和勾芡方面把粤菜制作工艺上升到理性认识，读者可从中领略烹饪科学的真谛。

本书首先从粤菜料头开始，把粤菜制作习惯使用的料头原料的生物学及理化特性作一通盘介绍，让读者了解粤菜中姜、葱、蒜等常用料头为什么能削弱或驱除某些烹饪原料的腥、膻、臊等令人不愉快的异味；而在旺火烧镬，下料头，溅酒后又为什么会产生粤菜别具香味的浓烈的“镬气”；各种料头何时下镬增香效果最佳，这都是料头原料的理化特性

所决定的，和料头在烹调中应用的科学依据。粤菜的传统制法中，非常重视料头，对料头应用是非常严格的，即何种料头原料应加工成什么形状，什么菜肴应该用什么料头搭配使用，都有比较严格的规定，粤厨有一句行内话：“打荷睇料头，便知焖、蒸、炒”，可见料头使用原则在粤菜烹制中早已约定俗成。该书把料头加工形状和搭配使用原则以及各种烹调方法和某些传统菜式料头使用要求——作了详细叙述，让读者掌握粤菜料头使用的整体性和规律性并且懂得某些传统品种料头搭配的使用要求。

汁是本书介绍的第二个重点内容。传统的汁是烹制粤菜的一种液体调味品，其集色、香、味于一液，融中西调味法于一体。汁类既可用于菜肴原料的预处理，又可用于菜肴的烹制和菜肴的佐食及烧卤食品的制作。由于汁类是以汤或水、调味品、植物性香辛原料，有时添加食用色素调配而成，因而在确定菜肴的复合味，驱除某些菜肴原料所具有的异味，突出菜肴主味，增加菜肴的香味、鲜味和丰富菜肴的色彩等均起着决定性的作用，对表现粤菜口味特色关系重大。本书从介绍粤菜调汁原料种类和特性入手，进而具体介绍了原汁和加工性汁 25 类，共 35 款汁的调制方法，既有粤厨常用的传统性的汁类如蚝油、茄汁、姜汁酒和原汁等，也有近年来粤式、港式和西式新型汁酱如牛柳汁、鱼汁、柠檬汁、橙汁和 OK 汁等的调制方法。适合传统粤菜和创新粤菜烹调运用，反映了新味、奇味和鲜味的新型调味要求和汁、酱结合的调味方式的新趋势。同时该书以菜肴烹制顺序和各种烹调方法为基本线索，具体介绍了汁类在粤菜烹调过程的应用，给读者了解粤菜烹调中汁的作用和运用，留下基本印象，为进行具体菜例的学习奠定了良好的基础。

勾芡技术也是保证粤菜质量的重要手段之一。菜肴通过勾芡可在视觉、口感和营养诸方面给食用者一种完美的享受。充当芡液的原料有淀粉、水或汁或汤，有时添加天然的或合成的食用色素，这些原料的不同种类及其特性与勾芡质量的好坏关系密切，本书作了详细介绍；通过勾芡为什么可以减少菜肴营养素的损失；为什么可以消除某些有毒物质在菜肴中的存在；通过勾芡为什么可以减慢菜肴散热的速度，可以使菜肴更加丰满和润泽。这一连串的为什么，从该书中都可以找到确切的答案。勾芡固然可以提高菜肴的质量，但绝非所有的菜肴都需要勾芡，作者通观了粤菜中各种类型菜肴的质量要求，给读者指出了不需要勾芡的菜肴种类，并指出这些菜肴为什么不需要勾芡，让读者触类旁通。勾芡技术的运用是粤菜厨师等级考核技术水平评定的重要标准之一，为了让读者在懂得了勾芡的意义、芡液的调配的基础上，进而学会勾芡技术的操作要领及要求。作者从菜肴烹制方法和品质要求的实际出发，论述了各类需要勾芡的菜式的芡液用量、勾芡时机、火候掌握、底油控制以及勾芡步骤等方面的具体标准，让读者能够了解和掌握勾芡这一重要技术，为读者能够自如地运用勾芡技术打下基础。

为了使书中的理论知识具体化和形象化，作者以料头、汁和芡在烹调过程中的应用为线索，精心安排了148个有关菜例，这些菜例中既有以鲍、参、翅、肚为原料的高档菜，也有以猪、牛、鸡、塘鱼等普通原料制作的一般菜；既有以蛇、水鱼、狗、禾花雀为原料的地方特色菜，也有以沙律汁、OK汁和牛柳汁烹制的西式菜和创新菜。读者可以从这些菜例中体会粤菜烹制中运用料头、汁类和勾芡技术的丰富内涵和规律性之所在，也可参照菜例学习传统的和创新的粤

菜烹制技术。

本书立论明确，说理清楚，资料翔实可靠，文字精练流畅，条理性强，理论与实例并重，既可作为粤菜烹饪各类学校的教科书，也可作为烹饪工作者学习和研究粤菜制作方面的工具书。

黎 和

前 言

每一位厨师都希望自己精心制作的菜肴能受到食用者的喜欢和赞赏；每一位刚从事烹饪的青年朋友都希望尽快领会和掌握制作佳肴的要领；每一位主妇和对操刀掌勺有兴趣的人士都希望了解做出色鲜味美菜肴的诀窍。而要领和诀窍之一就是能自如地运用粤菜烹饪的料头、汁和芡。

料头是粤菜的配料之一，投放量虽然很少，但是对于驱除某些原料具有的膻味、臊味或腥味以及增加“镬气”和菜肴的香味，作用却很大。

汁是粤菜制作常用的液态调味品，它集调香、调味、调色于一体，使广东菜肴风味独具一格。

芡的使用令粤式菜肴色彩鲜艳、和谐，口味芳香怡人。芡汁不但可以防止营养成分的流失，而且可以分解某些有害物质。例如，糖醋芡的酸味能把经高温煎、炸而产生的脂肪酸聚合物分解。从而保障了食用者的健康。

本书试从生物学、化学和烹饪工艺学等方面出发，列举菜肴实例，介绍制作粤菜常用料头的种类、规格和使用习惯；介绍调味汁的类别、配制和烹调应用；介绍芡的作用、调配和使用方法，以利于读者的学习与仿制。

书稿由黎丽甜主编，庄汉城参加部分编写工作，定稿前经全国优秀厨师、广州市特一级厨师黎和师傅的认真审阅并提出了宝贵意见，在此表示衷心感谢！

编 者



黎 丽 甜

责任编辑 张燕梅 杨贵生

特邀编辑 汪伯延

封面摄影(方 图)

莫 英

香港插花

钟玉冰插花作品集

钟玉冰 黎佩霞 著



广东科技出版社

《香港插花——钟玉冰插花作品集》

钟玉冰 黎佩霞 著 广东科技出版社出版

全书 112 页 其中彩色插图 104 幅 定价：20 元



黎佩霞 钟玉冰



欢乐圣诞

材料：麻露兜树果 日本红色水引
金色的细金属丝网

插法：（详见书）



帆船竞技

材料：橡胶榕叶 粉红色小菊
花器：长型白陶盆 长剑山两个
插法：（详见书）

广东吉祥菜

梁昌 廖锡祥 著



《广东吉祥菜》

梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社出版

彩图 10 幅,正文 360 页

定价:13.5 元(第 1 次印刷)

比翼齐飞



满载而归

目 录

第一章 粤菜中的料头.....	(1)
第一节 料头原料的特性.....	(2)
一、植物性料头原料的特性.....	(2)
1. 姜	4. 洋葱
2. 蒜	5. 芫荽
3. 葱	6. 辣椒
二、加工性料头原料的特性.....	(4)
1. 薑类	3. 火腿
2. 陈皮	
第二节 料头的种类和使用	(5)
一、料头的加工种类.....	(5)
二、常用料头的种类.....	(5)
1. 姜	6. 辣椒
2. 蒜	7. 香菇
3. 葱	8. 陈菇
4. 洋葱	9. 陈皮
5. 芫荽	10. 火腿
三、料头的搭配使用.....	(6)
(一) 料头搭配的基本原则	(6)
1. 与主料形状相配合	2. 与烹制火候相配合

(二) 料头的习惯用法..... (7)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 用于炒法的料头 | 9. 用于焯法的料头 |
| 2. 用于泡法的料头 | 10. 用于清法的料头 |
| 3. 用于煎法的料头 | 11. 用于川法的料头 |
| 4. 用于炸法的料头 | 12. 用于烩法的料头 |
| 5. 用于焖法的料头 | 13. 用于炖法的料头 |
| 6. 用于煨法的料头 | 14. 用于调羹的料头 |
| 7. 用于扒法的料头 | 15. 用于滚、熘的料头 |
| 8. 用于蒸法的料头 | |

第二章 汁类的配制及使用 (13)

第一节 汁类的作用 (13)

- 一、确定菜肴的各种复合味 (15)
- 二、驱除原料的异味，突出主味 (15)
- 三、增加菜肴的香味和鲜味 (16)
- 四、丰富菜肴的色彩 (17)

第二节 汁的种类和配制方法 (17)

一、原汁类 (18)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 蒸法产生的原汁 | 4. 焗法产生的原汁 |
| 2. 炖法产生的原汁 | 5. 煨法产生的原汁 |
| 3. 焖法产生的原汁 | 6. 煲法产生的原汁 |

二、加工性汁类 (19)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 以制作原料命名的汁类 | 3. 以烹调用途命名的汁类 |
| 2. 以色泽命名的汁类 | 4. 其他汁类 |

第三节 汁在烹调中的应用 (32)

一、汁在原料预处理中的应用 (33)

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 姜汁酒的应用 | 2. 葱汁的应用 |
|-----------|----------|

二、汁类在菜肴烹调中的应用 (34)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 蒸法用汁 | 3. 炒法用汁 |
| 2. 炖法用汁 | 4. 煎法用汁 |

5. 炸法用汁 ..	9. 扒法用汁 ..
6. 焖法用汁	10. 焯法用汁
7. 焗法用汁	11. 烩法用汁
8. 焐法用汁	
三、烧、卤食品制作中汁类的应用	(40)
四、用于佐食的汁类	(40)
第三章 芡和勾芡方法	(42)
第一节 勾芡对菜肴质量的影响	(42)
一、增添菜肴的色彩	(43)
二、增进菜肴的美味	(43)
三、提高菜肴的品质	(44)
第二节 调芡的原料	(45)
一、淀粉	(45)
二、水	(47)
三、芡汤	(47)
四、调味汁	(47)
五、调味品	(48)
六、食用色素	(48)
1. 苋菜红	3. 柠檬黄
2. 胭脂红	4. 靛蓝
第三节 勾芡技术	(50)
一、芡的种类	(50)
1. 按照芡汁的稠度和用量划分	2. 按照芡汁的色泽划分
二、芡液的调配	(52)
1. 芡液的一般调配方法	2. 不同色泽芡液的调配方法
三、勾芡方法	(54)
四、勾芡注意事项	(55)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 确定勾芡与否 | 4. 注意运用火候 |
| 2. 灵活决定芡量 | 5. 控制适量底油 |
| 3. 掌握勾芡时机 | |

第四章 各类菜例及制法 (58)

第一节 料头使用菜例 (58)

一、炒法所用料头 (58)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 菜蔬胗肝土鱿 | 8. 滑蛋牛肉 |
| 2. 五彩炒蛇丝 | 9. 蚝油牛肉 |
| 3. 榄仁炒鸡丁 | 10. 咖喱牛肉 |
| 4. 银针桂花翅 | 11. 虾酱牛肉 |
| 5. 炒鹤鹑松 | 12. 香滑鲈鱼球 |
| 6. 炒马鞍鳝 | 13. 生炒水鱼丝 |
| 7. 豉汁鸡翼球 | 14. 菜蔬生鱼球 |

二、泡和浸法所用料头 (65)

- | | |
|----------|----------|
| 1. 油泡鲜虾丸 | 5. 油浸笋壳鱼 |
| 2. 油泡鲮腩 | 6. 汤泡胗球 |
| 3. 油泡土鱿 | 7. 汤泡牛丸 |
| 4. 油泡虾仁 | 8. 油泡腰花 |

三、煎法所用料头 (68)

- | | |
|---------|----------|
| 1. 煎芙蓉蛋 | 3. 茄汁煎虾碌 |
| 2. 煎封鲳鱼 | |

四、炸法所用料头 (70)

- | | |
|----------|----------|
| 1. 脆皮乳鸽 | 4. 西湖菊花鱼 |
| 2. 生炒排骨 | 5. 五柳蝴蝶鱼 |
| 3. 糖醋西湖鱼 | |

五、焖法所用料头 (73)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 凤果焖鸡 | 5. 生焖鳊鱼 |
| 2. 蚝油焖鸡 | 6. 红烧海狗 |
| 3. 郊外鱼头 | 7. 栗子鸭脯 |
| 4. 红焖鲈鱼 | |