

# 广东菜 烹调技法



黎丽甜  
庄汉城

著

# 广东菜 烹调技法

庄汉城 黎丽甜 著

广东科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

广东菜 烹调技法/庄汉城等著.  
广州: 广东科技出版社, 1995. 2  
ISBN 7-5359-1266-4

I. 广…

II. 庄…

III. 蔬菜-食品加工-广东

IV. TS255

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

排版: 广东科电有限公司

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

印刷: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码: 510070)

规格: 787mm × 1092mm 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 160 千

版次: 1995 年 2 月第 1 版

2001 年 5 月第 8 次印刷

印数: 66 501 ~ 72 500 册

定价: 8.50 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



百花酿鱼肚



果汁煎鸡脯



孔雀开屏鸡





火锅



百花挑柱盒



香橙炸乳鸽



蒜香美味蟹



蟹黄鲜虾仁



西湖菊花鱼



OK 汁焗明虾



双鲜伴玉环

## 内 容 提 要

本书介绍烹调中关于热和热的传递；阐述原料受热后产生的变化及变化的调控与利用；原料初步熟处理的作用和方法以及调味、调色、调香、调型和调质的原理与方法。着重介绍热菜烹调方法，突出其操作程序、关键与菜例。

本书重视理论与实践的统一，既有原料受热后物理与化学变化的阐述，也有传统和创新的粤菜烹调法及菜式介绍，力求体现粤菜的传统与发展。

本书可供烹饪工作者，烹饪专业师生以及烹饪爱好者学习与参考。



## 前 言

粤菜是中国烹饪百花园中一朵绚丽的奇葩。今日，这朵奇葩正沐浴着祖国改革开放的春风，迸发出新的异彩。

原料是菜肴的物质基础，来源不同的原料具有颜色、气味、味道和质感的千差万别。粤菜烹调技师从原料的本质出发，掌握不同的火候，以便控制原料受热后所发生的物理和化学变化，采用不同的手段进行调味、调色、调香、调型和调质，从而达到改造原料性质的目的，合理运用各种烹调方法，造就多种优质菜肴。

而今，粤菜烹饪原料更加丰富多彩，“调”的手段更加新颖多变，火候掌握更加灵活多样，所以，全国各地的许多朋友都喜爱品尝粤菜，希望学习粤菜的制作。为了让爱好粤菜的四方友人了解粤菜，也为了与同行们切磋技艺，交流经验，我们着意以粤菜制作的核心——烹调技法为题，编写了这本书。

本书由庄汉城主编，黎丽甜参加部分编写工作。定稿前经全国优秀厨师，广东特一级厨师黎和师傅认真审阅并提出了宝贵意见。二级厨师黎国祥师傅对本书的编写也提出了宝贵意见，在此表示衷心感谢！

编 者

# 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、  
引金色的细金属丝网

插法：(详见书)

### 风帆竞技

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)

《广东吉祥菜》已更名为  
《广东菜精选(一)》

比翼齐飞



满载而归

责任编辑

张燕梅 古玉

特邀编辑

张清明





庄汉城



黎丽甜

# 目 录

<b>第一章 热和热的传递</b> .....	1
<b>第一节 热源</b> .....	1
一、燃烧热源 .....	1
二、电热源 .....	2
三、远红外热源 .....	3
<b>第二节 热源温度的估测</b> .....	4
<b>第三节 热的传递</b> .....	5
一、热在水中的传递 .....	5
二、水蒸气传热 .....	6
三、食油传热 .....	7
四、空气传热 .....	8
五、盐粒和砂粒传热 .....	9
六、热在原料内部的传递 .....	9
<b>第二章 原料受热的变化及控制</b> .....	11
<b>第一节 烹饪原料受热后的变化</b> .....	11
一、色的变化 .....	11
二、香气的产生 .....	13
三、味的变化 .....	14
四、形的变化 .....	14

五、营养素的变化 .....	15
第二节 火候掌握 .....	17
一、火候 .....	17
二、掌握火候的方法 .....	18
<b>第三章 原料的初步熟处理</b> .....	<b>20</b>
第一节 原料初步熟处理的方法 .....	20
一、飞水 .....	20
1. 飞水的作用 .....	21
2. 飞水的操作关键 .....	21
二、焯 .....	23
1. 碱水焯 .....	23
2. 油水焯 .....	24
三、蒸 .....	25
四、炖 .....	25
五、煲 .....	26
六、拉油 .....	26
1. 拉油的操作程序 .....	27
2. 拉油的操作关键 .....	27
七、炸 .....	28
1. 原料表面上色 .....	28
2. 改善干货原料的质感 .....	30
第二节 原料初步熟处理实例 .....	31
一、飞水实例 .....	31
1. 甘笋丝飞水 .....	31
2. 动物内脏原料飞水 .....	31
二、焯实例 .....	32

炆苦瓜 .....	32
三、蒸实例 .....	32
蒸肉卷 .....	32
四、炖实例 .....	33
炖北菇 .....	33
五、炸实例 .....	33
1. 炸扣肉 .....	33
2. 炸红鸭 .....	33
六、煲实例 .....	34
煲红鸭 .....	34
七、拉油实例 .....	34
鸡丝拉油 .....	34

## 第四章 调 .....

### 第一节 调味 .....

#### 一、调味的作用 .....

#### 二、味的基本类型 .....

##### 1. 基本味 .....

###### (1) 咸味 .....

###### (2) 甜味 .....

###### (3) 酸味 .....

###### (4) 鲜味 .....

###### (5) 苦味 .....

##### 2. 复合味 .....

###### (1) 味的相互作用 .....

###### (2) 复合味的调制 .....

#### 三、粤菜调味的特点 .....

#### 四、调味的基本方法 .....



1. 腌制法 .....	47
2. 煨和燻法 .....	48
3. 直接调入法 .....	52
4. 勾芡调入法 .....	52
5. 淋入法 .....	52
6. 跟佐料法 .....	53
<b>第二节 调色、调香、调型和调质 .....</b>	<b>53</b>
一、调色 .....	54
二、调香 .....	55
三、调型 .....	56
四、调质 .....	57
<b>第五章 热菜的烹调方法 .....</b>	<b>59</b>
<b>第一节 蒸和炖 .....</b>	<b>59</b>
一、蒸 .....	59
1. 操作程序 .....	59
2. 制作关键 .....	60
3. 菜 例 .....	61
1) 蒸水产类 .....	61
(1) 荷香竹节虾 .....	61
(2) 清蒸鲈鱼 .....	61
(3) 豉汁蟠龙鳝 .....	62
(4) 碧绿麒麟生鱼 .....	63
(5) 碧绿酿仙掌 .....	64
(6) 清蒸肉蟹 .....	64
2) 蒸家禽家畜类 .....	65
(1) 苏梅豉汁骨 .....	65
(2) 清蒸滑鸡 .....	65