

# 广东菜烹调技法

· 烹饪教材 ·

庄汉城 黎丽甜 编著



广东科技出版社

# 广东菜烹调技法

· 烹饪教材 ·



广东科技出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

广东菜烹调技法: 烹饪教材/庄汉城, 黎丽甜编著.  
广州: 广东科技出版社, 2004.4

ISBN 7-5359-3494-3

I. 广… II. ①庄…②黎… III. 烹饪-方法-  
广东省-教材 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099897 号

---

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

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码: 510070)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/32 印张 7.25 插页 2 字数 150 千

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

2006 年 1 月第 3 次印刷

印 数: 10 001 ~ 13 000 册

定 价: 12.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



## 内 容 提 要

本书介绍烹调中热和热的传递的有关知识；阐述原料受热后产生的物理化学变化及变化的调控与利用；原料初步热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、制作关键，并以若干有代表性的菜例说明。

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方法及菜式介绍，力求体现粤菜的传统与发展。

本书可供烹饪工作者、大专院校和中专及技校的烹饪专业和旅游餐饮专业师生、烹饪培训班以及烹饪爱好者学习、参考。



## 出版说明

以论述广东菜烹调核心为题材的《广东菜烹调技法·烹饪教材·》一书，深受读者欢迎，全国许多院校、培训班等选择该书作为学习广东菜的教材，使该书成为近年来饮食书类的畅销书。

为反映广东菜烹调技术的变化和发展，适应市场需要，作者在原书的基础上进行了修改，其中包括部分理论及操作程序，并增补了一些新菜例，使本书内容更充实、更丰富、更贴近读者的需求，也扩大了读者的覆盖面。

以蛇、桂花雀、鹧鸪等为原料的菜肴是粤菜传统而著名的菜式，为尊重历史，本书还保留一部分，但此类原料现已是人工饲养动物。



## 序

广东菜简称粤菜，粤菜是中国著名菜系之一，深受海内外各界人士的青睞，究其成功之道，最根本的原因是粤菜无论在选料、切配、火候掌握、调味和成品的质量要求诸方面都具有鲜明的特点，并且表现了“兼容并蓄、创新善变”的特色。

原料是烹调的物质基础，粤菜对所用原料的选择始终遵循着“广”、“奇”、“鲜”、“活”和“优”的原则，因而选料广博和严格用料，是粤菜实现菜肴色、香、味、形、质和营养统一的根本保证和前提条件。

切配是基于烹调的需要和菜肴色、香、味的和谐，经过合理运刀，精心搭配，使款款粤菜佳肴成为件件精湛的艺术品和营养品，令食用者获得味美、形美、色美和营养的愉悦享受。

准确掌握火候、合理利用热能，是粤菜优质和特色俱全的重要一着；根据原料的种类、性质、规格、形状及数量，灵活掌握火候，根据菜肴风味特点，严格掌握火候，实为粤菜成功的关键。

“调”乃粤菜制作的根本，内容包括调味、调色、调香、调形和调质等方面，其中调味是核心。粤菜既注重突出原料的本味，又重视料头的使用，强调和善于使用复合味，并且根据气候变化灵活调味，根据原料的主要性质及成菜的质量要求调色，使粤菜具有浓郁的地方特色。

粤菜烹调技法是粤菜选料、刀工、配菜及掌握火候的



综合表现形式，也是粤菜“博采众长、兼收并蓄、不断创新”风格的具体体现。其中19种主要的烹调技法，既是粤菜传统烹调方法与全中国乃至全世界优良、精湛烹调技艺的有机糅合，也是源远流长的中华烹饪文化和人类饮食文化的沉淀和结晶。如今粤菜菜品日新月异，层出不穷，无不出自根基深厚、善于创新的粤菜烹调技法的变化。

为了弘扬中华烹饪文化，传播中华烹饪技术，以及与同行和朋友们交流学习心得、切磋粤菜烹调技艺，我们着重以粤菜制作的核心——烹调技法为题材编写此书。

本书定稿前经全国优秀厨师、粤菜烹饪大师黎和师傅认真审阅，并且提出了宝贵意见，在此表示衷心感谢！

庄汉城 黎丽甜

2003.9

# 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 热源温度的估测和控制</b> .....	(3)
<b>第三节 热的传递</b> .....	(4)
一、热在水中的传递 .....	(5)
二、水蒸气传热 .....	(5)
三、食油传热 .....	(6)
四、空气传热 .....	(7)
五、盐粒和砂粒传热 .....	(8)
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> .....	(10)
<b>第一节 烹饪原料受热后的变化</b> .....	(10)
一、色的变化 .....	(10)
二、香气的产生 .....	(12)
三、味的变化 .....	(12)
四、形的变化 .....	(13)
五、营养素的变化 .....	(14)
<b>第二节 火候掌握</b> .....	(15)
一、火候 .....	(16)



---

二、掌握火候的方法 .....	(16)
<b>第三章 原料的初步熟处理 .....</b>	<b>(18)</b>
<b>第一节 原料初步熟处理的方法 .....</b>	<b>(18)</b>
一、飞水 .....	(18)
1. 飞水的作用 .....	(18)
2. 飞水的操作关键 .....	(19)
二、焯 .....	(21)
1. 碱水焯 .....	(21)
2. 油水焯 .....	(22)
三、蒸 .....	(22)
四、炖 .....	(23)
五、煲 .....	(23)
六、拉油 .....	(23)
1. 拉油的操作程序 .....	(24)
2. 拉油的操作关键 .....	(24)
七、炸 .....	(25)
1. 原料表面上色 .....	(25)
2. 改善干货原料的质感 .....	(27)
<b>第二节 原料初步熟处理实例 .....</b>	<b>(28)</b>
一、飞水实例 .....	(28)
甘笋丝飞水 .....	(28)
动物内脏原料飞水 .....	(28)
二、焯实例 .....	(28)
焯苦瓜 .....	(28)
三、蒸实例 .....	(29)

---

蒸肉卷 .....	(29)
四、炖实例 .....	(29)
炖北菇 .....	(29)
五、炸实例 .....	(30)
炸扣肉 .....	(30)
炸红鸭 .....	(30)
六、煲实例 .....	(30)
煲红鸭 .....	(30)
七、拉油实例 .....	(31)
鸡丝拉油 .....	(31)

## **第四章 调** .....

### **第一节 调味** .....

一、调味的作用 .....	(32)
二、味的基本类型 .....	(34)
1. 基本味 .....	(34)
(1) 咸味 .....	(34)
(2) 甜味 .....	(35)
(3) 酸味 .....	(35)
(4) 鲜味 .....	(35)
(5) 苦味 .....	(36)
2. 复合味 .....	(37)
(1) 味的相互作用 .....	(37)
(2) 复合味的调制 .....	(37)
三、粤菜调味的特点 .....	(41)
四、调味的基本方法 .....	(42)
1. 腌制法 .....	(43)

2. 煨和燻法 .....	(44)
3. 直接调入法 .....	(47)
4. 勾芡调入法 .....	(47)
5. 淋入法 .....	(48)
6. 跟佐料法 .....	(48)
<b>第二节 调色、调香、调型和调质 .....</b>	<b>(48)</b>
一、调色 .....	(49)
二、调香 .....	(50)
三、调型 .....	(51)
四、调质 .....	(51)
<b>第五章 热菜的烹调方法 .....</b>	<b>(54)</b>
<b>第一节 蒸和炖 .....</b>	<b>(54)</b>
一、蒸 .....	(54)
1. 操作程序 .....	(54)
2. 制作关键 .....	(55)
3. 菜例 .....	(56)
(1) 蒸水产类 .....	(56)
荷香竹节虾 .....	(56)
清蒸鲈鱼 .....	(56)
豉汁蟠龙鳝 .....	(57)
碧绿麒麟生鱼 .....	(57)
碧绿酿仙掌 .....	(58)
清蒸肉蟹 .....	(59)
(2) 蒸家禽家畜类 .....	(59)
苏梅豉汁骨 .....	(59)
清蒸滑鸡 .....	(60)

葱油香液鸡 .....	(60)
珧柱蒸肉饼 .....	(61)
(3) 蒸蛋奶类 .....	(61)
鲜虾琼山豆腐 .....	(61)
蟹黄蒸蛋奶 .....	(62)
<b>二、炖 .....</b>	<b>(62)</b>
<b>(一) 原炖法 .....</b>	<b>(62)</b>
1. 操作程序 .....	(63)
2. 菜例 .....	(63)
淮杞炖鸡 .....	(63)
北菇炖凤爪 .....	(63)
鲍鱼炖乳鸽 .....	(64)
椰奶炖鸡 .....	(65)
冰糖炖木瓜 (甜菜) .....	(65)
<b>(二) 分炖法 .....</b>	<b>(65)</b>
1. 操作程序 .....	(66)
2. 菜例 .....	(66)
杏圆炖水鱼 .....	(66)
虫草炖蜆鸭 .....	(67)
3. 制作关键 .....	(67)
<b>第二节 炸 .....</b>	<b>(68)</b>
<b>一、生炸 .....</b>	<b>(68)</b>
1. 操作程序 .....	(68)
2. 菜例 .....	(69)
香橙炸乳鸽 .....	(69)
生炸鸡翼 .....	(69)
生炸桂花雀 .....	(70)
生炸手撕鸡 .....	(71)

3. 制作关键·····	(71)
二、脆皮炸·····	(72)
1. 操作程序·····	(72)
2. 菜例·····	(73)
脆皮炸鸡·····	(73)
脆皮乳鸽·····	(73)
脆皮双乳鸽·····	(74)
3. 制作关键·····	(75)
三、脆浆炸·····	(76)
1. 操作程序·····	(76)
2. 菜例·····	(76)
脆炸蟹钳·····	(76)
脆炸鱼条·····	(77)
脆奶伴虾球·····	(77)
脆炸三丝卷·····	(78)
3. 制作关键·····	(79)
四、蛋白稀浆炸·····	(79)
1. 操作程序·····	(79)
2. 菜例·····	(80)
香酥虾盒·····	(80)
百花珧柱盒·····	(81)
3. 制作关键·····	(81)
五、酥炸·····	(82)
1. 操作程序·····	(82)
2. 菜例·····	(82)
五柳蝴蝶鱼·····	(82)
糖醋松子鱼·····	(83)
蟠龙双味鱼·····	(84)

西湖菊花鱼 .....	(84)
香酥肉排 .....	(85)
香麻炸鸭脯 .....	(85)
3. 制作关键 .....	(86)
六、吉列炸 .....	(87)
1. 操作程序 .....	(87)
2. 菜例 .....	(87)
吉列生鱼 .....	(87)
吉列石斑块 .....	(88)
百花酿蟹钳 .....	(88)
橙汁吉列虾 .....	(89)
3. 制作关键 .....	(89)
七、卷包炸 .....	(90)
1. 操作程序 .....	(90)
2. 菜例 .....	(91)
香酥明虾卷 .....	(91)
干炸五香果肉 .....	(91)
3. 制作关键 .....	(92)
<b>第三节 煎</b> .....	(92)
一、干煎 .....	(93)
1. 操作程序 .....	(93)
2. 菜例 .....	(93)
干煎虾碌 .....	(93)
干煎虾脯 .....	(94)
干煎金蚝 .....	(94)
龙卷伴虾碌 .....	(94)
3. 制作关键 .....	(95)
二、湿煎 .....	(96)



1. 操作程序	.....	(96)
2. 菜例	.....	(96)
果汁煎虾碌	.....	(96)
3. 制作关键	.....	(97)
三、软煎	.....	(97)
1. 操作程序	.....	(97)
2. 菜例	.....	(98)
果汁煎猪扒	.....	(98)
香橙肉排	.....	(99)
咖喱煎猪柳	.....	(99)
柠汁煎软鸭	.....	(100)
果汁煎鸡脯	.....	(100)
3. 制作关键	.....	(101)
四、蛋煎	.....	(102)
1. 操作程序	.....	(102)
2. 菜例	.....	(102)
香煎芙蓉虾	.....	(102)
香煎芙蓉蛋	.....	(103)
3. 制作关键	.....	(103)
五、酿煎	.....	(104)
1. 操作程序	.....	(104)
2. 菜例	.....	(105)
虎穴藏龙	.....	(105)
东江酿豆腐	.....	(105)
百花酿椒子	.....	(106)
酿煎桂花雀	.....	(106)
3. 制作关键	.....	(107)
六、煎封	.....	(107)

1. 操作程序 .....	(108)
2. 菜例 .....	(108)
煎封鲳鱼 .....	(108)
煎封石斑 .....	(109)
3. 制作关键 .....	(109)
七、半煎炸 .....	(109)
1. 操作程序 .....	(110)
2. 菜例 .....	(110)
锅贴石斑 .....	(110)
3. 制作关键 .....	(111)
<b>第四节 焖</b> .....	(111)
一、生焖 .....	(112)
1. 操作程序 .....	(112)
2. 菜例 .....	(112)
豉汁焖排骨 .....	(112)
生焖狗肉 .....	(113)
3. 制作关键 .....	(113)
二、熟焖 .....	(114)
(一) 拉油焖 .....	(114)
1. 操作程序 .....	(114)
2. 菜例 .....	(114)
鲜菇焖鸡 .....	(114)
蒜香美味蟹 .....	(115)
(二) 炸焖 .....	(116)
1. 操作程序 .....	(116)
2. 菜例 .....	(116)
郊外鱼头 .....	(116)
蒜子焖鲇鱼 .....	(117)

红烧双山珍·····	(117)
红烧水鱼·····	(118)
(三) 煲焖·····	(119)
1. 操作程序·····	(119)
2. 菜例·····	(119)
香辣牛腩·····	(119)
3. 制作关键·····	(120)
<b>第五节 焗和焹</b> ·····	(120)
一、焗·····	(120)
(一) 汤汁焗·····	(120)
1. 操作程序·····	(120)
2. 菜例·····	(121)
碧绿花雕鸡·····	(121)
汤焗桂花雀·····	(121)
OK 汁焗明虾·····	(122)
西汁焗石岐鸽·····	(123)
新式焗猪排·····	(123)
3. 制作关键·····	(124)
(二) 盐焗·····	(124)
1. 操作程序·····	(124)
2. 菜例·····	(125)
传统盐焗鸡·····	(125)
荷香竹节虾·····	(125)
3. 制作关键·····	(126)
(三) 气焗·····	(126)
1. 操作程序·····	(127)
2. 菜例·····	(127)
蜜汁焗叉烧·····	(127)