

厨师秘笈



火候

第四辑

广东烹饪协会
广州唯高策略发展有限公司

伍福生 著



拾柒

广州出版社

厨师秘笈



第四辑

火候

伍福生 著

广东烹饪协会
广州唯高策略发展有限公司
香港维高餐饮经营管理策划公司

拾柒

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火候 / 伍福生著. — 广州: 广州出版社, 2002. 8

(餐饮经典, 第4辑)

ISBN 7-80655-368-1

I. 火... II. 伍... III. 烹饪-技术

IV. TS972. 11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第019260号

餐饮经典 (四)

火 候

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

新会市印刷有限公司印刷

(地址: 新会市紫云路33号 邮政编码: 529100)

开本: 850X1168 1/32 字数: 22.5万 印张: 11

插页: 4 印数: 1—10000册

2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

责任编辑: 柳宗慧 责任校对: 欧安年

特邀编辑: 温俊伟 装帧设计: 钟云松

发行专线: 020-83781097 020-83793214

ISBN 7-80655-368-1/F·47

定价: 20.00元



乘改革开放的快车，经历了二十多年的风风雨雨，现今的中国餐饮业已经成为市场化程度最高、竞争最充分、发展速度最快的行业之一。它曾经吸引了成千上万投资者的目光，并给了其中许多人以丰厚的回报。只有经营过餐饮业的人才更明白，日进万金其实不是神话，而是完全能够实现的事实。

但是，面对新开的餐馆越来越多，赔钱的餐馆也日见增多的残酷现实，不少业内人士既感到惶恐不安，又感到困惑不已。为什么昨天还客似云来的海鲜城，今天却少人问津？为什么仅一墙之隔的两家火锅店，一家烟雾腾腾，一家却锅冷人稀？为什么麦当劳、肯德基等洋餐馆能春夏秋冬没有淡季，而不少中餐馆却时冷时热，有时甚至该旺不旺？为什么有些昨天还几乎是两袖清风的下岗职工，今天已经变成了腰缠万贯的餐馆老板；而有些昨天还是指指点点地吆喝着的老板，今天却又重新回到了打工仔的行列……

据我们调查得知，从投资者、老板到各级从业人员，都很想探究所有这些问题的奥秘，很想餐饮业这一宝山中挖到金矿。但是，一个实际困难却摆在他们的面前，那就是在茫茫书海中，介绍健康食品、家庭菜式的不少，但有关开办、经营餐馆的书籍却不多，有也是零零碎碎，且不够通俗易懂，缺乏可操作性。

现在，我们可以满怀信心地告诉读者，这个困难可以解决了！

广州唯高策略发展有限公司

总

序



我们在经过长期准备和酝酿之后，与广州出版社、广东烹饪协会、香港维高餐饮经营管理策划公司联合策划、出版了《唯高餐饮业经营管理书库》系列丛书，填补了这方面的缺陷，以推动中国餐饮业的发展，帮助众多餐饮业老板和从业人员圆其创业梦与发财梦。

《唯高餐饮经营管理书库》的作者们，既有资深的餐饮业老板、总经理、高层主管、培训人员，也有专家、教授、作家、记者、编辑，他们都以强烈的责任心，深入餐饮业基层，对老板、员工反复采访，搜集了大量的第一手资料，并认真研究餐饮业理论知识。这些书，是他们对餐饮业创造的宝贵财富。

本系列丛书涵盖的范围广，涉及到餐馆运作的方方面面，包括经营技巧、经营理念、管理方法、服务技能、员工培训等许多细节，内容极其丰富，知识面极其广阔，因而具有全面性和实用性。

本丛书既有深入浅出的理论阐述，也有生动有趣的实例，可操作性强，可读性也强。

本丛书还力求在创作理念上与时代同步，并有一定的超前性。因此，它又蕴含着一定的指导意义。

我们深信，《唯高餐饮业经营管理书库》一定会成为广大读者的良师益友，一定会为他们带来美好的“钱景”。

广州唯高策略发展有限公司

火候,又称火工和火功。中国菜素以刀工、火候见长,刀工固然重要,而火候却是中国菜中最难处理也是最重要的一项,这当中包括了烹煮时火力的大小,油脂的温度和时间的长短。一道菜的成功与否,几乎决定于烹饪的火候如何,而火候的掌握又需凭厨师的经验去体会,并加以熟练的运用。这是初入门者最感到困惑的一点,但却是中国烹饪艺术价值之所在。

火候在中国烹饪中有着悠久的历史。在原始社会阶段,人们尚未重视火候,直到夏朝至战国时期,烹调工艺得到了飞跃的发展,火候也开始被人们重视,火候的掌握和理论总结达到了相当高的水平。中国现存最古老的有关烹饪的著作之一《吕氏春秋》,就阐述了运用火候的一般原则,当中不少理论仍适用于今天。秦汉隋唐时期,人们已经能灵活地掌握火候,《酉阳杂俎·酒食》明确阐述了火候在美食制作中起关键作用。到宋元明清时期,人们更加强调火候的作用了,明末清初著名剧作家兼戏剧理论家李渔的《闲情偶寄》认为:“烹者之法,全在火候得宜。”文中强调火候的关键作用,很有见地。而清朝著名诗人和文学家袁枚用了40多年时间写成的烹饪著作《随园食单》的《火候须知》章节中也说:“熟物之法,最重火候。”文中对火候的阐述,对当今烹调技艺仍大有裨益。

火候,就是根据烹调原料的性质、烹调方法、食用等特殊要

广州唯高策略发展有限公司

求，对一定质量的烹调原料，用一定的火力进行一定时间的烹制加热。我们不能看到火候，只能感受火候的表现形式，比如温度和时间等。火候是菜肴烹调的关键，在原料、调味相同的情况下，火候对于食品质量起着直接的决定性作用。正因为这样，火候是否恰到好处，是衡量一个厨师功力的重要标准。

火候单从字面上解释，应该是指燃料燃烧的火力情况，但是，烹调中所指的火候却不如此简单，除火力本身，更重要的是指菜肴原料在不同火力和不同时间中所产生的结果。总的来说，火候是在适宜的切配之后，熟练地控制和调节烹调菜品所需要的适宜温度与时间，保证菜肴色、香、味、形俱佳。任何菜肴，只有运用火候恰到好处，才能色泽艳丽、香气扑鼻、滋味鲜美、形态美观、质量上乘。如果火候运用不当，原料再好，刀工再细，也会前功尽弃。由于中国菜的多种多样和众多的地方风味，决定了烹调菜肴火候的复杂性。

影响火候的因素很多，变化也很大。首先是火力和种类就很多，既有旺火、中火、小火、微火之分，又有明火、暗火、上火、下火之别；各个火力之间，还分若干层次，按照需要或递增或递减；而且还有先旺后小，先小后旺，或旺、中、小火交叉运用的情况，较为复杂。其次，原料性质和形态很多。在原料性质上，有老有嫩、有软有硬，

广州唯高策略发展有限公司

水分有多有少，各不相同；在原料形态上，有大有小，有整有碎、有片有块、有丝有丸、有条有丁，以及各种不同的异型花色。这些原料性质和形态各异的食物都必须根据不同情况运用不同的火候。还有，就是烹调方法的不同，或炸或炒，或爆或熘，还有煎、扒、烩、烤，菜品要求香、脆、酥、软、嫩等，运用火候相差悬殊。另外，传热物料的不同，要求也各不相同。

火候就像气候一样，变化多端，不论是粥、粉、面、饭、菜、肉、鸡、鱼，各有不同，需要根据烹调材料的性质而定。比如最简单的炒青菜，看似容易做起来难，炒得功夫地道的不多。炒蔬菜要求的是大火、旺油、快炒。还要求锅子要大，这样便于炒拌。切好的青菜应依菜梗、菜茎、菜叶的次序而下锅，如此菜才能同时炒熟，若一同下锅，待菜梗菜茎炒熟，菜叶已经烂了。炒青菜采用快炒的烹调方法，既能好吃好看，又能保有维生素之不流失，可说是最适当的烹调方法，也是火候表现的功力所在。又比如煮罗宋汤，是要将不同的材料同煮成汤，则须依着牛肉、胡萝卜、蕃茄、洋葱、包心菜等分别煮软所需的时间长短来决定入锅的次序。另外罗汉斋、全家福、什锦火锅及一些用料较多的菜肴，也是同一原理。

烹调方法能否运用得宜，火候是重要的一环，而火候中最难掌握的就是主料过油时的油温。一道速成菜，如爆、炒、

广州唯高策略发展有限公司

熘、烩，其中的荤料必定需要用淀粉或蛋白类来上浆酿过，而烹调前首先就要先将它过油，使其达到七八分熟的地步。过油时如果油温太高，粉浆与主料会凝结成一团，焦硬难看。但油温太低，则淀粉便与主料分离，脱落到油中，吃起来就会涩硬不够滑嫩。

如何控制油温在恰到好处时落主料，使主料风味独特，而且吃时有滑嫩感，这就要依材料的份量、形状的大小和油量的多少来推定。一般而言，油的量要比材料多，过油时的油温约在七分热，切片的材料约在八分热，切成块或丁的就要用九分热的油，而再大块的就可以用十分热的油了。材料多油量少或者材料是刚从冰箱中拿出来的，下锅后会使得油温很快地降下，这时过油的油温就可以热一点，同时火也大一点。取巧的小秘诀，就是在过油前，加入约一汤匙的冷油在材料中拌匀，尤其是切丝的材料，这样油温虽高一点，也不至于粘结在一起，同时下锅后一定要用筷子或铲子快速地搅散开来。

另外在煎、炸材料时，锅中之油温是直接影响材料的生熟和酥脆程度的，可按材料的大小、厚薄和外层粘粉之性质而选择所需的油温下锅。例如精炸的东西，不沾粉和糊，所以水分较多，必须用十分热的油下锅，然后再改小火慢炸；而沾满面包粉或包子豆腐衣的材料，只可以用七分热的油下锅去炸，以免粉焦而料尚未致熟，但油却不能太凉，以免粉料散落

广州唯高策略发展有限公司

到油中了。越是大块而厚的原料越要用小火慢炸,炸熟了,捞出原料,把油烧热,再大火炸第二次,第二次只炸个十几秒钟,把外层再炸到酥脆的程度就可以了。

在烹制菜肴过程中,如果火候掌握不准,那就炒菜不像炒菜,爆菜不像爆菜,该香的不香,该脆的不脆,失掉了菜肴风味的特色。比如,炒豆芽菜、韭菜和蒜苗,如果火力不旺,就会煮出汤水;制作拔丝菜熬糖浆时,如果火力不旺,糖浆就会起砂,由液体变成粉末状;煎鱼时火力不旺,肯定就要粘锅。所以说,掌握火候是烹调的一项重要技术。

这些都是火候的基本原理。想要确切地掌握火候的办法,关键在于多练习、多研究,累积经验,就能在火候的控制上渐入佳境。

《火候》共分六章,从临灶、传热、原料、热菜、名菜、肉菜等六个方面论述其与火候的关系,力图做到理论与实例相结合。本书适合于有志于提高自己技艺的厨师以及家庭初学者阅读。在《火候》的编写过程中,我们参考了海内外大量的烹调书籍中有关火候的章节,在此一并向这些书籍的作者致谢。在我国大陆,至今还没有一本较系统的《火候》书籍,我们在这里进行了一些尝试,欢迎大家批评指正。在此之前,我们推出了《刀工》新书,随后,我们还将推出《调味》新书,敬请留意。希望《刀工》、《火候》、《调味》这一系列烹调书籍对大家的厨艺有所帮助和提高。

目录

第一章

临灶与火候	2
第一节 厨房的设备	3
第二节 厨房的工具	5
一、烹调工具的种类	5
二、餐具的种类	7
第三节 厨房的分工	9
第四节 出品的流程	12
一、开市前的准备	12
二、营业中的流程	13
第五节 临灶的操作	14
一、临灶的姿势	14
二、翻锅的动作	15
三、翻锅的作用	18
四、起锅的方法	19
思考题	23

第二章

传热与火候	26
第一节 火候的作用	27
第二节 烹调的热源	29
一、传热的方式	30
二、以固体物质为热源	31

目录

三、以气体物质为热源·····	35
四、以液体物质为热源·····	36
五、电加热·····	36
六、微波加热·····	36
七、远红外线加热·····	40
八、金属传热·····	42
九、空气传热·····	43
十、盐传热·····	43
十一、辐射传热·····	44
第三节 烹调过程中热的传递·····	44
一、水传热·····	44
二、油传热·····	47
三、蒸气传热·····	48
第四节 加热对原料的影响·····	50
一、加热对烹调原料的作用·····	51
二、加热对烹调原料的影响·····	54
第五节 火候的掌握·····	55
一、掌握火候的意义·····	55
二、鉴别火候的方法·····	55
三、掌握火候的要点·····	57
四、火力大小的区别·····	58
五、掌握火候的原则·····	59
思考题·····	61



目录

第三章

原料与火候64

第一节 焯水65

一、焯水的作用65

二、焯水的方法67

三、焯水的原则68

四、焯水的影响69

第二节 走红70

一、走红的作用70

二、走红的方法71

三、走红的范围72

四、走红的操作72

五、走红的原则73

第三节 过油74

一、过油的作用74

二、油温的识别75

三、过油的方法80

四、常用的食用油脂83

五、油和脂肪酸的物理性质86

六、油的化学性质88

七、油作为传热介质的特点88

第四节 汽蒸90

一、汽蒸的作用91

目录

二、汽蒸的方法	91
三、汽蒸的原则	93
第五节 制汤	93
一、制汤的原料	94
二、制汤的火候	94
三、制汤的要求	96
思考题	98

第四章

热菜与火候 100

第一节 以油为主要导热体的烹调方法 101

一、炒	102
二、爆	117
三、炸	126
四、熘	140
五、煎	147
六、贴	153
七、烹	155
八、拔丝	157
九、挂霜	161

第二节 以水为主要导热体的烹调方法 163

目录

一、烧	163
二、扒	174
三、焖	178
四、炖	180
五、煨	183
六、煮	186
七、烩	189
八、余	190
九、涮	193
十、焗	194

第三节 以蒸气和盐为导热体的烹调方法

一、蒸	196
二、蜜汁	201
三、盐焗	204

第四节 以干热空气和辐射热能烹调

一、烤	207
二、微波烹调	213
思考题	216

第五章

名菜与火候	218
-------------	-----

目录

第一节 粤菜与火候	219
一、粤菜的特点	219
二、粤菜的火候实例	221
第二节 鲁菜与火候	226
一、鲁菜的特点	226
二、鲁菜的火候实例	228
第三节 川菜与火候	232
一、川菜的特点	232
二、川菜的火候实例	234
第四节 苏菜与火候	239
一、苏菜的特点	239
二、苏菜的火候实例	241
第五节 浙菜与火候	247
一、浙菜的特点	247
二、浙菜的火候实例	249
第六节 徽菜与火候	254
一、徽菜的特点	254
二、徽菜的火候实例	255
第七节 湘菜与火候	260
一、湘菜的特点	260
二、湘菜的火候实例	261
第八节 闽菜与火候	265
一、闽菜的特点	265



目录

二、闽菜的火候实例	267
思考题	270

第六章

肉菜与火候	272
第一节 蔬菜与火候的应用	272
一、蔬菜火候的注意事项	272
二、蔬菜的火候实例	274
第二节 肉类与火候的应用	302
一、肉类火候的注意事项	303
二、肉类的火候实例	308
思考题	324