



半岛餐饮管理集团有限公司
H.L. Peninsula Catering Group Ltd.
广州半岛·唯高餐饮文化传播公司

▶ 厨师培训手册

唯
高
◎
主
编

火候

⑰

半岛唯高
餐饮经典

掌握火候是烹调的一项重要技术
是厨师的基本技能

中国物资出版社



半岛餐饮管理集团有限公司
H.L. Peninsula Catering Group Ltd.
广州半岛·唯高餐饮文化传播公司

唯
高
◎
主
编

► 厨师培训手册

火候

17

半岛唯高
餐饮经典

掌握火候是烹调的一项重要技术
是厨师的基本技能

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火候/唯高主编. —北京: 中国物资出版社, 2010. 2

(半岛唯高餐饮经典)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3296 - 5

I. 火… II. 唯… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972. 113

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 233629 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 16.75 彩插: 2 字数: 285 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3296 - 5/TS · 0040

印数: 0001—8000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



总 序

在经历了改革开放三十年所带来的冲击后，中国的餐饮业步入了更加成熟、更加多元化、竞争更加激烈的阶段，暴利时代已逐渐远去，理智消费的时代正慢慢走近。不可避免的是餐饮企业正面临着时代的筛选，适者生存发展，不适者将被历史的波涛无情地淹没。“一鸡死，一鸡鸣”，这是老百姓对餐馆生存状态的形象的描述。为什么昨天还灯火明亮的海鲜城今天却大门紧闭？为什么几步之隔的两家粥粉店，一家烟雾腾腾，客似云来，而另一家却门可罗雀？为什么一些当初在市场上叱咤风云的大型餐饮企业日渐式微，甚至突然销声匿迹？为什么有些前几年还是一贫如洗的下岗职工，现在却已经是拥有豪宅名车的餐馆老板；而有些原来还是指指点点地吆喝着的老板，几年不见却又重新回到打工仔的行列……事实很残酷，但事实有时又很令人憧憬！

为了与餐饮业的同行一起探讨和解决这些问题，携手共进，半岛餐饮管理集团有限公司（以下简称半岛集团）与广州唯高策略发展有限公司强强联手，在原《唯高餐饮经典书库》的基础上，锐意创新，着力打造更具专业性和指导性的高质量餐饮业经营管理书库。担当此重任的，是一个全新的团队——广州半岛唯高餐饮文化传播公司。

《唯高餐饮经典书库》已经与读者亲密接触了近十年，出版图书四十多种，吸引了近百万读者，在业界也有了一定的知名度。

半岛集团是一家由著名餐饮专家利永周先生创办的国际餐饮管理企业。针对国际化餐饮管理的多种需求，半岛集团为客户提供开业筹备、运作管理、咨询顾问、员工培训、企业诊断等全方位的专业服务，致力于为客户实现最高市场价值。



火候

半岛集团中国区总部设在广州，北京及华东设有区域分部。集团已先后在北京、广州、上海、温州、宁波、舟山、苏州、佛山、深圳、长沙、柳州、沈阳、成都、天津、徐州、美国旧金山、弗里蒙特等地，分别投资或管理多家高级餐饮企业，2006 年被中国饭店协会授予“粤港澳十佳餐饮管理公司”称号。

多年来，半岛集团致力于发展具有深远影响力的跨国品牌餐饮企业。集团提倡“诚信、稳健、包容、进取”的企业精神；提倡以良知和责任为座右铭；提倡勤劳、务实、高效率并注重细节；提倡善于思考、归纳，并在实践中不断探索、不断创新、不断提升，以建设最具竞争力的学习型团队，为本企业的员工，为餐饮行业及全社会创造效益和价值。

尽管餐饮业竞争日趋激烈，却依然存在充足的发展机遇，半岛集团正是利用这样的机遇，不断向市场提供高水平的科学管理和优质的服务。集团通过不断努力和坚持不懈的学习，以更完善的系统、更协调的组织机制获得更高的效率，为客户提供更具国际化、品牌化、网络化的服务。

今天，为了更好地服务于社会，集团又开拓了文化传播的新途径——斥资打造《半岛唯高餐饮经典》这一优势品牌。置身于半岛集团这一以诚信为核心价值观、具有高度的荣誉感和责任感，并不断反思、进取的学习型团队中，图书的内容就有了雄厚的专业技术基础，将更具备广泛性、可信性、指导性、可操作性和优质服务性。我们深信，《半岛唯高餐饮经典》一定会成为广大读者的良师益友，努力与他们交流社会信息，并与他们共同分享社会成功的经验，也一定会在交流与分享中共同进步。

广州半岛唯高餐饮文化传播公司

2010 年 1 月



前言

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，人们尚未重视火候，直到夏朝至战国时期，烹调工艺得到了飞速的发展，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。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四十多年时间写成的烹饪著作《随园食单》，其中的《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、食用口味等特殊要求，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是如此简单，除火力本身，更重要的是指菜肴原料在不同火力



火候

和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。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。

影响火候的因素有很多，变化也很大。首先，火力的种类很多，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，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，还有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。最后，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，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，炒得地道的不多。炒蔬菜要求的是大火、旺油、快炒，还要求锅要大，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，既好吃好看，又保有维生素不流失，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，是将不同的材料同煮成汤，须依着牛肉、胡萝卜、番茄、洋葱、包心菜等分别煮软所需的时间长短决定入锅的次序。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、熘、烩，其中的荤料必须要用淀粉或蛋白类来上浆酿过，而烹调前首先要先将它过油，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。

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，

前言



需要依材料的分量、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，下锅后会使油温很快地下降，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，是在过油前，加入约一汤匙的冷油在材料中拌匀，尤其切丝的材料，这样油温虽高一点，也不至于黏结在一起，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、厚薄和外层黏粉之性质而选择所需的油温下锅。例如，精炸的东西，不蘸粉和糊，所以水分较多，必须用十分热的油下锅，然后再改小火慢炸；而蘸满面包粉或包豆腐衣的材料，只可以用七分热的油下锅炸，以免粉焦而料尚未至熟，但油却不能太凉，以免粉料散落到油中。越是块大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，会煮出汤水；制作拔丝菜熬糖浆时，如果火力不旺，糖浆会起沙，由液体变成粉末状；煎鱼时火力不旺，肯定要粘锅。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，如此，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、蔬菜、肉菜等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。在我国内地，至今还没有一本较系统地介绍火候的书籍，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》，随后，我们还将推出《调味》，敬请留意。希望《刀工》《火候》《调味》一系列烹调书籍对大家的厨艺有所帮助和提高。

唯 高
2010 年 1 月

《半岛唯高餐饮经典》丛书编委会

编委会主任 利永周

编委会副主任 管小燕 沈京怀 王盛华 黄 华 温俊伟 于保政

本书总策划 半岛餐饮管理集团有限公司
广州半岛唯高餐饮文化传播公司
中国物资出版社

编	委	利永周	管小燕	沈京怀	王盛华	黄 华	温俊伟
		于保政	陈 证	徐嘉乐	黄武芬	冯柏林	何 炜
		陈剑平	区 翔	金秀峰	甘泽力	伍志伟	陈家洲
		程昭勤	李焯清	黄立永	李昌松	杜少霞	邵唯曦
		张 勇	利妙坤	吴晓丹	关芳芳	孙小花	欧阳志坚



目 录

第一章 临灶与火候	1
第一节 厨房的设备	3
一、炒灶	3
二、汤灶	3
三、蒸气炉	4
四、电烤箱	4
五、微波炉	4
第二节 厨房的工具	4
一、烹调工具的种类	5
二、餐具的种类	6
第三节 厨房的分工	8
一、打荷	8
二、蒸炖	8
三、头锅	9
四、二锅	9
五、三锅以下	9
第四节 出品的流程	10
一、开市前的准备	10
二、营业中的流程	10
第五节 临灶的操作	11
一、临灶的姿势	11
二、翻锅的动作	12
三、翻锅的作用	14
四、起锅的方法	14
思考题	17



火候

第二章 传热与火候	19
第一节 火候的作用	21
第二节 烹调的热源	22
一、传热的方式	23
二、以固体物质为热源	24
三、以气体物质为热源	26
四、以液体物质为热源	27
五、电加热	27
六、微波加热	27
七、远红外线加热	30
八、金属传热	31
九、空气传热	32
十、盐传热	32
十一、辐射传热	33
第三节 烹调过程中热的传递	33
一、水传热	33
二、油传热	35
三、蒸气传热	35
第四节 加热对原料的影响	37
一、加热对烹调原料的作用	37
二、加热对烹调原料的影响	40
第五节 火候的掌握	40
一、掌握火候的意义	40
二、鉴别火候的方法	41
三、掌握火候的要点	42
四、火力大小的区别	42
五、掌握火候的原则	44
思考题	46
第三章 原料与火候	47
第一节 焯水	49
一、焯水的作用	49
二、焯水的方法	50

目 录



三、焯水的原则	52
四、焯水的影响	52
第二节 走红	53
一、走红的作用	53
二、走红的方法	53
三、走红的范围	54
四、走红的操作	54
五、走红的原则	55
第三节 过油	55
一、过油的作用	56
二、油温的识别	56
三、过油的方法	60
四、常用的食用油脂	62
五、油和脂肪酸的物理性质	64
六、油的化学性质	65
七、油作为传热介质的特点	66
第四节 汽蒸	67
一、汽蒸的作用	68
二、汽蒸的方法	68
三、汽蒸的原则	69
第五节 制汤	70
一、制汤的原料	70
二、制汤的火候	70
三、制汤的要求	72
思考题	73
第四章 热菜与火候	75
第一节 以油为主要导热体的烹调方法	77
一、炒	78
二、爆	88
三、炸	95
四、熘	105
五、煎	110



火候

六、贴	114
七、烹	116
八、拔丝	117
九、挂霜	120
第二节 以水为主要导热体的烹调方法	122
一、烧	122
二、扒	130
三、焖	132
四、炖	134
五、煨	136
六、煮	138
七、烩	140
八、余	141
九、涮	143
十、焗	144
第三节 以蒸汽和盐为主要导热体的烹调方法	145
一、蒸	145
二、蜜汁	150
三、盐焗	152
第四节 以干热空气和辐射热能为主要导热体的烹调方法	154
一、烤	154
二、微波烹调	158
思考题	160
第五章 名菜与火候	161
第一节 粤菜与火候	163
一、粤菜的特点	163
二、粤菜的火候实例	165
第二节 鲁菜与火候	168
一、鲁菜的特点	168
二、鲁菜的火候实例	170
第三节 川菜与火候	173
一、川菜的特点	173

目 录



二、川菜的火候实例	175
第四节 苏菜与火候	179
一、苏菜的特点	179
二、苏菜的火候实例	180
第五节 浙菜与火候	185
一、浙菜的特点	185
二、浙菜的火候实例	186
第六节 徽菜与火候	190
一、徽菜的特点	190
二、徽菜的火候实例	191
第七节 湘菜与火候	194
一、湘菜的特点	194
二、湘菜的火候实例	195
第八节 闽菜与火候	198
一、闽菜的特点	198
二、闽菜的火候实例	199
思考题	202
第六章 蔬菜、肉类烹制与火候	203
第一节 蔬菜烹制与火候的应用	205
一、蔬菜烹制火候的注意事项	205
二、蔬菜烹制的火候实例	206
第二节 肉类烹制与火候的应用	226
一、肉类烹制火候的注意事项	226
二、肉类烹制的火候实例	230
思考题	241
后记	242

第一章 临灶与火候

炒灶和汤灶有何特点？大锅与小锅有何异同？大翻与小翻有何区别？本章在介绍厨房设备和工具的同时，着重介绍临灶、翻锅与掌握火候的关系。





中国菜肴要求在烹制过程中,根据原料的不同性质和菜肴的需要,灵活掌握火候,并运用不同的火力和加热时间的长短,使菜肴达到鲜、嫩、酥、脆等效果。有旺火速成的菜肴,有微火长时间加热煨煮的菜肴,也有根据烹调要求变换火候的菜肴。注重火候是体现中餐烹调技术的关键。

作为一名厨师,在掌握火候技术之前了解厨房里的细枝末节是十分必要的。

现代餐馆中的厨房,岗位设置明确科学,人员安排分工细致,保证了菜肴烹制的每个环节都有专人把关,确保菜肴的质量。厨房像是一个生产工厂,道道工序环环相扣,每道工序都有明确的要求。上灶的基本功主要包括临灶、翻锅、装盛等几项内容。

第一节 厨房的设备

厨房设备按其功能,可分为加工设备、加热设备、冷藏设备、排风设备、清洗设备、包饼制作设备及其他设备。其中加热设备主要有中餐炉灶、蒸气夹层锅、铁扒炉、西餐炉灶、微波炉、汤灶、蒸气炉、油炸炉、暗火烤炉、卡式炉、明火烤炉、保温柜、铁板炉。

一、炒灶

炒灶的品种很多,外形各异,使用能源也是多种多样。常用的能源有煤气、液化气、柴油、自动拔风煤灶等。炒灶炉膛较深,底部装有一圈煤气喷嘴和一根点火棒,可喷出多道火焰,炉膛四周装有高出灶面的不锈钢圈,圈上有2~3个缺口,以供火焰上窜及空气流通之用。中式炉灶通常以煤气为燃料,采用火棒点火,用电动鼓风机旺火。这些灶具有产热量大、火力集中、火热易于控制、操作简单等优点,适用于炸、熘、爆、炒等旺火速成的烹调方法。其外表全部由不锈钢制成,造型美观大方,便于清洁,是现代厨房必备的加热设备之一。

二、汤灶

汤灶又称低灶,汤灶的火眼较低,灶面上设有放置汤锅的架子。汤锅为