

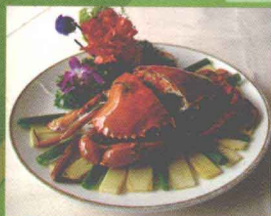
现代餐饮职业技术教育教材

# 现代粤菜

## 烹调技术

第2版

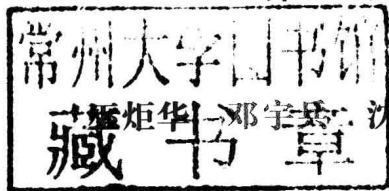
巫炬华 邓宇兵 沈为林 编著



现代餐饮职业技术教育教材

# 现代粤菜烹调技术

第2版



邓宇斌 沈为林 编著



机械工业出版社

本书共分八章,不仅对粤菜烹调所需的基本知识、烹调技术与操作、厨房管理等内容做了详尽的阐述而且列举了许多当今流行的菜式,通过原料、制作工艺流程、制作过程、菜品要求、制作要点等重要环节演绎了160多个典型的菜品实例,大量的粤菜品种可以让读者进行实战操练,使读者真正学以致用,融会贯通。

本书可作为高职高专、中职烹调专业的教材,也可作为职业培训的教材,同时还是餐饮业相关从业人员和广大烹调爱好者的良师益友。

## 图书在版编目(CIP)数据

现代粤菜烹调技术/巫炬华,邓宇兵,沈为林编著.  
—2版. —北京:机械工业出版社,2012.2  
现代餐饮职业技术教育教材  
ISBN 978-7-111-37320-9

I. ①现… II. ①巫…②邓…③沈… III. ①粤菜—烹  
饪—方法—职业技术教育—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第016960号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)  
策划编辑:郎峰 责任编辑:邓振飞  
版式设计:石冉 责任校对:王欣  
封面设计:饶薇 责任印制:杨曦  
北京圣夫亚美印刷有限公司印刷  
2012年3月第2版第1次印刷  
148mm×210mm·13.25印张·2插页·354千字  
0001—3000册  
标准书号:ISBN 978-7-111-37320-9  
定价:33.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换  
电话服务 网络服务

社服务中心:(010)88361066 门户网:<http://www.cmpbook.com>  
销售一部:(010)68326294 教材网:<http://www.cmpedu.com>  
销售二部:(010)88379649 封面无防伪标均为盗版  
读者购书热线:(010)88379203



烹饪是人类物质文明与精神文明的结合体，是一门与人类生产力发展水平相适应的综合性的饮食文化科学。中国烹饪技艺源远流长，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。

人类社会由蒙昧状态进入文明阶段，饮食文化也随之萌生和发展起来。距今 50 余万年的“北京人”遗址已经显示出熟食存在的痕迹，到春秋战国时期则已形成了比较系统的烹调理论。迄至今日，随着饮食文化的深化和拓展，烹饪逐步涉及众多的学科和一些重要产业，在社会生活的很多领域中起着越来越重要的作用，成为优秀的历史文化遗产。以驰名世界的中国菜为例，几千年来形成了以四大菜系为首，辅以众多地区性分支的饮食体系，堪称“美食的海洋”。

广东菜系是中国四大菜系之一，粤菜不仅在我国内地高登大雅之堂，而且在台、港、澳地区也独占鳌头，在新、马、泰等东南亚各国也大有市场，颇受欢迎。美洲、西欧、大洋洲等地的许多大城市均有粤式酒楼菜馆，尤其受英国人、美国人的青睐。

随着全球经济一体化进程的加速，我国与世界各国的经济贸易和外事往来更为频繁，而作为全国改革开放前沿阵地的广东，其烹饪技艺的提高已势在必行。烹饪教育必须适应新形势的要求，必须不断地丰富内容，提高质量，敢于创新，开拓新的局面。

喜闻《现代粤菜烹调技术》一书自 2004 年出版发行后，受

到广大读者的普遍好评，并有众多读者从中受益匪浅，甚至成为自己的谋生手段，实在可喜可贺。时过六年有余，而今，巫炬华、邓宇兵、沈为林三位作者又齐聚一堂，碰撞出智慧的火花。他们历时近一年，把近年来粤菜烹饪行业的新知识、新工艺、新技术、新材料、新动态悉心收集，将其修改到本书中，以飨读者。三位作者是长期在职业院校从事烹饪教育的专业骨干教师，有着极为丰富的理论和实践教学经验。他们作风踏实、治学严谨、与时俱进、责任心强，与行业专家及同行保持密切的交流，对烹饪专业的标准和规范有娴熟的把握能力，因此，我们有理由相信，此次的修订，必定能将粤菜烹饪专业的教学水平提高到更新的层面！

林壤明

2012年2月

于广州荔湾湖畔

(林壤明：中国烹饪协会副会长，中国烹饪大师，广东十大名厨之一)

# 前 言

中国烹饪技艺源远流长，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。粤菜凭借其独特的风味和精巧的工艺为世人所喜爱。在职业技术学院，粤菜烹调技术是烹调相关专业的一门专业课程。

为适应当今行业市场变化和学校教学发展的需要，本书从原料加工、刀工技术、半制成品的配制、配菜知识、烹调前的预制、各种烹调法的运用等方面系统地介绍了粤菜烹调技术的相关知识。本书列举了许多目前餐饮市场流行的菜式，阐述了原料、制作工艺流程、菜品要求、制作要点等重要环节，演绎了160多个典型的菜品实例。

本书在修订过程中，删减了一些过时的品种，增补了一些新知识、新品种，使本书内容更充实、更丰富、更完善、更贴近读者的需求。

本书可作为高职高专、中职烹调专业的教材，也可作为职业培训的教材，同时还是餐饮业相关从业人员和广大烹调爱好者的良师益友。

本书的修订工作得以完成，得益于兄弟学校同行和社会餐饮行业大厨们的鼎力支持，特别是得到了广州市旅游职业学校和广东省贸易职业技术学校领导以及同事们的大力支持，在此我们表示衷心的感谢！尤其难能可贵的是，全国烹饪大师、广东十大名厨林壤明先生在百忙之中时常牵挂本书，对本书的编写、修订工作提出了许多宝贵的意见和建议，并作序鼓励，在此深表感谢！

由于作者水平有限，加之时间仓促，在本书的修订工作中难免存在疏漏之处，敬请广大读者、行家批评指正，我们不胜感激。

**编者**

# 目 录

序

前言

<b>第一章 绪论</b> .....	1
第一节 粤菜的形成及风味特点 .....	1
第二节 厨房布局的原则及基本类型 .....	11
第三节 厨房部门的岗位及职责 .....	17
第四节 厨师和厨房管理人员的基本素质 .....	21
复习思考题 .....	30
<b>第二章 原料加工的基本知识</b> .....	31
第一节 蔬菜的加工方法 .....	33
第二节 水产品的加工方法 .....	36
第三节 禽类的初步加工方法 .....	41
第四节 兽、畜类的初步加工方法 .....	44
第五节 干货原料的涨发方法 .....	47
复习思考题 .....	56
<b>第三章 刀工技术</b> .....	57
第一节 刀工的意义及基本要求 .....	57
第二节 刀法的运用及原料成形 .....	60
第三节 分档取料与使用 .....	68



第四节 料头在菜肴中的作用和使用 .....	70
复习思考题 .....	73
<b>第四章 半制成品的配制 .....</b>	<b>74</b>
第一节 原料的腌制 .....	74
第二节 馅料的制作 .....	83
复习思考题 .....	88
<b>第五章 配菜的知识 .....</b>	<b>89</b>
第一节 配菜的意义和要求 .....	89
第二节 配菜的基本原则和方法 .....	94
复习思考题 .....	98
<b>第六章 烹调技术概论 .....</b>	<b>99</b>
第一节 烹调的意义和作用 .....	99
第二节 火候的运用 .....	103
第三节 调味的原则和方法 .....	110
第四节 常用调味料的复合加工 .....	117
第五节 芡和汁的应用 .....	129
复习思考题 .....	135
<b>第七章 烹调前的预制 .....</b>	<b>136</b>
第一节 烹调前的造型 .....	136
第二节 上粉、上浆、拌粉 .....	139
第三节 烹调前的初步热处理 .....	143
复习思考题 .....	159
<b>第八章 烹调法的运用 .....</b>	<b>160</b>
第一节 烹调法——蒸 .....	160
蟹膏蒸海蟹钳 .....	167
滑蛋蒸海胆 .....	168

瑶柱蒸滑蛋 .....	169
鱼肠蒸滑蛋 .....	171
蒸焗禾虫 .....	172
菊香碎蒸石斑块 .....	173
蒸窝蒸东星斑 .....	174
笼仔荷香蒸乳鸽 .....	176
蒜蓉荷香蒸开边虾 .....	177
葱油蒸清远鸡 .....	178
笼仔骨香蒸糯米 .....	180
鱼汁金菇白玉笛(金针菇竹笙卷) .....	181
<b>第二节 烹调法——扣</b> .....	182
蒜子扣瑶柱 .....	183
北菇扣鹅掌 .....	184
香芋扣肉 .....	186
梅菜扣肉煲 .....	187
冬瓜扣大虾 .....	189
生扣鸳鸯鸡 .....	190
<b>第三节 烹调法——煲</b> .....	191
节瓜蚝豉瘦肉汤 .....	196
青瓜海底椰煲猪肺 .....	197
冬瓜薏米煲本地鸭 .....	198
柴鱼节瓜煲猪尾 .....	199
雪梨木瓜煲生鱼 .....	200
虫草圆肉煲老鸡 .....	202
鲜土茯苓煲龟蛇汤 .....	203
花旗参石斛煲水鱼(甲鱼) .....	204
灵芝虫草老鸡煲花胶 .....	206
田七椰子煲竹丝鸡 .....	207
<b>第四节 烹调法——炖</b> .....	208

淮杞椰炖乳鸽 .....	209
青榄杨梅炖螺头 .....	210
野葛菜蜜枣炖陈肾 .....	211
石斛洋参炖肉汁 .....	212
生地冬瓜炖鲜鲍 .....	212
杏仁雪梨炖响螺 .....	213
虫草花海参炖鹧鸪 .....	214
芪党当归炖羊肉 .....	215
胡椒老鸡炖翅裙 .....	216
佛跳墙 .....	217
<b>第五节 烹调法——煮、滚 .....</b>	<b>218</b>
锅仔潮式白果猪肚 .....	218
锅仔滋补水鱼 .....	219
杞菜猪肝汤 .....	221
山斑鱼豆腐汤 .....	222
<b>第六节 烹调法——烩 .....</b>	<b>223</b>
三丝鱼肚羹 .....	224
鲜虾烩冬蓉 .....	225
凤凰粟米羹 .....	226
三丝火鸭羹 .....	226
红烧鸡丝翅 .....	227
<b>第七节 烹调法——炒 .....</b>	<b>228</b>
云耳丝瓜炒鲜鱿 .....	232
黑椒香芹炒肚尖 .....	233
黑椒香芹炒猪颈肉 .....	234
香芒炒虾球 .....	235
夏果芦笋炒带子 .....	236
碧绿花枝玉带 .....	238
云南小瓜炒乳牛 .....	239

福果鲈鱼丁 .....	242
琥珀牛仔粒 .....	244
松子粟米叉烧粒 .....	245
荷芹炒腊味 .....	246
三色火鸭丝 .....	247
XO 酱豆角咸猪肉 .....	248
家乡炒蚕蛹 .....	250
塘芹桂林炒鸽松 .....	251
榄菜肉松炒四季豆 .....	252
滑蛋鲜虾仁 .....	254
京式赛螃蟹 .....	255
炒桂花鱼肚 .....	256
四宝炒牛奶 .....	257
第八节 烹调法——油泡 .....	258
油泡肾球 .....	260
油泡金银鱿 .....	261
XO 酱爆花枝玉带 .....	262
豉汁塘利球 .....	263
黑椒牛肉 .....	264
油泡虾丸 .....	264
香滑桂鱼球 .....	265
第九节 烹调法——焖 .....	266
凉瓜焖排骨 .....	268
咖喱焖鸡 .....	269
鲜栗海豹蛇煲 .....	270
子姜菠萝焖香鸭 .....	271
香麻田螺鸡煲 .....	272
竹蔗马蹄羊腩煲 .....	274
生焖狗肉 .....	275

萝卜牛腩煲	277
南乳花生猪手煲	278
红焖鲈鱼	279
凉瓜焖三黎鱼	280
鱼香茄子煲	281
咸鱼鸡粒豆腐煲	282
虾干粉丝节瓜煲	283
第十节 烹调法——扒	284
葡汁四宝蔬	285
鲍汁辽参	286
红烧鲍鱼	287
四宝扒大鸭	287
瑶柱扒瓜脯	289
四宝扒菜胆	290
蹄筋北菇扒菜胆	292
蟹肉扒豆苗	292
荷塘豆腐	293
第十一节 烹调法——炸	294
香菠生炒骨	297
五柳松子鱼	298
椒盐鲜鱿筒	299
吉列海鲜卷	301
吉列香蕉虾枣	302
沙律银雪鱼	303
黑椒牛柳卷	304
脆炸生蚝	306
脆炸直虾	307
脆炸牛奶	307
蛋黄酿大肠	309

脆皮炸鸡	310
沙律片皮鸡	311
乳香吊烧鸡	312
岭南京都骨	314
蒜香花腩	315
陈皮肉排	316
锡纸包骨	317
威化纸包鸡	318
酥炸蟹盒	319
瑶柱金钱鱼盒	320
荔蓉窝烧鸭	321
荔蓉凤尾虾	322
第十二节 烹调法——煎	323
锅贴鲈鱼	324
锅贴明虾	326
果汁煎猪扒	327
柠汁煎软鸡	328
黑椒煎牛柳	330
香煎芙蓉蛋	332
大良煎虾饼	333
鲜蚝煎蛋饼	334
煎酿双宝	335
百花煎酿竹笙	337
煎酿豆腐煲	338
椒盐煎酿茄子	339
煎焗鱼头煲	340
烧汁煎焗鹌鹑	341
茄汁煎虾碌	342
煎封仓鱼	343

蒜蓉煎马鲛鱼 .....	344
干煎虾碌 .....	346
香煎金粟饼 .....	347
香煎白鳧 .....	347
第十三节 烹调法——焗 .....	348
瑞士焗骨 .....	349
蜜汁焗骨 .....	350
OK 汁焗蛇碌 .....	351
美极焗凤翅 .....	352
姜葱焗肉蟹 .....	353
砂锅葱油鸡 .....	354
钵酒焗乳鸽 .....	355
砂锅焗肉蟹 .....	356
生啫黄鳧 .....	357
新奇士啫滑鸡 .....	358
大盆“生啫”爽肉筋 .....	359
“啫啫”二吋鱼嘴煲 .....	360
大盘吹起乳鸽 .....	361
“啫啫”海豹蛇煲 .....	362
茶香焗乳鸽 .....	363
玫瑰蔗香鸡 .....	364
正宗盐焗鸡 .....	365
味盐焗蟹 .....	366
鲜荷叶盐焗水鱼 .....	367
葡汁焗花蟹 .....	368
沙律焗仓鱼 .....	369
焗酿响螺 .....	370
钵仔焗鱼肠 .....	371
第十四节 烹调法——焨 .....	372

豆酱焗鸡 .....	373
姜葱焗鲤鱼 .....	374
砂锅焗水鱼 .....	376
砂锅焗大鳝 .....	377
第十五节 烹调法——浸 .....	378
五柳大鲩鱼 .....	378
白切鸡 .....	379
手撕盐焗鸡 .....	380
金华玉树鸡 .....	381
油浸生斑鱼 .....	382
第十六节 烹调法——灼 .....	383
白灼响螺片 .....	384
白灼鲜鱿 .....	384
美极鹅肠 .....	385
生灼鹅肠 .....	386
冰冻芥蓝片 .....	387
白灼虾 .....	387
第十七节 粉、面、饭制作 .....	388
干炒牛河 .....	389
生鱼片湿炒河粉 .....	390
榨菜肉丝汤河粉 .....	391
豉汁牛肉米粉 .....	392
星州炒米粉 .....	393
干烧伊面 .....	394
肉丝煎面 .....	395
广州炒饭 .....	397
腊味滑鸡煲仔饭 .....	397
菠萝海鲜焗饭 .....	398
复习思考题 .....	399



附录.....	401
附录 A 部分原料加工起货成率表 .....	401
附录 B 食品卫生“五·四”制度 .....	405
参考文献 .....	407