



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

Cooking

中式热菜 制作

第二版

烹饪专业 ■ 主编 庄永全 王振才



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定



中式热菜制作

(第二版)

(烹饪专业)

主 编 庄永全 王振才

责任主审 杨铭铎

审 稿 杨铭铎 李奉恭



高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业教育烹饪专业国家规划教材。

本书分为烹调方法篇、四大风味流派篇和筵席制作篇三大部分共11章,内容包括:热菜烹调方法概述、水烹法、油烹法、汽烹法、辐射法、其他烹调方法、山东菜制作工艺、四川菜制作工艺、江苏菜制作工艺、广东菜制作工艺与筵席设计和制作等。

本书是在2002年版本的基础上修订而成。考虑到烹饪职业教育及其专业课程本身的发展变化,此次修订保持了第一版教材的体系结构,删除了过时的内容,增加了新内容,与行业标准的“应知”、“应会”相结合,以满足职业岗位能力培养的需要。

本书采用出版物短信防伪系统,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作,可查询图书真伪并有机会赢取大奖。

本书配有多媒体光盘一张,同时配套学习卡资源。按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录 <http://sve.hep.com.cn>,可上网学习、下载资源。

本书可作为中等职业学校烹饪专业教材,也可作为相关行业岗位培训教材和自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

中式热菜制作/庄永全、王振才主编. —2版. —北京:
高等教育出版社,2009.7

烹饪专业

ISBN 978-7-04-026082-3

I. 中… II. ①庄…②王… III. 菜谱—中国—专业学校—教材 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第090018号

策划编辑 周 钢 责任编辑 张海宁 封面设计 张中申
版式设计 张 岚 责任校对 王 超 责任印制 尤 静

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landraco.com
印 刷	北京市南方印刷厂		http://www.landraco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2002年12月第1版
印 张	14.75		2009年7月第2版
字 数	370 000	印 次	2009年7月第1次印刷
插 页	4	定 价	20.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26082-00

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》(教职成[2001]1号)的精神,我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写,从2001年秋季开学起,国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲(课程教学基本要求)编写,并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想,从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发,注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本,努力为教材选用提供比较和选择,满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材,并在使用过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

第二版前言

《中式热菜制作》第一版自2002年出版以来,因其理论的前瞻性,突出地体现了课程改革、能力本位、实用导向、弹性学习的编写思想,受到全国中等职业教育烹饪专业广大师生的欢迎。由于职业教育改革与发展,教材内容也应该有相应的调整,以更好地适应教学需要。我们在本书第一版的基础上进行了必要的修订。

本着“删旧推新、去繁就简、案例解析、易懂实用、利教利学”的原则,此次主要从两方面做了修订:

首先是体例的调整。(1)在每章开始增加了“知识拓展”。(2)在每章末增加了“本章小结”,作为对本章知识的回顾和总结。(3)在每节后增加了“知识窗”,作为选学模块,可为有兴趣的同学增加知识的深度和广度,以扩大知识面增加实用性。

其次是练习的调整。在每章后增加思考与练习,使题型多样化,例如填空题、选择题、判断题、简答题、案例题、实践题,以满足学生们多形式、多角度练习的需要。

本书由中国烹饪大师、高级技师、西安商贸旅游学院高级讲师庄永全、中国烹饪大师、高级技师、青岛酒店管理职业技术学院高级讲师王振才任主编,中国烹饪大师、高级技师、西安商贸旅游学院高级讲师郝建琪,青岛酒店管理职业技术学院讲师王建明参编。本书第1、7、8、9、10、11章由庄永全、郝建琪编写,第2、3、4、5、6章由王振才、王建明编写。全书由庄永全总纂。

由于本教材编写时间仓促,编者水平有限,书中难免有疏漏之处,望使用本教材的师生和读者批评指正,以便再版时修订。

编 者

2009年2月

第一版前言

烹饪文化是中华民族优秀传统文化的重要组成部分,是世界文化宝库中的瑰宝。餐饮业是旅游经济发展的一个重要支柱。改革开放以来,特别是进入 20 世纪 80 年代以来,随着我国旅游经济的大发展,旅游餐饮业呈现出空前繁荣的景象,风味流派推陈出新、百花齐放、争奇斗艳,成为我国经济增长的一个亮点。中等职业教育烹饪专业担负着为旅游餐饮业培养具有熟练技术、创新精神和创业能力的高素质劳动者的历史重任。20 世纪 90 年代以来,中等职业教育烹饪专业的发展逐步由扩张数量转移到提高质量的轨道上来。近年来该专业招生人数一直处于稳定上升的趋势,毕业学生的就业范围越来越广泛,发展前景看好。但是,面对新的形势,由于主观和客观等方面的原因,烹饪专业的培养目标、课程结构、教学内容、教学方法仍相对滞后,特别是现用教材缺乏系统性、规范性和科学性。为此,教育部“面向 21 世纪职业教育课程改革和教材建设规划”研究与发展项目将烹饪专业列入重点建设专业之一,而《中式热菜制作》教材正是根据“面向 21 世纪职业教育课程改革和教材建设规划”提出的实施中等职业学校重点建设专业(三年制)烹饪专业整体教学改革方案的研究成果,按照 2001 年教育部审定通过的“全国中等职业学校烹饪专业中式热菜制作教学基本要求”,并参照有关行业的职业技能鉴定规范及中级技术工人等级考核标准编写的中等职业教育国家规划教材。

《中式热菜制作》是烹饪专业的一门主干课,是专业实践课程教材。本书内容突出餐饮服务业的发展需求,注重技能的培养,使培养目标、教学内容、教学方法与餐饮服务业接轨,适应市场需求。

本书的编写特点主要有:

1. 注重职业教育的规律和特点,着力使教材在内容上做到理论联系实际,既有适度的理论知识,又注重技能操作。
2. 在编写过程中突出对学生四个能力的培养,即:动手能力(职业技能),具体体现在烹调方法的章节;制作传统名菜的能力,具体体现在制作四大风味流派菜肴的章节;设计和制作筵席的能力,具体体现在四大风味流派设计和制作筵席能力的章节;更新和发展菜品的能力,具体体现在菜品的制作过程。
3. 在编写过程中,强调能力,突出实用,在教材内容中注意与餐饮企业接轨,以企业的需求为教学的培养目标,使学生学到和掌握企业所需的最前沿的知识和技能,注意与职业技能鉴定内容相衔接,体现了烹饪新知识、新技术、新工艺、新方法的要求。
4. 按知识模块分三大部分:基础模块,包括烹调方法篇;实践模块,包括四大风味流派篇;选学模块,包括筵席设计和制作篇。

使用本书教学共需 468 学时,具体安排见下表(供参考):

模块类别	教 学 内 容	学 时 数			
		合计	讲授	实践	机动
基础模块	热菜烹调方法	2	2		
	水烹法	134	38	96	
	油烹法	128	26	102	
	汽烹法	32	6	26	
	辐射法	18	4	14	
	其他烹调方法	16	4	12	
实践模块	传统地方名菜	8	8		
	水烹法	12	2	10	
	油烹法	12	2	10	
	汽烹法	12	2	10	
	辐射法	12	2	10	
	其他烹调方法	12	2	10	
选学模块	筵席基础知识	4	4		
	筵席设计和制作	32		32	
机 动		34			34
总 计		468	102	332	34

本教材由西安市服务学校中国烹饪大师、高级技师、高级讲师庄永全,山东省饮食服务学校中国烹饪名师、高级技师、高级讲师王振才任主编,西安市服务学校中国烹饪名师、高级技师、高级讲师郝建琪,山东省饮食服务学校技师、讲师王建明参编。第1、7、8、9、10、11章由庄永全、郝建琪编写,第2、3、4、5、6章由王振才、王建明编写。全书由庄永全总纂。

在教材编写过程中,得到了“面向21世纪职业教育课程改革和教材建设规划”研究与开发项目组及项目组长西安商贸旅游学院王勇院长的关心和指导,在此表示衷心的感谢,并对关心、支持教材编写的学校:西安市服务学校、山东省饮食服务学校、北京市服务管理高级技工学校、上海市饮食服务学校、四川省商业服务学校、广州市旅游学校、长春市商业技工学校、广西桂林商业技工学校、南京商业技工学校的领导和教师,致以诚挚的谢意!

本书由全国中等职业教育教材审定委员会审定,哈尔滨商业大学杨铭铎教授担任责任主审,杨铭铎教授和李奉恭高级讲师审阅了此稿,在此表示衷心感谢。

由于本教材的编写尚属首次,且交稿时间紧迫,编者水平有限,书中难免有疏漏之处,望使用本教材的师生和读者批评指正,以便再版时修订。

编 者

2002年6月

目 录

烹调方法篇

第一章 热菜烹调方法概述	003	第五节 煎	086
第一节 热菜烹调方法的概念	003	第六节 贴	091
第二节 热菜烹调方法的种类	004	第七节 烹	094
本章小结	005	第八节 拔丝	099
思考与练习	006	第九节 挂霜	104
		本章小结	106
		思考与练习	106
第二章 水烹法	007		
第一节 烧	007	第四章 汽烹法	108
第二节 扒	013	第一节 蒸	108
第三节 煨	018	第二节 熏	112
第四节 炖	023	本章小结	115
第五节 烩	028	思考与练习	116
第六节 焖	034		
第七节 余	040	第五章 辐射法	117
第八节 煮	046	第一节 烤	117
第九节 焗	050	第二节 微波烹调	122
第十节 蜜汁	054	本章小结	124
第十一节 燻	059	思考与练习	124
本章小结	061		
思考与练习	062	第六章 其他烹调方法	126
第三章 油烹法	064	第一节 盐烹	126
第一节 炒	064	第二节 石烹	128
第二节 炸	070	本章小结	130
第三节 爆	075	思考与练习	130
第四节 熘	080		

四大风味流派篇

△第七章 山东菜制作工艺	135	第一节 山东菜基本概况	135
---------------------------	-----	-------------	-----

第二节 山东菜基本特征	137
第三节 山东代表性菜肴	138
本章小结	145
思考与练习	145

△第八章 四川菜制作工艺 147

第一节 四川菜基本概况	147
第二节 四川菜基本特征	149
第三节 四川代表性菜肴	150
本章小结	157
思考与练习	157

△第九章 江苏菜制作工艺 159

第一节 江苏菜基本概况	159
第二节 江苏菜基本特征	160
第三节 江苏代表性菜肴	161
本章小结	169
思考与练习	169

△第十章 广东菜制作工艺 170

第一节 广东菜基本概况	170
第二节 广东菜基本特征	171
第三节 广东代表性菜肴	173
本章小结	179
思考与练习	180

筵席制作篇

☆第十一章 筵席设计和制作 183

第一节 山东风味筵席	184
第二节 四川风味筵席	194
第三节 江苏风味筵席	205

第四节 广东风味筵席	214
本章小结	224
思考与练习	224

主要参考书目 226

彩图

烹调方法篇

第一章 热菜烹调方法概述



教学目标

1. 了解热菜烹调方法的概念。
2. 理解热菜在烹调工艺中的地位和作用。
3. 掌握热菜烹调方法的种类。



知识拓展

中国是“吃的王国”，中餐也随着中国人遍布海外、扬名世界。在全球化的今天，各式各样的国外餐饮企业相继进入中国，在大街上随处可见麦当劳、肯德基和各种西餐馆。随着国外企业在我国扩张攻势的展开，如何应对它们的威胁，并打造出有竞争力的中餐企业，正成为中国餐饮行业面临的一个挑战。

第一节 热菜烹调方法的概念

中国烹饪博大精深，源远流长，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。中国烹饪与法国烹饪、土耳其烹饪齐名，并称为世界烹饪的三大风味体系。中国菜肴以独到的色、香、味、形、质、器、养成为饮食时尚，被人们所推崇。以味的艺术享受为核心，以养的物质享受为目的，构成中国菜肴的最大特色。

一、热菜在烹调工艺中的地位和作用

热菜制作是中国烹调艺术的集中体现，反映了精湛的烹调工艺和技艺。热菜制作按风味流派可划分为山东菜制作工艺、四川菜制作工艺、江苏菜制作工艺、广东菜制作工艺、湖南菜制作工艺、安徽菜制作工艺、浙江菜制作工艺、福建菜制作工艺等，按烹调方法可划分为水烹法制作工艺、油烹法制作工艺、汽烹法制作工艺、辐射法制作工艺、其他烹调方法制作工艺等，按筵席制作可划分为大菜、头菜、热菜、饭菜、甜菜、汤羹类等。别具一格的特色菜是各地风味流派和各地风味筵席的烹饪艺术精华。热菜工艺是烹调工艺形成和发展的核心。热菜发展在中国烹调发展史上占有重要地位和作用。

二、热菜烹调方法的概念和特点

烹调方法也叫烹调技法,简称技法,一般是指把经过初步加工、切配、腌渍后的半成品或原料,进行加热和调味,制成不同风味菜肴的制作工艺。烹调方法是烹调技术的核心,是在菜肴烹调工艺中起到决定性作用的环节。

热菜是指食用的要求温度明显高于人体温、必须及时供人食用的一类菜肴,是构成菜肴的主体,是前人反复实践、不断创造总结出来的宝贵财富。热菜在长期发展过程中,由于原料的性质、形态的不同,以及菜肴的色、香、味、形、质、器、养的要求不同,加之烹调工艺的区域性和地方性,形成了众多的烹调方法。热菜烹调方法的特点主要有:一是种类多,目前流行的烹调方法有四十余种;二是地方性强,在烹调方法的种类中,相当一部分烹调方法带有明显的地方特色,如鲁菜的“熘”、川菜的“小炒”、苏菜的“焖”、粤菜的“焗”等;三是更新发展快,创新菜肴层出不穷,除新原料不断涌现的因素外,主要还是烹调方法的不断创新,丰富发展了烹调工艺;四是灵活性强,由于地区的差异,原料的品种、质量、使用的燃料、炊具、生活习惯等等,对于烹调方法的具体操作都有影响,运用同一烹调方法制作不同原料的菜肴,或者同一类菜肴在不同条件下制作,都需要根据具体情况采取具体细节调整,才能达到好的效果。烹调技法相当细腻,相当复杂,有多元性的特征。



知识窗

食物发展 2010 年达基本小康

国家食物与营养咨询委员会日前提出中国食物发展阶段性目标,预计中国食物发展水平在 2010 年达到基本小康社会的水平,2020 年达到全面小康社会的水平,2030 年达到向富裕过渡阶段的水平。在食物消费方面的目标是,谷物消费量逐渐下降,豆类消费量逐步上升,预计谷物年人均消费量将从 2001 年的 192.5 千克,逐步减少到 2030 年的 146 千克,豆类年人均消费量将从 2001 年的 5.64 千克,逐步增加到 2030 年的 20 千克,此外,奶类产品的人均消费量在 2003 年预计达到 41 千克,是 2002 年的 4 倍多。

第二节 热菜烹调方法的种类

一、热菜烹调方法的分类方法

热菜烹调方法众多,由于所持的标准不同,分类的方法也有多种,常见的分类方法是按菜品温度分和按传热介质分。

二、热菜烹调方法的种类

按菜品温度分,有冷菜技法和热菜技法。冷菜烹调技法常用的是拌、腌、炆、冻、酱、卤等。热菜烹调技法常用的是烧、扒、煨、炖、烩、焖、余、煮、焗、炒、炸、爆、熘、煎、贴、烹、蒸、烤、拔丝、蜜汁、

挂霜等。

按传热介质分,有水烹法、油烹法、汽烹法、辐射法和其他烹调方法。

水烹法常用的有烧、扒、煨、炖、烩、焖、余、煮、焗、蜜汁、燻等。

油烹法常用的有炒、炸、爆、熘、煎、贴、烹、拔丝、挂霜等。

汽烹法常用的有蒸和熏等。

辐射法常用的有烤和微波烹调等。

其他烹调方法常用的有盐烹和石烹等。

想一想

1. 简述热菜在烹调工艺中的地位和作用
2. 简述热菜烹调方法的特点
3. 常用的烹调方法有哪些种类?



知识窗

做菜何时放调料

许多人炒菜,油盐酱醋随意放。其实,只要掌握投放调味料的顺序,不仅能保留食物的色香味,还能使更多的营养素不流失。

油:炒菜时油温不宜太高,超过 180℃,油脂会产生具有强烈刺激性的丙烯醛等有害物质,危害人体健康。炒菜应是“热锅凉油”,先把锅烧热,再放食用油,八成熟时就将菜入锅煸炒。此外,有时也可以凉锅时直接将凉油和食物一起炒,如油炸花生米,这样炸出来的花生米更松脆、香酥。

盐:盐是电解质,有脱水作用,因此放盐时间就应根据菜肴特点而定。炒含水分多的蔬菜或炖肉时,应在快熟时放盐。因为过早放盐会使菜出汤,或使肉中的蛋白质凝固,不易炖烂,影响口感。用不同的油炒菜,放盐的时间也有区别:用菜子油或豆油炒菜,为避免蔬菜中维生素的损失,应在菜八成熟时加盐;用花生油炒菜要先放少许盐,能减少油中的黄曲霉素,提高油温。

酱油:烹制菜肴时,高温久煮会破坏酱油中的营养成分,还会使其失去鲜味,因此应在即将出锅前放酱油。炒肉时为使肉鲜嫩,可将肉片先用淀粉和酱油拌匀,再用热锅凉油快速煸炒,这样炒出来的肉也更嫩滑,还不会损失肉中的蛋白质。

醋:醋不仅可除腥、解腻、增香,还能保存蔬菜中的维生素,促进钙、磷、铁等微量元素的溶解,提高菜肴的营养价值。做菜时放醋最好在两头,即原料入锅后立即加醋,或菜肴临出锅前放醋。如“炒土豆丝”等菜最好在原料入锅后加醋,可以保护土豆中的维生素,并软化蔬菜;而“糖醋排骨”等菜最好加两次醋,原料入锅后加醋可除腥,出锅前再加一次醋,能调味、增香。

本章小结

本章介绍了热菜烹调方法的概念、特点和种类。通过本章的学习,对加深对中国烹饪博大精深

深的认识,尤其是对热菜烹调方法的认识,理解和掌握热菜烹调方法的概念、特点和种类对中式菜肴制作有着重要作用。

思考与练习

一、填空题

1. 世界烹饪三大风味体系是_____、_____、_____。
2. 中国菜肴的最大特色是以_____的艺术享受为_____,以_____的物质享受为_____。
3. 按传热介质分,烹调方法有_____、_____、_____和_____。

二、选择题

1. 中国菜肴的最大特色是()。
 - A. 色、香、味、形、质、器、养俱全
 - B. 烹调方法多种多样
 - C. 地方风味流派各俱一格
 - D. 以味的艺术享受为核心,以养的物质享受为目的
2. 中国烹饪四大风味流派是()。
 - A. 清真菜、寺院菜、市肆菜、私家菜
 - B. 仿唐菜、仿秦菜、仿宋菜、谭家菜
 - C. 湖南菜、浙江菜、安徽菜、福建菜
 - D. 山东菜、四川菜、江苏菜、广东菜
3. 下列属于油烹法的烹调方法是()。
 - A. 蒸、烧、扒、煨
 - B. 炸、熘、爆、炒
 - C. 炸、熘、扒、贴
 - D. 拔丝、挂霜、煎、焗
4. 下列属于水烹法的烹调方法是()。
 - A. 蜜汁、挂霜、燻、烩
 - B. 熏、烤、烧、扒
 - C. 扒、烧、余、煮
 - D. 盐烹、石烹、焖、煮

三、判断题

1. 焗是鲁菜的代表性烹调方法之一。
2. 燻是粤菜的代表性烹调方法之一。
3. 蒸属于水烹法而不属于汽烹法。
4. 按菜品温度分,有冷菜技法和热菜技法。
5. 小炒是川菜烹调方法。
6. 中国菜肴的最大特色是烹调方法的种类多样。

四、简答题

1. 世界烹饪三大风味体系是什么?
2. 中国菜肴的属性有哪些方面?
3. 什么叫做热菜的烹调方法?
4. 中国菜肴的最大特色是什么?
5. 热菜制作按风味流派划分可分为哪几种工艺?
6. 热菜的烹调方法有哪几种分类方法?

五、案例题

中国地方风味流派众多,有八大菜系说、十大菜系说,请说明。

六、实践题

利用业余时间,由任课教师带领学生参观有当地特色风味的酒店厨房,并总结该厨房的代表性烹调方法。

第二章 水 烹 法



教学目标

1. 了解以水为主要传热介质的烹调方法——烧、扒、煨、炖、烩、焖、余、煮、焗、蜜汁、燻的概念和种类。
2. 理解以水为主要传热介质的烹调方法的特点。
3. 掌握以水为主要传热介质烹调方法的各种菜例的用料、风味特点、制作工艺和操作关键。



知识拓展

东北的炖菜

东北的炖菜不仅东北人特别喜欢吃,全国各地的人似乎也在东北人的影响下,开始喜欢吃东北炖菜了。那么,什么是真正的、地道的东北炖菜呢?平民化是东北炖菜的一个主要特点。东北炖菜做起来手段简简单单,不必放很多肉,不必放很多佐料,人人都可以做。如果说炖菜香,就是香在本色上。比如白菜炖土豆,就是白菜加土豆,放盐、放大油,完了。做好之后的样子,汤不汤,菜不菜,但很好吃。还有土豆炖茄子、豆角炖土豆、南瓜炖土豆、雪里蕻炖大豆腐等等,味道都很不错。尽管如此,同样炖的菜,同样的做法,还是有优劣之分。简而言之,要想吃炖菜中的“上品”,那得在合适的季节,换言之,炖菜最好是用新白菜、新土豆、新茄子、新豆角,这样做出的菜才能突出菜香。德莫利鱼和羊肉炖萝卜也属于东北炖菜系列。除此之外,还有大家熟知的鲶鱼炖茄子、猪肉炖粉条、酸菜炖白肉、小鸡炖蘑菇,以及用坛子肉和炸土豆块做的旗家炖菜等。

第一节 烧



一、烧的概念、种类及特点

烧是将加工整理、改刀成形并经熟处理(炸、煎、煸、煮或焯水)的原料,加适量汤汁和调味品,先用旺火烧沸,再用中或小火烧透至浓稠入味成菜的烹调方法。按工艺特点和成菜风味,烧可分为红烧、白烧和干烧三大类。红烧是指将切配后的原料,经过焯水或炸、煎、炒、煸、蒸等方法制成半成品,放入锅中,加入鲜汤旺火烧沸,撇去浮沫,再加入调味品,如糖色、生抽、老抽等,改用

中火或小火,烧至熟软汁稠,勾芡(或不勾芡)收汁成菜的烹调方法;白烧与红烧在方法上基本相同,由于白烧菜肴颜色为白色故而得名;干烧是指在烧制过程中用中小火将汤汁自然收汁,使汤汁滋味渗入原料内部或粘附在原料表面的烹调方法,最大的特点是不勾芡。

采用烧的烹调方法制作菜肴,所用的原料都要采取相适应的初步熟处理方法。一般对特别新鲜的原料可采取煸炒的方法;不是特别新鲜的原料可采取油炸的方法处理,以借助油温的高热,将其异味解除或大部分解除;需要很长时间才能使之熟烂的原料则需要事先水煮成熟,例如,肚、大肠等一类原料,在使用前需要水煮,以达到所需要的成熟度。

二、菜例

(一) 红烧鱼

烹调方法:红烧

味型:咸鲜味

风味特点:色泽红亮,咸鲜味美,鱼形完整。

原料:鲜鱼一尾(约 600 g),猪肥瘦肉 20 g,冬笋 5 g,油菜心 5 g,水发冬菇 10 g,葱段 15 g,姜片 10 g,葱油 30 g,料酒 10 g,酱油 20 g,白糖 15 g,精盐 2 g,湿淀粉 10 g,花生油 1 000 g(实耗 50 g)。

工艺流程:

鱼的初加工→主辅料的刀工处理→热油炸鱼→炒配料调味→将鱼烧制→勾芡→装盘成菜

制作工艺:

1. 将鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,在两面用斜刀法剞上 1.5 cm 宽的花刀,周身抹上酱油,把冬菇、冬笋、肥瘦肉分别切成小薄片。油菜心切成小段。
2. 炒锅置于旺火上,加上花生油烧至 200℃ 时,把鱼放入油中一炸,迅速倒入漏勺内。
3. 在炒锅内留热油 40 g,加葱、姜炒出香味,加肉片略炒,然后加酱油、清汤、料酒、白糖、精盐 2 g 烧开,再放上鱼,用小火烧至熟透,汤约剩 70 g 时,将鱼取出放在鱼盘内,去掉葱姜,加入冬菇、冬笋、油菜烧开,用湿淀粉勾芡,淋上葱油,浇在鱼身即可。

操作关键:

1. 鱼体剞花刀时,注意刀距、深浅要均匀。
2. 鱼体走油时油温要高,否则鱼体容易破碎。
3. 烧鱼时,注意防止不熟或糊锅的现象发生。

想一想

1. 制作红烧鱼一般选用什么品种的鱼?
2. 红烧与干烧的主要区别是什么?
3. 怎样操作才能使红烧鱼的色泽红亮?

(二) 葱烧海参(彩图 1)

烹调方法:红烧

味型:咸鲜味

风味特点:此菜采用山东特产大葱与海参为主料,用红烧的方法制成,菜肴中海参糯嫩,芡汁