



餐 饮 管 理 系 列

最新粤菜 烹调技术

巫炬华 梁锡雄 陈景震 邓宇兵 · 编著

 中国轻工业出版社



餐饮管理系列

最新粤菜烹调技术

巫炬华 梁锡雄 编著
陈景震 邓宇兵

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新粤菜烹调技术/巫炬华等编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009. 2

(餐饮管理系列)

ISBN 978-7-5019-6572-4

I. 最… II. 巫… III. 烹饪-方法-广东省
IV. TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 127505 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 封面设计: 兰文文化
版式设计: 王培燕 责任校对: 晋洁 责任监印: 胡兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 11

字数: 220 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6572-4 定价: 20.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60406S1X101ZBW

前 言

我国改革开放已三十载，国家经济飞速提升，餐饮行业也繁荣发展，呈现出百花齐放的盛世年华。尤其是粤菜，以其独特的口味与变化多端的菜式在全国独树一帜，颇受欢迎。作为新时期的烹饪工作者，如何更好地总结经验和改革创新，这便是编写此书的初衷。

《最新粤菜烹调技术》在秉承传统粤菜宗旨的基础上，充分吸取了外来菜式，如香港菜、东南亚菜和西餐的长处，并加以发挥，演绎出丰富多彩的菜式。在菜式形成过程中进行改良、创新，包括使用材料的变化、制作工艺的变化、制作工具的变化、器皿的变化、口味的变化等。这一切的变化，无不给粤菜的发展带来了更广阔的变化空间。

本书的编写队伍中既有教学经验丰富的教师，更有在餐饮业中有资历的在职中年骨干厨师。本书每一章内容的编写都是从工作岗位着手，先清晰地阐述各岗位工作任务，然后介绍操作流程，再举例菜肴操作方法，深入浅出，通俗易懂，并兼顾基层管理理念，读者阅读后综合素质能得到较快提升。因此，本书可以作为餐饮行业人士和餐饮职业技能培训教师、学员的参考用书。

本书的编撰得到了广州白云技师学院的大力支持和中国烹饪大师林壤明先生的悉心指点，在此一并表示诚挚的感谢。

由于水平有限，书中难免有不当之处，恳请专家及读者予以指正。

编者

作者简介

林壤明（顾问）

中国烹饪协会副会长
中华十大名厨
全国首批中国烹饪大师
全国“五一”劳动奖章获得者
广州市技能鉴定高级考评员
广州市“美食研究中心”研究员

巫炬华

中式烹调高级技师，广州餐饮大师，国家级裁判员，广东省职业技能鉴定指导中心专家组成员。现任广州白云工商高级技工学校旅游与酒店管理系主任。

梁锡雄

中式烹调高级技师，中式烹调高级评委。

陈景震

中式烹调高级技师。曾任广州市流花宾馆厨师长、广州市丽都大酒店厨师长、湛江茂名皇朝大酒店厨师长、广州市红棉大酒店行政总厨，先后到过成都市学习川菜、潮州市学习潮州菜、长沙市学习湘菜。制作的菜式多次获得广州市美食节金牌。现任广州白云工商高级技工学校旅游与酒店管理系教师。

邓宇兵

中式烹调高级技师，中式高级烧腊师。现任广州白云工商高级技工学校旅游与酒店管理系教师。

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 粤菜形成及风味特点	(1)
第二节 厨房布局原则和常见布局	(7)
第三节 厨房部门的岗位及职责	(12)
第二章 水台岗位的加工工艺	(16)
第一节 水台岗位的工作范围和职责	(16)
第二节 冰鲜肉类原料的加工	(23)
第三节 生鲜水产品的加工工艺	(28)
第四节 鲜活禽类原料的加工	(45)
第三章 砧板岗位的加工工艺	(50)
第一节 生砧板岗位	(51)
第二节 熟砧板岗位	(69)
第三节 刺身岗位的加工	(81)
第四章 配菜知识	(102)
第一节 配菜的意义和要求	(102)
第二节 原料腌制	(107)
第三节 菜点质量控制与菜点开发	(116)
第四节 菜肴命名方法	(126)
第五节 菜肴成本核算	(128)
第六节 菜肴定价	(133)
第五章 上什岗位	(143)
第一节 上什岗位的重要性	(143)

第二节	蒸的菜肴制作	(150)
第三节	煲、炖汤品制作	(180)
第四节	鲍鱼档菜肴制作	(206)
第五节	海参类菜肴制作	(213)
第六节	鱼翅类菜肴制作	(217)
第七节	燕窝类菜肴制作	(224)
第八节	鱼肚类菜肴制作	(228)
第九节	煎焗档的菜肴制作	(232)
第十节	煲仔类菜肴制作	(247)
第六章	后锅岗位	(256)
第一节	后锅岗位的重要性	(256)
第二节	小炒菜肴制作	(260)
第三节	焖的菜肴制作	(283)
第四节	扒的菜肴制作	(296)
第五节	炸的菜肴制作	(302)
第六节	焗的菜肴制作	(325)
第七节	汤菜的制作	(338)

第一章

绪论

第一节 粤菜形成及风味特点

一、我国烹饪的起源

我国是世界闻名的四大文明古国之一，有着悠久的历史。几千年来，勤劳智慧的中华儿女创造了丰富多彩的民族文化。烹调与人类的进化密不可分，是人类文明的产物。烹调的起源，促进了人类的进步；而人类文明的进步，又促进烹调技术的发展。烹调技术是一门科学，一门文化，也是一门艺术，它就像是我国珍贵文化宝库中一枝绚丽的花朵，在中华民族优秀文化中绽放。

我国的烹调技术源远流长。人类的饮食文明，大致经历了生食、熟食、烹调 and 改革创新四个阶段。在距今 50 多万年前，人类发现了“火”，才逐渐地由生食转变为熟食，并把熟食变成了固定的饮食方式，从此结束了“茹毛饮血，生吞活剥”的原始生活方式。在距今 1 万年前，人类学会用盐来调味，并使用陶器作为炊具，标志着人类进入了真正的烹调时代。

古代的烹调发展，大体上可以划分为先秦、汉魏六朝、隋唐、宋元和明清五个时期，并逐步形成了我国各地方风味特色的菜系，即选用本地优质烹调原料，用本地习惯使用的优良烹调方法，制作出富有当地食法和味道特色的菜肴。由于我国地大物博，地理环境错综复杂，而且又是一个多民族的国家，在气候、物产资源、风味、饮食习俗、经济等多方面有所差异，因此形成了众多风味流派的地方菜。而以广东菜、四川菜、山东菜和淮扬菜为主要代表组成了中国的四大菜系。此外，浙江菜、福建菜、湖北菜和湖南菜等都

各具特色，表现着各地菜肴的不同风味，共同构成了我国烹调技术丰富多彩的景象。

曾有这样一个笑话，说如果某天有一个外星人被我们捉住了，若被放在北京，由于北京人较精于科学研究，肯定会把外星人里里外外彻底研究其结构与地球人有何不同；若被放在上海，上海人精于做生意，自然会把他放在展览馆展出以收取门票赚钱；而若他不幸落在广州人的手里，他则厄运难逃了，因为广州人必然首先想要尝尝外星人肉的滋味。这虽然是一个笑话，但也的确反映了广州人爱好饮食的习惯。广东菜是中国四大菜系之一，它独具浓厚的岭南特色，是岭南饮食文化的代表。近百年来，“食在广州”的美誉流传海内外。

广东菜又称为粤菜，它由三部分组成，即广州菜、东江菜和潮州菜。其中以广州菜最具有岭南特色，是粤菜的代表。广州菜又称广府菜，是原来广州府所辖的地方菜，现在凡讲广州话的地方其菜肴都为广州菜。

二、粤菜的历史

作为具有鲜明南粤特色的菜系，广州菜的形成也有漫长的历史发展过程。据史料记载，秦时，率军南下的将领任嚣与赵佗把治理岭南的中心放在南海郡；南海郡治番禺（今广州市），所辖之地，后来大都划入广州府属。南下汉人中必有烹调高手，而占比例最多的商人则大都是美食家，老一代妇女以善庖厨为贤良，他们的到来，提高了岭南饮食文化的品位和档次，带来了南方饮食方法的更新。

西汉以后，中原人继续以多种方式南迁，通过“杂处”而至融合。南下汉人带来的科学知识和饮食文化与岭南的地理环境和越人的饮食习俗糅合在一起，并去粗取精，不断升华，创造出独具一格的饮食特色。这种特色既有越人饮食之风尚，又具中原饮食之精华，从而奠定了后来广东菜发展的基础，如从南越王墓的出土文物中看到，出土的大型炊烤具和容器共 130 件，铜陶器内多存动物食

品。这些炊具和食器从一个侧面反映出南越国时，岭南的烹饪技艺已有较高造诣。墓中出土的大批介壳类水产品又表明，越人嗜食的水产品已被南来的北方人所接受，越族人嗜食海鲜之特色保存至今。中国社会科学院考古研究所研究员黄展岳先生指出：“1983年在广州发掘的南越王墓，墓中发现大量经过加工的动物遗骸，为我们探研2000多年前的广州美食提供了十分形象的食品原料，通过对这批肉食品的初步研究，可以看出食在广州是有它的历史根源的。”

隋唐时代，广州菜又有了新的发展。我国从三国至南北朝300多年中，一直处于南北分裂状态，中原战乱频繁，而岭南则相对较为安定，汉人又曾大批南迁，唐代继承隋代统一局势，全国封建经济空前繁荣。岭南“汉越融合”基本完成，经济也有所发展，通过“汉越融合”而成的烹调技艺扩展到民间，出现了不少创新名食。如唐代段成式《酉阳杂俎》曰：“物无不堪啖，唯在火候，善均五味”。意即菜肴的风味特色，除了选料之外，关键在于掌握火候与调味。据唐昭宗时出任广州司马的刘恂《岭表录异》所记，当时，岭南人的烹饪技艺已颇高明，民间也己能运用煮、炙、炸、蒸、炒、烩、烧、煎、拌等多种烹调方法，并能因物料的质地不同而辨物施用。如食蟹，其记载：“水蟹，螯肉皆咸水，自有咸味，广人取之淡煮，吸其汁下酒；黄谊蟹，壳内亦有黄赤如鸡、鸭子黄，肉白如豕膏，实其壳中，淋以五味，蒙以细面，美味可口。”蟹的口味不同，施制的方法各异，菜品的风味就不一样，筵席菜中，汤或羹先上还是后上，历来是南北食制之分野。清代袁枚《随园食单》曰：“上菜之法……无汤者宜先，有汤者宜后”。现在，北方各地仍然如是，广州菜则自唐代以来都是汤（羹）先上，由此看出，广州菜在食制方面也早已自成一格。

到了宋元时期，广州菜形成更强的发展势头。宋代，北方战乱仍较频繁，大批汉人继续南下，广东人口大量增加，各行各业的进一步发展，使广州成为我国最大的商业城市和通商口岸，来华贸易的有50多个国家，对外贸易占全国80%。繁荣的商业促

进了广州菜的发展，出现了许多风味名食。吃蛇的记录最早见于南宋，当时，在广州如请客人赴宴而席上无蛇，那客人会认为一无所获。

明清时代，广东的农业发展逐步走至全国前列，珠江三角洲逐渐开发成为商品性农业产区，人们称之为“鱼米之乡”。广州的城乡出现了许多著名的乡土美食，如佛山的柱侯食品、顺德的风城食品、东莞的荷包饭、新塘的鱼包、新会的潮莲烧鹅、清远的白切鸡等。这些，大大地丰富了广州菜的特色。

清代，特别是鸦片战争以后，由于清政府采取闭关自守的政策，广州成为中国唯一的通商口岸，中外客商在广州的交往更加频繁，内外商贾云集，各地名食相继传来，广州街头，除正宗粤菜外，扬州小炒、金陵名菜、姑苏风味、四川小吃、京津包点、山西面食等随处可见，西餐、咖啡馆、酒吧也占有一席之地，粤菜在进一步吸收了各地的优秀烹调技术的基础上，逐步形成了一个有鲜明地方特色、深受人们喜爱的菜系。

三、粤菜的特点

在粤菜发展过程中，由于受到了中原和西方饮食文化的影响，博取众家之长，保持了来源于越人的杂食之风，用料广博奇特，选料精美，如粤菜常用于烹制的蛇、禾虫、禾花雀、狗肉、猫肉等，在内地许多地方人们会觉得简直是不可思议的事。

与此同时，广州特殊的地理位置，对粤菜的形成与特点也有不可忽视的影响，由于广州地处亚热带，一年之中炎热时间较长，高温多雨，十分利于各种动植物的生长，为粤菜的用料广泛提供了良好的物质基础。粤菜原料之丰富，仅为蔬菜、水果一类，品种之多已为北方各省望尘莫及。同时，珠江三角洲纵横密集的河网，再加上面临浩瀚的南海，各种各样的海鲜与河鲜应有尽有。近年来，先进的养殖技术、种植技术，使许多珍贵的水产品及不常见的植物原料进入了海鲜酒家，这些用料使粤菜厨师们的技术有更广泛的施展空间。航运业与保鲜技术的发展，使世界各地的

海鲜产品及各种各样的餐饮原料能进入广州，也为粤菜的用料增加了丰富的内容。

由于广州一年之中炎热的天气较多，人们的口味一般都趋向清爽，因此粤菜口感大多比较清淡，但这是相比其他地方菜而言。所谓的清淡，绝非清寡如水、淡而无味，而是清中求鲜、淡中求美，讲究清、鲜、嫩、滑、香，适应时令。夏秋力求清鲜，冬春偏浓郁，还有香、酥、脆、肥、浓之分，并且讲究“五滋六味”之妙。粤菜味型结构变化无穷，能适应各方人士的口味，近几年，随着广州菜厨师对汁酱的不断研制与创新，使粤菜口味变化更为丰富。广州菜的影响非常广泛，在全国各大中城市，到处都能找到“正宗粤菜，生猛海鲜”的招牌，吃粤菜成了高贵身份的象征，广州厨师在全国各地南征北战，带去了广州菜的烹调技术，也学到了各地优秀的烹饪技艺，并迅速融合在粤菜的改革之中，这种交流大大地促进了沿海城市与内地的文化交流，也大大地丰富了粤菜的内容，促进了粤菜的发展，不断求变求新的新派粤菜，越来越受到了各地食客的欢迎。随着对外交往的增加，粤菜的影响甚至遍及东南亚及世界各地，据有关报刊介绍，目前，美国有中国餐馆近万家，英国有 5000 家，法国、荷兰各有两三千家，日本不下千家，这些地方的中国餐馆，多数是粤式酒家、餐馆，生意十分兴旺。在香港及东南亚一带，粤菜就更加流行，粤菜厨师在海外往往较受餐馆老板的欢迎，能较容易找到工作，并且身价不低。

广州菜还有一个非常明显的特点就是“药食同源”。据说，由于岭南地区在五岭之南，早期属于刀耕火种的不毛之地，瘴气丛生，条件非常艰苦，粤人为了在如此恶劣的条件下生存，很早就学会了通过日常的饮食，调节体内平衡，以抵抗疾病的入侵，而这与祖国传统的中医理论不谋而合。在传统中医里“食”与“药”并没有明确界限，而在广州菜中，有大量的药材进入了饮食原料的行列，并根据不同的季节与不同用法对菜式进行分类，如夏暑秋燥季节，用莲子炖猪肚，功效是健脾益胃、补虚益气；茨实莲子糯米

粥，功效是除湿清心、补中养神、益胃健脾、止带止泻固精。还有壮阳、补肾、滋阴等菜式不一而足、内容丰富，这也是构成广州菜的一个鲜明的特点。

综上所述，广州菜的特点是用料广泛，博取所长，口味多样，变化多端，菜式讲究鲜爽嫩滑，四时常新，调味清淡，突出原料的原汁原味，同时较注重药食同源，能通过饮食营养调节身体。在季节变化上，注重夏秋清淡，冬春浓郁。

四、粤菜的发展

近代粤菜的发展经历了两个重要的历史阶段，一个是新中国成立后，人民当家做主，包括餐饮业在内的劳动者激发了极大的劳动积极性，他们以前所未有的热情投入工作，使我国餐饮业的发展水平有了迅速的提高，很多老一辈的粤菜厨师谈起那段日子还是眉飞色舞、记忆犹新。当时粤菜烹饪行业涌现出一大批出类拔萃的烹调大师，他们对粤菜的贡献、对粤菜的影响是不应被忽略和忘记的。较著名的有广州酒家的黄瑞、北园酒家的黎和、南园酒家的刘邦、大同酒家的麦炳等，他们运用精湛的手艺，创制出多款脍炙人口的名菜，直到20世纪80年代改革开放，他们中的很多人仍坚守在工作的第一线，并悉心培养粤菜的接班人。

20世纪六七十年代，由于受到各种因素的影响，我国生产力发展水平下降，社会物质生活贫乏，国民经济发展较为缓慢，由于消费能力低下，人们对饮食的需求不足，直接导致粤菜处于停滞甚至倒退状态。从客观上看，由于餐饮原料的匮乏，厨师处于“巧妇难为无米之炊”的难堪境地；从主观上看，由于长期的计划经济，国营性质的餐饮业由于缺乏竞争，从业人员普遍存在“皇帝女儿不愁嫁”的思想，很多人不思进取、不求上进，没有市场经济意识。80年代以后，在改革开放政策的指引下，粤菜的发展到了一个全盛的时期，其发展水平跃上了一个新的台阶。三资企业酒店在广州如雨后春笋般的出现，它们带来了全新的先进管理技术理念，同时也引入了与传统粤菜大不相同的新派粤菜，由此，粤菜进

入了一个飞速发展的时期。香港新派粤菜在用料、技术、口味、工用具等方面对传统粤菜进行了全面的改革与创新，为广州菜的改革与创新起到了关键性的引导作用，广州厨师与香港厨师合作的过程中，在学习和吸收他们的技术和经验基础上，勇于改革创新，迅速掌握新的技术与用料，并能加以变化和发展，逐步适应并引领了粤菜发展的新潮流。

综上所述，广州菜的渊源来自古代岭南地区的越人，发展于秦汉至隋唐时代，形成于明清之时，在改革开放后达到了发展的新高峰。

第二节 厨房布局原则和常见布局

一、厨房布局的基本原则

厨房有无数种可能的布局，因而几乎没有两个厨房设计专家设计出的厨房会是一模一样的。每一位设计者都会挑选自己喜爱的、而且经过多年实践证明效果良好的布局。

任何厨房空间都是有限的，虽然每个厨房空间形状都不尽相同，或大，或小，或方形，或长形，或异形，所以，无论哪一种厨房空间，都要遵循下述4个布局原则。

1. 形随流程

这就是说，必须按照烹调工艺流程的特点进行厨房布局。从下图厨房布局分析看，这种布局设计是不合理的。

把烹调工艺流程放到餐饮运作中去看，厨房就是一个以仓库为起点、以备餐间（或餐厅）为终点的原料移动，反映在空间运动上是由起点到终点的正向流程。因此，形随流程的第一个含义是，空间运动中必须体现烹调工艺流程的规律所规定的空间形状，即对原料的加工烹调的空间运动必受到其加工烹调规律的限制。若忽视了这一点，就会出现图1描述的烦恼，甚至有过之而无不及。

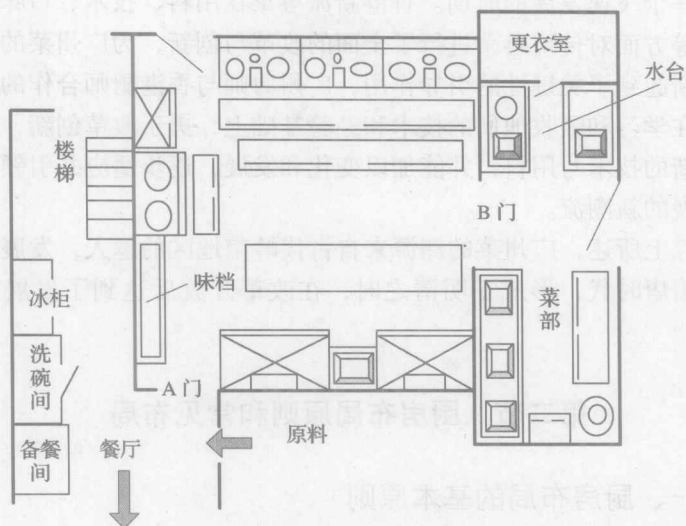


图 1

形随流程的第二个含义是在烹调部门的空间里，不同的工艺流程应有不同的布局设计。厨房部属于流水线制作，其布局形状就应该在有限的空间里，按各工序在流程中的顺序位置来组合排列，通过设备布置和工作流向的联系使其成为有序的、合理的作业整体。例如，点心部的关键工序是案板，故此案板应设在点心部的主要路线上（多设在中间），使其与制馅和各出品工序联结为作业整体。

根据大量实践经验总结，原料在厨房部空间里的移动基本呈“S”形走向（参见图3），原料在点心部空间里的移动基本呈中心辐射形走向（参见图2），当然，这仅是就最基本的烹调程序而言。

2. 路随设备

厨房空间布局的第二个原则是路随设备。所谓路，是指员工的工作流向。根据现代生产管理要求，工作流向设计的合理之处一方面表现在空间限制中能够实现最方便或最短的工作距离，即尽量减少

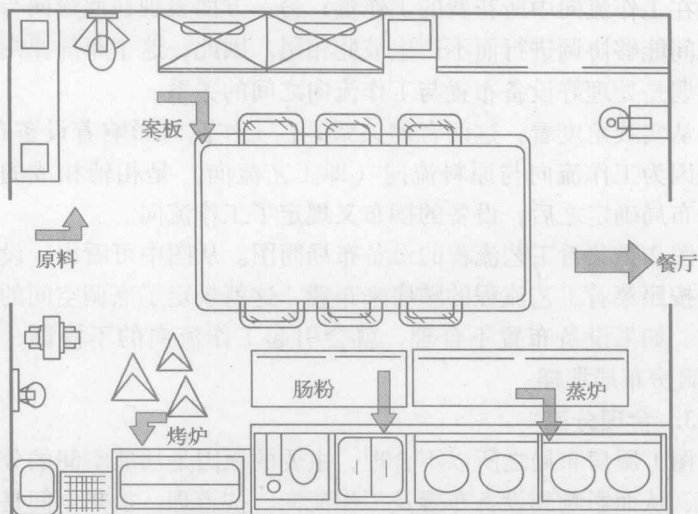


图 2

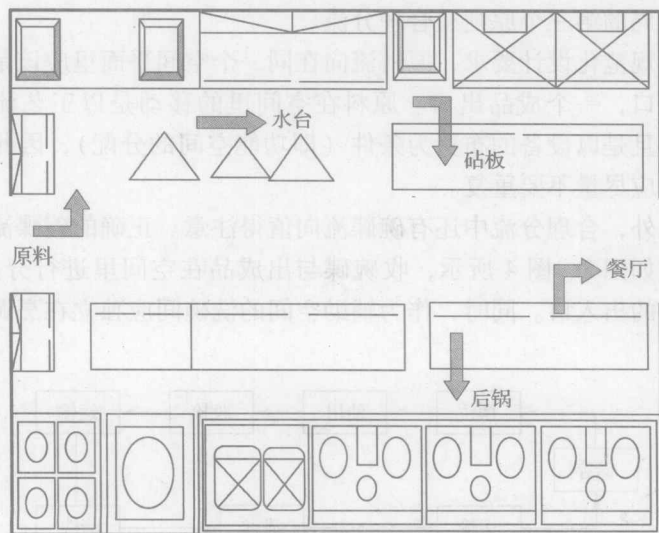


图 3

员工在工作流向中所花费的工作量；另一方面表现在此流向与彼流向之间能够协调进行而不产生彼此相阻。因此，这个布局原则的主要问题是如何处理好设备布置与工作流向之间的关系。

从实践角度看，这两者的关系是：工作流向影响着设备布局，这是因为工作流向与原料流向（即工艺流向）是相辅相成的；当设备布局确定之后，设备的摆布又规定了工作流向。

图2是菜肴工艺流程的设备布局简图。从图中可看出，设备布局是按照菜肴工艺流程的顺序来布置，这就规定了烹调空间的工作流向。如果设备布置不合理，就会引起工作流向的不协调，就像图1厨房布局那样。

3. 合理分流

图1厨房布局之所以不合理，主要的原因是功能空间的分配不合理，从而影响到设备布置及工作流向。按道理，加热空间是出品位置，与备餐间的距离应越短越好；切配空间应按照工艺流程的顺序去排列，但图1中恰是反过来，故造成各种流向的混乱。所以，厨房布局的第三个原则是合理分流。

从规范化设计要求，原料流向在同一个空间平面里应该是一个原料入口，一个成品出口。原料在空间里的移动是以工艺流程为准，并且是以设备的布置为条件（即功能空间的分配），因此原料的移动应尽量不要重复。

此外，合理分流中还有碗碟流向值得注意。正确的碗碟流向设计应该如图3、图4所示，收碗碟与出成品在空间里进行分处理，设不同的出入口。同时，作为辅助空间的洗碗间应独立在烹调空间之外。

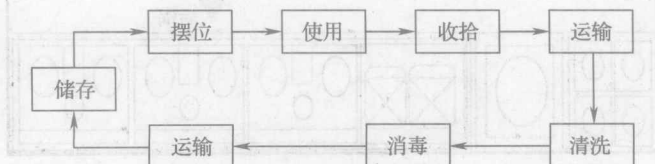


图4