

# 《广东菜烹调技法》

## 图书基本信息

书名：《广东菜烹调技法》

13位ISBN编号：9787535934949

10位ISBN编号：7535934943

出版时间：2004年1月1日

出版社：广东科技出版社

作者：黎丽甜

页数：207 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《广东菜烹调技法》

## 内容概要

本书介绍烹调中热和热的传递的有关知识；阐述原料受热后产生的物理变化及变化的调控与利用；原料初步熟处理的作用和方法及调味、调色、调香、调型和调质的原理与方法。着重介绍热菜烹调方法，突出其操作程序、制作关键，并以若干有代表性的菜例说明。

本书重视理论与实践的统一，既有原料受热后物理与化学变化的阐述，也有传统和创新的粤菜烹调方法及菜式介绍，力求体现粤菜的传统与发展。

本书可供烹饪工作者、大专院校和中专及技校的烹饪专业和旅游餐饮专业师生、烹饪培训班以及烹饪爱好者学习、参考。

## 书籍目录

### 第一章 热和热的传递

#### 第一节 热源

#### 第二节 热源温度的估测和控制

#### 第三节 热的传递

### 第二章 原料受热的变化及控制

#### 第一节 烹饪原料受热后的变化

#### 第二节 火候掌握

### 第三章 原料的初步熟处理

#### 第一节 原料的初步熟处理的方法

#### 第二节 原料初步熟处理实例

### 第四章 调

#### 第一节 调味

#### 第二节 调色、调香、调型和调质

### 第五章 热菜的烹调方法

.....

## 章节摘录

书摘 在烹调过程中加入一些有色的原料或食用色素而使某些原料或菜肴染上颜色，这种方法称为着色法。着色法又可分为三种方法：共煮着色法。就是把有颜色的原料与待染色的原料放在一起烹煮，使原料染上颜色。这一操作有的与调味一起进行，有的则在烹调的后期才加入有色原料。茄汁、葱汁、生抽、老抽和蚝油等都是常用的有色的原料，这些原料除了用于调色外，也可用于调味。勾芡着色法。粤厨常常根据菜肴总体的颜色及质量要求，通过勾芡使菜肴着色。使用这一方法要同时考虑菜肴原料加热后的颜色变化而选择合适的芡色。芡色可分六大类：即红、黄、白、青、清、黑等。有些芡色还可细分为不同的色种，如红芡还可分为大红芡、红芡、浅红芡、嫣红芡和紫红芡等；黄芡又可分为金黄芡和浅黄芡等。有关芡液的调制和芡色使用方面的内容请参阅《广东菜料头、汁和芡·烹饪教材·》第三章和第四章有关内容。加入食用色素着色法。请参阅《广东菜料头、汁和芡·烹饪教材·》第三章第二节有关内容。

二、调 香 许多原料，例如肉类原料和含有香辛成分的原料，在加热后会产生一定的香气，但是在烹调中，仍然需要使用一些方法。以增加菜肴的香气。其中常用的方法有：选择一些含有香气成分的原料，如大蒜、陈皮、洋葱、芹菜、花椒、八角、丁香和冬菇等一起烹煮，使成菜产生浓郁的清香；在热镬中溅酒，令乙醇蒸气与原料加热过程中产生的酸作用，生成具有香气的酯类；加入料头产生香气，详见《广东菜料头、汁和芡·烹饪教材·》一书第一章；使用具有所需香型的酱汁或调味料进行调味；利用烧烤、煎、炸等烹调法使菜肴原料产生香气。

三、调 型 原料的刀工处理，成菜的盛载形式以及在其上进行点缀装饰等对菜肴的造型起着重要的作用。此外，在烹调过程中还使用许多方法使菜肴表现美观的外形。某些原料由于含水量较多，烹调中容易碎烂，往往影响成菜的美观，这类原料在烹前常用盐腌制，使其中的部分水分渗出，使原料变得结实，这样在加热过程中便可保持理想的外形。例如整鱼在煎制前必须用盐腌制片刻，煎后才能保持完整的外形。火候的控制对菜肴的成形也有很大的影响。例如剖花刀的鱿鱼，在沸水和猛火加热条件下能迅速卷曲，形状整齐、美观。如果使用慢火加热，往往卷曲程度不一，形状不整齐。使用猛火蒸鱼，令鱼体表面蛋白质迅速凝固，鱼体内的水分不易流失，成菜便有丰满的外形。果蔬类原料煸炒时间过长或使用过慢的火力，会造成细胞内部严重失水，令组织破蹋，影响成菜的外观。

利用勾芡的方法，使菜肴表面包裹上一层薄薄的淀粉糊，原料内部的水分不易外渗，防止成菜下塌，可增加菜肴的立体感。

四、调 质 菜肴的质实际应该包括菜肴的质感及菜肴的营养价值等方面。菜肴的营养价值牵涉面较广，这里暂且不作介绍，本部分只从质感的角度论述调质的基本方法，并着重介绍原料的腌制、焯、拌粉、勾芡和变温处理等的一些基本做法。

1. 腌制 一些原料直接烹调，口感较差，如果通过腌制，可使原料的质感得到较好的改善，使成菜的品质和风味更加完美。

实例 腌牛肉 牛肉500克切成薄片，加入清水：100克(视牛肉干湿而增减)，食粉6克，生粉25克，生抽10克和匀，把牛内片压平，用25克花生油盖面，腌制30分钟可用。腌制可使老韧的牛肉变得又嫩又滑。

腌牛百页 先除去牛百页的黑色表皮。500克牛百页用60克食用枧水及适量清水(清水量以能刚把原料淹没为度)腌制4小时，然后把牛百页置于沸水中加热至熟时，把原料取出，再用清水反复漂洗，至碱味完全消失。老韧的牛百页经腌制后会变得爽脆。

腌虾仁 把蛋清20克，味精6克，精盐5克，生粉或鹰粟粉5克。食粉1.5克混和后与吸干水分的虾仁500克拌匀，放入雪柜中冷藏2小时后取出。即可用。经腌制的虾仁口感爽脆。

用适当浓度的碱性溶液\*某些蔬菜原料，例如芥菜胆和苦瓜环等，处理后使原料变得爽脆可口，青绿可爱。用碱液\*过的莲子，容易绵烂。

3. 拌粉 各种肉类原料经拌湿粉后，可以防止肉类在受热过程中水分过度丢失，又令肉质嫩滑。上千粉后炸制的原料，可使产品产生酥脆的口感。

4. 勾芡 勾芡往往与加包尾油的步骤相继进行，菜肴勾芡及加包尾油不但可使菜肴色鲜、明亮，还可以提高成菜的嫩滑度及延长菜肴的保温时间。

5. 变温处理 采用变温处理可使某些原料获得良好的口感，例如“上汤浸鸡”一菜，就是把宰干净的鸡先放入微沸的汤中浸泡片刻，马上把鸡转入冷汤中漂冷；再把鸡放回微沸的汤中浸，如此反复操作数次，至鸡刚熟，这样经反复变温处理制得的成品皮爽脆、肉嫩滑、味更鲜。

第五章 热菜的烹调方法 粤菜可分为热菜和冷菜两大类。热菜的种类繁多，烹调方法也很多，下面介绍其中主要的十九种。

第一节 蒸 和 炖 一、蒸 经过加工切配、调味、装碟后的原料，置于具有适当温度的水蒸气中加热，使原料升温至刚刚熟而成菜的烹调方法称为蒸。在蒸制菜肴中，由于蒸笼中充满比外界大气压力高的具有一定温度的水蒸气，使原料内部的水分在蒸制过程中不易蒸发出来。同时肉料表面层的蛋白质在热的水蒸气的作用下迅速凝固，使原料内部的物质不易渗出，因此用蒸法制得的菜肴具有保持

## 《广东菜烹调技法》

原形、原汁、原味和嫩滑等特点。 1. 操作程序 (1)原料刀工处理。 (2)配菜。 (3)(调味) (4)装碟。  
(5)上笼蒸至刚刚熟。 (6)出笼。 (7)(调味)上席。 .....

# 《广东菜烹调技法》

## 媒体关注与评论

书评广东菜简称粤菜，粤菜是中国著名菜系之一，深受海内外各界人士的青睐，究其成功之道，最根本的原因是粤菜无论在选料、切配、火候掌握、调味和成品的质量要求诸方面都具有鲜明的特点，并且表现了“兼容并蓄、创新善变”的特色。原料是烹调的物质基础，菜对所用原料的选择始终遵循着“广”、“鲜”、“活”、和“优”的原则，因而选料广博和严格用料，是菜实现菜肴色、香、味、形、质和营养统一的根本保证和前提条件。切配是基于烹调的需要和粤菜肴色、香、味的和谐，经过合理运刀，精心搭配，使款款粤菜佳肴成为件件精湛的艺术品和营养品，令食用者获得味美、形美、色美和营养的愉悦享受。准确掌握火候、合理利用热能，是粤菜优质和特色俱全的重要一着；根据原料的种类，性质、规格、形状及数量，灵活掌握火候，根据菜色彩风味特点，严格掌握火候，实为粤菜成功的关键。“调”乃菜制作的根本，内容包括调味、调色、调香、调形和调质等方面，其中调味是核心。菜既注重空出原料的本味，又重视料头的使用、强调和善于使用复合味，并且根据气候变化灵活调味，根据原料的主要性质及成粤菜的质量要求调色，使菜具有浓郁的地方特色。粤菜烹调技法是菜选料、刀工、配粤菜及掌握火候的综合表现形式，出是菜“博采众长、兼收并蓄、不断创新”风格的具体体现。其中19种主要的烹调技法，既是菜传统烹调方法与全中国乃至全世界优良、精湛烹调技艺的有机融合，出是源远流长的中华烹饪文化和人类饮食文化的沉淀和结晶。如今粤菜品日新月异，层出不穷，无不出自根基深厚，善于创新粤菜烹调技法的变化。为了弘扬中化烹调文化，传播中华烹调技术，以及与同行和朋友们交流学习心得，切磋粤菜烹调技艺，我们着意以粤菜制作的核心——烹调技法为题编写此书。本书定稿前经全国优秀厨师，菜烹调大师黎和师傅认真审阅，并且提出了宝贵意见，在此表示衷心感谢！

庄汉城 黎丽甜

2003.9

# 《广东菜烹调技法》

## 编辑推荐

《广东菜烹调技法:烹饪教材》可供烹饪工作者、大专院校和中专及技校的烹饪专业和旅游餐饮专业师生、烹饪培训班以及烹饪爱好者学习、参考。

# 《广东菜烹调技法》

## 精彩书评

1、本书讲解的是烹调的基础原理，并没有对菜谱做过多的讲解，关键是让你理解烹饪的来龙去脉，烹饪的基本原理，有哪些手法，如何做到完美，如何提升自己的厨艺



# 《广东菜烹调技法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)