

# 粤菜的基本烹调方法

当我们看菜单时，会看到“炒”、“煎”、“蒸”等，这些都是菜的烹调方法。粤菜与中国菜的一个组成部分，它的烹调方法有煎、炸、焖、焗、扒、扣、蒸、烩、川、滚、炖、煲、泡、浸、烧、卤等。以下简单介绍在粤菜里这些基本烹调方法。从而了解粤菜菜肴的制作特点，以便于向客人介绍菜式。

## 1. 煎

煎是以油传导热能，使物料由生至熟，并使其表面变成金黄色。因此，煎的油量多于炒，但油的最高点，又不能超过物料的面，制出的食品，既有煎的风味，又有炸的风格。其特点是色泽美观，焦香肉嫩。

煎的方法有：

- 1) 干煎（干煎虾碌）主要是突出焦香味；
- 2) 湿煎（茄汁煎虾碌）要求香滑，保持原料的鲜味；
- 3) 煎封（煎封仓鱼）多用于烹制鱼类，先煎好，再用煎封汁略局；
- 4) 半煎炸，（果汁煎肉脯）以煎为主，略带炸的方法。

## 2. 炸

炸的油量一定得多。落锅时，油要比原料多数倍。大多数炸的食品落锅时，油温要较高，这样炸出来的食品，才甘香酥脆，受客人欢迎。如“炸牛奶”、“炸子鸡”等。一般来说，炸的食品有三个特点：

A. 口味较多，炸的口味有肥、香、楹、酥、甘、脆等，特别是肥香与酥脆更加突出，使人食后，齿颊留香。

B. 适应不同要求选择，炸有生炸、熟炸等几种炸法，使食品具有不同的特色，如酥的、脆的、甘的、香的等等，人们可以按照嗜好选择。

1) 酥炸：一般都是拌上蛋和生粉，经炸浸而成，特点是外酥脆而肉香滑。

2) 脆炸：用脆浆以高温油来炸，特点是酥脆甘香。如“脆炸蟹钳”等。

3) 脆皮炸：以淋炸为主，使原料表面经高温炸脆。如“脆皮鸡”等。

C. 色泽美观，炸所食品一般都色泽金黄，香味扑鼻，宜于佐酒。

### **3. 炒**

炒是先将锅烧热下油，待油太热，才下原料，炒的时间不能过，仅熟即可，才能制出色、香、味均佳的菜肴。

炒制品是较为简便，不论高档、低档、筵席、快餐基本适用。

### **4. 焖**

焖的方法是将经过爆炒、油泡或炸过的原料，再行煮熟。一般分先炸后焖（红焖）及直接焖（生焖）两种。如‘红焖钳鱼’、‘生焖允鱼’等。

1) 生焖：主要是将生原料下锅爆香后，即再焖熟。特点是保持鲜味。

2) 红焖：多是将原料上粉炸过再焖。特点是甘香软滑。

焖是锅上芡，且芡汁多于炒的芡汁。焖制品的特点总的来说是：甘香、软滑、味浓。一般来说焖制品操作的时间稍长。

## 5. 焗

焗有瓦撑和锅上焗两种：

1) 瓦撑焗的有自来汁（不用落芡粉），能保持原汁原味，烩软可口，香味浓郁，具有香浓淋滑的特点；如‘瓦撑焗水鱼’。

2) 锅上焗的与焖制品做法一样，汁比较多，要加入芡料。主要特点是皮滑肉香，汁多；如‘姜葱焗鲤鱼’、‘蚝油焗乳鸽’等。

## 6. 焗

焗原野西菜烹调方法，后为粤厨所仿效，并加以改良创造和发展。焗的原理，是使物料受热澎涨松软，本身所含的水分蒸发，将配料本味迅速，具有焗的芳香气味。

焗有炉焗和焗焗两种：

1) 炉焗的原料是生料直接焗熟，焦香味较浓；如‘椒盐焗排骨’等。

2) 而焗焗焗焗的原料，先行炸过，加汁焗熟。焗与焗的烹调方法基本类同。

所不同者是焗要多打芡，而焗则多数不找芡，或只找小稀芡。

## 7. 扒

扒的烹调方法，较为简便。烹制的主料，多是先炸后靠，用原汁找芡，淋在菜肴上。主料和配料层次分明，特点是烩香软滑味美。如

‘八珍扒鸭’、‘虾子扒海参’等。一般来说，扒菜类操作比较简便。

## 8. 扣

扣是将生料或半制成品经手工砌成某种形状，盛在陶器内，入蒸笼，炖至够，便可将原料取出，反置于窝或碟上，倒出原汁，找芡即成。如‘生扣鸳鸯鸡’、‘荔薄芋扣肉“等。特点是拯齐、美观、软滑、浓郁、芳香。

扣的制品操作较复杂，但饮食店多是做好半制品，入单后，只需找芡即可上席。

## 9. 蒸

蒸是以蒸汽将物料蒸熟，制作并不复杂，但需时间较长。

## 10. 烩

烩是有芡粉的羹汤，汤菜结合，一般为上乘的汤菜。

## 11. 川

川是川汤，是较高级的汤菜，如‘云腿川鸡片‘、竹生川蟹钳“等。川汤与汤泡法基本相同，但有配料不同，川汤料一般是菇片、笋花、菜远、火腿片。川汤的特点是：宜清不宜浓。

## 12. 滚、煲

滚汤与煲汤是比较普遍的汤菜类，皆是汤多于料。但煲汤时间要长，滚汤时间则短。一般滚汤有两种：一是煎滚（汤色奶白）；二是清滚（汤色清淡）。煲汤多是提前煲好，开市即行供应，是省时间的菜品之一。

## 13. 炖

炖多是清炖或配以药材同炖，如“清炖北菇”、“淮几炖乳鸽”等。主料家先用沸水‘飞去血污，然后放入盅内，加汤水，上蒸笼，用武文火炖适量时间原盅上席。特点是清甜香浓，汤水营养价值甚高。

炖也是提前炖好的。

#### 14. 泡

泡有两种：一是油泡；如‘油泡虾球’。二是汤泡；如汤鸡球。两种操作法及调味不同，但皆是净肉，且吃口也基本是爽中带脆。凡泡菜类多是选用上乘原料，售价较高。

#### 15. 灼

灼是取其原味和保持原料鲜嫩爽脆特点，故不需加入任何料烹制，无法、无芡，基本是灼熟即可上席。如‘白灼基围虾’等。

#### 16. 浸

凡浸的食品皆有香谱、鲜甜的特点，浸法一般应采用武文火候，浸有油浸；如‘油浸生鱼’等；及水浸之分。

浸菜类操作时间较长。

#### 17. 烧卤

烧卤属烧卤部门的烹饪环节，制作复杂，口味甘香、肥美，很受消费者喜爱，且供应快，售价起点也比较廉宜。