

学校职工营养配餐食堂餐饮服务营养配餐项目食材加工方案食品加工措施

一、加工准备

（一）蔬菜清洗方案

1. 准备工作：

- （1）先用洗洁精清洗洗菜池。
- （2）准备菜筐、菜板、刀具、防水围裙、箴篱及板凳等。
- （3）了解当餐使用的青菜的品种及各个品种的数量。

2. 除杂：

- （1）青菜应一片片掰开，摘除黄叶、菜梗、虫子，异物及腐烂部分。
- （2）包菜、大白菜应先摘除黄叶、异物、保鲜纸和腐烂部分后切剁，切剁时把菜品的根茎部分完整的切除。

3. 浸泡：

- （1）水：盐比例约为 100：1。
- （2）浸泡的时间为 20 分钟左右。
- （3）浸泡后应仔细清洗一遍。

4. 清漂：

- （1）一次清洗后在清水池中浸泡 15 分钟左右。
- （2）漂过后再仔细清洗第二遍。

5. 装筐：

- （1）二次清洗后装入指定菜筐，并整齐摆放到指定位置控水。

(2) 控水时注意保洁，防止交叉污染。

6. 清理现场：

(1) 清理垃圾及菜篓。

(2) 围裙、箴篱及板凳等用品用具放到指定位置。

(3) 将洗菜池、地面、墙面及下水道等清洗干净。

7. 清洗质量控制：

(1) 卫生控制：挑摘时应注意保持地面的卫生。

(2) 成本控制：

①后池清洗蔬菜的水存放在洗菜池内留作后拖地使用。

②根茎和黄叶等仅以恰好去除不可用部分为准。

③隔天蔬菜会腐烂，应避免清洗过多，当餐不能用完的蔬菜及时下冷库。

(3) 质量控制：

①拆包装及挑摘时应注意避免包装袋（绳）或塑料片、保鲜纸片混入菜中。

②切剁包菜、大白菜时应认真观察有无虫子及腐烂等异常状况，并作及时处理。

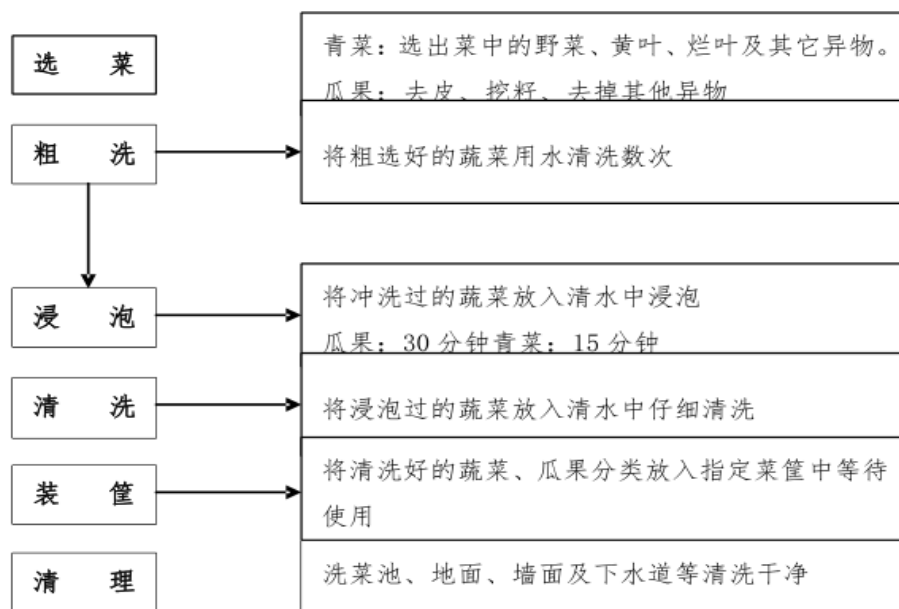
③清洗时应及时清理夹杂在蔬菜中的虫子、异物等垃圾。

④食堂负责人对清洗的质量进行监控。

⑤清洗后应及时更换清洗池内的清水。

⑥洗菜后把池内的泥沙清理干净。

8. 清洗流程图：准备工作——粗洗——浸泡——清洗——装筐——清理现场。



（二）其他食材清洗方案

1. 活鱼宰杀清洗（草鱼、鲤鱼、鲫鱼、鲈鱼等）：

- （1）硬器击打头部致死。
- （2）去鱼鳞。
- （3）用刀划开鱼肚掏出内脏、掏出鱼鳃，注意苦胆不要弄破。
- （4）用清水洗净备用，经刀工处理过的原料应尽量缩短在水中浸泡的时间。

2. 肉类清洗（猪肉、牛肉、羊肉、排骨）：

- （1）清水冲洗。
- （2）装入容器备用。

3. 冷冻食品解冻：

- （1）在 5℃或更低的温度条件下进行解冻，必须事先数天对原

料的使用有妥善的安排。

(2) 将需解冻的食品原料浸没在 20℃ 以下的流动水中解冻，应注意水的温度和必须使用流动水。

(3) 微波解冻：这种解冻方法只适用于立即就要加工食品的解冻，并且解冻的食品应该体积较小。

(4) 将冷冻食品原料直接烹调，必须确保食品中心温度达到要求。

(5) 不应反复对食品进行解冻、冷冻。

(三) 避免原料加工中的交叉污染

1. 食品原料、半成品的加工场所应尽量与成品加工场所分开。

2. 食品原料、半成品的加工中所使用的工具、容器和水池，不得用作直接入口食品加工使用。

3. 加工食品原料、半成品的人员一般不宜承担成品的加工，如确有需要，应经严格洗手、消毒和更换工作服。

4. 动物性食品、植物性食品应分池清洗，水产品则宜在专用水池里清洗。

二、切配规程

加工切配量应根据当日菜谱以当日实际用量为准，不得提前加工隔日蔬菜，加工过程中的食物应保持离地、离墙摆放，洗净的原料应放在干净的容器里，排列在货架上，切菜时要注重刀工质量，掌握好刀口，一般菜不过寸，丝、丁、片、大小、薄厚均匀，符合烹调要求。切菜与切肉、鱼的操作台、菜板、刀严禁混用，加工废料应随手放入废料容器内，始终保持场地整洁。

（一）蔬菜类

1. 叶菜刀工处理程序：

将洗好的青菜改为寸段放入净菜筐中备用。

2. 丝菜加工程序（如土豆丝）：

（1）先将原料改为均匀的薄片。

（2）薄片改为均匀的细丝。

（3）清水浸泡备用。

3. 丁菜加工程序（如黄瓜丁、土豆丁）：

（1）先将原料改为1厘米见方的条。

（2）再改为1厘米见方均匀的丁。

（3）放入容器备用。

4. 片类加工程序（如黄瓜片、土豆片）：

（1）先将原料改为2厘米的菱形块。

（2）再成0.2厘米的片，放入容器中备用。

（二）肉类（牛肉、羊肉、猪肉、五花肉、鸡胸）

1. 操作过程：

- (1) 冲洗干净。
- (2) 剔去筋、杂物等。
- (3) 速冻备用。

2. 肉片加工：

- (1) 先将冻肉化成麻冻（半解冻）状况。

- (2) 改刀成 4 厘米左右的厚片。
- (3) 将厚片改为菱形的条。
- (4) 均匀地切成菱形片备用。
- (5) 泡净血水，然后腌制盐、味精、料酒、鸡蛋、腌制、淀粉上浆备用。

3. 肉条加工：

- (1) 先将冻肉化成麻冻状态。
- (2) 改刀成为 1 厘米厚的厚片。
- (3) 用刀轻剝厚片（剝刀）。
- (4) 改为 1 厘米见方，寸段左右的条备用。

4. 肉丝操作过程：

- (1) 冻肉解成麻冻状态。
- (2) 将肉改刀成 10 厘米左右见方的块。
- (3) 将肉切成三厘米的方。
- (4) 再把片切成三厘米均匀的丝。
- (5) 洗净血水后放入盐、味精、料酒、鸡蛋等腌制，放入淀粉上浆备用。

5. 肉丁操作过程：

- (1) 冻肉解成麻冻状态。
- (2) 将肉改刀为 1 厘米厚的片。
- (3) 两面剝刀。
- (4) 将厚片改为 1 厘米粗的条。

(5) 再改为均匀的 1 厘米丁。

(6) 洗净血水后放入盐、味精、料酒、鸡蛋等腌制，放入淀粉上浆备用。

6. 炖肉刀工处理过程：

(1) 先将洗好的肉改刀成厚片。

(2) 剁制 3 厘米左右的块备用。

7. 排骨刀工处理过程：

(1) 先用利刀将排骨从两根肋骨中间划开。

(2) 再用砍刀把分隔开的肋骨剁成寸段备用。

(三) 切配间管理制度

1. 切配用的工具、容器要保持清洁干净，刀、案板用后洗刷干净揩干后树立存放，防止发霉。

2. 抹布在使用过程中经常清洗，用后洗净晾干。

3. 盛放菜的容器和盛放生、熟食品、荤、素食品的容器要分开使用，每次使用后应洗刷干净，用前消毒。

4. 在切配时要注意食品的质量，发现粗加工后放置时间过长的发生变质或放置过程中受到污染的食品要剔除。

5. 清洗切配后的蔬菜、肉类、鱼类、禽类、海产品等食品应该存放于烹饪间存放架上等待烹饪加工，不应放置过夜。

6. 切配加工必须在专用操作台上进行。切配加工后的食品原料应当保持整洁，放在清洁的专用容器内，并分别放置于货架或垫板上，不得直接放于地面。当天切配的食品原料应当当天烹调加工。

7. 刀、墩、抹布、容器要生熟分开，并有明显标记，使用后要清洗、消毒，菜墩立放于通风、干燥处，并有防蝇，防尘装置。

8. 荤、素食品原料的盛放容器和加工用具应严格进行区分，并有明显标志，做到分开使用。使用后应洗净，定位存放。

9. 加工过程中的菜渣应装入废弃物容器，不得随意丢弃在地上。更不得扫入下水道。加工后应及时清理废弃物，并做好台面、地面、机器设备及工用具等的清洁工作。

三、细加工规程

1. 目的：规范食品原材料细加工处理程序，确保食品原材料质量，确保搭配合理美观。

2. 范围：适用于 XXXX 食堂。

3. 内容：

（1）按照规定菜单的要求、标准菜单的原材料说明，将粗加工过的原材料进行细加工。

（2）精心选料，不同风味的菜品要搭配不同品种、不同规格、不同部位的原料。

（3）进行切配处理，利用熟练高超的刀工、切、片、拍、剁等不同的刀法，将原料制作成规范并符合要求的丝、片、块、段等不同花色形状。

（4）将切配好的原料分别装入料盒，送热菜厨房备用。

（5）对原料使用量和配菜的份数进行统计记录，以便核算。

(6) 清理工作场地，清洗刀具，板、案、切削机等物品，定期蒸煮、消毒，定位存放，码放整齐。

四、蒸饭操作规程

(一) 捞蒸米饭

1. 制作方法：米与水的比例约 1：5，先将水烧开，然后倒入淘净的大米，煮沸，待米粒膨胀、米汤色白时立即捞起米饭，沥干米汤，装入蒸笼或甑头内用大火蒸熟即成。

2. 风味特点：饭质松散利口。

3. 营养评价：捞蒸米饭因大米经过先煮后捞再熬，各种营养素损失较多。据分析，捞蒸米饭中维生素 B1 素的保存率为 17 至 33%，核黄素的保存率为 50% 左右，烟酸的保存率为 21 至 24%。同时，大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物在煮制时也溶解在米汤中，而米汤往往又被弃掉，这是十分可惜的。

(二) 罐蒸米饭

1. 制作方法：在蒸罐或钵内放入大米和水。米与水的比例约为 1：2，直接上笼蒸熟或放在沸水锅内煮熟。

2. 风味特点：米饭软硬适口，粘性较强。

3. 营养评价：罐蒸米饭，维生素 B1 素保存率为 62%，是捞蒸米饭的 2 至 3 倍；核黄素的保存率几乎达到 100%，是捞蒸米饭的两倍；烟酸的保存率为 30%，也高于捞蒸米饭。从营养价值来看，罐蒸米饭优于捞蒸米饭。

（三）双蒸米饭

1. 制作方法：将大米倒在笼屉内用大火蒸，待冒大气后，再蒸 20 分钟，取出摊晾。按需要量将蒸过的米装入钵内，加 2 倍左右的水，再蒸 1 小时即成。如果大食堂用米量过多时，则将已蒸过的米倒入桶内，每 0.5 公斤米加 1 升开水，用饭铲搅拌均匀后盖上盖焖半小时，待水分全部吸收后，盛入笼屉，再用饭铲搅散，蒸半小时即熟。

2. 风味特点：出饭率较高，饭质松散可口。

3. 营养评价：双蒸米饭营养素保存率较高，具有捞蒸米饭和罐蒸米饭两方面的优点。

（四）焖饭

1. 制作方法：

（1）开水下米法：在锅内加大约 2 倍于大米重量的水，烧开后加入大米，盖上锅盖焖烧至沸腾后改用小火焖烧；闻有香味后退火，再焖几分钟即成。

（2）冷水下米法：米与适量冷水同时下锅，用大火烧开后，改用力均匀的小火焖烧，待闻到香味后退火，再焖几分钟即成。

2. 风味特点：米饭浓香，质软，口感好，焖饭有锅巴，锅巴的厚度取决于火力的大小。

3. 营养评价：焖饭时，大米淀粉糊化充分，有利于消化吸收，营养素保存率高，但如果火候掌握不好，容易焦底糊锅。

（五）蒸饭安全要求

1. 作业前的安全要求：

(1) 作业人员操作前须经过安全培训合格后方可操作。

(2) 作业前先检查蒸饭车的电源线路、检查水箱水位是否在安全线上，检查浮球阀进水正常后，如不在安全线上应及时检查进水阀门有无堵塞，水阀处于常开状态，保持水位处于安全线上。

(3) 检查有无漏水、漏气，设备各个活动部位是灵活，周围有无障碍物阻塞，及时清理。

2. 作业中的安全要求：

(1) 根据所需蒸制食品种类，按要求配制用量，定制时间。

(2) 蒸制食品前，接通水源、电源，待水箱加满水后，先进行预热，待水箱里的水沸腾产生蒸汽后，再断开电源闸刀，然后缓缓打开门锁，让蒸饭车内的高温蒸汽泄压，应注意身体千万不可正对蒸饭车及其门缝，应使身体侧对门避开门缝并尽可能远离蒸饭车，然后再打开门放入要蒸制的食品，关闭柜门并锁紧，继续通电加热工作。

(3) 蒸饭车工作中，不可打开柜门，手不可触摸柜体，以免烫伤。

(4) 蒸饭车工作中，不可为柜体做清洁工作，以免烫伤，不可用清水清洗，以免触电。

(5) 蒸制食品熟后，泄压取物，关闭电源或蒸汽阀门，（视所蒸制的食品是否需要焖制而决定是否应立即取出），取出食品时应注意身体千万不可正对蒸饭车及其门缝，应使身体侧对门避开门缝并尽可能远离蒸饭车，缓缓打开门锁，让蒸饭车内的高温蒸汽泄压后再取出食品，取出食品时戴上隔热手套或采用夹具取物，以防止烫伤。

（6）出现故障或危险情况应马上关闭电源，立即告知上级主管人员及专业维修人员处理，不得擅自处理以免造成事故。

（7）运行中如发现异常响声、误动作和操作失灵等情况，要及时切断电源，迅速上报相关负责人，尽快排除故障和隐患。

（8）工作中突然断电时，将开关置于关闭状态，重新工作前检查是否正常。

3. 作业后的安全要求：

（1）工作结束后，必须先关闭电源。

（2）蒸饭车侧下方卸压阀是否多余蒸汽及废气排放通道，切记不可用重物压住或堵塞，也不可外接管道来排放蒸汽，以免管道堵塞造成意外事故。

（3）浮球阀应经常检查是否正常及进水是否畅通，如发现进水处结垢、堵塞应尽快进行处理，以免造成缺水干烧。

（4）每次蒸饭之后冷却后放尽水箱中的余水并且每周两次清除水垢，以防水垢在浮球阀及发热管上聚积，引起球阀堵塞及发热管干烧。

（5）如遇结垢（不可用尖利硬物来铲除水垢）可用 5% 的柠檬酸溶液注入水箱中，加热煮沸 15 分钟，浸泡 1 小时，再煮沸 15 分钟，然后将水垢清除，放走箱底中的污水，再用清水洗几遍即可。

（6）清洁机体外围及机底时不可用喷水管进行清洗，以免溅湿电器部件引发触电危险。

(7) 若电源引线老化或绝缘层破坏，必须立即停止使用，并更换相同规格型号电源引线后方可继续使用。

(8) 长期或放长假不使用或进行维修时必须切断总电源、放尽箱底余水并擦拭干净。

五、烹饪操作规程

(一) 烹饪方式

1. 油传热：炒，煎，贴，烹，炸，熘。

(1) 烹：卤汁不加淀粉勾芡，余同熘。

(2) 生料炒，叫煸。

(3) 熬：先把料物炒一炒，然后加汤至熟，调味料可在加汤前或汤后加。

(4) 烩：出锅前勾芡，余同熬。

(5) 焖：亦作炆，先炒，然后加汤和调味品，微火，至熟。

(6) 烧：加汤和调料后，微火至接近熟，再以旺火收汤。余同焖。

(7) 扒：出锅前勾芡，余同烧。

2. 水传热：

(1) 煮：投料物于水（凉、温、开），加热至熟。

(2) 炖：旺火收汤，余同煮。

(3) 煨：主要用于不易酥烂的料物，如脚爪一类，宽汤旺火。

(4) 煨：温火久热，余同煨。

3. 其他：卤，酱，熏，烤，炆，腌，拌，拔丝。

（1）焗：以盐为热介质的烹调方法，如盐焗鸡，成菜具有味醇厚，鲜香味美的特点。

（2）调料：孜然粉。

（二）烹饪常识

1. 烧肉不宜过早放盐：盐的主要成分氯化钠，易使肉中的蛋白质发生凝固，使肉块缩小，肉变质硬，且不易烧烂。

2. 油锅不宜烧得过旺：经常食用烧得过旺的油炸菜，容易产生低酸胃或胃溃疡，如不及时治疗还会发生癌变。

3. 肉、骨烧煮忌加冷水：肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮中突然加冷水，汤汁温度骤然下降，蛋白质与脂肪即会迅速凝固，肉、骨的空隙也会聚然收缩而不会变烂，而且肉、骨本身的鲜味也会受到影响。

4. 未煮透的黄豆不宜吃：黄豆中含有一种会妨碍人体中胰蛋白酶活动的物质，人们吃了未煮透的黄豆，对黄豆蛋白质难以消化和吸收，甚至会发生腹泻，而食用煮烂烧透的黄豆，则不会出问题。

5. 烧鸡蛋不宜放味精：鸡蛋本身含有与味精相同的成分谷氨酸，因此炒鸡蛋时没有必要再放味精，味精会破坏鸡蛋的天然鲜味，当然更是一种浪费。

6. 酸碱食物不宜放味精：酸性食物放味精同时高温加热，味精（谷氨酸）会因失去水分而变成焦谷氨酸二钠，虽然无毒，却没有一点鲜味了，在碱性食物中，当溶液处于碱性条件下，味精会转变成谷氨酸二钠，是无鲜味的。

7. 反复炸过的油不宜食用：反复炸过的油其热能的利用率，只有一般油脂三分之一左右。而食油中的不饱和脂肪经过加热，还会产生各种有害的聚合物，此物质可使人体生长停滞，肝脏肿大。另外此种油中的维生素及脂肪酸均遭破坏。

8. 冻肉不宜在高温下解冻：将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻，由于肌肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出，就不能恢复其原来的质量，遇高温，冻猪肉的表面还会结成硬膜，影响了肉内部温度的扩散，给细菌造成了繁殖的机会，肉也容易变坏。冻肉最好在常温下自然解冻。

9. 吃茄子不宜去掉皮：是对人体很有用的一种维生素，在我国所有蔬菜中，茄子中所含有的维生素 P 最高。而茄子中维生素 P 最集中的地方是在其紫色表皮与肉质连接处，因此，食用茄子应连皮吃，而不宜去皮。

10. 铝铁炊具不宜混合：铝制品比铁制品软，如炒菜的锅是铁的，铲子是铝的，较软的铝铲就会很快被磨损而进入炒菜中，人食下过多的铝的以身体是很不利的。

（三）烹饪作用

1. 杀菌消毒：生的食物原料，尤其是蔬菜的叶壁，不论怎样新鲜干净，也都会常有一些细菌和各种寄生虫，如不杀死，人食后易致病。菌虫多怕高温，一般在 80 度左右，就可以杀死，因此，烹调是杀菌消毒的有效措施。

2. 使生变熟：烹调可以使主、辅料和调料受热后发生质的变化，即由生变熟，各种食物原料大都要通过烹调才能成为可食的菜肴。

3. 促进营养成分分解，利于消化：凡是食物原料都含有一定的营养成分，食物中的营养成分，食物中的营养成分，必须经过分解，才能利于人体吸收。烹调能促进食物原料中营养成分的分解，如淀粉遇热可发生糊化，有利于淀粉的分解，蛋白质遇热，可变性凝固，变性后的蛋白质易于分解成氨基酸利于人体吸收，脂肪加热可水解成脂肪酸和甘油等。烹调不仅能减轻人体消化的负担，而且能提高食物的消化率。

4. 调节色泽、增加美感：烹调可以使原料色泽更加美观，如叶菜类加热后会变得更加碧绿；鱼片会更加洁白；虾会呈鲜红色彩等。如配上各种调、配料，色彩更艳。还有些原料，如鱿鱼、腰子等经花刀后，通过烹制可成为各种美丽的形状，会给人以美的享受。

5. 调和滋味，促进食欲：生的食物原料都各有一种特殊的味道，有的味道是不符合人的口味要求的。尤其是鱼、羊的腥膻味，更为人们所讨厌。通过烹调，调味品在加热中互相“扩散”、“渗透”、相互影响等作用，会使一些腥膻异味或许多单一味变为人们所喜欢的复合美味，从而促进食欲，如“糖醋鱼”、“蘑菇鸡”等。

6. 调剂汁液，促使菜肴丰润：食物原料在加热中，在一部分水分溢出被蒸发，使主、辅料变为不饱和状态。这样，在烹制中加入鲜汤和调味品，就容易被吸入主、辅料内使菜肴口味更加鲜美，当然要科学地掌握菜肴在烹制过程中添加鲜汤和调味的最佳时间。

（四）热菜烹饪

1. 煸炒：

（1）方法：以油和金属作为导热体，将小型的不易碎断的原料，在旺火中短时间内烹调成菜的方法称为煸炒。它是炒的一种。煸炒的操作过程是将锅烧热搪滑，加少许油（油约占原料的 1%到十分之一），待烧热冒烟时投下原料，快速翻拌，逐一加调料炒匀即成。

煸炒的操作时间很短，它始终在旺火上翻拌，故原料一般形体不大。煸炒的热量传递主要依靠锅底，油主要起润滑作用易于变动原料在锅中的位置而均衡受热。煸炒时，原料表层一方面溢出一些水分，一方面则吸入部分由调味粉和从原料表层溢出的水分形成的卤汁，所以许多煸炒菜（例如为了突出其清淡爽脆的本味的绿叶蔬菜）不经勾芡，原料也比较入味。煸炒菜的特点是鲜嫩爽脆，本味浓厚，汤汁很少。

（2）操作要点：

①应选用质感鲜嫩或脆嫩的原料。素料有绿叶蔬菜，如草头、豆苗及切成丝、片、粒状的脆性料如青椒、莴苣等；荤料有猪、牛、羊肉及蟹粉等，这些原料经过短时间的加热，除去了涩味和腥味，煸炒到刚好成熟，故仍保持其脆嫩或鲜嫩的质感。

②火要旺，锅要滑，翻拌要快速。火旺势必要求动作快速，锅滑则是原料在锅中不断翻动的必要条件。尤其是一些蓬蓬松松的绿叶菜，要在旺火上，在很短的时间内使其每个部位都与铁锅壁接触到，其翻拌的速度要求可想而知。倘动作稍慢，极有可能烧焦；若炉火不旺，则又可能使成品皮韧。翻炒时执锅的手与拿手勺的手要密切配合，一边一刻不停地颠翻，一边以手勺帮助原料不断翻身。烹制煸炒菜铁锅始终拿在手上。如果发现火力太猛，也可以执锅稍稍离火；如果油太热，除了换冷油外，也可以在下料的同时加些水（指煸炒叶菜），一般煸炒动物原料，火可不必过分旺，油温也可稍稍低些，以便于原料丝粒分开、香味透出，并促使调料渗入原料或附于原料表面。

③不同性质的原料合炒，要分开煸。比如“韭菜炒肉丝”，“青椒炒肉丝”，肉丝和韭菜、青椒丝就应该分开煸，调味时才合在一起。因为韭菜和青椒在旺火上稍加煸炒即成，而肉丝煸炒火不能太旺，否则就会结团，倘两种原料混在一起煸，则相互影响，韭菜、青椒可能太熟，失去脆嫩质感而肉丝还没有分散成熟。

2. 爆炒：

（1）方法：爆是脆性原料以油为主要导热体，在旺火上，极短的时间内灼烫成熟，调味成菜的烹调方法。脆嫩爽口是爆菜的最大特点。爆的油量一般与原料之比为2：1—3：1；属中等油量，烫爆时油温很高，通常在八成左右。原料入锅后，水分来不及气化，通常都会发出爆裂声，“爆”名源于是，爆与滑炒很相似，都是旺火速成，区别是爆在加热时油温更高，有些爆菜在油爆前原料还要入沸水中烫

焯一下，马上入油锅。因为选用脆性原料，成菜质地脆嫩，而滑炒的成菜质感是滑嫩。

（2）操作关键：

①要选用新鲜、脆嫩的原料：爆菜的原料都是动物料。所谓脆嫩指成熟后的质感，并非生料即如此。生料时一般都属韧性料。爆菜操作速度快，外加调味一般都比较轻，以咸鲜口为主，故原料一定要新鲜，体现出本质美。常用的原料有肚尖、鸡、鸭肫、墨鱼、鱿鱼、海螺肉、猪腰、黄鳝等。

②原料一般都经剞花刀处理：剞花刀处理除了使原料成熟后外形漂亮以外，就烹调操作来说，它很好地适应了爆的加热特点。经剞制的原料，外观似块，实际上却是丝和粒，因此，在高温中一烫即熟。缩短了加热时间，保证了脆嫩度。经剞制后的原料必须做到块型一致，剞纹深浅与行刀距离一致，保证所有原料在相同的加热时间里同时成熟。一般要求一盘中，所有的原料剞一种花刀，以求整齐美观。

③正确掌握火候和油温：爆的全过程基本要求用旺火，尤其是烫焯的水锅，水锅内的水要多，火要旺，要保持剧烈沸腾，这样放在漏勺中的原料放水中一烫，骤遇 100℃，原料收缩，使剞制的花纹爆绽出来，也使原料加热到半熟，为油爆的快速致熟创造条件。油锅也要用旺火，一定要等油面冒青烟，在八成以上才下料。油锅不宜太大，如油的数量数倍于原料，烧热后原料下锅温度降低不多，可能灼焦原料或破坏原料的质感，形成外焦里生的现象。一般中油量的油锅，原料下锅后，油温略微下降一点，正好使热量能传到里边。油锅温度较高，原料入锅后要快速搅散，防止原料骤遇高温，黏结在一起，出现外熟里生的现象。

油爆之后，在炒和调味时，火可以稍微减弱一些。一般爆菜，都有蒜、葱、姜、香菜等炆锅这一环节，这时若火过大容易使这些小料烧焦。所以在操作时，往往把锅离火，拿在手里下小料，待香味透出，即下料烹汁翻炒。

④对汁用料恰到好处：爆菜的快速操作、一气呵成的特点要求调味阶段越快越好，对汁调味无疑是最合适的。爆菜有勾芡和不勾芡两种，都取对汁法。勾芡的，下芡粉的量要准，泼汁入锅时一定要辅以快速搅拌和颠翻。油锅爆熟原料之后，锅底的温度大大高于滑炒中滑熟原料之后温度。动作一慢，就可能导致芡粉结团，包裹不匀。同时，对汁时添加的汤汁数量也要准确。一般爆菜都要求卤汁紧包原料、明油亮芡。

汤汁太多、太少都不能使菜肴达到要求，而且当对汁泼下后，发现太多或太少，已无法补救了。没有芡粉的对汁，汤汁可适当多一些，要考虑快速挥发的因素。成菜的汤汁也不能多，以吃完主料盘中还略有余汁为好。

爆菜原料多为剞制花纹的块状，形态一般较大，对汁中不加芡粉的爆菜，对汁时，口应重一些。有些爆菜为了强调蒜、香菜等香料的特有味觉，有时直接将这些香料剁成泥，放在对汁中而不经煸炒。

⑤底油不能多：传统的爆菜，原料都不上浆，成熟后表面光滑，芡汁较难裹附上去，一般通过下芡略重，多加颠翻来包裹卤汁。底油一重，就更增加了包卤的难度，卤汁包裹不上的话，菜肴的色味形均受影响。

待卤汁包上以后下拨油也不够多，且千万不能多加搅拌和颠翻，否则极有可能将卤汁洗下来。一般可沿锅壁淋少许油，旋一下锅，颠翻二、三下马上出锅装盘。油遇锅壁，提高了温度增加了光亮度，旋锅等于是研磨一下，光亮更好。

3. 油煎：

（1）煎菜的特点：

①煎的原料，只有单一主料，一般没有配料，有的即使用一些配料，也不能同主料混合一起来烧，而是另做，也只能做主料的“围边”，起衬托和美化的作用。严格地讲，它不能成为菜肴的组成部分。主料单一，是煎法的一个重要特点。

②煎的主料，一般都要加工成为扁平形的片、块、段状，面积大而又不太厚，才能与煎法加热相适应。煎制茸丸形食物时，也要在煎的过程中，用手勺把它压成扁平圆形。否则，不易煎到内外俱熟。主料必须加工成扁平形状，是煎第二个重要特点。

③煎的主料，大多数都要先用各种调料，如料酒、酱油、盐、味精以葱、姜末等，浸渍入味，方能煎制；泥茸主料，也要加入各种调味品等搅拌均匀。煎制菜肴，大都是预先调好主味，在加热过程中，一般不再调味（有的调些辅助味），成熟上桌，另跟调料。但也有一些品种需烹汁、浇汁的。

④煎的主料，一般都要挂糊，挂糊的方法有两种：一种是片、块、段的原料，直接放入糊内（团粉糊和鸡蛋糊等），用手抓捏均匀，全部挂上，煎制以前，再涂抹或沾一些面粉或干淀粉等；二是泥茸原料

在调搅制成丸形后，均匀抹上和沾上浆糊。

⑤煎制菜肴，总的口味质感要求是：外香酥（脆），内软嫩（滑）无汤无汁，甘香不腻，质感近似炸制品，但酥脆性较炸制品略小，而软嫩度不比炸制品高，形成了煎菜的独特风味。

（2）操作关键：

①原料要加工成扁薄形状。而且厚薄必须一致，这是保证原料在短时期内成熟、形成煎菜特有质感的前提。煎以动物原料为主，植物原料中往往嵌、夹、包有泥状动物料。动物原料要批切得大而薄，最好还要用刀背排敲一遍，再用刀面拍平、拍松原料的肌肉组织。植物原料、夹动物料的，应稍薄一些，便于成熟。原料中还有一类是将动物料加工成泥，做成丸状，这些原料入锅后可用锅铲将丸子压成扁薄的饼状。

②煎菜大多经挂糊，有些剁成泥状的原料也加淀粉和蛋，起到松嫩和粘连的作用。挂的糊大多是蛋糊，由全蛋或蛋黄加干淀粉调制的糊，近年来，有的地方从西方中引进糊种，拍粉拖蛋液。先在原料表面拍上一层干面粉或干淀粉，随后放在蛋液中一浸即入锅煎制。这种方法煎制成品香味浓，表层质感软嫩，色泽金黄，颇具特色。一般全蛋加淀粉的糊浆，油前后比较松嫩带脆。操作时要特别注意上糊均匀。有些原料已成薄片状，不能多加搅拌，上糊时极易出现厚薄不均的现象。上糊的方法可以先调好糊，把原料在糊中拖过，使之周身沾满糊。另一种办法是将原料平置，将糊涂上。如原料不易碎断，还是逐样加料，搅拌上糊为好。这样最能均匀。剁成泥状的原料做煎菜，要注意加粉不能多，粉多势必影响菜肴的口感，应多加搅拌，搅上劲，使之

表面光滑外观漂亮。

③煎制完毕，即告烹调结束，因此它的调味阶段都在加热之前，亦即上糊之前都要上味。煎菜的调味较简单，绝大多数是鲜咸味的，所用佐料主要有葱姜汁、盐、酒、胡椒粉、味精等。因为原料呈扁薄状，也应注意上味均匀，并且最好在上味之后，略微静置一些时间，使味浸入，所谓之味一般为满口略少一点，因为煎菜以干香鲜嫩为主要特色，适宜佐酒，口味以清淡一点为好。

④煎制时要注意掌握火候。原料薄，火应旺；原料厚，火应小些，但不管什么原料，下料时火都该旺一些，油要稍热一些，以便于表层结皮，起香保嫩。煎菜要严格掌握断生即好的原则，不可使原料在锅中多停留。煎的时候油不能多，始终保持一面在加热时，另一面暴露在油的表面，这样一方面便于香味散发，另一方面煎脆的表层有可能吸收部分水分，变得柔软一些，形成煎菜特有的质感。

⑤重视对制品的预制。肉类原料如煎猪排、煎牛排等，下锅煎制后，因原料结缔组织的收缩，使肉质坚韧，不容易嚼碎且又妨碍消化，因此原料在刀工处理时，应该用刀背将肉捣打拍敲，使结缔组织离散，也就是将肉内的那些小筋斩断然后进行制作。其制作方法是：先将捣打好的原料修理整齐，用盐、味精、胡椒粉和料酒浸渍片刻，两面沾干面粉，在打匀的鸡蛋液里拖匀，然后再在蛋液上均匀地沾匀一层面包屑，即下锅煎制，其制品外松酥里软嫩。鱼类制品。因鱼肉的结缔组织较少，而且肉质松散，加工时不需捣打拍敲，一些较大的原料需去骨去皮，一些原料如小鱼或带鱼则不需去骨去皮，用调味料浸渍后，有的采用在原料上挂打匀的鸡蛋液下锅煎制，有的则采用在原料上撒匀干生粉，直接下锅煎制。一经加热后的鱼肉组织离散，容易破碎，所以煎制时一定要掌握好锅底的油量及火的温度，尽量保持制品完整，保持鱼肉的鲜嫩。

⑥根据煎制原料的不同，要采取不同的煎制方法，如蛋类制品的煎制，因蛋白质遇热凝固较早，油量不需太多，但要掌握好火候，使制品定时翻身。一些蔬菜类制品的煎制，大都将原料切成尖形，两片薄料不离断，在中间酿以拌好的馅心，然后挂一层薄薄的蛋粉糊下锅煎制。一些饼形丸子类的煎制品，应先将原料斩碎成茸，加鸡蛋、淀粉、调味料拌匀后，制成丸子或肉饼直接下锅煎制。

4. 油炸：

（1）方法：以油作为导热体，原料在大油锅中必经高油温阶段加热，成菜具有香、酥、脆、嫩特点，不带卤汁。这种烹调方法就是

炸。炸的火力一般较旺，油量也大，油与原料之比在 4：1 以上。油温要根据原料而定，并非始终用旺火热油加热，但必须经过热油加热的过程。这与榨菜外部香脆的要求相关。为了达到这一要求，操作时往往要分两次炸成，第一次油温不高，主要是使原料成熟，第二次做时即用热油锅，令外表快速脱水变脆，榨菜从油中捞出即成为成品。

（2）油炸的特点：

①能使成品具有外脆里软的特殊质感：炸的原料全部浸在油中加热，因此油锅加热的特点与成菜的特色关系密切。首先，是它的脱水性。在正常条件下油与水不相容。原料中的含水量与嫩度和脆度密切相关，含水量越多越嫩，反过来如果将水分脱干，原料组织结构严密的是老韧硬；组织结构疏松的则是脆、软、酥。油脂的燃点很高，炸所必需的高油温阶段指的是七至八成热，即 200℃ 左右。这个温度大大高于水的沸点 100℃，悬殊的温差可使原料表面迅速脱水。根据这个特点，炸制菜肴如能正确控制油温，令原料表面脱水而原料内部仍保存大量水分，就能达到外脆里嫩的效果。外脆里嫩的辅助手段是给原料表层裹附上一层粉糊或糖稀，利用粉糊和糖稀较易脱水结壳的特点。另一种办法是将原料蒸煮至酥，令表皮组织结构松懈，施以高温加热，令表皮快速脱水，达到表层酥脆，里边酥嫩的质感。还有一种办法是直接油温调控来使未经挂糊的生料达到外部脆里边较嫩、耐咀嚼的质感特色。

②能使原料上色：高温加热使原料趋向炭化。在炭化之前，有个颜色转变的无极系列，它们分别是米黄色——金黄色——老黄色——深红色——褐色——炭黑色。规律是油温越高、加热时间越长，颜色转深就越快。同时颜色还与油脂本身有关，油脂颜色白，使用次数少，原料上色就慢，反之则快。榨菜所取的颜色应该是金黄色到老黄色之间的颜色。由于原料的形状、质地、成菜要求不同，应辅之以不同的炸法。具体说来大致有翻炸、淋炸、养炸、抖炸、急炸五种。翻炸指形体较大、又呈扁薄形状的原料，为了使它们正反面均衡地受热，要

经常翻动。淋炸是指原料是大而整体形的，翻身不容易，有时即使翻身仍有可能受热不均的，可松脆层。养是以较低的油温加热原料，这主要用于有些形体较大或不太容易成熟的原料，较低的油温能将热量传导到原料内部，使原料成熟。

（3）油炸的操作要点：

①清炸：

1) 清炸是原料调味后，不经糊浆处理，直接入油锅加热成菜的一种炸法。清榨菜的特点是本味浓，香脆鲜嫩，耐咀嚼。清榨菜的脆嫩度不及挂糊类炸的菜肴，但是在炸制过程中，原料脱水，浓缩了原料的本味，又使纤维组织较为紧密，加之它的干香味，使菜肴具有一种特殊的美味。

2) 清榨菜的操作比任何榨菜难度大。因为没有糊浆的遮挡，原料直接与热油接触，水分大量流失，如何在保证原料成熟的基础上减少水分的损失又要使原料的表面略带脆性，对原料、油温、火候等诸方面要求很高。

3) 清炸原料有两个类型，一种是本身具有脆嫩的质地生料，一种是蒸、煮至酥的原料，两者都是动物原料。生料在刀工处理时，一定要大小、厚薄一致。清炸的加热时间不长，稍有大小厚薄便有可能导致焦生不一的现象。清炸的原料多为条块状，一般不宜太大。原料大，在加热时损失的水分必然也多。至于酥熟的原料，形体一般较大，这样也是便于使外表脱水变脆而里边仍含有多量的水。

4) 清炸的原料一般都在炸前调味，酥熟料在蒸煮时已调好味。生料加调料要调拌均匀，并最好能静置一定时间，使其入味。清炸的调料一般很简单，以咸鲜味为主，常用调料为盐、酱油、黄酒、胡椒粉、葱姜汁、味精等。

5) 油炸时的油温和火候掌握是清榨菜的成败关键：首先，清榨菜的油锅求，采取的是强收外表，令原料表层结皮结壳，阻止原料内部水分大量流失。所以结皮越早、越快就越能保嫩，清炸取用的炸法几乎都是急炸法。原料形体较小，质感又较嫩的，油炸时应在八成左右下锅，下锅后即用手勺搅散，防止粘连在一起，约炸至8成熟，捞出来，待油沸热时，再下锅，炸几秒钟，里边成熟即捞出装盆，对形体较大的原料，要在七成左右上料，让原料在锅中多停一些时间，待基本成熟，捞出，烧沸油再下锅炸一下。如果原料较多，油锅相对较小时，可沸油下锅，待油温下降，即捞出，升高再投入，如此重复几次，到原料外脆里熟即可装盘。酥熟的原料油炸时，油量也要大，油温更高，可在八一九成下料，如油温不能始终保持在八一九成，可捞出，待油温升高再炸，清榨菜的颜色一般为金红色或棕褐色。

②挂糊炸：原料裹附上由淀粉、蛋等原料组成的糊浆再入油锅加热，成菜外脆里嫩，色泽金黄的一种炸法称挂糊类炸。脆可分为脆硬和酥脆两种，嫩也有软嫩和酥嫩不同。而它们的区别则由所挂糊种不同和原料本身质感决定，所以挂糊类炸又分为脆炸和酥炸两种。

1) 脆炸：脆炸是原料经调味、挂糊，以油炸为导热体并经过高油温阶段加热的一种炸法。它属于挂糊类炸。脆炸的最大特点是外脆里嫩，即外表糊壳香脆，里层原料鲜嫩。这个特色的形成，取决于原料的选择、粉糊的种类和油温的掌握。脆炸的原料，主要是含水量多，质地软嫩，口感鲜美的动物性原料，如鸡、鱼、肉、虾等，植物性原料蘑菇、香菇等含水较多或鲜味好的，有时也可取脆炸法。脆炸的原

料都要求加工得大小一致，以便于油炸时同时成熟。

2) 酥嫩：鲜嫩或酥烂的原料挂上酥糊，油炸之后成品表层酥松、内部鲜嫩或酥嫩，这种炸法称酥炸。酥炸的关键在于酥糊的调制和油锅操作。酥糊通常由老醋面加油、碱、水等料调拌而成，还有一种糊是以蛋、面粉加油调制而成。前一种酥糊油炸之后，糊壳涨发蓬松，层次丰富，薄如蝉翼。咬来酥屑散落，后一种酥糊则在脆硬中带酥松。酥松的质感主要是因为有油参与，油能隔绝面粉颗粒间的粘连，使面粉中的蛋白质不能形成面筋网络。加热时，面粉中的淀粉糊化又吸收不到水分，所以迅速脱水变脆，面粉颗粒为油脂包围，使面粉颗粒之间形成空隙，脱水之后，这些空隙便是形成酥脆质感的原因。因此，在调制酥糊时应多加搅拌。酥糊一般较厚，挂上原料时要注意能够均匀包裹住，原料的形体也不宜太大，一般以条、块状为宜。配合糊壳特色，原料还应该是酥烂或软嫩无骨的。原料下锅时，油温不宜太高，可先将原料逐个下锅，待结壳就捞出来。全部原料下锅结壳后，再升高油温，将原料复炸，炸至外表金黄色，而原料内部已成熟时，即可出锅。

5. 烩菜：

(1) 概念：细碎的原料以水作为导热体，经大、中火较短时间加热，成品半汤半菜，这种烹调方法称之为烩，烩菜的特点是汤宽汁醇，滑利柔嫩。

(2) 操作要点：烩菜特点取决于原料的选择和加工、勾芡及用好汤，具体操作要点说明如下：

①烩菜的原料选择要求比较高，它强调原料或鲜嫩或酥软不能带骨刺，不能带腥味。以熟料或半熟料，易熟料为主，因为烩菜的加热时间较短，在烹调过程中没有条件令腥味充分去除。又因为烩菜是半汤半菜，汤菜并重，给人滑利感，原料不能在口腔中停留过久，有骨刺的话就会破坏品尝时的那种美感。同时，原料要求加工得细、小、薄。一般多为丝、片、粒、丁等。刀工要求大小一致，整齐美观。烩菜的原料大多是两种以上，烩字本意，亦指多种原料汇于一锅。多种原料的刀工处理也应一致或相仿。烩菜的原料常用的如山珍海味、鸡、里脊肉、虾仁、新鲜的鱼肉及素料中鲜味好的如香菇、蘑菇、冬笋等。

②与原料选择同样重要的是用好汤。烩菜的美味，大半在汤。用的汤有两种，一为高级清汤，二为浓白汤。高级清汤用于求清鲜口味，汤汁清白的烩菜；浓白汤用于求口感厚实，汤汁浓白或淡红色的菜。清汤为鸡清汤；浓白汤可在一般毛汤的基础上加料用大火煮，简单的方法用剁细的肉末大火煮也行，有时还可加些牛奶。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/795324323302011303>