

<<烹饪火候>>

图书基本信息

书名：<<烹饪火候>>

13位ISBN编号：9787504465078

10位ISBN编号：7504465070

出版时间：2009-6

出版时间：中国商业

作者：单守庆

页数：202

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：<http://www.tushu007.com>

## <<烹饪火候>>

### 内容概要

本书是同类图书中首次采用“漫谈”形式，讲述烹饪活动中的火候：大火中火小火，火候种种，在此详说；急火慢火飞火，火候种种，在此区别；看火听火抢火，菜肴种种，在此制作。

本书可作为职业厨师、烹饪专业院校、烹饪培训班和烹饪爱好者的专业参考书。

本书对烹饪行业从业人员和有志于烹饪事业的人士，是一本不可多得的“工具书”和“枕边书”。

## <<烹饪火候>>

### 书籍目录

写在前面的话 1 烹饪的起点 2 美味烤中来 3 火候探源 4 火候种种 5 火候的构成 6 火中取宝 7 谈炉说灶 8 看不见的火候——蒸 9 不到火候不揭锅 10 蒸鲢煮鲫炖黄鳝 11 不同的火候，不一样的蒸法 12 玩水不玩火 13 大火煮粥，小火煨肉 14 千滚不如一焖 15 鲶鱼炖茄子，香死老爷子 16 透过水煮鱼的“标准之争”看火候 17 “煲三炖四”与“煲二炖三”的火候之变 18 “以秒计时”的炒糖色 经久不衰 19 “赴汤蹈火”的汤 20 “吊汤”的汤 21 “灌汤包”的汤 22 不能用小火煮的大煮干丝 23 不能高温久煮的麦片 24 不能不煮透的豆浆及其他 25 热油旺火炒 26 生炒萝卜熟炒菜 27 爆炒之“爆” 28 火焰美食的火 29 飞火炒菜的火 30 火锅里的火 31 煎：用中小火加热 32 贴是一面煎 33 塌是煎的发展 34 三分墩，七分灶 35 三分做功，七分火功 36 三分技术，七分火候 37 旺火热油炸 38 急火速成熘 39 逢烹必炸 40 看看火候 41 火候，也能听出来 42 嗅觉·触觉·火候 后记

## &lt;&lt;烹饪火候&gt;&gt;

## 章节摘录

1烹饪的起点据考证，“烹饪”这个词，已有2700多年的历史，最早出现于《易经·鼎》：“以木巽火，烹饪也。”

”这意思是说，将动物、植物原料放进陶鼎，添加水和调味品，用柴草顺风点火煮熟。

这个烹饪过程，包含使用的食料、调料、炊具、技法、燃料、火候等很多内容。

考古工作又有重大发现：在50多万年前的北京周口店“北京人”遗址，发拙出4个较大的灰烬层，厚达4.6米，在这些灰烬层里，有许多被烧裂的石头、烧焦的骨头、烧过的朴树籽和木炭。

面对这些“庖厨垃圾”，中国考古学界终于找到了先人用火烹饪的确凿证据，因而得出结论：“北京人”已经能够保存火种，已经很好地管理火、利用火。

据此，烹饪专家得出了如下结论：“北京人”发明了加热制熟食物的技术。

这是迄今为止全世界已知的人类最早用火熟食的事例。

烹饪由此诞生。

人类最初见到熊熊烈火，避而远之，逃之夭夭。

可是，人与动物毕竟不同。

恐惧过后，先民在余烬中感到温暖，就有意收集一些柴草，把火种保存下来。

有时候，在烈焰吞噬的森林里，还会发现一些烧死的野兽和烤熟的坚果，取过来一尝，别有一番美好的滋味，于是就很可能由此受到启发，逐步提高了对火的认识，发明了取火、传递火、保存火的方法，掌握了使用火候的技能，便不甘愿长久生食，跨入了一个新的饮食时代——火食时代。

从此，人类有了光明，有了温暖，有了熟食，有了“烹饪始于火”。

当然，生食也没有那么可怕，没有必要用人类已经退化了的肠胃功能为先民担忧，先民也许觉得“虽不火食，亦无大害”。

如今，生食和不完全熟食的远古遗风尚存。

鄂伦春人烤肉煮肉都只需五六分熟，认为熟透了并不好吃；赫哲族喜欢吃生鱼片；还有的牧民喜欢吃生肉。

这也从另一个方面说明，后人或多或少还怀念过去那种“茹毛饮血”的饮食生活，还要体味一下先民的经历。

也许，磨平“茹毛饮血”时代的传统烙印，还要经过漫长的岁月。

在“烹饪”这个词出现千年左右的时候，就到了宋代。

宋代人韩驹在五言诗《食煮菜筒吕居仁》里，写到一个叫“烹调”的新词：“空费烹调功”。

随后，陆游的《种菜》诗里，也使用了“烹调”这个词：“菜把青青问药苗，豉香盐白自烹调。”

这样一来，在人们的日常用语里，就有了“烹饪”和“烹调”两个词。

至今，仍常有人不解地问：“烹饪”和“烹调”，是不是一回事啊？

有什么区别吗？

因为谈及“烹饪的起点”，也就有机会和有必要对“烹饪”和“烹调”进行一些探究。

先将语言工具书对“烹饪”和“烹调”的解释摘录如下：关于烹饪——《辞源》说，烹饪就是“煮熟食物”。

《辞海》说，烹饪就是“烹调食物”。

《现代汉语词典》说，烹饪就是“做饭做菜”。

关于烹调——《辞源》说，烹调就是“烹炒调制（食物）”。

《现代汉语辞典》说，烹调就是“烹炒调制（菜蔬）”《中文大辞典》（台湾）说，烹调就是“烹制食物也”。

看来，“烹饪”和“烹调”是一对词义大体近似的词语。

再深入探究，就会觉得，语言工具书关于“烹饪”和“烹调”的上述解释，都是正确的。

可是，将烹饪作为一门学问来对待，仅有词义的解释就显得不够了。

所以，烹饪专业工具书对“烹饪”和“烹调”进行了更为专业的解释和比较：《中国烹饪辞典》说，烹饪“是人类为了满足生理需求和心理需求把可食原料用适当方法加工成为直接食用成品的活动。”

## &lt;&lt;烹饪火候&gt;&gt;

它包括对烹饪原料的认识、选择和组合设计，烹调法的应用与菜肴、食品的制作，饮食生活的组织，烹饪效果的体现等全部过程，以及它所涉及的全部科学、艺术方面的内容，是人类文明的标志之一。

”《中国烹饪百科全书》说，“烹饪、烹调二词并存混用。

近数十年，随着烹饪事业的发展，烹调一词在实际应用中逐步分化出来，成为专指制作各类食品的技术与工艺的专用名词，也称为烹饪工艺。

”至此，人们便可清晰地看到，烹饪包括了烹调的内容。

烹饪的起点是火，火也是烹饪持续发展的根基。

古往今来，人们称烹饪是“鼎中之变”、“火中取宝”。

烹饪的火候功夫，靠的是人们把烹饪作为变化着的学问、创新型的学问，不断研究探索，经验积累，从而形成了历史悠久的火食传统，创造了底蕴深厚的烹饪文化，代代相传……2美味烤中来在古代的森林里，居住着人类的先民。

他们经历了艰难而漫长的没有烟火的饮食生活。

一次偶然的机，让他们有了一个全新的发现：美味烤中来。

那是一次雷击造成森林火灾之后，先民们回到原地，在灰烬中闻到一种焦香的气味。

寻找这种气味时，发现了“熟食”：火灾中的明火，先烤干兽肉表面的水分，使之酥脆起香，再由表层传到兽肉的内部，使其组织脱水，由生变熟。

这时，处于极端饮饿的先民，便一改平时“茹毛饮血”、“生吞活剥”的饮食习惯，品尝烤熟的兽肉。

不尝不知道，一尝真奇妙：熟肉比生肉更美味！

一来二去，先民们自己动手烤肉吃，还发明了三种烤法：燔：把肉直接放在火上烤熟。

炮：把肉用泥巴包起来，放在火里烧熟，吃时剥去泥巴。

炙：把生肉用木棒串起来，架在火上烤熟。

在洛阳偃师仰韶文化遗址中，有一个长方形坑槽，里面存留着木炭和动物骨骼残迹。

考古专家认为，这可能就是中国最早期的烧烤架。

在洛阳烧沟61号西汉墓壁画中，有一个“鸿门宴”图。

图中长方形的四色炉旁，站着一个人，双眼圆睁，手持长叉，正挑起一大块肉在炉上烧烤。

这人背后的四个铁钩上挂着大块红肉，肉下边还有一头牛。

这是目前发现较早的烤制食品的资料。

在山东诸城出土的东汉画像石墓中，有一幅“庖厨图”画像石。

画面的火炉旁，站着一个人，拿着一串肉在烤，烤炉上摆着几串肉，肉架上还挂着猪头、羊肉、鱼串等。

考古工作者说，这个画像石，把汉代烤肉的场面形象生动地展现在人们面前。

据历史资料记载，汉代烧烤十分盛行，大城市里烧烤店铺林立，到处烟雾缭绕，香气扑鼻。

所烤之肉，以牛、羊、猪、狗为主，还有其他野味。

《盐铁论·散不足》说，当时民间招待客人，“烤肉满桌”。

在人类早期的美味大餐中，自然也有用谷物制成的“主食”，其最早的制熟方法，也是烤。

《礼记·礼运》注说：“中古未有釜鬲，释米捭肉，加于烧石之上而食之耳”；《考古史》也说：“神农时民食谷，加物于燧石之上而食之。

”还有一种方法，就是将粮食作物的籽粒包起来煨烤。

包裹之物，就地取材。

有的用野芭蕉叶，有的用皮袋，最有特色的是用竹筒。

陈鼎的《滇游记》里有详细记载：“腾越铁少，土人以毛竹截断，实米其中，炽火煨之，竹焦而饭熟，其香美，称为竹釜。

”至今，云南、广东、广西、贵州等地，仍有少数民族使用这种“竹釜”。

粮食作物的籽粒，不宜直接烧烤，而是以石板、包裹物为中介物，均匀传热。

主食和菜肴，都需要均匀传热。

这就促使烤制技法向前推进了一步——要掌握好火候。

## &lt;&lt;烹饪火候&gt;&gt;

火候掌握好了，烤制食品具有更好的外观形态、内部组织、口感味道。

烤制的糕点、月饼、饼干、面包，外部形态丰满，油润光洁，花纹清晰，颜色均匀，没有焦糊现象；内部起发均匀，皮馅结合严密，酥层清晰明朗，不夹生；入口具有酥、松、软、香、脆等良好的质感。

烤制的菜肴，原料的水分蒸发后，表层松脆，滋味焦香。

烤炉，是目前人们广泛使用的烤制设备。

有明火炉、橱式炉、风车炉、链条炉等。

烤制的火候，一般控制在180 ~ 220 之间，最高为300 。

根据不同的制品，采用不同的火候：慢火，120 ~ 130 。

用于烤制不上色的酥皮类食品，以保证产品成熟后呈乳白色。

中下火，140 ~ 150 ；中上火，160 ~ 180 。

用于烤制混糖皮及酥类、茶酥类、蛋糕等食品，成品色泽稍重，一般为金黄色。

快火，200 ~ 220 ；旺火，230 ~ 260 。

用于烤制浆皮类、饼干类和一些体积较小的食品，色泽呈黄褐色、黄棕色，加热时间较短。

烤炉的温度，并不是一成不变的。

一般来说，有3种调节炉温的方法：一是先高后低。

制作广式月饼，刚入炉时，炉温高一点，月饼表面先定型上色后，降低炉温，用小火加热，月饼表面既不致于上色过深，又能使温度从表面深入到内部，使之成熟而不焦糊。

二是先低后高。

制作蛋糕、面包，刚入炉时，炉温较低，在加热过程中逐渐升温，先充分松发、膨胀，然后定型、上色。

三是先低后高再低。

制作水果蛋糕等含水量较少的食品，刚入炉时，用低温使之松发、膨胀，再用高温使之定型、上色，最后用低温烘熟。

烤制食品，种类繁多，广受赞誉，称“烤是天下第一美味”。

山东的“烤大肠”、广东的“烤乳猪”、内蒙古的“烤全羊”，都是经久不衰的烤制佳肴。

“北京烤鸭”还有“国菜”之誉。

## &lt;&lt;烹饪火候&gt;&gt;

## 后记

《烹饪火候》的写作，开始于2008年1月，用了1年时间。

而此前出版的《烹饪刀工》，用了3年时间（2004年11月～2007年7月）；《烹饪技法》用了5年时间（2003年8月～2008年8月）。

相比之下，《烹饪火候》属于“急火速成”。

在“急火速成”的过程中，我也很在意“不到火候不揭锅”。

初稿写成之后，采取三种方式为本书的质量把关：一是通过缩写发表，征求读者意见；二是手持文稿，与名厨大师们面对面地讨论；三是通过电子邮件征求文友们的意见。

反馈回来的“说咸道淡”、“咬文嚼字”，使我更清晰地看到了当今烹饪行业读书人的期待：期待烹饪图书的含金量高一点。

强化食品安全，丰富食品营养，提高烹饪技艺，要求烹饪图书突破“图片、原料、做菜步骤”的模式，多一些技术性、实用性、可读性、资料性，能够引起阅读兴趣，能够具有收藏价值。

期待烹饪图书的文化意识强一点。

落实科学发展观，构建和谐社会，促进烹饪文化大发展，要求烹饪图书更好地承担起传授技艺、传播文化、传承文明的社会责任，多一点文化意识，能够出版既好又多的烹饪畅销书、常销书。

期待烹饪图书价格低一点、稳一点。

一本烹饪图书，文字寥寥，图片多多，拓宽天地和边距，再就是精装版、豪华版，外表富丽堂皇，价格贵得吓人，令读者顿生敬畏之心，而无亲近之意。

应改变这种状况，让烹饪图书有更高的“点击率”，有更多的“回头客”……面对种种期待，让我越发感到，书是有尊严的。

要写好一本书，是以看过好多本书为基础的。

在科普创作领域，有“看百样书，写千字文”的经验之谈。

正因为这样，为了本书的写作，我注重研读和参考烹饪技术方面的书籍、报刊，搜集烹饪火候的民间谚语，也留意文学作品涉及烹饪火候的文字，感受烹饪火候的内涵和外延，开阔写作思路，提高写作质量。

人们常用“火候”表达那份焦急：“这件事可得抓紧办了，这都什么火候了？”

人们常用“火候”代表“时机”：“这个时候，你怎么能说这样的话，你也不看看是什么火候？”

人们常用“火候”代表某种技能的高低、修养的深浅：“他的书法到火候了。”

著名学者易中天在“品读中国书系之四”《闲话中国人》里，还把“做人”与“火候”联系起来：“在中国，做人切不可‘夹生’。

因为‘生’并不要紧。

火到猪头烂，‘生的’总可以慢慢变成‘熟的’。

‘夹生’就只好办了。

再煮吧，煮不熟；不煮吧，又吃不得。

算什么东西呢？

著名作家贾平凹屡次入围茅盾文学奖，又都报憾而归，2008年终于凭长篇小说《秦腔》荣获该奖。

他在获奖后说：“我几十年里每有作品出来都争议不断，很感谢这些争议，如果都在说你爱听的话，那温水煮了青蛙，我就写不下去了。”

这里的“温水”、“煮”，都关乎火候。

古今中外名人关于烹饪火候的精辟论述，黎民百姓口头相传的烹饪火候谚语，我都尽可能地写入本书之中，便于读者熟记于心，应用于烹饪实践。

本书能有助于读者提高掌控和利用火候的技术，有益于食品安全、食品营养和美味佳肴的制作，我觉得做了一件有益的事了。

写完本书的最后一页，已是2008年的年终岁尾。

新的一年即将开始，“厨行天下书系”的写作也还将继续。

为了给烹饪火候的探究抛砖引玉，我对本书文稿的修改告一段落。

## <<烹饪火候>>

欢迎读者朋友批评指正，以便再版时修改得更接近于恰当的“火候”。



## <<烹饪火候>>

### 编辑推荐

《厨行天下:烹饪火候》:大火中火小火,火候种种,在此评说;急火慢火飞火,火候种种,在此区别;看火听火抢火,菜肴种种,在此制作。

烹饪火候的工具书:源流考、作用谈、技巧多、文化深,实例准,尽在书中。

美食研究的新奉献:知识性、科学性、实用性、可读性、趣味性,尽在书中。

<<烹饪火候>>

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:<http://www.tushu007.com>