

以瓦罉焗水鱼为例

一、原料知识

① 水鱼又名甲鱼、团鱼、王八。水鱼身呈椭圆形，嘴尖，头颈圆长，四爪肉厚，背甲圆滑，边绿柔软成肉裙，头尾、四爪能缩藏不露。尾明显长于裙为公，尾短于或等于裙为母。珠江三角洲产的身扁而肥，背黄腹白，裙阔，爬行灵敏；西江产的背略高色带青黄，腹部嫣红，裙窄，爬行较迟纯；外省的身较瘦长，露甲骨，背淡黑，腹灰白带红，裙小而薄，有腥味。湖南产的体积较大，质量较差，河北、四川产的肉厚、较肥，质量略好。

② **品质特点：**水鱼肉香浓，裙爽滑，营养丰富，滋阴补身。水鱼全身均有用，血可补身、消寒、壮力，骨盖能入药，卵可治小儿红白痢疾。

③ **初加工方法：**将水鱼翻转肚朝天，用拇指、食指钳紧尾部两侧放在砧板上，待伸出后，用刀压着，将颈拉长，用手握颈部，竖起从肩部中间下刀，斩断头骨和肩骨，把甲壳界开，取出内脏，用60℃水焯甲壳，擦去外衣，去清黄羔，斩件，将裙留用，去掉甲壳脚爪。

二、烹调技术工艺--火焗

(1) **焗的含义：**将加工后的原料经煎、炸或拉油处理增香、上色，放在铁镬或瓦罉内，加入汤水，调味，运用中火或中慢火加热至熟透或焗滑而成菜。

(2) **焗的原理：**粤菜的焗与北方菜的红烧接近，这种技法，以中火或中慢火稍长时间加热，使原料受热而熟透或焗滑，调味料渗入原料，形成较为香浓的滋味。焗的技法要根据原料的性质加入适量的汤水，稍长时间的加热使汤水浓缩，肉料的滋味透出，将好时要收汁；也可使用芡粉增加汤汁粘性，使汤汁附着在原料上，以形成柔滑的口感，浓厚的味道和鲜明的色彩。这是粤菜独有的烹调技法。

(3) **焗的主要特点：**用料较为广泛，无论家禽家畜、水产海鲜、山珍野味，尤其一些肉质较老韧，香味浓厚的原料，均适合焗的制法。焗还有相对固定的配料。不同类型的品种，配以特定的配料，如红烧料、焗鸡料、家乡焗料、姜葱焗料等。主料在加汤水焗之前，一般要经煎、炸或拉油处理，煎、炸是为了让原料增香、上色；拉油是为了使肉料更好保持嫩滑而香；且多有蒜、姜、葱等为料头，

增加浓郁的风味。调味多配有带色的调料，如蚝油、豉油，使其带有浅红至深红的芡色，形成较为浓厚的味道和鲜明的色泽。焗的火候主要采用中火后中慢火，并加入一定量的汤水，质嫩的原料加热时间稍短，使用中火；质韧的原料加热时间稍长，使用中慢火；汤水经加热浓缩，一般收汁以刚好够芡汁使用为度，形成味厚汁浓的特色。菜肴成品具有质感焗滑或软滑，口感柔和，滋味醇厚，香气浓郁，色泽红亮，味鲜汁香的特色。

(4) 拉油焗特点：主料经拉油后再焗至熟透。制作与焖相近，滋味浓郁，味香而鲜，肉质软滑，如选用瓦罉焗法风味更为香浓，原汁原味

三、菜品分析

(1) 菜肴小知识：水鱼腥味较重。为了除腥，除刮净体表黑膜和体内黄膏外，烹制前再加入姜片、葱条，溅入酒爆炒水鱼。至于添香，主要是通过配料、味料同烹，且恰当的火候加热产生浓香味。

(2) 原料：宰净水鱼 750 克，发北菇 50 克，蒜子 100 克，火腩 150 克，发陈皮幼粒 2、5 克，姜末 5 克，蒜茸 2、5 克，姜件 2 件，葱条 2 条，淀粉 15 克，二汤 400 克，蚝油 15 克，味精 10 克，精盐 2、5 克，绍酒 25 克，老抽 15 克，麻油 1、5 克，胡椒粉 0.1 克，生油 750 克(耗油 100 克)

(3) 风味特点：味浓香，肉质软滑，原汁原味。

(4) 工艺流程（附操作流程图片）：

四、具体操作步骤

(1) 制作工艺

① 将宰净水鱼斩件留裙，去硬壳，将火腩斩成短方件，蒜子切去头，尾。

② 将水鱼“飞水”洗净，猛火烧镬下油放入姜件，葱条，水鱼，溅入酒爆透，倒在笊篱里。

③ 在水鱼表面拍上薄干淀粉，猛火烧镬下油，将蒜子炸透，再用猛火将水鱼泡油倒在笊篱里。

④ 随即投入料头，火腩，水鱼，溅酒爆炒至香，调入二汤，精盐，味精，蚝油，老抽加热约 5 分钟，转入预先用竹笊垫底的瓦罉，

转用煤气炉先用猛火后用中火屈至软身，调入麻油，胡椒粉，老抽，将鱼裙排叠在表面，原煲上席。

(2) 制作关键

- ① 水鱼件通过“飞水”和焗爆，可以去除异味和增加香味。
- ② 视水鱼大小老嫩，加入二汤的量要准确，调味时只调至七成，否则收汁后过咸。
- ③ 掌握好火候和原料的熟度。