



国家级职业教育规划教材
人力资源和社会保障部职业能力建设司推荐
全国中等职业技术学校烹饪专业教材

教学菜

(第四版)

——粤菜

JIAOXUECAI YUECAI

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写

GUOJIA ZHIYE JIAOYU GUIHUA JIAOCAI
RENLI ZIYUAN HE SHEHUI BAOZHANGBU ZHIYE NENGLI JIANSHEJI TUIJIAN
QUANGUO ZHONGDENG ZHIYE JISHU XUEXIAO PENGREN ZHUANYE JIAOCAI



 中国劳动社会保障出版社



国家级职业教育规划教材
人力资源和社会保障部职业能力建设司推荐
全国中等职业技术学校烹饪专业教材

教学菜

(第四版)

——粤菜

JIAOXUECAI YUECAI

谢飞明 主编



中国劳动社会保障出版社

简介

本教材为全国中等职业技术学校烹饪专业国家级规划教材，由人力资源和社会保障部教材办公室组织编写。

本教材共分十一章，结合大量实例，分别介绍了粤菜制作工艺基础，以及炒、蒸、煲、炖、焖、扒、煎、炸、焗、焐、浸、焯、清、煮、滚、烩、卤、烤、羔烧、返砂、鱼生与刺身等烹调技法。各实例中设计有思考题，帮助学生巩固所学内容。

本教材由谢飞明任主编，李金华、程三望、饶雪辉参加编写。张海燕审稿。

图书在版编目(CIP)数据

教学菜. 粤菜/谢飞明主编. —4 版. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2015
全国中等职业技术学校烹饪专业教材
ISBN 978-7-5167-1884-1

I. ①教… II. ①谢… III. ①粤菜-菜谱-中等专业学校-教材 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 141446 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

中青印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 22.25 印张 6 彩插页 409 千字

2015 年 7 月第 4 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652



彩图 1 凉瓜炒牛肉



彩图 2 土豆鱿鱼丝



彩图 3 雀巢鲜果鲜带子



彩图 4 青芥兰炒牛仔柳



彩图 5 雀巢喜添丁



彩图 6 黄瓜花炒爽肉



彩图 7 金盏粒粒香



彩图 8 黑椒牛仔粒



彩图 9 滑蛋炒虾仁



彩图 10 白雪鲜虾仁



彩图 11 炒桂花瑶柱



彩图 12 虾干炒韭菜花



彩图 13 蛋白炒海参



彩图 14 松仁炒玉米



彩图 15 西芹百合炒腰果



彩图 16 蒜茸蒸带子



彩图 17 鼓汁蒸蛭子皇



彩图 18 金银蒜蒸鲜鲍鱼



彩图 19 豉汁蒸鱼嘴



彩图 20 咸蛋蒸肉饼



彩图 21 豉油皇蒸多宝鱼



彩图 22 金银蒜蒸凤尾虾



彩图 23 蒜茸粉丝蒸元贝



彩图 24 九肚鱼蒸虫草花



彩图 25 客家梅菜扣肉



彩图 26 浓汤鸡煲翅



彩图 27 西洋菜煲生鱼



彩图 28 原盅椰子炖鸡



彩图 29 果王炖雪蛤



彩图 30 鲍鱼燕麦焖鸡



彩图 31 柱汁扒豆腐



彩图 32 鲍汁扒辽参



彩图 33 鲍汁扒花胶



彩图 34 莲花上素



彩图 35 玉环瑶柱脯



彩图 36 新式佛跳墙



彩图 37 铁板留香豆腐



彩图 38 白雪藏龙



彩图 39 东江酿豆腐



彩图 40 花雕鱼腩



彩图 41 日式海中宝



彩图 42 避风塘炒蟹



彩图 43 沙律海鲜卷



彩图 44 芝士西红柿



彩图 45 杏片金翅球



彩图 46 脆炸牛奶



彩图 47 美极汁焗鱼嘴



彩图 48 茶香焗脆鳝



彩图 49 盐焗花螺



彩图 50 黑椒牛仔骨



彩图 51 广州文昌鸡



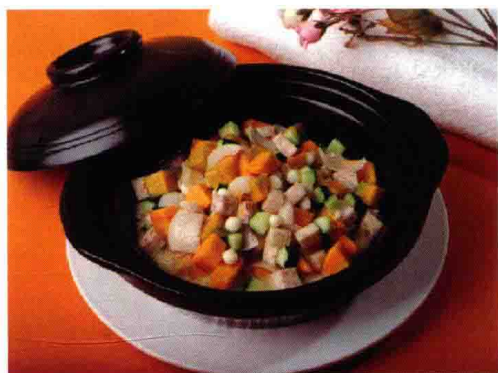
彩图 52 广东白切鸡



彩图 53 白焯海虾



彩图 54 金丝卡夫元贝



彩图 55 香芋芡实煲



彩图 56 珍珠田园煲



彩图 57 碧玉虫草参



彩图 58 冬瓜花蟹汤



彩图 59 粟米牛肉羹



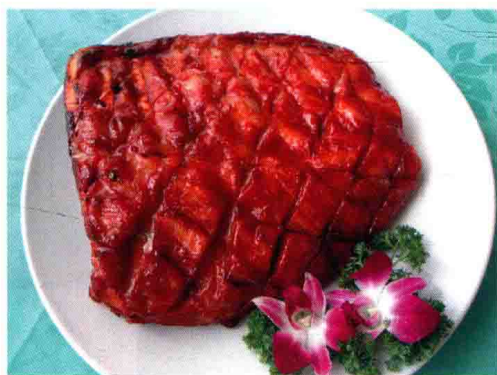
彩图 60 三丝烩鱼肚



彩图 61 青芥辣山羊肚



彩图 62 冰镇鹅肝



彩图 63 蜜汁烧排骨



彩图 64 羔烧银杏



彩图 65 冰镇鲜鲍鱼



彩图 66 象拔蚌刺身



彩图 67 龙虾刺身



彩图 68 三文鱼腩刺身

前言

全国中等职业技术学校烹饪专业教材出版至今已有十五年，其间，根据行业的发展以及职业学校教学需求的变化，我们先后对教材进行了两次修订和增补，使得教材内容不断更新，体系逐步完善。

在新一轮教材修订工作中，我们收集了餐饮企业对技能型人才的具体要求及学校对教材使用的反馈意见，并组织一线骨干教师和行业专家进行充分研讨，确定重点做好以下几方面工作：

第一，更新教材内容。对上一版教材中的部分内容进行了调整、补充和更新，体现当今餐饮行业发展的新标准、新技术、新设备和新方法。为加强学生职业素质的培养，本版教材更加强调食品安全和卫生法律法规以及厨房安全操作规范，同时增加了饮食文化、食疗保健等内容。

第二，加大技能训练比重。技能课教材更新和增加了大量的操作案例，工艺过程讲解更加详细，方便教师开展一体化教学。

第三，改进教材的表现形式。增加了图、表的运用、彩色插页以及四色印刷教材的数量，使烹饪原料的识别、工艺过程的描述、设备工具的使用等更加直观生动。

第四，加强教材立体化资源建设。同步修订了配套习题册；补充开发了与教材配套的电子课件，可登录 www.class.com.cn 在相应的书目下载。

本套教材的修订工作得到了北京、江苏、浙江、山东、河南、广东、四川等省、市人力资源和社会保障厅（局）及有关学校的大力支持，教材的编审人员做了大量的工作，在此，我们表示诚挚的谢意！

目录

绪论	1
第一章 粤菜制作工艺基础	5
第一节 茸胶制作工艺	7
第二节 腌制工艺	15
第三节 上浆上粉工艺	19
第四节 熬汤工艺	25
第五节 酱汁调配工艺	27
第六节 烹调前预制工艺	40
第七节 烹制前造型工艺	47
第二章 制作炒类菜肴	53
第一节 泡油炒	55
第二节 软炒	79
第三节 熟炒	84
第四节 清炒	89
第三章 制作蒸、煲、炖类菜肴	95
第一节 蒸	97
第二节 煲	114
第三节 炖	126
第四章 制作焖、扒类菜肴	143
第一节 焖	145
第二节 扒	160
第五章 制作煎、炸类菜肴	179
第一节 煎	181
第二节 炸	200