

烹调工艺

# 基础菜肴

## 制作

详细操作、关键点拨

轻松阅读，试做一遍你就成大厨

丁玉勇◎主编

王 丰◎副主编



超值配送  
烹调绝招  
光盘

化学工业出版社

烹调工艺

# 基础菜肴

## 制作

丁玉勇◎主编

王 丰◎副主编



化学工业出版社

· 北京 ·



## 内容提要

本书主要讲述了中式烹饪基础菜肴的制作方法。本书的特点是以烹调方法为主线,选择有代表性的基础菜肴,以图文并茂的形式编写。涉及炸、熘、炒、爆、烧、煮、烩、氽、涮、炖、焖、煨、扒、蒸、烤、焗、煎、贴、爆、烹、拔丝、挂霜、蜜汁23种烹饪方法,共近120道菜肴。本书在原料的选择上注重丰富性和普及性,强调菜肴调味多样化。为便于读者学习,本书附有每道菜肴制作的关键步骤和成品图片,并附有“举一反三”的提示,可供读者在此烹饪方法的基础上制作品种丰富的菜肴。

本书可作为大中专院校烹饪专业基础菜肴教学的教材,也可供厨师及烹饪爱好者自学参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

基础菜肴制作 / 丁玉勇主编. —北京: 化学工业出版社, 2008.8

ISBN 978-7-122-03496-0

I. 基… II. 丁… III. 烹饪-方法-中国 IV. TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第117928号

责任编辑: 梁静丽 李植峰  
责任校对: 战河红

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)  
印 装: 北京画中画印刷有限公司  
720mm×1000mm 1/16 印张 9½ 字数 162 千字 2008年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

# 前言

烹饪职业教育的目标是培养理论与技能相结合的高技能型餐饮行业从业人员，而提高烹饪职业教育教学质量的瓶颈则是烹饪技能的教学。为了突破这一瓶颈，绝大多数院校都将烹饪技能教学课时数开至总课时的一半以上，菜肴制作的技能课要开设4~5个学期，虽然各个院校所开设的技能课程名称不同，但在教学内容的安排上基本都是先练习一些烹饪基本功，随后教授各种烹饪方法，再教授本菜系名菜和其他外菜系名菜，课程教时多、内容多。但现有的本科烹调工艺学教材烹调理论的内容过多，菜肴制作实例很少，不适宜职业教育教学。为达到职业教育实践教学的目的，专业教师都会补充一些烹调方法较典型的普通菜肴用于教学，以便学生系统地掌握烹调工艺学课程中讲授的各种烹调方法。本教材是在总结了多所院校烹饪实践教学老师教学内容的基础上，精心选择一些运用普通原料、采用典型烹调方法制作的并适合教学需要的菜肴编写而成的，目的是使学生通过学习能系统掌握利用普通原料和常用烹调方法制作的菜肴，本书中称之为“基础菜肴”。

本教材有以下几个特点：

1. 教材采用图文并茂的形式，所有菜品都配成品图片和关键操作步骤的图片，直观易学，在烹饪职业教育教材中是第一部。
2. 本书的编者都是具有多年烹饪教学和烹饪实践经验的双师型教师，所编写菜肴的图片均由编者亲手拍摄和制作，内容取材适合教学需要。
3. 所选菜品原料普通，适应面广，易于操作。
4. 每个菜例都附有“举一反三”和“思考题”的内容，通过本菜例的学习，可以制作多种菜肴，便于学生实践技能的提高。

为了满足各章内容的要求，本书综合运用烹调方法的传热介质和行业岗位分工等多种依据对菜肴品种进行了编排，在实际教学时可以灵活选择和调整。课程建议为60~80学时。

本书可作为大中专院校烹饪专业基础菜肴教学教材，同时也适用于厨师、烹饪爱好者自学参考。

本教材1-1~1-24、2-22~2-28、3-1~3-7由江苏食品职业技术学院丁玉勇编写；2-1~2-21、3-14~3-16由浙江商业职业技术学院王丰编写；3-8~3-13、3-17、3-18、4-10~4-12由江苏食品职业技术学院张胜来编写；4-1~4-9、4-13~4-15由无锡商业职业技术学院朱国兴编写；5-1~5-6、5-10、5-11、6-9~6-14由武汉商业服务学院戴涛编写；5-7~5-9、6-1~6-8由江苏淮安技师学院王斌编写；7-1~7-8由江苏淮阴商业学校刘洪标编写。江苏食品职业技术学院吴志华老师、无锡商业职业技术学院陈金标老师对教材编写提出了很好的建议，教材编写过程中还得到了各参编院校领导的大力支持，在此表示衷心感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2008年7月



# 目录

## 1

### 炸、熘类

#### 炸 ..... 1

- 1-1 清炸大肠 ..... 2
- 1-2 清炸菊花胗 ..... 3
- 1-3 干炸丸子 ..... 4
- 1-4 干炸响铃 ..... 5
- 1-5 油淋仔鸡 ..... 6
- 1-6 脆炸鱼条 ..... 7
- 1-7 高丽香蕉 ..... 8
- 1-8 炸藕夹 ..... 9
- 1-9 软炸里脊 ..... 10
- 1-10 吉列虾球 ..... 11
- 1-11 酥炸蹄筋 ..... 12
- 1-12 椒盐排骨 ..... 13
- 1-13 纸包虾仁 ..... 14



- 1-14 香酥鸭 ..... 15
- 1-15 松炸鲜蘑 ..... 16
- 1-16 芝麻鱼排 ..... 17
- 1-17 油浸鳊鱼 ..... 18

#### 熘 ..... 19

- 1-18 糖醋鲤鱼 ..... 20
- 1-19 菊花青鱼 ..... 21
- 1-20 水晶虾饼 ..... 22
- 1-21 锅巴肉片 ..... 23
- 1-22 糟熘鱼片 ..... 24
- 1-23 软熘草鱼 ..... 25
- 1-24 糖醋排骨 ..... 26

## 2

### 炒、爆类

#### 炒 ..... 27

- 2-1 青椒炒鸡丁 ..... 28
- 2-2 炒精片 ..... 29
- 2-3 炒肥肠 ..... 30
- 2-4 炒鱼片 ..... 31

|      |        |    |
|------|--------|----|
| 2-5  | 滑炒里脊丝  | 32 |
| 2-6  | 抓炒里脊   | 33 |
| 2-7  | 瓜姜鱼丝   | 34 |
| 2-8  | 芙蓉鸡片   | 35 |
| 2-9  | 清炒虾仁   | 36 |
| 2-10 | 什锦炒饭   | 37 |
| 2-11 | 炒三丁    | 38 |
| 2-12 | 清炒荷兰豆  | 39 |
| 2-13 | 干煸青豆芽  | 40 |
| 2-14 | 炒鲜奶    | 41 |
| 2-15 | 熟炒鳝丝   | 42 |
| 2-16 | 银芽鸡丝   | 43 |
| 2-17 | 回锅肉    | 44 |
| 2-18 | 干煸牛肉丝  | 45 |
| 2-19 | 西红柿炒鸡蛋 | 46 |
| 2-20 | 香菇菜心   | 47 |
| 2-21 | 炒凤尾虾   | 48 |

## 爆 ..... 49

|      |       |    |
|------|-------|----|
| 2-22 | 糖醋鱿鱼卷 | 50 |
| 2-23 | 葱爆羊肉  | 51 |
| 2-24 | 酱爆肉丁  | 52 |
| 2-25 | 油爆腰花  | 53 |
| 2-26 | 油爆虾   | 54 |

|      |      |    |
|------|------|----|
| 2-27 | 芫爆里脊 | 55 |
| 2-28 | 汤爆肚仁 | 56 |

## 3

## 烧、煮、烩、 氽、涮类

## 烧 ..... 57

|     |      |    |
|-----|------|----|
| 3-1 | 樱桃肉  | 58 |
| 3-2 | 红烧鱼块 | 59 |
| 3-3 | 干烧鳊鱼 | 60 |
| 3-4 | 烧虾饼  | 61 |
| 3-5 | 家常豆腐 | 62 |
| 3-6 | 红烧划水 | 63 |
| 3-7 | 葱烧野鸭 | 64 |

## 煮 ..... 65

|      |        |    |
|------|--------|----|
| 3-8  | 萝卜丝鲫鱼汤 | 66 |
| 3-9  | 煮干丝    | 67 |
| 3-10 | 水煮牛肉   | 68 |

## 烩 ..... 69

|      |       |    |
|------|-------|----|
| 3-11 | 烩鱼羹   | 70 |
| 3-12 | 烩鸡丝   | 71 |
| 3-13 | 双色豆腐羹 | 72 |

## 氽 ..... 73

|      |      |    |
|------|------|----|
| 3-14 | 氽腰片  | 74 |
| 3-15 | 清汤鱼圆 | 75 |





3-16 榨菜肉丝汤.....76

## 涮.....77

3-17 涮羊肉.....78

3-18 菊花火锅.....79

## 4

## 炖、焖、煨、扒类

## 炖.....80

4-1 清炖蟹粉狮子头.....81

4-2 炖菜核.....82

4-3 清炖鸡.....83

4-4 清炖甲鱼.....84

4-5 砂锅鱼头.....85

## 焖.....86

4-6 黄焖鳗段.....87

4-7 油焖笋.....88

4-8 黄焖栗子鸡.....89

4-9 花雕酒焖肉.....90

## 煨.....91

4-10 白煨脐门.....92

4-11 红煨甲鱼.....93

4-12 红煨牛腩.....94

## 扒.....95

4-13 上汤扣三丝.....96

4-14 扒肥肠白菜.....97

4-15 冰糖烧扒蹄.....98

## 5

## 蒸、烤、焗类

## 蒸.....99

5-1 清蒸鳊鱼.....100

5-2 腊味合蒸.....101

5-3 米粉蒸肉.....102

5-4 五柳鳊鱼.....103

5-5 蒸鱼糕.....104

5-6 珍珠肉圆.....105

## 烤.....106

5-7 叉烤鸭.....107

5-8 叉烤方.....108

5-9 生烤鲤鱼.....109

## 焗.....110

5-10 盐焗鸡.....111

5-11 炉焗生蚝.....112



## 6

煎、贴、焗、  
烹类

## 煎 ..... 113

6-1 南煎丸子 ..... 114

6-2 煎虾饼 ..... 115

## 贴 ..... 116

6-3 锅贴腰子 ..... 117

6-4 锅贴鳝鱼 ..... 118

6-5 锅贴鱼 ..... 119

## 焗 ..... 120

6-6 锅焗豆腐 ..... 121

6-7 锅焗银鱼 ..... 122

6-8 锅焗豇豆 ..... 123

## 烹 ..... 124

6-9 炸烹里脊 ..... 125

6-10 炸烹鸡卷 ..... 126

6-11 煎烹虾 ..... 127

6-12 煎烹海蛎子 ..... 128

6-13 干烹泥鳅 ..... 129

6-14 烹带鱼背 ..... 130

## 7

拔丝、挂霜、  
蜜汁类

## 拔丝 ..... 131

7-1 拔丝苹果 ..... 132

7-2 拔丝香蕉 ..... 133

## 挂霜 ..... 134

7-3 挂霜生仁 ..... 135

7-4 挂霜丸子 ..... 136

## 蜜汁 ..... 137

7-5 冰糖莲子 ..... 138

7-6 鸡蛋玉米羹 ..... 139

7-7 酒酿苹果 ..... 140

7-8 蜜汁甜桃 ..... 141

## 参考文献 ..... 142

## 后记 ..... 144

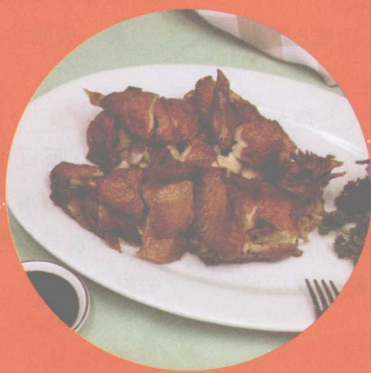


# 1

## 炸、熘类

### 炸

**炸**是以多量食用油为传热介质而使原料成熟的一类烹调方法。可用于整只、整形的原料，也可用于加工成片、条、丁、丝、块的多种动植物原料。根据所用油温的不同，炸可以分为油浸、油炸、油淋等；根据原料是否挂糊和挂糊种类的不同，又分为清炸、干炸、软炸、松炸、酥炸、脆炸、香炸等；根据特殊的成形工艺又分为卷炸、纸包炸、串炸等。炸制菜肴在加热过程中一般不能调味，大多是在加热前进行基本调味，成品再配椒盐、沙司、面酱、辣酱油、砂糖等味碟食用。不同的炸制方法可以使原料形成嫩、软、松、脆、酥等不同的质感和独特的风味。





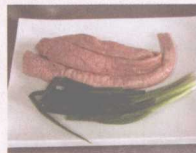


## 1-1 清炸大肠

烹调方法 清炸

### 原 料

熟猪大肠头400克、黄瓜150克、葱白200克、酱油30克、甜面酱50克、料酒15克、精炼花生油500克(约耗50克)。



### 制作方法

1. 将熟大肠头切成6厘米长的段，放入沸水锅内烫透捞出。大葱白切成8厘米长的段，插入大肠内(两头露出)。
2. 将黄瓜清洗消毒后，顺长切成6厘米长、1.5厘米粗细的条待用。
3. 锅内倒入花生油，置于旺火上烧至七成热时，将插好葱白的大肠周身抹匀料酒，蘸上酱油，放入油锅内炸成金黄色，捞出滤净油，去掉葱白段，与黄瓜条一起装盘。上桌时随带甜面酱蘸食。

### 成品要求

装盘整齐，色泽金黄，外脆里烂，肥而不腻，面酱咸香可口。

### 制作关键

1. 炸制时套葱白，目的是除腥解腻去异味，增加葱香味。
2. 油温不宜过低，否则达不到焦脆鲜美，去肠油效果不佳。

### 举一反三

熟大肠既可清炸，也可挂糊后炸制，称为干炸，清炸时除用传统抹酱油的方法外还可以抹糖浆，也可整条炸制后再改刀装盘。

### 思考题

1. 清炸大肠除了可以抹酱油炸制上色外，还可以用什么方法上色？
2. 能用猪小肠代替大肠炸制吗？
3. 清炸大肠还可以搭配其他什么蔬菜食用风味比较好？



## 1-2 清炸菊花胗

烹调方法 清炸

### 原 料

鸡胗300克、料酒10克、酱油10克、味精5克、芝麻油5克、葱4克、姜4克、番茄沙司20克、椒盐3克、精炼花生油500克(约耗100克)。



### 制作方法

1. 将鸡胗去皮，剖菊花花刀，用料酒、葱、姜、盐、味精、酱油浸2分钟。
2. 将鸡胗投入七成热油锅一炸，然后迅速捞出，待油温回升至八成热，再投入复炸，装盘。
3. 锅内加芝麻油烧热，葱炆锅投入鸡胗，翻滚几下即成。上席时盘边放番茄沙司和椒盐。

### 成品要求

鸡胗卷缩似菊花，深褐色，质地干脆，滋味咸里透香。

### 制作关键

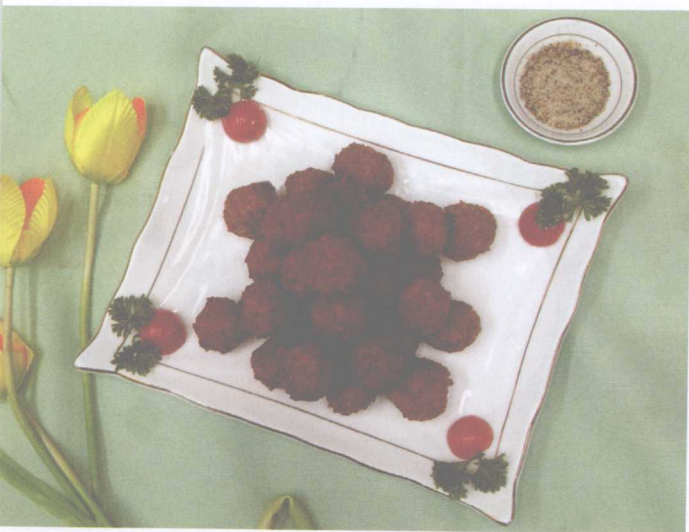
1. 注意花刀的深度，要做到花刀均匀，不断不连。
2. 控制好油温和炸制程度。

### 举一反三

用猪腰清炸后可以与鸡胗形成相似的质感。清炸还是蚕蛹、蝎子等高蛋白昆虫类原料最常用的烹调方法。

### 思考题

1. 用鸭胗、鹅胗也能做清炸菊花胗吗？
2. 清炸菊花胗能否炸成外脆里嫩的口感，为什么？



## 1-3 干炸丸子

烹调方法 干炸

### 原 料

猪肉(肥四瘦六)300克、锅巴75克、料酒35克、姜末5克、味精1克、干淀粉25克、精盐10克、鸡蛋黄2只、葱末5克、精炼花生油1000克(约耗50克)。



### 制作方法

1. 将猪肉斩成粗茸，锅巴放入沸油中炸酥脆后，压碎，然后将肉茸、锅巴拌匀，加入料酒、精盐、味精、葱末、姜末、鸡蛋黄、干淀粉、水搅拌上劲待用。
2. 炒锅上火，放入花生油，待油七成热时，将肉馅用手挤成3.5厘米直径的小肉丸子放入油锅中，炸至外表结壳成熟时捞出，油温升至八成热，复炸至外表酥脆，色泽黄褐时沥油装盘即成。

### 成品要求

大小整齐均匀，色泽黄褐，鲜脆干香，咸淡适中，是佐酒佳肴。

### 制作关键

1. 拌肉茸时，口味要稍淡一些。
2. 油炸时，正确掌握油温。

### 举一反三

用牛肉、羊肉等其他肉类可以制作风味不同的干炸丸子。

### 思考题

1. 调制干炸丸子绑子时应该加入多少水？
2. 在干炸丸子的肉茸中加锅巴和蛋黄分别有什么作用？



## 1-4 干炸响铃

烹调方法 干炸

### 原 料

豆腐皮15张、鸡蛋黄半个、猪里脊肉50克、甜面酱50克、精盐1克、料酒2克、味精1.5克、葱白段10克、花椒盐5克、熟菜油750克(约耗80克)。



### 制作方法

1. 将里脊肉去筋腱，剁成细末，放入碗中加精盐、料酒、味精和蛋黄拌成肉馅，分成5份。豆腐皮湿润后去边筋，修成长方形，揭开叠层摊平。
2. 取肉馅1份，放于豆腐皮的一端，用刀口或竹片将肉馅摊成3.5厘米的宽条，放上切下的碎腐皮（边筋不用），卷成松紧适宜的圆管状，卷合处蘸以清水粘接，共制5卷，每卷切成3.5厘米的段，直立放置。
3. 炒锅置中火上，下油烧至五成热时，将豆腐皮卷放入油锅，用手勺不断翻动，炸至黄亮酥脆，用漏勺捞出沥干，装盘。上席随带甜面酱、葱白段、花椒盐佐食。

### 成品要求

豆腐皮如蝉翼，成品色泽黄亮，酥松可口，鲜香味美，脆如响铃。

### 制作关键

1. 肉馅用量适宜，涂抹厚薄均匀，以免影响成熟和松脆。
2. 包卷时不宜太松或太紧，卷段切好后应直立放置。
3. 炸制时油温应该保持在五成热左右，炸时不断翻动，使之不焦、不软、不含油。

### 举一反三

炸响铃的馅料可以灵活变化，除了用肉馅还可以用菜肉馅、全蔬馅。用紫菜来代替部分豆腐皮，可制作出颜色、质感、口感完全不同的双色“响铃”。

### 思考题

1. 干炸与清炸有何区别？
2. 炸响铃成品含油是什么原因？

1

炸、  
熘类

炸

5

## 1-5 油淋仔鸡

烹调方法 油淋

### 原 料

光仔鸡（一只）750克、香菜20克、酱油15克、花椒盐50克、辣酱油15克、甜面酱15克、料酒20克、葱段10克、姜片10克、芝麻油15克、精炼花生油1500克（约耗100克）。



### 制作方法

1. 将仔鸡从脊背剖开，去内脏洗净，用花椒盐、葱段、姜片、料酒腌渍2小时左右，洗净花椒盐，晾干，再将酱油抹在鸡皮上。
2. 炒锅上火，放入精炼油，烧至七成热时，投入鸡，移至小火，将鸡焐至九成熟后捞起。炒锅置旺火上，待油温升至八成熟时，舀热油浇淋仔鸡，炸至外皮金黄，捞起沥油。
3. 将炸好后的仔鸡改刀，在盘内仍摆成鸡形，刷上芝麻油，将香菜放在盘边点缀。上桌时带辣酱油、甜面酱各一小碟蘸食。

### 成品要求

色泽金黄均匀，外皮香脆，肉质鲜嫩，底味咸淡适中，装盘形态整齐。

### 制作关键

1. 必须选用仔鸡制作。
2. 油炸时应用小火焐至成熟，复炸时用热油浇淋鸡皮，使外皮香脆。

### 举一反三

油淋适合于几百克到上千克的整形原料，它可以使成品外皮香脆，内部特别鲜嫩，鸽子、鱼类等原料都可以用这种方法制作菜肴。

### 思考题

1. 油淋仔鸡在选料上应注意哪些问题？
2. 油淋仔鸡在油炸时应注意哪些问题？

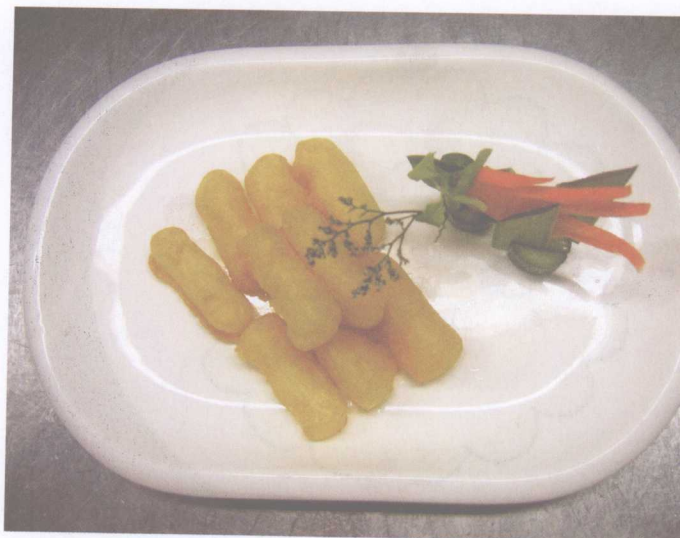


## 1-6 脆炸鱼条

烹调方法 脆炸

### 原 料

净鱼肉150克、面粉100克、精盐3克、味精3克、料酒3克、白糖1克、干淀粉25克、发酵粉1.5克、色拉油750克（约耗80克）。



### 制作方法

1. 将净鱼肉改刀成长6厘米、宽1厘米、厚1厘米的条，并用料酒、精盐（2克）、味精、腌渍3分钟。
2. 将面粉、发酵粉、湿淀粉、色拉油用水调制成脆皮糊。
3. 锅置中火，放油加热至五成热，把鱼条挂上面糊，下锅炸至外壳膨松酥脆时出锅装盘，上席即可。

### 成品要求

色泽金黄，外形饱满、光亮，外香脆，内鲜嫩，鱼肉咸淡适中。

### 制作关键

1. 改刀形状大小均匀。
2. 糊的厚薄要适当。
3. 油温宜控制在五成热左右，掌握炸的时间，成品色泽不能太深。

### 举一反三

这种烹调方法适合于质地鲜嫩的动植物原料，还可制作脆皮银鱼、脆皮大虾、脆皮瓜条等。

### 思考题

1. 为什么油锅炸制要逐一挂糊进行？
2. 油温过高或过低会造成什么后果？
3. 还有什么糊跟脆皮糊比较相似？

1

炸、  
熘、  
类  
炸

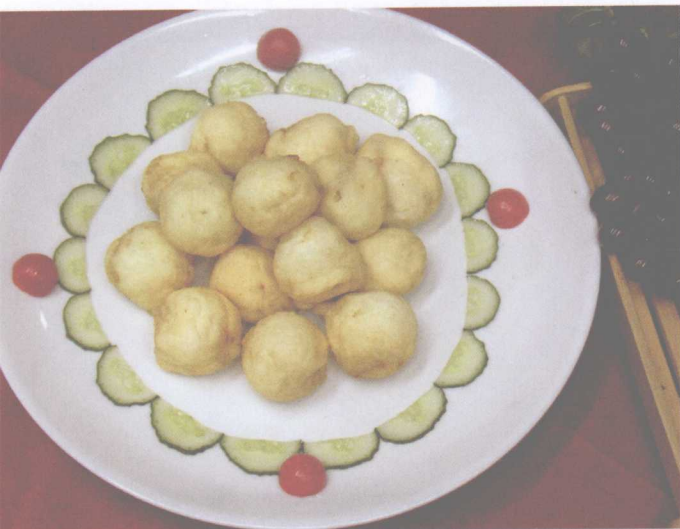
7

## 1-7 高丽香蕉

烹调方法 松炸

### 原 料

香蕉300克、鸡蛋清4只、干淀粉100克、白糖50克、熟猪油1000克(约耗60克)。



### 制作方法

1. 香蕉去皮，切成3厘米长的段。
2. 用部分干淀粉滚粘在切好的香蕉周围。
3. 蛋清打发，加淀粉，调制成发蛋糊。
4. 旺火热锅，加入猪油，油四成热时，将香蕉段挂发蛋糊入油中炸透，捞出装盆，撒白糖后上席。

### 成品要求

色泽淡黄，蕉香怡人，甜肥松软，开胃润肠。

### 制作关键

1. 调制发蛋糊时蛋泡要打足，加粉要适量。
2. 香蕉含水多，下油锅后时间不宜过长，避免酥烂失形。
3. 掌握好炸制油温，油温太低则含油，高则变黄。

### 举一反三

发蛋糊适合于特别鲜嫩的动植物原料，还可制作高丽苹果、松炸鲜贝、松炸鱼条等。

### 思考题

1. 高丽糊中加粉量的多少对成品口感有什么影响？
2. 高丽香蕉切滚料块好不好，为什么？
3. 发蛋糊中除了加淀粉，还有加什么粉比较好？