

中 • 等 • 职 • 业 • 教 • 育 • 教 • 材

ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU JIAOCAI

风味菜肴实习教程

◆ 梁冠强 主编 ◆



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

中等职业教育教材

风味菜肴实习教程

梁冠强 主编
高行恩 刘洪标 丁玉勇
边 昊 张延年 郭恩亮 编
徐国强 李建民

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

风味菜肴实习教程/梁冠强主编. —北京:中国轻工业出版社, 2002. 7

中等职业教育教材

ISBN 7-5019-3567-X

I. 风… II. 梁… III. 菜谱—专业学校—教材
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037275 号

责任编辑:白洁

策划编辑:陈耀祖 李炳华 责任终审:劳国强 封面设计:杨焰龙
版式设计:丁夕 责任校对:燕杰 责任监印:吴京

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:北京公大印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年7月第1版 2002年7月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:8.5

字 数:228千字 印数:1—3000

书 号:ISBN 7-5019-3567-X/TS·2146

定 价:26.00元(含光盘)

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中等职业教育烹饪专业教材编审委员会

主 任 赵济清

副 主 任 徐家林 胡燕燕

技术顾问 周晓燕

委 员 卢继明 董兆成 李隆法 张延年

郭福华 程 思 梁国利 熊家军

陈耀祖 李炳华

出版说明

改革开放以来,我国中等烹饪教育伴随着人民生活水平的提高和对餐饮业需求的增长而得到了快速发展,烹饪教材建设也取得了一定的成果。曾被社会广泛选用的中专和技校烹饪教材有的已使用了近三十年,为我国中等职业教育和职业培训做出了不可磨灭的贡献。

但是,随着科技进步和餐饮业的蓬勃发展,现有的一些烹饪教材无论从内容到形式,都存在着种种局限和不足,如烹饪理论不够科学和规范、烹饪原料知识和烹饪器械设备知识不够全面、与烹饪相关的学科门类不够系统等,特别是在培养学生实际动手能力方面也还缺乏特色。对此,许多从事中等烹饪教育的教师和学者纷纷呼吁有关方面能在现有的中等烹饪教材基础上,组织编写出一套能反映当前烹饪行业新技术、新工艺、新设备、新材料,突出职业教育特色的烹饪工艺系列教材,以适应中等烹饪教育的发展。

1998年9月,我社在扬州主持召开了部分中专、技校和职业学校的有关领导、教师参加的中等职业教育烹饪工艺系列教材编修出版筹备会议。与会代表交流了现有的中等烹饪教材使用情况,提出了需要重新编写的教材名称及目录,商讨了教材编修、出版的有关事宜。当时正在扬州参加全国高等职业教育烹饪专业系列教材编审会议的原扬州大学商学院烹饪系季鸿崑先生和黑龙江商学院烹饪系赵荣光教授应邀到会,他们分别阐述了现有的中级烹饪教材的历史作用和重新编修一套中级烹饪系列教材的迫切性、艰巨性,对教材编写工作提出了许多指导性意见。

为确保教材的编写质量和如期出版,我社聘请了扬州大学旅游烹饪学院烹饪和应用系周晓燕副主任作为本系列教材的技术顾问,并成立了由我社领导和主要参编学校领导、专业教师组成的教材编

审委员会。参与教材编审、策划工作的有江苏食品学校、浙江商业学校、广西烹饪学校、云南商贸旅游学校、安徽合肥商业学校、常州旅游学校、江苏淮阴商业学校、天津烹饪技术学校、北京劲松职业高中、北京新源里职业高中、江苏泗阳职教中心等十余所学校的领导和专业教师。扬州大学旅游烹饪学院、杭州商学院和北京联合大学旅游学院的部分老师也参与了教材的编写工作。1999年1月和5月,我社又先后在北京和杭州召开了教材编写会议,对各校提出的教材编写方案进行审议,规范了15种教材的名称,制定了主编、主审的认定标准,并根据这些标准进行自荐与互荐,初步确定了每种教材的主编、主审和参编单位及人选。会议决定分期分批用两年左右的时间,在2002年将全套教材出齐。

根据教育部有关领导对职业技术教育的特点及职业教育教材主要特点的论述精神,本书编委会提出了对本套教材编写的总体思路,强调要在保证质量、编出特色上下功夫;要加大教材的科技含量,在科学性、规范性、系统性、广泛性和适用性上突出教材的特色。其中部分教材还配制了音像光盘,随书配套发行,以利于指导学生提高实际动手能力。

经过全体参编人员的努力,本套教材现已陆续出版,我们诚恳欢迎广大烹饪教育工作者给予批评和指正。

中国轻工业出版社

前 言

为了更好地为我国社会主义市场经济建设服务,主动适应我国第三产业迅速发展的需要,大力提高烹饪职工队伍的素质,我们根据《中华人民共和国职业工种分类目录》和有关要求,编写了《风味菜肴实习教程》一书。本书可作为中等职业教育烹饪专业教材,也可作为宾馆、酒家业务技术培训和广大烹饪爱好者的自学读物。

本书由广西烹饪学校讲师梁冠强任主编,具体编写分工为:江苏食品学校高行恩编写第一章第一、二节,淮阴商业学校刘洪标编写第一章第三、四节,江苏省食品学校丁玉勇编写第一章第五、六节,合肥商业学校边昊编写第二章第一节至第四节,广西烹饪学校梁冠强编写第二章第五节至第八节、第三章、第四章,张延年编写第五章,天津烹饪技术学校郭恩亮、徐国强、李建民合编第六章,梁宗达审。

本书在编写过程中得到了许多学校领导、教师的大力支持,在此一并致谢。由于编写时间仓促,加之水平有限,缺点错误在所难免,请广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订完善。

编者

目 录

第一章 以油为主要导热体制作的菜肴·····	(1)
第一节 炒法风味菜肴·····	(2)
第二节 爆法风味菜肴·····	(28)
第三节 炸法风味菜肴·····	(40)
第四节 熘法风味菜肴·····	(61)
第五节 煎法风味菜肴·····	(72)
第六节 贴法、烹法风味菜肴·····	(85)
第二章 以水为主要导热体制作的菜肴·····	(98)
第一节 烧法风味菜肴·····	(98)
第二节 扒法风味菜肴·····	(108)
第三节 焖法风味菜肴·····	(112)
第四节 炖法风味菜肴·····	(119)
第五节 煨法风味菜肴·····	(124)
第六节 煮法、焯法风味菜肴·····	(127)
第七节 烩法风味菜肴·····	(130)
第八节 氽法、涮法、焗法风味菜肴·····	(134)
第三章 以蒸汽和盐为主要导热体制作的菜肴·····	(141)
第一节 蒸法风味菜肴·····	(141)
第二节 蜜汁风味菜肴·····	(150)
第三节 盐焗风味菜肴·····	(152)
第四章 以干热空气、辐射热能和微波为主要导热体制 作的菜肴·····	(155)
第一节 烧烤风味菜肴·····	(155)
第二节 微波烹调风味菜肴·····	(166)
第五章 冷菜风味菜肴·····	(177)

第一节	拌法、炆法风味菜肴	(177)
第二节	腌法、醉法风味菜肴	(190)
第三节	糟法、泡法风味菜肴	(200)
第四节	卤法、酱法风味菜肴	(211)
第五节	冻法、酥法风味菜肴	(217)
第六节	烟熏、腊法风味菜肴	(222)
第六章	地方菜系风味菜肴	(232)
第一节	山东菜系风味菜肴	(232)
第二节	广东菜系风味菜肴	(235)
第三节	江苏菜系风味菜肴	(238)
第四节	四川菜系风味菜肴	(241)
第五节	浙江菜系风味菜肴	(244)
第六节	安徽菜系风味菜肴	(247)
第七节	福建菜系风味菜肴	(250)
第八节	湖南菜系风味菜肴	(254)

第一章 以油为主要导热体制作的菜肴

教学目的:通过本章的学习,使学生掌握油脂的理化性质,了解油脂在烹调领域的重要地位;正确识别油温,并能予以控制和运用。要求学生掌握不同油温所需要的火候要求,学会科学运用各种性能的灶具。明确不同烹调方法烹制菜肴的质量标准,合理解决具体菜肴制作中的重点、难点,重点掌握以油为主要导热体的典型菜例的制作工艺,从中找出规律,继承和发展烹调方法,最后优化烹饪工艺。

教学重点:以油为传热介质的不同烹调方法的选料要求和刀工成形特点。

对火力、油温的识别、控制和运用,正确掌握火候。

浆、糊、粉的区别与联系,以及其适用的烹调方法和成品的质量特征。

具体烹调方法的工艺特点、调味特点和成品的质量要求。

以油为传热介质的各种烹调方法典型菜例的风味特征,特殊的工艺要求和操作要领的掌握,并根据所在地区的选料和口味特征,归纳该烹调方法的菜例运用。

比较、分析抓炒、脆熘和油爆、爆炒等相似的烹调方法。

注意西式烹调方法(如西法炸、铁板煎等)在中餐中的科学应用。

内容提要:本章主要介绍以油为传热体的烹调方法如炒、爆、炸、熘、煎、贴等的具体运用,每种具体烹调法列举出二三个典型菜例。一般第一个菜例是教学演示的重点,学生可以强化练习并掌握;第二至三个菜例是不同原料的同一种烹调法的运用比较,有的甚至是某一种烹调法的发展变化结果,可以拓宽学生的知识面,引导学生去继承和创新。本章列举的菜例大多属各大菜系的风味名菜,其制法一般尊重地方特色,但有时为了更好地说明某一种烹调法的运用特征,稍稍作了改进,教学时应告知学生。

第一节 炒法风味菜肴

一、生炒风味菜肴

1. 生 煸 草 头

菜肴简介:生炒,又称之为生煸,是将加工整理的小型原料直接放到锅中翻炒成熟的一种烹调方法,其原料可以是动物性的,也可以是植物性的,但应该选择那些质地软嫩、不易散碎的易熟原料。生煸草头便是典型菜例。

工艺流程:

草头择洗→煸炒→调味→装盘

菜肴原料:

主料:草头 300g

调料:猪清油、盐、白糖、味精、料酒、酱油

实习指导:

初加工:将草头择洗干净、沥干水分。

烹调:将炒锅上火,加猪清油烧至七八成热时,将草头连同盐、白糖、味精一起投入锅中迅速翻炒至草头变色,烹入酒与酱油继续煸炒,至草头柔软翠绿时出锅装盘。

质量标准:草头柔软翠绿,清新爽洁而不寡味,富含维生素和无机盐,为理想的健康食品。

操作要领:

(1)草头在正式烹调前最好把水分晾干,以防烹调时汁液太多影响调味品渗入草头。

(2)烹调时火力要猛,草头下锅时油温要高一些,翻炒迅速,动作利索。

菜品运用:可选用各类蔬菜为主料,变化味型制成各种绿色保健菜品。

2. 开洋四季豆

菜肴简介:四季豆可炆拌,可作为动物性原料的辅料红烧,亦可余汤等。开洋四季豆是用生炒烹调法制作,宜选用中火快速翻炒,成菜翠绿清新。

工艺流程:

四季豆切成斜刀段→炆锅→煸炒四季豆→加入泡好的开洋→继续翻炒→调味→装盘

菜肴原料:

主料:嫩四季豆 800g

配料:开洋 100g

调料:猪清油、盐、葱姜末、香醋

实习指导:

初加工:

(1)将四季豆去皮,洗净。

(2)开洋用温水浸泡,备用。

切配:四季豆斜刀改成寸长(约 2.54cm)的小段,开洋捞出沥干水分。

烹调:炒锅上火,放少许底油,将葱姜末炸香,倒入四季豆烹醋翻炒至变色,加入开洋,用精盐调味,稍作翻炒出锅装盘。

质量标准:色泽碧绿,吃口爽脆,咸鲜香美。

操作要领:

(1)选料要精。应选择质地鲜嫩的四季豆和形状整齐的开洋。

(2)烹调时火候要把握好,以防四季豆被炒焦或炒老。

菜品运用:可选用荷兰豆、豆角、西芹等为主料,以相同工艺制成菜肴。

3. 生炒木樨肉

菜肴简介:“木樨肉”又名“木须肉”,是淮扬传统名菜,为选用木耳、笋丝和猪肉丝为原料,配以鸡蛋生炒而成。

工艺流程:

净猪肉、木耳、竹笋→切成细丝→加鸡蛋和调味品搅拌均匀→上火翻炒至松散→出锅装盘

菜肴原料:

主料:肥三瘦七鲜猪肉 150g

配料:鸡蛋 6 只,竹笋 50g,水发黑木耳 15g

调料:花生油、精盐、料酒、味精、葱花

实习指导:

切配:

(1)将肉洗净沥干,用利刀批成薄片,再切成细丝。

(2)竹笋批成薄片,改切成细丝。

(3)木耳切成丝。

(4)将肉丝放入碗内,加笋丝、木耳丝、精盐、味精、料酒、葱花,磕入鸡蛋,用筷子搅拌均匀。

烹调:炒锅上火,放入花生油,待油温升至四五成熟时,将碗中原料倒入锅中,用勺子轻轻推翻至松散(其间为了防止粘锅可多次放少量明油),起锅装盘。

质量标准:色如桂花,质地松散酥嫩,咸鲜郁香。

操作要领:

(1)肉丝要切细,且长短尽量一致。

(2)肉丝要翻炒松散,不能结块,否则影响美观。

(3)油温不能太高或太低。

菜品运用:可选用叉烧、虾仁、香肠及韭菜、韭黄等为配料,变化原料形态,采用相同工艺制成菜品。

二、熟炒风味菜肴

1. 软兜长鱼

菜肴简介:长鱼,又名鳝鱼、黄鳝。“软兜长鱼”是江苏两淮地区(淮阴、淮安)传统名菜,因其炒熟后鳝鱼丝柔软并将其汁兜住而得

名。此菜最大的特点是肉嫩、绵软，卤汁全兜在鱼骨缝中，食后盘中无残汁。

工艺流程：

鳝鱼余烫→用篾刀划鳝(双背)→洗涤整理→改刀成长段→用鸡清汤略烫两次→加入蒜块焐透→倒入鳝鱼、烹入对汁芡→翻拌均匀→装盘撒上胡椒粉即可

菜肴原料：

主料：笔杆青鳝鱼 1000g

调料：熟猪油、酱油、蒜头、葱结、姜块、精盐、料酒、香醋、胡椒粉、湿淀粉、鸡汤

实习指导：

初加工：

(1)水锅上火，加足量的清水(以能浸没鳝鱼为度)烧开，加葱结、姜块、料酒、精盐、醋，略焖一会儿。

(2)鳝鱼放置于深口容器中，将烧沸的开水倒入容器，迅速盖紧，略焖，待鱼嘴张开、肉断生捞出，用清水冲凉。

(3)用篾刀从鳝鱼颈部插入，沿腹部贴脊骨直划至尾部，划下腹部鱼肉，另用。再沿脊骨从颈至尾划两次(不断)取下鳝鱼背肉(双背，见《烹饪原料加工工艺》)洗净，整理。

切配：

(1)将蒜头洗净改刀成小块。

(2)鳝鱼脊背肉改刀成两段。

烹调：

(1)取小碗1只，加入适量鸡汤、酱油、料酒、香醋、湿淀粉等调成对汁芡。

(2)将鳝鱼脊背肉放入鸡汤中略烫两次，其作用是去腥增香并使肉质绵软。

(3)炒锅上火烧热，放入熟猪油，加蒜块焐出香味，倒入烫好的鱼肉，颠锅装盘，撒上胡椒粉即成。

质量标准：鱼肉条纹清晰，青黑发亮，鲜嫩绵软，油润不腻。

操作要领:

(1)选料要精。宜选用笔杆青鳊鱼划的双背肉,注意自死的鳊鱼肉不能使用。

(2)两淮鳊鱼菜一般均需加蒜头和胡椒粉两种调味品。

(3)要掌握鳊鱼初加工的技术关键,详见《烹饪原料加工工艺》。

菜品运用:可配置五彩丝原料变化菜式。

2. 回 锅 肉

菜肴简介:“回锅肉”是川菜中家常风味菜肴的代表作,也是典型的熟炒烹法菜肴,成菜肉片呈灯盏窝状,色香味俱佳。

工艺流程:

猪腿肉刮洗干净→煮至八九成熟→捞出冷透→改刀成片→炒至吐油成形
→加调味料上色、入味→加配料翻炒→出锅装盘

菜肴原料:

主料:猪后腿肉 400g

配料:青蒜苗 100g

调料:郫县豆瓣、甜面酱、酱油、烹调油

实习指导:

初加工:

- (1)蒜苗剥、洗洁净。
- (2)猪腿肉刮去残毛,洗净,放入汤锅中煮制八九成熟,捞出晾凉。

切配:

- (1)青蒜苗切成马耳朵形,郫县豆瓣剁成蓉泥。
- (2)猪后腿肉切成 5cm 长、4cm 宽、0.2cm 厚的片。

烹调:

(1)炒锅置旺火上,放入烹调油烧至五六成热,下肉片炒至吐油,当肉片呈灯盏窝状时,倒去部分油脂。

(2)加入郫县豆瓣炒上色,再放入甜面酱炒出香味,加少量酱油炒匀。

(3)放入青蒜苗颠锅炒至断生,起锅装盘即成。

质量标准:色泽红亮,肉片柔香,肥而不腻,味咸鲜微辣回甜,有浓郁的酱香味。

操作要领:

(1)猪后腿肉应选择肥瘦相连者,煮至断生即可。

(2)下甜面酱时火候不宜太大。

(3)必须加提味的配料。如无蒜苗可用葱或蒜薹代替。

菜品运用:可选用各类烧腊卤肉类制品,与根茎类蔬菜配置,采用相同工艺制成菜肴。

3. 东 安 鸡

菜肴介绍:东安,湖南地名。湖南东安人烹调东安鸡已有千余年历史,此菜造型美观、鲜爽可口,令人闻之生津、食而不厌,在全国乃至世界上都享有盛誉。

工艺流程:

鸡初加工→煮至八成熟→晾凉→去除主骨→切成长条→煸炒入味→勾芡→补充调味→装盘

菜肴原料:

主料:子母鸡 1 只 1000g

配料:鲜红大椒 100g

调料:花椒粉、葱、姜、料酒、醋、湿淀粉、香油、盐、猪清油、鸡清汤

实习指导:

初加工:鸡宰杀去毛,腹部开膛去内脏,洗净,入汤锅煮至八成熟后取出晾凉。

切配:

(1)鸡剥去头、爪,剔去四肢骨、脊椎骨、肋骨。顺肉纹切成 4cm 长、1cm 宽的条形。

(2)葱切段,姜切丝,鲜红大椒切小条。

烹调:炒锅烧热,放入猪油,待烧至八成熟时,放入辣椒、姜丝煸炒出香味,放入鸡条,再加盐、料酒、清汤、醋调味。待汁液稠浓时,放

人葱段,勾芡,淋入香油,翻炒,撒入花椒粉起锅装盘即成。

质量标准:

(1)煮鸡时要把握好火候与时间。

(2)把握调味顺序和烹调技术要领。

菜品运用:可选用鸡、鸭、兔等为主料,采用相同工艺变化味型烹制成各种熟炒风味菜肴。

三、滑炒风味菜肴

1. 炒 蝴 蝶 片

菜肴简介:炒蝴蝶片是江苏两淮鳝鱼菜系列之一。本菜选用大活鳝鱼生杀去骨后批成连刀薄片,烹熟后形似蝴蝶,脆嫩鲜香。

工艺流程:

活大鳝鱼→生杀洗净→批去鱼骨→从肉面斜刀批成连刀薄片→上浆→滑油→炝锅→煸炒配料→调味→勾芡→明油颠锅→装盘

菜肴原料:

主料:活大鳝鱼 500g

配料:水发玉兰片 50g,青、红大椒各 25g,蛋清 1 个

调料:色拉油、蒜头、精盐、料酒、酱油、味精、白胡椒粉、湿淀粉、鸡清汤

实习指导:

初加工:

(1)用刀背猛击活大鳝鱼的头部使之晕死,割开咽部放血,顺腹部从咽部刀口至脐门剖开,撕去内脏,洗净。

(2)青、红大椒去蒂洗净。

切配:

(1)水发玉兰片切成薄片,青、红大椒切成菱形片,蒜头切片。

(2)鳝鱼放砧墩上,从头部顺脊骨划开(不能划断)至尾,再反刀批去脊骨,割去鱼头。从肉面斜刀批成薄片,注意每两片之间不批断(成连刀片),用盐、料酒、蛋清、湿淀粉上浆。