

# 中国烹饪 教学菜式指导 3

## 江苏菜

李刚 主编 农业出版社



# 中国烹饪教学菜式指导(3)

## 江 苏 菜

李 刚 主 编

李 刚 周培勇 张国良 编著

农 业 出 版 社

(京)新登字060号

**中国烹饪教学菜式指导(3)**

**江 苏 菜**

**李 刚 主编**

**李 刚 周培勇 张国良 编著**

\* \* \*

**责任编辑 胡若予**

农业出版社出版(北京市朝阳区农展馆北路2号)  
新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

787×1092mm32开本 4.625印张 98千字

1993年6月第1版 1993年6月北京第1次印刷

印数 1—7,700册 定价 3.10元

ISBN 7-109-02829-1/Z·95

## 编 者 的 话

中国的烹饪文化以及中国厨师精湛的烹调技艺享誉海内外。中国的烹饪，已被众多国家和民族视作几千年文明古国文化之林中的一朵奇葩，视为中国社会文明的表征之一。中国菜肴历史悠久，内容丰富，众多的流派都以其各具的特色盛誉遐迩，声名远播。

随着改革开放的进程，我国人民生活水平迅速提高，对外交往日渐频繁，普及中国烹饪技艺，提高食文化的水平已成为社会进步的要求。因此，尽快培养各级烹饪技术人才，满足社会各方面对烹饪人才的需要，已成为社会对烹饪教学的迫切要求。但是，不少烹饪院校和烹饪中等职业技术学校的专业教学至今缺乏切合实际的教学用书，影响了烹饪专业的教学工作。不少学校的现行教材多近于菜谱，在实用性、针对性及教学指导性方面与教学要求尚有一定差距。为了满足这方面的迫切需要，促进并提高烹饪教学水平，从而使更多的烹饪爱好者能掌握烹饪技艺，本书编著者在总结前人已有成就的基础上结合自己在教学实践中积累的经验，编写了《中国烹饪教学菜式指导》之三——《江苏菜》一书。

本书按原料组成、成菜要求、初步加工、原料成形、配菜组合、烹调成菜和成品装盘的工艺程序进行编写并详尽介绍了成菜方法及技术要点，力图准确、全面地显示烹调全过程。在介绍制作方法之后提出了教学重点和~~思~~考题，以加深

学习者对菜肴工艺全过程的理解和掌握。为使初学者能灵活运用烹调技法，本书对菜例还作了举一反三的提示，使本书更加适合了教学需要。

本书选辑介绍了江苏风味菜70例。文字通俗易懂，突出技能指导并注重普通常用烹饪原料的应用和常见基础菜肴加工及工艺的介绍。

本书可作为烹饪类专科院校、技校、职业高中以及各类烹饪短训班的教学用书，也可供宾馆、饭店、餐厅在职厨师和业余爱好者提高烹饪技术的参考用书。

本书由石路主编，在编写过程中，得到北京市103职业高中领导的热情关怀和大力支持，得到北京京文商业宾馆苑雪峰、董金瑛等领导的支持。闻之、吕军同志协助主编完成统稿工作。此外还得到李建安、程明生、康秀峰同志的帮助。在本书出版之际，我们向这些同志以及曾给予我们热情鼓励与良好祝愿的同行们，向支持和鼓励我们的师长、领导、朋友、亲人致以深深的谢意。

囿于编著者的学识水平，本书编写中遗漏和欠妥之处甚至失误之处很难避免，真诚希望烹饪界专家、同行和读者批评指正，以利本书修订时充实改进，使之日臻完善。

编著者

1993年1月于北京杨家园

## 目 录

姜丝肉..... 1	笔杆鸡..... 40
兰花肉..... 3	芙蓉鸡片..... 42
珍珠圆子..... 5	炒双色鸡茸..... 44
炸灌汤圆子..... 6	鸡茸蛋..... 46
金陵圆子..... 8	花菇鸡翅..... 48
扁大肉酥..... 10	贵妃鸡翅..... 50
红烧肉..... 12	香炸仔鸡..... 51
糖醋排骨..... 13	酱油嫩鸡..... 54
清炖蟹粉狮子头..... 15	蛋美鸡..... 55
淡菜走油肉..... 17	早红桔酪鸡..... 58
樱桃肉..... 19	油焐脆皮鸭..... 60
松子肉..... 21	料烧鸭..... 61
酱汁肉..... 23	虎皮蛋..... 63
枣方肉..... 24	炒鱼丝..... 65
翡翠蹄筋..... 26	烩鲈鱼片..... 66
银芽鸡丝..... 28	糟溜塘鱼片..... 69
姜爆鸡丁..... 30	莼菜氽鱼片..... 70
嫩姜炒鸡脯..... 32	彩色鱼夹..... 72
鸡瓜菜..... 34	清汤鱼丸..... 74
爆仗鸡..... 36	烧鱼饼..... 76
松子鸡卷..... 38	萝卜鱼..... 78

锅贴鱼.....	80	鸡油菜心.....	109
菊花青鱼.....	82	冬冬青.....	110
荔枝鱼.....	84	海米炒苔菜.....	112
清蒸刀鱼.....	86	炖菜核.....	114
白汤鲫鱼.....	88	大煮干丝.....	116
稀卤白鱼.....	90	瓢大椒.....	118
荷包鲫鱼.....	91	白汁春笋.....	120
醋溜桂鱼.....	93	虾仁涨蛋.....	121
松鼠桂鱼.....	96	裹烧茭白.....	123
炒蝴蝶片.....	98	肉瓢面筋.....	125
鳝段焖肉.....	100	虎皮三鲜.....	127
炸虾球.....	102	鸡虾锅巴.....	129
凤尾虾.....	104	烧豆腐盒.....	131
炒三泥.....	105	行业用语注释.....	133
蜜饯捶藕.....	107	参考书目.....	140

## 姜 丝 肉

### 一、原料组成

主料：瘦猪肉150克。

配料：嫩姜50克、青红大椒50克。

调料：鸡蛋清25克、料酒10克、酱油1克、精盐3克、白糖4克、味精1克、湿淀粉①5克、水淀粉②7克、清汤③20克、熟猪油500克（约耗50克）。

### 二、成菜要求

色泽：芡汁浅棕色。

芡汁：利汁抱芡④。

口味：以咸为主，略有甜味。

质感：主料软嫩，配料脆嫩。

### 三、制作顺序

1.初步加工 纯瘦猪肉去净筋膜，嫩姜刮去外皮，青红大椒去蒂和籽，洗净备用。

技术要点：猪肉去尽筋膜，并用清水浸泡，漂出血渍。

2.原料成形 猪肉切成长约5厘米、约0.3厘米见方的丝。青红大椒切成长约4厘米、约0.2厘米见方的丝。嫩姜切细丝。

技术要点：肉丝成形要粗细、长短一致，不要连刀⑤。青红大椒成形要比主料略细、略短。嫩姜丝成形要更细一些。

3.肉丝上浆 肉丝放碗中，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉



搅拌至滋润。

技术要点：肉丝要充分搅拌至“吃浆上劲”<sup>⑥</sup>，浆衣不可过薄或过厚。

4. 配菜组合 主配料分别放配菜器皿中。

技术要点：因原料下锅有先后次序，故要分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5. 烹调成菜 炒锅置旺火上，倒入宽油<sup>⑦</sup>烧至三四成热<sup>⑧</sup>，放入肉丝并用铁筷拨散，至肉质断生<sup>⑨</sup>时，倒入漏勺沥油。原锅留底油15克，再置火上，放入姜丝、青红大椒丝略炒出香味后，加入料酒、精盐、酱油、白糖、味精和清汤烧沸，用水淀粉勾芡，视芡汁熟透发亮，倒入肉丝，淋入明油<sup>⑩</sup>翻拌均匀即成。

技术要点：锅要烧热再用油润透，以免肉丝粘锅底。油温不宜过高或过低。各种调料的用量要适度，尤其是酱油不要过量。芡汁要紧紧包裹住原料，不可过多、过稠或过稀。

6. 成品装盘 菜肴采用“盛入法”装入器皿，呈堆落状。

技术要点：主配料要混掺均匀。

#### 四、教学重点

1. 肉丝成形。

2. 肉丝上浆。

#### 五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换主料或形状的方法，还可烹制出“姜丝鸡脯”、“姜丝虾仁”等菜肴。

#### 六、思考题

1. 原料成形时应注意哪些问题？姜丝为什么不宜过粗？

2. 肉丝上浆的操作关键及应注意的问题有哪些？

3. 肉丝滑油时的油温为什么不宜过高或过低？

# 兰 花 肉

## 一、原料组成

主料：猪外脊肉130克。

配料：虾仁15克、熟猪肥膘肉10克、净冬笋40克、鸡蛋皮20克、水发冬菇10克。

调料：鸡蛋清25克、料酒10克、精盐5克、味精1克、葱白4根、湿淀粉①1克、清汤③100克、水淀粉②2克、熟猪油500克（约耗75克）。

## 二、成菜要求

色泽：芡汁乳白。

芡汁：溜芡①。

口味：咸鲜适口。

质感：软嫩。

## 三、制作顺序

1.初步加工 猪外脊肉片去板筋和碎肉。虾仁用清水反复漂洗至洁白捞出沥水。冬菇去蒂洗净。

技术要点：因板筋与外脊肉受热后成熟度不一致，故要去尽，以免影响菜肴质感。碎肉影响成菜外形，也要去净。

2.原料成形 将净猪外脊肉片成长约7厘米、宽约2.5厘米、厚约0.2厘米的薄片（共16片）。虾仁、肥膘肉分别剁成末，一起放碗中。葱白、冬笋、鸡蛋皮和冬菇分别改刀②成长约5厘米的丝。

技术要点：外脊肉片大小薄厚要一致，以利成熟。

3.配菜组合 往盛有虾肉末和肥膘末碗中加入鸡蛋清、湿淀粉、精盐和味精搅匀，涂沫在每片肉片上。再将四种丝

搭配均匀分成16份，将每份整齐横放在肉片上，一端露出2厘米，然后将肉片逐个卷起，把露出的丝整理成兰花形，平放在配菜器皿内。

技术要点：卷兰花肉时，各种丝要按色彩搭配均匀。每份丝不宜多，以免肉卷过粗。卷制要紧实，最外层用面糊粘牢，以防滑油时散开。要分开摆放，防止粘连影响外形。

4. 烹调成菜 炒锅置旺火上烧热，加宽油<sup>⑦</sup>烧至三四成热<sup>⑧</sup>时，将兰花肉卷逐个入油滑至断生<sup>⑨</sup>，倒入漏勺沥油。炒锅回置旺火上，添入清汤、味精、精盐和料酒烧沸，用水淀粉勾芡，视芡汁熟透发亮时，放兰花肉卷裹匀芡汁，淋入明油<sup>⑩</sup>即成。

技术要点：肉卷过油忌用高油温，以免外熟里生或粘连，其时间也不宜过长，以免肉质老韧。

5. 成品装盘 菜肴成熟后，逐个拣入盛菜器皿中，将花形散开的一端朝上，排放整齐，将剩余芡汁淋在每个兰花肉卷上即可上席。

技术要点：应将肉卷码放整齐。

#### 四、教学重点

1. 肉片成形。
2. 肉卷滑油。

#### 五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换主料的方法，还可烹制出“兰花鱼”、“兰花鸡”等菜肴。

#### 六、思考题

1. 此菜的制作关键是什么？有什么要求？
2. 卷制兰花肉时要注意哪些问题？
3. 肉卷滑油时，油温的高低对菜肴有何影响？

# 珍珠圆子

## 一、原料组成

主料：肥瘦猪肉500克。

配料：糯米400克、南荠50克、豆腐皮1张。

调料：净葱15克、净姜15克、酱油10克、精盐8克、虾籽1克、白糖5克、味精1克、胡椒粉1克、清汤<sup>③</sup>20克。

## 二、成菜要求

色泽：洁白晶莹。

芡汁：无汁无芡。

口味：咸鲜微甜。

质感：软嫩。

## 三、制作顺序

1.初步加工 肥瘦猪肉剔去筋洗净，选优质糯米，南荠削去皮，洗净备用。

技术要点：猪肉肥瘦比例为4:6。糯米要反复淘洗净，并用清水泡至无硬心。

2.原料成形 猪肉剁成末。南荠斩成米粒状。葱姜分别切末。

技术要点：南荠成形不宜太碎，以免食用时无脆嫩感。

3.调制馅料 猪肉末放碗内，加入胡椒粉、精盐、味精、虾籽、酱油、白糖、葱姜末、清汤和南荠粒，搅拌均匀。

技术要点：要充分搅拌至滋润，调味不宜过咸、过甜。

4.加工制圆 取蒸笼铺上豆腐皮，将馅料挤成直径约1.5厘米的肉圆（10个），再滚上糯米，制成珍珠圆子生坯。

**技术要点：**肉圆要均匀沾裹上糯米，外形要圆。圆子入笼要间隔码放。

5. 烹调成菜 将圆子生坯放入蒸笼置旺火上蒸约20分钟即成。

**技术要点：**宜用旺火，时间不可过长，以免圆子因失水过多而硬实。

6. 成品装盘：将珍珠圆子逐个拣入器皿，即可上席供食。

**技术要点：**盛装要美观有序。

#### 四、教学重点

1. 调馅及肉圆成形。

2. 蒸制的火候。

#### 五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换主料的方法，还可烹制出“珍珠牛肉圆子”、“珍珠虾圆子”等菜肴。

#### 六、思考题

1. 此菜在用肉上有什么要求？为什么？

2. 调馅时放南芥的作用是什么？

3. 肉馅调味应注意什么？

## 炸灌汤圆子

### 一、原料组成

**主料：**猪瘦肉300克。

**配料：**猪皮冻<sup>③</sup>100克。

**调料：**鸡蛋液100克、精盐3克、味精1.5克、净姜5克、净葱5克、干淀粉25克、咸面包100克、熟猪油750克（约耗

50克)。

## 二、成菜要求

色泽：金黄。

芡汁：无汁无芡。

口味：咸鲜适口。

质感：外酥里嫩，内含汤汁。

## 三、制作顺序

1.初步加工 猪肉剔去筋膜洗净。

技术要点：筋膜要去尽。

2.原料成形 猪肉剁末。猪皮冻改刀<sup>②</sup>成0.7厘米见方的丁。咸面包削去黄皮，搓成细渣。葱姜分别切末。

技术要点：猪肉末成形不宜过粗，皮冻大小要均匀。

3.调制馅料 将猪肉末放碗中，加精盐、味精、葱姜末、鸡蛋液和干淀粉搅拌均匀。

技术要点：要充分搅拌至滋润有粘性，不可过稀。

4.包裹皮冻 将肉馅挤成桂圆大小的圆子，中间包入皮冻丁，封口后团圆。逐个在干淀粉中滚过，再挂上鸡蛋液，沾上面包渣。

技术要点：肉圆大小要均匀，面包渣要沾匀挂牢。

5.烹调成菜 炒锅置中火上，倒入宽油<sup>⑦</sup>烧热，待油温升至五六成熟<sup>④</sup>时，把肉圆逐个入油浸炸，视圆子浮起、色呈金黄时，捞出沥油即成。

技术要点：油温不宜过高或过低。油温过高，易将肉圆炸糊；油温过低，圆子易沉底变形，故不宜用旺火。

6.成品装盘 将圆子逐个拣入盘中，码成圆堆状。上席时可备甜面酱或番茄酱蘸食。

技术要点：圆子码放要整齐有序，造型要美观。

#### 四、教学要点

1. 包裹皮冻。
2. 浸炸肉圆的火候。

#### 五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换主料的方法，还可烹制出“炸灌汤虾圆”、“炸灌汤鱼圆”等菜肴。

#### 六、思考题

1. 制馅时应注意什么问题？
2. 浸炸肉圆时应注意什么问题？

## 金 陵 圆 子

### 一、原料组成

主料：肥瘦猪肉300克。

配料：水发海米10克、水发蹄筋10根。

调料：鸡蛋液50克、料酒10克、精盐4克、酱油20克、白糖10克、味精1克、净葱10克、净姜10克、毛汤<sup>①</sup>750克、水淀粉<sup>②</sup>40克、熟猪油50克。

### 二、成菜要求

色泽：汤汁棕红。

芡汁：不用勾芡，汤汁较宽。

口味：以咸为主，略有甜味。

质感：酥软。

### 三、制作顺序

1. 初步加工 选肥四瘦六成的猪肉，海米去杂质，蹄筋去腐肉，分别洗净。

技术要点：猪肉选择应符合比例，要求不宜过瘦，以免

质感发柴。蹄筋所带的腐肉要去尽。

2.原料成形 猪肉切成米粒大小。海米、葱、姜分别切末。蹄筋改刀<sup>⑫</sup>成寸段<sup>⑮</sup>。

技术要点：肉粒成形不宜过细，以防圆子成熟后肉质硬实。

3.调制馅料 将猪肉粒、海米末、鸡蛋液、精盐、味精、葱姜末和清水放碗内，搅拌至滋润。

技术要点：清水用剂量不宜多，防止馅料过稀、不易成形，要充分搅拌滋润起粘性。

4.加工制圆 将肉馅分别团成大小一致的扁形肉圆10个，用水淀粉抹在肉圆表面。

技术要点：肉圆成形大小要均匀。

5.配菜组合 肉圆、蹄筋、葱姜末分别放配菜器皿中。

技术要点：因原料下锅有先后次序，故要分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

6.烹调成菜 炒锅置中火上，放入底油50克烧热，放入肉圆煎至两面呈金黄色取出。另用炒锅置旺火上，添入毛汤，放入蹄筋、料酒和葱姜末，烧至蹄筋发软后捞出，放入砂锅内垫底，将肉圆放在蹄筋上面，添入毛汤、加入精盐、酱油、白糖、料酒、熟猪油和味精，盖上锅盖用旺火烧沸后，转用小火焖约40分钟，待肉圆酥软后即可上席供食。

技术要点：煎制肉圆忌用大火。烧焖时宜用小火，使肉圆充分酥软入味。

#### 四、教学重点

1.肉圆成形与煎制。

2.烧焖肉圆的火力。



## 五、思考题

1. 此菜为什么要选用肥四瘦六成的猪肉?
2. 调制肉馅有何要求?
3. 此菜的制作关键有哪些?

# 扁大肉酥

## 一、原料组成

主料：净瘦猪肉300克、熟猪肥膘肉200克、南荠250克。

配料：青菜叶200克。

调料：净葱、姜各4克、鸡蛋黄250克、精盐2克、酱油20克、米醋20克、白糖20克、味精2克、水淀粉<sup>②</sup>30克、面粉30克、清汤<sup>③</sup>250克、香油30克、熟猪油200克（约耗50克）。

## 二、成菜要求

色泽：棕黄。

芡汁：溜芡<sup>①</sup>。

口味：外甜酸里咸鲜。

质感：酥软。

## 三、制作顺序

1. 初步加工 南荠削去表皮并青菜叶洗净备用。

技术要点：南荠表皮要去净。

2. 原料成形 将瘦猪肉、熟猪肥膘和南荠分别剁成米粒状。葱、姜切末。

技术要点：肥瘦肉、南荠粒均不宜成形过粗。

3. 加工肉饼 肉馅放碗内，加入鸡蛋黄、面粉、葱姜