

中国烹饪 教学菜式指导

5

素 菜

李 刚 主 编 农 业 出 版 社



2.1/

3

中国烹饪教学菜式指导 (5)

素 菜

李 刚 主编

李 刚 王月智 李建安 编著

农 业 出 版 社

(京)新登字060号

中国烹饪教学菜式指导(5)

素 菜

李 刚 主编

李 刚 王月智 李建安 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 6印张 129千字

1993年6月第1版 1993年6月北京第1次印刷

印数 1—7060册 定价 3.80元

ISBN 7-109-02830-5/Z·96

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》之五——《素菜》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。

本书选辑介绍了素菜80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。

本书由李刚主编，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

1992年8月于北京杨家园

目 录

清炒蟹粉.....	1	番茄明虾.....	52
蟹粉鱼翅.....	3	燕窝虾仁.....	55
三鲜海参.....	6	酱爆鸡丁.....	58
烧蟹壳黄.....	8	松仁鸡米.....	60
三鲜锅巴.....	10	翡翠鸡片.....	62
三鲜鱼肚.....	12	官保鸡花.....	65
香油鳝丝.....	15	三丝鸡卷.....	67
油爆鳝背.....	17	炸卷筒鸡.....	70
茄汁鱼片.....	20	炸鸡腿.....	72
糟油鱼片.....	22	红烧鸡翅.....	75
瓦块茄鱼.....	24	粉蒸嫩鸡.....	77
红烧甲鱼.....	26	咖喱鸡块.....	79
吉力鱼饼.....	29	炸脆皮鸭.....	81
芝麻鱼排.....	31	松子肥鹅.....	83
锅塌鱼.....	34	五香鸽子.....	86
冬笋鲫鱼.....	36	翠松鸽蛋.....	88
鸳鸯鱼丝.....	38	红烧肉圆.....	91
糖醋黄鱼.....	41	红烧狮子头.....	93
八宝桂鱼.....	44	红烧四喜肉.....	95
焦溜虾仁.....	47	炸溜酥肉.....	98
杨梅虾球.....	50	糖醋排骨.....	100

红烧素肠.....	102	翡翠白玉.....	144
煊肥肠.....	104	玉笋菜花.....	146
蒸扣全蹄.....	106	白烧三素.....	148
鸡茸蹄筋.....	109	罗汉大菜.....	149
茄汁蹄筋.....	111	香油双冬.....	151
家常蹄筋.....	113	油菜冬菇盒.....	153
麻辣蹄筋.....	115	酱香扁豆.....	155
鱼香肉片.....	117	红烧豆腐.....	157
冬笋肉丝.....	120	香椿豆腐.....	159
茺爆肉丝.....	121	烧豆腐盒.....	161
五彩肉丝.....	123	清汤燕菜.....	163
茄汁肉丁.....	125	清汤芙蓉猴头.....	165
糖醋咕咾肉.....	127	三鲜鱼圆汤.....	167
芹菜牛肉丝.....	129	酸辣什锦汤.....	169
干炸响铃.....	132	文思豆腐.....	171
脆皮菜卷.....	134	炸瓤香蕉.....	172
五丁蛋饺.....	136	酥炸南荠糕.....	174
蚂蚁上树.....	139	拔丝莲子.....	176
虾籽冬笋.....	141	行业用语注释.....	178
鸡茸菜花.....	142	参考书目.....	185

清炒蟹粉

一、原料组成

主料：土豆200克、胡萝卜100克、鸡蛋黄100克。

配料：水发冬菇25克、冬笋25克。

调料：精盐1克、料酒6克、米醋5克、味精2克、老姜5克、熟花生油①150克。

二、成菜要求

色泽：主配料红、黄、黑、白四色相间。

口味：咸鲜适口。

芡汁：无汁无芡。

质感：软嫩、滋润。

三、制作顺序

1.初步加工 土豆洗净，胡萝卜、老姜刮皮，水发冬菇去蒂，洗净备用。

技术要点：冬菇底面应反复漂洗。

2.原料成形 将老姜切成末，冬菇、冬笋切成似火柴梗粗细、长约3厘米的丝状。

技术要点：每种原料刀口②应均匀一致，防止连刀③。

3.原料熟处理 ①土豆或蒸或煮，熟制后，去皮晾凉碾碎过细箩④成土豆茸⑤；②同样方法将胡萝卜制成胡萝卜茸⑥备用；③冬笋用沸水锅⑦打焯⑧，过凉⑨备用。

技术要点：土豆要带皮致熟后，再去皮碾碎制成茸。因

生土豆去表皮后，表面极易氧化而出现酶褐变，影响菜肴颜色。冬笋要焯透，以除去罐装原料所含有的防腐剂。

4. 调制半成品 土豆茸、胡萝卜茸置容器内，再放入鸡蛋黄、姜末、冬笋丝和冬菇丝一起拌匀，即成素“蟹粉”半成品。

技术要点：应将主、配料搅拌均匀。

5. 配菜组合 将素“蟹粉”半成品置配菜器皿内备用。

技术要点：配菜器皿宜用大碗，以便下一个工序的完成。

6. 烹调成菜 将炒勺置火口上烧热，放入熟花生油150克，视油烧热时下入拌好的素“蟹粉”半成品，煸炒约2分钟左右，随即加精盐、味精、料酒翻炒片刻，待原料炒熟炒透后淋入米醋翻炒均匀，即可盛入器皿内。

技术要点：火力的大小直接影响菜肴成品的外在形态。若火力小“蟹粉”粘稠，加热时间长；火力大易糊勺底。故宜用中火加热。醋要在菜肴出勺前放。若过早放入，醋香极易散失，影响菜肴香味。醋的用量以能嗅出醋香，不吃出酸味为准。醋的作用只限于调合滋味。

7. 成品装盘 将烹制好的菜肴采用“盛入法”装入器皿内。

技术要点：菜肴要装在器皿中间，呈自然堆落状。

四、教学重点

1. 调制素“蟹粉”的加工过程。

2. 火候的运用与掌握。

五、举一反三

依此烹调方法，利用变换味型的方法，还可烹制成“鱼香蟹粉”、“酸辣蟹粉”等菜肴。用山药、白薯制成山药茸、白薯茸，同样也可制成素“蟹粉”。

六、思考题

1. 制土豆茸、胡萝卜茸时应注意什么问题？
2. 怎样烹制素“蟹粉”半成品？
3. 烹制菜肴时应注意哪些技术环节？
4. 为什么要在临出勺前放醋？起什么作用？

蟹 粉 鱼 翅

一、原料组成

主料：冬笋400克、土豆100克、胡萝卜150克、鸡蛋黄50克。

配料：水发冬菇25克、油菜200克。

调料：精盐6克、味精6克、料酒4克、米醋4克、老姜15克、素汤⑩ 250克、水淀粉⑪ 10克、熟花生油⑬ 100克。

二、成菜要求

色泽：主、配料绿、红、黄、白、黑五色相间，色彩分明。

芡汁：玻璃芡⑭。

口味：咸鲜适口。

质感：素“蟹粉”、素“鱼翅”软嫩，油菜脆嫩。

三、制作顺序

1. 初步加工 把土豆洗净，胡萝卜、老姜刮去外皮洗净，油菜去掉老帮、老叶留菜心，水发冬菇去蒂，洗净备用。

技术要点：水发冬菇底面泥沙应反复漂洗。

2. 原料成形 冬笋选其肉嫩厚实的部位，用“平刀法”片成薄片，俗称“合页片”。然后，直刀切成连刀细丝，即成素“鱼翅”半成品。老姜切成姜末，油菜心根部用刀修饰后剞上

十字刀，将20克冬笋切成似火柴梗粗细的丝，水发冬菇也切成同样粗细的丝备用。

技术要点：经刀工成形后的原料，要按规格要求切制并保持刀口②均匀一致，断连分明。

3.原料熟处理 ①土豆或蒸或煮熟制后去皮碾碎过细箩④制成土豆茸⑤，胡萝卜依此法制成胡萝卜茸⑥备用；②将素“鱼翅”半成品用沸水锅⑦打焯⑧过凉⑨备用；③油菜心、冬笋丝分别打焯过凉备用。

技术要点：生土豆去皮后极易氧化出现酶褐变影响菜肴色彩，故土豆应洗净后，带皮蒸或煮熟，再去皮晾凉碾碎制成泥。冬笋打焯后除去罐装原料所含有的防腐剂气味，油菜心打焯后应及时过凉水，以免菜心变色。

4.配菜组合 将素“鱼翅”半成品，冬笋丝、冬菇丝、油菜心分别置于同一配菜器皿内备用。

技术要点：配菜时应将所用原料分开放置，不要混乱堆放。

5.调制半成品 把土豆茸、胡萝卜茸置一容器内，再放入鸡蛋黄、姜末、冬笋丝、冬菇丝，一起搅拌均匀呈泥状，即成素“蟹粉”半成品。

技术要点：应将主、配料搅拌均匀，以免原料颜色分布不均。

6.烹调成菜 ①炒勺置火口上，勺内放底油25克，烧热后放入菜心，随即放精盐、素汤和味精烧至入味后用竹筷夹到盘内，菜心叶部朝盘中心呈放射形；②炒勺置火口上烧热加入25克熟花生油，放入姜末煸炒出香味，然后依次放入料酒、精盐、味精、素汤和素“鱼翅”半成品。烧至入味后用水淀粉勾玻璃芡，淋明油拖入盘内菜心上面；③炒勺置火口

上，放入底油25克，视油烧热时放入素“蟹粉”半成品，煸炒约2分钟左右，随即放醋翻炒均匀，即可盛在素“鱼翅”上。

技术要点：①烹制菜心时应运用中火，时间不宜过长，避免原料失去过多水分而失其脆嫩的质感；②素“鱼翅”勾芡时应在汤汁刚沸后勾芡，不宜过早或过迟，水淀粉不宜过稠，避免淀粉结团，芡汁也不宜过浓或过稀；③炒制素“蟹粉”半成品时，若火力小原料易发粘，火力过大易造成糊勺底，故应用中火加热。醋的放入要适时适量，应在菜肴出勺前放，因醋受热后易挥发并释放出醋香味，若过早放入醋其香味极易挥发散失，影响菜肴的醋香味。醋不可用量过多，以只达到嗅其醋香而不能吃出酸味为佳，因为其醋的作用只限于调合滋味。

7. 成品装盘 此菜肴在装盘时采用了“倒入法”及“盛入法”两种方法。即素“鱼翅”熟制后倒入盘内，素“蟹粉”成品盛在素“鱼翅”上。层次分明，装盘成型美观。

技术要点：将素“鱼翅”倒入盘内时应注意原料均匀摊入，整齐排列在油菜心上面。在盛装素“蟹粉”时应将素“蟹粉”盛装在素“鱼翅”上面堆起，呈自然堆落状分布。

四、教学重点

1. 切制素“鱼翅”的方法。
2. 调制素“蟹粉”的方法。
3. 火候的运用与掌握。

五、举一反三

依此烹调方法，利用变换味型的方法，还可烹制成“葱油蟹粉鱼翅”。也可变换主料，用茼蒿茸、山药茸制成素“蟹粉”半成品。

六、思考题

- 1.素“鱼翅”是怎样加工成形的？
- 2.调制素“蟹粉”时应注意哪些问题？
- 3.烹制素“鱼翅”应注意什么？
- 4.为什么要在临出勺前加醋？起什么作用？

三 鲜 海 参

一、原料组成

主料：水发黑木耳100克（或用发菜）。

配料：水发冬菇50克、冬笋50克、油菜心75克。

调料：酱油25克、味精2克、白糖4克、料酒1克、老姜5克、精盐1克、素汤150克、面粉50克、水淀粉① 50克、熟花生油① 500克（约耗75克）。

二、成菜要求

色泽：芡汁浅棕色。

芡汁：溜芡②。

口味：咸鲜略带回甜。

质感：主料软嫩、配料脆嫩。

三、制作顺序

1.初步加工 水发木耳去蒂及杂质，将泥沙洗净，水发冬菇去蒂洗净，油菜去掉老帮、老叶留心部，修整后洗净备用。老姜去皮洗净。

技术要点：应将原料中的泥沙彻底洗净，特别注意将水发冬菇底面反复漂洗，油菜应择去老帮老叶，洗净菜心内的污物。

2.原料成形 水发黑木耳沥净水分切成末状备用，冬菇、冬笋分别切成“象眼片”④，油菜心根部剞上十字刀备

用，老姜切成姜末备用。

技术要点：“象眼片”刀口^②一致。

3. 配料熟处理 将冬笋片、油菜心分别放入沸水锅中焯熟，然后放置凉水中漂凉。

技术要点：焯制油菜心时时间不要过长，以确保其脆嫩的质感，油菜心焯熟后应及时用凉水漂透，以免菜心叶部颜色发黄。

4. 主料拌糊 水发黑木耳置容器内，加入面粉50克、精盐1克、味精1克、清水25克将其顺向搅拌均匀制成素“海参”原料。

技术要点：主料拌糊时清水应分数次添加，每次水量要少，以不稀不稠适中为度确定好底口^⑤，精盐不要放入过多。

5. 配菜组合 素“海参”原料，冬菇片、冬笋片、油菜心分别置于同一配菜器皿内，以备烹制成菜。

技术要点：所拌制的素“海参”原料与配料应分开放置。

6. 烹调成菜 炒勺置火口上，用旺火烧热，放入花生油、视油温升至五六成热^⑥时，素“海参”原料摊在一手掌中，另一手握好尺板^⑦，把素“海参”原料刮成似中指粗两头稍尖的段，逐个入油浸炸。视其漂浮且油面泡小而匀时，即捞出沥油，为素“海参”半成品。勺内留50克熟花生油，视油温升至五六成热时把冬菇片、冬笋片放入勺内煸炒，随即放入料酒、姜末、酱油、白糖、味精、素汤及定形的素“海参”半成品，汤汁烧开后放油菜心，淋入水淀粉勾芡，待芡汁熟透后淋明油。即可盛入器皿。

技术要点：制素“海参”半成品时浸炸油温过高原料易上色，易外熟里生；油温过低不易定形。浸炸时，一次放入油中的素“海参”半成品不宜过多，以防粘连或变形。勾芡前应

先确定口味再淋入水淀粉，待芡汁完全糊化均匀挂上主料后再淋上明油，达到芡汁分布均匀，芡明油亮的效果。

7. 成品装盘 将烹制好的菜肴采用“盛入法”装入器皿内呈自然堆落状。

技术要点：盛装菜肴时要求主、配料混掺到一起，分布均匀。

四、教学重点

1. 素“海参”半成品的成形及油温调控。

2. 芡汁剂量。

五、举一反三

依此烹调方法，利用变换味型的方法，还可烹出“酸辣三鲜海参”、“家常三鲜海参”等菜肴。

六、思考题

1. 素“海参”半成品是怎样加工的？加工时应注意什么问题？如何炸制？

2. 淋芡时应注意什么？

3. 怎样使菜肴达到明油亮芡？

烧 蟹 壳 黄

一、原料组成

主料：水发冬菇50克、冬笋50克、青豆50克、鲜蘑菇50克。

配料：油面筋⑩球7个。

调料：酱油25克、料酒5克、精盐2克、白糖3克、面粉40克、老姜10克、水淀粉⑪10克、素汤⑫200克、香油10克、熟花生油⑬1000克（约耗80克）。

二、成菜要求

色泽：芡汁棕黄。

芡汁：溜芡^⑤。

口味：以咸鲜为主，回味略甜。

质感：软嫩。

三、制作顺序

1.初步加工 水发冬菇和鲜蘑菇去蒂，老姜刮去外皮，均洗净备用。

技术要点：冬菇和鲜蘑菇底面应反复漂洗干净。

2.原料成形 取冬笋、鲜蘑菇和冬菇各50克，青豆25克改刀^⑥成米粒大小。老姜切末。油面筋从中间切两瓣（共14个），在其断面处用手指按成凹形，即为“蟹壳”。

技术要点：应选择形圆、无破损的油面筋。

3.加工馅料 炒勺置灶口上烧热，加底油10克，放入鲜蘑菇、冬笋、冬菇、青豆粒煸炒，随即添入酱油、料酒、精盐、味精、白糖和素汤，调好口味和颜色，汤汁烧沸后，淋入水淀粉勾芡，装入器皿内待用。

技术要点：口味应突出咸鲜。放入白糖，以不能尝出甜味为宜。芡汁不宜过稀或过稠。

4.配菜组合 馅料、“蟹壳”和青豆25克，分放配菜器皿内。

技术要点：原料分开放置，不要混掺，以便于下道工序的操作。

5.酿瓢“蟹壳” 将馅料分别填入“蟹壳”内，并用面糊将口封住。

技术要点：应将馅料封严盖住，以免浸炸时外露。

6.烹调成菜 炒勺置灶口上烧热，倒入宽油^⑦，视油温

升至六七成熟^④时，将加入馅心的“蟹壳”，逐个入油炸制，待封口处的面糊定形、色呈金黄时，捞出沥油。炒勺回置灶口，加底油15克，放入姜末、青豆25克煸炒，随即放入酱油、料酒、素汤、白糖、味精和炸制的“蟹壳”烧制，待烧透入味，淋入水淀粉勾芡，芡汁熟透发亮，淋入香油即成。

技术要点：浸炸“蟹壳”时，油温不宜过低，以防“蟹壳”相互粘连，影响成菜外形。

7.成品装盘 菜肴采用“盛入法”盛入器皿，并排摆整齐。

技术要点：“蟹壳”封口朝上摆放，青豆均匀分布在“蟹壳”上面。

四、教学重点

- 1.炸制“蟹壳”的油温。
- 2.烧制“蟹壳”的火候。

五、举一反三

依此烹调方法、原料和形状，利用变换味型的方法，可烹调出“茄汁蟹壳黄”、“豉汁蟹壳黄”等菜肴。

六、思考题

- 1.炒制馅心时，在调料上应注意什么问题？
- 2.炸制“蟹壳”宜用什么油温？为什么？
- 3.勾芡时，对芡汁的稀稠有什么要求？

三 鲜 锅 巴

一、原料组成

主料：锅巴^⑥100克、水发冬菇50克、罐装猴头蘑50克、冬笋50克。