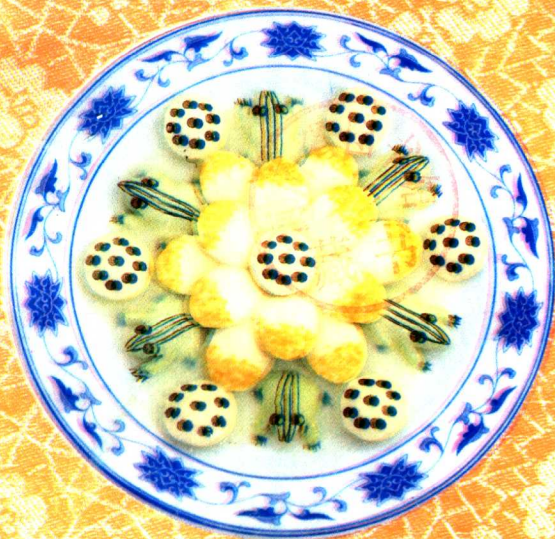


中国烹饪 教学菜式指导

1

广东菜

李 刚 主编 农业出版社



中国烹饪教学菜式指导 (1)

广 东 菜

李 刚 主编

李 刚 周俊强 吕 军 编著

农 业 出 版 社

(京)新登字060号

中国烹饪教学菜式指导(1)

广东菜

李刚 主编

李刚 周俊强 吕军 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 5.75印张 122千字

1993年6月第1版 1993年6月北京第1次印刷

印数 1—10,250册 定价 3.70元

ISBN 7-109-02831-3/Z·97

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》之一——《广东菜》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。

本书选辑介绍了广东风味菜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苑雪峰、董金瑛等领导的支持。张国良、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

1992年8月于北京杨家园

目 录

蚝油牛肉.....	1	七彩鸡丝.....	46
茄汁煎牛柳.....	3	骨香鸡球.....	48
滑蛋牛肉.....	5	豆酱焗鸡.....	51
莲藕炆牛腩.....	7	豆苗鸡丝.....	53
咖喱牛肉.....	9	棉花鸡丝.....	55
豉椒羊肉片.....	11	榄仁鸡丁.....	58
糖醋咕嚕肉.....	13	蚝油鸡条.....	60
油泡爽肚.....	16	生炒乳鸽片.....	62
什锦猪肚丝.....	18	核桃鹌鹑.....	64
花生米炒肉丁.....	20	凤果炆鸡.....	66
椒盐排骨.....	22	鲜荷豉味鸡.....	68
椒子肉丝.....	24	炸脆皮鸡.....	70
鲜笋炒肉片.....	26	青豆鸡丁.....	72
核桃肉丁.....	28	茄汁鸡球.....	74
威化肉粒.....	30	木樨鸡丝.....	76
生穿鸡翼.....	33	吉列鸡球.....	78
东江盐焗鸡.....	35	柠汁煎鸭脯.....	80
香滑鸡球.....	37	芝麻鸭脯.....	82
翠绿蟹黄鸡翼球.....	39	荔荷炖鸭.....	84
碧绿川椒鸡球.....	42	薄脆鸭片.....	86
冬菇蒸鸡.....	44	碧绿鸭条.....	88

菊花鲈鱼球.....91	干煎虾碌..... 132
葱姜焗鲤鱼.....93	干炸虾枣..... 134
洋葱脆皮鲩鱼.....95	凤肝虾球..... 136
溜荔枝鲩鱼.....97	汤泡虾球..... 138
甘露鱼片.....99	草菇余虾丸..... 140
油浸鲤鱼..... 101	海参酥丸..... 142
生蒸鳊鱼..... 103	白灼响螺片..... 144
煎封鲳鱼..... 105	蟹黄扒瓜脯..... 146
郊菜鱼头..... 107	虾籽豆腐..... 148
菊花五蛇羹..... 109	八宝豆腐..... 150
豉椒鳝片..... 111	大良炒牛奶..... 153
生炒鳝鱼丝..... 114	玻璃白菜..... 154
豉汁梅子蟠龙鳝..... 116	鸡茸粟米羹..... 156
碧绿鲜带子..... 118	鸭肠瓢禾花雀..... 158
生炒明蚝..... 120	清汤鸽蛋..... 160
虾胶瓢鱼肚..... 122	桂花甜芋羹..... 162
炒麦穗花鱿..... 124	枣泥雪梨..... 163
银针土鱿丝..... 126	核桃奶露..... 164
蟹扒菜胆..... 128	行业用语注释..... 167
葱姜焗肉蟹..... 130	参考书目..... 175

蚝 油 牛 肉

一、原料组成

主料：牛肉300克。

配料：水发冬菇50克。

调料：大葱5克、生姜3克、大蒜2克、味精4克、精盐3克、胡椒粉0.5克、酱油5克、蚝油^①12克、料酒10克、湿淀粉^②30克、水淀粉^③10克、淡二汤^④25克、香油1克、小苏打粉3克、白糖4克、花生油750克（约耗45克）。

二、成菜要求

色泽：浅棕色油亮光润。

芡汁：溜芡^⑤。

口味：咸鲜适口。

质感：软嫩滑爽。

三、制作顺序

1. 初步加工 选新鲜牛肉去除筋膜，葱剥去老皮，姜刮去外皮，蒜剥去皮，冬菇去蒂，均洗净备用。

技术要点：要用新鲜度高的牛肉并剔净筋络组织。冬菇要大小、薄厚一致并将底面反复漂洗干净。

2. 原料成形 牛肉切成长5厘米、宽3厘米、厚0.2厘米的片，冬菇片成片，葱剖开切成段^⑥，生姜切片，蒜捣泥，备用。

技术要点：肉片要顶刀切且要大小、薄厚均匀。

3.主料腌渍 用酱油、精盐、小苏打粉、湿淀粉和清水调成浆状。放入牛肉片搅拌至上劲，再放花生油25克，腌制约30分钟。

技术要点：浆液要稀稠适度，浆液均匀挂在肉片上。放花生油以防止原料滑油时粘连。

4.原料焯水 炒锅置火口上，倒入清水烧沸，放入冬菇焯水⑦并过凉⑧沥水备用。

技术要点：过凉后的冬菇片要挤净水分。

5.配菜组合 将姜片、葱段、蒜泥、冬菇片和牛肉片分别放配菜器皿内。

技术要点：原料要分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

6.调兑碗芡 将蚝油、味精、酱油、香油、胡椒粉、白糖、水淀粉和淡二汤放入碗内，兑成碗芡⑨备用。

技术要点：成菜口味以咸鲜为主，白糖在菜肴中只起调和滋味的作用，故放白糖不能吃出甜味。

7.烹调成菜 旺火烧热炒锅，倒入花生油700克，烧至四五成热⑩时放入牛肉片滑⑪透，视肉片断生⑫后放入冬菇片加热，随即倒入漏勺沥油。炒锅回置火上，放底油10克烧热，放入蒜泥、葱段、姜片煸炒出香味，再将肉片、冬菇片放入炒锅，烹入料酒，随即倒入碗芡翻炒，待芡汁熟透发亮并均匀裹住原料后，淋入包尾油⑬拌匀即可。

技术要点：原料下锅要勤搅动，使其受热均匀。所用油温不宜过低或过高，如过低肉片易脱水、脱浆，失去软嫩效果。如油温过高则原料易粘团结团、肉质干缩卷曲且夹生⑭。倒入碗芡后要迅速翻锅，芡汁均匀受热熟透，再淋入包尾油，否则易出现浑芡⑮失去光泽。

8.成品装盘 菜肴采用“盛入法”装入器皿内，呈自然堆落状。

技术要点：主配料要与芡汁混掺一起，均匀分布。

四、教学重点

1.腌制牛肉片所用调料的剂量。

2.调兑碗芡的剂量。

五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换主料和形状的方法，还可烹制出“蚝油鸡球”、“蚝油牛丸”等菜肴。

六、思考题

1.腌制牛肉片为什么要放花生油？

2.滑牛肉片时应注意什么要求？

茄汁煎牛柳

一、原料组成

主料：牛柳^⑩ 500克。

配料：脆片^⑪ 15克。

调料：茄汁^⑫ 75克、隐汁^⑬ 50克、酱油 5 克、精盐 2 克、味精 5 克、二汤^⑭ 150克、白糖 10克、水淀粉^⑮ 100克、湿淀粉^⑯ 15克、小苏打粉 2 克、料酒 5 克、香油 1 克、鸡蛋液 50 克、花生油 750 克（约耗 100 克）。

二、成菜要求

色泽：芡汁光润粉红。

芡汁：溜芡^⑰。

口味：甜酸适口。

质感：外酥里嫩。

三、制作顺序

1. 初步加工 新鲜牛柳肉剔去筋膜洗净。

技术要点：选择细嫩的牛柳肉，筋膜组织要剔净。

2. 原料成形 牛柳肉片成长4厘米、宽3厘米、厚约0.5厘米的片，用刀将其轻轻拍松。

技术要点：成形的片要大小、薄厚均匀一致。

3. 主料腌渍 将精盐、味精、酱油、小苏打粉、水淀粉放器皿内调成浆液状。放入肉片拌匀，加花生油20克，腌30分钟后放蛋液和湿淀粉拌匀。

技术要点：肉片要腌透入味并充分搅拌滋润。

4. 配菜组合 将挂糊的肉片和脆片分别放配菜器皿内备用。

技术要点：原料要分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5. 烹调成菜 炒锅置火口上烧热，倒入宽油^②，待油温升至五六成热^②时，放脆片炸至膨胀酥脆，捞出沥油。炒锅上火，放底油50克，待油烧热，将肉片逐片放入油中，将两面煎成金黄色、熟透倒出，再用刀切成1厘米宽的条状，装器皿内。将炒锅回放火口，烹入料酒，放入茄汁、隐汁、味精、二汤和白糖，待汤汁烧沸后，再用水淀粉勾芡，视芡汁熟透后淋入香油和包尾油^③推匀即成。

技术要点：煎肉片宜用中火，时间不宜长，否则肉质柴老或外糊里生。

6. 成品装盘 将条状牛柳肉码在器皿内，浇上芡汁，用炸脆片围边即可。

技术要点：肉条要码排有序，芡汁要覆盖均匀，成菜要从速上席。

四、教学重点

1.煎制牛柳肉片的火候。

2.芡汁的浓度。

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“茄汁煎鸡脯”等菜肴。

六、思考题

1.为什么要剔除牛柳的筋膜？

2.牛柳肉片煎制时为什么宜用中火？煎制的时间为什么不要太长？

3.芡汁过稠或过稀对菜肴有什么影响？

滑 蛋 牛 肉

一、原料组成

主料：牛肉200克、鸡蛋液200克。

配料：香菜10克。

调料：葱5克、精盐5克、味精5克、胡椒粉0.5克、料酒2克、干淀粉25克、小苏打粉1克、香油1克、花生油500克（约耗50克）。

二、成菜要求

色泽：金黄。

芡汁：不需勾芡，有少量汤汁渗出。

口味：咸鲜适口。

质感：软嫩滑爽。

三、制作顺序

1.初步加工 新鲜牛肉除去筋膜洗净。葱剥老皮，香菜

去根、梗留叶，洗净备用。

技术要点：牛肉要去尽结缔组织，以确保成菜软嫩的质感。

2.原料成形 牛肉顶刀切^②成长3厘米、宽2厘米、厚0.2厘米的片。葱切葱花。

技术要点：牛肉片要大小薄厚均匀一致。

3.主料腌渍 精盐、味精、小苏打粉、干淀粉和清水放碗中搅匀呈稀浆状，放入牛肉片搅拌滋润，腌渍约10分钟后加入花生油20克拌匀。

技术要点：浆液要稀稠适度，如过稀，易造成表面浆液过薄；过稠，易使表面浆液过厚，滑油时粘连结团。放花生油目的是防止牛肉片粘连。

4.配菜组合 牛肉片、葱花和香菜叶分别放配菜器皿内。

技术要点：原料要分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5.调兑滋汁 精盐、味精、葱花、胡椒粉、料酒、香油和鸡蛋液放碗内搅匀，调成滋汁。

技术要点：口味以咸鲜为主，放入胡椒粉是调和滋味，以吃不出辣味为宜。

6.烹调成菜 炒锅置中火烧热，加宽油^③烧至四五成热^④，放入牛肉片滑散至表面略白并伸展后，倒入漏勺沥油。炒锅回置火口上，加底油20克烧热，倒入滋汁，放入牛肉片转用小火翻炒，视鸡蛋液凝聚并均匀包裹住牛肉片后，淋入包尾油^⑤即成。

技术要点：牛肉片滑油前，应先将炒锅烧热并用油润好，以防止粘锅。滑肉片时应掌握好油温，如过低易脱浆，致使原料肉质老韧。油温过高易造成肉质干缩、卷曲或夹生。

7. 成品装盘 菜肴采用“盛入法”装入器皿，呈堆落状，撒上香菜叶即可。

技术要点：盛菜时动作要轻，避免鸡蛋与牛肉片分离。香菜叶要撒匀。

四、教学重点

1. 腌渍牛肉片与浆液的稀稠。

2. 调兑滋汁的剂量。

3. 滑制牛肉片的油温。

五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换主料和形状的方法，还可烹制出“滑蛋虾仁”、“潮州蚝烙”等菜肴。

六、思考题

1. 腌渍牛肉片最后放入花生油起什么作用？

2. 腌渍牛肉片时为什么加入小苏打粉？

3. 烹制菜肴时，放入滋汁后为什么要转用小火？

莲藕炆牛腩

一、原料组成

主料：牛腩750克。

配料：莲藕500克。

调料：姜片50克、蒜茸25克、料酒20克、精盐6克、味精5克、白糖15克、大料2粒、二汤④ 1000克、深色酱油⑥ 1克、水淀粉③ 20克、花生油40克。

二、成菜要求

色泽：浅棕红。

芡汁：溜芡⑤。

口味：以咸鲜为主，略带甜口。

质感：酥软。

三、制作顺序

1.初步加工 新鲜牛腩去尽碎肉，莲藕刮去外皮，洗净备用。

技术要点：牛腩与莲藕要反复洗净。

2.原料成形 牛腩用刀轻轻拍松，切成约3厘米见方的块。莲藕切成六瓣，再切成块。

技术要点：莲藕块要略小于牛腩块。

3.原料焯水 炒锅置火口上，添入清水烧沸，放入莲藕块焯水⑦至断生⑧，捞出沥水。然后换清水烧沸，放入牛腩块焯水，撇去浮沫，除净血污。

技术要点：牛腩焯水时间可稍长一些，以彻底除净血污和肉腥味。

4.配菜组合 牛腩块、莲藕块、姜片、蒜茸分别放配菜器皿内。

技术要点：原料要分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5.烹调成菜 炒锅置火上烧热，放入底油30克，下入姜片、蒜茸煸炒出香味，放入牛腩块，烹入料酒，添入二汤、精盐、味精、白糖、大料和深色酱油，确定好口味和颜色，用旺火烧沸后，转用小火炖约1小时。再放入莲藕块炖至酥软，待汤汁减少时拣出姜片、大料不用。再转用中火，用水淀粉勾芡并用手勺推匀，视芡汁熟透发亮后，淋入包尾油⑨搅和均匀即成。

技术要点：炖制应用小火使牛肉酥软入味，莲藕块不要过早放入。

6.成品装盘 菜肴采用“盛入法”装入器皿,呈堆落状。
技术要点:应将主配料混掺均匀。

四、教学重点

- 1.牛腩块焯水。
- 2.炆制的火候。
- 3.芡汁的浓度。

五、举一反三

依此烹调方法、味型和形状,利用变换配料的方法,还可烹制出“土豆炆牛腩”、“慈姑炆牛腩”等菜肴。

六、思考题

- 1.此菜为什么要选用牛腩?
- 2.此菜为什么宜用小火炆制?

咖 喱 牛 肉

一、原料组成

主料:牛肉300克。

配料:洋葱头20克、辣椒10克。

调料:姜末2克、蒜茸2克、精盐3克、浅色酱油② 5克、湿淀粉② 30克、水淀粉③ 10克、芡汤④ 30克、料酒15克、小苏打粉1克、白糖3克、咖喱粉15克、香油2克、花生油750克(约耗50克)。

二、成菜要求

色泽:芡汁棕黄光润。

芡汁:滴芡⑤。

口味:咸鲜辛香,略带回甜。

质感:软嫩滑爽。

三、制作顺序

1. 初步加工 新鲜牛肉去除筋膜，洋葱头剥去外皮，辣椒去蒂、去籽，洗净备用。

技术要点：牛肉要去尽筋络，并选用鲜嫩部位。

2. 原料成形 牛肉顶刀切^②成长约5厘米、宽约3厘米、厚约0.2厘米的片。洋葱头、辣椒切末。

技术要点：肉片要顶刀成形，成形后要大小薄厚一致。

3. 肉片上浆 先用浅色酱油、精盐、小苏打粉、湿淀粉、清水调成浆状，然后放入牛肉片搅拌滋润，最后加入花生油25克拌和。

技术要点：要顺着一个方向搅拌，充分“吃浆上劲”^③。浆液不宜过稠。放入花生油的目的是防止肉片在滑油时粘连。

4. 配菜组合 上浆后的牛肉片、洋葱末、辣椒末、姜末、蒜茸分别放配菜器皿内。

技术要点：原料要分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5. 调兑碗芡 芡汤、水淀粉、白糖、香油放碗内，调成碗芡^④。

技术要点：水淀粉的剂量要适量，避免成菜后芡汁过稀或过稠。此菜应突出咸鲜味，故白糖的用量不宜多，以略有甜味为准。

6. 烹调成菜 炒锅置旺火上烧热，倒入宽油^⑤烧至四五成热^⑥，放入牛肉片滑散，待牛肉伸展断生^⑦后，倒入漏勺沥油。炒锅置火上，加底油20克烧热，放入咖喱粉煸炒出香味，放入蒜茸、姜末、洋葱末、辣椒末煸炒片刻，随即倒入牛肉片、烹入料酒，翻炒均匀，倒入碗芡，迅速翻炒，待芡汁熟透发亮并均匀包裹住牛肉片后，淋入包尾油^⑧拌匀即成。