

# 中国烹饪 教学菜式指导

2

## 四川菜

李刚 主编 农业出版社



# 中国烹饪教学菜式指导(2)

## 四 川 菜

李 刚 主 编

李 刚 李 振 岩 闻 之 编 著

农 业 出 版 社

〈京〉新登字060号

中国烹饪教学菜式指导 (2)

四 川 菜

李 刚 主编

李 刚 李振岩 闻 之 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 124千字

1993年6月第1版 1993年6月北京第1次印刷

印数 1—41,050册 定价 3.70元

ISBN 7-109-02828-3/Z·94

## 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》之二——《四川菜》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。

本书选辑介绍了四川风味菜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梦学用书，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、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

回锅肉.....	1	炸桃腰.....	46
生爆盐煎肉.....	3	宫保腰块.....	48
酱爆肉.....	5	家常肚头.....	50
合川肉片.....	6	辣子鸡丁.....	52
江津肉片.....	9	宫保鸡丁.....	55
锅巴肉片.....	11	鲜溜鸡丝.....	57
夹沙肉.....	14	醋溜鸡.....	59
鱼香肉丝.....	16	黄焖鸡.....	61
酱香肉丝.....	18	贵州鸡.....	63
青椒肉丝.....	20	小煎鸡.....	65
煎豆芽饼.....	22	红烧鸡翅.....	68
鹅黄肉.....	24	碎米鸡.....	70
红烧圆子.....	26	芙蓉鸡片.....	72
糖醋里肌.....	29	雪花鸡淖.....	74
原笼玉簪.....	31	鸡豆花.....	76
红枣煨肘.....	33	白汁鸡糕.....	78
叉烧酥方.....	35	油淋仔鸡.....	80
水煮牛肉.....	38	鱼香脆皮鸡.....	82
干煸牛肉丝.....	40	太白鸡.....	85
火爆凤尾腰花.....	42	扣鸡.....	87
网油腰卷.....	44	干烧鹌鹑.....	88

香酥鸭子·····	90	家常海参·····	132
樟茶鸭子·····	92	酸辣海参汤·····	134
虫草鸭子·····	94	三鲜鱿鱼·····	136
富贵乳鸽·····	96	翡翠虾仁·····	138
八宝葫芦鸭·····	98	干烧大虾·····	140
玫瑰锅炸·····	101	鸡油葵菜·····	142
泸州烘蛋·····	103	酱烧冬笋·····	143
早蒸岩鲤·····	104	八宝素烩·····	145
清蒸江团·····	106	鸡蒙豌豆尖·····	147
干烧岩鲤·····	109	炒红苕泥·····	149
豆腐鲫鱼·····	111	炒核桃泥·····	151
豆瓣鲫鱼·····	113	清汤冬瓜燕·····	153
炆锅鲤鱼·····	115	八宝瓢雪梨·····	154
荔枝鱼·····	117	干煸冬笋·····	156
荔枝鱼花·····	119	麻婆豆腐·····	158
家常瓦块鱼·····	121	家常豆腐·····	160
糖醋脆皮鱼·····	124	锅贴豆腐·····	162
清汤鱼圆·····	126	口袋豆腐·····	164
大蒜鳍段·····	128	行业用语注释·····	167
响铃海参·····	130	参考书目·····	176

# 回 锅 肉

## 一、原料组成

**主料：**猪连皮底板肉<sup>①</sup>500克。

**配料：**青蒜100克（或青椒、大葱、蒜苗等）。

**调料：**郫县豆瓣<sup>②</sup>25克、甜面酱10克、酱油10克、混合油<sup>③</sup>50克、料酒5克、白糖2克、味精1克、精盐0.1克。

## 二、成菜要求

**色泽：**棕红光润。

**芡汁：**无汁无芡，只有红油渗出。

**口味：**以咸为主，微辣回甜，酱香味浓。

**质感：**肉片滑软。

## 三、制作顺序

1.初步加工 底板肉刮洗干净。青蒜去根、黄叶，洗净备用。

**技术要点：**要选择皮薄的猪肉，并将肉皮表面的污物、鬃毛刮洗干净。

2.原料熟处理 将底板肉放汤锅中煮制，视肉断生<sup>④</sup>时捞出晾凉。

**技术要点：**煮肉忌用大火，应小火微开煮制。否则会外熟里生或里熟外烂。

3.原料成形 熟底板肉横筋切<sup>⑤</sup>成长6厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片。青蒜茎部切成马耳朵形<sup>⑥</sup>，青蒜叶切寸节<sup>⑦</sup>。



郫县豆瓣剁细末后用油调滋润备用。

技术要点：肉必须横筋切制，以确保肉片熟后滑软。肉片不宜过厚，否则烹炒时不易卷曲收缩，若过薄，烹炒中易破碎。

4. 配菜组合 将肉片、青蒜分别放在配菜器皿内。

技术要点：烹调中因原料下锅有先有后，故配菜时要把原料分开放置，不要混掺。

5. 烹调成菜 炒锅置旺火上，放入混合油烧至四五成热<sup>⑧</sup>时，放入肉片煸炒，加入精盐，炒至肉片表面水气已干、吐油<sup>⑨</sup>、呈灯盏<sup>⑩</sup>窝时，放入郫县豆瓣煸炒<sup>⑪</sup>，待油色变红时，加入甜面酱，改小火煸炒出酱香味，再加入白糖、酱油和味精炒匀，放入青蒜速炒断生，即可出锅。

技术要点：应在肉片吐油时，加入郫县豆瓣煸炒，才能使油色变红，酱香味浓。炒甜面酱时火力应减弱，以免炒糊。青蒜入锅后，应旺火速炒，断生即可，否则易失去清鲜脆嫩质感。

6. 成品装盘 将菜肴采用“盛入法”装入器皿内，呈自然堆落状。

技术要点：盛菜应使主配料混掺，分布均匀。

#### 四、教学重点

1. 煮肉的火候。
2. 烹调中放料的顺序与时机。

#### 五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还可烹制出“回锅香肠”、“回锅腊肉”等菜肴。在举一反三过程中，应注意配料的变换，力求使各种原料在形态和色彩上协调。

#### 六、思考题

1. 为什么煮肉不能过火？

2. 为什么加入郫县豆瓣应选择肉片表面水分驱尽时？

## 生爆盐煎肉

### 一、原料组成

主料：去皮猪底板肉<sup>①</sup>250克。

配料：青蒜75克（或蒜苔、大葱、青椒、子姜、豆腐干）。

调料：郫县豆瓣<sup>②</sup>15克、精盐1克、豆豉10克、料酒10克、白糖1克、老姜10克、混合油<sup>③</sup>75克。

### 二、成菜要求

色泽：棕红光滑。

芡汁：无汁无芡，只有红油渗出。

口味：咸鲜微辣。

质感：主料软嫩，配料脆嫩。

### 三、制作顺序

1. 初步加工 将底板肉刮洗干净。青蒜去根、黄叶，老姜刮去外皮洗净备用。

技术要点：将原料表面的污物和泥沙反复洗净。

2. 原料成形 底板肉横筋切<sup>④</sup>成长6厘米、宽3厘米、厚0.2厘米的片。青蒜茎部切成马耳朵形<sup>⑤</sup>，叶切成寸节<sup>⑥</sup>。郫县豆瓣剁成细末后用油调拌滋润。豆豉剁细末。姜切成1厘米见方、0.1厘米厚的片。

技术要点：肉片应横筋切，以确保肉片熟后软嫩。肉片不宜过厚，否则烹炒时间过长易造成肉质老韧。若过薄，肉片易破碎。

3. 配菜组合 将肉片、青蒜、姜片分开放在配菜器皿内。

技术要点：因原料下锅有先有后，故应将原料分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

4. 烹调成菜 炒锅置旺火<sup>②</sup>上，放入混合油烧至六七成热<sup>③</sup>时，放入肉片煸炒，加入精盐，炒至肉片表面水气已干，吐油<sup>④</sup>时放姜片，烹入料酒，然后放郫县豆瓣、豆豉和白糖，炒至油呈红色后，放青蒜速炒，断生<sup>④</sup>即成。

技术要点：肉片煸炒时，油温不宜过低，否则肉片易巴锅<sup>④</sup>，且煸炒时间长会使肉片大量脱水，造成质地老韧。煸炒郫县豆瓣，应在肉片吐油时加入，才能使油色变红，酱香味浓。青蒜下入锅后，应旺火速炒，断生即可，否则青蒜易失去新鲜脆嫩的质感。

5. 成品装盘 将菜肴采用“盛入法”装入器皿内，呈自然堆落状。

技术要点：应使主配料混掺均匀。

#### 四、教学重点

1. 煸炒肉片时的油温控制。
2. 烹调中放料的顺序与时机。

#### 五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还可烹制出“盐煎牛肉”、“盐煎羊肉”等菜肴。

#### 六、思考题

1. 郫县豆瓣、豆豉入锅时机的要求是什么？
2. 青蒜入锅后，为什么要旺火速炒？

## 酱 爆 肉

### 一、原料组成

主料：猪连皮底板肉①300克。

配料：青蒜70克。

调料：料酒10克、精盐2克、甜面酱50克、老姜10克、白糖3克、混合油②50克。

### 二、成菜要求

色泽：棕黄光润。

芡汁：不用勾芡，酱汁稠浓并包裹住主料。

口味：以咸鲜为主，略有回甜，酱香味浓。

质感：主料酥软，配料脆嫩。

### 三、制作顺序

1.初步加工 猪底板肉刮洗干净。青蒜去根、择去老叶，老姜刮去外皮洗净备用。

技术要点：应选择新鲜皮薄的底板肉并将皮面的残毛及污物刮尽。

2.原料熟处理 底板肉放冷水锅③中加热煮至酥软，捞出晾凉。

技术要点：忌用旺火，要用小火微煮，判断是否煮至酥软的程度，可用竹筷扎试，轻扎即透即成，不宜过分酥软。

3.原料成形 带皮底板肉横筋切④成长6厘米、宽3厘米、厚0.2厘米的片。青蒜切寸段。姜切成1厘米见方、厚0.1厘米的片。

技术要点：肉片成形应按要求横筋切制。不宜过薄，否则易碎。

4. 配菜组合 肉片、青蒜段、姜片分别放配菜器皿内。

技术要点：因在烹调时，原料下锅有先后顺序，故配菜时应把原料分开放置，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，放入混合油50克，将油烧至六七成热<sup>⑧</sup>，放入肉片和姜片煸炒，待炒至肉片表面水气已干，呈灯盏<sup>⑨</sup>窝状，烹入料酒，加入精盐、甜面酱和白糖，炒至肉片上色后，放青蒜段炒至断生<sup>④</sup>起锅即成。

技术要点：放入甜面酱、白糖后，火力应小一些，否则易将甜面酱和白糖炒糊。放入青蒜段后应旺火速成，断生即成，炒制时间不宜太长，否则青蒜易失去清鲜脆嫩的质感。

6. 成品装盘 菜肴采用“盛入法”装入器皿内，呈堆落状。

技术要点：应将主配料混掺，分布要均匀。

#### 四、教学重点

1. 煮肉的火候。
2. 煸炒肉片的火候。

#### 五、思考题

1. 煮肉时有什么要求？
2. 使菜肴达到酱香味浓的关键是什么？
3. 煸炒肉片时，应达到什么程度才符合要求？

## 合 川 肉 片

### 一、原料组成

主料：去皮猪底板肉<sup>①</sup> 200克。

配料：水发木耳50克、冬笋25克、油菜心25克。

调料：酱油15克、料酒 10克、米醋 15 克、精盐 3 克、味精2克、白糖 10克、葱 15 克、老姜 8 克、鸡蛋液 90 克、干豆粉<sup>⑩</sup> 30 克、二汤<sup>⑪</sup> 25 克、混合油<sup>⑫</sup> 1000 克（约耗 100 克）。

## 二、成菜要求

色泽：金黄光润。

芡汁：溜芡<sup>⑬</sup>。

口味：酸甜适口。

质感：主料外酥里嫩，配料脆嫩。

## 三、制作顺序

1.初步加工 将猪底板肉、木耳、油菜心洗净。葱选葱白、老姜刮去外皮、大蒜剥皮均洗净备用。

技术要点：木耳、油菜心要漂洗干净。

2.原料成形 底板肉横筋切<sup>⑭</sup>成长5厘米、宽3厘米、厚0.2厘米的片。冬笋选尖，按顺筋切<sup>⑮</sup>成略小于肉片的薄片。蒜切成片，姜切1厘米见方、0.1厘米厚的片，葱切成马耳朵形<sup>⑯</sup>备用。

技术要点：肉片应横筋切，以确保肉片熟后软嫩。冬笋要顺筋切，以免在烹调中破碎。

3.主料挂糊 将肉片放碗内，加入精盐、料酒、味精码味<sup>⑰</sup>，随后放鸡蛋液、干豆粉搅拌均匀备用。

技术要点：糊过稠过厚，成菜后质感硬实。糊过薄过稀，成菜后质感不酥。

4.配菜组合 将肉片、冬笋片、油菜心、木耳、姜片、蒜片、马耳葱分别放配菜器皿内。

技术要点：在烹调中，原料下锅有先后顺序，故应分开放置，以免影响下道工序的操作。

5. 配料焯水 将冬笋入沸水锅④焯水⑤后捞出备用。

技术要点：焯水是为除去罐装的防腐剂气味，故时间不宜过长，以免失去脆嫩的质感。

6. 调兑碗芡 取酱油、料酒、米醋、白糖、味精、精盐、二汤和水豆粉⑥放碗内，调成碗芡⑦备用。

技术要点：菜肴的口味以酸甜为主，咸鲜为辅，故调料的用量要准。米醋要多于白糖的用量，以保酸味大于甜味。成菜的咸味以不超过酸味，不低于甜味为准。

7. 烹调成菜 炒锅置火口上烧热，放入混合油15克，烧至四五成热⑧时，将肉片摊贴于锅内，用小火煎爆。当肉片一面呈金黄色时翻身，用小铲轻轻压平，再放油15克，将另一面也煎呈金黄色，用小铲分开粘连部分出锅沥油。锅内再加混合油烧至七八成热⑨时，将肉片冲炸⑩片刻捞出。锅内留底油70克，放入姜、蒜片炒出香味，随即放笋片、木耳、油菜心及马耳朵葱速炒后烹入碗芡，再倒入肉片翻拌均匀即成。

技术要点：煎制肉片宜用小火，注意转动原料防止粘锅。冲炸是使肉片表面酥香，故油温不能过低。锅内烹碗芡后，应待芡汁熟透后再放肉片，以确保肉片酥香的质感。

8. 成品装盘 将菜肴采用“盛入法”装入器皿内，呈自然堆落状。

技术要点：应使主配料混掺均匀。

#### 四、教学重点

1. 糊的稀稠。
2. 碗芡的滋味与剂量。

#### 五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还

可烹制出“合川鱼片”、“合川鸡片”等菜肴。

## 六、思考题

- 1.烹制此菜为什么选用底板肉？
- 2.为什么碗芡熟透后才能放入肉片？

# 江 津 肉 片

## 一、原料组成

主料：猪底板肉<sup>①</sup>（去皮）200克。

配料：水发木耳25克、油菜心25克、冬笋25克。

调料：酱油12克、料酒10克、米醋12克、白糖10克、精盐2克、葱20克、大蒜15克、老姜15克、泡红辣椒<sup>②</sup>25克、二汤<sup>③</sup>30克、鸡蛋50克、混合油<sup>④</sup>1500克（约耗100克）、干豆粉<sup>⑤</sup>30克。

## 二、成菜要求

色泽：棕红光滑。

芡汁：溜芡<sup>⑥</sup>。

口味：咸甜酸辣兼备，葱姜蒜香味浓郁。

质感：主料外酥里嫩，配料脆嫩。

## 三、制作顺序

1.初步加工 将底板肉、木耳、油菜心洗净。葱取葱白，老姜刮去外皮，大蒜剥皮，均洗净。泡红辣椒去蒂、籽备用。

技术要点：木耳应去掉杂质反复冲洗干净。泡红辣椒不要冲洗，否则辣味不浓。

2.原料成形 猪肉横筋切<sup>⑦</sup>成长5厘米、宽3厘米、厚0.2厘米的片，冬笋取尖，顺筋切<sup>⑧</sup>成略小于肉片的薄片，油菜



心的根茎部用小刀削成圆锥形并划上十字刀口，姜切1厘米见方、厚0.1厘米的片，蒜切片，葱切成马耳朵<sup>⑥</sup>形，泡红辣椒剁末，备用。

技术要点：肉片应横筋切，以确保肉片熟后软嫩。冬笋顺筋切，以免在烹调中破碎。

3.主料挂糊 将肉片放碗内，加入精盐、料酒、味精码味<sup>②</sup>，然后放蛋液、干豆粉顺向搅拌均匀备用。

技术要点：糊过稠过厚，成菜后质感硬实。糊过稀过薄，成菜后质感不酥。

4.配菜组合 将肉片、冬笋片、油菜心、木耳、马耳葱和姜蒜片分别放在配菜器皿内。

技术要点：在烹调中，原料下锅有先后顺序，故配菜时应分开放置，以免影响下道工序的操作。

5.调兑碗芡 取酱油、料酒、米醋、白糖、味精、精盐、二汤和水豆粉<sup>③</sup>放碗内，兑成碗芡<sup>④</sup>备用。

技术要点：口味应是咸甜酸辣兼备，故调料用量要准。

6.烹调成菜 炒锅置旺火上，倒入混合油1500克，烧至五六成熟<sup>⑤</sup>时，肉片逐片入油浸炸，呈浅黄色捞出。待油温升至七八成熟<sup>⑤</sup>时，将肉片入油冲炸<sup>⑦</sup>至外酥色金黄时捞出。炒锅中留70克底油，将泡红辣椒末放锅内用小火煸炒<sup>⑧</sup>至油色变红，然后放姜蒜片煸炒出香味后，再放木耳、冬笋片、马耳葱和油菜心速炒，烹入碗芡，待芡汁熟透时放入肉片翻炒均匀即成。

技术要点：肉片两次浸炸，油温要掌握好。第一次浸炸是使肉片定形和成熟。如油温过高，肉片易上色过深。如油温过低易脱糊。第二次冲炸使原料形成酥脆的质感，因此油温不要过低。