



职业教育“十二五”规划教材
中餐烹饪专业与西餐烹饪专业系列教材

中餐热菜



徐小林 主编
周洪星 茅建民 主审

- ◎ 结合食材知识
- ◎ 提供技法口诀
- ◎ 扩展知识广度



科学出版社

职业教育“十二五”规划教材

中餐烹饪专业与西餐烹饪专业系列教材

中餐热菜

徐小林 主 编

程 锋 董芝杰 副主编

周洪星 茅建民 主 审

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本教材的内容由8个学习单元、33个课题、33个案例组成。每个学习单元以食材引入,由3~5个课题组成主要教学内容。每个课题介绍一种烹调技法。课题中设置了友情提示、诀窍与难点、拓展创新、做一做、社会实践、考考你等环节,插入了顺口溜、厨艺常识、小窍门、百味精粹、名师心语等栏目。

本教材在编排过程中还设置了第二课堂,该部分内容用于扩宽学生知识面,培养学生职业能力,激发学生学习兴趣,启发学生的创新思维。

本教材可供职业教育五年制、三年制烹饪专业学生使用,也可供餐饮业一线厨师参考使用,还可作为社会烹调爱好者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

中餐热菜 / 徐小林主编. —北京:科学出版社, 2012

(职业教育“十二五”规划教材·中餐烹饪专业与西餐烹饪专业系列教材)

ISBN 978-7-03-032321-7

I. ①中… II. ①徐… III. ①中式菜肴—烹饪—职业教育—教材
IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第184861号

责任编辑:毕光跃 / 责任校对:柏连海
责任印制:吕春珉 / 封面设计:鑫联必升
版式设计:金舵手

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

骏杰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年3月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012年3月第一次印刷 印张:13 1/2

字数:314 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62138017-8802 (SF02)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

全国职业学校中餐烹饪专业与西餐烹饪专业系列教材编写指导委员会

主 任

周 俊 （扬州大学硕士生导师、教授）

常务副主任

杨存根 （江苏省职业教育旅游服务类专业教科研中心组常务副组长，
扬州商务高等职业学校副校长、烹饪大师）

何也可 （浙江省烹饪协会常务副会长、烹饪大师）

副主任 （以姓氏笔画为序）

刁晓蓓 （江苏省职业教育旅游服务类专业教科研中心组副组长、
南京旅游营养中等专业学校党委书记、高级讲师）

王 劲 （江苏省职业教育旅游服务类专业教科研中心组副组长、
常州市旅游商贸高等职业学校副校长、副教授）

王慧勤 （扬州旅游商贸学校副校长、高级讲师）

江 云 （宁波北仑职业高级中学副校长、高级讲师）

吕 虹 （苏州旅游与财经高等职业技术学校副校长、副研究员）

洪惠明 （海宁技工学校校长、高级讲师）

顾道红 （南京鼓楼中等职业学校副校长、高级讲师）

委 员 （以姓氏笔画为序）

马培忠	王 蓓	王广宇	王大勇	王景晨	仇献忠	方保林	冯小兰
石建军	仲玉梅	陈 勇	陈风桂	闫二虎	李 伟	李东文	李纯国
李祥睿	张 丽	张学斌	苏爱国	吴登军	杨正华	杨锦泰	周海霞
胡建国	胡姚菊	徐 波	徐小林	夏育成	贾岩英	常 刚	董芝杰
章敏均	曹 荣	曾玉祥	谢洪山	薛 伟			

主 审

茅建民 （扬州商务高等职业学校副教授、烹饪大师）

前言

教材是教学的核心，一本好的教材不但可以方便教学，更能够发挥启发学生、引导学生作用。近年来，职业教育越来越受到重视，人们普遍认识到学好知识更要学好一门技能。传统的教材十几年如一日，枯燥而乏味，纯粹的理论知识介绍让学生提不起兴趣。为此，在知识信息更新如此迅速的时代，教材的改革已是迫在眉睫。我们通过对现代职业教学和学生心理的研究，本着以人为本的理念研发教材，增强了本教材内容的新颖性、灵活性和趣味性，从而使学生的上课效率和学习积极性普遍得到了提高，教学成果显著。本教材的特点如下：

一、创新。本教材的最大特点就在于创新。它改变了以往教材注重理论知识和内容过于繁复的缺点。本教材以食材的种类为主线，以烹调技法为切入点，以职业领域工作过程为导向，从实践中习得制作中餐热菜的相关知识和能力。技能本身就是一种实践。本教材强调了动手能力的提高，让知识真正得到运用，这又是一大创新。

二、以学生为本。十几岁的中职学生往往对实际烹饪原料知识和菜肴制作方法掌握较少，所以我们精选了最重要最典型的案例应用于教学。这些案例从学生熟悉的环境和事物出发，使学生感觉到知识就在身边，易学易懂，学习积极性得到有效提高。

三、知识面广。教材中穿插了最新烹饪资料，作为第二课堂的内容扩展了学生视野，使学生了解当今烹饪学科发展的前沿，扩展知识的广度和深度，从而对学科产生更大的兴趣。这本教材的特点还在于在完整充实的课堂内容之后留下了大量空间让学生亲自去想、亲手去做，培养了学生的实践能力和综合素质。

本教材的内容分为8个学习单元，分别是漫步蔬菜怡园，涉足家禽天地，走进家禽王国，遨游淡水鱼世界，物美价廉豆制品，食全食美果蛋奶，百吃不厌虾蟹鱼，形形色色干制品。本教材以食材知识为主线，以技法工艺为切入点，用原料加工技术将其串连起来，使整套教材编排整齐。技法工艺在行业中是制作菜肴的灵魂，也是菜肴制作的重要手段，必不可少，把它作为每一课题的切入点符合行业特征。我们将原料加工技术贯穿整个职业活动，作为串连线，组成横向骨架，融入相关知识形成一张横向的网络，并逐渐提升学习要求，组成纵向螺旋型上升的课程结构。

同时，本教材立足课题和案例，设置了友情提示、诀窍与难点、拓展创新、做一做、社会实践、考考你等环节，插入了顺口溜、厨艺常识、小窍门、百味精粹、名师心语等栏目，

使学生多种能力得到培养，突破了一般烹饪教材局限于专业知识和技能的传统模式。

为了使本教材能够更符合实际，更体现行业标准和生产流程，我们编写组汇聚了来自扬州、包头等全国各地的专业老师和企业人员，并在编写过程中和行业里的一线专家进行了交流和沟通。

本教材由徐小林担任主编，程锋、董芝杰担任副主编，参与编写的还有顾明贤、沈利明、张学斌、张宏斌。教材在编写过程中得到了中国烹饪大师杨定初和相关职业院校的烹饪专业老师的支持，并查阅了大量专家学者的相关文献。浙江绍兴技师学院旅游系主任周洪星副教授和扬州商务高等职业学校烹饪系主任茅建民副教授对本教材进行了审稿，提出了许多建设性的宝贵意见，在此一并表示诚挚感谢！

当然，本教材还只是探索研究的初步成果，其中还存在很多不足，加之中餐热菜制作工艺内容丰富、涉及面广，编者水平有限，在内容把握和活动涉及等方面定有不足之处。为此，真诚的期待来自教学一线的老师 and 专家的批评指正。本教材正致力于形成一个参与、互动、学习、应用迁移的学习氛围，我相信，勇敢地迈出这一步，职业教育的未来将会无限光明。

作者 徐小林

2011年8月17日

目 录

前言

第一学习单元——漫步蔬菜怡园	1
食材天地——蔬菜	1
课题一 干煸	3
技法工艺——干煸	3
实践案例——芹菜炒香干	4
考考你	7
课题二 干烧	8
技法工艺——干烧	9
实践案例——干烧四季豆	9
考考你	12
课题三 清炸	13
技法工艺——清炸	13
实践案例——土豆松	14
考考你	18
课题四 烧烩	19
技法工艺——烧烩	19
实践案例——鱼香三茄	20
考考你	23
课题五 油焗	24
技法工艺——油焗	24
实践案例——蛋黄焗南瓜	24
考考你	27

第二学习单元——涉足家禽天地	29
食材天地——家禽	29
课题一 炸烹	31
技法工艺——炸烹	31
实践案例——烹鸡丝	32
考考你	36
课题二 酥炸	37
技法工艺——酥炸	37
实践案例——酥炸鸭子	38
考考你	42
课题三 醋熘	43
技法工艺——醋熘	43
实践案例——醋熘鹅块	44
考考你	47
第三学习单元——走进家畜王国	48
食材天地——家畜	48
课题一 西炸	50
技法工艺——西炸	50
实践案例——炸仔排	50
考考你	53
课题二 滑炒	55
技法工艺——滑炒	55
实践案例——尖椒牛柳	56
考考你	59
课题三 炖	60
技法工艺——炖	60
实践案例——土豆炖羊排	61
考考你	65
第四学习单元——遨游淡水鱼世界	67
食材天地——淡水鱼	67
课题一 葱熘	69
技法工艺——葱熘	69
实践案例——葱熘鲫鱼	69
考考你	72

课题 二 蒜爆	74
技法工艺——蒜爆	74
实践案例——蒜爆鱼丁	75
考考你	78
课题 三 生炒	79
技法工艺——生炒	79
实践案例——头肚醋鱼	79
考考你	83
课题 四 熟炒	84
技法工艺——熟炒	84
实践案例——宁式鳝丝	85
考考你	89
课题 五 清余	90
技法工艺——清余	90
实践案例——清汤鱼丸	90
考考你	94
 第五学习单元——价廉物美豆制品	95
食材天地——豆制品	95
课题 一 白烩	97
技法工艺——白烩	97
实践案例——文思豆腐羹	98
考考你	101
课题 二 红烧	102
技法工艺——红烧	102
实践案例——八宝辣酱	103
考考你	106
课题 三 卷包炸	107
技法工艺——卷包炸	107
实践案例——干炸响铃	108
考考你	111
课题 四 上汤	112
技法工艺——上汤	112
实践案例——上汤豆苗	113
考考你	116

第六学习单元——食全食美果蛋奶	118
食材天地——果蛋奶	118
课题 一 软炒	120
技法工艺——软炒	121
实践案例——大良炒鲜奶	121
考考你	125
课题 二 松炸	126
技法工艺——松炸	126
实践案例——炸羊尾	127
考考你	130
课题 三 蜜汁	131
技法工艺——蜜汁	131
实践案例——蜜汁香蕉	132
考考你	135
课题 四 挂霜	136
技法工艺——挂霜	136
实践案例——挂霜苹果	136
考考你	140
课题 五 拔丝	141
技法工艺——拔丝	142
实践案例——拔丝菠萝	142
考考你	145
第七学习单元——百吃不厌虾蟹鱼	147
食材天地——海水产品	147
课题 一 脆炸	151
技法工艺——脆炸	151
实践案例——脆皮直虾	152
考考你	155
课题 二 烧(油酱)	156
技法工艺——油酱	156
实践案例——青蟹年糕	157
考考你	160
课题 三 炸熘	161
技法工艺——炸熘	161
实践案例——松鼠鲈鱼	162

考考你	165
课题 四 熘(锅熘)	166
技法工艺——锅熘	167
实践案例——锅熘带鱼	167
考考你	171
第八学习单元——形形色色干制品	173
食材天地——干制品	173
课题 一 蒸(清蒸)	175
技法工艺——清蒸	175
实践案例——海宁晏球	176
考考你	179
课题 二 煎(生煎)	180
技法工艺——生煎	180
实践案例——生煎香菇盒	181
考考你	185
课题 三 扒(白扒)	186
技法工艺——白扒	186
实践案例——芙蓉鱼肚	187
考考你	190
课题 四 爆(油爆)	191
技法工艺——油爆	192
实践案例——爆鱿鱼花	192
考考你	195
参考文献	197
附录 《中餐热菜》参考答案	198

第一学习单元

——漫步蔬菜怡园

食材天地——蔬菜



学习目标

1. 了解蔬菜的品种、特点、用途。
2. 掌握蔬菜在实验烹饪中的作用。
3. 基本掌握蔬菜的品质鉴定与保管。

蔬菜是以植物的根、茎、叶、花及果实等可食部分供食用的一类烹饪原料，包括人工栽培和野生的，也包括可食用的真菌类的食用菌。

我国种植蔬菜有着悠久的历史，在西安半坡遗址中发现储藏有十字花科植物的种子，可知在距今六千年前就已经种植蔬菜了。我国地域辽阔，气候和土壤等自然条件很适于蔬菜生长。几千年来，我国蔬菜栽培品种越来越多，品种和产量都居世界前列。

一、蔬菜的营养价值

在人类的日常膳食构成中，蔬菜是其重要组成部分。大多数蔬菜的糖类、蛋白质、脂肪含量均不高，故不能作为热能和蛋白质的重要来源，但其维生素、无机盐及膳食纤维的含量相对很高，品种也极丰富，对人体的生理调节、酸碱平衡和新陈代谢等起着十分重要的作用，同时也为人类预防和治疗疾病发挥着重要的作用。近年的研究认为，许多蔬菜都可抗癌，因为维生素A、维生素C、纤维素、酶干扰素、蘑菇多糖等均有抗癌功效，这些物质主要来源于蔬菜。许多蔬菜还具有降低血脂、高胆固醇和高血压的作用，对心血管系统疾病有防治意义。

二、蔬菜在烹饪中的作用

蔬菜在烹饪中的作用主要有以下五点。

1. 可以作主料，单独成菜，具有清新爽口、调节口味的作用。
2. 可以作配料，用于荤菜制作的垫底、围边、填充与拼衬，具有调色、搭配、装饰、点缀等作用。
3. 有些品种可兼作调味料，具有去腥臊、膻味、增香味的作用。



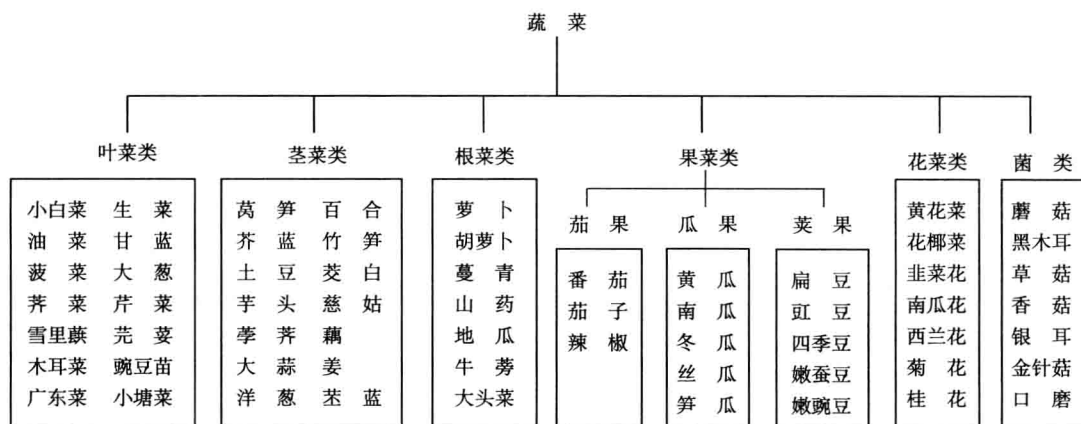
第一学习单元——漫步蔬菜怡园

4. 可用于制作腌菜、泡菜、酱菜、干菜等食品，具有形成特殊风味食品的作用。

5. 蔬菜由于品种多、形态各异，适宜于多种刀工处理、食品雕刻和烹调方法，在烹饪中发挥着重要而特殊的作用。

三、蔬菜的分类

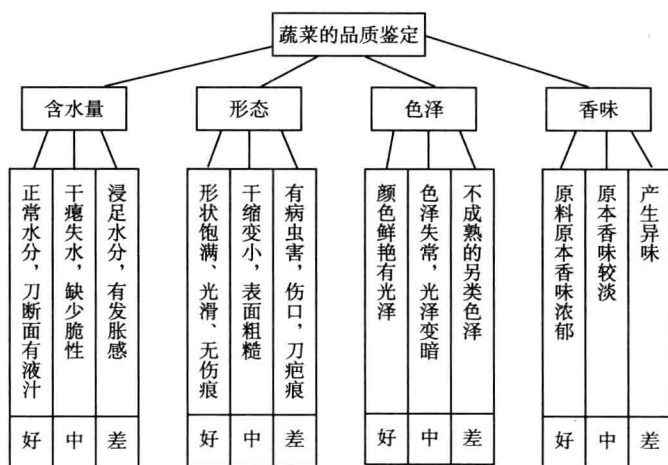
蔬菜按食用部位可分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类和菌类，其中果菜类又分为茄果、瓜果、荚果三类，经常食用的蔬菜及分类如下图所示。



四、蔬菜的品质鉴定

蔬菜的品质检验，主要是根据其新鲜程度、收获的最佳期、品种的优越性等进行鉴别。收获的最佳期与品种的优越性关系到农业耕作的园艺栽培技术，此处不作专门的阐述，仅就鉴别其新鲜度来阐述。

蔬菜的新鲜度可从其含水量、形态色泽和香味等方面来检验，其具体鉴别标准如下图所示。



五、蔬菜的保管

新鲜蔬菜是极易腐烂的烹饪原料，质量容易发生变化。其质量变化的原因主要有两个方

面：一方面是自身的生理变化，蔬菜是具有生命的植物，在收获后，由于酶和自身呼吸的作用，生理上会不断发生变化而引起品质的变化；另一方面，蔬菜一般含有较多的水分及糖类，具有微生物繁殖的良好条件，空气中的微生物，只要温度、湿度适宜，它们就能从蔬菜的伤口处侵入，然后迅速繁殖扩展，引起蔬菜的腐烂。因此，蔬菜要勤购勤销，不要贪图便宜，大批积压，造成浪费。

在保管蔬菜时，为控制、阻止微生物的生长，一般采取控制温度，降低湿度的方法。蔬菜在温度高、湿度大的情况下，就会加快呼吸，新陈代谢过程加快，消耗大量的营养成分，从而降低品质。低温保藏时，又要防止冰冻现象。因为含水量大的蔬菜，当温度降到零度以下，就会因冻结使蔬菜质量发生变化。蔬菜在低温下一般处于休眠状态，如土豆、洋葱、萝卜等。当温度升高到适宜数值时，就会发芽长叶，造成蔬菜中水分和营养成分的大量消耗，严重的会失去食用价值。

保管蔬菜的关键是掌握适宜的温度与湿度。蔬菜最适宜低温保管（0～4℃），但不能过低和过于干燥，否则也会干枯，降低蔬菜的新鲜度。

饮食业购进的新鲜蔬菜，品种较多，来源不一致，使用周期又不太长。一般来讲，不要把散装的蔬菜放入储存库（冬季北方储存蔬菜另当别论），而对购进瓶装或罐装的使用价值高的蔬菜，一般须注意使用有效期。

散装的蔬菜应放在阴凉、通风处。堆放时注意不要与水产品、酒类、咸鱼、咸肉等味重原料放在一起。如发现变质的蔬菜就应及时清除，做到先进先用、后进后用。如果把某些紧俏的档次较高的蔬菜放在保鲜冰箱里，则应放在冰箱最外面的一格，以防太冷而冻坏。

课题一 干 煸



学习目标

1. 了解芹菜的品种、特点。
2. 掌握直刀法的角度，刀距控制。
3. 基本掌握煸炒的时间、手法、调味。



技法工艺——干煸

一、技法介绍

干煸又称干炒、煸炒，是用旺火热锅快速煸炒，使原料内部或外部水分迅速蒸发，同时加入调味料的一种炒制方法。成品无汁无芡，或干香利落，或清爽脆嫩。煸炒适合于丝、条、丁、片等小型无骨无筋的动植物原料。这种烹调方法有两方面的优势：第一，可以经较长时间的煸炒使原料内部的水分大量减少，形成干香的特点；第二，也可在短时间内迅速煸炒使原料内部水分得以保持，形成脆嫩的特点。



干煸

干煸技法不用水，
急火旺炒味道香，
原汁原味营养好。
四川风味来调制，
只见红油不见汤。

二、工艺要求

1. 选料切配。用于煸炒的原料，应选用新鲜易熟的原料，质感脆嫩爽口或清鲜细嫩。切配规格以丝、丁、片或自然形等小型无骨无筋的原料。
2. 调味烹制。一般以咸鲜味突出本味为主，是典型的烹调中调味。煸炒时多数要求急火旺炒，速度快，时间短，对质感要求较高。

三、工艺流程

原料选择→切配整理→滑锅处理→烹制调味→装盘→成菜

四、友情提示

1. 刀工处理时，必须整齐划一，均匀，便于成熟一致，保持良好的质感。
2. 煸炒前应作滑锅处理，以防粘锅而影响产品质量。
3. 口味以清淡为主，突出本味，掌握好成熟时机，防止炒制过老。



实践案例——芹菜炒香干

一、原料分析

芹菜是以肥嫩叶及叶柄作为食用对象的蔬菜，其属于叶菜类。叶菜类富含维生素和无机盐，大多数生长期短、适应性强，一年四季都有供应。

豆腐干是将嫩豆腐放入一定规格大小的木筐中，用板压平，挤干大部分水分，干结而成。豆腐干的大小、厚薄各地不同。因制作方法、水质等原因各产地成品质量差异较大。豆腐干可切片，切条，切丝，可单独烹食，也可和其他配料炒、煮、烧、烩、卤、拌等。



芹菜炒香干

二、原料加工分析

粗加工：将整理好的蔬菜，用清水洗涤。用清水洗涤时应注意蔬菜品种的不同和季节、用途的不同，分别采用不同的洗涤方法。例如一般情况下，表面整齐，无凸凹不平的蔬菜用清水漂洗即可，清水洗涤的主要目的是去除泥土和污物；洗花菜、果菜等易夹带小虫的蔬菜可采用浓度为2%的盐水浸泡几分钟；为了防止浓药污染，可用浓度为0.3%的高锰酸钾溶液浸泡10分钟，然后用清水漂洗。

厨艺常识

直刀法

直刀法是刀面与墩面或原料接触面成直角的刀法，一般适用于脆性或质软的原料，右手持刀，刀刃对准原料被切部位，一刀一刀垂直地切下去。

细加工：将芹菜切成5厘米的段，香干切成相应的粗丝等用。

三、烹调分析

(一) 用料

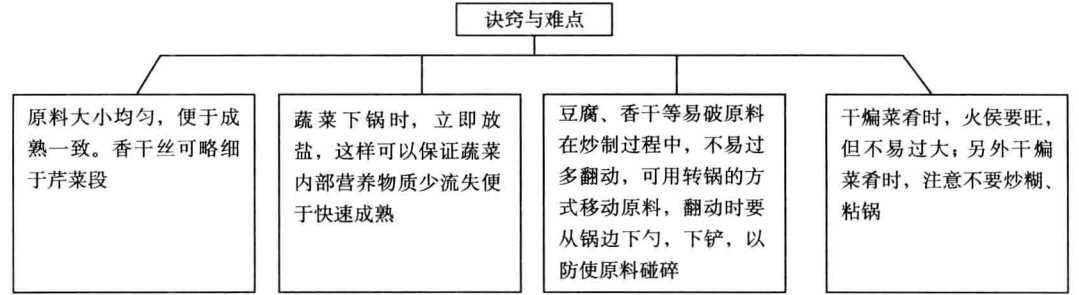
芹菜 300 克，香干 50 克，精盐 3 克，味精 2 克，色拉油 25 克。

(二) 制作过程

1. 将芹菜用直刀切成 5 厘米长的段，香干切均匀相应的粗丝待用。
2. 将炒锅置中火上烧热，用油滑锅后下色拉油，至五成热时投入芹菜段、香干丝、盐煸炒片刻，加入味精，编匀即成。

(三) 诀窍与难点

在制作干编类菜肴时，有一些诀窍和难点，如下图所示。学生和老师根据自己的体验给予补充。



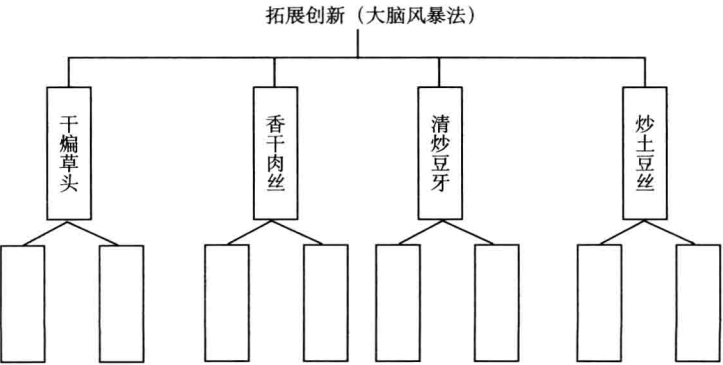
记忆与思考



1. 本案例操作过程中有哪些要点？
2. 本案例中的烹调技法有什么特点？

四、拓展创新

根据菜肴创新的原则（原料创新，技法创新，加工方法创新），学生利用大脑风暴法，想一想还能制作哪些菜肴，并填入下图。

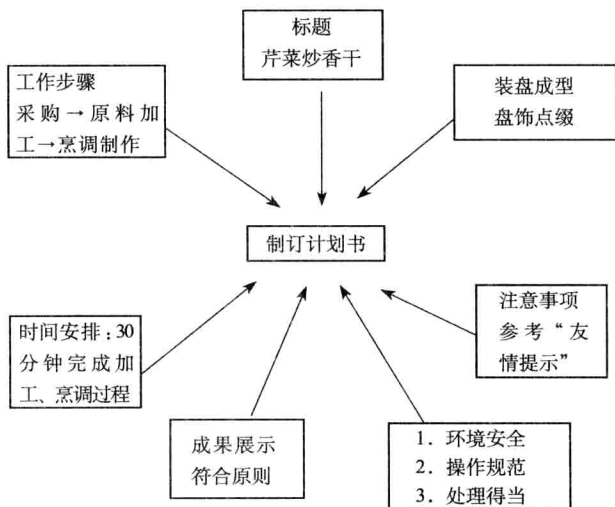




五、做一做

学生分组协作制定“芹菜炒香干”计划书，然后到原料室领取原料或到市场购买原料，到操作室完成“芹菜炒香干”的制作，最后完“芹菜炒香干”的实验报告。

计划书的内容包括标题、工作步骤（分采购、原料加工、烹调制作）、时间安排（包括采购时间、原料加工时间、烹调制作时间）、注意事项（参考友情提示）、装盘成型（盘饰点缀设计）、成果展示（同学在讲述自己的成果时，应符合KS原则，即关键点原则，从菜肴的色、香、味、形、质、器等方面描述）。在工作步骤、时间安排、注意事项、装盘成型等过程中充分考虑环境安全、操作规范、处理得当等细节。计划书的大至内容如下图所示。限于篇幅，在本书后面的课题中，此图省略，以后课题中的计划书都参照下图。



六、社会实践

1. 搜集本地区市场供应的叶菜类品种。
2. 搜集干煸类的菜肴。
3. 制作香干肉丝一道，要求自助采购原料，亲自制作并总结。附账目明细表、操作过程。

百味精粹

上海甜酱

原料：上海甜面酱 100 克，柱侯酱 20 克，绵白糖 50 克，家乐牌鲜露、味精、鸡粉、香油、八角、桂皮、蒜、干辣椒、姜、葱各适量。

制法：用香油煸透八角、桂皮、蒜、干辣椒、姜、葱至香后，捞出原料，留底油再加上海甜面酱、柱侯酱、绵白糖、家乐牌鲜露、味精、鸡粉烧开调匀即可。

第二课堂

中国古代的厨神

我国的烹饪技艺源远流长，历史悠久，是中华民族勤劳智慧的结晶，也是祖国宝贵文化