

顾问：余德禄
总主编：董家彪
副总主编：杨结 吴宁辉 张国荣

国家中等职业教育改革发展示范校创新系列教材

粤式风味家常菜制作

YUESHI FENGWEI JIACHANGCAI ZHIZUO

顾问 张江 陈日荣 主编 陈少勇 副主编 刘小颖 刘世恩



旅游教育出版社

国家中等职业教育改革发展示范校创新系列教材

顾 问：余德禄

总 主 编：董家彪

副总主编：杨 结 吴宁辉 张国荣

粤式风味家常菜制作

顾 问：张 江 陈日荣

主 编：陈少勇

副主编：刘小颖 刘世恩

北京·旅游教育出版社

责任编辑:刘彦会

【京新登字】

图书在版编目(CIP)数据

粤式风味家常菜制作/陈少勇主编. —北京:旅游教育出版社,2014.6

国家中等职业教育改革发展示范校创新系列教材

ISBN 978-7-5637-2942-5

I. ①粤… II. ①陈… III. ①家常菜肴—粤菜—烹饪—方法—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第116791号

国家中等职业教育改革发展示范校创新系列教材

粤式风味家常菜制作

陈少勇 主编

刘小颖 刘世恩 副主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepdfx@163.com
印刷单位	北京嘉业印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	10.25
字 数	193千字
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷
定 价	23.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

编委会

主 任:董家彪

副主任:曾小力 张 江

委 员(按姓氏笔画排序):

王 娟(企业专家) 王 薇 邓 敏

杨 结(企业专家) 李斌海 吴宁辉

余德禄(教育专家) 张 江 张立瑜

张璆晔 张国荣 陈 烨 董家彪

曾小力

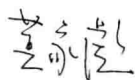
总 序

在现代教育中,中等职业学校承担实现“两个转变”的重大社会责任:一是将受家庭、社会呵护的不谙世事的稚气少年转变成灵魂高尚、个性完善的独立的人;二是将原本依赖于父母的孩子转变为有较好的文化基础、较好的专业技能并凭借它服务于社会、能独立承担社会义务的自立的职业者。要完成上述使命,除了好的老师、好的设备外,一套适应学生成长的好的一系列教材是至关重要的。

什么样的教材才算好的教材呢?我的理解有三点:一是体现中职教育培养目标。中职教育是国民教育序列的一部分。教育伴随着人的一生,一个人获取终身学习能力的大小,往往取决于中学阶段的基础是否坚实。我们要防止一种偏向:以狭隘的岗位技能培养代替对学生的文化培养与人文关怀。我们提出“立德尚能,素质竞争”,正是对这种培养目标的一种指向。素质与技能的关系就好比是水箱里的水与阀门的关系。只有水箱里储满了水,打开阀门水才会源源不断。因此,教材要体现开发学生心智、培养学生学习能力、提升学生综合素质的理念。二是鲜明的职业特色。学生从初中毕业进入中职,对未来从事的职业认识还是懵懂和盲从的。要让学生对职业从认知到认同,从接受到享受到贯通,从生手到熟手到能手,教材作为学习的载体应该充分体现。三是符合职业教育教学规律。理实一体化、做中学、学中做,模块化教学、项目教学、情境教学、顶岗实践等,教材应适应这些现代职教理念和教学方式。

基于此,我们依托“广东旅游职教集团”的丰富资源,成立了由教育专家、企业专家和教学实践专家组成的编撰委员会。该委员会在指导高星级饭店运营与管理、旅游服务与管理、旅游外语、中餐烹饪与营养膳食等创建全国示范专业中,按照新的行业标准与发展趋势,依据旅游职业教育教学规律,共同制订了新的人才培养方案和课程标准,并在此基础上协同编撰了这套系列创新教材。该系列教材力争在教学方式与教学内容方面有重大创新,突出以学生为本,以职业标准为本,教、学、做密切结合的全新教材观;真正体现工学结合、校企深度合作的职教新理念、新方法。

在此次教材编撰过程中,我们参考了大量文献、专著,均在书后加以标注,同时我们得到了旅游教育出版社、南沙大酒店总经理杨结、岭南印象园副总经理王娟以及广东省职教学会教学工作委员会主任余德禄教授等旅游企业专家、行业专家的大力支持。在此一并表示感谢!



2013年8月于广州

前 言

“一方水土养一方人”，一个菜肴风味的形成，要经历相当长的过程。这其中既有长期的饮食文化积淀，又有人文地理、气候物产、民风食俗以及经济发展水平等多方面因素的影响，当然还要具备相对完整的烹饪理论体系和独特的烹制调味技术。广东菜也叫“粤菜”，是中国四大菜系之一，粤菜在其形成和发展的过程中，早期受中原文化影响较大，到了晚清，广州成为我国主要的对外通商口岸，受西餐烹调技艺的影响，粤菜留下了明显的西菜烙印，食俗和菜肴中西合璧的特点都较突出，“集技术于一体，贯通于中西，共治一炉”，是粤菜较为真实的写照。可以说，每一个菜肴风味的形成都凝聚了无数人的智慧和辛勤劳动。然而，正是这些不同的地方风味，才构成了中国烹饪的最大特色——饮食的多元化和菜肴的多样化。

为了进一步适应职业教育的改革发展，迎合创建国家级示范性学校的需要，本着前沿、实用和可操作的原则，在吸收以往教材优点的基础上，在业内专家和中餐烹饪与营养膳食专业教师的指导下，整合资源，编撰了本书。本书主要有以下几个特点：

- 一、内容选取具有代表性，能体现地方特色。
- 二、图文并茂，通俗易懂，操作性强。
- 三、理论实践一体化，理论指导实践，实践反映理论。
- 四、贴近教学，贴近行业，实现资源共享的最大化。

在本书的编写过程中，得到了副校长张江，国家级烹饪大师陈日荣，一线烹饪专业教师刘小颖、刘世恩的协助配合，在此表示衷心的感谢！

由于编者的学识和水平有限，书中难免存在疏漏和不完善之处，恳请同行和读者批评指正。

陈少勇
2013年8月

目 录

第一篇 粤式风味菜制作场地、设备与工具	1
模块一 学习场地与设备	1
模块二 厨房常用工具	3
模块三 安全使用与保养	13
第二篇 粤式风味菜制作基本操作技术	15
模块一 刀工基础成形练习	15
模块二 炒锅基本技能练习	36
模块三 原料初步熟加工练习	40
第三篇 粤式风味菜制作	47
模块一 广东鱼生、凉拌系列菜	47
模块二 瓦锅、镬仔系列菜	51
模块三 豉汁、铜盆系列菜	56
模块四 功夫汤、清炖系列菜	60
模块五 扣肉、笼仔系列菜	64
模块六 明炉、水煮系列菜	67
模块七 酱爆、干迫系列菜	72
模块八 泉水、上汤系列菜	76
模块九 白切、冰镇系列菜	80
模块十 香煎、铁板(啫啫)系列菜	84
模块十一 椒盐、美极系列菜	89
模块十二 钵仔、干锅系列菜	93
模块十三 砂锅(煲仔)、卵石桑拿系列菜	97
模块十四 茶香、盐烧系列菜	101
模块十五 烧、卤系列菜	105
模块十六 拔丝、返沙系列菜	110

第四篇 地方风味菜——珠三角地区	115
模块一 广州地区风味菜	115
模块二 佛山、中山地区风味菜	118
模块三 江门、肇庆地区风味菜	121
模块四 东莞、惠州地区风味菜	123
模块五 深圳、珠海地区风味菜	126
第五篇 地方风味菜——粤西地区	130
模块一 湛江、茂名地区风味菜	130
模块二 阳江、云浮地区风味菜	132
第六篇 地方风味菜——粤东地区	136
模块一 潮州、汕头地区风味菜	136
模块二 揭阳、汕尾地区风味菜	138
模块三 梅州、河源地区风味菜	141
第七篇 地方风味菜——粤北地区	144
模块一 韶关地区风味菜	144
模块二 清远地区风味菜	147
第八篇 其他地方风味菜	150
模块 香港、澳门地区风味菜	150

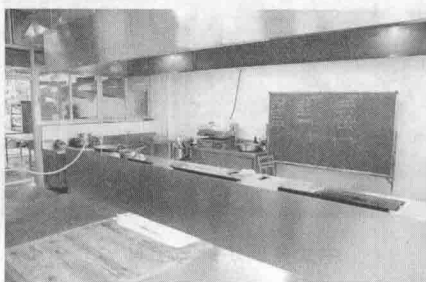
第一篇 粤式风味菜制作场地、设备与工具

制作场地设备安全操作、工具的安全使用是初入厨房人员的最基本要求。包括:着装要求,纪律要求,卫生要求,安全意识,操作要求等。坚持安全、高效、节约的原则,做好工作中开收的检查验收工作。

模块一 学习场地与设备



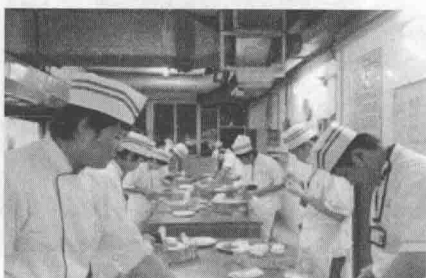
中式烹调教学示范室



中式面点教学示范室



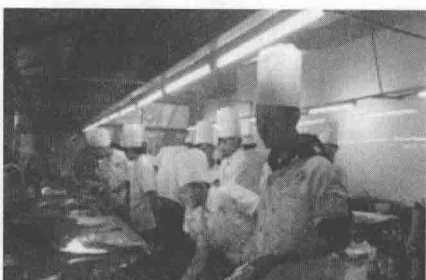
刀工训练室



刀工训练课堂



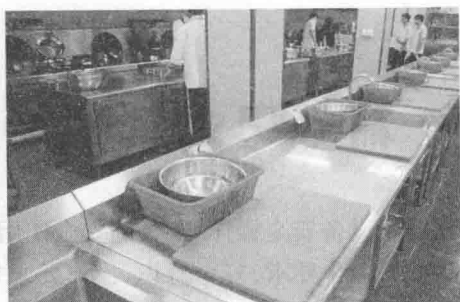
中式烹调实训室



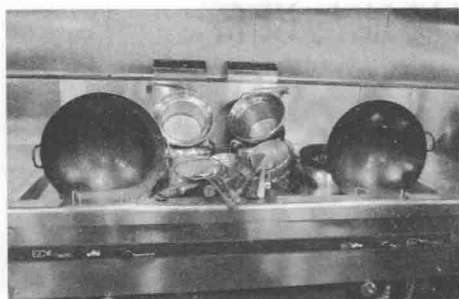
中式烹调实训课堂



中式面点实训室



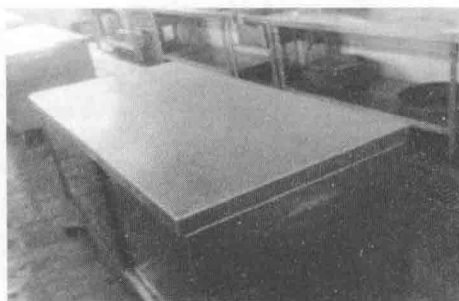
原料加工操作室



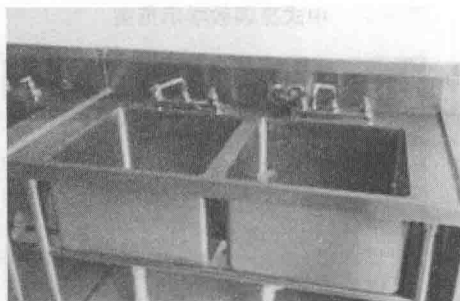
中式烹调炉灶与工具



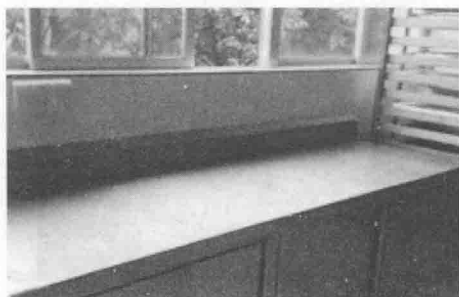
中式烹调荷台



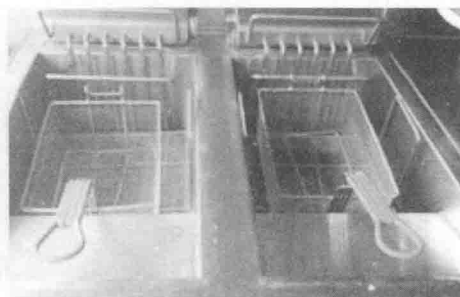
打荷工作台



清洗工作台



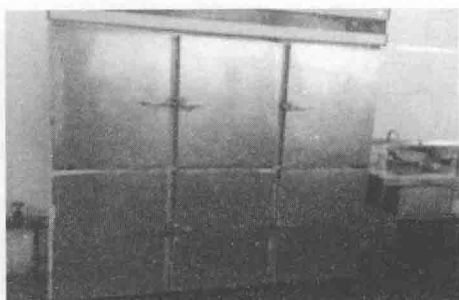
切配工作台



油炸炉台



碗(碟)柜



六门雪柜



不锈钢工作台



货架

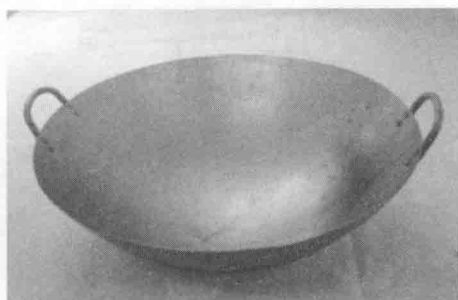
模块二 厨房常用工具



蒸炉



煲仔炉



双耳铁锅



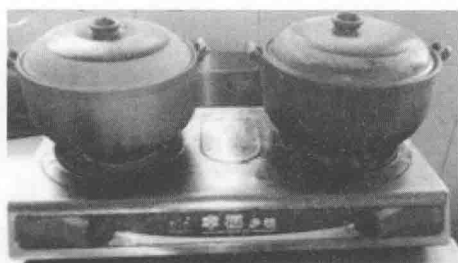
平底锅



高压锅



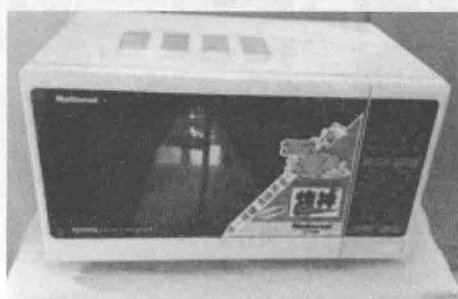
不锈钢盆



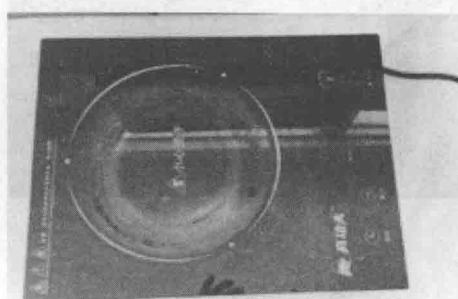
煤气炉



台称



微波炉



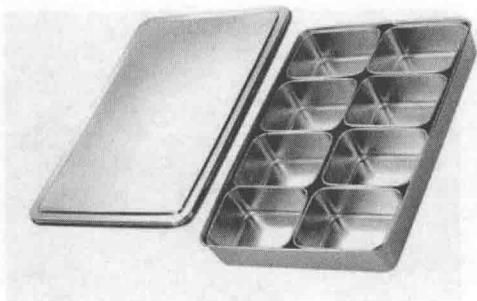
电热炉



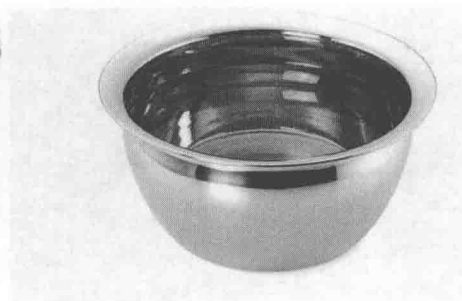
不锈钢锅



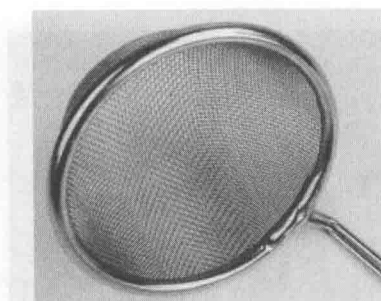
平底锅



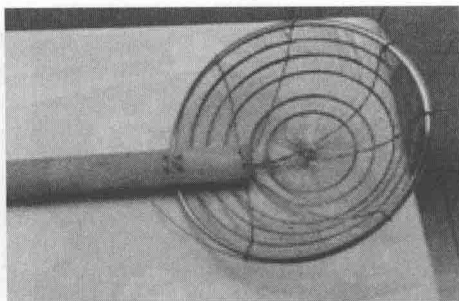
调味盒



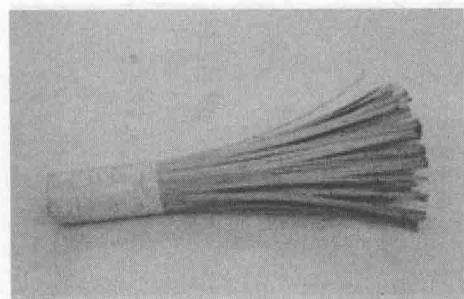
油盆



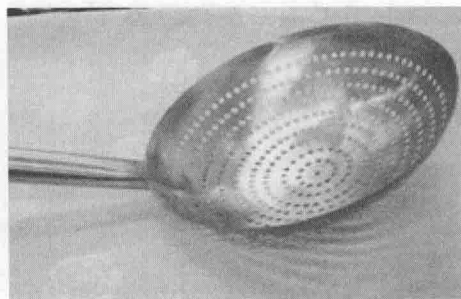
油格



捞篱



锅扫



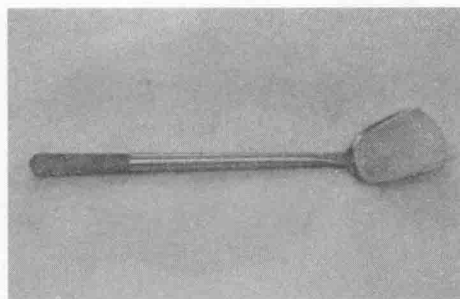
钢篱



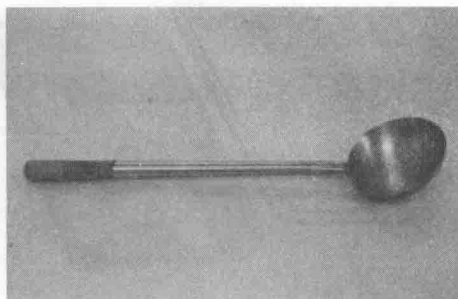
味盅



锅架



锅铲



炒勺



粉盅



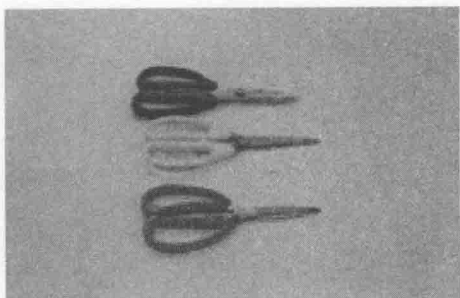
酒壶



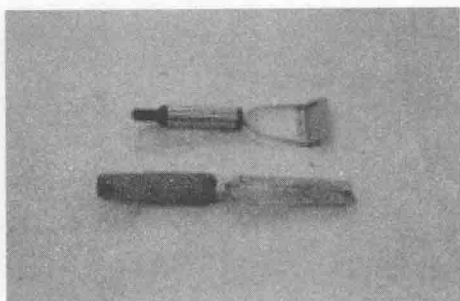
油壶



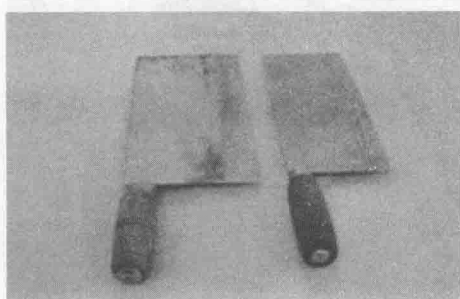
码碟



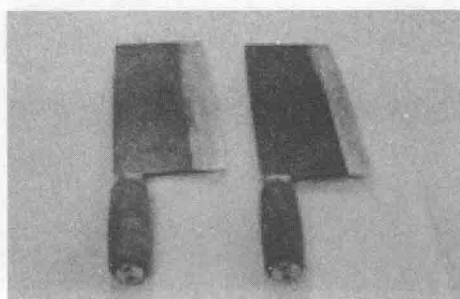
剪刀



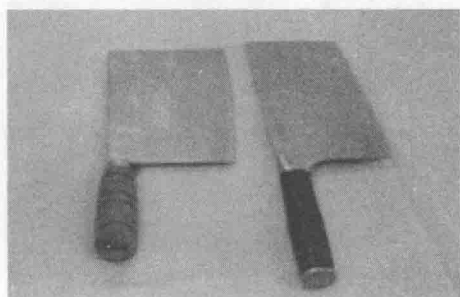
刨刀



片刀



桑刀



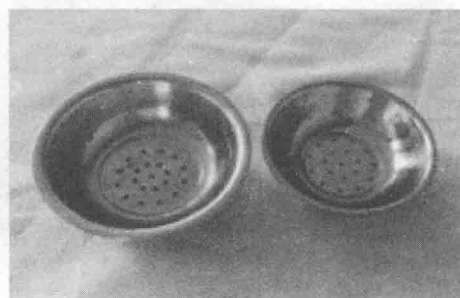
骨刀



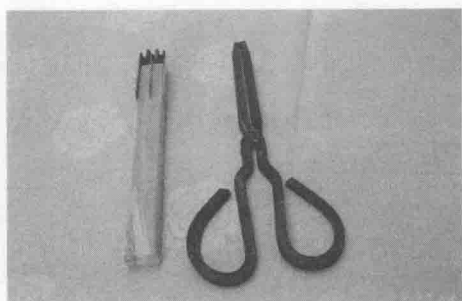
文武刀



砧板



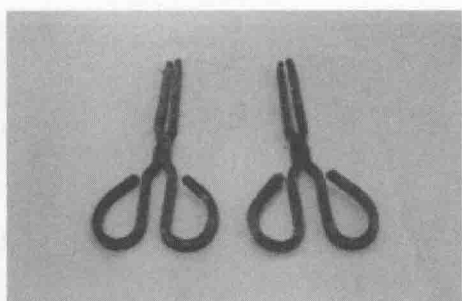
钢模



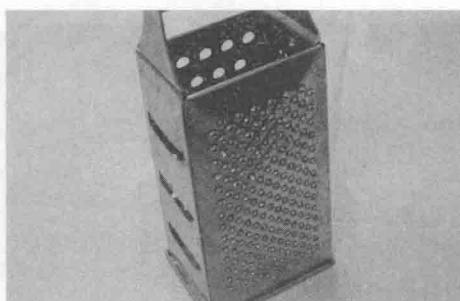
鱼鳞刮、鱼钳



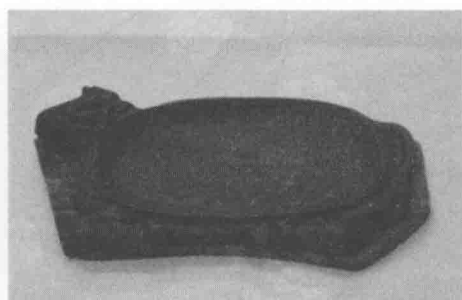
味匙



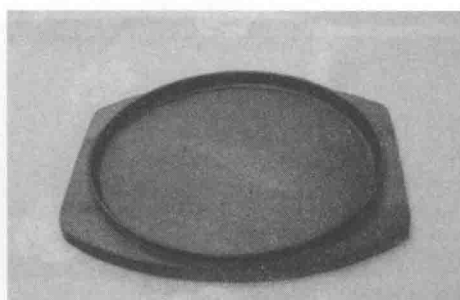
鱼钳



组合刨刀



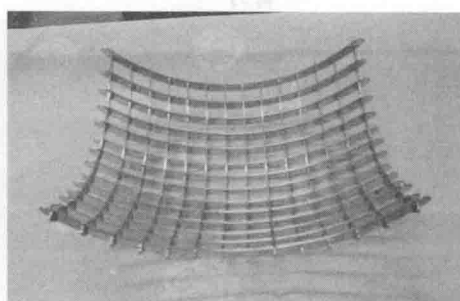
铁板 1



铁板 2



笼仔



钢网



镬仔 1



镬仔 2



木盆



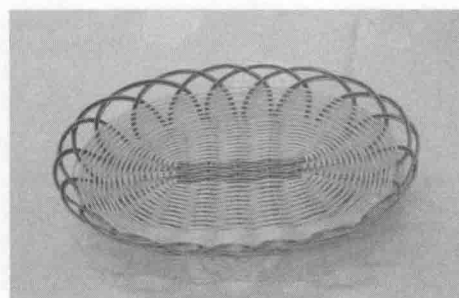
铁盆



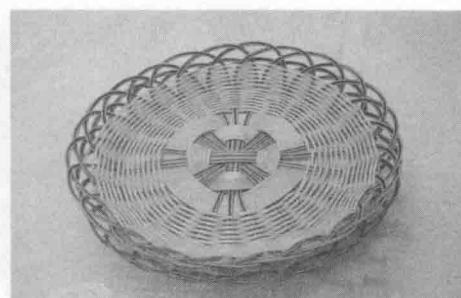
铜盆



钢盆



藤篱 1



藤篱 2