



高等职业学校餐饮类专业教材

长垣烹饪职业技术学院校本课程规划教材

**PENGTIAO I**  
**GONGYI SHIXUN**

烹调工艺实训

(基础篇)

徐书振 主编

专业  
基础课程  
★  
ZHUANYE JICHU  
KECHENG



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



高等职业学校餐饮类专业教材

长垣烹饪职业技术学院校本课程规划教材

**PENGTIAO**

**GONGYI SHIXUN**

烹调工艺实训

(基础篇)



**主 编**  
**副主编**  
**参 编**

徐书振  
董现莹  
郝顺增  
王国仕

付 兵 阔继保  
陈忠杰

## 图书在版编目(CIP)数据

烹调工艺实训. 基础篇 / 徐书振主编. —北京:

中国轻工业出版社, 2015.10

高等职业学校餐饮类专业教材

ISBN 978-7-5184-0636-4

I. ①烹… II. ①徐… III. ①烹饪—方法—高等职业教育—教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第238226号

责任编辑: 史祖福 曾 娅

策划编辑: 史祖福

责任终审: 劳国强

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年10月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 10.75

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0636-4 定价: 39.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150107J2X101ZBW

# 前 言

中国烹饪是中华民族文化的重要组成部分。它源远流长，博大精深。其内涵、地位、意义已超出自身的原始属性，升华为一种带有鲜明的民族特色的、世界性的文化现象。中央电视台《舌尖上的中国》播出后，备受关注，社会对烹饪技术有了新的定义：烹饪是技术，烹饪是艺术，烹饪是文化，烹饪是科学的社会理念，要求厨师的技术更精湛，专业知识更广泛。

膳食讲究酸碱平衡，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”是指导人们饮食健康的基础，也是指导厨师如何配膳，如何搭配菜点的核心。“药食同源”是人们求长寿的新理念，吃出健康，吃得科学是人类延续生命的希望。“空腹食之为食物，患者食之为药物”是“黄帝内经太素”定语，这是食物物性所在。了解食物所含寒、凉、平、温、热的物性，掌握酸性食物与碱性食物进膳的平衡，科学掌握配膳方法是人们的渴望，是当今厨师应具备的知识，它与烹制出色、香、味、形俱佳的菜肴有同等重要的需求。作为厨师、饮食工作者，如何把烹饪技术提升到烹饪艺术上，需要不断的努力、学习和研究。由烹饪艺术上升到烹饪文化、烹饪科学上更需要不断地探讨、发展、创新。做一个技术型的厨师容易，做一个真正懂得烹饪原理、懂得营养知识，做到合理加工、合理搭配、合理烹调的知识型的厨师就比较难了。

《烹调工艺实训》一书，分为基础篇和提高篇，本书为基础篇，共分为两个模块，分别是模块一凉菜烹调工艺实训、模块二热菜烹调工艺实训。全书涉及菜品种类丰富，图文并茂，每道菜的制作程序清晰翔实，易学、易懂、易掌握。根据本书所涵盖的内容知识，既适应烹饪专业大、中专菜品教学，技能训练教学要求，也适应酒店、宾馆厨师、饮食工作者阅读。

本书在编写过程中参考了许多前辈及同仁的经验之谈，汲取了他们的部分精华，在此深表感谢。

由于编者水平所限，书中难免有错误、不妥之处，恳请读者批评指正。

编者

2015年7月

# 目录

## CONTENTS

### 模块一 凉菜烹调工艺实训 / 1

#### 项目一 素菜烹调工艺实训 / 1

- 任务1 蒜泥海带 / 1
- 任务2 蒜泥菜花 / 2
- 任务3 蓑衣黄瓜 / 3
- 任务4 腐皮生菜卷 / 4
- 任务5 盐水毛豆 / 5
- 任务6 菊花西芹 / 6
- 任务7 泡菜 / 6
- 任务8 拌全菜 / 7
- 任务9 挤辣包菜 / 8

#### 项目二 荤菜烹调工艺实训 / 9

- 任务1 五香鱼 / 9
- 任务2 酱瓜鸡 / 10
- 任务3 白菜丝拌猪耳 / 11
- 任务4 盐水虾 / 12
- 任务5 虾仁拌荷兰豆 / 13
- 任务6 盐水鸡胗 / 14
- 任务7 滑拌肉片 / 15
- 任务8 白斩鸡 / 16
- 任务9 盐水蛭子 / 16
- 任务10 蒜泥白肉 / 17

技能考核 / 19

### 模块二 热菜烹调工艺实训 / 20

#### 项目一 烹调工艺实训——炒 / 20

- 任务1 鲜椒西蓝花 / 20





任务2 清蒸头尾炒鱼丝 / 21

任务3 炒肉片 / 22

任务4 木耳炒青瓜 / 23

任务5 冬笋炒肉丝 / 24

任务6 炒腰花 / 25

任务7 宫保鸡丁 / 26

任务8 回锅肉 / 27

任务9 炒白鱼片 / 28

任务10 炒辣子鸡丁 / 29

任务11 炒鸡片 / 30

任务12 炒木犀肉 / 31

任务13 清炒虾仁 / 32

任务14 蚝油牛肉 / 33

任务15 鱼香肉丝 / 34

任务16 麦仁炒鸭脯 / 35

任务17 炒三素 / 36

任务18 肉末炒菠菜 / 37

任务19 银耳素烩 / 38

任务20 蒜蓉炒空心菜 / 39

任务21 土芹炒黄花菜 / 40

任务22 龙井虾仁 / 41

任务23 铁板牛柳 / 42

任务24 三色龙虾 / 43

任务25 四宝炒牛奶 / 44

任务26 金丝千张 / 45

任务27 蚂蚁上树 / 46

任务28 盐煎肉 / 47

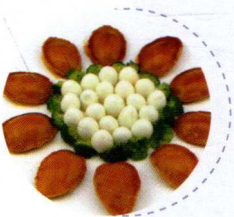
任务29 腊肉炒芦笋 / 48

项目二 烹调工艺实训——炸 / 49

任务1 炸瓦块鱼 / 49

任务2 炸茄夹 / 50

任务3 炸八块 / 51



- 任务4 软炸里脊 / 52
- 任务5 炸香酥鸽子 / 53
- 任务6 炸春卷 / 54
- 任务7 炸带鱼 / 55
- 任务8 炸樱桃丸子 / 56
- 任务9 炸笋瓜片 / 57
- 任务10 炸素丸子 / 58
- 任务11 酒心虾球 / 59
- 任务12 五彩腐卷 / 60
- 任务13 金牌蒜香骨 / 61
- 任务14 脆香炸菠菜 / 62
- 任务15 灯影苕片 / 62

### 项目三 烹调工艺实训——烧 / 63

- 任务1 干贝烧茭白 / 64
- 任务2 红烧茄子 / 65
- 任务3 家常豆腐 / 65
- 任务4 松仁烧白菜 / 66
- 任务5 大葱烧海参 / 67
- 任务6 麻婆豆腐 / 68
- 任务7 红烧鱼 / 69
- 任务8 干烧鱼 / 70
- 任务9 煎烧鱼 / 71
- 任务10 鸡米烧芸豆 / 72
- 任务11 烧豆腐皮 / 73
- 任务12 明珠鲍鱼 / 74
- 任务13 鲍汁茄龙 / 75
- 任务14 口袋豆腐 / 76
- 任务15 豆瓣鲫鱼 / 77

### 项目四 烹调工艺实训——爆 / 78

- 任务1 爆里脊丝 / 78
- 任务2 盐水爆肉片 / 79
- 任务3 掐菜爆鸡丝 / 80



任务4 爆鱿鱼卷 / 81

项目五 烹调工艺实训——熘 / 82

任务1 托炒豆腐 / 82

任务2 焦熘鲤鱼 / 83

任务3 菠萝咕咾肉 / 84

任务4 糖醋里脊 / 85

任务5 醋熘土豆丝 / 86

任务6 滑熘肉片 / 87

任务7 黄河醋鱼 / 88

任务8 五柳居士鱼 / 89

任务9 茄汁鱼卷 / 90

项目六 烹调工艺实训——扒 / 91

任务1 菜心扒猴头 / 92

任务2 扒皮肚 / 93

任务3 白扒腐竹 / 94

任务4 煎扒青鱼头尾 / 95

任务5 红扒整面鸭 / 96

任务6 肉米扒冬瓜 / 97

项目七 烹调工艺实训——煎 / 98

任务1 真煎丸子 / 98

任务2 阿香婆煎豆腐 / 99

任务3 煎菠菜 / 100

任务4 煎鲫鱼 / 101

任务5 煎藕盒 / 102

任务6 煎鸡蛋饼 / 103

任务7 煎银雪鱼 / 104

任务8 生煎南瓜烙 / 105

任务9 锅贴鱼片 / 106

项目八 烹调工艺实训——烹 / 107

任务1 烹青椒 / 107

任务2 烹鸡条 / 108

任务3 烹虾段 / 109



项目九 烹调工艺实训——炖 / 110

任务1 火腿炖冬瓜 / 110

任务2 海米炖白菜 / 111

任务3 清炖鸡块 / 112

任务4 砂锅炖豆腐 / 113

任务5 汤煮干丝 / 114

任务6 参杞乌鸡盅 / 115



项目十 烹调工艺实训——蒸 / 116

任务1 小酥肉 / 116

任务2 芥菜肉 / 117

任务3 黄焖鸡 / 118

任务4 八宝饭 / 119

任务5 豉汁蟠龙鳝 / 120

任务6 珍珠丸子 / 121

任务7 兰花豆腐 / 122

任务8 四鲜蒸水蛋 / 123

任务9 厨乡蒸菜 / 124



项目十一 烹调工艺实训——炆 / 124

任务1 姜米炆莲菜 / 125

任务2 炆香菇 / 126

任务3 掸炆肉片 / 127

任务4 葱椒炆鱼片 / 128



项目十二 烹调工艺实训——酱 / 129

任务1 京酱肉丝 / 129

任务2 酱汁鸭脯 / 130

任务3 酱汁鸡丁 / 131

项目十三 烹调工艺实训——焖 / 132

任务1 黄焖茄子 / 132

任务2 黄焖鸡蛋 / 133

任务3 醋焖粉皮 / 134

项目十四 烹调工艺实训——氽 / 135

任务1 西湖莼菜汤 / 135



任务2 生汆丸子 / 136

任务3 开水白菜 / 137

### 项目十五 烹调工艺实训——烩 / 138

任务1 酸辣烩肚丝 / 139

任务2 酸辣苜蓿汤 / 140

任务3 翻身鸡蛋汤 / 141

任务4 青菜豆腐羹 / 141

任务5 酸菜鱼 / 142

任务6 水煮牛肉片 / 143

任务7 酸辣稠满汤 / 144

任务8 连锅汤 / 145

任务9 竹荪肝膏汤 / 146

### 项目十六 烹调工艺实训——煨 / 147

任务1 歌乐山辣子鸡 / 147

任务2 干煨土豆 / 148

任务3 干煨豆角 / 149

任务4 干煨肉丝 / 150

### 项目十七 烹调工艺实训——蜜汁 / 151

任务1 蜜汁南芥 / 151

任务2 蜜汁八宝雪梨 / 152

任务3 蜜汁江米藕 / 153

### 项目十八 烹调工艺实训——拔丝 / 154

任务1 拔丝苹果 / 154

任务2 拔丝山药 / 155

### 项目十九 烹调工艺实训——挂霜 / 156

任务1 挂霜花生 / 156

任务2 霜打茄子 / 157

任务3 炒八宝饭 / 158

任务4 炒红薯泥 / 159

技能考核 / 161

## 模块一

# 凉菜烹调工艺实训

## 实训目标

- 1 熟练掌握各种凉菜烹调工艺制法，符合规格要求。
- 2 养成良好的凉菜制作操作习惯。

## 实训方法

教师讲解→示范操作→学生个人练习→教师指导→综合讲解→填写实训报告。

## 项目一 素菜烹调工艺实训

### 任务1 蒜泥海带

海带，又叫江白菜，为海藻植物。主要产于我国的辽东半岛、浙江、福建沿海。一般在夏季采收上市，产地多供鲜品，内地多为干品。可分为盐干海带和淡干海带，长的多达七米。富含多种有机物及矿物质，其中碘、钙含量特别高，常食可降血压和预防缺碘性疾病。海带可凉食，可以热食，是人们比较常见的食用原料。

主料：泡好的海带400克。

调料：蒜泥15克，盐6克，香醋40克，芝麻油10克。

制法：

将海带洗净切成五寸长的细丝放开水内煮熟，再放鸡汤内煨入味捞出，控干水分，放盆内。将蒜泥、盐、香醋加入拌匀装在盘内，淋上芝麻油即可上桌食用。

制作要领：

- 1 因海带表面不仅有黏液而且有沙粒，干海带一定要泡透、洗净。

② 切时丝要细，同时不要过长。

③ 调味突出酸辣香。

菜品特点：

鲜嫩爽口，下酒佳肴。



蒜泥海带

## 任务2 蒜泥菜花

菜花，又叫“花椰菜”，属十字花科，甘蓝的变种。

菜花营养丰富，含有较多的维生素和矿物质，其中以维生素C的含量居多，是蔬菜中的佳品。



蒜泥菜花

主料：嫩菜花300克。

配料：炆黄瓜皮50克。

调料：盐5克，生抽8克，香醋25克，蒜泥10克，芝麻油5克。

制法：

- ① 将菜花洗净改刀，放开水锅内焯透捞出淘凉、控干水备用。
- ② 炆黄瓜皮改刀，绿面朝上放盛器的外边，作为菜花的叶。
- ③ 菜花放在小碗内扣在盛器的正中，浇上调料即成。

制作要领：

- ① 菜花改刀块不宜过大或过小。
- ② 焯水时要恰到好处，防止过火或不熟。
- ③ 装盘要整齐，增加菜肴的美观和食欲。

菜品特点：

脆嫩爽口，下酒佳肴。

### 任务3 蓑衣黄瓜

黄瓜，又名胡瓜、青瓜等。一年生草本植物，已有两千多年栽培历史。黄瓜食用价值大，生、熟、腌、酱均可，是我国主要食用蔬菜之一。

黄瓜性味甘、寒、无毒，营养丰富。含糖类、蛋白质、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>，其蒂多苦味，主要成分为葫芦素，而葫芦素具有抗肿瘤作用。黄瓜适应多种方法的制作。

主料：黄瓜500克。

配料：水香菇丝25克，辣椒丝25克，葱姜丝各10克。

调料：白糖50克，香醋50克，芝麻油50克，盐4克，花椒3颗，花生油适量。



蓑衣黄瓜

制法：

- ① 将黄瓜洗净，先倾斜切黄瓜五分之四，翻面再直切五分之四，放盆内，加入盐面腌一下，平放在笊篱内备用。
- ② 锅内添花生油，油热至七成，用勺舀油往黄瓜上浇，浇至黄瓜呈碧绿色沥油，盛在鲍鱼盘内。
- ③ 锅内添入芝麻油，先将花椒下锅炸一下捞出，下入配料，调料炒成汁，盛在黄瓜上，即成。

制作要领：

切黄瓜要注重刀工。

菜品特点：

色形美观、脆鲜不腻酸、甜、辣、麻、咸五味俱全。

#### 任务4 腐皮生菜卷

生菜，又叫叶用莴苣，属菊科，一年生草本植物，多以生食为主，故名生菜。含有莴苣素、钙、胡萝卜素等营养物质。

主料：生菜300克。

配料：豆腐皮100克。

调料：盐6克，生抽10克，香醋30克，蒜泥10克，芝麻油5克。



腐皮生菜卷

制法：

- ① 将生菜洗净，控干水改刀。
- ② 将豆腐皮展开，裁成30厘米宽的长片。
- ③ 将生菜放豆腐皮上，卷成指头粗细的卷状，用刀切成5厘米长的段，整齐地装在盘

内，上桌时外带调料汁即成。

制作要领：

- ① 生菜卷要卷结实，不能太松。
- ② 生菜卷不易过粗，装盘要整齐。

菜品特点：

脆嫩爽口，下酒佳肴。

## 任务5 盐水毛豆

毛豆，大豆的嫩粒荚果，属豆科植物，以东北产量最多。

毛豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等营养物质。

中医认为：毛豆性味甘平，具有健脾中，润燥消水等功效。

主料：嫩毛豆荚350克。

配料：葱段、姜片各10克，花椒50克。

调料：盐8克。



盐水毛豆

制法：

- ① 将鲜嫩毛豆荚用双手搓去外边的茸毛洗净，用剪刀剪去两端的尖部。
- ② 锅放火上，添入清水500克，下入葱姜、花椒、毛豆荚，大火烧开后，小火煮制，豆荚基本成熟时下入盐起锅离火泡制入味，拣出葱姜、花椒。
- ③ 将嫩豆荚装在盛器内上桌即可食用。

制作要领：

- ① 毛豆要嫩、要鲜。
- ② 搓净茸毛，剪去两端的尖。

③ 煮制时间恰到好处,不宜过生。

菜品特点:

脆嫩爽口,下酒佳肴。

## 任务6 菊花西芹

主料:西芹300克。

配料:红辣椒丝10克。

调料:盐4克,香油10克,醋10克,蒜泥20克。



菊花西芹

制法:

将西芹去两头,洗净,放在墩子上切成段,用刀从上面切原料的三分之二,再顺长切成薄片放凉水中泡10分钟即成菊花状,捞出控干水分,放入盆内,同辣椒丝放在一起。下入兑好的调味蒜汁,装在盘内即可。

制作要领:

西芹切好后要放凉水中泡制。

菜品特点:

形如菊花,酸辣利口。

## 任务7 泡菜

泡菜是将所泡原料放在泡卤中,经泡制达到入味成为能吃的菜品。适应泡制的原料很



多，植物脆性原料均可，因地域不同，所泡制泡菜特点也不大相同，比较著名的有四川泡菜、广东泡菜、朝鲜族泡菜、河南泡菜等，以香气浓郁、质地清脆、咸酸适度、稍有甜味、色泽鲜艳、清脆爽口为特色。

主料：包菜4千克，黄瓜、胡萝卜、芹菜梗共1千克。

配料：干红辣椒、大蒜瓣共100克。

调料：凉开水2500克，盐50克，白醋400克，白糖500克。

制法：

- ① 包菜去根茎切成大块，黄瓜、胡萝卜切成一寸半长的筷子条状，芹菜梗切成寸段（以上原料先洗再切后用开水烫一下控干水分备用）。
- ② 干红辣椒、大蒜瓣洗净放入泡卤中，随后将所烫原料放入泡卤中抄拌均匀泡制，24小时后即可食用。（中间要抄拌几次）使其滋味走匀。如夏季，放入冰箱存放，口味更佳。

制作要领：

- ① 原料烫制要适度，不宜过重。
- ② 泡制时间要长一些，味道更好。

菜品特点：

微咸、微甜、微辣，清脆爽口、下酒佳肴。



泡菜

## 任务8 拌全菜

拌全菜为民间风味菜，因所拌菜品原料多样，故称全菜。又因拌全菜清爽可口，特别是夏季更受人们的喜欢。

主料：嫩菠菜50克，红萝卜细丝50克，绿豆芽50克，炸豆腐干丝50克，干粉条50克。