



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

(提高篇)

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

(提高篇)

徐书振 主 编
董现莹 副主编
王国仕 参 编

付 兵

图书在版编目 (CIP) 数据

烹调工艺实训. 提高篇 / 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 978-7-5184-0624-1

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231500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: 燕 杰

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: 6.5

字 数: 130千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0624-1 定价: 28.00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

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150108J2X101ZBW

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、地位和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，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。本书为提高篇，共分为四个模块，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、模块三甜菜烹调工艺实训、模块四面点烹调工艺实训。全书图文并茂，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、宾馆厨师和饮食工作者阅读。

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，书中难免有错误和不妥之处，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 厨乡蒸菜 / 1

项目二 荤菜烹调工艺实训 / 2

任务1 炒肉丝带底 / 2

任务2 麻腐拌鱿鱼 / 3

任务3 五香牛肉 / 4

任务4 桶子鸡 / 4

任务5 风干兔肉 / 5

任务6 陈皮兔肉 / 6

任务7 肘花 / 7

任务8 炆鱼鳃腰片 / 8

项目三 冷拼烹调工艺实训 / 9

任务1 七星象形拼盘 / 9

任务2 荷塘小趣 / 10

任务3 传统四拼八样 / 10

技能考核 / 12

模块二 热菜烹调工艺实训 / 13

项目一 素菜烹调工艺实训 / 13

任务1 烧花菇仔 / 13

任务2 翡翠双珍 / 14

任务3 金钩炒银芽 / 15





- 任务4 蒜蓉蒸双丝 / 16
- 任务5 海米扒白菜 / 17
- 任务6 清汤西湖莼菜 / 17
- 任务7 金菊炒芥兰 / 18
- 任务8 香煎菠菜 / 19
- 任务9 琉璃粉皮 / 20
- 任务10 烧酿辣椒 / 21
- 任务11 菊花豆腐 / 21
- 任务12 清蒸白菜卷 / 22
- 任务13 箱子豆腐 / 23



项目二 荤菜烹调工艺实训 / 24

- 任务1 芙蓉红燕（位） / 24
- 任务2 清汤官燕（位） / 25
- 任务3 一品鲍鱼（位） / 26
- 任务4 大葱烧海参 / 27
- 任务5 扒广肚 / 27
- 任务6 蒜子烧裙边 / 28
- 任务7 金汤哈士蟆（位） / 29
- 任务8 酸汤乌鱼蛋（位） / 30
- 任务9 乌龙献宝 / 31
- 任务10 烧鲨鱼皮 / 32
- 任务11 八宝葫芦扣江干 / 32
- 任务12 烧羊肚菌 / 33
- 任务13 凤尾虾球 / 34
- 任务14 糖醋软熘鲤鱼带焙面 / 35
- 任务15 炒虾仁 / 36
- 任务16 炒鱼丝 / 37





- 任务17 菊花鱼 / 38
- 任务18 秋实玉棍鱼 / 39
- 任务19 清蒸珍珠鳊鱼 / 40
- 任务20 烧鳊鱼段 / 41
- 任务21 余鱼圆 / 41
- 任务22 葱椒炆鱼片 / 42
- 任务23 炒芙蓉鸡片 / 43
- 任务24 煎鸡排(位) / 44
- 任务25 爆鸡丝 / 45
- 任务26 炸八块 / 46
- 任务27 绣球鸡丝 / 46
- 任务28 豫香鸡丁 / 47
- 任务29 炸菊花鸭胗 / 48
- 任务30 烤鸭 / 49
- 任务31 清蒸鸽子(位) / 50
- 任务32 情投意合(位) / 51
- 任务33 御膳紫酥肉 / 52
- 任务34 梅竹管筴 / 53
- 任务35 南乳排骨 / 53
- 任务36 雪梨牛肉 / 54
- 任务37 金钱元宝肉 / 55
- 任务38 炒腰花 / 56
- 任务39 烹四宝(坛子肉) / 57
- 任务40 清汤狮子头(位) / 58
- 任务41 菜心扒肘子 / 59
- 任务42 炸春卷 / 60
- 任务43 大酥肉 / 60



任务44 炒桂花蹄筋 / 61

任务45 红扒狮子头 / 62

任务46 农家乐 / 63

任务47 榨菜炒肉丝 / 64

任务48 金钱牛肉 / 65

任务49 凤凰蛋 / 65

任务50 海米熘黄菜 / 66

任务51 黄焖鸡蛋 / 67

任务52 酸辣凹鸡蛋 / 68

任务53 江干烧萝卜绣球 / 69

技能考核 / 71

模块三 甜菜烹调工艺实训 / 72

任务1 一品山药寿桃 / 72

任务2 菊花苹果 / 73

任务3 霜打馍 / 74

任务4 蜜汁江米藕 / 75

任务5 红袍莲子 / 76

任务6 杏仁豆腐 / 77

任务7 琥珀冬瓜 / 78

任务8 八卦山药 / 78

任务9 蜜枣金瓜 / 79

技能考核 / 81

模块四 面点烹调工艺实训 / 82

任务1 鸡蛋灌饼 / 82

任务2 鸡丁豆腐脑 / 83

任务3 锅贴 / 84

任务4 饅饅面 / 85





任务5 炸酱面 / 86

任务6 生炒面条 / 87

任务7 土豆酥梨 / 88

任务8 酸汤丸子 / 89

任务9 象形胡萝卜 / 90

任务10 花式蒸饺 / 90

任务11 佛手酥 / 91

任务12 玉兰酥 / 92

技能考核 / 94



模块一

凉菜烹调工艺实训

实训目标

- ① 熟练掌握各种凉菜的烹调工艺制法，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 厨乡蒸菜

主料：嫩茼蒿500克。

配料：小麦淀粉75克，去皮熟芝麻5克，红椒丝5克。

调料：盐5克，清油15克，葱油50克，蒜泥15克。

制作方法：

茼蒿洗净，沥干水分，淋入清油拌一下，加入小麦淀粉拌匀，上笼蒸2分钟取出，加入葱油、盐、蒜泥搅拌均匀装盘，撒上芝麻、红椒丝即成。

制作要领：

- ① 拌淀粉不宜过多。
- ② 蒸时间不宜过长。

菜品特点：

色泽碧绿，鲜嫩可口。



厨乡蒸菜

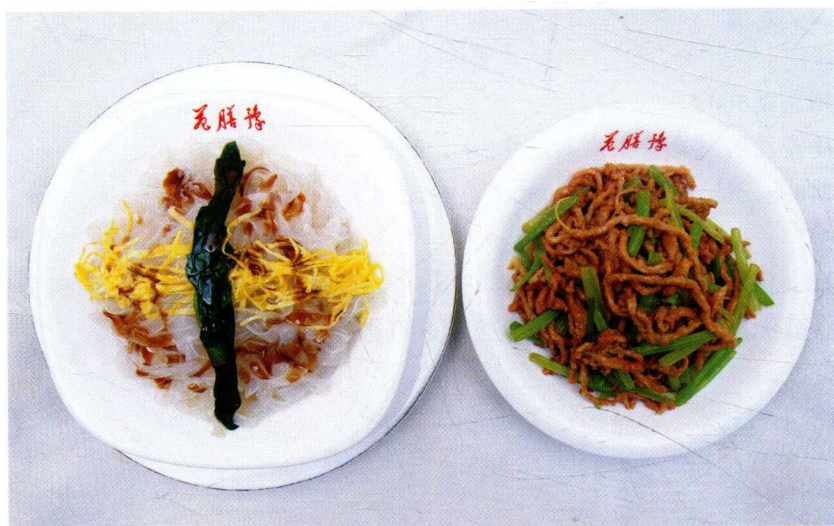
项目二 荤菜烹调工艺实训

任务1 炒肉丝带底

主料：猪后腿肉150克。

配料：水粉皮丝200克，嫩芹菜100克，青菜叶、水木耳少许。

调料：姜末5克，麻酱25克，酱油20克，香醋30克，芥末15克，芝麻油15克，盐适量，清油50克。



炒肉丝带底

制作方法:

- ① 将肉、水木耳洗净，分别切成细丝。芹菜去老根，切成3厘米长的段，放凉水里洗净，将青菜叶焯水。
- ② 锅上火加油，油热时将肉丝和芹菜同时下锅煸炒，加入姜末5克、酱油10克、盐适量，用勺搅匀，见肉丝熟时，翻炒一下，盛在盘内。
- ③ 把加工好的水粉皮丝平摊在盘内，上边撒上焯好的青菜叶、水木耳丝，淋上麻酱，取酱油10克、香醋30克、芥末15克、芝麻油15克、盐适量兑成汁，放海碗内，将粉皮丝盘在海碗上，将炒好的肉丝放上边即可。

菜品特点:

酸辣利口，下酒佳肴。

任务2 麻腐拌鱿鱼

主料：麻腐250克，发好的水鱿鱼250克。

配料：香菜叶2克。

调料：盐6克，香醋40克，蒜泥20克，芝麻油15克，以上调料兑成汁。

制作方法:

麻腐改成坡刀片，放汤盘内，鱿鱼片成片后除净碱味放在麻腐上，浇上菜品料汁，放上香菜，上桌食用。

制作要领:

- ① 麻腐片不宜太厚、过大。
- ② 突出酸辣香味。

菜品特点:

酸辣爽口，夏季佳肴。



麻腐拌鱿鱼

任务3 五香牛肉

主料：黄肥牛肉后腿7500克。

调料：精盐750克，白糖150克，花椒、茴香、草果、砂仁共250克（焙焦碾成大料面），酱油100克，甜面酱500克，料酒、生姜各250克，芝麻油250克。



五香牛肉

制作方法：

- ① 先将牛肉洗净，切成350克重的方块，用竹签在肉上扎几下，将白糖、盐、大料面掺匀，撒肉上搓匀，排在缸内；生姜用刀拍一下放入肉缸内，用铁篦压好，上边压上石头。每天翻倒一次，十天出缸，捞在凉水中洗净血渍和脏污，再换清水泡两小时，待血渍完全净出，放开水锅内氽透。
- ② 锅放火上，添芝麻油250克；甜面酱用水和开，加入锅内用勺炒匀，见面酱发红黄色时，兑入适量开水，下酱油、料酒，沸起，将牛肉逐块下锅排好，以汤淹没肉为准。用大火烧开，移在文火上，盖上锅盖，煮三个半小时，关火晾凉。使用时切成薄片。

菜品特点：

颜色鲜红，甜鲜不腻，五香风味。

任务4 桶子鸡

主料：肥母鸡3只（约重5000克）。

配料：嫩荷叶3张，八角15克，白芷15克，草果15克，砂仁15克，肉桂、豆蔻各15克，丁香15克，良姜15克，料酒150克，葱250克，姜100克，花椒25克，白卤汤10千克、精盐适量。

制作方法:

- ① 母鸡经初步加工后, 剥去爪, 去掉翅膀下半截的大骨节。从膀后下方开5厘米长的月牙口, 手指伸入抠断3根肋骨, 食指在内脏周围搅一圈摘除内脏, 脖子后开口取出鸡嗦, 洗净, 两大腿从根部折断, 用绳缚住。八角、白芷、草果、砂仁、豆蔻、肉桂、丁香、良姜用稀布包裹成料包。
- ② 花椒和精盐放鸡腹内, 晃动几下, 使其均匀浸透, 荷叶洗净, 叠成15厘米长、4.5厘米宽的块, 从刀口处塞入鸡腹, 把鸡尾部撑起。用秸秆一头顶荷叶, 一头顶鸡脊背处, 把鸡撑圆。
- ③ 白卤汤锅放旺火上, 烧开撇沫, 先将桶子鸡下入涮一下, 紧住皮, 再下锅中, 放入料包、料酒、葱、姜。汤沸, 移至小火上焖半小时左右即可。



桶子鸡

任务5 风干兔肉

主料: 风干好的兔肉10只, 重约10千克。

调料: 精盐400克, 酱油1000克, 料酒400克, 甜面酱500克, 冰糖200克, 花椒、八角、白芷、肉桂、良姜、草果、砂仁、丁香共250克(制成大料包), 鲜姜片250克。

制作方法:

- ① 去掉兔子头和四个爪尖, 肚朝上剥掉两只大腿, 剥掉后腿, 腰窝剥两截, 冲掉两只前腿, 放凉水中洗净, 捞入开水锅内氽透, 再捞入凉水盆内。
- ② 用净锅一口, 先将头和脊骨上的死皮抠掉, 排在锅底, 放上大料包, 其他皆用手指抠净, 分类排好, 加入以上调料; 甜面酱用开水和开, 倒在肉上, 冰糖捣碎撒在上边。

- ③ 锅放上火，添入开水，至淹没肉为止，盖上盖，压上石块，大火滚开，移小火上煮制三个半小时，至汁剩百分之二十即熟。将锅中水晾凉，把肉捞在盆内，刷净肉上浮沫，吃时用手撕成丝。冬季可保存15天。

菜品特点：

浓烂鲜美，五香风味。



风干兔肉

任务6 陈皮兔肉

主料：去骨净兔肉500克。

配料：葱段25克，姜片25克，干红辣椒5克，八角适量，干陈皮30克。

调料：盐5克，酱油15克，味精2克，料酒25克，白糖10克，鲜汤500克，芝麻油25克，清油750克（约耗25克）。

制作方法：

- ① 将兔肉切成指头肚大小的丁状，放小盆内，加入5克盐，15克酱油拌匀备用。
- ② 干陈皮用凉水洗净放碗内，加入开水100克，用盘扣住，焖15分钟取出陈皮。
- ③ 锅放火上，添入清油，七成熟时，将兔肉入锅炸，炸成柿黄色时捞出，将油沥出，锅中留底油25克再放火上，下入葱段、姜片、干红辣椒、陈皮、八角炸一下，兑入陈皮水、味精、料酒、白糖及鲜汤，再倒入兔肉，大火烧开，小火收汁，待汁基本收尽，下入芝麻油，炒拌均匀出锅，拣出配料即成。

制作要领：

- ① 兔肉切得不宜太小。

② 收汁不宜大火。

菜品特点:

色泽柿红, 干香可口, 陈皮风味。

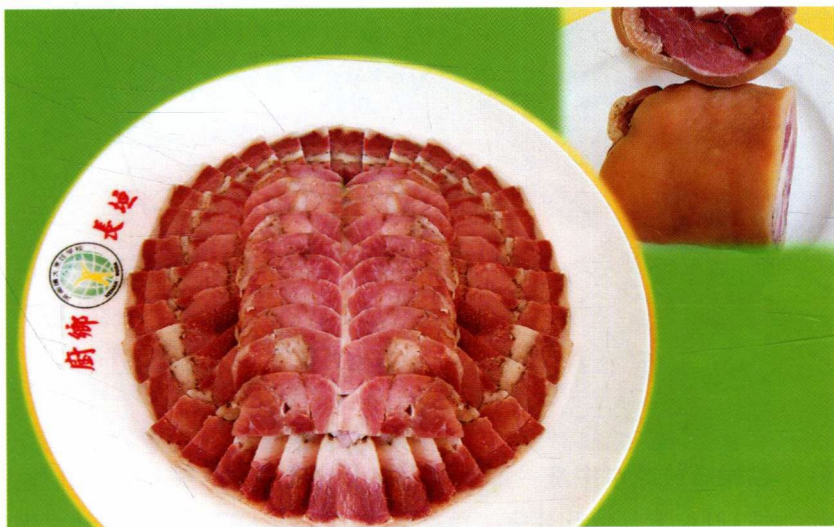


陈皮兔肉

任务7 肘花

主料: 猪前肘650克。

调料: 盐100克, 花椒16克, 砂仁面20克。



肘花

制作方法：

- ① 将盐同花椒一起炒熟，前肘骨头剔净，花椒、盐掺匀。肘子肉用刀划一下，平铺在案板上，撒上掺好的花椒和盐，用手搓匀腌制，每天坚持揉两次，七天即可腌透。
- ② 将腌好的肘子放盆内，摘净猪毛，皮肉分离，放凉水里浸出盐味，放开水锅内氽一下，用凉水淘凉，用刀将肘子切成大片。皮铺在案板上，一层白肉一层红肉铺好，铺一层撒一层砂仁面。全部铺好，卷成卷，用绳子把肘子肉缠牢，下卤汤内卤制，两小时捞出紧绳，晾凉后去掉绳，切成片装盘食用。

菜品特点：

红白相间，香鲜爽口，下酒佳肴。

任务8 炆鱼鳃腰片

主料：净猪腰子4个。

配料：黄瓜片50克，牛毛姜丝5克。

调料：盐5克，味精2克，料酒10克，葱椒泥5克，鲜汤20克，芝麻油20克，以上调料兑成汁。



炆鱼鳃腰片

制作方法：

将腰子除净腰臊后放凉水中洗一下，光面朝上放墩子上，顺长划上花纹，深度7/10。调头片成薄片，每3刀片下，依此片完，放在开水内过一下捞出，用凉开水淘凉，放入盘内，浇上调料汁即成。