



湘菜烹调 综合技能训练

肖 冰◎主编

登录 www.cfpress.com.cn
*** 下载电子教案 ***

国家中等职业教育改革发展示范学校特色教材·中餐烹饪与营养膳食专业

湘菜烹调综合技能训练

主编 肖 冰

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

湘菜烹调综合技能训练 / 肖冰主编. —北京: 中国财富出版社, 2015. 1
(国家中等职业教育改革发展示范学校特色教材. 中餐烹饪与营养膳食专业)
ISBN 978-7-5047-5268-0

I. ①湘… II. ①肖… III. ①湘菜—烹饪—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 144054 号

策划编辑 寇俊玲

责任印制 方朋远

责任编辑 王琳 李彩琴

责任校对 梁凡

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5268-0/TS·0083

开 本 787mm×1092mm 1/16 版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 10.5 彩 插 6 印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字 数 253 千字 定 价 24.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



图 1 酱油炒饭



图 2 清炒土豆丝

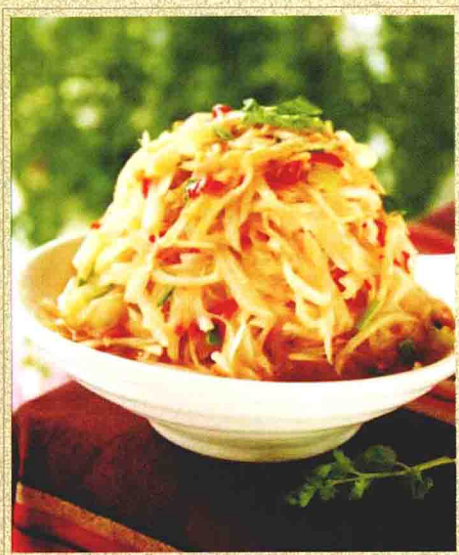


图 3 炒响萝卜丝



图 4 辣椒炒肉



图 5 蚂蚁上树



图 6 东安仔鸡



图 7 茭瓜牛肉丝



图 8 子龙脱袍



图 9 清炸仔鸡



图 10 牙签牛肉



图 11 麻仁香酥鸭



图 12 软炸里脊



图 13 菊花鱼



图 14 糖醋里脊



图 15 茄汁焦肉



图 16 草莓熘鸡片



图 17 花菇无黄蛋



图 18 凤尾腰花



图 19 爆炒猪肝



图 20 酸辣笔筒鱿鱼



图 21 香辣脆肚



图 22 酱爆肉片



图 23 珍珠肉丸



图 24 荷叶粉蒸肉



图 25 腊味合蒸



图 26 虎皮扣肉



图 27 五圆蒸鸡



图 28 剁椒蒸鱼头



图 29 干烧鲫鱼



图 30 红烧豆腐



图 31 土豆烧牛腩



图 32 干锅茶树菇



图 33 红烧蹄筋



图 34 苦瓜酿肉



图 35 红烧肉



图 36 红烧茄子

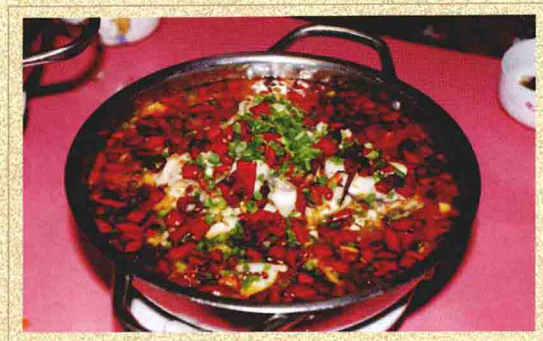


图 37 香辣鱼片



图 38 萝卜丝煮鲫鱼



图 39 水煮活鱼



图 40 鱼头豆腐汤

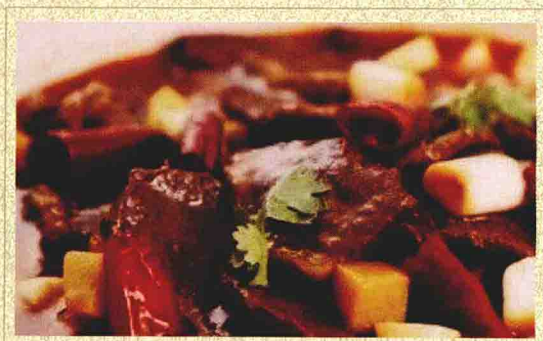


图 41 红煨牛肉

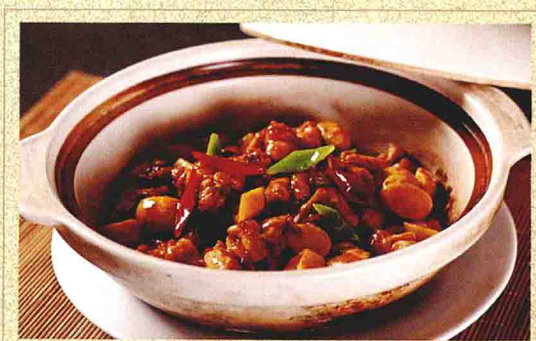


图 42 板栗煨鸡



图 43 酱汁四方肉



图 44 红煨肘子



图 45 老姜云耳焖仔鸡



图 46 黄焖鸭杂



图 47 黄焖黄鸭叫



图 48 油焖冬笋



图 49 黄焖鳝鱼



图 50 墨鱼罐子肉



图 51 清炖牛肉



图 52 湖藕炖排骨



图 53 五花肉炖寒菌



图 54 三丝鱼肚羹



图 55 凤凰粟米羹

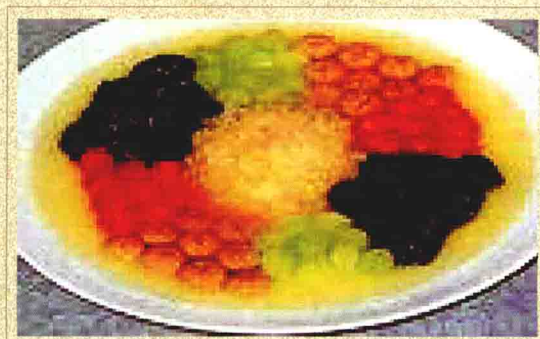


图 56 烩素宝



图 57 什锦大烩



图 58 蟹黄丝瓜羹



图 59 虾仁烩干丝



图 60 清汤肉丸



图 61 清汤双色鱼丸



图 62 玻璃鱼片汤



图 63 荷包豆腐



图 64 虾仁鱼肚



图 65 拔丝土豆



图 66 拔丝湘莲



图 67 玫瑰藕丸



图 68 一品山药



图 69 挂霜花生仁

前 言

本教材内容是根据湘菜制作标准和中式烹调师国家职业标准对中级中式烹调师操作技能的考核要求而编写，教材主要由两部分内容构成：第一部分是介绍烹调方法的理论知识，包括每一种烹调方法的定义、技术关键和操作流程等。第二部分是结合烹调方法拟定出的实训菜肴。两部分内容紧密联系，环环相扣，形成了本教材的基本构架。为了凸显科学性、规范化和实用性的编写原则，本教材的编写在内容的安排上强调与工作过程相结合，理论知识以“必需、够用”为原则，实践技能则强调科学与规范，尽可能培养学生的职业素养和实际动手能力。在典型菜肴的选择上，将传统湘菜和新派湘菜相结合，以达到既锻炼学生的基本功又培养学生的创新能力的目的。在教材结构的安排上，符合“理实一体化”教学模式要求，以烹调方法为切入点，实训菜肴和烹调方法相结合，大大提升了学生对理论知识和操作技能的掌握速度。

本教材由湖南省商业技师学院肖冰主编，适用于各级各类湘菜的烹饪教学与培训，可惠及所有接受湘菜烹饪高等职业教育、中等职业教育以及培训教育的学生，对其他地方菜系的烹饪专业实践教学也有借鉴和指导作用。

由于编者的水平有限，书中的疏漏之处在所难免，请读者提出宝贵的意见，以便修订完善。

编 者

2014 年 5 月



项目一 烹调方法 炒	1
任务一 酱油炒饭	2
任务二 清炒土豆丝	4
任务三 炒响萝卜丝	6
任务四 辣椒炒肉	7
任务五 蚂蚁上树	9
任务六 东安仔鸡	11
任务七 茭瓜牛肉丝	13
任务八 子龙脱袍	15
项目二 烹调方法 炸	17
任务一 清炸仔鸡	18
任务二 牙签牛肉	20
任务三 麻仁香酥鸭	22
任务四 软炸里脊	24
项目三 烹调方法 熘	27
任务一 菊花鱼	29
任务二 糖醋里脊	31
任务三 茄汁焦肉	33
任务四 草莓熘鸡片	35
任务五 花菇无黄蛋	37