

技工学校中式烹调专业教改教材

教学菜——粤菜



中国劳动出版社

本书是根据技工学校“三产”教改教材编委会编审的中式烹调专业《教学菜——粤菜》教学大纲编写的。本书包括传统和创新的部分菜式，简繁结合，内容广泛，对学习粤菜烹调有一定的指导作用。

本书为技工学校、职业学校中式烹调专业教学用书。也可用于职工考核培训与自学。

本书由黎永泰、钟沛华主编，谢飞明、梁灿然、谭炳强、李炳权、陈实、张明、陈均毅参编。

图书在版编目(CIP)数据

2168/12

教学菜——粤菜/黎永泰等编。—北京：中国劳动出版社，1994

本书由劳动部教材办公室组织编写

ISBN 7-5045-1536-1

I. 教… II. 黎… III. 菜谱—中国，广东 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11619 号

教学菜——粤菜

劳动部教材办公室组织编写

责任编辑 赵庆鹏

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街1号)

北京新源印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1994年9月北京第1版 1997年3月北京第3次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：4.875

字数：120千字 印数：3000

定价：4.40元

前 言

大力发展职业教育是我国长期的战略性任务。最近颁布的《中华人民共和国劳动法》规定：“国家通过各种途径，采取各种措施，发展职业培训事业，开发劳动者的职业技能，提高劳动者的素质，增强劳动者的就业能力和工作能力。”我们要树立这样的目标，即要逐步做到使大多数新生劳动力基本上能够受到适应从就业岗位需要的、最基本的职业技术训练，从事技术工种的劳动者，上岗前必须经过培训。技工学校是培养工人后备力量的专门学校，是职业技术教育的重要组成部分。我国工人队伍中的骨干力量，大多是技工学校培养的。因此，技工学校的办学质量，直接影响我国工人队伍的素质。教材作为办学的基本要素，对学生素质有着重要的影响。随着职业教育的发展，教材建设的任务十分繁重。为了更好地完成这一任务，需要制订出近期和长远的规划，要逐步建成适合技工学校使用的、品种多、配套全的教材系列，为发展我国技工教育服务。

加快发展第三产业，是我国社会主义经济发展过程中的一项具有重大战略意义的决策。加快第三产业的发展，是生产力提高和社会进步的必然结果；加快第三产业的发展，可以促进市场充分发育，是适应社会主义市场经济的需要；加快第三产业的发展，是缓解经济生活中深层次矛盾和促进经济发展的有效途径；加快

第三产业的发展,是缓解我国日益严峻的就业压力的重要出路;加快第三产业的发展,可以促进社会主义物质和精神文明建设。技工学校为了贯彻中央加快发展第三产业的决定,纷纷调整专业方向。中国劳动出版社为了适应这一新形势,及时调整了出版力量,不失时机地组织编写了商品经营、中式烹调、饭店服务等三个专业的教材。这批教材的问世,对技工学校的专业调整,无疑是一个有力的支持。

九十年代,我国每年都将有大批新成长的劳动力和从第一、第二产业转移出来的劳动力需要安置。第三产业行业多,门类广,劳动密集、技术密集、知识密集行业并存,能够吸纳大量的劳动力。为了使大批劳动者能够适应第三产业的各个行业需要,必须大力发展有关的各种职业技术教育。除大力兴办技工学校外,还要举办短期和中长期的专业培训。我们应当适应这种形势,大力开发第三产业的教材,充分满足各种培训的需要。这是出版为劳动工作服务的最佳形式。

教材建设,必须始终注重质量,要牢固树立质量第一的观念,要严格按照新闻出版署的质量标准,以严肃认真的态度,抓好教材质量。要搞出高质量的教材,决非一朝一夕所能做到的,必须下苦功夫,常抓不懈。中国劳动出版社应当集中力量,有计划、有步骤地编写出一批内容好、质量高的技校教材,以满足技工学校教学的需要。

编写技工学校教材,要特别注意对广大技工学校学生加强党的基本路线教育,爱国主义、集体主义和社会主义思想教育,近代史、现代史教育和国情教育,引导学生运用马克思主义的立场、观点、方法认识现实问题。要注意改革教育内容和教学方法,要按照现代科学技术文化发展的新成果和社会主义现代化建设的实际需要,更新教学内容,调整课程结构,加强基本知识、基本理论和基本技能的培养和训练,重视培养学生分析问题和解决问题

题的能力，注重职业道德和实际能力的培养。这些原则是评价教材质量的重要依据。

开发职业培训教材，是关系到提高劳动者素质的大事。十多年来，中国劳动出版社已出版了数百种各类职业培训教材，对发展我国职业培训事业起了积极的作用，得到了社会的承认。希望今后能开发更多的、符合我国国情的、适用性强的、受大家欢迎的新教材。在此，对参加这批教材编审工作的同志顺致谢意。

中华人民共和国劳动部副部长 张左己

一九九四年七月十四日

目 录

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 豉汁蒸鱼云·····(1) | 21. 八宝炖全鸭·····(21) |
| 2. 清蒸滑鸡·····(2) | 22. 杏元凤爪炖水鱼·····(23) |
| 3. 咸鱼蒸肉饼·····(2) | 23. 八宝冬瓜盅·····(24) |
| 4. 鱼片蒸鸡蛋·····(3) | 24. 白菜胆炖鲍翅·····(26) |
| 5. 美极蒸鳊鱼·····(4) | 25. 菜远炒牛肉·····(27) |
| 6. 荷香蒜茸蒸斑节虾·····(5) | 26. 菜远炒土魷·····(28) |
| 7. 荷叶蒸水鱼·····(6) | 27. 碧绿炒双脆·····(29) |
| 8. 清蒸膏蟹·····(7) | 28. 芦笋生鱼卷·····(31) |
| 9. 豉汁盘龙鳝·····(9) | 29. 泰式炒花蟹·····(32) |
| 10. 金银菜煲猪肺·····(10) | 30. 雀巢夏果鲜带子·····(33) |
| 11. 剑花蜜枣煲肚腩·····(11) | 31. 三色大龙虾·····(34) |
| 12. 西洋菜煲生鱼·····(12) | 32. 紫萝象拔蚌·····(35) |
| 13. 冬瓜薏米煲鸭·····(13) | 33. 五彩炒蛇丝·····(36) |
| 14. 发菜蚝豉煲猪手·····(14) | 34. 大良炒牛奶·····(37) |
| 15. 薯仔蕃茄煲猪骨·····(15) | 35. 油泡土魷·····(38) |
| 16. 淮杞炖牛腩·····(16) | 36. 油泡鲜虾仁·····(39) |
| 17. 凤爪炖香菇·····(17) | 37. 豉汁白鳝球·····(40) |
| 18. 北芪党参炖鹌鹑·····(18) | 38. 糟汁牛肱肫·····(41) |
| 19. 冬瓜瑶柱炖田鸡·····(19) | 39. 油泡肚仁·····(42) |
| 20. 清炖白鳝·····(20) | 40. 茄汁明虾球·····(43) |

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 41. 香滑鲈鱼球·····(44) | 69. 窝贴鲈鱼块·····(75) |
| 42. 油泡响螺片·····(45) | 70. 糖醋咕鲁肉·····(76) |
| 43. 上汤泡肾球·····(46) | 71. 五柳松子鱼·····(77) |
| 44. 高汤泡虾丸·····(47) | 72. 岭南京都骨·····(78) |
| 45. 鲜菇焖鸡·····(48) | 73. 威化纸包鸡·····(79) |
| 46. 凉瓜焖三黎·····(49) | 74. 吉列鱼块·····(80) |
| 47. 萝卜焖羊肉·····(50) | 75. 荔茸香酥鸭·····(81) |
| 48. 生焖狗肉·····(51) | 76. 乳香吊烧鸡·····(82) |
| 49. 红焖鲑鱼·····(52) | 77. 脆皮炸大肠·····(83) |
| 50. 火腩焖白鳝·····(53) | 78. 生炸乳鸽·····(84) |
| 51. 东江瓤豆腐·····(54) | 79. 脆皮炸鸡·····(85) |
| 52. 冬菇扒生菜胆·····(55) | 80. 酥炸蟹盒·····(87) |
| 53. 鱼腐扒郊菜·····(56) | 81. 吉列沙律海鲜卷·····(88) |
| 54. 四宝扒芥菜胆·····(58) | 82. 脆皮炸牛奶·····(89) |
| 55. 蟹肉扒鲜菇·····(59) | 83. 潮州烧雁鹅·····(90) |
| 56. 虾子扒海参·····(60) | 84. 蚝油焗鸡·····(91) |
| 57. 鸡丝扒豆苗·····(61) | 85. 姜葱焗鲤鱼·····(92) |
| 58. 竹笙扒鸡腰·····(63) | 86. 家乡焗金钱生鱼片·····(93) |
| 59. 发菜扒大鸭·····(64) | 87. 双冬羊腩煲·····(94) |
| 60. 大良煎虾饼·····(65) | 88. 砂锅焗水鱼·····(96) |
| 61. 香煎百花脯·····(66) | 89. 上汤焗禾花雀·····(97) |
| 62. 香煎金钱鳝片·····(67) | 90. 煎焗鲑鱼·····(98) |
| 63. 果汁煎猪扒·····(68) | 91. 橙花汁焗肉排·····(99) |
| 64. 煎封鲮鱼·····(69) | 92. 葡汁焗四蔬·····(100) |
| 65. 茄汁煎虾碌(即虾段)·····(70) | 93. 砂锅葱油鸡·····(101) |
| 66. 百花煎瓤凉瓜·····(71) | 94. 正式盐焗鸡·····(102) |
| 67. 柠汁煎软鸭·····(72) | 95. 茶皇乳鸽·····(103) |
| 68. 百花煎瓤鸭掌·····(73) | 96. 五柳浸鲩鱼·····(104) |

97. 油浸笋壳鱼·····(105)
98. 广东白切鸡·····(106)
99. 金华玉树鸡·····(107)
100. 白焯芥兰·····(108)
101. 白焯鹅肠·····(109)
102. 白焯鲜鱿鱼·····(110)
103. 生焯醉翁虾·····(111)
104. 生菜胆肉片汤·····(112)
105. 西红柿猪肝汤·····(112)
106. 潮式香菱鱼片汤·····(113)
107. 山斑鱼豆腐汤·····(114)
108. 杞子红枣泥鳅汤·····(115)
109. 鲜菇川鸡片·····(116)
110. 竹笙川蟹钳·····(118)
111. 清汤鱼肚·····(119)
112. 清汤蟹底翅·····(120)
113. 粟米牛肉羹·····(122)
114. 鲜虾烩冬茸·····(123)
115. 三丝烩鱼肚·····(124)
116. 鸡丝烩瑶柱·····(125)
117. 蝴蝶海参羹·····(126)
118. 乌鸡烩三蛇·····(128)
119. 汾酒牛肉·····(130)
120. 桶子油鸡·····(131)
121. 凤眼润·····(132)
122. 卤水扎蹄熏蹄·····(133)
123. 白云猪手·····(134)
124. 蜜汁叉烧·····(135)
125. 烧桂花肠·····(136)
126. 烧桂花香扎·····(137)
127. 脆皮烧鸭·····(139)
128. 麻皮烧乳猪·····(140)
129. 鲜奶香芒露(甜菜)·····(141)
130. 冰糖炖木瓜(甜菜)·····(142)

1. 豉汁蒸鱼云

烹制方法 蒸
味 型 咸鲜辣
原 料

鳊鱼头 300g, 蒜茸 5g, 姜末 5g, 葱段 5g, 辣椒末 5g, 豆豉茸 5g, 精盐 5g, 味精 3g, 白糖 2g, 深色酱油 8g, 熟花生油 10g, 干淀粉 12g。

工艺流程 鱼头剁块洗净→调味拌粉→铺在碟上→上笼蒸熟

制作工艺

将鱼头剁块, 洗净, 沥去水, 放入碗内。加蒜茸、姜末、豆豉茸、辣椒末、盐、味精、糖、深色酱油拌匀, 再加入干淀粉拌匀, 然后铺在碟上, 淋上熟油, 上笼蒸约 10 分钟, 再加入葱段略蒸至刚熟即成。

制作要领

1. 鱼头在刀工后要注意洗净, 而且要沥干水。
2. 鱼头上碟时不要堆叠在一起, 以免熟度不均匀。
3. 蒸的火候宜用旺火。

风味特点 味鲜嫩滑, 豉味香浓, 价廉味美。

思考题

1. 蒸鱼云为什么要剁块后洗净及沥干水?
2. 为什么要平铺在碟上蒸?
3. 如果此菜用小火来蒸, 会有什么问题?

2. 清蒸滑鸡

烹制方法 蒸
味 型 咸鲜
原 料

光鸡 400g, 姜片 3g, 浸发香菇片 25g, 葱段 15g, 盐 5g, 味精 3g, 干淀粉 12g, 熟油 25g。

工艺流程 光鸡剁块洗净吸干水——→调味拌粉铺在碟上——→上笼蒸熟

制作工艺

将光鸡剁成块(每块约重 15g), 洗净, 吸干水分。用精盐、味精拌匀, 再下干淀粉、香菇、姜片拌匀, 平铺在碟上, 淋上熟油, 上蒸笼用中火蒸约 8 分钟, 加入葱段略蒸至熟即成。

制作要领

1. 刀工要均匀, 以保证熟度一致。
2. 拌干粉要适量。
3. 蒸时要用中火, 以刚熟为宜。

风味特点 原汁原味, 肉滑鲜嫩。也可以把鸡块铺在鲜荷叶上蒸, 清香嫩滑, 别具风味。

思考题

1. 制作时怎样才能使蒸鸡色泽鲜明, 肉滑鲜嫩?
2. 蒸鸡应如何掌握拌干淀粉的量?

3. 咸鱼蒸肉饼

烹制方法 蒸
味 型 咸鲜

原 料

猪肉（七成瘦肉，三成肥肉）300g，咸鱼 50g，姜丝 5g，葱丝 2g，精盐 4g，白糖 2g，干淀粉 4g，麻油 0.4g，胡椒粉 0.1g，熟油 5g。

工艺流程 猪肉分别剁粒——→调味搅拌——→铺在碟上放入咸鱼——→上笼蒸熟

制作工艺

1. 把肥瘦猪肉分别剁成米粒状，将咸鱼洗净切小块。
2. 瘦肉粒加盐、糖、味精搅拌至有粘性后，加入干淀粉、肥肉粒、胡椒粉、麻油拌匀，平铺在碟上，把咸鱼放在肉面上，撒入姜丝，淋上熟油，上笼用中火蒸约 7 分钟至熟，取出，撒上葱丝即成。

制作要领

1. 猪肉肥瘦的比例要掌握好，而且要分别搅拌。
2. 蒸时要掌握好火候。

风味特点 猪肉香腴爽滑，咸鱼肉风味浓郁，是具有代表性的家乡小菜。

思考题

1. 制肉饼的猪肉应怎样选择为什么？
2. 猪的肥瘦肉为什么要分别搅拌？
3. 怎样鉴别肉饼的熟度？

4. 鱼片蒸鸡蛋

烹制方法	蒸
味 型	咸鲜
原 料	

净鸡蛋 200g, 二汤^① 300g, 鲩鱼肉 200g, 精盐 10g, 葱末 10g, 浅色酱油 15g, 熟花生油 40g, 味精 1g, 胡椒粉 0.1g。

工艺流程 鸡蛋调味拌匀→蒸至八成熟→放鱼片→蒸熟→淋酱油、熟油

制作工艺

1. 将鲩鱼肉用直刀切 2mm 的薄片, 加精盐 2g, 加熟油拌匀待用。

2. 把鸡蛋液拌匀后, 加入二汤、精盐、味精拌匀, 倒入碟中, 上笼用慢火蒸至八成熟后, 把鱼片、葱末铺放在面上, 蒸熟取出, 淋上浅色酱油、熟油即可。

制作要领

1. 鱼片的厚薄要一致。

2. 蒸时宜用小火。

风味特点 鲜香嫩滑, 鱼肉爽嫩。

思考题

1. 蒸滑蛋的菜肴中汤和蛋的比例应怎样调制才能达到成品的要求?

2. 此菜的鱼片为什么要在蒸蛋至八成熟才放进去蒸?

5. 美极蒸鳊鱼

烹制方法 蒸

注: ①二汤: 是粤菜用的一种汤。按质量高低可分为顶汤、上汤、二汤。

顶汤: 用瘦肉 9.5kg、老光鸡 4kg、火腿 1.5kg、味精 70g、水 21kg 放入汤罐内用小火熬制 (提取汤 15kg) 而成。顶汤一般用于高档的菜肴。

上汤: 用瘦肉 4.5kg、老光鸡 2kg、火腿 750g、味精 70g、精盐 50g、水 21kg 以同样方法熬制而成。上汤一般用于较名贵的菜肴。

二汤: 是将熬制上汤后余下的肉料作原料, 再加水 16.5kg 熬制而成。二汤用于一般的菜肴或“焗”原料。

味 型 咸鲜

原 料

净鳊(桂)鱼1条(约重600g),葱两条,厚姜片两片,熟油10g,花生油50g,绍酒5g,上汤100g,精盐5g,味精5g,白糖5g,美极酱油30g,深色酱油10g,葱丝50g,胡椒粉0.1g。

工艺流程 鳊鱼从鳃部取内脏、洗净→加配料→用猛火蒸熟→淋热油、美极酱油

制作工艺

1. 将活鳊鱼去鳞,在肛门上5mm处切一刀,将肠切断,从鳃部取出内脏,洗净,吸干水。

2. 把鱼放在有葱条的碟上,鱼面上放姜片,淋上熟油,上笼用猛火蒸约10分钟至刚熟,去掉姜葱,倒去原汁。

3. 烧热炒锅下油烧至210℃,淋在鱼身上。锅内烹绍酒,加入上汤、精盐、味精、美极酱油、深色酱油、白糖、胡椒粉和匀,淋在鱼上,把葱丝排放在鱼的周围即成。

制作要领

1. 宰杀鱼要注意方法,而且要洗净,吸干水分才蒸。

2. 蒸的火候宜用猛火。

3. 蒸熟后要倒去原汁再加美极酱油调味。

思考题

1. 蒸鳊鱼应采用哪一种宰杀方法?为什么?

2. 蒸鱼用葱条垫底有何作用?

3. 蒸鱼为什么要用猛火蒸?

6. 荷香蒜茸蒸斑节虾

烹制方法 蒸

味 型 咸鲜

原 料

活斑节虾 400g, 鲜荷叶一张, 蒜茸 25g, 炸蒜茸^① 25g, 红辣椒末 5g, 绍酒 10g, 精盐 5g, 味精 3g, 麻油 0.5g, 胡椒粉 0.1g, 猪油 15g。

工艺流程 虾洗净剖开剔去肠—→调味腌制—→放入铺荷叶蒸笼里—→用猛火蒸熟—→淋热油

制作工艺

1. 将斑节虾洗净, 用刀沿背部剖开, 剔去虾肠, 沥干水分。
2. 用绍酒、蒜茸、炸蒜茸、红辣椒米、盐、味精、麻油与斑节虾拌匀, 腌约 10 分钟。
3. 将鲜荷叶用沸水略滚片刻, 铺在小蒸笼里, 放入斑节虾, 排好, 再放入大蒸笼里用猛火蒸至刚熟取出, 撒胡椒粉, 淋上热油即成。

制作要领

1. 选用的虾要大小均匀, 加工时要剔去肠。
2. 要掌握好腌制的时间, 不宜太久。
3. 蒸的火候一定要用猛火, 使之迅速成熟。

风味特点 虾肉爽甜、鲜美, 蒜味香浓, 兼有荷叶的清香。

思考题

1. 蒸斑节虾调味时为什么要注意腌制的时间?
2. 炸蒜茸有何作用?

7. 荷叶蒸水鱼

烹制方法	蒸
味 型	咸鲜

注: ①炸蒜茸: 是把蒜肉剁碎, 用油炸至金黄色, 使之更香浓。

原 料

宰净水鱼（又名甲鱼）500g，鲜荷叶一张，豆豉茸^①10g，蒜茸 5g，陈皮末 2g，姜末 2g，辣椒末 2g，葱段 5g，精盐 4g，深色酱油 5g，味精 2g，麻油 0.2g，胡椒粉 0.2g，白糖 2g，花生油 10g。

工艺流程 水鱼剁块→加配料拌匀→铺在荷叶上→上笼蒸熟→淋热油

制作工艺

1. 将水鱼剁成块（每块约重 15g），放入碗内加豆豉茸、蒜茸、陈皮末、姜末、辣椒末、精盐、深色酱油、味精、麻油、胡椒粉、白糖拌匀，再下油拌匀。

2. 把荷叶洗干净，用沸水略滚片刻，铺在碟上，抹上油。将水鱼铺放在荷叶上，上笼蒸约 10 分钟，加葱段略蒸至刚熟，取出，淋上热油 5g 即成。

制作要领

1. 下调味料时要注意顺序。
2. 掌握好蒸的火候。

风味特点 嫩滑味鲜，有荷叶的清香味和豉汁的冶味。

思考题

1. 调味时，为什么要注意下调味料的先后顺序？
2. 蒸水鱼为什么要用中火？

8. 清蒸膏蟹

烹制方法	蒸
味 型	咸鲜
原 料	

注：①茸：粤菜中，凡用刀剁至极细小的原料均称为茸。如：蒜茸、鸡茸等。

膏蟹^①三只(约重 1000g),厚姜片 10g,葱条 10g,精盐 5g,姜茸 50g,浙醋 50g,麻油 1g,熟花生油 50g。

工艺流程 宰蟹分部位处理→在碟上造型→蒸至蟹肉刚熟→加蟹黄再蒸熟即成。

制作工艺

1. 将蟹宰杀,取出蟹黄盛入碗中,加油 5g 拌匀。取出蟹螯,剥成两段,用刀背轻轻敲裂螯壳,把蟹身连蟹爪切成八块,将每个蟹背壳改成两个直径为 2.5cm 的小圆形。

2. 将蒜茸、浙醋、精盐、麻油拌匀,淋上沸油,分盛二小碟,作佐食。

3. 将切好的蟹造型:蟹螯上节排在碟中,蟹块放在两端上面,排成两个扇形(蟹身一端向外,爪的一端向里),把蟹螯前节四只放在蟹爪上,另外两只再放在前四只的上方,然后淋油 15g,放入姜片、葱条,将背壳面朝下放在碟内四周,上笼用猛火蒸约 10 分钟,取出,去掉姜葱,把蟹黄分别堆放在蟹背壳(每个约放 5g)及螯下节和蟹身上面,再入笼用中火蒸约 2 分钟至熟,取出,上席时跟调好的佐料。

制作要领

1. 注意宰蟹时各部位的不同处理方法。
2. 要掌握好蒸蟹肉和蒸蟹黄的火候。
3. 讲究造型。

风味特点 造型美观,色泽鲜明,味鲜美肉嫩滑,保持了蟹的原汁原味。

思考题

1. 蒸蟹肉和蒸蟹黄为什么要用不同的火候和时间来蒸制?
2. 蒸蟹为什么不能把蟹背壳盖在蟹肉上面来蒸?

注:①膏蟹是指有蟹膏的雌蟹,蟹膏俗称蟹黄。

9. 豉汁盘龙鳝

烹制方法 蒸
味 型 咸辣
原 料

宰净白鳝（即鳗鱼）1条（约重600g），豆豉茸10g，生蒜茸5g，炸蒜茸5g，姜末5g，辣椒末2g，葱末2g，深色酱油5g，精盐4g，干淀粉5g，味精2g，白糖2g，麻油0.2g，胡椒粉0.1g，花生油10g。

工艺流程 白鳝刀工处理→调味→上碟造型→上笼蒸熟→淋沸油

制作工艺

1. 将宰净的白鳝沿脊部每隔2cm切一刀，使脊骨切断，而腹部相连。

2. 将白鳝放入碗内，加蒜茸、豆豉茸、姜末、辣椒末、精盐、味精、深色酱油、白糖、麻油、干淀粉拌匀，再放熟油拌匀，然后把鳝盘卷（头在中间）在碟上，上笼用猛火蒸至刚熟，取出，撒上胡椒粉、葱末，淋沸油即成。

风味特点 造型美观，味鲜美而肉质香滑，具豆豉炒香特殊风味。

思考题

1. 为什么要去除白鳝的粘液？去除的方法有哪几种？
2. 要使造型美观，切鳝时要注意什么问题？
3. 蒸白鳝为什么要用猛火？