



职业技能 短期培训教材

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 人力资源和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适合于职业技能短期培训使用

推荐使用对象：▲ 农村进城务工人员 ▲ 就业与再就业人员 ▲ 在职人员

龙菜制作基本技能

LONGCAI ZHIZUO JIBEN JINENG

 中国劳动社会保障出版社

适合于职业技能短期培训使用

龙菜制作基本技能

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

龙菜制作基本技能/葛兆红主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2009

职业技能短期培训教材

ISBN 978-7-5045-7517-3

I. 龙… II. 葛… III. 菜谱-黑龙江省-技术培训-教材
IV. TS972.182.35

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 017004 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京谊兴印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

850 毫米×1168 毫米 32 开本 2.375 印张 60 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定价: 7.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

前言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一种技能，达到上岗要求，顺利实现就业。

为了适应开展职业技能短期培训的需要，促进短期培训向规范化发展，提高培训质量，中国劳动社会保障出版社组织编写了职业技能短期培训系列教材，涉及二产和三产百余种职业（工种）。在组织编写教材的过程中，以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，并力求使教材具有以下特点：

短。教材适合 15~30 天的短期培训，在较短的时间内，让受培训者掌握一种技能，从而实现就业。

薄。教材厚度薄，字数一般在 10 万字左右。教材中只讲述必要的知识和技能，不详细介绍有关的理论，避免多而全，强调有用和实用，力求将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗，图文并茂，容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学习、理解和对照操作。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

人力资源和社会保障部教材办公室

简介

本书以龙菜的特点开篇，系统介绍了该菜系热菜、冷菜、面点的制作工艺，并对哈尔滨红肠、风干肠和大列巴等哈尔滨风味制品的制作方法进行了分析，突出技能操作，以典型菜例反映烹饪工艺，实用性强。

本书图文并茂，每菜一图，形象直观，语言通俗易懂，便于学员理解和掌握。

本书由葛兆红主编，滕书磊、吴琼副主编，王昊、刘忠海、刘雪亮、刘刚、李广林、李鹏飞、岳凯、柴福峰、曾庆国、魏茂贵参编，吴琼、刘葛摄影。

目录

第一单元	认识龙菜	(1)
模块一	龙菜的特点	(1)
模块二	龙菜的烹饪原料	(3)
第二单元	热菜制作工艺	(10)
模块一	炖菜制作工艺	(10)
模块二	炒菜制作工艺	(17)
模块三	烧菜制作工艺	(25)
模块四	熘菜制作工艺	(30)
模块五	烤的制作工艺	(34)
模块六	焖与扒的制作工艺	(36)
模块七	塌、煎、爆、炸的制作工艺	(38)
模块八	拔丝的制作工艺	(42)
第三单元	冷菜和面点制作工艺	(45)
模块一	拌和炆的制作工艺	(45)
模块二	酱、熏、卤的制作工艺	(50)
模块三	卷和冻的制作工艺	(54)
模块四	面点制作工艺	(56)
第四单元	哈尔滨风味制品制作工艺	(62)
模块一	灌制品的制作工艺	(62)
模块二	面包制品的制作工艺	(66)

第一单元 认识龙菜

龙菜是黑龙江菜的简称，是黑龙江省汉族和世居少数民族菜点相互融合而形成的反映黑龙江特点的地方风味菜点。龙菜以满族菜和鲁菜为主体，博采川菜、粤菜及俄式菜的特点，以黑龙江特产的烹饪原料为基础，归纳起来主要有“传统野味菜”“民族菜”“农家菜”“山珍野味菜”“创新菜”五大体系。

模块一 龙菜的特点

龙菜以烹制山珍野味、肉菜和淡水鱼鲜技艺见长，讲究口味的香醇、鲜嫩、爽润，咸淡相宜，具有浓厚的北国特色，其特点可概括如下：

一、选料严谨，讲究珍、鲜、清、补

龙菜的原料以就地选料为主。黑龙江省多山多林密，盛产山珍野味，为合理利用“珍”品创造了有利的条件；江河湖泊盛产名鱼，可适应季节选“鲜”、选“活”；山坳草原盛产山蔬浆果和食用菌品，适时采摘，可得其“清”香之味；充分利用地道药材，以药膳滋“补”身体。

二、刀法精湛，讲究造型

龙菜以刀法独特、菜肴造型美观大方著称。厨师们在师徒传承的实践中，按原料的特点、季节的冷暖、顾客的需求，以别具一格的刀工、刀法，把原料和火候有机结合，烹制出风味独特、别具一格的菜肴，既是食者品尝的珍饻佳肴，又是光彩夺目的艺术品。

三、烹饪技法多样,讲究味香、味咸、味鲜、味爽

龙菜素以味为本,在“味”字上掌握烹饪技法,多以烧、烤、炖、焖、扒、蒸、熘、炒等技法见长,讲究调味,注重火候,烹制出的菜肴香醇味浓、鲜嫩味清、咸淡味宜、爽润味雅,既有黑龙江菜风味特点,又适合四方口味。用料普通,调味、火候适宜,低中见高,不失其味;用料珍贵,调味、火候独到,高中见秀,原汁原味。

四、合理配料,讲求营养健身

近些年来,通过以师带徒、岗位练兵、以店为校、学校专业教育等多种培训形式,厨师们在讲究色、香、味俱佳的基础上逐渐掌握了营养配餐的技巧,懂得了何种原料配比、何种技法烹制可减少营养素损失,何种年龄、何种职业需要何种菜肴等,使得龙菜成为健康、美味的佳肴。

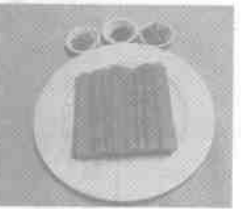
模块二 龙菜的烹饪原料

黑龙江省自然食物原料资源十分丰富,其地产的野生动植物具有很高的营养价值。龙菜原材料大多来自天然,具有很高的养生功效。龙菜中主要植物性和动物性原料的营养价值和食用方法下文有详细介绍(见表1—1,表1—2)。本书所介绍的野味烹饪原料均为人工养殖培育的品种,其营养价值等同于野生,有的口味和营养甚至超过野生原料。

表 1—1 植物性原料的营养价值和食用方法

原料名称	营养价值	食用方法	图示
蕨菜又名龙头菜、娃娃拳	蕨菜被称为“山菜之王”,含蛋白质、脂肪、糖类、有机酸和多种维生素。有清热解毒、强胃健脾、祛风湿、活血消肿、安神利尿等功效	如“肉丝炒蕨菜”“松仁蕨菜”“海米蕨菜”等	

续表

原料名称	营养价值	食用方法	图示
刺嫩芽 又称“刺老芽”	刺嫩芽被誉为“天下第一山珍”，含多种氨基酸、微量元素和人体必需的营养元素。有补气安神、强精滋肾、健脾、祛风湿、活血止痛的功效	如“干炸刺嫩芽”“刺嫩芽煎蛋”等	
黄瓜香 俗称“广东菜”“果蕨”	黄瓜香含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和大量的膳食纤维。具有清热、润肠道、祛风、益气安神的功效	如“肉炒黄瓜香”“干炸黄瓜香”或做馅等	
猴腿菜 学名蹄盖蕨菜，俗名绿苔菜、紫菜	猴腿菜含蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、无机盐、碳水化合物和多种维生素，有清热解毒、润肺理气、补虚舒络、止血杀虫的功效	如“蒜泥猴腿”“肉炒猴腿”或做馅等	
老山芹 又称老桑芹，学名短毛独活	老山芹含维生素、核黄素、多种营养元素和丰富的膳食纤维，可帮助胃肠蠕动，清理肠道垃圾，还可以降血脂、降血压、降血糖	如“老山芹炖野猪肉”“老山芹炖牛肉土豆”“老山芹炖排骨”“老山芹馅水饺”等	
山露俗 称“野南瓜”	山露含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、植物纤维。有解毒抗癌、降脂肪等独特的功效	如“肉末山露”“松仁山露”等	

续表

原料名称	营养价值	食用方法	图示
水芹菜 又称刀芹、 蜀芹、野芹 菜	水芹菜富含蛋白质、脂肪、膳食纤维等。具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿的功效，对血管硬化、神经衰弱、高血压、肝火上攻引起的头痛有治疗作用	如“肉炒水芹菜”或做馅等	
猫爪 又称猫爪 子，学名 唐松草	猫爪含维生素、蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、矿物质，具有抑制癌细胞的作用	如“炒肉猫爪”蘸酱或做馅等	
刺五加 又称五加 参，别名 五加皮、 刺拐棒	刺五加含刺五加甙和多糖挥发油、鞣质、维生素等。有益气健脾、补肾安神的功效，长期食用，有益于添补精髓、抵抗衰老	如蘸酱、凉拌、炒肉、做汤、做馅等	
柳蒿芽 又称萎蒿， 别名水蒿	柳蒿芽含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、粗纤维、多种氨基酸等。有安心气、养脾胃、消痰饮、利肠胃、破血疗淤、下气通络、解毒消暑的功效	如“柳蒿芽炒肉”蘸酱或炖肉、做汤等	
黄花菜 又称金针 菜、忘忧 草	黄花菜含蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素、碳水化合物、尼克酸等多种营养元素，有安五脏、健脾胃、利心志、舒筋活络等功效，其含有的“冬碱”可止血、利尿、消炎、安神	如“肉丝黄花菜”或做汤等	

续表

原料名称	营养价值	食用方法	图示
猴头蘑 又名“对脸蘑”	猴头蘑含蛋白质、脂肪、粗纤维、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素。有延缓衰老、促消化、提高人体免疫力的功效	如“鸡茸扒猴头”“小鸡炖猴头”“里脊炒猴头”做馅等	
榛蘑 学名蜜环菌	榛蘑含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、铁、磷等多种营养素。经常食用可预防视力减退、夜盲症、皮肤干燥，增强人体对呼吸、消化道传染病的抵抗力	如“榛蘑炖小鸡”“榛蘑扣肉”等	
木耳别名黑木耳、云耳	木耳富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、钾、维生素等营养素，堪称“含铁之冠”和“素中之荤”。具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、涩肠、养颜、止血、清血、降压抗癌、预防血栓形成等功效	如“木耳炒白菜”或凉拌、做汤等	
松茸蘑 又称松口蘑、松蘑	松茸蘑富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、锌、铜、硒和多种维生素，另含有可溶性无氮化合物。具有强身、健胃、理气、化痰、止痛、驱虫、抗癌和治疗糖尿病的功效。常吃松蘑可增强机体免疫力，防止过早衰老	如“鸡片炒松茸蘑”“红烧松茸”“老鸡松茸汤”等	

续表

原料名称	营养价值	食用方法	图示
元蘑学名蜜环菌, 又称冬蘑	元蘑含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、氨基酸和维生素。经常食用可增强人体免疫力, 有强筋活络、抗癌的功效	如“小鸡炖元蘑”“猪肉白菜炖元蘑”等	
榆黄蘑又称黄榆蘑, 金顶蘑, 金顶侧耳	榆黄蘑含蛋白质、维生素、矿物质和人体需要的多种氨基酸, 是低热量的高营养食品, 对高血压、高胆固醇患者有治疗作用	如“肉炒榆黄蘑”“干炸榆黄蘑”或做汤、做馅等	

表 1—2 动物性原料的营养价值和食用方法

原料名称	营养价值	食用方法	图示
飞龙学名榛鸡, 飞龙科	飞龙肉质雪白细嫩, 富含蛋白质和微量元素	如“鸳鸯戏水飞龙汤”“串烧飞龙”等	
鹿肉(梅花鹿和马鹿的肉)	鹿肉含蛋白质、脂肪、无机盐和多种维生素等。胆固醇含量很低, 可调节神经和血液循环, 有补脾、温肾、补阴、活血的功效	如“红烧鹿肉”“串烧鹿肉”或做馅等	

续表

原料名称	营养价值	食用方法	图示
孢子俗称“傻孢子”，学名矮鹿	孢子肉蛋白质含量高、脂肪低，具有提高人体免疫力、壮阳、延年益寿的功效	如“红烧孢子肉”“辣炒孢子肉”“孢子肉氽丸子”或做馅等	
野猪又称山猪、豕	野猪肉含粗蛋白质、亚油酸、锌、硒，亚油酸有抗凝、抗血栓、抗组织细胞氧化的作用。经常食用能降低血脂、防治动脉硬化	如“红烧野猪肉”“野猪肉炖老山芹”“辣炒野猪肉”或做馅等	
山鸡又称野鸡、雉鸡	山鸡肉富含蛋白质、脂肪和微量元素，有补中益气、健脾止泄的功效	如“红烧野鸡肉”“清炖野鸡汤”等	
野鸭学名绿头鸭	鸭肉含蛋白质、脂肪和人体必需的多种氨基酸。有补中益气、平胃消食、利尿消肿的功效，适宜于病后体虚、食欲不振、由慢性肾炎引起的水肿病人以及肺结核低热患者食用，疗效颇佳；鸭油对患有心脑血管病患者大有益处	如“红烧野鸭肉”“野鸭炖土豆”等	
雪兔	雪兔肉含卵磷脂较多，能抑制血小板凝聚，阻止血栓形成，保护血管壁，预防动脉硬化	如“红烧雪兔”“黑兔肉”等	

续表

原料名称	营养价值	食用方法	图示
大马哈鱼又称鲑鱼	大马哈鱼含有丰富的蛋白质、磷酸盐、钙、卵磷脂和维生素 D 等,此外还含有糖类和多种维生素,有补虚癆、治水肿,消瘦的功效,适宜消化不良、呕吐酸水,痉挛。视力减退和各种水肿病人	如“清蒸大马哈鱼”“煎焖大马哈鱼”等	
鳌花又叫桂鱼、鳊鱼	鳌花含蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 和尼克酸等多种营养成分,具有补气益脾,养血行瘀、益气力、补虚癆、杀癆虫、消恶水的功效	如“松鼠鳊鱼”清蒸、清炖、红烧等	
鳊花学名长春鳊	鳊花含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等。有调骨气、利五脏、补中气、利尿、滋阴、催乳、助肺、消炎的功效,适宜贫血、体虚、食欲不振、营养不良的人食用	如红烧、油炸、清蒸、做汤等	
黑鱼又称乌鱼、蛇头鱼、生鱼等	黑鱼含蛋白质、脂肪、18 种氨基酸以及人体必需的钙、磷、铁及多种维生素,有补脾利尿、益胃消肿、滋阴壮阳、补血补虚、养心补肾、益精髓、活脉络的功效	如生拌、清蒸、红烧、炒、烧烤等	

续表

原料名称	营养价值	食用方法	图示
嘎呀子 学名黄颡鱼	嘎呀子含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷等。有利尿、消水肿、祛风、醒酒等功效	如酱焖、红烧、煲汤等	
鲟鱼又称鲟鲤鱼	鲟鱼肉细嫩鲜美，富含蛋白质、脂肪及人体所必需的多种氨基酸，是滋补强身佳品	鲟鱼籽可用于制作鱼籽酱，素有“黑色黄金”之称，鱼身可清蒸、清炖、红烧等	
细鳞鱼 (有江细鳞和山细鳞)	细鳞鱼含蛋白质、脂肪、维生素和多种矿物质以及丰富的高度不饱和脂肪酸等	如生鱼片、烧烤、清蒸、清炖等	

第二单元 热菜制作工艺

龙菜菜肴实惠，味道自然、香浓，主要烹调方法有炖、煮、涮、烧、炒、熘、扒、蒸、煎、焖、烤等，具体介绍如下：

模块一 炖菜制作工艺

龙菜中的炖菜原汁原味，主要特点有：

1. 选料讲究，如“小鸡炖蘑菇粉”须选用3年以上散养笨鸡，黑龙江特产“榛蘑”；“德莫利炖鲤鱼”要选用无土腥味的江鲤鱼等，这样炖出的菜肴味道才醇厚。

2. 精于运用火候。大火烧开，中小火长时间加热。

“炖”有两种方法：

一般的炖是将原料一次性加足水分，用大火烧开，中小火长时间加热，使原料成熟入味即可。

另一种炖法称为“隔水炖”，即将烹饪原料除去异味，调好入味后放入器皿中，锅内加水将盛有原料的器皿放入水中以牛皮纸封口，水量以没入水中器皿一大半为好，长时间加热。隔水炖成的菜汤汁清澈，原料味道蒸发少。

【菜例 1—1】倭瓜炖雪蛤

原料：

发好的雪蛤 100 克，倭瓜 100 克，枸杞 5 克，菜胆 1 颗。

调料：

精盐 2 克，冰糖 2 克，水淀粉 3 克。

制作方法:

1. 发好的雪蛤加清水上屉蒸 10 分钟。

2. 倭瓜去皮, 蒸 20 分钟至软糯, 用料理机打成茸, 加入蒸好的雪蛤和泡好的枸杞, 加盐、冰糖、水淀粉打芡, 装入容器隔水炖 20 分钟即可。

成菜特点:

汁呈金黄色, 与雪蛤的白色形成鲜明的对比, 口感滑软, 微甜, 是美容、保健之佳品。



【菜例 1—2】人参炖山鸡

原料:

山鸡肉 75 克, 枸杞 10 克,
人参 1 根。

调料:

盐 3 克, 葱 5 克, 姜 5 克。

制作方法:

1. 将山鸡肉剁成小块, 焯水。

2. 锅内加高汤 3 000 克 (高汤的制作方法: 清水 20 千克, 鲜肘子 2.5 千克, 鲜猪骨棒 2 千克, 干贝 500 克, 金华火腿 1 千克, 将各种原料清洗干净, 锅中加清水大火烧开后, 撇去浮沫, 小火熬制 4~6 小时, 汤汁清、味醇、过滤以备烹调之用), 放入人参、枸杞、姜块, 炖 3 个小时至肉烂、汤味浓鲜, 加盐、葱丝, 装碗即可。

成菜特点:

补血, 益寿, 野味独特。