

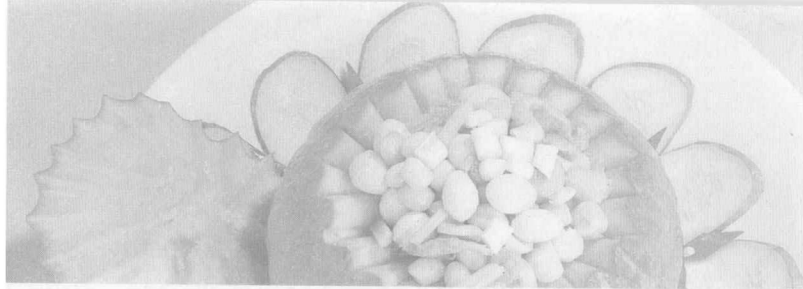


创新教学书系

热菜制作 教与学

陈怡君•主 编

陈 伟 黄源辉 李惠民•副主编



创新教学书系

热菜制作 教与学

陈怡君 • 主 编

陈 伟 黄源辉 李惠民 • 副主编



旅游教育出版社

· 北 京 ·

策 划:景晓莉

责任编辑:景晓莉

图书在版编目(CIP)数据

热菜制作教与学/陈怡君主编. —北京:旅游教育出版社,2008.11

(创新教学书系)

ISBN 978 - 7 - 5637 - 1681 - 4

I. 热… II. 陈… III. 烹饪 - 方法 - 中国 IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 149147 号

创新教学书系

热菜制作教与学

陈怡君 主编

陈 伟 黄源辉 李惠民 副主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www. tepcb. com
E - mail	tepfx@ 163. com
印刷单位	北京科普瑞印刷有限责任公司
经销单位	新华书店
开 本	787 × 960 1/16
印 张	9.25
字 数	95 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 册
定 价	20.00 元(含光盘)

(图书如有装订差错请与发行部联系)

前言

2005年,全国职教工作会议后,我国职业教育处在了办学模式与教学模式转型的历史时期,规模迅速扩大、办学质量需要不断提高已成为职业教育教学改革和发展的重要命题。站在新的历史起跑线上,我们开展了《饭店服务与管理、烹饪专业校本课程开发》的研究工作,该项工作被列入广西“十一五”教育科研首批一级课题。在开展课题的过程中,我们开发了烹饪专业的创新教学书系,主要有《热菜制作教与学》《冷菜制作与艺术拼盘教与学》《食品雕刻教与学》《中式面点制作教与学》《西式面点制作教与学》《西餐制作教与学》。

在校本课程的开发中,我们抓住职业教育就是就业教育的特点,强调对专业技能的训练,突出对职业素质的培养,以满足专业岗位对职业能力的要求。为便于教与学,我们还大胆地进行了教材与教参合二为一的尝试,定位在教与学的指导上,意在降低教学成本,更重要的是让学生通过教与学的提示,明了学习的重点、难点,掌握有效的学习方法,从而成为自主学习的主体。

教材以“篇”进行总体划分,每篇中以“模块”形式串联起各知识点,每个模块均设有知识要点、技能训练、拓展空间、温馨提示、友好建议、考核标准六个部分。知识要点部分,主要介绍必备知识和工具准备;技能训练部分,按操作流程进行讲解,分步骤阐述技能操作

的先后顺次、标准及要点;拓展空间部分,为满足学生个性化需求准备了小技能、小窍门、小知识、小故事、小幽默等相关知识和拓展技能,教师和学生可自主掌握;温馨提示部分,是写给学生的学习建议,包括观察的方法、课内外练习的重点、安全与卫生等注意事项,以及为降低学习成本而建议采用的替换原料;友好建议部分,是一个与同行交流的平台,陈述的是教学的重难点、教学的组织、教学的时间安排等。

本书由黄源辉、李惠民同志编写,图片由闭春桂和高毅同志拍摄。

由一线教师编著的教材实用性较强,加之与市场接轨和向行业专家讨教,使本教材具有鲜明的时代特点。本教材既可作为烹饪专业学生的专业教材,也可作为烹饪培训班教材。

本教材需 200 课时(含拓展空间部分灵活把握的 86 课时),供 2 年使用,教材使用者可根据需要和地方特色增减课时。

教材的编写是一个不断完善的过程,恭请各位专家对本教材批评指正。

作 者

目 录

认识热菜制作常用设备与工具	1
一、常用设备	3
二、常用工具	4
第一篇 热菜常用烹调方法	9
模块1 炒	11
一、滑炒——银芽肉丝	14
二、煸炒——醋炒土豆丝	16
三、软炒——鸡茸油菜	18
四、熟炒——回锅肉	20
五、干炒——干煸牛肉丝	22
模块2 炸	25
一、清炸——清炸鸡块	27
二、干炸——干炸里脊	29
三、软炸——软炸鱼条	31
四、酥炸——香酥鸭子	33
五、香炸——面包猪排	35
六、卷包炸——网油鸡卷	37
七、油淋——油淋鸡	40
八、松炸——凤尾虾	42
模块3 爆	45
一、油爆——油爆肚尖	46
二、蒜爆——蒜爆腰花	48
模块4 熘	51

一、脆熘——糖醋菊花鱼	53
二、滑熘——滑熘里脊片	55
三、软熘——水浸鲜鱼	57
四、糟熘——糟熘鱼片	59
模块 5 烹	62
一、炸烹——烹子鸡	63
二、煎烹——煎烹带鱼	65
三、炒烹——炒豆芽	67
模块 6 煎	70
煎猪肉饼	71
模块 7 贴	73
锅贴鸡片	73
模块 8 焗	76
锅焗豆腐	76
模块 9 氽	79
氽鱼圆	79
模块 10 汆	82
一、水汆——清汤鱼圆	83
二、油汆——透明纸包鸡	85
模块 11 烩	88
五彩素烩	88
模块 12 煮	91
水煮牛肉	91
模块 13 炖	94
清炖羊肉	95
模块 14 焖	97
板栗焖鸡块	97
模块 15 煨	100
茄汁煨牛肉	100
模块 16 烤	103
烤鸡翅	103

模块 17 烧	106
红烧鱼	107
模块 18 扒	109
香菇扒菜心	110
模块 19 蒸	112
清蒸鲜鱼	112
模块 20 盐焗	115
盐焗鸡	116
模块 21 涮	118
涮羊肉	119
 第二篇 甜菜的烹调方法	123
模块 22 拔丝	125
拔丝苹果	126
模块 23 蜜汁	128
蜜汁香蕉	128
模块 24 甜冻	131
杏仁“豆腐”	131
模块 25 甜羹	134
苹果银耳羹	134
模块 26 蜜蒸	137
蜜饯鲜桃	137

认识热菜制作常用设备与工具



一、常用设备

1. 液化石油气灶：是以液化石油气为燃料烹煮饭菜的器具。液化石油气灶燃烧值大、效率高，能充分利用热能，节省能源，火力易控制，引头方便，但使用成本较高。



液化石油气灶

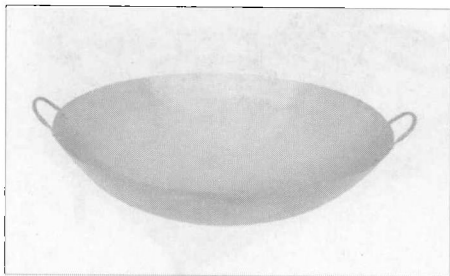
2. 三门蒸柜：是以水蒸气为传热介质，将烹饪原料蒸熟的一种设备。



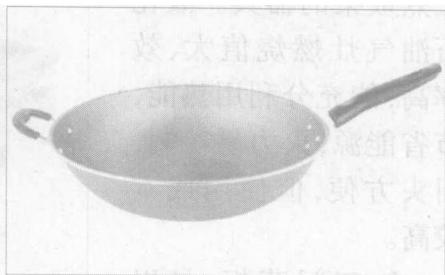
三门蒸柜

二、常用工具

1. 铁锅:炊事用具,主要以熟铁制成。由于其传热快、体薄而轻、不易破碎,适合用旺火烹调。有双耳式、单柄式两种。

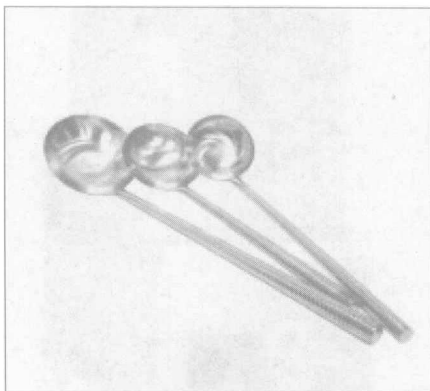


双耳铁锅



单柄铁锅

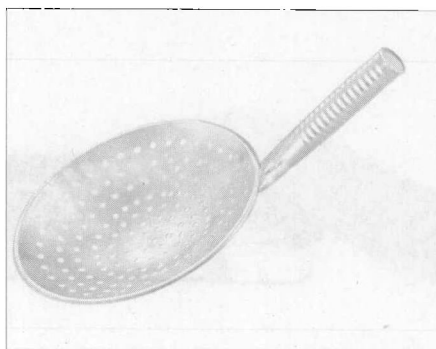
2. 手勺:用于盛舀食物、加放调味品或拌炒锅中的菜肴以及将做好的菜肴出锅装盘。一般用铁、不锈钢制成。



手勺

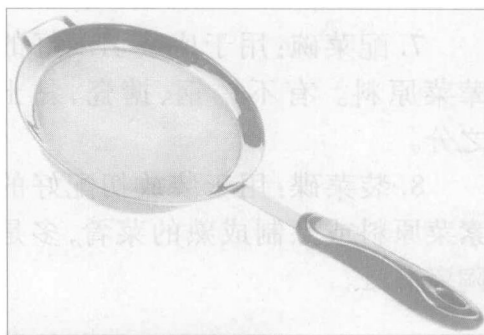
3. 漏勺:用来沥油、沥水及从油锅或水锅中捞出原料。一般用

铁、不锈钢制成。

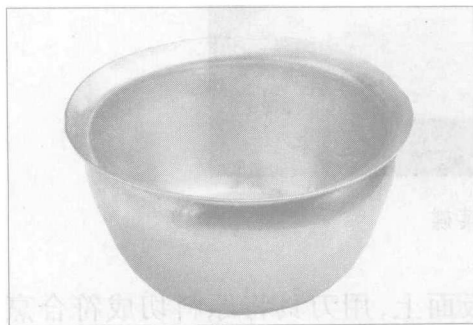


漏 勺

4. 网筛:用来滤去汤和液体调味品中的杂质,由铜丝、不锈钢丝制成。



网 筛



油 缸

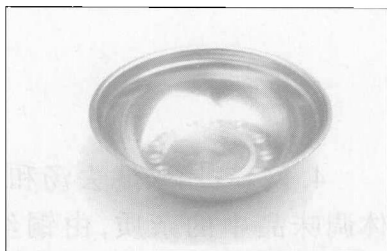
5. 油缸:用于盛放调味用油,有不锈钢、搪瓷、黏土之分。

6. 调味盒:用于盛放各种调味品,有不锈钢、搪瓷、黏土等不同材质。



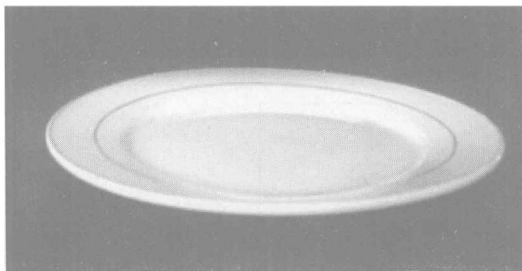
调味盒

7. 配菜碗:用于盛装切配好的荤菜原料。有不锈钢、搪瓷、黏土之分。



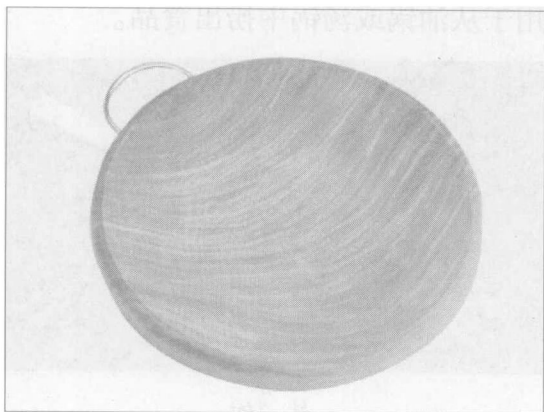
配菜碗

8. 装菜碟:用于装放切配好的素菜原料或烹制成熟的菜肴,多是陶瓷器皿。



装菜碟

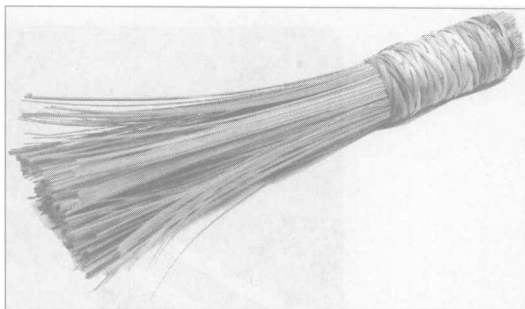
9. 砧板:将食品原料放在砧板面上,用刀具将原料切成符合烹制要求的形状。有木制、竹制和塑料等多种材质。



砧板

10. 刷子:用于清洗炒锅的用具,有竹子、不锈钢丝、丝瓜瓢等多种材质。

11. 文武刀:刀身略宽,长短适中,应用范围较广,既能用于将原料加工成片、条、丝、丁、块,又能用于加工略带碎小骨、质地稍硬的原料,应用较为普遍。

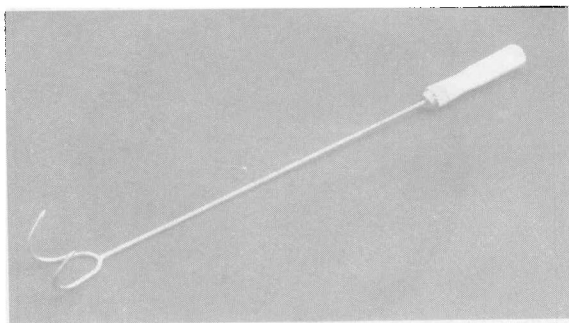


竹刷



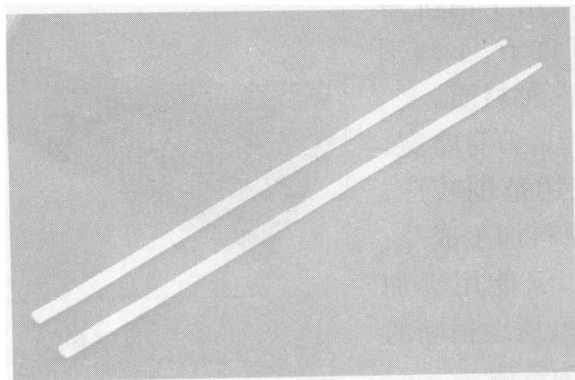
文武刀

12. 铁钩:用于从油锅或汤锅中捞出食品。



铁 钩

13. 长木筷:用于从油锅中夹出炸制的食品。



长木筷

第一篇

热菜常用烹调方法

