

Pengren




教学菜—淮扬菜

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第三版)



pengren pengren
pengren pengren
pengren

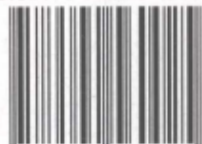
 中国劳动社会保障出版社



餐饮业经营与管理
饮食业基础知识（第二版）
饮食营养与卫生（第三版）
烹饪美学（第三版）
烹饪化学（第二版）
烹饪实用英语
厨房管理知识（第三版）
现代厨具及设备（第二版）
烹饪原料知识（第二版）
烹饪原料加工技术（第二版）
烹调技术（第二版）
面点技术（第二版）
西式面点技术
西餐烹调基础（第三版）
冷拼与食品雕刻
面塑与糖塑
中式烹饪汤羹谱
宴席设计与菜品开发
教学菜—鲁菜（第三版）
教学菜—川菜（第三版）
教学菜—粤菜（第三版）
教学菜—淮扬菜（第三版）
教学菜—湘菜
教学菜—杭州菜
教学菜—上海菜

策划编辑 / 傅磊
责任编辑 / 吴蓬蓬
责任校对 / 王建清
封面设计 / 刘林林
版式设计 / 薛俊雷

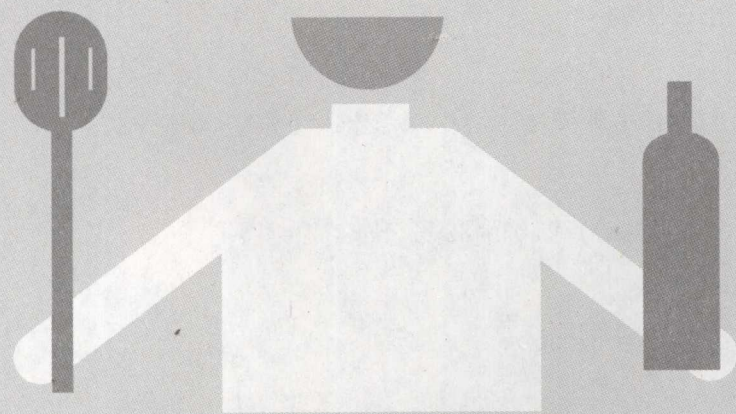
ISBN 978-7-5045-6002-5



9 787504 560025 >

定价：15.00 元

Pengren



教学菜—淮扬菜

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第三版)



pengren pengren pengren

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教学菜—淮扬菜/朱诚心主编.—3版.—北京:中国劳动社会保障出版社,2007
全国中等职业技术学校烹饪专业教材
ISBN 978-7-5045-6002-5

I. 教… II. 朱… III. ①菜谱-专业学校-教材 ②菜谱-江苏省-专业学校-教材 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 036488 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

*

中青印刷厂印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 10.25印张 204千字

2007年4月第3版 2007年4月第1次印刷

定价:15.00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:010-64911344



兰花莴苣



辣白菜卷



白卤鸡



水晶南瓜糕



龙凤呈祥



油炸香酥乳鸽



油浸鲈鱼



生炒鳝鱼



芫爆羊肉



炸烹对虾



八宝饭



酱烧草鱼

前言

Preface

为了更好地适应全国中等职业技术学校烹饪专业的教学要求,劳动和社会保障部教材办公室组织全国有关学校的职业教育研究人员、一线教师和行业专家,对中等职业技术学校烹饪专业教材进行了修订。

这次教材修订工作的重点主要有以下几个方面。

第一,坚持以能力为本位,重视实践能力的培养,突出职业技术教育特色。根据烹饪专业毕业生所从事职业的实际需要,合理确定学生应具备的能力结构与知识结构,对教材内容的深度、难度做了较大程度的调整。同时,进一步加强实践性教学内容,以满足企业对技能型人才需求。

第二,根据餐饮行业发展,合理更新教材内容,尽可能多地在教材中充实新知识、新方法、新设备和新工艺等方面的内容,力求使教材具有鲜明的时代特征。同时,在教材编写过程中,严格贯彻国家有关技术标准的要求。

第三,努力贯彻国家关于职业资格证书与学历证书并重、职业资格证书制度与国家就业制度相衔接的政策精神,力求使教材内容涵盖有关国家职业标准(中级)的知识和技能要求。

第四,在教材编写模式方面,尽可能使用图片、实物照片或表格形式将各个知识点生动地展示出来,力求给学生营造一个更加直观的认知环境。同时,针对相关知识点,设计了很多贴近生活的导入和互动性训练等,意在拓展学生思维和知识面,引导学生自主学习。

本套教材可供中等职业技术学校烹饪专业使用,也可作为职工培训教材。

本次教材的修订工作得到了北京、河南、江苏、浙江、湖南、山东、四川、广东等省、直辖市劳动和社会保障厅(局)及有关学校的大力支持,在此我们表示诚挚的谢意。

《教学菜——淮扬菜》(第三版)主要介绍了如何运用各种烹饪方法制作淮扬菜。书中提供了大量典型的菜例来做讲解,供学生学习时参考。

本书由朱诚心主编,程龄惠、范象坤副主编;刘召全、孙雪松、许鑫、黄懿、刘飞、刘福民、林子祥、赵峰、周健、任明桂、宋玉堂、王支援、潘建、朱鹏飞参加编写。

劳动和社会保障部教材办公室

2007年3月

目录

Contents

绪论 / 1

第1章 制作拌、炆、腌类菜肴 / 3

- 4 § 1—1 拌
- 11 § 1—2 炆
- 15 § 1—3 腌

第2章 制作酱、卤、冻类菜肴 / 21

- 22 § 2—1 酱
- 24 § 2—2 卤
- 27 § 2—3 冻

第3章 制作酥、卷、灌、熏类菜肴 / 30

- 31 § 3—1 酥
- 33 § 3—2 卷
- 36 § 3—3 灌
- 38 § 3—4 熏

第4章 制作拼盘类菜肴 / 42

- 43 § 4—1 一般拼盘
- 46 § 4—2 什锦拼盘
- 47 § 4—3 花色拼盘

第5章 制作炸、炒、爆、烹、熘类菜肴 / 50

- 51 § 5—1 炸
- 65 § 5—2 炒
- 76 § 5—3 爆
- 83 § 5—4 烹
- 89 § 5—5 熘

目录

Contents

第6章 制作烧、扒、炖、 焖、煨类菜肴 / 95

- 96 § 6—1 烧
- 101 § 6—2 扒
- 105 § 6—3 炖
- 109 § 6—4 焖
- 114 § 6—5 煨

第7章 制作煮、熬、烩、 汆、涮类菜肴 / 117

- 118 § 7—1 煮
- 120 § 7—2 熬
- 122 § 7—3 烩
- 126 § 7—4 汆
- 128 § 7—5 涮

第8章 制作煎、贴、塌、 熘类菜肴 / 131

- 132 § 8—1 煎
- 135 § 8—2 贴
- 137 § 8—3 塌
- 138 § 8—4 熘

第9章 制作瓢、蒸、烤类菜肴 / 141

- 142 § 9—1 瓢
- 145 § 9—2 蒸
- 149 § 9—3 烤

第10章 制作拔丝、挂霜、 蜜汁类菜肴 / 152

- 153 § 10—1 拔丝
- 155 § 10—2 挂霜
- 156 § 10—3 蜜汁

绪 论

淮扬菜是中国著名菜系之一，菜式独具一格，别有风味，素为中国人所喜爱，在国际上也享有盛名。

淮扬菜发轫于先秦时期，隋唐时已有盛名，至明清时已成流派。原料多以水产为主，注重鲜活，刀功比较精细，尤以瓜雕享誉四方。淮扬菜善用炖、焖、烤、煨等烹调方法，口味平和，清鲜而略带甜味。著名菜肴有清炖蟹粉狮子头、大煮干丝、三套鸭、水晶肴肉、焦熘鳊鱼、梁溪脆鳝等。其菜品细致精美，格调高雅。

淮扬菜是长江中下游（扬子江）和淮河中下游的代表风味。扬州是淮扬菜的发源地。自古以来，扬州就是“东南一隅”的重要都会、南北交通的枢纽和对外往来的商埠。扬州地处鱼米之乡，物产丰富，气候宜人，人才荟萃，文士如云，经济、文化高速发展，帝王将相、文商巨贾竞相游憩。清朝康熙、乾隆皇帝南巡，在扬州设游龙宴，罗列珍馐美味，盛况空前。正是在此历史背景和经济地位的基础上孕育了淮扬菜的饮食文化。经过历代厨师不断实践和创新，扬州菜清淡味雅的独特风味，闻名遐迩，脍炙人口，成为我国烹饪百花园中的一朵奇葩。

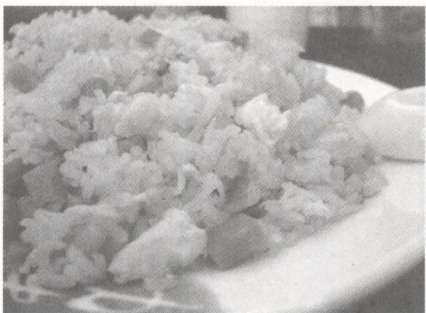
扬州是江淮重镇，北附蜀岗，东拥湖泽，南距长江，土地肥沃，河叉如织，鹅鸭鱼藕，珍禽水产，干鲜百货，比比皆是，海味产业亦近在咫尺。“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬。”动植物水鲜野味一年四季轮番上市，与带有地方色彩的土特产相得益彰，使扬州食馐精美绝伦，百种千名，齐味万方。

“扬州三把刀”之一就是扬州厨刀，久负盛名，而扬州厨师更是遍布全国各地，并走向世界。扬州的美馐佳肴“清炖狮子头”“焦熘鳊鱼”“水晶肴蹄”“扬州蛋炒饭”等蜚声中外，成为人们争相品尝的对象。

例如，在北京的钓鱼台国宾馆、人民大会堂和北京饭店，淮扬菜历来都出现在宴会的整个席面上且占有绝对重要的位置。这些与淮扬菜历史悠久，技艺精湛，尤其是淮扬菜不仅具有科学性而且更具有艺术性，有着密不可分的关系，由此也就可以理解，建国之初“开国第一宴”选用淮扬菜决非偶然。时至今日，淮扬菜更是名厨辈出，高手云集，他们



蟹粉狮子头



扬州炒饭

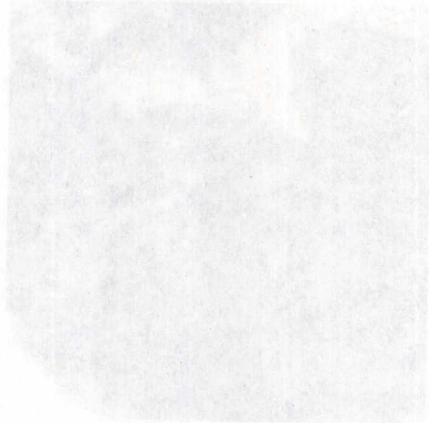
教学菜——淮扬菜

全国中等职业技术学校烹饪专业教材



不仅继承发扬优良传统，而且更注重将新工艺、新原料、新技术、新设备、新理念等在餐饮业中推广，不断地开拓、创新，创新出的菜点层出不穷，更加体现出了淮扬菜的时代风味特色和前瞻性。

中国的烹饪技术历史悠久，是劳动人民创造的灿烂文化遗产的一部分，是数千年文化发展的劳动智慧结晶。淮扬菜是其中之一，也是中国烹饪“以味为核心，以养为目的”这一本质特征的一大体现。

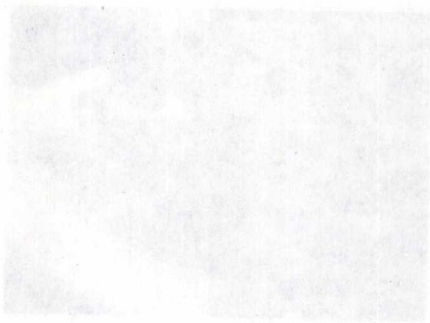


夫子蹄筋

淮扬菜历史悠久，文化底蕴深厚。其烹饪技艺讲究刀工、火候和调味，追求色香味形的完美统一。淮扬菜的代表菜有狮子头、大煮干丝、软兜鲢鱼、清炖蟹粉狮子头、翡翠炒虾仁、清炒时蔬等。淮扬菜不仅注重食材的选择，还讲究烹饪的季节性，四季皆有不同风味。

淮扬菜是江苏菜的重要组成部分，具有鲜明的地域特色。淮扬菜起源于淮河流域，是劳动人民智慧的结晶。淮扬菜不仅注重食材的选择，还讲究烹饪的季节性，四季皆有不同风味。淮扬菜的烹饪技艺讲究刀工、火候和调味，追求色香味形的完美统一。

淮扬菜的烹饪技艺讲究刀工、火候和调味，追求色香味形的完美统一。淮扬菜的烹饪技艺讲究刀工、火候和调味，追求色香味形的完美统一。淮扬菜的烹饪技艺讲究刀工、火候和调味，追求色香味形的完美统一。

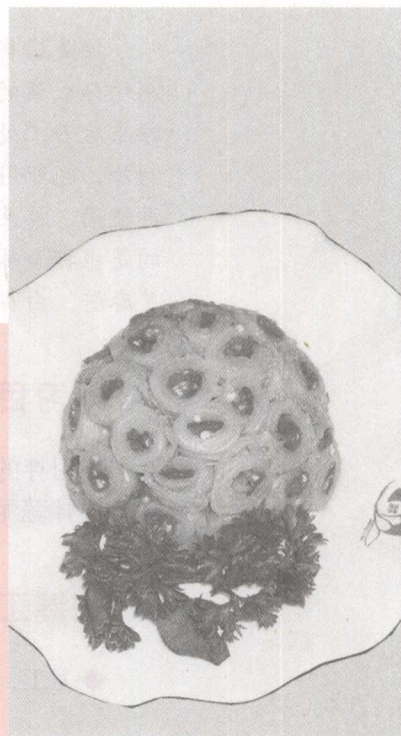


夫子蹄筋

...水... ..

第 1 章

第 1 章 制作拌、炆、腌类菜肴

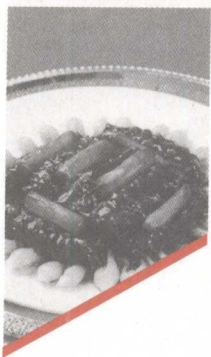


学习目标

... ..

学习目标

... ..



拌、炆、腌均属制作凉菜常用的主要方法。凉菜各地的名称不同，又称冷荤、冷盘、冷拼、冷菜、冷碟、冷盆等。凉菜是指热制吃或冷制吃的菜肴。凉菜具有用料广泛、菜品丰富、味形多样、色泽鲜艳、质感脆嫩、造型美观等特点，在宴席和便餐中都占有极其重要的地位。凉菜在色、香、味、形、质、养及卫生等方面，都有着很高的要求。

§ 1—1 拌

拌是指将生料或凉的熟料，加工成丝、条、片、丁等形状，用各种调味品拌制均匀成菜的一种冷菜制作方法。拌制菜肴中的荤料，大都要经过煮或烫(氽)等，晾凉后刀工处理拌制，但也可采用热拌而吃，如拌肚丝、拌虾片等。除用熟料拌制外，也可用生料拌制。制作生料菜肴时，需要整料用沸水或消毒水洗净消毒后再使用。拌菜所用的调味品较多，一般有酱油、醋、精盐、味精、香油等；也有的是根据口味需要，用蒜茸、姜汁(末)、辣椒粉(油)、花椒粉、芥末酱(油)、芝麻酱、白糖等调味品。

学习目标

◆用拌的方法制作各种有代表性的菜肴，如蒜泥拌黄瓜、生拌鱼片、熟拌肚丝、温拌蒜泥白肉等。

关键工艺环节

◆刀工、原料处理、拌制

工艺环节指导

制作拌菜时要注意以下几点：

1. 刀工均匀一致、卫生。
2. 生料要消毒洗净，荤菜熟处理要恰当，有些原料焯水要达到要求。
3. 投入调料要准确适宜，拌制均匀。

拌根据原料的区别可以分为生拌、熟拌、温拌和混拌4种。

生拌

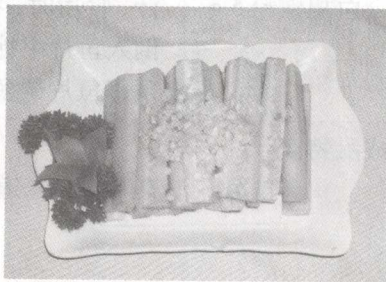
生拌指菜肴的主辅原料均没有经过加热处理，只是腌制或生料直接拌制的方式。生料拌制的菜肴具有清香嫩脆、味鲜美的特点。生拌适用于质地鲜嫩的动植

物性原料，如黄瓜、莴笋、萝卜、三文鱼、鱼片等原料。生料直接拌制的菜肴，要特别讲究刀工、卫生、装盘，拌好及时食用。

实例

1. 蒜泥拌黄瓜

材 料	工 艺 流 程
主料 嫩黄瓜 250 g 辅料 蒜 20 g 酱油 5 g 米醋 25 g 精盐 5 g 味精 0.5 g 香油 10 g	刀工成形 将黄瓜洗净（消毒），去皮去瓜瓢切成5 cm × 1 cm的条状。 关键点 刀工成形要求长短相等，粗细一致，蒜用刀拍成茸，也可加工成兰花刀形、劈柴块等形状。 拌制 将黄瓜条放入盛器，加入调味品拌制均匀，即成。 装盘 用筷子将拌制好的菜肴整齐地码放在盘中。



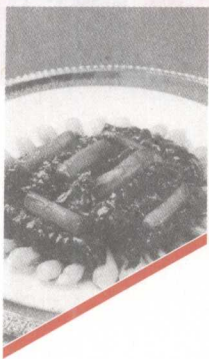
成品特点

咸酸味浓，脆嫩爽口，营养开胃，凉拌佳肴。

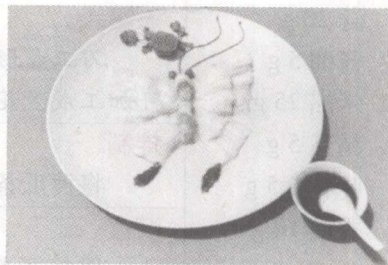
举一反三

用此方法将主料或调料变化后可以制作拌蒜泥莴笋、生拌三丝、拌麻酱黄瓜等。

2. 生拌鱼片



材 料	工 艺 流 程
<p>主料 活鳊鱼 1 条 (重约 750 g)</p> <p>辅配料 鲜清汤 20 g 香菜 15 g</p> <p>调料 酱油 30 g 香醋 15 g 精盐 5 g 白酒 15 g 味精 3 g 香油 10 g 白胡椒粉 5 g</p>	<p>刀工成形 将鳊鱼宰杀去鳞去鳃取出内脏，洗涤干净（初加工处理），香菜摘洗干净，切成 3.5 cm 的段备用。将鳊鱼剔骨去皮取肉，放入清水中稍泡几分钟，捞出沥干水分，片成长 5 cm、宽 2 cm、厚 0.25 cm 的薄片，放入容器中，加入精盐 1 g、白酒 15 g 略腌。</p> <p>关键点 鱼骨、鱼刺要剔净，刀工成形大小一致，厚薄均匀。</p> <p>拌制 取调料碗一个，放入酱油、鲜清汤、香醋、香菜、精盐、味精、白胡椒粉、香油，调匀成多味鲜汁。食用时，将多味鲜汁倒入鱼片中拌匀即可。也可将鱼片蘸多味鲜汁食用。</p>



成品特点

鱼肉鲜嫩，清爽利口，味道醇美，风味独特。

举一反三

用此方法将调料变化后可以制作生拌草鱼丝、生拌虾片、芥末鱼片等菜肴。

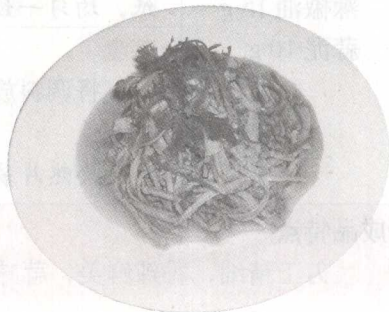
熟 拌

熟拌是指主辅料经过加热成熟（或熟食根据原料质地和菜肴质感的要求而定断生、熟透、软熟等层次），冷凉后经刀工处理成片、条、丝形状，再进行调味拌制的一种制作方法。

实 例

拌肚丝

材 料	工 艺 流 程
主料 生猪肚 500 g 调辅料 香菜 50 g 调料 精盐 5 g 料酒 15 g 白胡椒粉 10 g 味精 3 g 香醋 10 g 香油 10 g 辣椒油 20 g 茺茴 10 g 葱白 10 g 姜 10 g	刀工制作 先将生猪肚用盐、碱反复搓洗后用清水洗涤干净,放入清水锅中,放茺茴、葱姜(洗净拍松),上火煮后加入精盐、料酒至猪肚成熟,离火浸泡,使其入味。 关键点 将猪肚捞出沥净汤汁,切成5 cm长的丝状,香菜洗净切成2.5 cm的段,放在盘中铺底,肚丝放入盛器中。 拌制 加入精盐、香醋、白胡椒粉、味精、辣椒油、香油拌匀,装入放有香菜的盘中即可。 关键点 煮制猪肚时要掌握火候,不可过烂,口感脆嫩为佳,刀工要均匀一致。



成品特点

色泽鲜艳,味道鲜浓,口感脆嫩。

举一反三

用此方法将主料变化后可以制作拌羊肚、拌牛肚、拌猪肝(肺)等。

温 拌

选用肥瘦相连的猪腿肉,经过烫煮、刀工处理成形,用调料拌制的一种制作方法。



实 例

蒜泥白肉

材 料	工 艺 流 程
主料 猪后腿肉 500 g 调辅料 酱油 5 g 精盐 5 g 味精 3 g 辣椒油 15 g 蒜泥 10 g	刀工成形 将原料刮洗干净，入汤锅煮至皮软，断生离火，用原汤浸泡 20 min 捞出晾凉，切成长 12 cm、宽 5 cm 的长方块，再放入汤中吊煮至 7 成熟，捞出漂凉漂透，保持肉的油润白净。待用时现煮现片，要求片薄如纸，红白相间。 关键点 煮原料时要掌握好火候及成熟度。刀工要精细，片薄如纸，均匀一致。 装盘 将调料放入器皿中调匀，浇上辣椒油即可。 关键点 要热片装盘，现浇调味汁。
成品特点 刀工精细，香辣鲜美，蒜味浓厚，肥而不腻。	

举一反三

用此方法将主料变化后可以制作蒜泥猪手、白切鸡等。

混 拌

混拌是指将主辅料经加工处理后，放在一起加入调味品，拌匀装盘的一种制作方法。此方法适用于质地鲜嫩的动植物性原料。