

pengren



教学菜——川菜

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

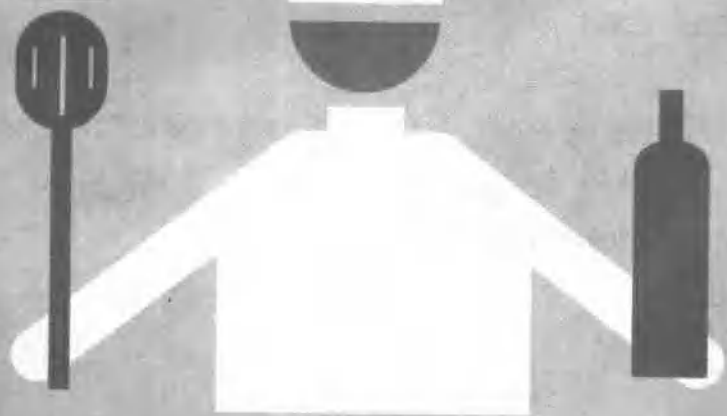
(第三版)



pengren pengren pengren

 中国劳动社会保障出版社

pengren



川菜—教学菜

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第三版)



pengren

pengren

engren



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教学菜——川菜 / 赵品洁主编. — 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 978-7-5045-5920-3

I. 教… II. 赵… III. ①菜谱-专业学校-教材②菜谱-四川省-专业学校-教材
IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052720 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

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 9.25 印张 183 千字

2007 年 7 月第 3 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定价: 13.00 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



珊瑚萝卜



毛血旺



红油牛肉



香辣土龙虾



锅贴虾仁



美味虾



泡椒目鱼仔



八宝酿梨



干烧岩鲤



樟茶鸭



天麻乳鸽



咸烧白

前言

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的需求。

第二,根据餐饮行业的发展,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就业标准(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——川菜(第三版)》介绍了如何运用拌、炸、炒、煎、烧、汆等28种烹调方法制作菜肴,并提供了大量实例供参考使用。

本书由赵品洁主编,唐博、葛惠伟、韦伟奇参编;王月智审稿。

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、卤、熏、 泡、蜜汁类菜肴 / 3

- 4 § 1—1 拌
- 17 § 1—2 卤
- 19 § 1—3 熏
- 23 § 1—4 泡
- 27 § 1—5 蜜汁

第2章 制作炸收、糖粘、冻、腌腊、 糟醉类菜肴 / 29

- 30 § 2—1 炸收
- 37 § 2—2 糖粘
- 39 § 2—3 冻
- 43 § 2—4 腌腊
- 45 § 2—5 糟醉

第3章 制作炒、爆、熘、 干煸类菜肴 / 48

- 49 § 3—1 炒
- 63 § 3—2 爆
- 72 § 3—3 熘
- 82 § 3—4 干煸

目 录

Contents

第4章 制作煎、贴、烘、炸、 蒸类菜肴 / 92

- 93 § 4—1 煎
- 96 § 4—2 贴
- 99 § 4—3 烘
- 101 § 4—4 炸
- 106 § 4—5 蒸

第5章 制作烧、烩、煨、焖、 炖类菜肴 / 112

- 113 § 5—1 烧
- 118 § 5—2 烩
- 122 § 5—3 煨
- 124 § 5—4 焖
- 126 § 5—5 炖

第6章 制作氽、煮、烧烤、 烫类菜肴 / 129

- 130 § 6—1 氽
- 133 § 6—2 煮
- 136 § 6—3 烧烤
- 139 § 6—4 烫

绪 论

川菜作为我国的主要菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位。它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜、醇浓并重，以善用麻辣著称，并以其独具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外，成为中华民族饮食文化与文明史上一颗灿烂夺目的明珠。

由于四川位于中国内陆西部腹地，四面环山，因此气候温和湿润。在每年7、8、9三个月中，最高温度可达40℃，湿度达90%以上，这样的气候条件决定了四川人“尚滋味、好辛香、喜麻辣”的饮食习惯，至今已有两千多年的历史。

四川自古以来就有“天府之国”的美称。境内江河纵横，四季常青，烹饪原料多且广，既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌。此外，还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等，这些都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味提供了良好的物质基础。

悠久的历史

川菜发源于古代的蜀国和巴国，汉、晋时期就已粗具规模。东晋的史学家常璩在所著的《华阳国志》中就指出，巴蜀之人有“尚滋味”和“好辛香”的传统。隋、唐、五代时期，川菜有了较大的发展。两宋时期，川菜已跨越巴蜀旧疆，以独有的特色先后进入当时的京城汴京(今河南开封)和临安(今浙江杭州)，为世人所瞩目。明代末期，辣椒传入我国后，使川菜原已形成的“尚滋味”“好辛香”的传统得到进一步的丰富和发展。到了晚清，川菜逐步形成清鲜、醇浓并重，且又善用麻辣调味的独特风味。

丰富的菜式

川菜的菜式主要由高级宴会菜式、普通宴会菜式、大众便餐菜式和家常风味菜式四类组成。这四类菜式既各具风格，又互相渗透和配合，形成一个完整的体系，对全国各地甚至对国外都有广泛的适应性。高级宴会菜式烹制复杂，工艺精湛，原料一般较多采用山珍海味，配以时令菜蔬，要求品种丰富，调味清鲜，色味并重，形态夺人，气派壮观。普通宴会菜式要求就地取材，荤素搭配，汤菜并重，加工精细，经济实惠，朴素大方。大众便餐菜式以烹制快速、经济实惠为特点，如宫保鸡丁、鱼香肉丝、水煮肉片、麻婆豆腐等。家常风味菜式要求取材方



便，操作易行，如回锅肉、盐煎肉、干煸牛肉丝、蒜泥白肉、肉末豌豆、过江豆花等，深受大众喜爱，而且食肆餐馆和家庭大都能够烹制。除以上四类菜式外，四川各地还有许多著名的传统民间小吃和糕点菜肴，这些都为川菜浓郁的地方风味增添了内容和光彩。



多样的味型

川菜讲究色、香、味、形，尤其在“味”上风格独具，以味型多样、变化精妙、用料广、口味厚为主要特色。

川菜的基本味型有麻、辣、甜、咸、酸、苦六种。在这六种基本味型的基础上，又可调配变化出多种复合味型。在川菜烹饪过程中，若能运用味的主次、浓淡、多寡调配变化，加之选料、切配和烹调得当，即可获得色、香、味、形俱佳的具有特殊风味的各种美味佳肴。

川菜烹制调味时，常把咸、甜、酸、辣或麻辣集中使用在一个菜上，既突出了主味，又辅以他味，从而使川菜的特殊风味得以明显体现，如怪味鸡、鱼香肉丝、麻婆豆腐、水煮牛肉等就是这类菜肴的代表。

川菜在两千多年的发展过程中继承并发扬历史传统，重视调味，味型丰富。此外，它对民间流行的和兄弟省市的烹制技法都广采兼收，经提炼、变化后，加以应用，因而烹制技法较多。这“两多”就是形成川菜独特风格的两大技术支柱。川菜之所以享有“一菜一格、百菜百味”的美誉，其原因即在于此。

第1章

制作拌、卤、熏、泡、蜜汁类菜肴





§ 1—1 拌

拌是凉菜的主要烹调方法之一，即把生的原料或晾冷的熟制原料切制成小型的丁、丝、块、片、条等形状后，加入各种调味品，然后搅拌均匀，使其上味的烹饪方法。凉拌菜肴具有用料广泛，制作简易，味道多变，菜式灵活，口味清爽的特点。



学习目标

◆通过本节的学习，掌握川菜中具有代表性的拌菜品种，重点是常用复合味型的调制以及刀工和菜肴装盘工艺。

关键工艺环节

◆调味

工艺环节指导

川菜在调味上讲究“一菜一格，百菜百味”，每一款拌制类菜肴都应该在调味特点上有所突出，如“白油味”突出的是清鲜的本味，而“麻辣味”则要将浓烈的口味充分体现出来，所以，在拌制类菜肴的调味中，从调味品的选择到调味品的再加工，用量比例都应严格按照要求操作。

实 例

1. 棒棒鸡丝

“棒棒鸡丝”是源于四川乐山地区的地方风味小吃，20世纪20年代传入成都，成为川菜中的风味名菜。这道菜的传统制法是：将鸡肉煮熟后，用一根特制的木棒将肉拍松，使之易于入味，然后用手撕成粗丝，拌以作料，因而得名“棒棒鸡丝”。其成菜具有味美质嫩，咸、鲜、麻、辣、微甜的特点，目前较为有名的是成都“廖记棒棒鸡”。



材 料	工 艺 流 程
主料 熟净鸡肉 200 g 调辅料 葱白 20 g 酱油 25 g 白糖 20 g 花椒粉 2 g 辣椒油 40 g 芝麻油 10 g 醋 20 g 芝麻酱 15 g 熟芝麻 4 g 味精 1 g 精盐 1 g	刀工成形 干净的葱白切成粗丝装入盘内垫底,熟鸡肉用木棒轻轻捶打至肉质松软,用手撕为长约8 cm、粗约0.4 cm的丝,装入盘内葱丝上整齐排匀。 关键点 装盘要自然、蓬松。鸡肉也可用刀切制,但要顺纹路切,才易成形。 调味成菜 将芝麻酱、酱油、白糖、精盐盛入碗内,调散并融合后加醋、辣椒油、花椒粉、芝麻油、味精充分调匀,淋在鸡丝上,最后撒上熟芝麻即成。 关键点 芝麻酱要先用酱油稀释后才能使用,各种调料必须齐备才能各味俱备,怪味汁要浓稠才能更好地裹附于原料上。



成品特点

色泽红亮,口味丰富,肉质细嫩。

举一反三

将此法稍作变化后还可制作“棒棒鸡块”“笋子拌鸡丝”“怪味兔丝”。

2. 蒜泥白肉

“蒜泥白肉”是川菜中一款讲究刀上功夫的名菜,刀功平庸的厨师自是不敢问津,所以,并不是每个餐厅都能供应此菜。白肉片薄而张大,肉皮与肥瘦肉紧密相连,厚薄一致,因而此菜又名“白片肉”或“云白肉”。当然,如今高质量的食品切片机也能片出符合要求的肉片,但须先将肉冻硬后再片,出菜时需解冻装盘,这样就会使成菜丧失原有的风味。

材 料	工 艺 流 程
主料 带皮坐臀肉 200 g 调辅料 蒜泥 25 g 复制酱油 50 g 辣椒油 25 g	原料初步熟处理 将猪肉刮洗干净后,放入汤锅内用中火煮至刚熟(即将肉切开不见血水),捞出放入一汤盆内,再将煮肉的原汤倒入浸泡约 20 min。 关键点 掌握煮肉的火候,以刚熟为准,切忌过软。此外还要注意选料,必须选用皮薄的坐臀肉。 刀工成形 捞出浸泡好的肉,用毛巾搦干水分,采用平刀法将肉片成长约 10 cm、宽约 5 cm、厚约 0.15 cm 的大薄片,理平装入盘内。 关键点 白肉煮熟后用原汤浸泡,质地才柔软,刀工处理时应做到片张完整,薄而不穿,肥瘦相连。 调味成菜 将蒜泥、复制酱油、辣椒油调成蒜泥汁,淋在白肉上即成。 关键点 蒜泥必须要现制现作,用料要足;复制酱油要自己熬制,突出香味。

成品特点

色泽红亮,蒜味浓郁、香辣略甜、肉质软嫩。

举一反三

将此法稍作变化后还可制作“蒜泥黄瓜”“蒜泥三丝”“蒜泥耳片”。

3. 鱼香青元

“鱼香青元”是将鱼香味用于凉拌的一款菜式,多作夏季宴席冷碟。凉拌鱼香味汁的调料虽然与热烹大致相似,但调料不下锅、不勾芡,因此,其味更浓、更香,原汁原味地保持了泡辣椒的酸辣味。



材 料	工 艺 流 程
主料 净鲜豌豆 200 g	原料初步加工及热处理 鲜豌豆用刀划破皮后,放入六成油温的油锅内炸至酥脆(捞出豌豆壳),捞起晾凉后装入盘内。
调辅料 精盐 1 g 味精 1 g 白糖 10 g 酱油 3 g 醋 5 g 姜末 5 g 蒜末 6 g 葱花 10 g 泡辣椒泥 10 g 净辣椒油 20 g 芝麻油 5 g 精炼油 1 000 g (约耗 20 g)	关键点 豌豆下油锅后易爆裂,须防止油溅伤人,但要注意迅速打捞炸浮在油面上的豌豆壳,而且要掌握好油温火候,注意炸酥不能炸焦。
	调味成菜 酱油、精盐、白糖、醋、味精放入碗内,充分调匀,再将泡辣椒泥、姜末、蒜末、葱花、芝麻油、净辣椒油加入调匀成鱼香味汁,出菜时淋在豌豆上即成。
	关键点 调制味汁应浓稠,以便更好地裹附于原料上。调制鱼香味汁的重点在于泡辣椒的选择,一定要选取色红、口味酸辣纯正的四川泡辣椒来调味。此外,姜、葱、蒜的用量要足并且要突出其香味。

成品特点

豌豆碧绿,酥香化渣,咸鲜甜酸,微辣。

举一反三

将此法稍作变化后还可制作“鱼香蚕豆”“鱼香青豆”“鱼香花仁”。

4. 花仁兔丁

此菜为川菜传统凉菜,多次被评为川菜“名特风味菜肴”,四川较为著名的品牌是“二姐兔丁”。这款凉菜以兔肉、花生仁为主料,辅以多种调味品拌制而成,取花生仁之酥香,兔肉之细嫩,别具特色。

材 料	工 艺 流 程
主料 鲜兔 1 只(约重 1 000 g)	原料初步熟处理 将兔肉洗净,放入冷水内漂去血水,再入温水锅内,胸向下,背向上平放,放入姜片、葱段、料酒、花椒,用小火焖煮至兔肉熟透,连同汤一起装入盆内,浸泡 10 min 后,捞出晾凉。

续表

材 料	工 艺 流 程
调辅料 盐酥花生仁 50 g 葱 100 g 郫县豆瓣 50 g 潼川豆豉 15 g 酱油 25 g 白糖 15 g 精盐 5 g 辣椒油 150 g 味精 3 g 花椒粉 5 g 芝麻油 5 g 料酒 30 g 姜 20 g 花椒 2 g 精炼油 60 g	关键点 兔肉必须漂净血水后再煮制,以确保色泽洁白,应采用微火焖煮的方式制熟,确保肉质细嫩。 调料加工 锅置小火上,将剁细的郫县豆瓣放入锅内,加入精炼油炒至色红,再加入剁成茸的豆豉,一同炒出香味后起锅,晾凉备用。 关键点 豆瓣与豆豉茸含淀粉较重,极易粘锅,所以需用小火慢炒的方式加热。 刀工成形 将晾凉后的熟兔肉连骨斩成 1.5 cm 见方的丁,葱切成 2 cm 长的葱丁,花生仁去皮。 关键点 兔肉肉质细嫩,极易散碎。斩刀时,下刀要稳、准、快。斩后尽快成菜,以免失水质老。 调味成菜 取一大瓢,放入兔丁,逐一加入精盐、酱油、油酥豆瓣、潼川豆豉、味精、白糖、花椒粉、芝麻油、辣椒油、葱丁、盐酥花生仁,拌和均匀后,装盘即成。 关键点 兔肉含有草腥味,所以底味要加足,避免出现不良气味。

成品特点

色泽红亮,肉质细嫩,花生仁酥脆,咸鲜麻辣,香味浓郁。

举一反三

将此法稍作变化后还可制作“麻辣兔丁”“怪味兔丝”“花仁鸡丁”。

5. 姜汁肚片

姜汁味是川菜常用的味型之一,常用于夏秋季节,这种味型在咸鲜的基础上突出了姜和醋的酸辣味,具有开胃、爽口、解腻的妙效。



材 料	工 艺 流 程
主料 熟猪肚 200 g 调辅料 净青笋 100 g 精盐 3 g 姜末 15 g 酱油 2 g 味精 1 g 醋 15 g 芝麻油 5 g 冷鲜汤 50 g	刀工成形 净青笋中段切成菱形片,用少许盐码味,挤干水分,装入盘内垫底。熟猪肚斜刀片成长约8 cm,宽约3 cm、厚约0.2 cm的片,装入盘内青笋片上,摆成风车形。 关键点 熟猪肚通常采用反刀斜片的刀工处理方法,要求厚薄均匀,摆盘时不乱刀路。 调味成菜 将姜末、酱油、精盐、味精、醋、冷鲜汤、芝麻油装入碗内调匀成姜汁味汁,淋入盘内肚片上即成。 关键点 姜汁味汁的口味要突出清新,因猪肚本身含有些许异味,故调味时须注意压异味,必要时可加少许红油辣椒辅助调味(俗称“姜汁味搭红”)。

成品特点

色泽淡黄,质地柔软,咸鲜微酸,姜味浓郁,清爽宜口。

举一反三

将此法稍作变化后还可制作“姜汁腰片”“姜汁菠菜”“姜汁脆肚”。

6. 烧拌冬笋

冬笋经木炭火烧熟后再拌入味汁,由于是带壳烧制,因而可最大限度地保持冬笋原有的滋味。此菜正是采用了这一近似原始的烹调方法,使成菜显现出一种古朴的风格。

材 料	工 艺 流 程
主料 鲜冬笋 1 000 g	原料熟处理 带壳冬笋放入木炭火中烧熟,然后剥去外壳,切去质老而不能食用的部分,用刀切或手撕成长约5 cm、宽约0.7 cm的条。 关键点 烧冬笋最好用炭火埋着烧,以便更好地保持冬笋的清香。