




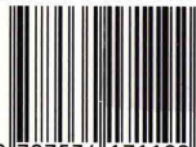
中式 烹调

实训教学菜谱

主编 严祥和

 浙江科学技术出版社

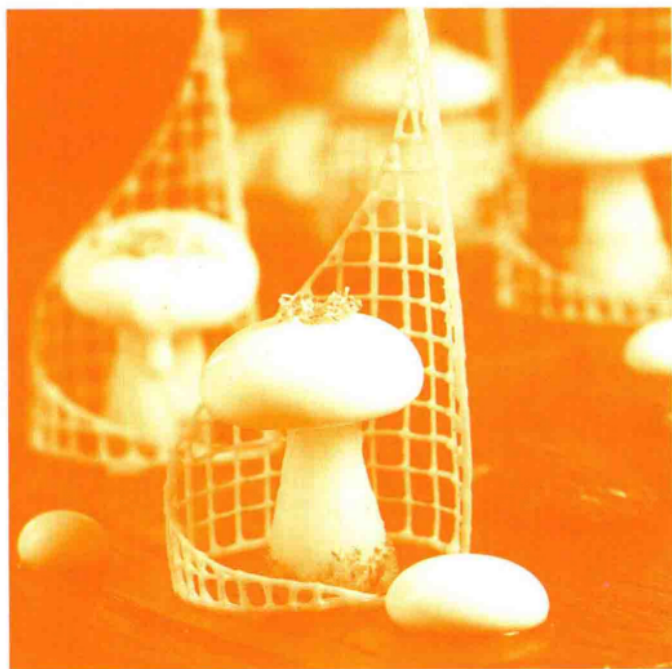
ISBN 978-7-5341-7119-2




9 787534 171192 >

定价：59.00元

中式烹调实训教学菜谱



主编 严祥和

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调实训教学菜谱 / 严祥和主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5341-7119-2

I. ①中… II. ①严… III. ①中式菜肴-烹饪
IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062707号

书 名 中式烹调实训教学菜谱
主 编 严祥和

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
销售部电话: 0571-85176040
网址: www.zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 787×1092 1/16 印 张 9.75
字 数 220 000
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-7119-2 定 价 59.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 莫亚元 责任印务 崔文红 封面设计 孙 菁



目录 [实训教学菜谱]

第一篇 热菜制作 /1

- 1 炸 /1 2 炒 /10 3 熘 /18 4 烧 /22
- 5 爆 /25 6 烩 /28 7 煎 /31 8 蒸 /34
- 9 烹 /36 10 焖 /38 11 炖 /40 12 拔丝 /42
- 13 挂霜 /43 14 烫 /44 15 余 /45 16 煮 /46
- 17 贴 /47 18 塌 /48 19 烤 /49 20 扒 /50
- 21 焗 /51 22 蜜汁 /52



第二篇 刀工技术 /53

- 1 刀工基本功 /53
- 2 刀工美化 /64

第三篇 冷菜拼摆 /70

-  普通围碟制作 /70
- 1 排 /70 2 堆 /73 3 叠 /75 4 围 /77
- 5 覆 /79 6 摆 /81

 工艺围碟制作 /83

 花色拼盘制作 /90

第四篇 果蔬雕刻 /94

1 花卉类 /95

2 其他类 /101

第五篇 地方风味 /104

1 杭州风味 /104

2 宁波风味 /109

3 温州风味 /114

4 绍兴风味 /119

5 湖州风味 /124

6 嘉兴风味 /128

7 金华风味 /132

8 衢州风味 /135

9 台州风味 /138

10 丽水风味 /141

11 舟山风味 /144

主要参考文献 /148

后记 /149

热菜制作是将经过初步加工和切配成形的烹饪原料，通过加热和调味制作成不同风味特色的菜肴。

常用烹调方法主要有炸、炒、熘、爆、煎、贴、塌、烹、烧、扒、焖、烤、蒸、炖、烩、氽、煮、煨、涮、挂霜、拔丝、蜜汁、焗等 20 几种。

1 炸



概念解读

炸是将经过刀工处理后的原料，通过调味、挂糊(或不挂糊)放入油量较多的油锅中，用不同的油温和加热时间，使成品达到软、嫩、焦、脆或酥香等不同质感的烹调技法。

根据成品特点，炸可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、脆炸、香炸、松炸、卷包炸等多种技法。



(一) 苔菜江白虾（清炸）

1 原料

主料：江白虾 250 克

配料：苔菜 50 克

调料：色拉油 500 克（约耗 50 克）、椒盐 5 克



2 操作过程

- 将江白虾洗净沥干，投入到约 200℃ 的油锅中，炸到虾壳酥脆后，捞出备用。
- 苔菜撕松散，切成小段后入锅炒至酥松香脆。
- 将炸好的虾倒入锅中，撒上椒盐，翻拌后出锅。

3 成品特点

苔香味浓，口味咸香。

4 技术要领

- 油炸时，油温应在 200℃ 左右，炸至壳酥肉嫩。
- 苔菜可炒酥，也可用烘箱烘酥。

5 菜品拓展

此烹调方法为清炸，即为原料直接投入油锅中炸制，同样可用于制作“清炸仔鸡”、“清炸里脊”等菜肴。



(二) 干炸里脊 (干炸)

1 原料

主料：猪里脊肉 300 克

调料：干淀粉 60 克、色拉油 1000 克（约耗 50 克）、精盐 3 克、味精 2 克、葱 2 克、姜 5 克、料酒 20 克、椒盐 5 克

2 操作过程

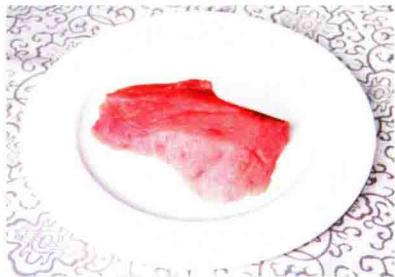
- 将猪里脊肉改刀成 0.5 厘米厚、2 厘米宽、4 厘米长的厚片，用料酒、精盐、味精、葱、姜等调料腌渍入味。
- 将腌渍好的肉片拍上干淀粉，放入 140℃ 油温的油锅中炸至外皮结壳，捞出后，待油温上升至 180℃ 时入锅复炸至金黄色。
- 撒上椒盐即可（或随带椒盐上桌）。

3 成品特点

色泽金黄，香酥脆嫩。

4 技术要领

- 要腌渍入味后再拍粉。
- 拍粉要匀，并要现拍现炸。
- 掌握好油温，防止出现外焦里生的现象。



5 菜品拓展

此法还可用于制作“干炸丸子”、“干炸鸡块”等菜肴。





（三）桂花鱼条（软炸）

1 原料

主料：净鱼肉 200 克

配料：鸡蛋 2 只

调料：面粉 100 克、淀粉 20 克、色拉油 1000 克（约耗 70 克）、料酒 3 克、精盐 2 克、味精 3 克、葱姜末各 1 克

2 操作过程

- 将鱼肉切成长约 6 厘米、宽约 1 厘米的长条，并用料酒、精盐、味精、葱姜末腌渍。
- 将鸡蛋打散，加面粉、淀粉及水调成全蛋糊。
- 在锅内加入色拉油，烧至 150℃ 时，将鱼条挂上全蛋糊逐条投入油锅炸至结壳捞起，待油温升至 180℃ 时再入锅复炸后，即可捞出沥油装盘。

3 成品特点

外酥松，里鲜嫩，色泽淡黄。

4 技术要领

- 鱼条形状一致均匀。
- 全蛋糊厚薄要恰当。
- 油温适宜，以 150℃ 左右下锅最佳。
- 色泽不宜过浅或过深，以金黄色为准。

5 菜品拓展

此法还适用于“软炸里脊”、“软炸仔鸡”、“桂花肉片”等菜肴的制作。



(四) 香酥鸽子 (酥炸)

1 原料

主料：净鸽子 2 只

调料：葱 10 克、姜 10 克、茴香 3 克、花椒 3 克、料酒 10 克、精盐 10 克、色拉油 1500 克（约耗 100 克）、椒盐一小碟

2 操作过程

- 鸽子洗净后，用精盐、料酒在鸽子身上涂搓，然后放入大碗内，加葱、姜、茴香、花椒，上笼蒸至酥熟。
- 将鸽子除去葱、姜、香料，沥汁后，放入约 180℃ 油温的油锅内炸至表皮酥脆，捞出沥油后切块装盘，上桌时随带椒盐一小碟。

3 成品特点

色泽红亮，皮酥肉嫩。

4 技术要领

- 鸽子要腌制入味，并蒸至酥熟。
- 鸽子需保持形状完整。

5 菜品拓展

此法也可用于制作“香酥仔鸭”、“香酥鸡”等菜肴。





（五）脆皮明虾（脆炸）

1 原料

主料：去头去壳大虾 12 只（留尾）

调料：面粉 80 克、淀粉 20 克、发酵粉 8 克、料酒 5 克、精盐 2 克、味精 2 克、色拉油 800 克（约耗 80 克）

2 操作过程

- 虾仁背上批一浅刀纹，去掉虾线洗净，并用料酒、精盐、味精腌渍入味。
- 用面粉、淀粉、发酵粉、水及冷色拉油（约 15 克）调匀成脆皮糊。
- 锅内放油，待油温升至 140℃ 时，将虾肉部位挂上脆皮糊（虾尾用手捏住，不挂糊），入锅炸制结壳捞出，待油温再回升至 160℃ 时入锅复炸至金黄色，捞出沥油装盘。

3 成品特点

色泽金黄，外皮酥脆，虾肉鲜嫩。

4 技术要领

- 脆皮糊的厚薄比例要恰当。
- 挂糊时用手捏住虾尾，虾肉部位挂糊均匀。
- 下锅时油温要控制好，结壳后及时捞出，再统一复炸至颜色一致。

5 菜品拓展

此法亦可用于“脆皮鲜奶”、“脆皮鱼条”、“脆皮山楂条”等菜肴的制作。



(六) 芝麻里脊

1 原料

主料：猪里脊肉 250 克

配料：白芝麻 75 克、鸡蛋 1 个

调料：面粉 30 克、料酒 5 克、精盐 2 克、味精 2 克、色拉油 1000 克（约耗 75 克）、番茄沙司一小碟

2 操作过程

- 将里脊肉批成约 0.5 厘米厚的大片，并在其表面略刮刀纹，加料酒、精盐、味精腌渍入味。
- 鸡蛋打散成蛋液，白芝麻撒在盘中。
- 将肉片两面蘸上干面粉后拖上蛋液，再均匀滚上白芝麻，用手轻轻压实。
- 锅内放油，待油温至 150℃ 时，将里脊肉逐片下锅，炸至表面酥脆捞出。
- 将炸好的肉片切成长条形装盘，上桌时可随带番茄沙司。

3 成品特点

香脆松嫩，芝麻不散落。

4 技术要领

- 里脊肉批成片时厚薄要均匀，并在其表面略刮刀纹，以防收缩变形。
- 炸时要“养”一会，以免外焦里生。

5 菜品拓展

此法亦可用于“土司鱼排”、“芝麻鱼排”等菜肴的制作。





(七) 炸响铃 (卷包炸)

1 原料

主料: 豆腐皮 5 张, 猪瘦肉 50 克

配料: 鸡蛋 1 只 (实用蛋黄 20 克)

调料: 精盐 1 克、料酒 2 克、味精 2 克、色拉油 750 克 (约耗 50 克)、椒盐、甜面酱各一小碟

2 操作过程

- 将肉剁成泥, 加精盐、料酒、味精和蛋黄搅成肉馅。
- 豆腐皮润潮去边筋后摊平, 取肉馅置于豆腐皮的一端, 用刀将肉馅塌成 3.5 厘米宽边, 放上边筋碎腐皮, 从有肉一边起卷成筒状, 卷合处蘸上少许清水使之粘合, 如此做成五卷, 再切成 3.5 厘米长的段直立放置。
- 锅内放油加热至 100℃ 时, 将豆腐皮卷分散放入油锅, 用手勺轻轻翻动, 炸至黄亮酥脆, 捞出沥油装盘, 上桌时可随带椒盐、甜面酱各一碟。

3 成品特点

腐皮薄如蝉翼, 成品色泽黄亮, 脆香味美。

4 技术要领

- 豆腐皮以杭州富阳泗乡豆腐皮为最佳。
- 包卷时要注意不宜太松或太紧。
- 油温要适宜, 过高则易焦, 过低则易“坐油”。

5 菜品拓展

此法亦可用于“腐皮包黄鱼”、“梅子肉”等卷包类菜肴的制作。



(八) 高丽苹果 (松炸)

1 原料

主料：苹果 1 个、鸡蛋 3 只

配料：淀粉 10 克、面粉 10 克

调料：色拉油 1000 克 (约耗 50 克)

2 操作过程

- 苹果削皮后切成约 0.7 厘米见方的丁状。
- 将鸡蛋清分离出来，搅打成蛋泡状，加入淀粉和面粉拌成蛋泡糊。
- 炒锅内放入色拉油加热至 120℃ 左右。
- 将蛋泡糊裹入苹果丁，挤捏成直径为约 5 厘米的球形，放入油锅中，用中小火缓慢“养”熟。
- 再用 150℃ 的油温进行炸制，待颜色浅黄后捞出装盘。

3 成品特点

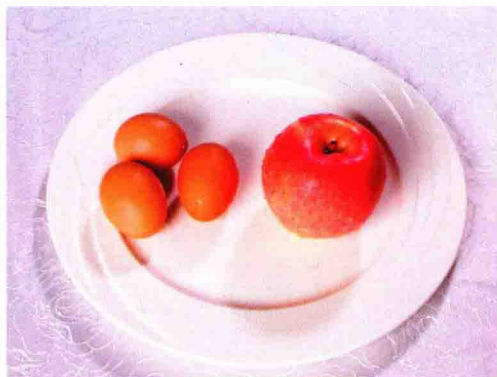
色泽浅黄，口感松软，香甜可口。

4 技术要领

- 蛋泡糊一定要现用现制，提前打好蛋清则易化水无法成形。
- 挤捏成球形时要将苹果丁放在中心位置。
- 下锅时的油温要掌握好，炸制时第一次翻动要等贴油一面结壳后用筷子轻轻翻转。
- 炸制时要不停地用勺子舀热油淋在原料上，保持受热均匀。

5 菜品拓展

此法同样可用于制作“高丽夹沙”、“高丽香蕉”、“高丽鱼条”等松炸类菜肴。





2 炒



概念解读

炒是将小型原料，用旺火、少量热油快速成菜的一种烹调技法。

根据炒的加热特点及成菜品质，炒可以分为生炒、干炒、滑炒、软炒、熟炒等多种技法。

(一) 香干炒肉丝 (生炒)

1 原料

主料：猪瘦肉 200 克

配料：香干 50 克、韭芽 50 克

调料：酱油 15 克、白糖 3 克、味精 2 克、精盐 2 克、
料酒 5 克、色拉油 30 克



2 操作过程

- 将肉切成约 6 厘米长的细丝，香干切丝，韭芽切段。
- 锅置中火上烧热，用油滑锅后，加入色拉油烧至 150℃ 时，倒入肉丝煸散，烹入料酒，继续煸炒至肉丝八成熟时，倒入香干丝，加入酱油、白糖、精盐及适量水，至汤汁将干时加入韭芽段、味精，淋明油后出锅。

3 成品特点

色泽浅红，干香味美。

4 技术要领

- 肉丝与香干丝粗细均匀。
- 煸炒时火不宜太旺，加入香干后要轻炒，以防香干断碎。

5 菜品拓展

此法亦可用于“雪菜炒豆板”、“尖椒土豆丝”、“炒肉片”等菜肴的制作。



(二) 回锅肉 (熟炒)

1 原料

主料：带皮猪后腿肉 300 克

配料：青蒜 50 克、香干 50 克

调料：郫县豆瓣酱 25 克、料酒 10 克、白糖 5 克、味精 5 克、酱油 5 克、色拉油 30 克

2 操作过程

- 将肉刮洗干净后，放入水锅内煮至断生，捞出晾凉后切成大薄片状。
- 青蒜切段，香干切片，郫县豆瓣酱剁碎。
- 炒锅入油加热，投入肉片翻炒，至肉片卷缩，下入豆瓣酱，加料酒、酱油、白糖、少量水，最后放入香干片和青蒜段炒制，加味精后即可装盘。

3 成品特点

色泽红亮，肥而不腻，咸鲜香辣。

4 技术要领

- 选肉以猪后腿肉为佳，且要肥瘦相当。
- 切肉片时要待煮熟晾凉后进行，且要注意片形大小厚薄。
- 掌握肉片回锅炒制时的火候。

5 菜品拓展

此方法为熟料回锅炒制，类似炒制的菜肴有“炒蟹粉”、“炒裙边”等。

