



食品生物工程专业改革创新教材系列

总主编 余世明



# 粤菜 烹调技术

YUECAI  
PENG TIAO JISHU

主编 邓宇兵



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS



食品生物工艺专业改革创新教材系列

总主编 余世明



# 粤菜 烹调技术

YUECAI  
PENG TIAO JISHU

主编 ○ 邓宇兵



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜烹调技术/邓宇兵主编. —广州:暨南大学出版社, 2016. 9  
(食品生物工艺专业改革创新教材系列)  
ISBN 978 - 7 - 5668 - 1931 - 4

I. ①粤… II. ①邓… III. ①粤菜—烹饪—职业教育—教材 IV. ①TS972. 117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 217489 号

## 粤菜烹调技术

YUECAI PENGCHIAO JISHU

主 编 邓宇兵

---

出版人 徐义雄  
策划编辑 张仲玲  
责任编辑 黄少君  
责任校对 王嘉涵  
责任印制 汤慧君 王雅琪

出版发行 暨南大学出版社 (510630)  
电 话 总编室 (8620) 85221601  
营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)  
传 真 (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)  
网 址 <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>  
排 版 广州市天河星辰文化发展部照排中心  
印 刷 广东广州日报传媒股份有限公司印务分公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 9.125  
字 数 228 千  
版 次 2016 年 9 月第 1 版  
印 次 2016 年 9 月第 1 次  
印 数 1—2000 册  
定 价 38.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

# 食品生物工艺专业改革创新教材系列

## 审定委员会

主 任 余世明

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 刚 刘海丹 刘伟玲 许耀荣 许映花

余世明 陈明瞭 罗克宁 周发茂 胡宏佳

黄清文 潘 婷 戴杰卿

## 食品生物工艺专业改革创新教材系列

### 编写委员会

总 主 编 余世明

秘 书 长 陈明瞭

委 员 (以姓氏笔画为序)

王东华 王 刚 王 刚 (小) 王建金

区敏红 邓宇兵 龙伟彦 龙小清 冯钊麟

刘海丹 刘伟玲 刘晓玲 刘 洋 江永丰

许耀荣 许映花 麦明隆 麦洁贞 杨月通

杨 赞 李淑含 利志刚 何广洪 何婉宜

何玉珍 何志伟 余世明 陈焕玉 陈明瞭

陈柔豪 欧玉蓉 罗克宁 周发茂 周璐艳

郑慧敏 郑 巍 胡宏佳 胡源媛 胡兆波

钟细娥 唐燕燕 凌红妹 黄清文 黄 毅

黄永达 章佳妮 曾丽芬 游巧凤 赖佩琦

蔡 阳 潘 婷 戴杰卿

## 编写说明

本书是食品生物工艺专业（中餐烹饪方向）学生“烹调技术”课程用书，是职业教育改革创新教材系列之一。

全书编写彻底改变了传统教材以理论知识为中心、重传授知识的观念，结合使用对象的具体情况对传统教材进行改革，采用模块教学、任务驱动的理念和特色，以素质为核心，以能力为本位，使教材浅显易懂、形象生动、易于操作、引人入胜，以吸引学生的注意力，激发学生的求知欲和探索精神。

本教材内容共分为十二个模块，根据不同的知识点又分为若干项目，每个项目通过原料组成、制作工艺流程、成品照片及风味特点等环节来介绍相关知识，并通过各种烹调技法的代表菜式，辅助学生对主干课程“烹调技术”的基础知识积累和技能提升，培养学生的综合职业能力，满足学生职业生涯发展的需要。

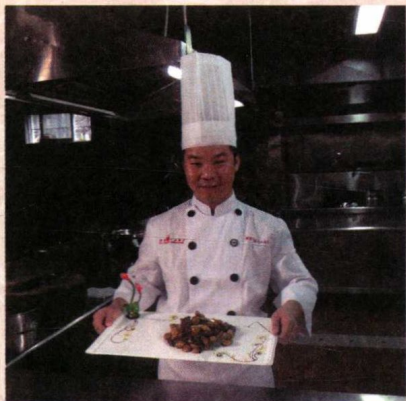
本书由邓宇兵（广东省贸易职业技术学校中餐专业带头人）主编，表明隆、杨月通、陈柔豪（广东省贸易职业技术学校中餐专业的三位骨干教师）参编。全书由邓宇兵统稿。

本书所有产品均由广东省贸易职业技术学校教师邓宇兵、利志刚（原番禺新南海城迎宾海鲜酒家出品总监）和莫志远（广东燕岭大厦行政总厨）制作完成。

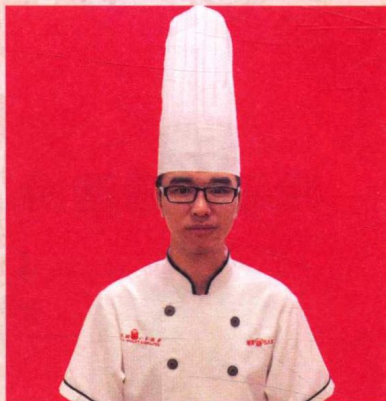
全书的厨师卡通动画系列由广东省贸易职业技术学校动漫教研组吕建雄老师、吴颖敏老师绘制，在此一并致谢！



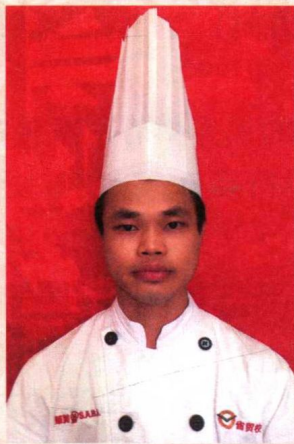
本书编者及产品制作者照片



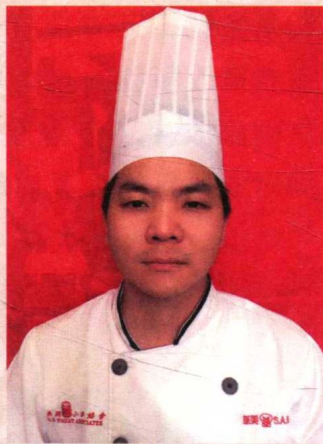
邓宇兵（本书主编及部分产品制作者）



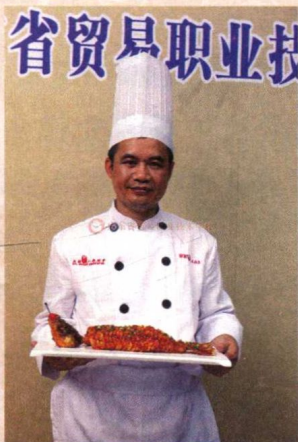
杨月通（本书参编）



麦明隆（本书参编）



陈柔豪（本书参编）



利志刚（部分产品制作者）



莫志远（部分产品制作者）

# CONTENTS

## 目录

编写说明 .....	1
------------	---

### 模块一 炒类菜肴制作

项目一 豉椒炒鳝片 .....	2
项目二 韭黄银芽炒鸡丝 .....	5
项目三 锦绣腰果肉丁 .....	8
项目四 鲜菇牛肉 .....	11
项目五 凤尾炒海参 .....	14
项目六 白雪虾仁 .....	17
项目七 炒桂花鱼肚 .....	20
项目八 桂花炒鱼翅 .....	23
项目九 菜远炒虾球 .....	25
项目十 碧绿鱼卷 .....	28
项目十一 生炒乳鸽松 .....	31
理论知识拓展 .....	34

### 模块二 油泡类菜肴制作

项目一 油泡鲜鱿 .....	36
项目二 油泡田鸡 .....	39





项目三 香滑生鱼球 .....	42
理论知识拓展 .....	46

### 模块三 蒸类菜肴制作

项目一 豉油皇蒸鳊鱼 .....	50
项目二 冬菇蒸滑鸡 .....	53
项目三 碧绿蒸肉丸 .....	56
项目四 麒麟生鱼 .....	59
理论知识拓展 .....	62

### 模块四 炸类菜肴制作

项目一 糖醋排骨 .....	64
项目二 五柳松子鱼 .....	67
项目三 吉列海鲜卷 .....	70
项目四 脆皮炸鸡 .....	73
项目五 生炸乳鸽 .....	76
项目六 脆炸直虾 .....	79
理论知识拓展 .....	82

### 模块五 煎类菜肴制作

项目一 煎酿鲮鱼 .....	84
项目二 大良煎虾饼 .....	87
理论知识拓展 .....	90



## 模块六 焖类菜肴制作

- 项目一 咖喱焖鸡 ..... 92
- 理论知识拓展 ..... 95

## 模块七 扒类菜肴制作

- 项目一 四宝扒菜胆 ..... 98
- 项目二 鱼腐扒菜胆 ..... 101
- 理论知识拓展 ..... 104

## 模块八 焗类菜肴制作

- 项目一 蒜子焗白鳝 ..... 106
- 理论知识拓展 ..... 110

## 模块九 浸类菜肴制作

- 项目一 姜蓉白切鸡 ..... 112
- 项目二 金华玉树鸡 ..... 115
- 理论知识拓展 ..... 117

## 模块十 啫类菜肴制作

- 项目一 生啫黄鳝 ..... 120
- 理论知识拓展 ..... 123

## 模块十一 扣蒸类菜肴制作

- 项目一 香芋扣肉 ..... 126
- 理论知识拓展 ..... 130



## 模块十二 煲类菜肴制作

项目一 胡萝卜玉米煲鲫鱼 .....	132
理论知识拓展 .....	135
参考文献 .....	139



# 模块 一

## 炒类菜肴制作



## 豉椒炒鳝片

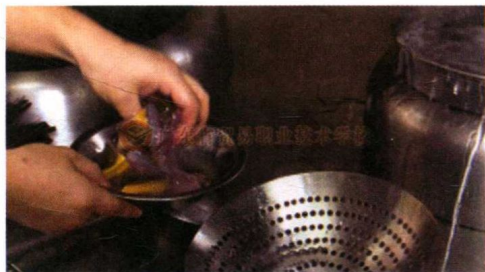
### 一、原料组成

原料	配方
主料	处理好的黄鳝肉 100 克
辅料	绿圆椒 150 克、红尖椒 75 克
料头	豆豉 25 克、蒜蓉 10 克、姜米 15 克
调料	精盐 10 克、味精 5 克、白糖 5 克、蚝油 5 克、生抽 10 克、老抽 5 克、料酒 5 克、胡椒粉 2 克、麻油 3 克、湿淀粉 20 克、食用油 50 克

### 二、制作工艺流程



1. 将黄鳝肉切成长约 5 厘米的菱形。



2. 用精盐、清水冲洗，去掉黄鳝肉表面的潺液。



3. 将绿圆椒切成菱形。



4. 将红尖椒切成菱形。



5. 切配好料头。



6. 烧锅下油，加热至 180℃。鳝鱼片要先飞水再拉油。



7. 将主辅料炒熟、勾芡。



8. 出锅装盘即可。

### 三、成品照片及风味特点



鳝肉爽脆，圆椒青绿，芡汁鲜明，色泽油亮，突出小炒锅气。



#### 想一想：

1. 料酒在烹调中起到什么作用？
2. 试述豉汁的配制方法。
3. 类似这种做法的菜肴还有哪些？请举例说明。



## 师傅教路:

1. 取鳙鱼片时, 要在鱼肉上刮花刀, 防止鳙鱼肉在烹制时收缩或变形。
2. 掌握好鳙鱼片拉油的温度。
3. 掌握好芡汤的量。



## 指点迷津:

粤菜中的小炒以香、鲜、爽、滑为特点, 是粤菜中较有代表性的烹调方法之一。小炒菜式以锅和油为传热介质, 要求以中、猛火急炒为主, 突出锅气香味。选料严谨, 原料成形要小、细、薄, 突出鲜、爽、滑。菜肴要求原料含芡饱满、有光泽、不泄芡、不泄油。菜品变化多样, 适时推陈出新, 深受食客喜爱。

根据原料的性质以及火候处理方法的不同, 炒可分为拉(泡)油炒、熟炒、生炒、软炒和清炒五种。





## 韭黄银芽炒鸡丝

### 一、原料组成

原料	配方
主料	鸡胸肉 150 克
辅料	韭黄 150 克、绿豆芽 100 克
料头	水发香菇 50 克、蒜蓉 5 克、姜丝 10 克
腌料	精盐 10 克、味精 3 克、白糖 5 克、湿淀粉 15 克、鸡蛋清 1 个
调料	精盐 5 克、鸡粉 3 克、胡椒粉 1 克、麻油 3 克、湿淀粉 10 克、食用油 30 克

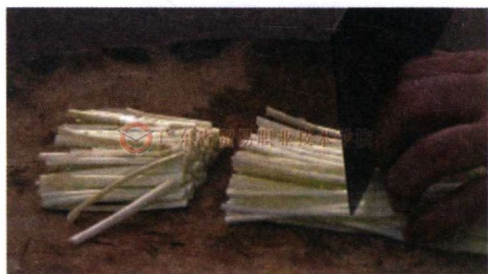
### 二、制作工艺流程



1. 将鸡胸肉切成中丝。



2. 腌制鸡丝。



3. 将韭黄切成 6 厘米长的段。



4. 将绿豆芽切去头尾两端，改成 6 厘米长的段。





5. 下鸡丝拉油至九成熟，倒出沥干油分。



6. 煸韭黄、豆芽，将韭黄的头部分煸炒至八成熟。



7. 将鸡丝、豆芽、韭黄略炒，调入碗芡炒匀。



8. 出锅，装盘。

### 三、成品照片及风味特点

原料仅熟、爽滑，不泄水，不泄油，芡汁明亮，突出小炒锅气。



#### 想一想：

1. 食用豆芽有哪几种？
2. 切鸡丝应用哪种刀法？
3. 鸡丝应如何腌制？
4. 含水量较高的植物性原料，在烹制前应怎么处理才不容易脱水？