

中式烹调技术

周建东 © 主编



山西出版传媒集团



北岳文艺出版社

BEIYUE LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

主编

周建东

副主编

邓雄

成员

钟巧勇 张熊芳 王才吉 黄超华

B o k s
北岳好书社



官方微信

官方网址:

www.bywy.com

博客:

<http://blog.sina.com.cn/u/2937089130>

微博:

<http://www.weibo.com/bciyuewenyichubanshe>

ISBN 978-7-5378-4844-2



9 787537 848442 >

定价: 24.80元



中式烹调技术



周建东 © 主编

常州大学图书馆
藏书章



山西出版传媒集团  北岳文艺出版社
BEIYUE ARTS & LITERATURE PUBLISHING HOUSE

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调技术 / 周建东主编. — 太原: 北岳文艺出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5378-4844-2

I. ①中… II. ①周… III. ①中式菜肴-烹饪-职业培训-教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第154545号

书名: 中式烹调技术
主编: 周建东

责任编辑: 关志英

装帧设计: 张永文
印装监制: 巩 璠

出版发行: 山西出版传媒集团·北岳文艺出版社

地址: 山西省太原市并州南路57号 邮编: 030012

电话: 0351-5628696(发行部) 0351-5628688(总编室)

传真: 0351-5628680

网址: <http://www.bywy.com> E-mail: bywychs@163.com

印刷装订: 山西立方印业有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

字数: 198千字 印张: 8.625

版次: 2016年8月第1版

印次: 2016年10月太原第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5378-4844-2

定价: 24.80元



项目一 “炒”的菜肴制作	/001
模块一 生炒	/003
任务1 姜葱炒蛭子螺	/004
任务2 淮山炒木耳	/005
任务3 尖椒土豆丝	/007
任务4 西芹炒百合	/009
任务5 荷塘小炒	/011
任务6 肉丝炒面	/012
任务7 干煸小黄牛	/014
模块二 熟炒	/017
任务1 XO 酱炒肚片	/017
任务2 回锅肉	/019
任务3 五彩炒鳝丝	/020
任务4 炒河粉	/022
任务5 扬州炒饭	/024
模块三 拉油炒	/026
任务1 姜葱炒花蟹	/026
任务2 韭黄炒鸡丝	/028
任务3 菠萝炒牛肉	/030

任务 4 豉椒炒牛肉	/032
任务 5 宫保鸡丁	/035
任务 6 尖椒炒肉丝	/037
任务 7 酸姜炒鸭片	/039
任务 8 豉椒鳝片	/040
任务 9 蚝油牛肉	/042
任务 10 腰果鸡丁	/045
任务 11 野椒牛肉丝	/047
任务 12 花生炒肉丁	/050
任务 13 芥兰炒腊肠	/051
任务 14 碧绿炒双鱿	/053
模块四 软炒	/056
任务 1 白雪鲜虾仁	/056
任务 2 韭黄炒鸡蛋	/057
项目二 “蒸、扣、炖”的菜肴制作	/061
模块一 蒸	/063
任务 1 豉汁蒸排骨	/063
任务 2 豉油王蒸生鱼	/065

任务 3 蒜茸蒸开边虾	/066
任务 4 剁椒鱼头	/068
任务 5 豉汁盘龙鳙	/070
任务 6 冬菇蒸滑鸡	/072
任务 7 清蒸肉蟹	/074
任务 8 百花酿冬菇	/076
任务 9 豉油蒸水蛋	/078
任务 10 鲜虾琼山豆腐	/079
任务 11 清蒸鲈鱼	/081
任务 12 蒸酿豆腐	/083
模块二 扣	/085
任务 1 红扣东山羊	/085
任务 2 梅菜扣肉	/087
任务 3 香芋扣肉	/090
任务 4 海南八宝饭	/092
模块三 原炖	/094
任务 1 蟹粉狮子头	/094
任务 2 淮杞炖双鸽	/096
任务 3 香菇炖凤爪	/098

任务 4 冰糖木瓜炖雪蛤	/100
模块四 分炖	/103
任务 虫草花炖蚬鸭	/103
项目三 “煎”的菜肴制作	/107
模块一 干煎	/109
任务 1 干煎金蚝	/109
任务 2 干煎虾碌	/111
任务 3 干煎罗非鱼	/112
模块二 湿煎	/114
任务 果汁煎虾碌	/114
模块三 软煎	/117
任务 1 果汁煎猪扒	/117
任务 2 橙汁煎鸡脯	/120
模块四 蛋煎	/122
任务 1 菜脯煎蛋饼	/122
任务 2 虾仁煎蛋饼	/124
模块五 酿煎	/126
任务 煎酿尖椒	/126

模块六 煎封	/129
任务 煎封鲳鱼	/129
模块七 半煎炸	/132
任务 窝贴鱼块	/132
项目四 “炸”的菜肴制作	/135
模块一 生炸	/137
任务 1 生炸鸡翅	/137
任务 2 美极虾	/139
任务 3 甜辣虾	/142
任务 4 椒盐虾	/144
模块二 脆皮炸	/146
任务 1 脆皮乳鸽	/146
任务 2 脆皮鸡	/148
模块三 脆浆炸	/151
任务 脆炸直虾	/151
模块四 蛋白稀浆炸	/154
任务 炸茄盒	/154

模块五 酥炸	/157
任务 1 香飘五花肉	/157
任务 2 松子鱼	/159
任务 3 糖醋咕嚕肉	/161
任务 4 糖醋排骨	/163
任务 5 菊花鱼	/165
模块六 吉列炸	/168
任务 1 吉列鱼块	/168
任务 2 列虾	/170
模块七 卷包炸	/172
任务 香酥明虾卷	/172
项目五 “焖”的菜肴制作	/175
模块一 生焖	/177
任务 1 豉汁焖排骨	/177
任务 2 干煸小黄牛	/179
模块二 熟焖	/181
任务 1 拉油焖——咖喱焖鸡	/182
任务 2 拉油焖——焖鱼	/184

任务 3 炸焖——红烧水鱼	/185
任务 4 煲焖——红焖牛腩	/187
项目六 “扒”的菜肴制作	/191
模块一 无肉料扒	/193
任务 1 金汤娃娃菜	/193
任务 2 冬菇扒菜胆	/195
任务 3 三宝扒菜胆	/197
模块二 有肉料扒	/200
任务 1 肉丝扒金针菇	/200
任务 2 虾子扒西生菜	/202
任务 3 鲜虾扒鱼肚	/204
项目七 “焯、浸、泡”的菜肴制作	/207
模块一 焯	/209
任务 1 生焯芥兰	/210
任务 2 白焯鲜鱿	/211
模块二 浸	/213
任务 1 五柳鲩鱼	/214

任务 2 白切鸡	/215
任务 3 油浸生鱼	/217
模块三 泡	/219
任务 1 油泡鸡翼球	/219
任务 2 油泡肉片	/221
任务 3 油泡鱼球	/223
任务 4 油泡虾丸	/225
任务 5 汤泡牛肉丸	/227
项目八 “滚、烩、汆、清”的菜肴制作	/229
模块一 滚	/231
任务 1 鱼头豆腐汤	/232
任务 2 胜瓜鲜菇肉片汤	/234
任务 3 白滚海鲜	/235
模块二 烩	/237
任务 1 莲子鲜奶露	/237
任务 2 西湖牛肉羹	/238
任务 3 鲜虾烩冬茸	/240
任务 4 三丝烩瑶柱	/241

模块三 氽	/245
任务 胗球氽鸽蛋	/245
模块四 清	/247
任务 清汤蟹丸	/247
项目九 其它部分烹调技法菜肴的制作	/251
模块一 熬	/253
任务 上汤与二汤	/253
模块二 煲	/255
任务1 海南斋菜煲	/255
任务2 胡椒煲猪肚	/256
模块三 焗	/258
任务1 豆酱焗鱼	/258
任务2 蒜蓉焗虾	/260



「炒」的菜肴制作

模块一 生炒

模块二 熟炒

模块三 拉油炒

模块四 软炒

