

烹飪技術教材



烹 饪 技 术 教 材

第 一 辑

(内部资料)

四川省内江地区工矿食品蔬菜革命委员会饮食技术培训班
饮食服务公司

一九七二年十一月编印

烹 饪 技 术 教 材
四川内江地区饮食培训班编

内江市印刷厂印刷

1978年4月

胶版纸32开1—16000册

每册工本费伍角壹分

编 印 说 明

中国菜肴烹饪技术历史悠久，内容丰富，是广大劳动人民长期创造和不断提高积累下来的宝贵经验，也是祖国科学技术文化遗产的重要部分。在伟大领袖毛主席“发展经济，保障供给”的财政经济工作总方针的指引下，饮食工作有了很大的改进，为进一步继承和发扬祖国烹饪技术遗产，提高饮食服务质量，增加花色品种，使饮食工作更好地为广大工农兵服务。我们在有关部门的协助和支持下，初步收集整理编印了这本《烹饪技术教材》主要是作为我们培训技术人员的教材之用，仅供各地饮食战线职工参考。

遵照毛主席关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导，我们根据《中国名菜谱》，《四川菜谱》，参照了一些省内外其它菜谱的材料，并收集了本地区部分老师付的实践经验，对教材品种、内容、名称等各方面进行了必要的修改整理。这本《烹饪技术教材》（第一辑）共80个菜肴品种，今后将陆续整理编印。

由于我们的理论和技术水平较低，缺乏经验，在编写上存在的缺点和谬误之处在所难免，希饮食战线上的广大职工，特别是具有丰富经验的老师付，给我们提出宝贵的意见，以改进我们的工作。

内江地区工矿食品蔬菜饮食服务公司革命委员会
饮食服务技术培训班教研组集体整编

一九七二年十一月

目 录

次序	菜 名	页号	次序	菜 名	页号
1	芙蓉杂烩·····	1	22	粉 蒸 肉·····	40
2	荔枝腰块·····	3	23	糖醋脆皮鱼·····	42
3	花仁肉丁·····	4	24	酱炒肉丝·····	44
4	水煮肉片·····	6	25	牡丹肉片·····	46
5	白油肝片·····	8	26	口袋豆腐·····	48
6	家常爆肉·····	10	27	双色脑花·····	50
7	雪花鸡闹·····	11	28	三 不 粘·····	52
8	鲢鱼豆腐·····	13	29	凤尾三丝·····	54
9	火爆双脆·····	15	30	雪 溜 肉·····	56
10	海味什景·····	17	31	网油鸡捲·····	58
11	鱼香肉丝·····	19	32	夹 砂 肉·····	60
12	陈皮兔丁·····	20	33	江津肉片·····	62
13	鸭子嫩蛋·····	22	34	砂锅鱼头·····	64
14	豆办块鱼·····	24	35	鸡丝拉皮·····	67
15	香酥全鸭·····	26	36	红顶鸡塔·····	69
16	干煸肉丝·····	27	37	辣子鸡丁·····	71
17	家常豆腐·····	29	38	奶汤鱼元·····	73
18	红烧狮子头·····	31	39	土丝肉排·····	75
19	炸 春 捲·····	33	40	糖醋里脊·····	77
20	玫瑰锅炸·····	35	41	甩 绣 汤·····	79
21	龙眼咸烧白·····	38	42	四上凉鸡片·····	80

次序	菜 名	页号	次序	菜 名	页号
43	拨丝山药·····	83	62	冰汁红苕饼·····	123
44	鸡蒙白菜·····	85	63	软炸子肝·····	125
45	干炸元子·····	87	64	绣球海参·····	126
46	鸡蒙酿鸭·····	89	65	南煎元子·····	128
47	合川肉片·····	92	66	炸猪排·····	130
48	脆皮叉烧肉·····	94	67	木须肉丝·····	132
49	三鲜尤鱼·····	96	68	豆渣猪头·····	134
50	糖粘羊尾·····	99	79	锅贴鸡片·····	136
51	百花鱼肚·····	100	70	软炸八块鸡·····	138
52	鸡蛋土司·····	103	71	酿溜豆腐·····	140
53	油焖笋尖·····	106	72	炸腰卷·····	142
54	油淋仔鸡·····	107	73	大熘豆腐·····	144
55	芙蓉土司·····	109	74	炒合菜·····	146
56	小煎鸡·····	111	75	软烧方·····	148
57	软炸斑指·····	113	76	怪味鸡块·····	150
58	糖醋瓦块鱼·····	115	77	银芽拌鸡丝·····	151
59	珍珠豆腐·····	117	78	木须汤·····	153
60	软炸子盖·····	119	附: 制 汤·····	155	
61	芙蓉鸡片·····	121	打 糝·····	157	

1、芙蓉杂烩

作用 **法：蒸**
 料：

主料：	酥 肉	2.5两	熟猪肚	2两
	熟猪舌	1.5两	熟火腿	1两
	尖刀元子	1.5两		
辅料：	水发响皮	2两	水发笋子	2两
	水发鸡松	1两	鸡 蛋	2个
调料：	梗葱姜	各5分	盐	3分
	料 酒	5分	胡 椒	3分
	味 精	2分		

选 材：炸酥选泡泡肉，放响选腿子皮。元子肉选嫩猪肉，火腿选金华或宣威两种。

加工准备：炸酥，放响余笋子，抠鸡松，剥元子馅。

切 配：酥肉、肚、舌、火腿、响皮、笋子、鸡松分别切，片成长1.5寸，宽3至4分的条片；元子刮成尖刀，装入盘内，上笼蒸好，取出待用。

烹 制：碗底用肚、火腿、舌各一片依次摆好，两头各摆鸡松一片，碗边周围用尖刀元子，火腿、肚、舌、鸡松各一片间隔镶满；再按先后放酥肉、响皮、笋子分层装入碗中；加姜、葱、料酒、盐、好汤、扣汤上笼蒸15—20分钟；芙蓉蛋另蒸。走菜时，去掉杂烩内的葱、姜，立即翻入大汤碗内，

酌情灌有味好汤，随后将芙蓉蛋舀在杂烩周围。

汤要适量，使蛋飘浮。

特点风格：内容多样，整齐大方，汤鲜味美，别具风格。一般作吃饭菜。

备 注：不加芙蓉蛋，即称大杂会。夏天用清汤，冬春用奶汤。

注 意 事 项

- 1.订碗要求整齐，有间隔，现层次。
- 2.材料基本煮烂，蒸的时间不要太久，不要染上其他蔬菜汁。
- 3.芙蓉蛋不能蒸老。
- 4.蒸芙蓉蛋，必须用冷汤。
- 5.没有火腿，可用腌肉代替。没有鸡松可用人造蘑菇代替。

学 习 要 求

会炸酥、放响、刮元子、蒸芙蓉蛋、泡发一般干菜。

复 习 题

- 1.坨坨酥与门板酥有什么区别？这里应该用什么酥？
- 2.不用尖刀元子，还可用什么代替？
- 3.不用此种方法订碗，还有其它的订法能保持美观吗？
- 4.攒丝杂烩的用料、刀法、订法有那些不同？
- 5.为什么夏天宜用清汤，冬春宜用奶汤？

2、荔枝腰块

作 法：炒
用 料：

主料：猪腰（约重7两）3个

辅料：鲜笋 5钱

猪油 2.5两

木耳 数朵

调料：盐 2钱 白酱油 5钱

白糖 3钱 泡辣椒 3钱

料酒 2钱 姜蒜 共3钱

醋 5钱 葱白 5钱

水豆粉 5钱

选材：大白猪腰

加工准备：撕去腰子油皮，再对破片成两片，片去腰骚，余笋子，泡洗木耳，姜蒜去皮，泡辣椒去蒂去籽。

切 配：将猪腰横顺割成细花，割好后逢中一刀，再按三等分，斜切两刀，切断，葱切细粒，姜蒜切成小薄片，鲜笋切指甲片。

烹 制：将炒锅制好。用盐2分，干粉2钱将腰块码好，用盐、酱油、糖、醋料酒、水豆粉，高汤少许兑成滋汁碗。油下锅烧7至8成热时，立即将码好的腰块入锅炒翻花后，放泡辣椒煸出红色，然后下辅料炒匀，烹滋汁起锅装盘即成。

特点风格：亮油色鲜，质嫩不绵，突出酸甜荔枝味。

备 注：此菜系根据原宫保腰块和荔枝腰花改制而成。

注 意 事 项

- 1.刀法要稳，割深、割透、割均匀，不要切穿花。
- 2.水豆粉宜清、码匀。
- 3.腰块散花时，先放泡辣椒，才能出色。

学 习 要 求

色鲜不暗、酸甜脆嫩，翻花均匀、形如荔枝。

复 习 题

- 1.大白腰、珠砂腰和臊腰子有什么区别？为什么要选大白腰子？
- 2.怎样才能把腰块割好？它的作用在那里？
- 3.为什么要放泡辣椒？在这里起什么作用？
- 4.此菜为什么要用白酱油？不用红酱油？

3、花 仁 肉 丁

（原名宫保肉丁）

作 法：炒

用 料：

主料：瘦猪肉 3.5两

辅料：焦盐花生米 1两 干辣椒 3钱

	花椒	10余粒	混合油	2两
调料:	红酱油	1钱	白酱油	5分
	盐、味精	各1分	料酒	1钱
	葱白	2钱	姜蒜	各1钱
	水豆粉	4钱	胡椒、醋	少许

选 材: 嫩猪肉

加工准备: 干辣椒去蒂去籽, 姜、蒜、花生米去皮。

切 配: 将嫩猪肉用刀开成片子, 使刀尖剝过, 再切成4分长条, 横着肉纹切成4分见方的丁; 干辣椒, 葱白切成4分长节; 姜蒜切成3分见方的薄片。

烹 制: 旺火, 油烧八成热。用盐、料酒、酱油、水豆粉码好肉丁; 另用料酒、酱油、好汤、味精、胡椒、水豆粉兑成滋汁碗。先将干辣椒, 花椒下锅炒几下, 待辣椒呈现“偷油婆”色时, 立即将码好的肉丁入锅内煸散籽后, 速下葱、姜、蒜、翻炒数下, 烹滋汁, 下花生米起锅时滴点醋即成。

特点风格: 质嫩、味香辣、菜呈金黄色, 酒饭均宜。

备 注: 此菜不出色时, 可适当放点红油。

注 意 事 项

1. 材料必须选嫩猪肉。
2. 炒菜时是红锅温油。
3. 码肉丁时, 芡粉要不干不清。
4. 醋必须少放, 临起锅时才放入。
5. 花生米要后放, 以免回软。

学 习 要 求

亮油不亮汁，色红不糊，突出香辣味。

复 习 题

1. 为什么要用嫩猪肉？开成肉片后用刀剝过起什么作用？
2. 没有花生米时，还可用什么代替比较恰当？
3. 按照此种作法，还可作那些花仁菜？

4、水 煮 肉 片

作 法：煮
用 料：

主料：	瘦猪肉	4两		
辅料：	青笋	2两	混合油	1.6两
	好汤	8两		
调料：	干辣椒	3钱	花椒	10余粒
	葱白	1根	姜	3分
	酱油	3钱	豆办	3钱
	盐	1分	料酒	2钱
	水豆粉	1两	味精	1分
	生花椒	数粒	辣椒油	5钱
	香油	2钱		

选 材：嫩猪肉

加工准备：青笋去皮洗净，干辣椒去蒂去籽，姜去皮，备用红油。

切配：猪肉切成长1.2寸、宽8分、厚2分的薄片，青笋带尖一节切成长2寸宽8分厚1分的片子，干辣椒切成短节、姜、葱拍松、豆办和生花椒分别剁细。

烹制：旺火，油烧至七成热时，放葱、姜炒出香味后，捡去不用，即放干辣椒，花椒炸成金黄色，捞起部份剁细待用，同时铲部份油待用，随即将豆办入锅炒酥，下青笋炒匀，加料酒，酱油、汤、味精、接着将生花椒、盐、水豆粉码好肉片，合少许红油拌匀，抖散放入锅内煮1至2分钟至熟，舀在碗中，速将剁细的干辣椒和花椒撒在上面，然后将炸过花、海椒油烧热淋在肉片上，再滴几滴香油，撒上葱花即成。

特点风格：麻、辣、咸、烫、红亮味厚、酒饭均宜。

备注：此菜系根据川南一带水煮牛肉制法，地方色彩很浓。

注 意 事 项

1. 码肉片的豆粉要码重点，要不干不清。
2. 肉片下锅必须用筷子理散，以免粘连和脱芡。
3. 颜色不红时，可增加红油。
4. 最后冲热油使辣椒花椒更脆香，

学 习 要 求

麻辣清香，色泽红亮，不老不绵，突出清二流。

复 习 题

- 1.嫩猪肉包括那些部位？起什么作用？
- 2.用生花椒面码肉起什么作用？
- 3.肉片码好后合少许红油起什么作用？
- 4.清二流芡怎样制法？
- 5.后冲热油特点怎样？

5、白 油 肝 片

作 法：炒
用 料：

主料：	猪肝	3.5两		
辅料：	鲜笋	1两	葱白	4钱
	木耳	数朵	猪油	1.5两
调料：	白酱油	2钱	水豆粉	2.5钱
	姜、葱、料酒	各1钱	盐、味精	各1分
	好汤	5钱		

选 材：黄沙猪肝

加工准备：猪肝去筋衣，笋子汆好，姜蒜去皮，木耳发好，葱白洗净。

切 配：猪肝切成厚一分的柳条片，葱白斜刀切成3分长节；姜蒜切成3分见方的薄片，鲜笋切成长1.2寸的薄片。

烹 制：将猪肝用盐、水豆粉码好，另用白酱油，好汤、

水豆粉、味精、料酒兑成滋汁碗，用六成热油，将猪肝入锅炒散籽时，随即下配料炒匀，烹滋汁，起锅放点醋即成。

特点风格：形如柳叶，质嫩味鲜。

备 注：几份肝片同时炒时，必须用三成热油将肝片倒入，用筷子理散后，滤去油，接着用六成热油放入配料炒几下再倒入猪肝合炒，迅速烹汁起锅，才能保证质量。

注 意 事 项

- 1.切肝片时，刀口要锋利。
- 2.握刀要稳，无连刀菜，无“虎头块”，不穿花。
- 3.炒肝子的动作要迅速。

学 习 要 求

- 1.肝片要厚簿均匀，规格要一致，中间不穿花。
- 2.颜色不黑，肝片不糊，不老。

复 习 题

- 1.黄沙肝和血肝有什么区别？为什么要用黄沙肝？
- 2.遇着血肝时，应该怎样处理？
- 3.什么叫“虎头块”？不穿花？柳叶形？
- 4.用此种方法还可作那些菜？

6、家常爆肉

作用 法：煮、爆两种过程

料：

主料：肥瘦猪肉 3两

辅料：青蒜 1.5两 甜椒 5钱

混合油 6钱

调料：豆办酱 4钱 甜酱 3钱

豆豉 3钱 酱油、白糖 少许

料酒 1钱

选材：选用猪后腿二刀连皮肥瘦肉。

加工准备：将猪肉洗净去毛，入锅内煮20分钟，以煮至猪皮软时为宜，或放在碗内加少许料酒和盐盖好蒸半小时，取出凉冷待用，青蒜苗洗净，切时留少许青叶，豆办豆豉剁细，甜椒去蒂去籽。

切配：猪肉切成长1.5寸，宽8分。厚1分的片子，青蒜苗切成5分斜刀短节，甜椒切成小片。

烹制：用六成热锅放油，倒入肉片，炒至吐油时，立即将豆办，豆豉放入煸香，接着放甜椒，甜酱、酱油，料酒，白糖炒匀，再下青蒜苗炒半分钟，焖熟即成。

特点风格：形如“灯盏窝”，味浓而香，为四川首创传统名菜。

备注：此菜不出色时，可用红油代替。

注 意 事 项

- 1.切肉时，要掌握不冷不热。
- 2.煮肉或蒸肉时间不能过久，以免烂影响质量。
- 3.切肉时，握刀要稳，张片均匀。
- 4.不要炒糊

学 习 要 求

色泽深红，香味扑鼻，不糊不绵

复 习 题

- 1.要怎样掌握才能使猪肉不绵，不吧？
- 2.什么时候切肉，肉才不滥，成张片？
- 3.季节不同时，还可用那些辅料代替？
- 4.综合性的家常味，还有那些菜与此菜作法同样？

7、雪花鸡 闹

作 法：炒
用 料：

主料：鸡肉 2.5两

辅料：鸡蛋(清) 4个

猪油 4两

水豆粉 5钱

调料：盐 5分

熟火腿 2钱

鸡汤 5两

胡椒粉 1分