

Pengren



教学菜—杭小炒

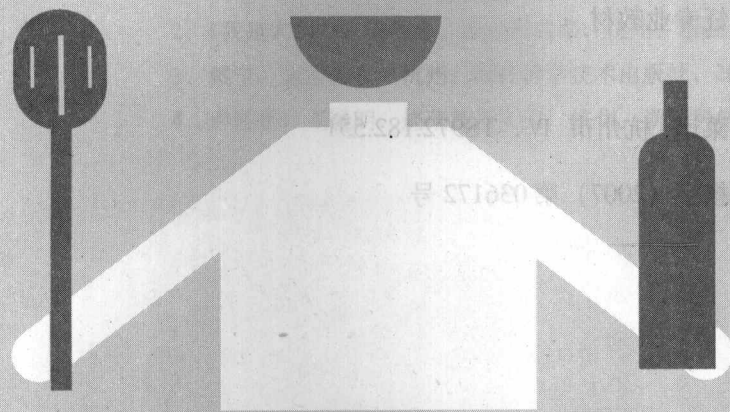
全国中等职业技术学校烹饪专业教材



pengren pengren pengren

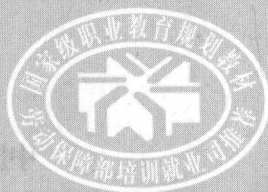
中国劳动社会保障出版社

Pengren




教学菜—杭川菜

全国中等职业技术学校烹饪专业教材



pengren pengren pengren

 中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教学菜—杭州菜 / 卢红华主编. —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 978-7-5045-5898-5

I. 杭… II. 卢… III. 菜谱—杭州市 IV. TS972.182.551

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 036172 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

*

中青印刷厂印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 9.5印张 188千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

定价: 14.00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: 010-64911344

前言

Preface

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,对教学内容的深度、难度作了较大程度的调整。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职业标准(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——杭州菜》介绍了如何运用拌、卤、炸、烧等26种烹调方法制作杭州菜,并提供了大量实例供参考使用。

本书由杭州第一技师学院烹饪专业高级讲师、国家烹调技师卢红华老师主编。参加本书编写的还有杭州第一技师学院徐鹏、王勇。全书由包丕满审稿,并在审阅过程中提出了许多宝贵意见。此外,在本书编写过程中,还得到了中国烹饪大师刘国铭的大力支持,在此一并致谢。

劳动和社会保障部教材办公室

2007年2月

绪论 / 1

第1章 制作拌、炆、醉、 糟类菜肴 / 5

- 6** § 1—1 拌
- 9** § 1—2 炆
- 11** § 1—3 醉
- 15** § 1—4 糟

第2章 制作卤、酱、冻类菜肴 / 19

- 20** § 2—1 卤
- 22** § 2—2 酱
- 25** § 2—3 冻

第3章 制作炸、炒、熘、 爆类菜肴 / 29

- 30** § 3—1 炸
- 38** § 3—2 炒
- 45** § 3—3 熘
- 52** § 3—4 爆

第4章 制作煎、烹类菜肴 / 58

- 59** § 4—1 煎
- 63** § 4—2 烹

第5章 制作烧、扒、焖、 烤类菜肴 / 66

- 67** § 5—1 烧
- 77** § 5—2 扒
- 82** § 5—3 焖
- 89** § 5—4 烤

目录

Contents

第6章 制作炖、蒸、烩、 煨类菜肴 / 95

- 96 § 6—1 炖
- 103 § 6—2 蒸
- 112 § 6—3 烩
- 117 § 6—4 煨

第7章 制作煮、汆类菜肴 / 120

- 121 § 7—1 煮
- 127 § 7—2 汆

第8章 制作挂霜、拔丝、 蜜汁类菜肴 / 136

- 137 § 8—1 挂霜
- 139 § 8—2 拔丝
- 141 § 8—3 蜜汁

绪 论

一、杭州菜的形成

杭州素有“鱼米之乡、丝绸之府、文化之邦”的人文地志，自唐宋以来一直是江南重要的政治、经济、文化中心，南宋时更曾建都于此(当时名为临安)。杭州菜兼收江南水乡之灵秀，受到中原文化之润泽，得益于富饶物产之便利，形成了制作精细、清鲜爽脆、淡雅细腻的风格。

良诸文化的发现证明，距今四五千年前杭州地区已有人类在此繁衍生息。悠久的历史、繁荣的商业经济、优越的地理环境、传统的风土人情、丰富的烹饪原料和精湛的烹饪技艺，孕育了杭州菜(简称“杭菜”)，使其逐步形成独具一格的菜肴体系，成为烹饪大花园的一朵奇葩。作为中国历史上七大古都之一的杭州，在八百多年前的南宋，餐饮业就已空前发达，果品蜜饯、冷菜脯腊、酒菜大碟、山珍海味应有尽有。杭州菜中不少脍炙人口的传统名菜，如东坡肉、宋嫂鱼羹、武林熬鸭、蟹酿橙、干炸响铃等，都形成于南宋时期。

杭州菜素有“京杭大菜”之称，这个“京”，可以上溯到北宋都城东京(即开封)，宋室南迁，旧京都一大批宫廷御厨和餐馆业的经营者涌向杭州，南北技艺交流也深刻地影响到杭州菜的发展。杭州菜也逐渐融合、吸收“北食”京菜的精华，南料北烹，而形成“京杭风味”的菜肴特色，“京杭大菜”之名也一直沿袭至今。所以，南宋菜的遗风一直影响着杭州菜的发展，而杭州菜也在南宋风味的基础上发展起来。

纵观杭州菜的形成历史，使我们看到现时的杭州菜就是在继承先人经验的基础上，集历代，特别是宋代饮食文化之大成，扬江南鱼米之乡物产丰盛的优势，吸收南北各方烹饪技艺，融合南宋古都风情和西湖胜迹的文采风貌，形成了自己的独特风格。

二、杭州菜的特点

杭州菜，是全国八大菜系中“浙菜”的重要组成部分，它不仅选料严谨、制作精细、口味清鲜爽口、品种因时而异、注重原汁原味、成菜色彩鲜明、造型优美，而且许多菜点有源远流长的历史、优美动人的传说，在国内外享有盛誉。

杭州菜烹制讲究选料，崇尚时鲜，例如，传统的龙井虾仁选用鲜活的大青虾挤取虾仁和明前新茶现摘，东坡肉要用肥瘦相间的五花肋肉，叫化鸡则非新鸡不用，干炸响铃只能用薄如蝉衣的“泗乡豆腐皮”等。这些特殊的要求，构成了杭州菜的特殊风味，也是杭州及周边地区的丰藏物产能给杭州菜提供充足的烹饪原

料的结果。

“清淡”是杭州菜一个很重要的特点，这也符合现代人的饮食趋势。有人说，判断吃的“段位”高低的标准很简单——用盐的多少。盐多味重，自然是原料本身无味或有异味，一般人日常饮食大多如此。而真正的美食家推崇的却是原料本身的味道。明清之际的著名文学家李渔是浙江兰溪县人，同时也是个美食家。在他所著的《闲庭偶寄》中说：“从来至美之物，皆利于独行(独味烹制，不加配料，少加调料)。”杭州菜的烹调重视配料调味，目的是为了突出主料之本味，切忌喧宾夺主。此外，杭州菜咸中带甜，在口味上南北交融。它不像苏州菜那么甜，也不像上海菜那么浓重，因此，杭州菜的口味比较能为北方人所接受。杭州菜以做河鲜为主。杭州地处钱塘江下游，水产资源较为丰富，受粤菜的冲击，海鲜的比例有所增加，因此，真正的粤菜在杭州是叫不响的。杭州人喜欢吃杭粤结合的菜，杭州菜的刀工加上粤菜的口味，也就是所谓的“新派杭州菜”。

杭州的素菜很有名，讲究时令性。例如，吃杭州菜一定要点笋，笋被杭州人认为是“蔬菜中第一品”。笋的吃法很有讲究，春夏之交食春笋，如杭州名菜“油焖春笋”；夏秋之交食鞭笋；十月之后食冬笋，如名菜“虾子冬笋”。又例如，杭州西湖的特产莼菜最为有名，以其做的“西湖莼菜汤”色泽悦目，清香奇异，具有清热消渴、解百毒的作用。

杭州菜中也有很多乡土气息很浓的菜。例如，现在杭州很流行“怀旧菜”，像咸豆烧肉、咸鱼肉丝、糖醋排骨、炒酱丁等，被杭州人称为“妈妈的菜”。

三、杭州菜的现状

传统杭州菜以取料精细、清淡爽口、原汁原味著称，其原料以江南水产、土特产居多，鸟兽蛇虫之类不入菜，重油、重色、重味的菜肴极少，这在1956年认定的36个杭州名菜上体现得很明显。但近几年，杭州菜打出名气不是依靠这些传统菜肴，而是依靠“拿来主义”，从全国甚至全世界的菜谱中吸取营养，有的消化吸收，有的改头换面，然后大胆推出。如西餐的色拉、湘菜的剁椒鱼头、广东的蛇菜、淮扬菜的狮子头、川菜的酸菜鱼等一些外来菜，一度成了杭菜馆的热销菜。这种“引进菜”在使消费者大快朵颐的同时，也让外地同行摸不着头脑，觉得这样的杭州菜能走俏全国真是一件怪事。实际上，仔细考察，杭州菜走俏也不仅仅是因为菜肴做得好，更是发挥了综合经营效应，如丰富多彩的“杂交菜”、面向大众的低价位、走向现代的规模经营、专业化分工协作等。

那么，杭州菜本身是不是就无足轻重了呢？不是的。尽管“新派杭州菜”的特点是多而杂，但还是有自己的主流。如果对现在流行的杭州菜作一番数字统计，就会发现“清淡爽口，原汁原味”的特点还是存在的，这说明杭州菜在“拿来”的同时，也在开发。

四、杭州菜的发展趋势

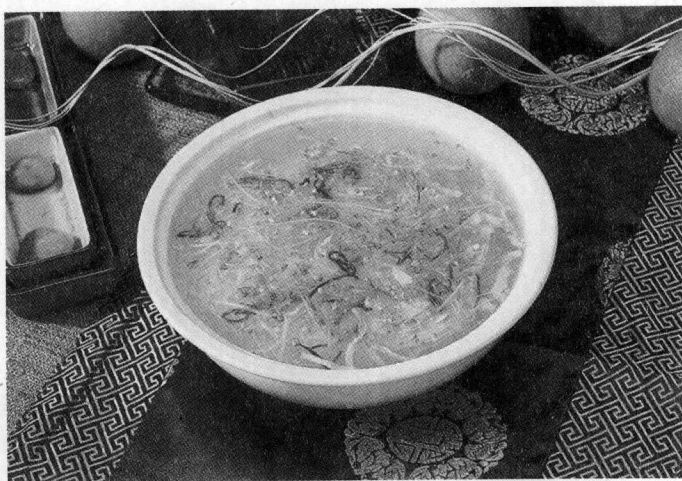
随着经济建设的发展,人民的生活水平不断提高,餐饮事业也得到了空前发展,人们对饮食的需求有了新的概念,从吃饱吃好向吃新鲜、吃风味、吃情调、吃环境、吃营养转变。杭州菜如何适应现代饮食要求,面临着新的挑战呢?

杭州的悠久历史、美妙传说都为杭州菜的叫响带来了“文化”韵味,江南水乡、二泉映月,听着清爽、吃着有劲。杭州菜十分讲究盛制菜品的器皿,醉鸡是整整齐齐码在小泥坛里的;嫣红的糯米藕盛在晶莹的玻璃盘中,配以碧绿的洋芹叶、鲜艳的花蕊;干炸响铃放在竹盘中,咬一口,“沙沙”响;晶莹的龙井虾仁配以剔透的雕刻,令人垂涎;宋嫂鱼羹、东坡肉、叫化童鸡……每道菜都配以一段传说。杭州深厚的文化底蕴,是杭州菜走出家门的重要渊源。杭州是历史文化名城,是国际著名风景旅游城市,其历史的、现实的、人文的、自然的文化积淀深厚而丰富,这方面的条件得天独厚,但杭州菜在这方面的挖掘力度和深度还远远不够。杭州菜发展到现阶段,提高菜肴品位,提高餐饮文化内涵的客观要求,已经摆在我们面前。深入挖掘杭州的文化内涵,并与餐饮有机结合起来,是提高杭州菜品位的一个重要方面。例如,“唐诗宴”“新西湖十景宴”“西湖船娘宴”等不仅蕴涵了杭州深厚的文化内涵,而且体现了菜肴独特的烹饪特色。

此外,要提高杭州菜的文化品位,还必须领略和借鉴外邦菜的文化底蕴。各地餐饮市场百花齐放,各具特点,各具优势。杭州菜分布各地,有集百家之长的极好的条件。我们要就地、就近、深入、多方面地学习,从经营、管理、菜肴、服务、环境等方面全方位提高。挖掘、学习都要结合自己的实际,不能照搬、照抄、牵强附会,而是在领悟的基础上融会贯通,在原有特色的基础上紧贴市场,进行新的创造、新的提高,形成杭州餐饮特有的文化。

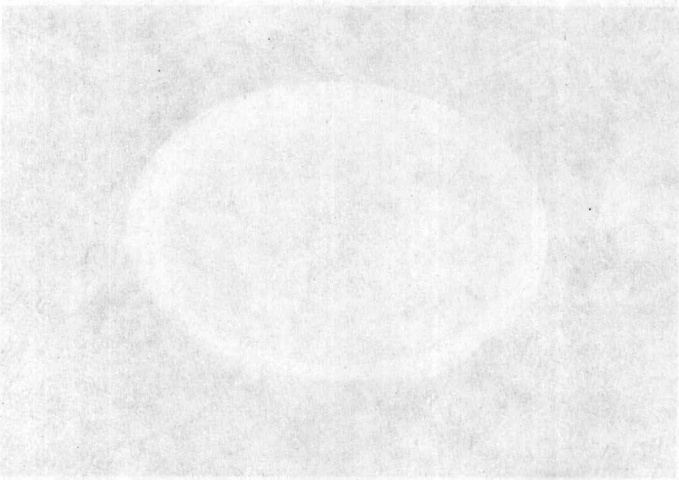
发展杭州菜,既要创新,又要继承,在继承的基础上创新。但要适应时代,事物在不断地变化,人的需求也在变化,过去杭州菜特色的形成是适应了人们的需求,今后杭州菜的创新开拓,也离不开这个根本规律。

总之,要使杭州菜进一步发展,就必须在认真继承优良传统的基础上,不断地在研



宋嫂鱼羹

制、创新、开拓、引进上下工夫，在扩大新的烹饪原料、提高烹调技艺、增加新的品种等关键性问题上进行尝试，积极采用新原料、新调料、新烹法、新工具、新工艺，使杭州菜扬长避短，继续保持优势，在激烈的竞争中立于不败之地，使“食在杭州”成为事实。

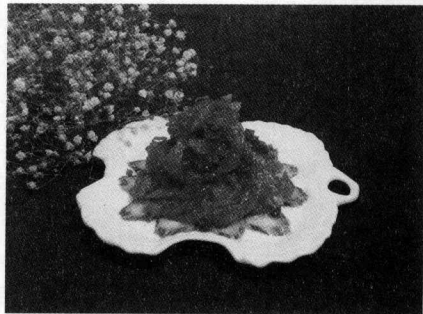


蟹粉狮子头

§ 1—1 拌

拌是把生料及煮熟和氽熟的原料，加工成丁、丝、条、片、块、粒、末等小型料，拌上各种调味料后，再拌入香油的一种冷食菜的制作方法。拌制的方法有生拌、熟拌、凉拌、温拌等。成菜鲜嫩、柔脆、清爽。

拌菜的味型可随各人的口味而定，拌菜的调味料主要是酱油、醋、香油等，使菜肴清香爽口，咸淡适宜；也可根据口味需要，用姜蒜末、辣椒面、芥末面、花椒面、芝麻酱、姜汁、白糖、精盐、味精等调味。拌的原料可以是肉类原料，也可以是蔬菜原料，但是要注意在拌之前，这些原料必须可以食用。拌料中的荤料大都经过煮或烫，晾凉后再拌制，也可以采用热拌而吃其温凉的，如拌肚丝、拌虾片等。素菜除用熟料拌制外，也可用生料拌制。用生料拌制时，需先将整料用沸水烫过或用高锰酸钾溶液消毒。



学习目标

◆通过本节的学习，掌握用拌的方法制作各种拌制菜肴，如麻油笋干、凉拌蒿菜、香椿拌豆腐、虾仁莼菜等。

关键工艺环节

◆调味

工艺环节指导

调味是拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美味道的的主要程序。要视菜的原料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时地使用调料，否则将达不到理想的要求。拌菜通常使用的佐料有盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、大葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、芫荽（俗称“香菜”）等。

拌菜调味时，要特别注意三点：一是醋是拌菜的主要调味品，拌菜时醋不要过早放入。由于酸的作用，过早放入会使鲜绿菜变成黄色，所以最好在上桌时调入。二是姜为主要的提味品，一定要切成茸或细末，才能入味。三是味精是鲜味



调料,要趁菜热时加入,菜冷后加入提不起鲜味。如调凉菜时使用,要先用热水化开再调入。

实例

1. 麻油笋干

材 料	工 艺 流 程
主料 淡天目笋干 150 g 调料 味精 3 g 芝麻油 30 g	刀工成形 将笋干剪去老根,用温水泡开;用手将笋干撕成2 mm粗的丝,用刀切成5 cm长的段,洗净,挤干水分。 关键点 掌握好用温水浸泡的时间,泡开即可。
	调味拌匀 将笋干丝放入盆内,放入味精、芝麻油拌匀,装入盘内即成。 关键点 调味后应搅拌均匀。



成品特点

咸中带鲜,麻香味醇。

2. 凉拌蒿菜

材 料	工 艺 流 程
主料 蒿菜 500 g 配料 兰花香豆腐干 2块	沸水焯水 蒿菜摘洗净,在开水锅中烫熟,在冷开水中凉透,挤干水分。 关键点 蒿菜在沸水中烫熟即可,时间不宜过长。捞起后在冷开水中凉透。

续表

材 料	工 艺 流 程
调料 食盐 3 g 味精 3 g 芝麻油 50 g	调味拌匀 将蒿菜切末,香豆腐干切末,放入食盐、味精、芝麻油,拌匀装盘。 关键点 调味后应搅拌均匀。



成品特点

色泽翠绿,鲜香爽嫩适口。

3. 香椿拌豆腐

材 料	工 艺 流 程
主料 嫩豆腐 200 g	沸水焯水 将嫩香椿头在沸水中略烫,过凉后用刀切成末。
配料 嫩香椿头 60 g	关键点 香椿在沸水中略烫即可,时间不宜过长。
调料 食盐 4 g 味精 3 g 芝麻油 50 g 白胡椒粉 2 g	装盘调味 将嫩豆腐切成 1 cm 大小的丁,装入盘中,上面放上香椿末,撒上食盐、味精、白胡椒粉,淋上芝麻油即成。 关键点 食用时将豆腐与香椿拌匀即可。

成品特点

绿白相间,清香嫩滑,是春季时令凉菜。

4. 虾仁莼菜

材 料	工 艺 流 程
主料 鲜莼菜 500 g	沸水焯水、调味拌匀 锅置旺火上,放水(1 000 g)烧沸,将莼菜倒入沸水锅内,再沸时捞出莼菜,沥干水,放入碗中,加食盐、味精,淋上芝麻油,拌匀装盘。
配料 浆虾仁 75 g	



续表

材 料	工 艺 流 程
调料 精盐 1.5 g 味精 2.5 g 芝麻油 10 g	关键点 莼菜在沸水中烫熟即可，时间不宜过长。
	虾仁滑熟、沥水装盘 锅内换清水 (500 g)，置旺火上，待水沸时将虾仁入锅划散，沸后捞出沥干水，盖在莼菜上即成。
	关键点 虾仁在入沸水锅前应事先浆透。

成品特点

虾仁玉白，莼菜翠绿，鲜嫩清香。

举一反三

用此法将主配料变化后同样可以制作麻油莴笋干、皮蛋拌豆腐、凉拌黄瓜、凉拌萝卜、凉拌蛰皮、凉拌海带丝、拌芹菜、鸡丝洋菜等菜肴。

练习与思考

1. 想一想，如何使凉拌蒿菜色泽翠绿，鲜香爽嫩适口？
2. 在家里用同样的方法试着做一道皮蛋拌豆腐，并请家人品尝后给你打分。思考一下失败或者成功的原因，然后与同学们交流一下。

§ 1—2 炆

炆就是将浓味调味汁（油）加热或不加热，直接加入经焯水或鲜活的细嫩原料中，迅速使之入味食用的制菜方法。原料可以是鲜活的动物原料，也可以是经过预熟的半成品。炆菜要讲究刀工。除通常采用丝、条、片、丁、块等形状外，还可以采用削、刻、剝等刀法，使菜形呈丰富多样的花色，增加食欲。



学习目标

◆通过本节的学习，掌握用炆的方法制作各种炆制菜肴，如炆腰花等。

关键工艺环节


◆调制炆制的调味汁（油）

工艺环节指导

调味汁有冷热之分，调味以葱、姜、酒、胡椒、花椒为主。炆制后的原料需静置片刻，让其入味。按照调味汁的冷热，可以将炆分为冷炆和热炆。冷炆，就是调味汁（油）不加热的一种炆法，主要以新鲜度高和活的原料为对象，如炆活虾、炆黑鱼片等。热炆，就是将调味汁（油）加热，趁热浇在预熟过的原料上，使之迅速入味的方法。炆制的原料除了活料外，还可以是植物原料。原料常要先滑油、水焯制成半成品，如炆田螺、炆西芹、炆海带等。

实 例

炆腰花

材 料	工 艺 流 程
主料 猪腰 300 g 配料 绿豆芽 150 g 红椒片 30 g 调料 姜末 5 g 葱末 5 g 生抽 10 g 蒜片 30 g 南乳汁 2 g 蚝油 2 g 味精 3 g	刀工成形 将猪腰切成梳子片，在自来水中冲漂2 h至涨发为止。 关键点 猪腰在自来水中冲漂的时间不宜过短。 
	沸水焯水 将腰片在开水锅内略烫，捞出放在冰水中过凉。绿豆芽在开水锅中略烫，冷开水中过凉。 关键点 腰片和绿豆芽在开水锅内烫制的时间都不宜过长。



续表

材 料	工 艺 流 程
绍酒 5 g 浙醋 2 g 白糖 5 g 芝麻油 30 g	<p>调味淋汁</p> <p>将绿豆芽装入盘中,腰片放在绿豆芽上。将红椒片、蒜片、姜末、葱末、生抽、南乳汁、蚝油、绍酒、白糖、味精、浙醋、芝麻油调成汁,淋在腰片上即成。</p> <p>关键点</p> <p>控制好各种调味料的比例和分量。</p>

成品特点

腰片脆嫩,酸甜适口,色彩艳丽。

举一反三

用此法将主料变化后同样可以制作炆田螺等菜肴。

练习与思考

1. 想一想,如何使猪腰卷曲成梳子状?
2. 在家里试着做一道炆腰花,并请家人品尝后给你打分。思考一下失败或者成功的原因,然后与同学们交流一下。

§ 1—3 醉

醉就是用多量的酒、盐对原料腌制至发酵成熟的一种成菜方法。醉法采用的原料可以是新鲜的鸡、鸭、虾、蟹、蛤、贝类等原料,也可以是一些嫩茎类原料。

按照醉制汤液的浓度,可以将醉分为干醉和浸醉。调料溶液较多,能将原料全部淹没的,我们称为浸醉;相反,醉时溶液较少,浓度较高的称为干醉。同时,也可根据用料的生熟度来分类,用生原料的醉法称为生醉;用预熟加工(滑油或焯水)的半成品的醉法称为熟醉。生醉,将原料洗净后装入盛器,加入高粱酒、盐等调料醉制,主料多用鲜活的虾、蟹、贝类,如醉虾、醉蟹、醉泥螺等。熟醉,将原料

