

学藏菜 长本事

བོད་
ཟས་
སྐྲུངས་
ན།
འཛོལ་
ཐང་
འཕེལ།

西藏自治区劳动和社会保障厅
西藏自治区劳动就业服务管理局
西藏自治区烹饪餐饮饭店业协会
组织编写



中国劳动社会保障出版社

策划编辑 / 任 萍
责任编辑 / 刘 莉
责任校对 / 袁学琦
封面摄影 / 田光哲
封面设计 / 李雪飞
版式设计 / 小 薛



ISBN 978-7-5045-6766-6



定价：35.00元

学藏菜 长本事

西藏自治区劳动和社会保障厅

西藏自治区劳动就业服务管理局 组织编写

西藏自治区烹饪餐饮饭店业协会



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

学藏菜 长本事/西藏自治区劳动和社会保障厅 西藏自治区劳动就业服务管理局 西藏自治区烹饪餐饮饭店业协会组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2008

ISBN 978-7-5045-6766-6

I.学… II.①西… ②西… ③西… III.菜谱-西藏 IV.TS972.182.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179534 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

*

北京乾沣印刷有限公司印刷装订 新华书店经销
787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 13.75 印张 218 千字

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

定价: 35.00 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: 010-64954652

谨以本书奉献给
那些从事或准备从事
以藏菜制作为主要职业的自主就业人员和创业人员！

学藏菜是为了长本事，
进而争取尽快走上就业岗位，
或实现您的创业之梦！

在城里，如果您能成为一名藏菜厨师，
做一手顾客喜欢吃的好藏菜，
您的就业岗位就稳定；
也有可能做成一番事业，成为令人羡慕的成功老板。

内容提要

本书内容丰富，全书由藏菜入门、藏菜制作、藏菜餐饮创业、附录四个部分组成。具体包括了藏族的饮食习俗、藏餐服务礼仪、食品安全与营养卫生等常识，着重介绍了藏菜中的20个冷菜、40个热菜、10个汤羹类菜品和21个藏餐非菜品种的制作技能和16个易于成功的小型创业项目的运作方法等，最后附录有藏菜菜单、创业计划书、藏餐歌舞伴酒常用点歌目录等实用资料。全书系统全面，简明通俗，图文并茂，便于学习，便于训练。是一本专用于西藏农牧区劳动力转移就业和创业的普及性读物。

为方便学习和查阅，本书目录列出章、节、细目的页码。并在菜品制作一章细目中又专门列出各菜品、小吃和饮品的名称，加括号注明页码。

加强技能培训，
促进农牧民转移就
业、生产致富。

張 + 建

加强农牧民转移就业技
能培训，为西藏经济社会
实现跨越式发展服务。

白玛相旺

二〇〇七年十一月十二日

化和手
文业在
食就枝
飲移絕
族轉路
民民一有
藏牧共富
揚农創改
弘進主負
促自脱

江村罗布
丁亥年大暑

编审委员会

主 审：姚瑞峰 丁业现 刘 康
副主审：蔡宜田 宋 建 张春林 尹分水
成 员：（按姓氏笔画）
王振麒 田光哲 付先诚 向 阳 任 萍
余炳荣 林 冰 侯玉瑞 徐卫政 唐世珍
益 西 黄文兵 谢智宏 褚立群

编写委员会

主 编：田光哲 徐卫政
副 主 编：王振麒 褚立群 付先诚 曹 健
技术总监：侯玉瑞
编写人员：（按姓氏笔画）
王航伟 王振麒 丹 洋 边巴次仁 龙 达
龙治明 卢玉珍 吴应能 苏清华 陈保家
陈维涛 余炳荣 宋 瑞 宋海峰 沈 斌
拉巴次仁 侯玉瑞 普 布

序

编书的人，最希望的就是读书的人，看过书之后，能有一个认可。读者的认可是什么呢？最朴素的表达就是“有用！好看！”。《学藏菜 长本事》怎样才能做到这四个字呢？为了不辜负读者的期待，这本书确定了四条创作的基本原则：一是要能够帮助人们就业和创业，不能仅仅是个菜谱；二是要继承和发展藏餐文化，不能失去它的精华；三是要便于学习和训练，不能搞得谁都读不懂；四是要喜闻乐见，文图并茂，精益求精，不能流于一般。这四条原则，可从下面所列举的10个细节，略见一斑。

细节1 为了帮助人们解决就业或创业初期所遇到的一些典型问题，在讲藏族饮食习俗和藏餐服务常识一节，其材料组织，完全是从一个初学藏餐者的角度，进行了有针对性的编排。换言之，知道了这些，可能会帮助一个人更快地适应环境、融入到职业生活中去。

细节2 书中第二部分，讲藏菜制作，这些菜肴都是经过精心挑选，既利于初学者掌握，又能在最大程度上满足广大顾客的口味而利于营销的菜品。如果您能够学会制作这些菜品，要进入餐饮行业，不论是初次就业，还是创业，都将更有利于站稳脚跟。

细节3 书中针对每个菜肴，专门设计了“菜品特点”、“就业创业提示”栏目。“菜品特点”所述文字，不仅是简单对菜肴的介绍，更重要的，它还是为初涉藏餐餐饮饭店业的人，专门拟好的一份“宣传词”，这样介绍，对您多招几个吃主，使买卖更兴隆，肯定会有很大帮助；“就业创业提示”更明显，这里面的内容会告诉那些初学者，会做一个菜，对于就业或创业仅仅是一个基本前提，如果把它端到消费者面前，还需知道许多菜以外的事情。

细节4 书中第三部分，精选介绍了16个以藏餐为背景的小创业项目，这些创业项目，投资小，见效快，具有很好的市场前景，可为以此创业的人员，提供非常实际的参照样例。再加上书中所介绍制作的20个冷菜、40个热菜、10个汤羹类菜品和21个藏餐非菜品种、5个实用知识性很强的附录资料等内容，就更为创业者提供了成功的多种可能。

细节5 书中紧密结合藏菜烹饪实际经验，所介绍知识、技能都充分吸收了藏菜烹饪的独特技法，尤其体现在各菜品制作工艺的“注意事项”中，照此学练，一定会获得藏餐传统技能的真传。

细节6 突出藏菜特色，不忘发展创造。书中热菜、冷菜、汤羹等菜品充分体现了拉萨、山南、日喀则等地区特色，注重原汁原味，从那曲的烤羊腿，山南的藏鸡蛋，到亚东的雅江鱼，还有拉萨的糌粑、林芝的松茸、昌都的蜂乳酱菜等等，无不使人感

受雪域高原的独特风味，同时，书中还注意到对藏菜的厚重感的调整，从单一菜品，到一餐宴席，在选料制作、色味，以及搭配等各个方面，都吸收了十分考究的其他菜系的理念，使之可适应更多人口味，在更大范围内得以推广。书中对一些不符合饮食卫生标准要求的习惯做法，也作了必要的改良和创新，切实使人们能从藏餐中“吃出营养、吃出卫生、吃出健康”。

细节7 书中努力挖掘西藏文化宝贵成分，从藏菜菜品的命名，所用原料选择，如青稞、牦牛、藏香猪、藏红花、人参果、虫草，到烹调时所用的刀具、器皿、技法，再到用餐的环境布置、饮食习惯、服务礼仪等等，都浓浓地蕴含着神秘的雪域高原人民的文化风情。

细节8 全书的材料组织，设计的体例，都十分强调学习的适宜性、普及性。操作方法的一招一式，都特别详细说明注意事项的一点一滴，尽量挖掘关键细节，从字里行间突出具体化，努力避免抽象和模糊的叙述，不写空话废话，从而便于学习者操作掌握。

细节9 为了使学习者在最初接受训练时，能够立即把握学习要点，系统理解训练内容，书中在介绍热、冷等菜品制作时，每一节前都针对创业者、助厨师、副厨师、主厨师的不同层面，专门设计一个培训计划，使学习者开篇便知学习程序、范围和重点。

细节10 为了在训练中，使学习者的技能和知识能够有效地联接，且便于记忆，书中各部分都适当插入了介绍相关知识的“小贴士”，主要章、节、目都先有以顺口溜来表述的“要言”，即使文化偏低的人，也能朗朗上口，易记易学。

一本书稿不论怎样修改，总有和读者见面的时候。读者就是我们的“上帝”。现在我们诚惶诚恐地将这本书奉献给广大读者，以接受“上帝”的检验。真希望它切实能够帮助读者解决实际问题，切实能够给读者带来实际收获，切实能够为读者的职业生活带来更加美好的未来。唯有如此，才是我们全体编写人员最大的欣慰！最后，感谢西藏自治区党委、政府的直接关怀！感谢中国就业培训技术指导中心的大力帮助！感谢西藏自治区烹饪餐饮饭店业协会众多会员的大力支持！感谢所有为此书出版而付出身心劳苦的同志！让我们为了祖国西藏的和谐稳定、繁荣发展再创新的业绩！

编者

2007年8月20日

目 录

第一章 藏菜入门

第一节 饮食习俗和服务常识

一、日常习俗	2
(一) “扎西德勒”见面夸	2
(二) 美好祝愿献哈达	3
(三) 落座要喝酥油茶	3
(四) 就餐要敬青稞酒	4
二、节日习俗	4
(一) 逢年喜庆献“切玛”	5
(二) 除夕团圆吃“古突”	5
(三) 雪顿节里吃酸奶	6
三、服务常识	7
(一) 双手敬上酒和茶	7
(二) 称呼尊名要带“啦”	7
(三) 不站左边忌反手	8
(四) 歌舞伴酒来敬客	8
四、服务中应注意的事项	9
(一) 服务程序要规范	9
(二) 服务热情不过滥	9
(三) 冲突解决应妥善	9
(四) 健康营养吃得惯	10
(五) 服务礼貌又文明	10
(六) 适时歌舞客颜欢	10

第二节 原料识别、选择、保管与初加工

一、常用主食原料	11
(一) 青稞	11
(二) 藏土豆	12
(三) 藏荞面	12
二、常用副食原料	12
(一) 肉类	12
(二) 蔬菜类	12

(三) 菌类	14
(四) 水果类	15
(五) 干果类	16
(六) 其他	17
三、调味品	18
(一) 调料类	18
(二) 香料类	19
(三) 烹调油	20
四、原料的保管	20
(一) 低温保藏法	20
(二) 高温保藏法	21
(三) 脱水保藏法	21
(四) 密封保藏法	21
(五) 腌渍和烟熏保藏法	21
五、原料的初加工	21
(一) 肉类初加工	22
(二) 猪的分割出肉加工	22
(三) 牛的分割出肉加工	24
(四) 羊的分割出肉加工	26
(五) 鸡的分割出肉加工	27
六、蔬菜的初加工	28
(一) 主要叶类菜初加工	29
(二) 主要根、茎、豆类菜初加工	29
(三) 蔬菜的保管	30
七、菌类初加工	30
(一) 主要菌类初加工	30
(二) 菌类的保管	31

第三节 常用切配技能

一、常用刀具	32
(一) 常用刀具的分类	32
(二) 几种常用的刀具	32

二、常用刀法	34
(一) 切	34
(二) 砍	36
(三) 斩	36
(四) 批	36
三、刀工质量标准	37
(一) 块与片	37
(二) 丝与条	38
(三) 丁、粒、末	38
四、配菜方法	38
(一) 配菜的原则	39
(二) 配菜的典型方法	39
(三) 配菜的基本要求	40

第四节 食品安全与营养卫生常识

一、食品安全与餐饮卫生	41
(一) 食品污染源	41
(二) 预防食物变质	48
(三) 预防食物中毒	49
(四) 餐饮卫生	51
二、食品营养	53
(一) 蛋白质	54
(二) 脂肪	55
(三) 碳水化合物	56
(四) 矿物质	57
(五) 维生素	60
(六) 膳食纤维	62
(七) 水	63
三、高原饮食	64

第二章 藏菜制作

第一节 冷菜

- 一、推荐学习计划 68
- 二、冷菜制作的基本方法与菜品 69
 - (一) 冷菜制作基本方法 69
 - (二) 冷菜菜品 74
- 1. 卤牛肉 (74) 2. 咖喱牛肚 (75) 3. 生牛肉酱 (77) 4. 藏酱牛舌 (78) 5. 麻辣藏鸡丝 (79) 6. 青椒牛肉酿 (80) 7. 西红柿牛肉酱 (81) 8. 藏式牛皮冻 (82) 9. 雅江鱼片 (83) 10. 酸萝卜 (83) 11. 藏式凉粉 (84) 12. 藏菇芹菜 (85) 13. 牛肝菌拌香笋 (86) 14. 蜜汁土豆 (87) 15. 藏红花拌奶渣 (88) 16. 人参果清拌黄瓜 (89) 17. 姜汁菠菜 (89) 18. 蒜泥荷兰豆 (90) 19. 爽口萝卜丝 (91) 20. 藏式新派沙拉 (92)

第二节 热菜

- 一、推荐学习计划 93
- 二、热菜烹制的基本方法与菜品 94
 - (一) 热菜烹制基本方法 94
 - (二) 热菜菜品 97
- 1. 烤羊腿 (97) 2. 手抓羊肉 (98) 3. 雪域牛(头)方 (99) 4. 萝卜炖牛肉 (99) 5. 虫草牛舌 (100) 6. 雪果烧牛肉 (101) 7. 香炸羊排 (102) 8. 石烤牛肉 (103) 9. 酸萝卜炒牛肉丝 (104) 10. 雪域羊头 (104) 11. 雪域灌羊肺 (105) 12. 砂锅羊肚 (106) 13. 青稞牛肉粒 (107) 14. 高原灌血肠 (108) 15. 雪莲炖藏香猪 (109) 16. 腊味藏香猪 (110) 17. 次仁鱼米 (112) 18. 气锅地参拉鲢 (112) 19. 红花鲜鱼丸 (113) 20. 红景天炖鲫鱼 (114) 21. 邦锦梅朵汁香煎鱼 (115) 22. 雅江豉汁鱼 (116) 23. 红花脆皮鱼球 (116) 24. 翡翠烩凤脯 (117) 25. 虫草鸭方 (118) 26. 手掌参炖土鸡 (119) 27. 人参果玉米鸡丁 (120) 28. 青稞酒醉鸡 (121) 29. 松茸清炖鸡 (121) 30. 清炸鸡翅 (122) 31. 虫草蒸水蛋 (123) 32. 酥油人参果 (123) 33. 尼玛烤金菇 (124) 34. 达瓦黄菇菜心 (125) 35. 米玛青冈菌 (125) 36. 拉巴木耳淮山 (126) 37. 普布咖喱土豆 (127) 38. 巴桑炆炒野芹菜 (128) 39. 边巴精制时蔬 (128) 40. 仁清砂锅豆腐 (129)

第三节 汤羹类

- 一、推荐学习计划 130
- 二、汤品与羹品 131

(一) 汤品	131
1. 雪莲鱼头 (131) 2. 藏红花牛筋盅 (132) 3. 贝母炖鸡盅 (132) 4. 天麻炖土鸭 (133)	
5. 虫草牛肉气锅汤 (133) 6. 番茄牛尾汤 (134)	
(二) 羹品	135
1. 红花松茸羹 (135) 2. 洛莎麦片粥 (135) 3. 雪域野菜粥 (136) 4. 邦锦梅朵牛肉羹 (136)	

第四节 面点和主食

一、推荐学习计划	137
二、面点与主食的主要品种	138
(一) 面点主要品种	138
1. 曲推糕 (138) 2. 糌粑糕 (139) 3. 桑嘎帕里酥 (139) 4. 普鲁鲜奶酥 (140)	
(二) 主食品种	140
1. 藏面 (140) 2. 牛肉汤包 (141) 3. 拉萨牛肉饼 (142) 4. 落(洛)果煎馍馍 (142)	
5. 拉萨咖喱饭 (143) 6. 青稞饼卷牦牛肉 (143) 7. 土豆包子 (144) 8. 人参果炒饭 (144)	
9. 牛骨汤猫耳朵 (145) 10. 酥油面疙瘩 (145) 11. 加加面 (145)	

第五节 藏式饮品

一、推荐学习计划	146
二、饮品	147
(一) 茶品	147
1. 酥油茶 (147) 2. 清茶 (148) 3. 甜茶 (148)	
(二) 奶品	148
1. 奶茶 (148) 2. 酸奶 (149)	
(三) 酒品——青稞酒	149

第三章 藏菜餐饮创业

第一节 创业项目

一、甜茶馆	152
二、藏面馆	152
三、藏式快餐店	153