

Nucleus
新核心

初职教育专业技术学本丛书

丛书主编 沈 立 全桂红

本册主编 苏晓平

ZHONGSHI
PENGREN

下册

中式烹饪

上海市长宁区初级职业技术学校
组织编写



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

Nucleus
新核心

初职教育专业技术学本丛书

丛书主编 沈 立 全桂红

本册主编 苏晓平

ZHONGSHI
PENGREN

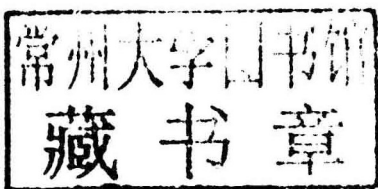
中式烹饪

(专业技术学本)

下册

上海市长宁区初级职业技术学校

组织编写



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书共分为三大部分，分别为单一技能篇、基本技能篇和拓展技能篇。单一技能篇主要是学习烹饪首先要掌握的一些基础性技能，如基本刀法、翻锅和上浆等。基本技能篇主要是初级烹饪技能的考核内容，其中共包括刀工成型、冷盆拼制和热菜烹调三个模块，38项技能。拓展技能篇是在基本技能篇学习的基础上，拓展延伸出来的学习内容，主要是以菜肴围边制作为主，其中包括了简单的食品雕刻。通过分模块、小步骤的学习，最终使学习者达到逐步提升、牢固掌握的地步。

本书突破了同类教材的旧模式，可作为广大初级考证人员的参考教材，也可作为广大烹饪爱好者的学习读物。

图书在版编目（CIP）数据

中式烹饪：专业技术学本：全2册 / 上海市长宁区初级职业技术学校组编. — 上海：上海交通大学出版社，2014
（新核心初职教育专业技术学本丛书）
ISBN 978-7-313-11722-9

I. ①中… II. ①上… III. ①烹饪-方法-中国-特殊教育-教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第153210号

中式烹饪（专业技术学本） 下册

组 编：上海市长宁区初级职业技术学校

出版发行：上海交通大学出版社

邮政编码：200030

出 版 人：韩建民

印 制：上海锦佳印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

总 字 数：190千字

版 次：2014年8月第1版

书 号：ISBN 978-7-313-11722-9/TS

总 定 价（全2册）：56.00元

地 址：上海市番禺路951号

电 话：021-64071208

经 销：全国新华书店

总 印 张：12.75

印 次：2014年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：021-56401314

新核心·初职教育专业技术学本丛书

丛书主编 沈 立 全桂红

丛书编委会 周颖芳 王 玥 乔 悦 宋永川

苏晓平 邵志明 于忠美 王丹平

郭天旻 范 莹 施光宇 李 峰

颜 明

本册主编 苏晓平

编 者 全桂红 张毓喆 郭天旻 梁 健

徐志琴 刘 斌

主 审 张文虎 张桂生



前言

Preface

每个孩子都是金子，我们要充分挖掘每个孩子的潜在能力，用爱实现他们融入社会的希望和展现自我的梦想。作为一所对有特殊教育需要学生开展初级职业技术教育的学校，1998年始，上海市长宁区初级职业技术学校致力于支持式课程的开发和实施，帮助每个学生掌握一技之长，自食其力，并最大限度地支持其终身发展，提升幸福感，有尊严地实现社会融合。作为支持式课程中专业技术课程的持续发展，我们期望通过本丛书的编写和使用，进一步体现对学生学习专业技术的支持性。

本系列丛书突出实用性、补偿性、基础性、发展性等特点，邀请相关行业的专家参与丛书的编审工作，分为《中式烹饪》、《中式面点》、《餐厅服务》、《花卉园艺》四册。依据学生的学习特点，精选了适应与实用相结合的专业技术类课程内容，作为学生从事该领域的基本技能。本丛书既考虑到学生发展的规律，又考虑到职业发展的要求，还兼顾学生个体的特点，强调专业学习的科学性和发展性，促进学生最大限度地实现有效学习。每册将参加市职业鉴定中心初级鉴定考核的技能编入基本技能篇，将超越初级的技能或是增强学习兴趣的其他技能编入拓展技能篇，为了支持学生更好地掌握基本技能和拓展技能，通过总结教学实践经验，将部分技能学习的基本功或是需要反复训练的技能编入了单一技能篇。通过核心技能数量化、模糊技能具体化、抽象技能直观化、平行技能序列化、单元技能体系化，打破传统的教学模式，把学生需要学习和掌握的各种单元技能分解成为一个个小的模块来进行学习，通过分技能的逐步掌握，最终完成整体单元技能的学习和拓展技能的探究学习。

为了保障学生的学习效果和教学质量，我们开始了专业技能精致化教学的实证研究，建立了学生学习支持服务系统，在精心开发系列丛书的过程中，坚持“图文并茂，动静结合”的原则，形成配套的专业学习资源库、配套课件和辅助视频。为

为了更好地帮助学生学习和掌握专业技能，采用图解的方法介绍技能学习，每一个动作技能均配有分步骤的操作图片，采用“工作分析步骤”的方法，适应学生的个体差异，降低学生学习技能的难度，把特定的、复杂的学习行为或技能分解成为一个个简单的步骤，由步骤到较为完整的程序，并依次将其串联起来，再配合上其他有效的教学策略和辅助方法，循序渐进。

本丛书是基于学生又为了学生的校本专业技术学本，是中国职业技术教育学会2008—2009年度科研规划项目优秀成果一等奖的主要成果之一，在编写过程中，得到了市教委教研室、市教科院相关专家的悉心指导，在此表示衷心的感谢。作为初职学生使用的专业技术学本丛书的编写是一项探索性工作，欢迎使用者对丛书提出宝贵意见和建议，以便今后修订时补充更正。

丛书编委会

目 录

Contents

第一部分 单一技能篇

1. 斜刀法（正）	6
2. 斜刀法（反）	8
3. 挂糊	10
4. 焯水	11

第二部分 基本技能篇

一、刀工成型

1. 鱼片	16
2. 鱼丝	18
3. 鱼米	20
4. 荔枝形墨鱼卷	22
5. 整鱼分档去骨	24

二、冷盆拼制

1. 馒头形	28
2. 桥形双拼	30

三、热菜烹调

1. 鱼香肉丝	34
2. 家常豆腐	36
3. 响油鳝糊	38
4. 白汁鳊鱼	40

5. 红烧肚档.....	42
6. 糖醋鱼块.....	44
7. 咕咾肉.....	46
8. 芝麻鱼条.....	48
9. 酱爆鸡丁.....	50
10. 芙蓉蹄筋.....	52
11. 红烧甩水.....	54
12. 茄汁鱼片.....	56
13. 宫保鸡丁.....	58
14. 三片汤.....	60
15. 成都蛋汤.....	62
16. 酸辣汤.....	64

第三部分 拓展技能篇

一、菜肴围边

微波粼粼.....	70
一帆风顺.....	70
花篮.....	71
灯笼.....	71
葵花.....	72
圆舞.....	72
花型拼摆.....	73
凤凰迎春.....	73

二、食品雕刻

牡丹花.....	76
月季花.....	76
菊花.....	77
荷花.....	77
玫瑰花.....	78
宝塔.....	78

金枪鱼.....	79
河虾.....	79

三、热菜烹调

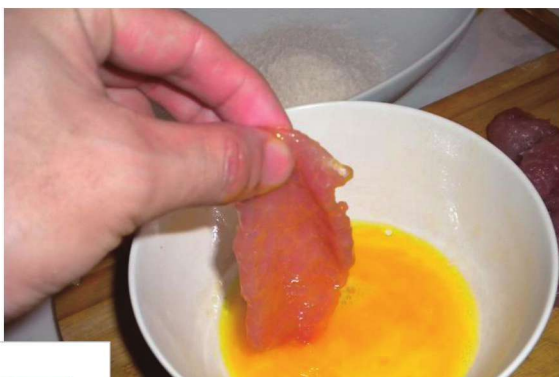
碧绿鱼丝.....	82
松仁鱼米.....	82
菊花鱼.....	83
芫爆双脆.....	83
拔丝苹果.....	84
高丽豆沙.....	84
银丝干贝.....	85
鸳鸯鸡粥.....	85

四、拓展欣赏

八大菜系简介.....	88
中国名菜典故.....	93
后记.....	97

第一部分 单一技能篇

单一技能篇共包括四个技能，分别是正斜刀、反斜刀、挂糊和焯水。这些技能是烹饪初学者必须掌握的重要技能。



xié dāo fǎ 1. 斜刀法 (正)

正斜刀操作时, 刀身倾斜, 刀背朝外, 刀刃朝里, 批时刀刃由外向里移动。此方法适用于无骨韧性的原料, 如鱼片、肉片等。

原料

鸡脯肉2块



学习目标:

掌握正斜刀的基本要领和方法。

基本要求:

肉片大小匀称、片形完整、厚薄均匀。



工作分析步骤



1 将鸡脯肉横放于砧板上。



2 左手食指和中指指腹压住原料表面。



3 右手握刀，刀身倾斜，刀刃向左。



4 从上面进刀，刀由上而下批进，直至批断。



5 依次重复，直至将肉批完。



6 将批好的片整齐排入盘内。



操作要领：

左手中指和食指指腹压住原料斜面。

xié dāo fǎ 2. 斜刀法 (反)

反斜刀操作时, 刀背向里, 刀刃朝外, 批进原料后刀刃由里向外移动, 此方法适用于脆性、易滑动的原料, 如鱿鱼等。

原料

鱿鱼脯2块



学习目标:

掌握反斜刀的基本要领和方法。

基本要求:

鱿鱼片大小匀称、片形完整、厚薄均匀。



工作分析步骤



1 将鱿鱼竖放于砧板上。



2 左手手掌放平按住原料。



3 右手握刀，刀身倾斜，刀刃朝外。



4 右手斜刀批进，刀自里向外移动，直至批断。



5 依次重复，直至将原料批完。



6 将批好的原料整齐排入盘内。



操作要领：

左手压住原料表面，刀背紧贴手背下刀。

3. 挂糊

原料

面粉120克、生粉80克

调制粉糊的粉料有淀粉、面粉、米粉等，其他原料有鸡蛋、水、发酵粉、小苏打等，主要的种类有蛋清糊、全蛋糊、发粉糊等。

工作分析步骤



1 将生粉和面粉放入容器内，比例为4:6。



2 加入适量水，边加边搅拌。



3 根据糊浆的厚薄程度可再加水。



4 顺一个方向搅拌均匀，无粉粒。



5 将原料逐一放入糊浆内挂制即可。

重点
步骤

学习目标：

知道挂糊的流程，掌握挂糊的操作方法。

基本要求：

糊浆厚薄适中，无粉粒，能够均匀的包裹住原料表面。

chāo shuǐ 4. 焯水

焯水就是把初步加工的原料，放在水锅中加热至半熟或刚熟的状态，取出以备进一步切配或烹调之用。焯水分为冷水煮和热水氽。

原料

肉片250克

工作分析步骤



1 锅内加入适量冷水，放入焯水原料。



2 将水大火煮沸。



3 将锅子前段略微翘起，并将锅身向后拉。



4 使沸点集中在锅子中前部，浮沫集中在锅子后半部。



5 用手勺将聚拢的浮沫撇尽即可。

学习目标：

知道焯水的流程，掌握焯水的方法。

基本要求：

焯水原料无血污，汤色澄清、无浮沫。