

德清农家乐菜肴制作

沈勤峰 主编



浙江工商大学出版社



浙江省德清县职业中等专业学校

Zhejiang Deqing Secondary Vocational School

国家中职示范校建设课改教材

德清农家乐菜肴制作

DEQING NONGJIALE CAIYAO ZHIZUO

沈勤峰 主 编

周建良 杨伟礼 副主编

常州大学图书馆
藏书章

浙江工商大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

德清农家乐菜肴制作 / 沈勤峰主编. —杭州: 浙江工商大学出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5178-0523-6

I. ①德… II. ①沈… III. ①烹饪—方法—中国
IV. ①TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 138277 号

德清农家乐菜肴制作

沈勤峰 主 编 周建良 杨伟礼 副主编

策划编辑 谭娟娟

责任编辑 谭娟娟 郑 建

封面设计 王好驰

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 绍兴虎彩激光材料科技有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 6

字 数 139 千

版 印 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-0523-6

定 价 23.50 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

德清职业中专校本教材编写委员会

顾 问 杨丽英

主 任 茅水虎 姚明聪

编 委 周武杰 施晓艳 王美丽 沈海荣

吕梦非 沈亥琴 钱 昕 白 杨

杨月明 高阳会

《德清农家乐菜肴制作》编委会

顾 问 李林生

主 编 沈勤峰

副 主 编 周建良 杨伟礼

编 委 邱云仙 周武杰 白 杨 陆志方

林 芳 施 青 边 雄 董 盈

潘海林

总 序

国家中等职业学校改革发展示范学校建设的价值追求,在于中职教育的质量提升和内涵发展,而课程建设是重要的途径之一。德清职业中等专业学校围绕专业建设和育人模式的创新,十分重视各专业的课程建设,先后已经完成各类校本教材的开发。

课程,是人才培养的重要载体,我们关注课程的育人价值。在铸剑文化的引领下,基于多年办学实践的积淀,学校编撰了弘扬“铸剑精神”的特色文化读本。《晨韵——中职生早读读本》《心灵成长之旅——中职生心理辅导》《钢笔书法特色训练——方法·实战篇》等,就是通过学生“晨诵、午读、暮省”的过程,通过健康积极的职业心理培育,通过“练字练人”,来实现内化于心、外化于形的育人价值。

课程,是专业建设的重要内容,我们重视课程的学科价值。《数控车削加工实训指导书》《数控车床维修及检测实训指导书》《电子技术实训》《外套设计·制版·工艺》《星级酒店菜肴制作》等,都是相关专业学生实训校本教材,既体现本专业的学科理论知识的实践应用,又体现教学过程与生产过程的有效对接,更是对专业建设的有效促进。

课程,是人才特色的重要保证,我们强化课程的社会价值。《德清地方名菜名点》《德清农家乐菜肴制作》等,正是学校专业建设与地方产业发展的有效对接,是当地经济社会人才有效供给的价值体现。

中职学校的课程体系建设,围绕三大价值追求,需要我们不断努力进取、不断创新建构,已经拥有的课程建设成果,必将成为我们未来发展的重要基础。为此,我们更加期待!

是为序。

湖州市教育局副局长 金毅伟

二〇一四年五月十五日

前言

德清山清水秀,物产丰富,空气清新,竹林深邃,是休闲旅游度假的好地方。德清县境内有国家级风景名胜区莫干山、国家湿地公园下渚湖湿地等。莫干山与庐山、鸡公山、北戴河齐名,并称为“中国四大避暑胜地”,是竹的海洋,有“清凉世界”的美誉。下渚湖湿地是具有多样性景观的天然湿地,港汊纵横,水网交错,动植物资源丰富。800多种动植物在此繁衍生息,为德清农家乐菜肴提供了丰富的原料。截至2011年6月初,德清县共有注册备案的农家乐115家,德清农家乐依托莫干山、下渚湖、碧坞龙潭等旅游资源,声名远播。与此同时,农家乐菜肴推陈出新,也得到了迅速发展。

为系统整理和介绍德清农家乐菜点,保留和发展德清烹饪技术,我们依靠餐饮行业的专家和浙江省德清县职业中等专业学校的烹饪教师,搜集汇编了这本《德清农家乐菜肴制作》。本书分为水产篇、蔬菜篇、畜肉篇、家禽篇、面点篇五个部分,系统地介绍了具有德清特色的烹饪原料、德清农家乐中有一定影响的菜肴和面点。本书可作为供德清餐饮界同仁交流的材料,也可作为职业学校烹饪、旅游专业师生的教学参考资料。本书的编写为德清农家乐的发展提供了资料,从而能更好地为地方经济建设服务。

在教材编写过程中,我们得到了中国烹饪大师、德清县莫干山大酒店总经理李林生先生的技术指导,得到了德清众多农家乐的技术支持,在此一并表示感谢。由于时间紧迫,编者水平有限,纰漏与差错在所难免,敬请读者谅解并提供宝贵意见。

编 者

二〇一四年五月于武康

目 录

项目一 水产篇

任务一	红烧三角鳊鱼.....	001
任务二	红烧鳊段.....	003
任务三	洛舍鱼圆.....	005
任务四	清蒸野白鱼.....	007
任务五	妙味白虾.....	009
任务六	碎烧花鲢.....	011
任务七	田螺千张包.....	013
任务八	腌菜烧汪丁.....	015
任务九	油爆野河虾.....	017
任务十	芋艿烧泥鳅.....	019
任务十一	糟味杂鱼.....	021
任务十二	冬瓜烧河蚌.....	023

项目二 蔬菜篇

任务一	炒双冬.....	025
任务二	菠菜炒肉节.....	027
任务三	肉丝野蕨菜.....	029
任务四	砂锅包心菜.....	031
任务五	笋干冬瓜.....	033
任务六	铁板小土豆.....	035
任务七	油焖春笋.....	037
任务八	蒸双臭.....	039

任务九	冬菜烧毛笋.....	041
任务十	砂锅豇豆.....	043
任务十一	家常扁蒲.....	045
任务十二	土烧萝卜.....	047

项目三 畜肉篇

任务一	珍珠肉圆.....	049
任务二	葱油炆腰花.....	051
任务三	饭煨肉拼盘.....	053
任务四	红烧土猪肉.....	055
任务五	红烧蹄髈.....	057
任务六	洛舍肉饼子.....	059
任务七	毛笋干烧肉.....	061
任务八	新市酱羊肉.....	063
任务九	特色腌猪脸.....	065
任务十	咸肉蒸春笋.....	067

项目四 家禽篇

任务一	茶树菇炖老鸽.....	069
任务二	红烧鸭块.....	071
任务三	莲子焖老鹅.....	073
任务四	生炒土鸡.....	075

项目五 面点篇

任务一	南瓜手捏团.....	077
任务二	咸菜面疙瘩.....	079
任务三	鲜肉烧卖.....	081
任务四	新市茶糕.....	083

项目一 水产篇

德清素有“鱼米之乡、丝绸之府”的美誉。其中,东部为平原水乡,河渠似网,鱼塘棋布,为全县名特优水产品的主要产区。德清更以鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼、河虾、泥鳅等物产最具特色,也是当地逢年过节宴席上的必备佳肴。

任务一 红烧三角鳊鱼

任务分析

鳊鱼,学名鳊,亦称长身鳊、鳊花等。在中国,鳊鱼也是三角鲂、武昌鱼的统称。鳊鱼比较适合静水性生活,其主要分布于中国长江中、下游附属的中型湖泊中。因其肉质嫩滑、味道鲜美,成为中国主要的淡水养殖鱼类之一。德清下渚湖中野生的三角鳊鱼,因其肉质鲜美而被食客所钟爱。

任务实施

红烧三角鳊鱼

【主、配料】下渚湖三角鳊鱼 750 克。

【调料】老姜 15 克、大蒜子 10 克、青蒜 10 克、盐 7 克、朝天椒 1 个、味精 6 克、葱结 1 个、料酒 100 克、海鲜酱油 50 克、白糖 20 克、色拉油 60 克。

【制作步骤】

1. 将鳊鱼宰杀、洗净,在表面剖上一字花刀,姜切片,大蒜子拍碎,青蒜切成段。



2. 将油锅加热,把鳊鱼煎至两面金黄后下大蒜子、姜片、葱结、料酒、盐、朝天椒、酱油、白糖、水,大火烧开后,转至中火,烧至入味,最后加入味精,大火收汁后,将鱼装盘,青蒜段入锅煸炒后浇至鳊鱼上即可。



【成菜特点】色泽红亮,肉质鲜嫩。

【专家指点】

1. 原料选择最好的野生鳊鱼,重量在 750 克左右。
2. 花刀深浅一致,待鱼煎制两面金黄再入锅烧制,增加味感。

知识拓展

德清县新开发的一个自然生态景区——下渚湖湿地风景区,以保护生态为宗旨,充分体现自然、野趣、远离噪声的特色。

下渚湖一带的家常菜原料大多来自下渚湖。红烧三角鳊鱼、爆炒螺蛳、清炒菱角这些都是下渚湖农家乐菜单上常见的菜品。

红烧三角鳊鱼之所以这么好吃,不可或缺的一点是鱼的“出身”好,但是其农家做法也很重要。取 1 条 1.5 斤多重的鳊鱼,去鳞后清洗干净。在铁锅中放少许油,待油起白烟时放入鱼。待鱼两面金黄时,放入水开始煮。煮的过程中加入各种调料,大火烧熟。起锅,装盘。留在铁锅里的汤汁是精华所在,勾芡后浇到鱼上。最后撒上葱、姜、蒜,熬点热油往鱼身上一浇即可。端上桌的红烧三角鳊鱼油水足、味道鲜,让人有种大快朵颐的冲动。

想一想

1. 怎样保证鱼肉肉质鲜嫩?
2. 红烧菜肴在收汁时要注意哪些要点?

任务二 红烧鳝段

任务分析

鳝鱼属合鳃鱼目,亦称黄鳝、长鱼,合鳃鱼目约是 15 种细长鳗形鱼类的统称。我国有两种鳝鱼,一种即为常见的黄鳝,还有一种为山黄鳝,目前只存在于云南陇川县。

任务实施

红烧鳝段

【主、配料】黄鳝 500 克、五花肉片 15 克。

【调料】带皮大蒜子 30 克、酱油 30 克、盐 2 克、白糖 12 克、味精 5 克、水淀粉 20 克、黄酒 100 克、色拉油 40 克、猪油 15 克、葱 10 克、姜片 10 克。

【制作步骤】

1. 先将黄鳝宰杀,洗净,斩去鳝头与尾巴,在鳝鱼背面剖上 0.3 厘米深的刀纹,以刚刚切到骨头一半为宜,以便入味,再将鳝鱼切成 5 厘米的段。



2. 将鳝段用 85 摄氏度的水焯水,洗净黏液后待用。



3. 取锅将猪油、色拉油烧热,放入鳊段、五花肉片煸炒后再加入大蒜子、姜片、黄酒、白糖、酱油、水,大火将其烧开后,加盖焖烧至八成熟时加盐调味,再用小火煮熟透,然后大火收汁,加入味精,勾芡,淋麻油,撒葱段,出锅即可。



【成菜特点】色泽红亮,口味鲜美。

【专家指点】

1. 鳊段大小要均匀,改刀要一致。
2. 烹制时要达到酥而不烂。

知识拓展

黄鳝补气血,能够治疗口中唾液过多的症状,补虚损。妇女产后恶露淋漓、血气不调、消瘦均可食用。另外它可以止血,驱除十二经的风邪。具有体虚出汗、食肉后消化不良症状的人可以食用黄鳝。它甚至还可以治疗各种痔、瘰、疮疡等疾病。

想一想

1. 烹制黄鳝时为什么要在黄鳝和五花肉片八成熟时再放盐?
2. 黄鳝的产季是什么时候?

任务三 洛舍鱼圆

任务分析

洛舍鱼圆是德清洛舍镇有名的地方菜肴,主要原料为德清当地湖内中的野生鲢鱼。由鲢鱼去皮、去骨后的鱼肉剁茸制作而成,根据喜好还可以在鱼茸中加入香菇、冬笋等配料。

任务实施

洛舍鱼圆

【主、配料】鲢鱼 1200 克(12 个)、韭芽 10 克、火腿片 5 克。

【调料】精盐 8 克、味精 5 克、清汤 600 克、猪油 5 克、水 250 克。

【制作步骤】

1. 将鲢鱼宰杀,洗净,去双档,去两边肋骨,用刀轻轻刮下鱼茸,拣出鱼刺,再将鱼茸剁成泥状,用纱布包好,至流水中冲洗半小时,去尽血水。



2. 将鱼茸放入碗形的容器,加入 5 克韭芽末,再加入 4 克精盐,按一个方向打上劲后,边打边加水,至 250 克水加完止。



3. 锅内加水,开小火,将打好的鱼茸用手挤成直径为 3.5 厘米的丸子,入清水锅中加热,慢养至熟。



4. 另取锅,加清汤、火腿片烧开,加入精盐、味精调味后放入鱼圆,撒入韭芽、猪油,出锅即可。



【成菜特点】色泽清白,入口滑嫩,汤清味美。

【专家指点】

1. 鱼茸要漂净血水,可用纱布清洗。
2. 鱼茸打制时,盐的投放量要正确,否则影响上劲和鱼圆的色泽。

知识拓展

鲢鱼味甘、性平、无毒,肉质鲜嫩、营养丰富,是较宜养殖的优良鱼种之一。鲢鱼是我国主要的淡水养殖鱼类之一,分布在全国各大水系。鲢鱼生长快、疾病少、产量高,多与草鱼、鲤鱼混养。

想一想

1. 为什么制作鱼茸时大多用鲢鱼作为原料?
2. 如何挑去鱼肉中的鱼刺?

任务四 清蒸野白鱼

任务分析

白鱼又称乔鱼,生长于江河湖泊中。体呈白色,喜昂头,体形大者长六七尺。它味道鲜美,具有开胃下气、去水气、使人肥健的作用,并且还有助脾气,调整五脏,理十二经络之效。

任务实施

【主、配料】野白鱼 700 克、火腿肉 40 克。

【调料】盐 6 克、味精 5 克、老姜 30 克、葱结 1 个、色拉油 10 克、猪油 15 克、黄酒 40 克。

【制作步骤】

1. 将白鱼宰杀,洗净,在鱼两边背面剖上牡丹花刀,便于入味,在每个刀纹上各镶入火腿片和姜片。



2. 取长盘一个,放入白鱼,再加盐、葱结、黄酒、色拉油、猪油,上蒸笼蒸 6 分钟后取出。



3. 把盘内的鱼汤倒在马勺内,加入味精搅匀,均匀地浇在鱼身上即可。



【成菜特点】本地特色浓郁,肉质细嫩。

【专家指点】

1. 刀距均匀,深浅一致。
2. 蒸制时要掌握好火候。

知识拓展

白鱼除味道鲜美外,还有很高的药用价值,能够补肾益脑、开窍利尿等。尤其是鱼脑,是不可多得的强壮滋补品。食用白鱼时,可采用清蒸、红烧等烹饪方法,用白鱼制成鱼圆,则味道更佳,历来受到消费者的喜爱。

想一想

1. 白鱼有何营养价值?
2. 为什么此菜最适合清蒸?