

# 中国烹饪 教学菜式指导

4

## 山东菜

李刚 主编 农业出版社



# 中国烹饪教学菜式指导(4)

## 山 东 菜

李 刚 主 编

李 刚 李振岩 编著  
王月智 王荫栋

农 业 出 版 社

(京)新登字060号

中国烹饪教学菜式指导 (4)

山 东 菜

李 刚 主编

李 刚 李振岩 编著  
王月智 王荫栋

\* \* \*  
责任编辑 王守聪

农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)  
新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

787×1092mm32开本 5.5印张 117千字

1993年10月第1版 1993年10月北京第1次印刷

印数 1—10,000册 定价 3.55元

ISBN 7-109-02990-5/Z·106

## 内 容 提 要

《中国烹饪教学菜式指导》是我国饮食行业职业技术教育中第一套菜式指导用书。

它根据教学特点、菜肴风格，比较规范地按成菜要求、初步加工、原料形成、配菜组合、烹调成菜和成品装盘的工艺程序，展示每种菜肴的成菜方法、技术要点和诀窍。

本书可供烹饪专业院校、技校、职业高中及培训班作为教学用书，也可供宾馆、饭店、餐厅的厨师和广大烹饪爱好者自学参考。

## 编 者 的 话

中国的烹饪文化以及中国厨师精湛的烹调技艺享誉海内外。中国的烹饪，已被众多国家和民族视作几千年文明古国文化之林中的一朵奇葩，作为中国社会文明的表征之一。中国菜肴历史悠久，内容丰富，众多的流派都以其各具的特色盛誉遐迩，声名远播。

随着改革开放的进程，我国人民生活水平迅速提高，对外交往日渐频繁，普及中国烹饪技艺，提高食文化的水平已成为社会进步的要求。因此，尽快培养各级烹饪技术人才，满足社会各方面对烹饪人才的需要，已成为社会对烹饪教学的迫切要求。但是，不少烹饪院校和烹饪中等职业技术学校的专业教学至今缺乏切合实际的教学用书，影响了烹饪专业的教学工作。不少学校的现行教材多近于菜谱，在实用性、针对性及教学指导性方面与教学要求尚有一定差距。为了满足这方面的迫切需要，促进并提高烹饪教学水平，从而使更多的烹饪爱好者能掌握烹饪技艺，本书编著者在总结前人已有成就的基础上结合自己在教学实践中积累的经验，编写了《中国烹饪教学菜式指导》——《山东菜》一书。

本书按原料组成、成菜要求、初步加工、原料成形、配菜组合、烹调成菜和成品装盘的工艺程序进行编写，并详尽介绍了成菜方法及技术要点，力图准确、全面地显示烹调全过程。在介绍制作方法之后提出了教学重点和思考题，以加深

学习者对菜肴工艺全过程的理解和掌握。为使初学者能灵活运用烹调技法，本书对菜例还作了举一反三的提示，使本书更加适合了教学需要。

本书选辑介绍了山东风味菜80例。文字通俗易懂，突出技能指导并注重普通常用烹饪原料的应用和常见基础菜肴加工及工艺的介绍。

本书可作为烹饪类专科院校、技校、职业高中以及各类烹饪短训班的教学用书，也可供宾馆、饭店、餐厅在职厨师和业余爱好者提高烹饪技术的参考用书。

本书由李刚主编，在编写过程中，得到北京市103职业高中领导的热情关怀和大力支持，得到北京京文商业宾馆苑雪峰、董金瑛等领导的支持。王平、闻之、吕军同志协助主编完成统稿工作。在本书出版之际，我们向这些同志以及曾给予我们热情鼓励与良好祝愿的同行们，向支持和鼓励我们的师长、领导、朋友、亲人致以深深的谢意。

囿于编著者的学识水平，本书编写中遗漏和欠妥之处甚至失误之处很难避免，真诚希望烹饪界专家、同行和读者批评指正，以利本书修订时充实改进，使之日臻完善。

编著者

1993年1月于北京杨家园

# 目 录

滑炒肉片.....	1	油爆肚仁.....	46
滑溜肉片.....	3	油爆双脆.....	48
番茄肉片.....	6	汤爆双脆.....	51
焦溜肉片.....	8	油爆鸡丁.....	52
糖醋肉片.....	10	酱爆鸡丁.....	54
挂霜酥肉.....	13	鸡里蹦.....	56
炒木樨肉.....	15	鸡里爆.....	58
滑炒肉丝.....	17	纸包鸡.....	61
芫爆肉丝.....	19	鸡丝拍菜.....	62
炒肉丝拉皮.....	21	炒龙凤丝.....	64
炸芝麻肉条.....	23	炒鸡米.....	66
炸板肉.....	25	芫爆鸡条.....	69
番茄柳肉.....	27	炸烹鸡条.....	71
红烧丸子.....	30	浮油鸡片.....	73
清汆丸子.....	32	红烧鸡翅.....	75
山东蒸丸.....	34	香酥鸡.....	77
干煸肉条.....	36	香蕉锅炸.....	79
冰糖肘子.....	38	象眼鸽蛋.....	80
九转肥肠.....	40	炸芝麻鱼条.....	82
爆炒腰花.....	42	酥炸鱼条.....	84
芫爆肚仁.....	44	滑炒鱼丝.....	86

糟溜鱼片.....	88	炒五彩虾丝.....	125
清蒸鱼.....	90	雪花虾片.....	127
糖醋鲤鱼.....	92	面包虾仁.....	129
红烧鲤鱼.....	94	生焯大虾.....	131
干烧鲤鱼.....	96	烩乌鱼蛋.....	133
酱汁瓦块鱼.....	98	炸藕盒.....	135
醋椒鲤鱼.....	100	红烧茄子.....	137
氽鱼丸.....	102	炒金针菇.....	139
葱烧海参.....	104	口蘑菜心.....	141
乌龙吐珠.....	106	海米扒菜心.....	143
山东海参.....	108	糟熘茭白.....	145
芫爆鱿鱼卷.....	110	素烧豆腐.....	146
虾籽烧蹄筋.....	112	红烧豆腐丸子.....	148
软炸鲜贝.....	113	银焗豆腐.....	150
炸鲜贝串.....	115	清汤银耳.....	152
油爆鲜贝.....	117	酸辣汤.....	153
香辣鲜贝.....	119	拔丝莲籽.....	155
鲜贝瓜球.....	121	拔丝苹果.....	157
清炒虾仁.....	123	蜜汁鲜桃.....	159
行业用语注释.....	161		
参考书目.....	167		



# 滑炒肉片

## 一、原料组成

主料：瘦猪肉200克。

配料：水发木耳30克，冬笋50克。

调料：酱油10克，料酒5克，精盐1克，味精1克，大葱10克，老姜5克，毛汤<sup>①</sup>40克，湿淀粉<sup>②</sup>15克，水淀粉<sup>③</sup>15克，鸡蛋液20克，熟花生油<sup>④</sup>600克（约耗50克）。

## 二、成菜要求

色泽：芡汁棕红。

芡汁：利汁抱芡<sup>⑤</sup>。

口味：咸鲜。

质感：软嫩。

## 三、制作顺序

1.初步加工 选新鲜瘦肉，去净表面筋膜，大葱择去老叶取葱白，老姜刮去表皮，大蒜剥表皮与木耳均洗净。

技术要点：猪肉要去净筋膜并用水反复漂洗干净。木耳要洗净泥沙。

2.原料成形 猪肉顶刀切<sup>⑥</sup>成长约4厘米、宽约3厘米、厚约0.2厘米的片。葱白切成豆瓣葱<sup>⑦</sup>，老姜拍碎沏成姜水。冬笋顺丝切<sup>⑧</sup>成薄厚和大小似肉片的片。木耳撕成大小均匀的小朵。

技术要点：肉应按顶刀切片，并要使其均匀一致，笋片

要按顺丝切片，否则烹调中易破碎。

3. 主料上浆 肉片放碗中，加入酱油、料酒、精盐、味精，确定好“底口”<sup>⑩</sup>，搅拌均匀。再放入鸡蛋液、湿淀粉搅拌至“吃浆上劲”<sup>⑪</sup>。

技术要点：上浆时要使浆液充分渗透到肌肉纤维组织内，使其充分“吃浆上劲”。浆液不要过厚或过薄，如过厚，滑油时易粘连，若过薄，肉片在滑油时易脱水致使肉质柴老。

4. 配菜组合 肉片、冬笋片、木耳、豆瓣葱分别放配菜器皿内。

技术要点：在烹调中，原料下勺有先后顺序，故应将原料分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5. 冬笋焯水 冬笋片放沸水锅<sup>⑫</sup>中焯水<sup>⑬</sup>，捞出过凉<sup>⑭</sup>并沥水。

技术要点：冬笋片打焯速度要快，并迅速过凉，否则冬笋易失去脆嫩的质感。

6. 调兑碗芡 将酱油、料酒、精盐、味精、毛汤、豆瓣葱及姜水放碗中，加入水淀粉调成碗芡<sup>⑮</sup>。

技术要点：应注意酱油的用量，过多或过少都影响菜肴的色泽。水淀粉不要过少，否则难以达到“利汁抱芡”的成菜要求。

7. 烹调成菜 炒勺烧热放入宽油<sup>⑯</sup>，视油温升至三四成热<sup>⑰</sup>时，放入浆好的肉片滑散，然后下入笋片一起加热，木耳放漏勺中，视主料断生<sup>⑱</sup>后，把肉片、笋片连同油一起倒入漏勺，沥净油。将过油的肉片、冬笋片及木耳倒回炒勺，随即倾入碗芡，用旺火迅速翻炒，视芡汁熟透发亮并均匀包裹住原料后，淋少许明油<sup>⑲</sup>即可出勺。

技术要点：将炒勺用油润好，以免原料巴锅<sup>⑳</sup>。肉片滑

油时，油温过低易造成脱浆，致使肉片脱水，失去软嫩的质感。油温过高，易使肉片相互粘连，影响菜肴形态，并易夹生<sup>②</sup>。碗芡倒入勺中后不要马上搅动，以防浑芡<sup>②</sup>和肉片脱浆。

8. 成品装盘 菜肴采用“盛入法”装入器皿，呈堆落状。

技术要点：要将主配料混掺均匀。

#### 四、教学重点

1. 肉片的成形。
2. 肉片上浆。
3. 滑肉时的油温。
4. 调兑碗芡。

#### 五、举一反三

依此烹调方法和味型，利用变换配料的方法，还可烹制出“肉片青椒”，“肉片蒜苗”，“肉片莴笋”等菜肴。

#### 六、思考题

1. 肉片上浆时应注意哪些问题？
2. 肉片滑油时的关键是什么？
3. 如何操作可使芡汁达到“明油亮芡”的效果？
4. 要使肉片达到软嫩的成菜要求，应注意哪些问题？

## 滑溜肉片

### 一、原料组成

主料：猪通脊肉200克。

配料：冬笋50克。

调料：料酒5克，精盐2克，味精1克，大葱10克，老

姜6克，清汤②70克，湿淀粉10克，水淀粉10克，鸡蛋清40克，大油750克（约耗50克）。

## 二、成菜要求

色泽：芡汁洁白。

芡汁：溜芡③。

口味：咸鲜。

质感：主料软嫩，配料脆嫩。

## 三、制作顺序

1.初步加工 新鲜猪通脊肉去净板筋。大葱择去老叶，老姜刮去表皮，均洗净。

技术要点：要将猪通脊肉附带的板筋及筋膜去除干净，以确保菜肴质感。

2.原料成形 肉顶刀切成长约4.5厘米，宽约3厘米，厚约0.2厘米的片。葱白切豆瓣葱。姜用刀拍松，用沸水沏成姜水。冬笋顺丝切成略小于肉片的片。

技术要点：肉片要大小薄厚均匀一致。冬笋要顺丝切片，以防在烹调过程中破碎。

3.主料上浆 肉片用清水漂净血污，捞出挤水后放碗中，加入精盐、味精、料酒确定好“底口”搅拌均匀，再放入蛋清、湿淀粉，顺向搅拌至“吃浆上劲”。

技术要点：肉片的浆液不要过厚或过薄。

4.配菜组合 肉片、冬笋片、豆瓣葱，分别放配菜器皿中。

技术要点：在烹调过程中，原料下勺有先后顺序，故应将原料分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5.冬笋焯水 冬笋片放沸水锅中焯水，捞出过凉沥水。

技术要点：焯水时间不宜过长，否则冬笋易失去脆嫩的

质感。

6. 调兑碗芡 料酒、精盐、味精、清汤、水淀粉、豆瓣葱、姜水放碗中，调成碗芡。

技术要点：水淀粉的用量过少，芡汁易稀薄包裹不住原料，若芡汁过于稠浓则包裹不匀，达不到溜芡的成菜要求。

7. 烹调成菜 炒勺置中火上烧热，放入宽油，视油温升至三四成热时，放入浆好的肉片滑散，然后下入笋片一起加热，视主料断生后，将肉片、笋片连同油一起倒入漏勺沥油。勺中留底油10克，把肉片、笋片倒回炒勺中，随即倾入碗芡翻炒，视芡汁熟透发亮并均匀包裹住原料后，淋入明油即可出勺。

技术要点：将炒勺用油润好，以免原料巴锅。肉片滑油时，油温要适中，油温过低易使肉片脱浆，从而使肉质变老。油温过高易使肉片相互粘连并易夹生。倒入碗芡后，不要马上搅动，以防浑芡和肉片脱浆。

8. 成品装盘 菜肴采用“盛入法”盛入器皿，呈自然流懈状。

技术要点：主配料要混掺均匀。

#### 四、教学重点

1. 肉片的成形。
2. 肉片上浆。
3. 肉片滑油的油温。
4. 碗芡的调兑。

#### 五、举一反三

依此烹调方法和味型，利用变换原料的方法，还可烹制出“滑溜鱼片”，“滑溜虾片”，“滑溜鸡片”等菜肴。

#### 六、思考题

1. 肉片上浆时应注意哪些问题？
2. 肉片滑油的关键是什么？
3. 如何操作可使芡汁达到“明油亮芡”的效果？
4. 要使肉片软嫩洁白，应注意哪些问题？

## 番 茄 肉 片

### 一、原料组成

主料：猪通脊肉200克。

配料：荸荠50克。

调料：料酒7克，精盐2克，味精0.5克，白糖15克，湿淀粉10克，水淀粉10克，鸡蛋清40克，番茄酱15克，大葱15克，老姜15克，熟花生油750克（约耗50克）。

### 二、成菜要求

色泽：芡汁粉红。

芡汁：溜芡。

口味：甜酸。

质感：主料软嫩，配料脆嫩。

### 三、制作顺序

1. 初步加工 新鲜猪通脊肉去净板筋及筋膜。大葱择去老叶取葱白，老姜刮去表皮，洗净。

技术要点：要将猪通脊附带的板筋及筋膜清除干净，以确保菜肴软嫩的质感效果。

2. 原料成形 荸荠片成厚约0.2厘米的圆片，肉顶刀切成长约4厘米，宽约3厘米，厚约0.2厘米的片。葱白用刀拍松切寸段<sup>②</sup>。姜切大薄片。葱、姜放碗中，加清水50克制葱姜水。

技术要点：肉要顶刀切且要大小薄厚均匀一致。葱要拍松，姜片要薄，以使滋味充分溶于水。

3. 主料上浆 肉片用清水漂洗去净血污后，挤净水分，加入精盐、味精、料酒，确定好“底口”搅拌均匀，再放入蛋清、湿淀粉，顺向搅拌至“吃浆上劲”。

技术要点：要使浆液充分渗透到肌肉组织内，使其充分“吃浆上劲”。浆衣不要过厚或过薄。过厚，肉片在滑油时易粘连；若过薄，肉片在滑油时易脱水致使肉质柴老且表面不光滑。

4. 配菜组合 肉片、荸荠片分别放配菜器皿中。

技术要点：在烹调中，原料下勺有先后顺序，故原料应分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5. 调兑碗芡 番茄酱、白糖、料酒、精盐、葱姜水、水淀粉放碗中调成碗芡。

技术要点：白糖的用量以成菜后甜味大于番茄酱的酸味为宜。水淀粉的用量要适当，芡汁稀薄不易包裹住原料，芡汁稠浓则包裹不均匀。

6. 烹调成菜 炒勺烧热后放入宽油，视油温升至三四成热时，放入浆好的肉片滑散，随即放入荸荠片，视肉片发白<sup>②</sup>断生后，把肉片、荸荠片连同油一起倒入漏勺沥油。炒勺留少量底油，倒入碗芡，视芡汁熟透发亮，下入肉片及荸荠片翻炒，待芡汁均匀包裹住原料后淋入明油即成。

技术要点：将勺用油润好，以免原料巴锅。肉片滑油时，油温要适当。过高，易使肉片相互粘连，影响着菜形态；过低，易造成肉片脱水，质感柴老。

7. 成品装盘 菜肴采用“盛入法”装入器皿，呈自然流解状。

技术要点：要将主配料混掺均匀。

#### 四、教学重点

1. 肉片的成形。
2. 主料上浆。
3. 肉片滑油的温度。

#### 五、举一反三

依此烹调方法、味型，利用变换原料的方法，还可烹制出“番茄鱼片”、“番茄虾仁”，“番茄鱼卷”等菜肴，在举一反三过程中，应注意配料的改变，力求做到主配料在形态色彩上彼此协调。

#### 六、思考题

1. 在加工肉片时应注意哪些问题？
2. 肉片上浆的关键是什么？
3. 肉片滑油时应注意哪些问题？
4. 炒制芡汁时的关键是什么？

## 焦 溜 肉 片

### 一、原料组成

主料：猪硬五花肉150克。

配料：此菜无配料，可酌加点缀装饰材料。

调料：酱油7克，料酒10克，米醋7克，精盐2克，味精1克，大葱7克，毛姜水<sup>⊗</sup>10克，大蒜5克，水淀粉20克，湿淀粉100克，毛汤40克，熟花生油700克（约耗50克）。

### 二、成菜要求

色泽：芡汁棕黄。

芡汁：溜芡。



口味：咸鲜。

质感：外焦里嫩。

### 三、制作顺序

1.初步加工 选肥三瘦七的猪硬五花肉洗净。大葱择去老叶取葱白，大蒜剥去表皮，洗净。

技术要点：选择肥三成瘦七成的猪硬五花肉。

2.原料成形 猪肉顶刀切成长约3.5厘米，宽约2.5厘米，厚约0.3厘米的片。葱白切成眉毛葱<sup>②</sup>。蒜切成片。

技术要点：肉应按顶刀切片，并要均匀一致。

3.主料挂糊 肉片放碗内，加入盐、味精、料酒，确定好“底口”搅拌均匀，再加入湿淀粉搅拌，使肉片均匀挂上湿淀粉。

技术要点：挂糊要均匀，使湿淀粉均匀包裹住主料。

4.配菜组合 挂糊的肉片、眉毛葱、蒜片分别放配菜器皿中。

技术要点：在烹调中，原料下勺有先后顺序，应将原料分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

5.调兑碗芡 酱油、料酒、米醋、精盐、味精、眉毛葱、蒜片、水淀粉、毛汤放碗中，调成碗芡。

技术要点：米醋的用量，以成菜后吃不出酸味为宜。注意水淀粉的用量，使芡汁稠浓适度，芡汁过稀，包裹不住主料，且易使肉片回软<sup>③</sup>，芡汁稠浓，不易挂匀。

6.烹调成菜 炒勺置火上烧热，加宽油烧至六七成热<sup>④</sup>时，将肉片逐一入勺浸炸，随后将油勺移小火上，浸炸至熟，用漏勺捞出。油勺重新移中火上，待油温升到七八成热<sup>⑤</sup>时，迅速下入肉片冲炸<sup>⑥</sup>。待肉片表面呈浅黄色且酥脆后，连同油一起倒入漏勺沥油。炒勺置中火上，倒入碗芡，待芡汁稠