

烹饪教学菜点谱

第一册

南京旅游学校烹饪教研室 编



烹饪教学菜点谱

第一册

南京旅游学校烹饪教研室编

周妙林、邵万宽 主编

高等教育出版社

内 容 简 介

本书为配合国家旅游局人教司、国家教育委员会职教司组织编写的旅游中等职业技术学校烹饪专业试用教材的使用而编写。

本书介绍了江苏菜系菜肴、面点的制作过程。每一品种分别从原料、制作、要点、特色几个方面介绍,同时配有复习思考题。全书主要内容包括:菜肴部分:畜肉类、水产类、禽蛋类、野味类、素菜类、其它类。面点部分:水面类、酵面类、酥面类、粉面类、蛋面类、其它类。

本书可作为旅游中等职业技术学校辅助教材,也可作为饭店、餐馆在职人员培训教材,同时可供广大烹饪爱好者学习参考。

烹饪教学菜点谱

第一册

南京旅游学校烹饪教研室编

*

高等教育出版社 出版

新华书店北京科技发行所发行

复旦大学印刷厂印装

开本 787×1092 1/32 印张 10.2/ 字数 211,000

1991年3月第1版 1991年4月第1次印刷

印数 00,001—13,490

ISBN 7-04-002653-8 / Z · 38

定价 2.95 元

出版说明

为了配合国家旅游局人教司、国家教育委员会职教司共同组织编写的旅游中等职业技术学校试用教材(烹饪专业)的使用,我社组织编写了烹饪教学菜点谱。全套书共分四册。第一册为江苏菜系,第二册为山东菜系,第三册为广东菜系,第四册为四川菜系。每册内容包括:菜肴和面点两大部分。每一品种分别从原料、制作、要点、特色几个方面介绍,同时配有复习思考题。

本套书可作为旅游中等职业技术学校(职业高中、中专、技校)烹饪专业辅助教材,也可作为饭店、餐馆在职人员的培训教材,同时可供广大烹饪爱好者学习参考。

前 言

江苏菜系是我国著名的四大菜系之一，它历史悠久，技艺精湛，风味独特。我们在江苏菜多年的教学与实践中，不断总结、整理，借鉴各地厨师有关烹饪操作经验，编写了这本《烹饪教学菜点谱》(第一册)。

本书共分菜、点两部分，编写人的具体分工是：畜肉类，张荣春；水产类，沈礼发、吕新河；禽蛋类，周妙林；野味类和其它类，马超英；素菜类，戴建中；面点部分，邵万宽、董在明。周妙林、邵万宽为本书的主编，负责全书的框架拟定、组织编写、文字修改和书稿的总纂工作。本书在编写过程中，参考引用了有关江苏菜谱的制作实例，既考虑到旅游饭店的烹饪特点，又结合教学中的经验，努力做到易、难结合，力求讲解清晰，突出制作要点。

本书在编写过程中，得到江苏省旅游局部分特级厨师的指点，特一级烹调师薛文龙、孟铭瑞、徐筱波、朱春满、张大元师傅、特二级面点师王斌师傅对本书进行审稿；特一级烹调师薛文龙师傅为本书主审；在编写过程中，南京旅游学校领导给予了大力支持，对此，谨表谢意。

本书对学习制作江苏菜、点具有广泛的实用性，极适合于广大烹饪学员、宾馆、饭店厨师、食堂炊事人员、烹饪爱好者学习参考。

由于时间仓促和笔者水平的限制,疏漏之处难免,敬请同行和读者批评指正。

编 者

1990.3.7

目 录

菜肴部分

畜肉类

樱桃肉	1
粉蒸肉	2
糖醋排骨	4
酱汁排骨	5
松子肉卷	6
腐乳烧肉	7
水晶肴蹄	9
扁大肉酥	11
白切肉	12
清炖狮子头	13
韭黄肉丝	14
糖醋里脊	16
干炸丸子	17
冰糖扒蹄	18
兰花肉	19
椒盐里脊	20
鲜肉香菇	21

锅烧肉	22
虎皮扣肉	24
酒酿金腿	25
蜜汁火方	26
三夹金腿	27
泥烤金腿	28
清汤火方	29
鸡粥蹄筋	30
虾籽蹄筋	32
炒腰花	33
汤爆肚仁	34
榨菜肉丝汤	35
生余肉丸	36
洋葱牛肉丝	37
五香牛肉	38
粉蒸牛肉	40
生烤牛腩	41
砂锅狗肉	42

香酥狗肉	43	粉蒸鲰鱼	73
鱼汤羊肉	44	生烤鲰鱼	74
生爆兔背	45	荷包鲫鱼	75
水产类		豆瓣鲫鱼	76
清蒸鲰鱼	47	萝卜丝鲫鱼汤	78
松子鱼米	48	拆烩鲢鱼头	79
瓜姜鱼丝	49	砂锅鱼头	80
三丝鱼卷	50	白鹭上青天	81
彩色鱼夹	52	韭黄鱼面	82
松鼠桂鱼	53	干炸银鱼	84
油浸桂鱼	55	将军过桥	85
萝卜鱼	56	糖醋鲤鱼	87
鱼松	57	炆虎尾	88
叉烤桂鱼	59	无锡脆鳝	89
鱼肉馄饨	60	炒蝴蝶片	91
五香熏青鱼	61	炒软兜	92
糟熘鱼片	63	红烧马鞍桥	93
糖醋瓦块鱼	64	炖生敲	95
菊花青鱼	65	黄焖元菜	96
五柳青鱼	66	炆虾	97
红烧划水	67	油爆虾	99
锅贴鱼片	68	水晶虾仁	100
芝麻鱼条	70	清炒虾仁	101
莼菜鱼圆汤	71	炒凤尾虾	102
白汁鲰鱼	72	桃仁虾饼	102

虾仁吐司	105	油泼仔鸡	139
水晶虾片	106	黄焖鸡翅	140
宝塔明虾	107	圆盅鸡	141
脆皮大虾	109	香酥鸡	142
鸡汁琵琶虾	110	西瓜鸡	144
雪花蟹斗	111	清炖鸡孚	145
松子鲜贝	113	荷叶粉蒸鸡	147
锅贴干贝	114	红松鸡	148
香炸鲜贝串	116	炸八块	149
仙姑睡牙床	117	芙蓉鸡片	151
生烤竹蛭	118	鸡粥菜心	152
爆鱿鱼卷	119	五子蒸鸡	153
稀卤鱿鱼	120	油鸡	154
香炸乌花	121	板栗焖鸡腿	156
佛手蜇皮	123	鸡茸蛋	157
海底捞月	124	盐水鸭	159
虾仁珊瑚	125	母油整鸭	160
京葱海参	127	香酥八宝鸭	162
蝴蝶海参	128	三套鸭	163
金钱鱼肚	130	京葱扒鸭	165
鸡粥鱼翅	131	叉烤鸭	166
禽蛋类		松子鸭颈	168
荷叶焗鸡	134	桃仁鸭方	169
黄泥煨鸡	135	清炖文武鸭	170
早红桔酪鸡	137	翡翠鸭羹	171

烩鸭舌掌	172	油焖冬笋	203
掌上明珠	173	糖醋素排骨	204
蛋烧卖	175	干烧冬笋	205
野味类		卤汁面筋	206
出骨扒野鸭	177	文思豆腐	207
葵花野鸭	178	香椿豆腐	208
胡葱野鸭	180	溜素鹅皮	210
芥冬山鸡片	182	酱汁核桃仁	211
纸包山鸡	183	罗汉斋	212
炸野鸡卷	184	植物四宝	214
山鸡煽	185	口蘑锅巴汤	215
八宝鹌鹑	187	其它类	
油淋乳鸽	188	砂锅菜核	217
栗子焖黄雀	189	知了白菜	218
酥炸麻雀	191	镜箱豆腐	220
溜雀脯	192	大煮干丝	221
素菜类		三虾豆腐	223
菜松	194	雪花豆腐	224
酒醉银芽	195	酿筋贡	226
三丝包菜卷	196	金钱冬瓜	227
翡翠玉板	197	酿冬瓜	229
栗子烧白菜	198	美味冬笋	231
口蘑烧茭白	199	酿冬菇	232
菱米烧丝瓜	200	虾仁锅巴	234
炒素虾仁	202	金蹼仙裙	235

鸡火莼菜汤	236	枫叶冷盘	241
菊花火锅	238	蝶扇冷盘	243
荷塘春色	240	春艳冷盘	245

面 点 部 分

水面类

牛肉锅贴	248
清汤馄饨	249
糯米烧卖	250
翡翠烧卖	252
鲜肉火饺	253
鸡冠炸饺	255
刀鱼卤面	256
鱼汤面	257

酵面类

开花馒头	259
三丁包子	260
蟹黄小笼包	261
什锦素菜包	263
生煎包	264
干菜包子	265
千层油糕	266
酒酿饼	268
蜂糖糕	269

酥面类

黄桥烧饼	271
葱油饼	272
鲜肉酥饼	273
萝卜丝酥饼	274
盒子酥	276

粉面类

枣泥拉糕	278
玫瑰方糕	279
小笼茶糕	280
棉花糕	281
藕丝糕	282
赤豆松糕	283
果酱夹层糕	284
瓜仁蜜糕	286
苏式麻团	287
桂花小元宵	288
芝麻凉团	289
玉兰饼	290
四喜汤团	291
如意凉卷	292

苏式船点	293
蛋面类	

枣茸甘露酥	295
五仁夹心糕	296
枣泥麻饼	297
豆沙锅卷	298
菊花酥	299
清蛋糕	301
双色蛋糕	302
卷筒蛋糕	303

水晶蛋糕	304
其它类	

糯米糖藕	306
八宝酿枇杷	307
蕃茄菠萝冻	308
八宝饭	309
藕粉圆子	310
蜜汁山芋	312
山药糕	313
荸荠饼	314

菜肴部分

畜肉类

樱桃肉

樱桃肉是在南北朝的“罐猪肉”的基础上发展而来的。烧肉用红曲，在江南一带至少有五百年的历史。乾隆时，江苏樱桃肉烧制有三法：一种是把五花肉切成小方块。配绿蚕豆加佐料烧成；另一种是用方块五花肉剞成小方块刀纹烧制而成；再一种是在樱桃肉盘边围鲜樱桃，此为盛大筵席所用，真假樱桃相映成趣，荤菜素果相得益彰，别具风味。

一、原料

主料：猪五花肋条肉 650 克。

配料：豌豆苗 250 克。

调料：绍酒 25 克、葱结 10 克、红曲米 150 克、白糖 3 克、味精 0.5 克、精盐 2 克、白酒 1 克、猪肉汤 800 克、姜片 5 克、熟猪油 25 克、冰糖 65 克。

二、制法

1. 将猪肋条肉刮洗干净，放入沸水锅中，加葱、姜、绍酒用中火煮约 20 分钟，取出洗净，肉皮朝上，用刀在表面上直剞 1.5 厘米的见方块（深度为猪肉厚度的三分之一）。

2. 取砂锅,竹算垫底,放入肉块(皮朝下),加入猪肉汤、葱结、姜片、绍酒、精盐、红曲水,盖上盖,烧沸后用小火焖至酥烂,再放冰糖移至中火烧至卤汁收紧、离火,拣去葱、姜、装入盘中间(皮朝上),浇上卤汁。

3. 另取炒锅上火倒油烧热,放入豌豆苗略煸,加精盐、糖、白酒、味精略炒即可,置于樱桃肉四周。

三、特点

色似樱桃、光亮悦目、酥烂肥醇、配以豆苗、红绿相映。

四、要点

1. 猪肋条肉刮花刀时,刮的深度要一致,刀距要相等。
2. 烧制时,糖不宜先放。因糖下锅太早,会造成卤汁过早稠浓,肉不易酥烂。
3. 应掌握好红曲米的用量。

五、思考题

1. 猪肉在刮花刀时,深度、刀距不一,对菜肴有什么影响?
2. 煸豆苗时,为何要放少量白酒?

粉 蒸 肉

此菜是夏令佳肴,选用猪的五花肉,配以荷叶,蒸后较为滋润。粳米粉炒后米粒不宜过细,过细则不爽口、香味感觉不浓郁。调味品的应用各地略有不同,有豆腐乳、豆瓣酱,视习惯而选用。

一、原料

主料:猪五花肉 1000 克。

配料：粳米 400 克、香豆腐乳一块、鲜荷叶 4 张。

调料：酱油 75 克、绵白糖 35 克、葱段 35 克、香油 15 克、八角 5 克、绍酒 5 克、姜片 5 克、桂皮 5 克。

二、制法

1. 将粳米淘洗净、晾干、与桂皮、八角下锅用小火炒至淡黄色盛起稍晾，拣去桂皮，八角碾碎，用粗眼筛过筛，去掉米粉头，留米粉待用。鲜荷叶洗净，把 3 张荷叶切成 12 块 15 厘米见方的块，去掉叶背面硬筋，入沸水锅中烫洗取出，用洁布擦去水分。五花肉镊去毛，刮洗干净，切成 7 厘米长、1.5 厘米厚、4.5 厘米宽的长方块，豆腐乳捣成泥待用。

2. 将肉块放入盛器，加酱油、糖、绍酒、葱、姜、豆腐乳拌和浸渍 10 分钟，拣去葱、姜，放入米粉、香油拌匀，排在一只盘内的一张荷叶上，再盖上一张鲜荷叶，上笼蒸熟即取下，揭去荷叶，即成粉蒸肉。

3. 将 12 块荷叶铺在案板上，分别包入粉蒸肉，叠成长方形，将荷叶包口露在外面，排入盘中，上笼蒸 5 分钟取下，抹上香油即成。

三、特点

荷叶清香飘逸，猪肉鲜嫩酥烂，肥而不腻。

四、要点

1. 掌握好猪肉片与各种调味品的用量。
2. 荷叶要洗净并入沸水中烫洗，要去掉背面筋膜。
3. 粳米入锅炒制时，防止炉火太旺使粳米发焦。

五、思考题

1. 粉蒸肉粘牙是何原因？

2. 炒制粳米时,火候太旺会出现什么后果?

糖 醋 排 骨

民间有句俗语“好肉生在骨头边”。无锡肉骨头(酱排骨)制法别致,驰名中外,而糖醋排骨也是继承发展中产生的一种。此菜色泽鲜艳,四季皆宜,是佐酒佳肴。

一、原料

主料: 细排骨(肋骨)2500 克。

调料: 精盐 75 克、硝酸盐 1.2 克、香油 25 克、绍酒 100 克、姜 5 克、葱 10 克、白糖 600 克、色拉油 1000 克(实耗 100 克)、白醋 75 克。

二、制法

1. 先把小排骨斩成 3.3 厘米左右的长方块,用盐、硝酸盐拌匀腌渍(夏季半天、冬季腌两天),取出,放入清水中泡 2 小时左右(去掉部分咸味)洗净。

2. 炒锅置于火上,放入油烧至八成熟时,分次投入排骨炸至五成熟捞出,沥去油再下开水锅中焯水洗净,捞起沥干水分。

3. 将干净锅置于火上加清水 500 克、糖、绍酒、葱结、姜(拍松),排骨先用大火烧沸,后用文火煮至八成熟后加入白醋,转中火将卤汁收干,淋入香油即成。

三、特点

色泽光亮桃红、酸甜适中,肉质干香。

四、要点

1. 腌制时,硝酸盐不能过多,肉质发红为止。

2. 烧制排骨时,先用大火烧沸,再转小火焖烂,肉脱骨为好,再用大火收汁。

3. 排骨若油太多,应及时撇去。

五、思考题

1. 若硝酸盐放得太多,对人体有何影响?
2. 如果排骨一直用大火烧煮,会产生什么后果?

酱汁排骨

酱汁排骨,又名无锡排骨,或称“肉骨头”,是无锡的传统名菜,其制作方法不用油炸,而用烧煮,冷热宜食,名扬海内外。

一、原料

主料:猪前夹排骨(草排)5千克。

调料:精盐50克、八角150克、糖500克、绍酒250克、桂皮300克、葱结100克、清水2500克、红曲米100克、酱油500克、老卤1000克。

二、制法

1. 先将前夹排骨的血筋,脊骨斩掉后,再斩成8厘米见方的小块,然后投入冷水锅中焯水,煮至断血捞出,再用清水洗净。

2. 红曲米磨成粉,煮成红米水待用。

3. 锅中垫入竹算,放入排骨,再加入葱姜、香料、红曲米水,以旺火烧沸上色,再加上老卤、水、酱油、精盐、绍酒、糖少许,继续用旺火烧30分钟后,移至小火焖煮2小时,再将糖全部放入,转旺火收浓汤汁,起锅扣入碗内。食时再上笼蒸20