

烹饪入门



技

能

培

训

书

系

浙 江 科 学 技 术 出 版 社

菜 套

钱立春 主编

制 作



烹饪入门 技能培训书系

套菜制作

Taocaiyizhuo

钱立春 主编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

套菜制作/钱立春主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2005.1
(烹饪入门)
ISBN 7-5341-2326-7

I. 套... II. 钱... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024234 号

技能培训书系

烹饪入门

套菜制作

钱立春 主编

杨正华 孙开雷 林永金 陈立春 参编

出版发行	浙江科学技术出版社
责任编辑	钱 珺
经 销	浙江省新华书店
激光照排	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭新印务有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	9.875
字 数	211 000
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2326-7
定 价	18.00 元

如发现印装质量问题,请与我们联系。

前言

随着经济的繁荣和人民生活水平的不断提高,人们的饮食消费观念有了很大的变化,大家所关注的不再是一日三餐的温饱,而是对饮食有了更高的需求。对菜肴不仅讲究色、香、味、形,而且更加关注怎样吃才算吃得好,吃得科学,吃得更健康。本书力图为读者在合理膳食,科学烹制套菜方面,贡献微薄之力。

套菜以菜品多样、味型丰富、营养合理、经济实惠受到工薪阶层的欢迎。家人亲朋,同事知己,上饭馆酒店,点桌套菜,胜似宴会。

套菜入门的编写具有如下的特点:

一、具有丰富的知识性。本书在基础篇中,介绍了科学配制套菜的方法,套菜的特点,菜单编排的原则、窍门,菜名命名方法和排菜的知识。特别是对人们应如何遵循自然界活动的规律,顺应春、夏、秋、冬四季变化,科学选用烹饪原料,合理配制套菜,科学膳食、养生保健等方面深入浅出地作了阐述。

二、套菜实例既广泛又实用。套菜菜谱既有四季特色套菜实例,又有淡水鱼类、海鲜类、食用菌类等特色套菜。套菜实例按就餐人数不同设置了三种类型,每种类型又分别设置两套不同的菜例,每套菜谱实例还备有两只替换菜品。其菜品汇集了南方各地流行菜



肴和地方特色菜点。

三、适应性强。参加本书编写的既有教学经验丰富的教师,又有技术高超的烹饪技师、高级烹调师。文字简练,通俗易懂,内容丰富,技术指导翔实,名师指点得当。如法炮制,必有所获。对餐馆酒店经营套餐具有实在的指导作用和参考价值,是青年厨师提高烹调技艺的良师,也是职业学校烹饪专业学生的益友,更是家庭主厨的好帮手。既适合餐馆酒店供应套餐参照使用,又适合家庭聚会宴请时应用。

由于我们水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大读者和同行指正。

编 者

2004年9月

目 录

1 套菜基本知识

21 春季套菜

5~6 人:五菜一汤/21

第一套/21

蒜香肉排/21

荠菜虾饼/22

西芹花枝片/23

宫保鸡丁/23

干菜蒸春笋/24

奶汤鲫鱼/25

代用菜品:素炒三丝

尖椒牛柳

第二套/26

芝麻里脊/26

春茶虾仁/27

五味鸡翅/28

青椒炒鱼片/29

小白菜炒春笋/29

壳竹干菜汤/30

代用菜品:火腿蚕豆

川崎鱼片

7~8 人:六菜一汤一点心/31

第一套/31

干炸响铃/31

春韭炒蛰子/32

川崎鱼片/33

荠菜豆腐羹/33

糖醋里脊/34

素炒三丝/35

雪菜笋片汤/35

艾饺/36

代用菜品:油焖春笋

生炒子鸡

第二套/37

吉士虾姑/37

尖椒牛柳/38

雪菜春笋/39

春韭炒豆腐/39

山椒爆乌鸡/40

火腿蚕豆/41

小白菜氽丸子/42

荠菜水饺/42

代用菜品:春笋爆腰片

荠菜炒肉丝

9~10 人:二冷盘六热菜一汤

一点心/43

第一套/43

香干拌马兰/43

红油肚条/44



套菜制作

葱椒牛蛙/45

钱江肉丝/46

南乳笋鸡/47

姜丝小白菜/48

盐焗蛭子/48

油焖春笋/49

蛤蜊鸡汤/50

萝卜丝饼/51

代用菜品:西芹花枝片

小白菜炒春笋

第二套/51

蒜泥牛舌/51

麻酱马兰/52

软炸肉片/53

春笋爆腰片/53

荠菜炒肉丝/54

香辣春笋/55

咸菜蒸螺蛳/55

菠菜炒鸡丝/56

鲫鱼豆腐汤/57

五彩蒸馄饨/58

代用菜品:芝麻里脊

干菜蒸春笋

59 夏季套菜

5~6人:五菜一汤/59

第一套/59

酥炸比目鱼/59

雪菜虾仁/60

煎猪排/61

豆豉炒苦瓜/61

糖醋圆白菜/62

莼菜三丝汤/63

代用菜品:茄泥肉末

松子里脊

第二套/64

椒盐梭子蟹/64

酱爆茄子/65

蝴蝶鳝片/65

咖喱鸡丝/66

干贝烩丝瓜/67

海米冬瓜汤/68

代用菜品:醋烹荷兰豆

剁椒泥鳅

7~8人:六菜一汤一点心/68

第一套/68

风味鳝鱼卷/68

醋烹荷兰豆/69

松子里脊/70

葱姜海瓜子/71

白鲞扣鸡/71

油焖茄子/72

鞭笋干菜汤/73

双色马蹄糕/73

代用菜品:虾仁黄瓜

家常泥鳅

第二套/74

白灼斑节虾/74

香蒸鲳鱼/75

苦瓜炒肉丝/75

剁椒泥鳅/76

茄泥肉末/77

火腿冬瓜夹/78

番茄排骨汤/78

家常西瓜冻/79

代用菜品:香辣茭白

瓜姜鸡丝

9~10人:二冷盘六热菜一汤

一点心/80

第一套/80

陈皮牛肉/80

凉拌苦瓜/81

香脆冬瓜/81

家常泥鳅/82

石榴虾仁/83

香辣茭白/84

鲜香茄子/84

苔菜煎鲳鱼/85

豆腐丝瓜鱼头汤/86

酸辣冷面/86

代用菜品:豆豉炒苦瓜

椒盐梭子蟹

第二套/87

凉拌海蜇/87

苔菜花生米/88

油爆草虾/89

茄香绞肉/89

虾仁黄瓜/90

芋儿烧鲫鱼/91

瓜姜子鸡/91

油条炒丝瓜/92

冬瓜黑鱼汤/93

黄鱼咸菜面/94

代用菜品:酱爆茄子

煎猪排

95 秋季套菜

5~6人:五菜一汤/95

第一套/95

咸肉蒸河蟹/95

桂花子鸡/96

虎皮尖椒/97

芋艿焖肉煲/97

金银菜胆/98

醋椒鲈鱼汤/99

代用菜品:鲜菱里脊

西兰花带子

第二套/100

葱熘大排/100

菱角烧香菇/101

南洋炒青蟹/101

栗子牛肉/102

醋酸鱼片/103

香菇萝卜汤/104

代用菜品:栗子炒子鸡

干烧四季豆

7~8人:六菜一汤一点心/105

第一套/105

啤酒焗毛蟹/105

鲜菱里脊/106

炒土豆丝/107

干煸小黄鱼/107

栗子炒子鸡/108

白鲞南瓜丝/109

牛蛙鸽子汤/110

芝香南瓜饼/110



套餐制作

代用菜品:毛豆炒咸菜

香橙酥鲈鱼

第二套/111

纸包里脊/111

芙蓉蒸青蟹/112

肉片焖扁豆/113

西兰花带子/114

葱油鲈鱼/114

干烧四季豆/115

榨菜肉丝汤/116

南瓜水饺/117

代用菜品:芦笋炒百合

银丝青鱼段

9~10人:二冷盘六热菜一汤

一点心/118

第一套/118

芥末鸭掌/118

香梨泡菜丝/119

椒盐脆香虾/119

高升排骨/120

醋熘黄芽菜/121

南瓜烧甲鱼/121

银丝青鱼段/122

毛豆炒咸菜/123

奶汤酸菜鱼/124

桂花鲜栗羹/124

代用菜品:咸肉蒸河蟹

菱角烧香菇

第二套/125

海蜇拌海米/125

多味干丝/126

双味猪排/127

蛋黄虾/127

芦笋炒百合/128

香橙酥鲈鱼/129

鲜菱里脊/130

葡汁鸡翅/131

萝卜子排煲/132

豆沙南瓜饼/132

代用菜品:栗子牛肉

虎皮尖椒

134 冬季套餐

5~6人:五菜一汤/134

第一套/134

豆瓣鱼/134

蚝油煎牛排/135

雪菜炒肉丝/135

葱香凤翅/136

香菇菜心/137

香辣带鱼煲/137

代用菜品:萝卜丝河虾

豆苗双冬

第二套/139

油爆虾/139

冬笋炒肉丝/140

葱油年糕鱼片/140

糖醋排骨/141

鸡油菜心/142

香菇豆腐汤/143

代用菜品:苔菜白虾

炒双冬

7~8人:六菜一汤一点心/144

第一套/144

吉士鱼排/144

萝卜丝河虾/145

辣子肉丁/146

松仁烧豆腐/146

湖蟹炒年糕/147

炒双冬/148

牛肉粉丝汤/149

焖伊府面/149

代用菜品:鱼香肉丝

串烧羊肉

第二套/150

苔菜白虾/150

蒜子烧河鳊/151

豆苗双冬/152

荸荠炒猪肝/153

生煎肉饼/154

家常豆腐/155

冬菇狗肉煲/156

菜泡饭/156

代用菜品:萝卜丝煎带鱼

蚝油豆腐

9~10人:二冷盘六热菜一汤

一点心/157

第一套/157

麻辣耳丝/157

糯米鲜藕/158

美味子排/159

鱼香肉丝/160

西芹羊肉片/160

干煎带鱼/161

荷包鲫鱼/162

蚝油豆腐/163

鱼头浓汤/164

麻团/165

代用菜品:豆瓣鱼

冬笋炒肉丝

第二套/166

拌口条/166

松仁卤香干/166

吐司鱼排/167

豉椒鲫鱼/168

串烧羊肉/169

萝卜丝煎带鱼/170

火丝扒菜心/170

椒盐鸡饼/171

土豆牛肉煲/172

雪菜面/173

代用菜品:鸡油菜心

葱香凤翅

174 淡水鱼类套餐

5~6人:五菜一汤/174

第一套/174

银丝响铃/174

酱油蒸河虾/175

雪菜鱼片/176

抓炒鱼条/176

干菜烧乌鱼/177

步鱼蛤蜊汤/178

代用菜品:咸菜蒸步鱼

头肚醋鱼

第二套/179



芙蓉响铃/179
干菜烤虾/180
茄汁鱼块/181
清蒸胖头鱼/182
软熘醋鱼/182
白鲞乌鱼汤/183
代用菜品:干菜蒸河鳗

瓜香鱼片

7~8人:六菜一汤一点心/184

第一套/184

地力鱼球/184
头肚醋鱼/185
瓜香鱼片/185
玉树葱油鱼/186
稠鱼圆/187
菠萝鱼夹/188
干菜虾汤/189
蒸虾饺/189

第二套/190

芝麻鱼卷/190
荠菜炒乌鱼片/191
干菜蒸河鳗/192
葱油肚档/193
腰果鱼仁/193
雪菜蒸步鱼/194
菠菜鱼茸羹/195
虾爆鳝面/196

代用菜品:清蒸鳊鱼

葱烧鲫鱼

9~10人:二冷盘六热菜一汤

一点心/197

第一套/197

芝麻鱼排/197
酱鳊鱼/198
雪菜烤河虾/198
蝴蝶鲚片/199
葱烧鲫鱼/200
美蔬鱼条/200
虾仁鱼丁/201
菇托鱼茸/202
清汤鱼圆/203
虾肉水饺/204
代用菜品:清蒸胖头鱼
雪菜鱼片

第二套/205

虾干/205
酥鱼/205
步鱼烧豆腐/206
清蒸鳊鱼/207
锅巴鱼仁/208
咸菜余鱼唇/209
香蕉鱼夹/210
香菇烩鱼丁/211
丝瓜虾干汤/212
三鲜虾面/212

代用菜品:芙蓉响铃

干菜烧乌鱼

214 海鲜类套菜

5~6人:七菜一汤/214

第一套/214

花菜白玉梅鱼羹/214

三色墨鱼丝/215

倒立白蟹/216

茄汁黄鱼/216

脆皮鱿鱼环/217

西芹百合虾仁/218

红烧龙鱼/219

芋艿虎头鱼奶汤/220

代用菜品:煎烹虾饼

椒油北极贝

第二套/220

米线螺肉羹/221

开洋烧豆腐/221

葱油青蟹/222

清蒸海鲫鱼/223

马蹄螺烧排骨/224

三抱鲈鱼跟海蜇头/224

海味娃娃菜/225

虾皮紫菜汤/226

代用菜品:响螺扒菜胆

葱烧鳗鱼

7~8人:八菜一汤/226

第一套/226

醋熘鲨鱼羹/227

胶菜鳗鲞丝/227

白灼红虾/228

咸菜墨鱼丝/229

葱油鲳鱼/230

蛤蜊炖蛋/230

葱姜炒白蟹/231

脆皮鱼条/232

菠菜鳗干汤/233

代用菜品:煎酿鲢鱼

醉红膏蟹

第二套/234

萝卜带鱼羹/234

脆皮凤尾虾/234

酱汁梅童鱼/235

红烧马面鱼/236

五味煎蟹/237

咸鱼丁烧茄子/238

西芹杏果虾仁/238

蛭肉糊辣/239

青菜鱼丸汤/240

代用菜品:雪菜蒸龙虾

五彩鱼线

9~10人:十菜一汤/241

第一套/241

龙鱼群鲜羹/241

腐皮包梅鱼/242

炒什锦/243

葱油海瓜子/244

茄子年糕炒白蟹/244

雪菜墨鱼丝/245

开洋烧蒲瓜/246

清蒸鲈鱼/247

抱盐米鱼块/247

炒清胶/248

酸菜鱼块汤/249

代用菜品:芦笋银鳕鱼

瓜姜鳗鱼丝

第二套/250

雪菜烩墨鱼蛋/250



双色花枝片/250
咸蛋黄焗青蟹/251
牡蛎肉摊蛋/252
蒜蓉对虾/253
丝瓜炒蛭肉/254
酥皮海鲜卷/254
葱椒火夹鲈鱼/255
白鲞炖牛蛙/256
茄汁菊花鱼块/257
榨菜蛤蜊汤/258
代用菜品:野菜烩蟹肉
鱼香富贵虾

259 食用菌类套菜

5~6 人:五菜一汤/259
生炒蘑菇/259
沙锅猴头/260
香菇鲍鱼盒/261
素烧四宝/261
口蘑烧茄子/262
虾蘑海参汤/263
代用菜品:西芹香菇
水果银耳羹

7~8 人:八菜一汤/264
扒镶冬菇/264
口蘑烩鸡丝/265
红烧猴头/265
竹荪银耳/266
草菇菜心/267
软炸蘑菇/268
香菇炒板栗/268

蘑菇凤尾/269
双冬汤/270
代用菜品:软炸草菇
草菇烩鸡丝

8~10 人:二冷盘十热菜/270

水晶猴头/271
金丝玉条/272
蟹黄扒蘑菇/272
虾胶酿草菇/273
冬菇托儿/274
猴头四宝/275
绣球银耳/276
竹荪蹄筋/277
香菇鸡球/277
蘑菇烧芦笋/278
竹荪千张煲/279
香露三菇汤/279
代用菜品:蟹黄扒竹荪
香菇蹄筋 软炸蘑菇

281 口蘑套菜

5~6 人:六菜一汤/281
口蘑锅巴/281
口蘑烧冬瓜/282
口蘑炖乳鸽/282
口蘑鸡丁/283
口蘑煨猪肚/284
口蘑烩牛脊髓/284
素鱿鱼汤/285
代用菜品:炸素什锦丸子
口蘑炖鸡

287 香菇套菜

6~7 人:八菜一汤/287

鸡油香菇/287

香菇青鱼/288

香菇八仙/288

香菇面筋/289

香菇冬瓜/290

香菇扒菜心/291

香菇焖海参/291

香菇炖黄雀/292

香菇菠菜汤/293

代用菜品:香菇玉米

香菇鲫鱼

294 猴头菇套菜

8~10 人:十菜一汤/294

香卤猴头菇/294

红扒猴头菇/295

猴头菇煨兔肉/295

翡翠猴头菇/296

鱼香猴头菇/297

清炖猴头菇/298

松子猴头菇/298

猴头玉兰片/299

猴头虾仁/300

辣油猴头/301

紫菜猴头菇汤/301

套菜 基本知识

一 套菜的特点

套菜是前辈厨师经过不断研究创造出来的一种多人聚餐的菜肴格式,也是人们为社交和喜庆祝贺的就餐形式。它与筵席格式有相似之处,即具有聚餐性、社交性的特征;但从规格化看,筵席要遵照特定的方式,按一定的规格和程序组合起来,菜品配套成龙(有冷碟、拼盘、热炒、大菜、甜食、点心、饭后水果等),菜品款式高雅典致,色、香、味、形、质、器俱佳,筵席合乎礼仪规范等。套菜虽然也有凉菜、热炒、点心等组合,但无需像筵席菜肴讲究精细化。套菜可根据宾客的要求、就餐的人数、原料供应等灵活调配。套菜具有价格低廉、经济实惠、品种多样、丰俭由己、灵活多变、适合多人聚餐的特点。

二 套菜菜单的编排

菜单是饭店向宾客提供菜点的目录。套菜菜单是饭店与宾客交流信息的工具,对厨房生产来说,是施工图,对服务推销来说,犹如导演的剧本。套菜菜单的编制不是几个菜点的简单拼凑,而是一种组合艺术的创作。套菜菜单编制得合适与否,体现出饭店厨师技艺水平的高低,体现饭店管理者和服务水平的优劣,因此菜单的编排,关系到套菜的成败。

1. 套菜菜单编排的原则

套菜菜单的编排主要是菜品的选择与策划。要求编排者



具有较高的专业素质和责任感,熟悉餐饮生产服务运转环节,具有丰富的餐饮经营管理知识及较丰富的生产实践经验,还要有一定的艺术修养和创新意识。为了使菜品的选择与策划更加恰当,套菜菜单的编排必须遵循以下原则:

(1) 以市场需求为导向。编排套菜菜单时要认清饭店的目标市场,根据宾客的消费水平、需求特点来选择。如,以享受性就餐的高收入宾客群为服务对象,菜单应多提供一些做工精细、原料上乘、服务讲究的高级菜品;而对普通流动人群,则应选择制作简单、价格适中的大众化菜品。套菜菜单的编排应具有针对性,不仅要依据消费标准,还要充分了解宾客的身份、年龄结构、饮食习惯、宗教禁忌等。套菜菜单的菜式品种应丰富多彩,规格齐全,高、中、低菜式合理搭配。

(2) 体现饭店的特色。套菜菜单的编排要尽量选择一些反映本饭店(餐厅)的特色菜品。所谓特色,是指在烹调技术、口味特点和服务形式等方面做到“人无我有,人有我优”。只有形成特色才能吸引宾客,增强竞争能力。

(3) 注重赢利能力。套菜菜单应使饭店获得合理赢利。决定一只菜肴是否列入菜单时,应考虑到该菜肴的原料成本、售价和毛利,菜肴的畅销程度,与其他菜肴配合对销售所产生的影响等,做到质价相称。

2. 套菜菜单编制的窍门

(1) 菜肴的分量与只数要适中。套菜菜肴只数多少,没有统一的规定,它受价格、人数、原料等因素的制约。具体菜肴只数的确定,在价格允许的范围内,保证企业不亏损,客人不吃亏的前提下,编排好菜单。如果菜肴只数多,单只菜肴的分量就相应减少;如果只数安排少,单只菜肴的分量就相应增加。套菜使用的原料有高、低、精、细之别,编制菜单时可充分利用这一点,本着粗菜细做,细菜精做,将菜肴调剂好。在

标准高时,菜的数量不宜安排过多,少而精最见效果;标准低时,菜的数量要够吃,体现丰满大方的效果。

(2) 选料多样,平衡膳食。编排套菜菜单时,要掌握市场供应情况和时令季节的变化,做到选料多样化,制定出应季时令、符合人们口味变化的菜单。每类套菜应有不同的原料组成,做到鱼、肉、蛋、禽、蔬、果等原料的合理配置。同时还应注意使各具营养特点的原料进行合理的搭配,注重选用蔬菜、水果、豆制品、食用菌、藻类原料,力求各种营养成分的科学搭配,以利膳食平衡。

(3) 突出重点,错落有致。套菜的花式品种是否丰富多彩,具有魅力,关键在于重点带动全局。菜单编排时,一方面要突出本店特色菜、拿手菜、招牌菜;另一方面又要有做工精细、原料上乘的菜品,更要有一些制作简单、价廉物美的菜品。

(4) 适应潮流,新颖实惠。编排套菜菜单要具备较高的职业素质,创新意识,这就需要了解有关信息和材料,调查分析市场行情,在掌握菜品时尚潮流的基础上,不断革新,创出新颖实惠的菜品。

(5) 善于变化,避免重复。编排套菜菜单要注意到每只菜肴均有其色、香、味、形、器、质、营养诸方面的固有属性。因此,烹调方法要多样,口味要有变化,形态艺术实用,尽量做到一菜一格,百菜百味,干湿协调,软硬兼备,咸甜分明,避免重复。不同季节,人们对饮食的需求不尽相同,尤其是菜肴的色和味的方面。

(6) 量力而行,讲究信誉。编排套菜菜单时应考虑企业自身的生产能力、设备、技术状况和原料供应情况。如果菜单上包罗万象,面面俱到,而实际供应时,却不能满足宾客的需求,势必招来宾客的不满和失望。