

主编：葛子厚 徐智明 职业技术培训教材

中式烹调师



高级教学菜图例



上海市职业技术教育培训教材编审委员会审定

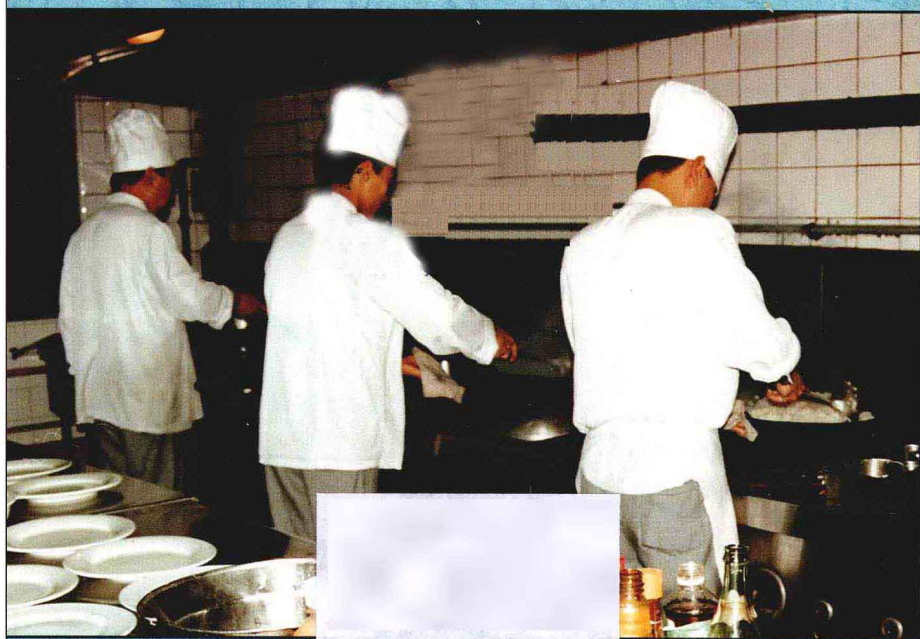
上海画报出版社

职业技术培训教材·高级教学菜图例

中式烹调师



主编：葛子厚 徐智明



上海市职业技术教育培训教材编审委员会审定

上海画报出版社

策 划: 葛茂亮 葛盛陶
主 编: 葛子厚 徐智明
撰 文: 卢景祥 叶威光 王致福 胡丽妹 李伯荣
张兆平 姚楚豪 姜介福 徐善龙 陈龙昌
许爱军 葛茂民 张信忠 龚大星 江圣建
营 养: 龚大星
封面题字: 邓 明
责任编辑: 张锡昌 罗 英
美术编辑: 倪 骏
装帧设计: 张 炜
摄 影: 罗 英 王炎龙 吴立东 罗培军 唐载清
张锡昌 郑宪章 高贵林

中式烹调师

(高级教学菜图例)

葛子厚 徐智明 主编

上海画报出版社出版

(上海长乐路672弄33号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷七厂印刷

开本889 × 1194 1/32 印张2.75

印数0001-10000

1999年4月第一次印刷

ISBN 7-80530-464-5

J·465 定价: 16元

序

开发和实施都市型旅游战略,必将促进和带动餐饮业的蓬勃发展。为适应加快培养中式烹饪人才和技能鉴定的需要,依据国家劳动和社会保障部颁布的《国家职业技术标准》和《职业技能鉴定规范》中有关初、中、高三个等级中式烹调师教学计划和教学大纲,上海画报出版社特地邀请沪上中式烹饪界的高级技师、高级厨师及著名摄影家、营养学家,根据职业技能培训资料中有关教学菜的内容,精心编写、拍摄了这套《中式烹调师(初级、中级、高级)教学菜图例》,以下简称“图例”。

这次新编印的各等级中式烹调师教学菜谱,博采众长、东西交融、南北互补,具有兼收并蓄的包容性。其中不乏沪、粤、川、京、淮扬菜系的精典之作,名扬海内外。中式烹调中的沪、粤、川、京、淮扬菜系风格迥异,渊源流长,经过各个不同时期名师的创新、改造、发展,早已形成了独特的操作技艺,其爆、炸、扒、熘、炒、煸、滑、煎、余、烤、焗、炖、烩、焖、烘、蒸、腌、糟、泡、拌、焯、炆、烫以及切割、雕刻、拼碟、围边、摆盘等,精妙绝伦,名闻遐迩,不仅成为教学的重点,而且也是实习、鉴定的重点。中式烹调中的这种独特的风格和技艺,创作出各种帮、厨特色的美味菜肴,为这套《中式烹调师(初级、中级、高级)教学菜图例》的编印、出版提供了可能。

鉴于这套新教学菜肴的上述特点,出版社在编写、拍摄这套“图例”时,内容上,力求突出教学重点和大纲要求;形式上,力求简洁、

上海市职业技术教育培训教材编审委员会

明快、规范、形象。在以“图”为主的前提下，文字方面，突破一般菜肴的常见写法(即每一菜肴只有“原料”、“做法”两大部分)，这次我们为了便于厨师掌握技能鉴定的规范要求，又新增“标准”、“要领”、“营养”三个方面的内容；图片方面，讲究清晰度、色彩感，形象地体现教学菜的考核内容。总之，这套“图例”体现新教学菜肴的“色、香、味、形、滋(即滋养)，主要营养成分”直观效果，提高“图文并茂”的形象化程度。

“图例”中还着重编写了与各部分内容相关的“教学提示”，为参加培训、鉴定提供了方便。在这里，应该强调说明的是，目前，图书市场上，关于中式烹调技能鉴定的指导书，或中式烹调教学的辅导书大都以文字为主，配以少许彩页，远远不能满足实际需要。此“图例”“一菜一格”，并按初级、中级、高级烹调师教学菜系统程序编排、设计，注重实际操作与教学纲要具体化、形象化，突破了同类书的旧模式，填补了同类书的空白。

春色满园关不住，一枝红杏出墙来。

我们相信，这套“图例”宛若出“墙”的“红杏”，引人注目，不仅是饮食业广大职工日常培训、晋级考核的得力“助手”，而且也是各级中式烹调师技能训练和参加鉴定的“良师益友”，更是海内外中式烹调业余爱好者的“自学教材”。

上海市职业技术教育培 训教材编审委员会

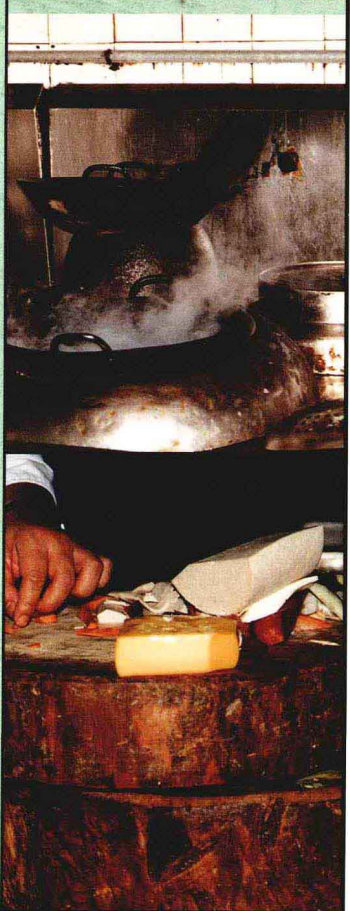
名誉主任: 沈锡灿

主任: 阎友民

副主任: 华建芳 吴智仁

委员: 张赞明 李春明 顾国萍

陈家芳 周仁才 施聘贤



审稿者介绍



 卢景祥 (广东菜系)
上海市烹饪协会理事、
国家高级烹饪技师

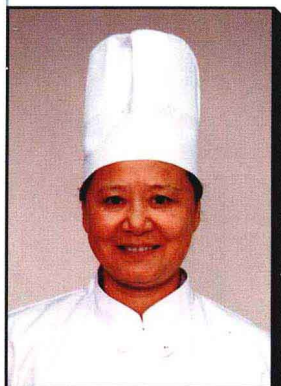


叶威光 (四川菜系)
上海市烹饪协会理
事、国家高级烹饪
技师 



胡丽妹 (北京菜系)
上海市烹饪协会理
事、国家高级烹饪技
师 

李伯荣 (上海菜系)
上海市烹饪协会理
事、国家高级烹饪技
师 



 王致福 (淮扬菜系)
上海市烹饪协会副会
长、国家高级烹饪技师



目 录

一、冷盆

〔教学提示〕 (1)

〔八围碟〕

柠汁黄瓜 (3)

炆白菜卷 (3)

紫菜海蜇丝 (4)

香菇素鸭 (4)

咸蛋黄鸭卷 (5)

芝麻河虾 (5)

脆鳝 (6)

麻酱鲍片 (6)

〔花式大拼盆〕

金鱼天鹅同游乐 (7)

〔动、植物(食品)雕刻〕

松鹤 (8)

二、热菜

〔教学提示〕 (9)

广东菜系

〔教学提示〕 (10)

八珍烩蛇羹 (11)

广州茅台鸡 (12)

明珠鲍片 (13)

三味大虾 (14)

蟹裙炖蛇段 (15)

麒麟桂鱼 (16)

豉汁白鳝球 (17)

瑶柱镶瓜脯 (18)

脆皮凤尾明虾 (19)

如意目鱼花 (20)

四川菜系

〔教学提示〕 (21)

干煸牛肉丝 (22)

家常馅子海参 (23)



金鲍万年青	(24)
泡椒明虾球	(25)
蟹黄扒翅	(26)
原笼粉蒸鲰鱼	(27)
干烧桂鱼镶面	(28)
绣球干贝	(29)
锅贴云腿	(30)

淮扬菜系

【教学提示】	(31)
--------	------

拆烩鱼头	(32)
松子鸡	(33)
蜜汁火方	(34)
蟹粉狮子头	(35)
鸳鸯鸡粥	(36)
鸡火鳖汤	(37)
三套鸭	(38)
白汁鲑鱼	(39)
生巧海参	(40)
扇形烩素	(41)

北京菜系

【教学提示】	(42)
--------	------

干煸排翅	(43)
锅塌金钱鲍鱼盒	(44)
拔丝芝麻香蕉	(45)
一品燕窝	(46)
葱熘海参	(47)
罗汉大虾	(48)
芫爆双脆	(49)
烩乌鱼蛋	(50)
荷花朝阳汤	(51)

上海菜系

【教学提示】	(52)
--------	------

虾子大乌参	(53)
蟹黄排翅	(54)
熘黄青蟹	(55)
烂鸡鱼翅	(56)
芙蓉蟹斗	(57)
网油鱼卷	(58)
糟八珍	(59)
红烧鲰鱼	(60)
甲鱼烧肉	(61)



三、点心

[教学提示] (62)

鲜肉月牙蒸饺 (63)

鲜肉烧卖 (64)

三丁包 (65)

干菜包 (66)

凤梨酥 (67)

五仁苏式月饼 (68)

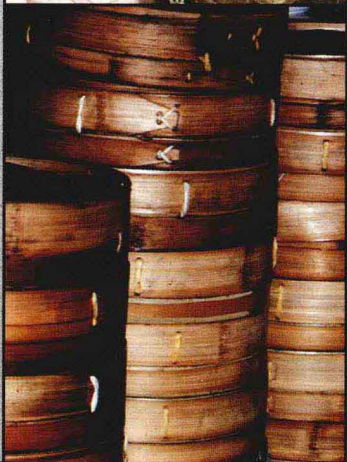
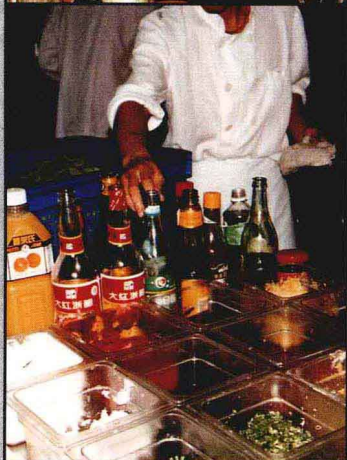
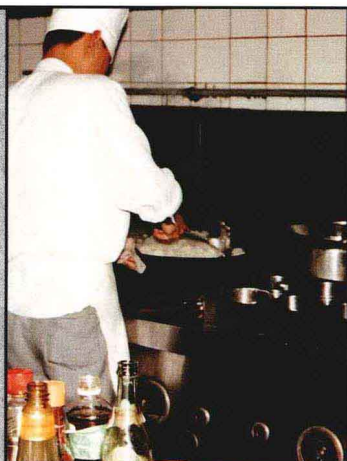
橙汁球 (69)

白兔饺 (70)

松糕(猪油松糕) (71)

拉糕(枣泥拉糕) (72)

编后絮语 (73)



冷盆

[教学提示]

冷盆也称凉菜、冷盘、冷菜。它是一种经过加工、烹调后，热制冷吃或冷制冷吃(生制冷吃)的佐酒菜肴。由于它在宴席、便席、和菜中作为门面菜“亮相”，其质量优劣对整桌菜肴有很大影响，所以它特别讲究刀工的精巧、拼摆的技法、食雕的艺术，以及原料的制作法、拼摆方式等。

一般地说，冷盆的类型有单盆(小碟、围碟)、双拼盆、三拼盆、四拼盆、什锦拼盆、花式大冷盆等。

八围碟，要求八种不同刀工、调味、色彩，以及掌握拼摆方法与时令特色。

花式大冷盆，也称花色大冷盆，要求自行设计、造型美观、有食用价值。此外，还要求会用食品雕刻整只动、植物，点缀于大冷盆内。

花色大冷盆，又称花色大拼盆、花色大拼摆、花色大冷盘。花色，专指形状各异、颜色多样；拼盆则是以荤、素食品、食品雕刻组成的盘面。这也就是说，花色大冷盆即以各种色艳、形美、味佳、质优的荤、素原料与食品雕刻，经过精巧的刀工处理、拼摆、布局构成的冷菜盆式。这种花色拼盆是由一般的冷菜拼盆逐渐发展而成，是冷菜拼盆的高级形式。它是各种菜品中最具观赏性的，其形式是琳琅满目的凸凹图案构成，其内容是酸、甜、辣、咸、鲜的汇聚。它历史悠久，据史书记载，早在宋代就有厨师用菜肴在盘中拼制出十多个“辋川小样”来，以展现唐代诗人王维在辋川别墅的各个景点。

一般地说，其图案构成的主要手法有：1.对称法：左右对称、三面对称、多面对称、旋转对称。2.平衡法：把握形态的重心的稳定。在对比中有照应，总体图案有统一感。3.环套法：将同心圆、方形、三角形等环套、重叠，构成多层次、多边形的立体美感。4.象形法：将几何图形、变形组合构成动、植物的生动形象。5.放射法：由中心向四面扩散的图式，有运动感，能引起人们视觉的美感。此外，还有回旋法、叠压法、散点法等等。



总之，花色冷盆图案形式美的基本法则是：对比与照应相互配合；在对称与均衡中掌握重心；节奏与韵律要有灵活变化（如原料切片由小渐大、由大渐小；原料色泽由浓渐淡、由明渐暗等）。

食品雕刻，是一门充满诗情画意的造型艺术。妙刀生花，姹紫嫣红。它“催百花于片刻”，“聚四季于一时”，令人有“久坐不知香在室，推窗时有蝶飞来”之感，产生“对花饮酒酒意浓，细品艳菜菜更佳”的助兴添趣之妙用。所谓“妙刀”，一是指运用雕刻刀的精湛技艺；二是指特别的专门用于食品雕刻的工具（一般有圆口刀与斜口刀两种）。

圆口刀，其特点是两头都有刀刃，刀面是凹状的半圆形。根据刀刃的大小可分为四种：1.一号圆口刀。刀刃最小，一头刀刃约阔2毫米，可作为雕刻花芯细丝、鸟兽羽毛以及各种瓜上的回纹线条等用；另一头刀刃约阔3毫米，可作为雕刻长的花瓣及鸟的翅尾等用。2.二号圆口刀。刀刃比一号圆口刀略大；一头刀刃约阔4毫米，另一头刀刃约阔6毫米，都可作为雕刻小圆花瓣、花朵及鸟的翅、尾等用。3.三号圆口刀。刀刃比二号的大一点，一头刀刃约阔8毫米，另一头刀刃约阔1厘米，均可作为雕刻较大的圆形花蕊及花瓣等用。4.特种圆口刀。又称双口刀，只使用一头，另一头无刀刃。刀刃的圆口中部凹下，呈两个圆口并联的形状，可作为雕刻波浪形的花纹等用。

斜口刀，其特点是只有一头有刀刃，刀头尖，刃面倾斜，根据刃面的长度及刀刃的高度（也就是刃面的倾斜度），可以分为三种：一号斜口刀（刃面约长4.3厘米、高度约3厘米，主要用于削皮、切底、撬大块等）、二号斜口刀（刃面约长3厘米、高度约1.2厘米，主要用于雕刻花叶、筋络及批削动、植物的外形轮廓等）、三号斜口刀（刃面约长4厘米、高度约为8.3毫米，主要用于雕刻花瓣、人物的细致的线条等）。

此外，还有平口刀（一面有刀刃、刀背成直线、刀刃的中部至刀尖处呈倾斜状，主要用于切片、削皮、旋花芯、刻花瓣等）、圆柱刀（刀身呈一头粗、一头细的中空圆筒形，两头都有刀刃，主要用于刻制花蕊、鱼眼等）、空心凤尾刀（刀身呈异型空心管柱状，一头呈眼形，一头呈椭圆形，主要用于雕刻凤凰、孔雀尾羽等）、槽口刀、鱼鳞刀、刮皮刀等。

总之，桌上十分钟，桌下百倍功。“妙刀”之美，来自不易，其特殊作用除了点缀、衬托菜肴、渲染喜庆环境、烘托吉祥气氛、促进食欲、美化生活，还能陶冶情操，体现社会精神文明，加强对外文化交流。



【八围碟】

柠汁黄瓜



原料：黄瓜200克、柠檬1只、精盐15克、白砂糖15克、味精10克、芝麻油5克

制法：(1)先将黄瓜切成4厘米长的段，然后用刀将黄瓜顺长批成薄片后，再切成5厘米长。用精盐腌渍30分钟，再用净水洗净咸味，放精盐、白砂糖、味精、芝麻油拌匀。

(2)用手将黄瓜卷成卷，拼摆成四方形，用纱布把柠檬汁挤出，淋在黄瓜上即成。

标准：脆、香、略酸。

要领：黄瓜切成片，厚薄、长短要一致。

营养：碳水化合物、钙、磷、视黄醇、抗坏血酸、维生素

炆白菜卷

原料：大卷心菜叶150克、姜丝10克、泡辣椒丝10克、干辣椒5克、花椒20粒、白砂糖100克、白醋50克、精盐10克、芝麻油50克

制法：(1)将大卷心菜叶下开水锅烫熟后，取出，放精盐拌匀，放入盛器内，将姜丝、泡辣椒丝放在菜叶上。

(2)烧热炒锅，加入芝麻油，烧热，投入干辣椒、花椒粒，待干辣椒炸至深褐色，与花椒粒一起取出。热芝麻油浇在姜丝、泡辣椒丝上。再用此锅放入白砂糖、白醋，待白砂糖溶解后，将其倒入放菜叶的盛器内，再将深褐色的干辣椒取出切成丝放入盛器里，浸泡2小时。

(3)取大卷心菜叶放平在砧板上，将干辣椒丝、泡辣椒丝、姜丝条状顺菜叶长放匀，然后卷成笔杆粗的卷状，切为4厘米长，装盆成馒头形即可。

标准：甜、酸、辣、脆、香。

要领：大卷心菜叶烫熟一定要保持脆性。

营养：蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、抗坏血酸



原料：海蜇皮200克、紫菜12张，
(2.5厘米宽，6厘米长)、白醋50克、精盐5克、味精5克、胡椒0.5克、白砂糖4克、芝麻油15克、葱花3克

制法：(1)先将海蜇皮切丝，放入盛器里，烧开水，浇在海蜇丝上，当海蜇丝卷缩后把水倒掉。然后，

放入白醋及淹没海蜇丝的净水，泡半小时，再用净水漂2小时。食用时取出海蜇丝沥干水份，将长的切短，然后放入精盐、味精、胡椒粉、白砂糖、葱花、芝麻油入烧锅，熬成葱油，浇上拌匀。

(2)再用12张紫菜分别围成三角形，把海蜇丝分成12份，分别放在三角形内，堆成圆形，即可装盆上席。

标准：脆、鲜。

要领：海蜇丝一定要注意发好，除去异味。

营养：蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、尼克酸、抗坏血酸

香菇素鸭

原料：豆腐衣10张、鲜香菇100克、精制油20克、味精5克、精盐3克、白砂糖20克、酱油10克、葱、姜、八角、桂皮、胡萝卜片各10克、麦芽糖10克、芝麻油10克

制法：(1)先将八角、桂皮、胡萝卜片、葱、姜放入锅内，加清水，上炉烧，待香料熬出香味后，加入精盐、味精、白砂糖、麦芽糖，倒入盛器里待用(称卤水)。

(2)烧热锅，加精制油，放入香菇丝，煸炒，再加入酱油、白砂糖、味精，炒熟后，淋芝麻油，起锅，放入盛器里。

(3)将5张豆腐衣平放在砧板上，浇上卤水，把鲜香菇切成长2.5厘米，宽3厘米的条状，用豆腐衣包起来，然后，再将另5张豆腐衣平放在砧板上，浇上卤水，把先前包好的一包放在上面再包起来，放在风口吹，待素鸭表面略干时，待用。烧热炒锅，放入精制油，油温5成热，放入素鸭煎，待至金黄色时即可起锅，切成1厘米宽的斜片，拼摆成馒头形，装盆即可食用。

标准：鲜、香，回味略带甜。

要领：注意煎时火候，确保豆腐衣呈金黄色。

营养：蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、尼克酸、抗坏血酸、维生素

紫菜海蜇丝





咸蛋黄鸭卷

原料：光菜鸭1只(约2000克)、咸鸭蛋黄8只、葱10克、姜片10克、精盐40克、味精5克、料酒10克

制法：(1)先将鸭子用刀从背部中间头颈处朝下划一刀，然后胸部中间由上往下划一刀，再从鸭翅处划一刀，撕下半只鸭子。然后将鸭翅和鸭腿的骨头拆掉，用精盐、味精、料酒、葱、姜片腌渍半小时。

(2)鸭皮朝下放在砧板上，将咸鸭蛋黄顺长排列在鸭肉中间，将鸭肉卷起再用布包好，用绳子扎紧，上笼蒸45分钟取下，冷却后，切成0.3厘米薄片，拼摆成馒头形，即可装盆食用。

标准：咸、鲜、香。

要领：鸭骨拆去后，鸭肉原形要完整。鸭肉和咸鸭蛋黄一定要扎紧。

营养：蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、视黄醇、尼克酸、维生素

芝麻河虾

原料：河虾200克、白芝麻50克、面粉30克、生粉10克、精盐5克、味精5克、精制油500克、胡椒粉0.5克、料酒10克

制法：(1)先将河虾除去头、壳，留尾，用料酒、味精、精盐、胡椒粉腌好，待用。

(2)用精盐、味精、面粉、生粉，加清水调成糊，然后用手拿着虾尾放入糊里拖匀，再拍上白芝麻。

(3)起热锅，先用温油将虾余定形，然后捞起，再将油温升高至8成热，将虾炸至金黄色捞起，堆成馒头形，装盆即成。

标准：外脆里嫩。

要领：河虾尾上不要有白芝麻。

营养：蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、尼克酸、维生素



原料：黄鳝丝(背肉)350克、料酒20克、葱花5克、酱油25克、姜末10克、白砂糖5克、芝麻油20克、姜丝5克、精制油1000克(实耗50克)

制法：(1)烧热锅后，加精制油，至8成热时，投下黄鳝丝，炸约一分钟，捞出，放入清水里浸一下，用手分开粘在一起的黄鳝丝，捞起，沥干水份，再投入油锅，改小火，炸至脆后捞出，待用。

(2)起热锅，加入芝麻油，投下葱花、姜末、料酒、酱油、白砂糖，烧开，再投入黄鳝丝，翻炒，将汁收浓后，淋上芝麻油即成，装盆成馒头形后，放上姜丝，即可食用。

标准：质地松酥香脆，咸中带甜。

要领：黄鳝丝不可炸成焦枯，见脆就捞出。

营养：蛋白质、钙、磷、铁、视黄醇、核黄素、尼克酸、维生素



脆
鳝

麻酱鲍片

原料：海皇鲍150克、芝麻酱30克、精盐5克、白砂糖3克、味精5克、芝麻油10克、冷鸡汤50克

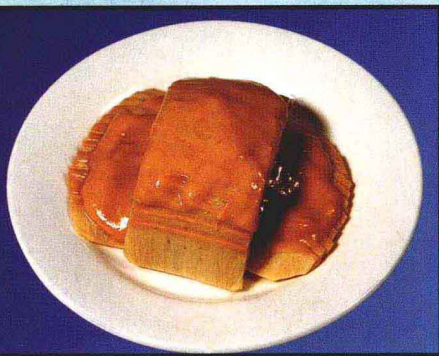
制法：(1)芝麻酱加入味精、精盐、白砂糖和冷鸡汤调匀后，再用芝麻油调成麻酱，待用。

(2)先将海皇鲍切成4厘米宽、5厘米长的片，下开水锅烫后，捞起，沥干水份，成馒头形装盆，浇上麻酱作料即成。

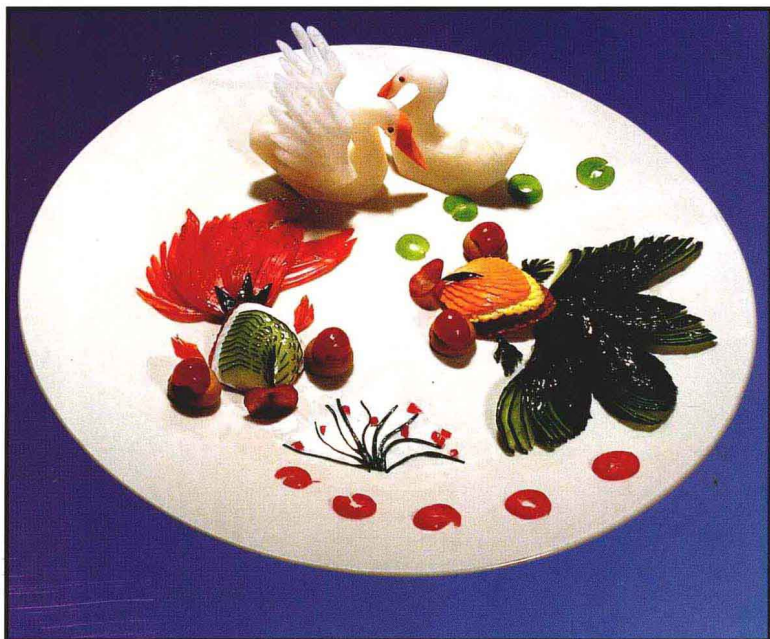
标准：鲜、香、嫩。

要领：海皇鲍一定要处理得嫩。

营养：蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸、维生素



【花式大拼盆】



金鱼天鹅同游乐

原料：白萝卜2段、(直径7厘米、长度8厘米)、胡萝卜半根、番茄1只、红肠100克、蛋白糕50克、黄瓜1根、方火腿100克、蛋黄糕50克、鲜蘑菇4只、红樱桃8粒、绿樱桃4粒、熟鸡丝50克、红黑豆2粒

制法：(1)先用大刀把白萝卜改成L形，然后用尖头刀把L形下方雕成天鹅的头，再用胡萝卜镶成天鹅嘴，用红黑豆镶嵌进胡萝卜的上方作天鹅的眼睛。再用尖头刀雕天鹅的身体，用半圆刀刻出天鹅的翅膀即成。

(2)将番茄结朝下，一改六，取籽，改成头不断薄片5块，做成金鱼的尾，然后用熟鸡丝垫底，将红肠改刀成半圆形，圆形一面刮花，切薄片，放成三角形做成鱼身的第一层，然后用蛋白糕和黄瓜做第二第三层。用红肠顶头切片半径，划一刀做成鱼嘴，用鲜蘑菇和红樱桃做成金鱼的眼睛，再用同样方法拼摆成另一条金鱼。最后用红、绿樱桃及黄瓜点缀即成。

标准：生动、喜庆。

要领：金鱼身、尾片，厚薄均匀。

营养：蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素、视黄醇、抗坏血酸、尼克酸、核黄素、维生素