



普通高等教育“十二五”规划教材

高职高专餐旅管理与服务类专业教材系列

# 亚洲菜制作技术

张浩 主编



科学出版社





## 普通高等教育“十二五”规划教材

### 高职高专餐旅管理与服务类专业教材系列

#### 烹饪工艺与营养专业

烹饪原料学（国家级规划教材）  
烹饪化学  
食品营养  
公共营养  
烹饪工艺美术  
烹饪器具与设备  
菜肴设计  
菜单设计  
厨政管理  
食品卫生与安全  
饮食营养与卫生  
公共营养与特殊人群营养  
营养配餐与制作  
中式烹调工艺（国家级规划教材）  
食品雕刻  
面点工艺  
菜肴制作  
中餐烹饪生产岗位培训  
中餐烹饪生产实习教程  
西点制作技术  
西菜制作  
西餐烹饪生产实习教程  
营养配膳设计与制作  
中医饮食保健学  
快餐工艺  
快餐产品设计与制作  
连锁超市生鲜食品经营与管理  
中外饮食民俗  
亚洲菜制作技术

#### 餐饮管理与服务专业

酒店职业规划  
餐饮服务心理学  
酒店管理概论  
餐饮服务技能实训教程  
酒吧经营与管理  
旅游饭店财务管理  
餐饮市场营销管理  
康乐服务与管理  
现代饭店质量管理  
餐饮企业创新经营管理  
酒店管理信息系统  
酒店人力资源管理  
饭店管理（国家级规划教材）  
鸡尾酒技艺

餐旅管理与服务类专业编辑部  
联系电话：010-62135235  
E-mail: shenly@abook.cn

销售分类建议：烹饪工艺与营养/西餐工艺/餐饮管理与服务（VP04）

科学出版社 职教技术出版中心  
<http://www.abook.cn>

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

ISBN 978-7-03-031921-0



9 787030 319210 >

定价：43.00 元

普通高等教育“十二五”规划教材

高职高专餐旅管理与服务类专业教材系列

# 亚洲菜制作技术

张 浩 主编

科 学 出 版 社

北 京

## 内 容 简 介

本书主要介绍了亚洲的各个地区和国家的特色菜肴,包括日本料理、韩国料理、印度菜、泰国菜、越南菜、印尼菜等。为方便教学和从业人员了解和掌握菜肴的具体制作技术,本书采用先从原材料的认识,再到菜肴的制作、烹调过程等分步学习的方式,对每个部分都有详细的说明、讲解。特别是采用大量的图片来提高教学的水平和满足学生学习的目的,内容丰富,剪操作性强,是一本指导亚洲菜制作的专业教科书。

本书既可作为高职高专餐旅管理与服务类专业的教材,也可作为西餐专业人员和西餐爱好者的参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

---

亚洲菜制作技术/张浩主编.一北京:科学出版社,2011  
(普通高等教育“十二五”规划教材·高职高专餐旅管理与服务类专业教材系列)  
ISBN 978-7-03-031921-0  
I. ①亚… II. ①张… III. ①菜谱-亚洲-高等职业教育-教材 IV. ①TS972.183  
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第149490号

---

责任编辑:周 恢/责任校对:耿 耘

责任印制:吕春珉/封面设计:东方人华平面设计部

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京路局票据印刷厂印制

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2011年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2011年8月第一次印刷 印张:10 3/4

印数:1—3 000 字数:255 000

定价:43.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换路局票据)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303





# PREFACE

## 前言

随着我国改革开放的进一步深化和发展,我国人民的生活水平也不断提高,特别是近年来西餐作为中国餐饮行业的一员不断的变化和发展壮大。为适应不断变化和发展的餐饮行业对专业技术的掌握以及满足全国高职、高专院校的烹饪专业教学需求,我们在西餐工艺专业的科目下开设了“外国菜知识”这门课程。近年来根据餐饮行业市场的需求把这门课程更改为“亚洲菜制作技术”,主要是为满足不断变化的餐饮市场的需求和行业技术需要,细化课程的知识面,提高课程设置中对技术、技能的培训。

“外国菜知识”即“亚洲菜制作技术”的概念最早提出大约是在 2004 年,当时许多优秀餐饮企业中的从业人员就把西餐中非主流的西餐菜肴称之为亚洲菜,而以欧洲主要国家构成的菜肴体系中的主流称之为西餐。欧美国家的主流西餐由于其口味和中国人的口味差别太大,是很多中国人不太接受西餐的主要原因。这时候西餐的非主体体系中的日本料理、韩国料理、印度菜等菜品却因为符合东方人的饮食文化习惯而备受推广,因此在我国餐饮行业中发展良好。

本书在编写初期是根据学校教学需求为目的的,后来为满足我国大型餐饮企业、星级酒店管理需求,不断地完善修改。本书在编写中得到四川烹饪高等专科学校食品科学系以及行业中的专业技术人才和高等级酒店餐饮部的技术指导和帮助。特此向四川烹饪高等专科学校、广州建国饭店餐饮部、四川岷山饭店餐饮部等单位表示感谢!

本书的作者均长期从事西餐专业和教学工作,有丰富的餐饮行业经营管理实践经验和高等院校专业教学经验。大多有出访或留学到法国、美国、意大利、日本等酒店、餐厅、学校的经历,均具备良好的管理技术、经营企业的能力和较高的教学水平。主编张浩老师系四川烹饪高等专科学校西餐专业骨干教师,有着 20 多年的西餐行业实际工作经验和多年的教学经验与教材编写经历,并且有四年美国留学工作经历。

本书采用图文并茂的编写方法,特别注重实际技能培训和基础知识的结合,并提高了本书的实际运用的范围,既能满足高职、高专的西餐烹饪教学,也能辅助中餐烹饪教学特色的建立,还可作为西餐行业的专业技能培训教材。



# PREFACE

本书由四川烹饪高等专科学校张浩担任主编，李晓担任副主编。编写分工如下：第一章、第二章、第三章由张浩编写；第四章、第五章由李晓编写；第六章、第七章由张振宇、张浩编写。全书由张浩总纂、统稿。此书在编写过程中得到广州建国饭店的日餐厨师长谢建宇、四川岷山饭店行政总厨曾宁的大力支持，在此对他们表示感谢。

由于编写时间和作者水平的关系，如有不足之处请读者批评指正。

# 普通高等教育“十二五”规划教材

## 高职高专餐旅管理与服务类专业专家委员会

主 任 黄震方

副主任 黄维兵

海米提·依米提

秘 书 陈云川

唐 宇

沈力匀

周 恢

委 员 (按姓氏笔画排序)

王全在

王美萍

石 强

冯玉珠

杨 坚

汪京强

邹益民

林伯明

赵桂毅

唐 文

徐桥猛

彭诗金

魏洁文

南京师范大学

四川烹饪高等专科学校

新疆大学

四川烹饪高等专科学校

四川烹饪高等专科学校

科学出版社

科学出版社

内蒙古财经学院

北京联合大学

深圳职业技术学院

河北师范大学

西南大学

华侨大学

浙江大学

桂林旅游高等专科学校

淄博职业学院

吉林商业高等专科学校

无锡商业职业技术学院

郑州轻工业学院

浙江商业职业技术学院

**普通高等教育“十二五”规划教材**  
**高职高专餐旅管理与服务类专业编写委员会**

**主 任** 黄维兵

**副主任** 陈云川 唐 宇

**委 员** (按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁 辉 | 王亚伟 | 邓 红 | 冯文昌 | 卢 一 |
| 刘爱月 | 刘 琥 | 吉良新 | 孙 茜 | 曲绍卿 |
| 朱国兴 | 何江红 | 何稼静 | 张树坤 | 张 菁 |
| 李 晓 | 李玉荣 | 李 凯 | 杜应生 | 杨江伟 |
| 沈 涛 | 邱 萍 | 陈祖明 | 罗林安 | 郑昌江 |
| 胡善凤 | 赵建民 | 郝 梅 | 郭盛晖 | 钟志惠 |
| 袁新宇 | 陶卫平 | 高海薇 | 梁爱华 | 眭红卫 |
| 黄 剑 | 黄刚平 | 曾凡琪 | 鲁永超 | 董红兵 |
| 熊 敏 | 薛兵旺 | 霍 力 | 魏新生 |     |





# CONTENTS

## 目 录

|               |    |
|---------------|----|
| 前言            | i  |
| 第一章 绪论        | 1  |
| 第二章 日本料理制作    | 5  |
| 第一节 日本料理概述    | 6  |
| 第二节 主要流派及菜肴特点 | 9  |
| 第三节 日本料理厨房结构  | 13 |
| 第四节 厨房原料介绍    | 17 |
| 第五节 日本料理菜肴制作  | 27 |
| 实训一 菊花萝卜      | 27 |
| 实训二 酸甜藕片      | 28 |
| 实训三 清煮翡翠螺     | 29 |
| 实训四 酱香三文鱼     | 29 |
| 实训五 蒜香牛肉卷     | 30 |
| 实训六 凉拌菠菜      | 31 |
| 实训七 冷玉豆腐      | 32 |
| 实训八 木鱼烤茄      | 33 |
| 实训九 海味三样      | 34 |
| 实训十 马奶司焗生蚝    | 34 |
| 实训十一 味噌豆腐汤    | 36 |
| 实训十二 鲷鱼鱼头汤    | 36 |
| 实训十三 蘑菇牛肉大酱汤  | 38 |
| 实训十四 刺身拼盘     | 40 |
| 实训十五 关东煮      | 42 |
| 实训十六 南瓜煮鲍鱼    | 43 |
| 实训十七 味噌烧茄子    | 45 |
| 实训十八 盐烧三文鱼头   | 46 |
| 实训十九 盐烧秋刀鱼    | 46 |
| 实训二十 照烧鸡      | 47 |
| 实训二十一 蔬菜天妇罗   | 49 |



# CONTENTS

|       |              |    |
|-------|--------------|----|
| 实训二十二 | 虾天妇罗 .....   | 50 |
| 实训二十三 | 海鲜豆腐 .....   | 51 |
| 实训二十四 | 水滴形寿司 .....  | 54 |
| 实训二十五 | 寿司卷 .....    | 54 |
| 实训二十六 | 海鲜粉丝锅 .....  | 56 |
| 实训二十七 | 牛肉粉丝锅 .....  | 57 |
| 实训二十八 | 大虾铁板烧 .....  | 59 |
| 实训二十九 | 铁板雪花牛肉 ..... | 59 |

## 第三章 韩国料理制作 .....

61

|      |                 |    |
|------|-----------------|----|
| 第一节  | 韩国料理概述 .....    | 62 |
| 第二节  | 主要流派及菜肴特点 ..... | 66 |
| 第三节  | 韩国料理厨房结构 .....  | 74 |
| 第四节  | 韩国料理原料介绍 .....  | 75 |
| 第五节  | 韩国料理菜肴制作 .....  | 80 |
| 实训一  | 韩国辣白菜 .....     | 80 |
| 实训二  | 韩国青笋泡菜 .....    | 81 |
| 实训三  | 韩国烤肉 .....      | 83 |
| 实训四  | 韩国香梨烤肉 .....    | 83 |
| 实训五  | 韩国蔬菜煎饼 .....    | 85 |
| 实训六  | 韭菜鸡蛋饼 .....     | 86 |
| 实训七  | 海鲜石锅拌饭 .....    | 87 |
| 实训八  | 什锦石锅拌饭 .....    | 88 |
| 实训九  | 韩国大酱汤 .....     | 89 |
| 实训十  | 韩国人参鸡 .....     | 91 |
| 实训十一 | 韩国冷面 .....      | 92 |
| 实训十二 | 韩国水冷面 .....     | 93 |

## 第四章 印度菜制作 .....

95

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第一节 | 印度菜概述 .....        | 96  |
| 第二节 | 印度菜主要流派及菜肴特点 ..... | 100 |





# CONTENTS

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 第三节 印度菜原料介绍 .....      | 103        |
| 第四节 印度菜肴制作 .....       | 107        |
| 实训一 印度咖喱蔬菜 .....       | 108        |
| 实训二 印度咖喱羊肉 .....       | 109        |
| 实训三 咖喱帝王蟹 .....        | 109        |
| 实训四 印度风味烤羊腿 .....      | 110        |
| 实训五 风味烤羊夹包 .....       | 111        |
| 实训六 印度咖喱肉卷 .....       | 112        |
| 实训七 印度香料米饭 .....       | 113        |
| 实训八 马萨拉鸡 .....         | 114        |
| 实训九 印度飞饼 .....         | 115        |
| <b>第五章 泰国菜制作 .....</b> | <b>117</b> |
| 第一节 泰国菜概述 .....        | 118        |
| 第二节 泰国菜主要流派及菜肴特点 ..... | 120        |
| 第三节 泰国菜原料介绍 .....      | 122        |
| 第四节 泰国菜肴制作 .....       | 124        |
| 实训一 红咖喱烩海鲜 .....       | 125        |
| 实训二 泰国青咖喱鸡 .....       | 126        |
| 实训三 泰国冬阴功汤 .....       | 127        |
| 实训四 西柚沙拉 .....         | 128        |
| 实训五 泰国咖喱螃蟹 .....       | 129        |
| 实训六 菠萝饭 .....          | 130        |
| 实训七 芒果沙拉 .....         | 131        |
| 实训八 辣酱拌青瓜 .....        | 132        |
| <b>第六章 越南菜制作 .....</b> | <b>135</b> |
| 第一节 越南菜概述 .....        | 136        |
| 第二节 越南菜主要流派及菜肴特点 ..... | 138        |
| 第三节 越南菜原料介绍 .....      | 139        |
| 第四节 越南菜肴制作 .....       | 141        |



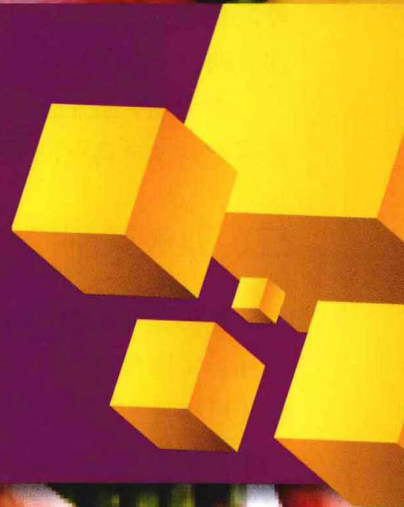


# CONTENTS

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 实训一 越南春卷.....          | 141        |
| 实训二 越南烤鸡.....          | 142        |
| 实训三 越南甘蔗虾.....         | 143        |
| 实训四 越南大虾沙拉.....        | 144        |
| 实训五 炸软壳蟹.....          | 146        |
| 实训六 越南河粉.....          | 147        |
| 实训七 香茅炸鸡.....          | 147        |
| <b>第七章 印尼菜制作</b> ..... | <b>149</b> |
| 第一节 印尼菜概述.....         | 150        |
| 第二节 主要流派及菜肴特点.....     | 152        |
| 第三节 印尼菜原料介绍.....       | 153        |
| 第四节 印尼菜肴制作.....        | 155        |
| 实训一 印尼炒饭.....          | 156        |
| 实训二 巴东牛肉.....          | 157        |
| 实训三 沙嗲肉串.....          | 157        |
| 实训四 印尼加多加多.....        | 158        |
| 实训五 印尼辣椒鸡.....         | 159        |
| <b>主要参考文献</b> .....    | <b>161</b> |



# 第一章 绪论





## 一、亚洲菜制作技术的概念

在西餐工艺学习中，我们通常把主要由欧美国家菜肴构成的菜系叫做西餐，而把其他国家和地区的特色风味菜肴体系划到亚洲菜制作技术这门课程中。

亚洲菜制作技术目前主要是讲授亚洲地区的一些特色和风味菜肴，包括日本料理、韩国料理、泰国菜、印度菜、马来西亚菜、越南菜等，是目前餐饮行业发展趋势变化的反映。

在今后，我们还要根据西餐在中国的发展趋势来适当地增加其他国家和地区的特色菜肴，以丰富亚洲菜制作技术的课程内容。

## 二、亚洲菜制作技术课程研究的内容

亚洲菜制作技术这门课程，目前根据西餐在中国的现状，定位在西餐中的亚洲菜部分，主要包括日本料理、韩国料理、泰国菜、印度菜、马来西亚菜、越南菜等菜肴。它还可以是非洲国家菜肴或南美洲国家和地区的菜肴等。

通过教学，学生在学习亚洲菜制作的理论和实际制作的基础上，全面了解亚洲菜的菜肴特点和制作技巧以及口味特点等，了解在亚洲各地区人们的生活习性和菜肴的装盘风格、亚洲各地区的物产和调味品。通过教学，学生能掌握更多不同的烹调方法和烹调刀工，以及在通常情况下对油温的控制、对厨房设备和卫生的管理、菜肴成本的核算、培养良好的厨师职业道德等内容。

亚洲菜制作技术课程还是对西餐制作技术中的东南亚菜肴制作的补充和了解。由于西餐在我国的逐步发展和不断地推广，我国目前西餐发展趋势从最开始的简单模仿港式西餐，到后来精细制作的法式菜肴，逐步出现向个性化、风格化菜肴发展，其中亚洲许多国家和地区的菜肴凭借其独特的烹调风格和大众化的口味以及和中国的历史文化渊源关系，成为近年来在中国最受欢迎的西餐菜肴。

## 三、亚洲菜制作技术历史和发展状况

亚洲菜制作技术的概念最早提出大约是在 2004 年，当时许多优秀餐饮企业中的从业人员就把西餐中非主流的西餐菜肴称为亚洲菜，而以欧洲主要国家构成的菜肴体系中的主流称为西餐。这主要是由于西餐在中国的历史和发展状况决定的。

西餐最早进入中国大约是在清末光绪年间，中国沿海地区出现了许多“番菜馆”，即最早的西餐厅。改革开放后，西餐重新有了发展，1983 年，法国时装大师皮尔·卡丹在北京开了第一家中外合资的西餐厅：马克西姆餐厅。其后大量星级酒店的修建，把西餐在中国的发展推到高潮，在中国沿海地区出现许多西餐厅。目前我国的西餐发展趋势是全面扩大化，全国各地都出现许多西餐厅、法餐厅、意大利菜餐厅、日本料理餐厅、韩国烧烤餐厅、蒙古烤肉餐厅等。但是欧美国家的主流西餐，由于其口味和



中国人的口味差别太大，很多中国人不是太接受。而非主流体系中的日本料理、韩国料理、印度菜等却因为符合东方人的饮食文化习惯而备受推广。大家都知道西方人的主食是面包和肉类，而东方人的主食是大米和面类，而我们学习的亚洲菜制作中主要介绍的就是亚洲各个国家和地区的菜肴体系，他们和我国人民在饮食、文化、历史、地理位置上都有许多相同之处，甚至许多国家的饮食文化深受中国影响。所以中国人一接触到这些非主流的西餐就十分喜欢，其喜好程度大大超越了主流西餐。所以亚洲菜制作是在西餐进入到中国一定时期所必须学习的课程，它要求西餐的制作必须符合中国大多数人的口味，而亚洲菜的口味比较符合中国人的口味，形式上又是西餐的一种，所以一定会在中国餐饮市场上占有一席之地，是对西餐制作的全面补充。

#### 四、亚洲菜制作技术的烹饪特点

虽然亚洲菜制作技术包含的菜肴种类繁多、国家和地区的菜系混杂，但也有可以归纳总结的烹饪特点、风格特色。总的来说亚洲菜制作的烹饪特点有以下几点：

- (1) 烹调方法多种多样，掺杂有中餐的烹调方法。
- (2) 调味原料繁多，大量使用中餐调味品。
- (3) 同西餐中的法式菜肴相比更加注重刀工技术。
- (4) 烹调原料兼有东西方烹调原料，以东方产原料居多。
- (5) 口味大众化，微酸、微辣、微咸、微甜复合口味。
- (6) 装盘特点独特，提倡自然风格、菜肴色泽艳丽。

#### 五、亚洲菜制作技术的风格特色

亚洲菜制作技术的风格特色由于其地理、文化、历史、经济等因素影响而形成了非常多的风格特色。

- (1) 另类的烹调方法，如生食鱼类、凉拌面条等。
- (2) 独特的调味料的使用，如咖喱、山葵、鱼露等。
- (3) 口味风格变化大，如使用味素、调味盐等。
- (4) 装盘风格艳丽、天然，如菜肴色泽搭配、纯天然装饰等。
- (5) 器具风格多变，如盛菜器具有瓷器、陶瓷、木器、漆器、玻璃等。

(6) 亚洲菜制作目前涉及的地区、国家众多，但是基本菜肴风格很接近，它们既可以成为单一菜肴体系，又可以混在一起成为大的菜肴体系。





## 第二章 日本料理制作

