



风味特色 创新教学 菜点

FENG WEI TE SE CHUANG XIN
JIAO XUE CAI DIAN



中国商业出版社

风味、特色、创新 教学菜点

主编 沈兴龙

中国商业出版社

登记证号: (京)073号

风味特色创新教学要点

主编 沈兴龙

*

中国商业出版社出版发行
(北京复兴门内大街45号)

邮政编码: 100801

新华书店总店科技发行所经销
北京北方印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 12印张 261千字
1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷
印数: 1-11000册 定价: 4.50元

ISBN 7-5044-1367-4/TS·169

前 言

为了探索和研究烹饪直观教学的方法，不断提高烹饪实习教学质量，本人选编了十一位烹饪教学界的校长、高级实习指导教师、烹调师、面点师、专家等几十年积累的教学成果，来奉献给广大烹饪教育工作者和从事烹饪工作的有志者。使之共同来推动烹饪教学学术研究活动，不断丰富烹饪教学园地，培养更多更好的合格中级烹饪后继人才。也为继承、丰富、发扬光大中国烹饪事业贡献力量。

本书对烹饪教学有较高参考价值。在編集过程中曾得到了吉林市商业技工学校陈玉清校长、广西桂林商业技工学校石小钢校长、武汉市商业技工学校郭骥华校长、黑龙江省服务学校迟忠远校长、江苏省扬州商业技工学校陶平校长、山东省饮食服务技工学校朱秉中校长、西安市服务学校段德川校长、湖南省饮食服务技工学校龚贤礼校长等，以及广大同行的大力支持，借此，一并感谢。

编 者

1991年8月

目 录

- 一、吉林市商业技工学校名教学菜
 - 副校长、特级烹调师 夏德润 (1)
- 二、上海市饮食服务学校创新教学菜
 - 校长、经济师 朱炳元 (31)
- 三、长沙市商业技工学校名教学菜
 - 校长、讲师 施启仁 (53)
- 四、八桂饭店名教学菜
 - 总经理、高级实习指导教师 梁宗达 (85)
- 五、武汉市商业技工学校名教学菜
 - 副校长、高级实习指导教师 余祖德 (117)
- 六、西安市服务学校名教学菜
 - 高级实习指导教师 吴元春 (163)
- 七、湖南省饮食服务技工学校名教学菜
 - 高级实习指导教师 宋锦曦 (207)
- 八、山东省饮食服务技术学校名教学菜
 - 特级烹调师、讲师 孙学斌 (243)
- 九、江苏省扬州商业技工学校名教学菜
 - 讲师 黄勤忠 (277)
- 十、广西桂林商业技术学校教学名菜
 - 一级烹调师 郭志鹏 (319)
- 十一、黑龙江省服务学校独特风味教学面点
 - 特级面点师 任家长 (347)

一、吉 林 市

商业技工学校名教学菜

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 生拌鲤鱼 | 6. 香酥茄子 |
| 2. 干烧开片鲤鱼 | 7. 八宝西红柿 |
| 3. 蜜焖三鲜 | 8. 软炸腰花 |
| 4. 葱油鹿筋 | 9. 锅煽肉片 |
| 5. 白肉血肠 | 10. 锅包肉 |

生拌鲤鱼

一、教学目的及要求

教学目的：使学生了解生拌的基本技术和操作方法。

教学要求：使学生了解生拌鲤鱼的工艺和制作方法。

重点、难点：成型、调味工艺。

二、教学过程

（一）菜品的演示讲解

“生拌鲤鱼”是吉林传统名菜之一。选用松花湖特产金丝鲤鱼，此鱼体长侧扁，金色鳞片，腹小肉厚，肉质坚实，味道鲜美，无土腥味。用鲜活鲤鱼制做的“生拌鱼丝”配以芝麻、熟花生米、麻酱、芝麻油等香味调料，咸酸微辣，鲜香爽口，清爽不腻，生鱼经醋精处理后，除净腥味，质嫩柔软，加之巧妙拼摆，色彩鲜艳，造型整齐，荤素搭配合理。为春夏季酌酒佳肴。

（二）菜品的命名

从字面上看这个菜肴是烹调方法和主料命名。烹调方法是拌。即将鲜活鲤鱼，不经加热生拌而成。

三、制作工艺

(一) 原料

金丝鲤鱼精肉250克，油炸花生米15克，熟芝麻15克，黄瓜50克，水萝卜25克，青椒25克，香菜15克，鱼皮25克，醋精150克，酱油20克，米醋10克，精盐2克，味精2克，辣椒油3克，芝麻油1克，蒜末2克，芥末糊2克，芝麻酱5克，绍酒4克。

(二) 制作方法

1. 将鱼肉剔去鱼皮和刺。先片成薄片，再切成细丝，用调制的醋精溶液（醋精30%、水70%）浸泡片刻，再用凉水投净醋精，握干水分。黄瓜和水萝卜切丝，香菜切1厘米长段。青椒去籽切丝，开水焯后投凉。鱼皮用酱油、绍酒腌渍入味后，抓淀粉，下热油内炸酥，晾凉切成末。油炸花生米压碎。

2. 将鱼丝摆在盘中间，黄瓜丝、青椒丝、水萝卜丝摆在鱼丝周围，上面放花生米末、芝麻、炸鱼皮、香菜。

3. 用酱油、米醋、精盐、味精、蒜末、芝麻油、芝麻酱、辣椒油调成汁，浇在鱼丝上即成。

(三) 技术关键

1. 鱼丝用醋精溶液浸10分钟即可，当鱼丝由红变白、膨胀后，立即用凉水投净酸味。

2. 此菜在就餐前30分钟，用醋精溶液浸泡鱼丝，才能鲜嫩，否则时间过长、鱼丝易脱水而影响质感。

(四) 成品特点

其成品色彩鲜明，酸辣咸鲜，鲜香爽口，清淡不腻。适

于北方地区。

四、讲评

按演示出的实际情况正确评价，分析成功与否的因素。

五、答疑

回答学生提出的问题。

干烧开片鲤鱼

一、教学目的及要求

教学目的：使学生了解干烧的基本技术和操作方法。

教学要求：使学生了解开片鱼的加工工艺和口味调制方法。

重点、难点：刀工成型、火候、调味。

二、教学过程

（一）菜品的演示讲解

“干烧开片鲤鱼”是吉林传统名菜之一。主料选用松花湖金丝鲤鱼，经过刀技加工，从脊背片开，鱼腹相连，形似两条对鱼，用干烧的方法制成。在烧制过程中，具有大面积受热，成熟快，入味均匀，形状美观丰满的特点。此鱼味厚绵长，咸辣稍甜，香味浓郁，汁红浓亮，肉香软嫩，风味别致。

（二）菜肴命名

干烧开片鲤鱼是以烹调方法，即干烧；造型即制品形式对尾鱼；主料即鲤鱼而定名。品名朴实无华，通俗易懂。

三、制作工艺

(一) 原料

松花湖金丝鲤鱼一尾，重750克，猪肥膘肉15克，水发兰片10克，胡萝卜10克，榨菜10克，水发冬菇5克，豌豆10克，干辣椒5克，元葱10克，米醋4克，白糖40克，酱油4克，精盐2克，绍酒5克，姜蒜各2克，鸡汤250克，豆油1250克，实用100克。

(二) 制作方法

1. 将鲤鱼去鳃、去鳞，从脊背片开，沿脊骨片至尾，将鱼尾从中间片开，再将鱼头顶部劈开成对尾大片。接着从脊骨下片一刀切下脊骨，把鱼身翻过来，切成斜刀口，用绍酒、酱油腌至入味。猪肥膘肉、兰片、胡萝卜、榨菜、冬菇、元葱、干辣椒均切成小方丁。姜蒜切末。

2. 炒勺置于旺火上，勺内放入大量豆油，烧至八成热时，下入鲤鱼炸成火红色捞出，控净余油。

3. 勺内放少许油，下入姜末、干辣椒、猪肥膘肉、榨菜、冬菇丁煸炒出香味后，放入酱油、鸡汤、鲤鱼、白糖、米醋，绍酒、蒜末，烧开后移小火上烧透，加入豌豆和元葱、胡萝卜丁，再上旺火收干汁水，大翻勺盛入盘内即成。

(三) 技术关键

1. 片鱼时要注意刀工，把鱼尾分成两片，使两片鱼既对称又整齐。

2. 掌握火候，应采用旺火烧开汤汁，移小火烧透，再用旺火收浓汤汁的工艺。

(四) 成品特点

口味咸甜微辣，色泽深红明亮，汁浓稠，味醇厚。鱼肉质嫩味鲜。

四、讲评

按演示干烧开片鲤鱼的实际情况正确评价，分析成功与否的因素。

五、答疑

回答学生提出的问题。

蜜 焖 三 鲜

一、教学目的及要求

教学目的：使学生了解蜜焖的基本技术和操作方法。

教学要求：使学生了解蜜焖三鲜的加工工艺和火候的运用。

重点、难点：恰当掌握火候，色泽和汁的浓稠程度。

二、教学过程

（一）菜品的演示讲解

“蜜焖三鲜”是吉林省传统的风味佳肴之一，主料选用山药、大枣、白梨，用蜜焖的方法制成。成品红黄白三色分明，酥烂甜香，形整不碎，汁浓明亮。用料简单，口味宜人，雅俗共赏是其一大特色。

（二）菜品的命名

“蜜焖三鲜”的命名方法，是以蜜焖的烹调方法和三种原料而定名。

三、制作工艺

（一）原料

山药500克，大枣300克，白梨50克，白糖250克，蜂蜜50克，糖色4克。

（二）制作方法

1. 山药去皮，横刀切成4厘米长的段。用开水烫一下，削去变黑的部分。白梨削去皮，挖去核切成桔瓣形状。大枣去核。

2. 勺内放入开水，把三种原料放勺中烫一下捞出。

3. 勺内放糖加少许水，熬成金黄色添开水和蜂蜜，把山药、白梨、大枣放入勺内，加入糖色，开锅后盖严盖，移在慢火上焖40分钟，待山药等酥烂时拿去盖，再用旺火收浓糖汁，把山药摆在盘一端，把梨放在另一端，大枣放中间，再将糖汁放少许油内熘浓些，浇在山药等上面即成。

（三）技术关键

1. 操作中要掌握好山药的硬烂程度。

2. 掌握火候要采用旺火——小火——旺火程序，控制好蜜汁的浓度。

3. 用糖色调汁的颜色，糖汁呈深红色为佳。

（四）成品特点

酥烂甜香，形整不碎，味纯甜，汁红明亮。

四、讲评

按演示蜜焖三鲜的实际情况，正确评价，分析成功与否的因素。

五、答疑

回答学生提出的问题。

葱油鹿筋

一、教学目的及要求

教学目的：使学生了解烧的基本技术和操作方法。

教学要求：使学生了解葱油鹿筋的工艺和点缀制方法。

重点、难点：调味、质感的掌握。

二、教学过程

（一）菜品的演示讲解

“葱油鹿筋”是选用梅花鹿筋，采用烧的技法制成。目前市售的是人工饲养的梅花鹿筋。调味中注意突出葱香味，以吉林特产鸡腿葱调味增香，水发鹿筋滑润要软，质感适口，周围用碧绿的菜叶点缀，配有刻制的鹿头，恰似群鹿鸣春，使人赏心悦目。鹿筋具有“强五脏、益气力、壮筋骨”之功效，是宴席珍品。

（二）菜品的命名

“葱油鹿筋”是以特殊调味品，和主料而定名。强调菜肴中突出“葱油”味。

三、制作工艺

(一) 原料

水发鹿筋500克，鸡芽子肉100克，鸡蛋清 3 个，大葱150克，胡萝卜1个，小白菜叶50克，酱油4克，味精2克，绍酒4克，花椒水4克，湿淀粉15克，精盐3克，红樱桃5克，高级清汤和熟鸡油适量。

(二) 制作方法

1. 将水发鹿筋切成5厘米长的段。大葱切6厘米长的段，并剞上花刀。

2. 用胡萝卜做成3个小梅花。小白菜叶洗净用高汤氽一下，加入精盐、味精、明油搅匀，摆在盘内周围。鸡芽子砸成茸泥，加入葱姜汁、精盐、味精、绍酒、鸡蛋清搅成稀糊状，倒在盘内抹平，上屉蒸熟后，用模具制成3个鹿头，码在小白菜叶上，再放上梅花待用。

3. 先把鹿筋用开水烫一下，再用高汤煨2分钟捞出备用。

4. 炒勺内放底油，把葱、姜炸成金黄色捞出备用，随即放入鹿筋、酱油、绍酒、花椒水、高汤、味精烧开，然后用小火煨2分钟，加炸好的大葱，用湿淀粉勾芡，淋上熟鸡油和葱油出勺盛入盘中。

5. 勺内放少许高汤，加入精盐、味精烧开，用湿淀粉勾成米汤芡浇在鹿头上即成。

(三) 技术关键

1. 鹿筋宜采用水发，摘净血污和腐肉，鹿筋要用高汤煨制入味。