



第二版

全国就业训练烹饪专业统编教材

实习菜谱

中国劳动出版社

全国就业训练烹饪专业统编教材

实 习 菜 谱

第 二 版

劳动部培训司组织编写

中国劳动出版社

(京) 新登字114号

实 习 菜 谱

第 二 版

劳动部培训司组织编写

责任编辑 张文梁

中国劳动出版社出版

(北京市惠新东街1号)

北京地质印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 (彩插 0.125 印张) 144 千字

1987 年 4 月北京第 1 版 1992 年 3 月北京第 2 版

1994 年 3 月北京第 11 次印刷 印数:18600 册

ISBN 7-5045-0832-2/TS·046(课) 定价:2.65 元

本书是根据劳动部培训司修订的《就业训练烹饪专业教学大纲》进行修订的，是供就业训练烹饪专业使用的统编教材。

根据《烹饪技术》一书所讲的各类烹调技法，本书列举了99个教学菜肴，并从选料、切配、烹调、风味特点、操作关键等方面，对每个菜式都做了系统的说明，有利于学生举一反三、触类旁通。菜例选料广泛，烹调技法多样，味型丰富，实用性强。书中还根据我国饮食业实际情况，并结合具体菜例对饮食业成本核算作了较为系统的介绍。

本书与《烹饪技术》、《面点制作》、《饮食营养与卫生》配套使用，学制为半年。

本教材也可供职业学校、在职培训及自学使用。

西安市就业服务局和西安市劳动就业训练中心受劳动部培训司委托，在修订本教材的过程中做了大量的组织工作，特此感谢！

本书第一版、第二版均由刘峻岭、唐协增编写。



清蒸全鱼



玉树桃花虾



喜上梅梢



一品山藥



仿燕菜卷(肉菜类)



玉扇干贝



梅花鱼丸



什锦拼盘

第一版前言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，我局于今年七月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。其他专业的就业训练教材，将分期分批地组织编写。这套教材，培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育方针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德、有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务。对于他们的

辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动人事部培训就业局

1986年8月

第二版说明

自1986年以来，我司会同中国劳动出版社已经组织编写了第三批全国就业训练统编教材。这些教材，对推动就业训练工作和企业的初级技术工人培训工作发挥了积极作用，受到使用单位和广大读者欢迎。但是，由于就业训练工作在我国是一项新工作，当时对编写这样的教材还缺乏经验，通过几年的教学实践，反映出教材尚存在某些不足，例如：有些教材的内容偏多、偏深、偏难，有些专业的教材配套不够齐全，有些专业的教材分工、配合、协调不够，还有些教材存在一些差错。为了进一步使教材完善，提高教学质量，适应全国就业训练和初级技术工人培训工作的需要，我们组织有关人员对教材陆续进行修订。

修订后的教材还会有不足之处，恳请各地有关同志，在使用过程中继续注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时转告我们，以便进一步修订。

劳动部培训司

1991年7月

目 录

第一章 实习菜例..... 1

山珍海味菜类

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 1. 串珠鲜贝 | 1 | 2. 菊花干贝 | 3 |
| 3. 玉扇干贝 | 4 | 4. 五彩虾丝 | 6 |
| 5. 玉树桃花虾 | 7 | 6. 蛤蟆鲍鱼 | 9 |
| 7. 金钱发菜 | 11 | 8. 鸡米海参 | 13 |
| 9. 玉珠猴头 | 14 | 10. 煨鱿鱼丝..... | 16 |
| 11. 糖醋鱿鱼卷..... | 18 | 12. 清汤酿银耳..... | 20 |

鱼 菜 类

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 13. 炸烹鳝丝..... | 21 | 14. 糟熘鱼片..... | 23 |
| 15. 梅花鱼丸..... | 25 | 16. 三丝鱼卷..... | 26 |
| 17. 品菊赏月..... | 28 | 18. 红烧全鱼..... | 30 |
| 19. 干烧全鱼..... | 31 | 20. 绣球全鱼..... | 33 |
| 21. 清蒸全鱼..... | 34 | 22. 糖醋鲤鱼..... | 36 |
| 23. 松鼠桂鱼..... | 38 | 24. 松炸鱼条..... | 40 |
| 25. 清炖甲鱼..... | 41 | 26. 家常熬黄鱼..... | 43 |
| 27. 银丝鲫鱼汤..... | 44 | | |

禽 菜 类

- | | | | |
|----------------|----|---------------|----|
| 28. 辣子鸡丁..... | 46 | 29. 银条鸡丝..... | 47 |
| 30. 咖喱鸡块..... | 49 | 31. 芝麻鸡..... | 50 |
| 32. 栗子黄焖鸡..... | 52 | 33. 芙蓉鸡片..... | 53 |
| 34. 清炸菊花肫..... | 55 | 35. 叫化子鸡..... | 56 |

36. 油淋子鸡.....58 37. 盐焗荷叶鸡.....59
38. 香酥鸭.....61

肉 菜 类

39. 脆皮丸子.....62 40. 生汆丸子.....63
41. 珍珠丸子.....65 42. 回锅肉.....67
43. 鱼香肉片.....68 44. 葱爆羊肉.....70
45. 红煨牛肉.....71 46. 干煸牛肉丝.....72
47. 温拌腰丝.....74 48. 锅贴腰方.....76
49. 干炸核桃腰.....77 50. 油爆双脆.....79
51. 桃仁口蘑汆双脆.....80 52. 奶汤肚块.....82
53. 酸辣肚丝汤.....83 54. 仿燕菜卷.....85
55. 酥炸肘子.....86 56. 糖醋里脊.....88
57. 炸猪排.....90 58. 炸佛手卷.....91
59. 荷叶粉蒸肉.....93 60. 滑熘里脊丝.....94
61. 枸杞头炒肉丝.....96

素 菜 类

62. 煮干丝.....97 63. 箱子豆腐.....99
64. 虎皮豆腐.....100 65. 莲蓬豆腐.....101
66. 冬瓜盅.....103 67. 炸香椿鱼.....105
68. 烧茄子.....106 69. 炸茄夹.....107
70. 金边白菜.....109 71. 栗子烧白菜.....110
72. 煎扒菜卷.....112 73. 烧面筋泡.....114
74. 珍珠面筋.....115 75. 锅塌豆腐.....116

甜 菜 类

76. 细沙炒八宝.....118 77. 一品山药.....120
78. 杏仁豆腐.....121 79. 南荠饼.....122
80. 水晶梅杏.....124 81. 拔丝苹果.....125

82. 挂霜桃仁·····	126	83. 蜜汁葫芦·····	128
---------------	-----	---------------	-----

火 锅 类

84. 涮羊肉·····	129	85. 三鲜火锅·····	131
86. 毛肚火锅·····	132	87. 菊花四生锅·····	134
88. 酸菜白肉火锅·····	136		

凉 菜 类

89. 酸辣白菜·····	137	90. 兰花豆腐干·····	139
91. 如意蛋卷·····	140	92. 桂花皮冻·····	142
93. 五彩猪肚·····	143	94. 陈皮牛肉·····	145
95. 叉烧肉·····	146	96. 油爆虾·····	148

花 色 拼 盘 类

97. 什锦拼盘·····	149	98. 彩蝶恋花·····	151
99. 喜上梅梢·····	153		

第二章 饮食业成本核算····· 155

第一节 饮食业的成本和成本核算·····	155
第二节 主料、配料的成本核算·····	157
第三节 调味品的成本核算·····	161
第四节 饮食业的毛利率·····	163
第五节 饮食业销售价格的制定和计算·····	168
第六节 努力改善经营 降低成本·····	174
思考题·····	177
计算题·····	178

附录····· 184

附表 1 蔬菜类净料率参考表·····	184
附表 2 肉类净料率参考表·····	186
附表 3 水产类净料率参考表·····	188
附表 4 禽蛋类净料率参考表·····	189

附表 5	干货类净料率参考表·····	191
附表 6	成本、售价对数换算表·····	192
计算题答案	·····	194

第一章 实习菜例

山珍海味类

1. 串珠鲜贝

烹调类别: 炸、滑炒

使用原料:

鲜 贝	400克	青 豆	25克
水香菇	25克	熟火腿	25克
咸面包渣儿	50克	鸡 蛋	1 个
鸡蛋清	1 个	干淀粉	20克
湿淀粉	40克	葱、姜	各 5 克
精 盐	3 克	料 酒	15克
味 精	3 克	植物油	50克
熟猪油	60克	竹牙签	12根

原料选择:

鲜贝要求质地新鲜、颗粒大而匀称。

切配:

1. 鲜贝漂洗干净, 用净布搦干水分, 放碗中加盐、料酒拌匀腌15分钟。鸡蛋磕入碗中。

2. 将腌好的鲜贝取出36个, 先拍上一层干淀粉, 再拖上一层鸡蛋液, 然后均匀地裹上一层面包渣儿, 用竹签3个一组插成12串待用。

3. 剩下的鲜贝加入鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。

4. 水香菇、熟火腿均切成8毫米见方的丁。葱切丁、姜切末。

烹调:

1. 净锅置火上, 添入多量熟猪油, 烧至五成热时, 投入浆好的鲜贝滑散至熟时, 倒入漏勺沥净油。

2. 原锅留底油烧热, 先投入葱姜煸炒出香味后, 速加入香菇、火腿、青豆煸炒几下, 继而加入适量的肉汤、盐、料酒、味精, 烧沸调好味, 用水淀粉勾芡, 和入滑熟的鲜贝翻炒均匀, 盛入圆盘的中间。

3. 将鲜贝串投入六成热的植物油锅中炸至色黄熟透时捞出, 均匀地围在盘子的周围即可。

风味特点:

一菜两吃, 一料双味, 酥嫩鲜香, 别具一格。

备注:

1. 两菜之间如用青菜松(将青菜叶切丝后用热油炸出即是)隔开, 则色、形更为美观。

2. 串珠炸好后, 一端可插上纸花。

掌握关键:

1. 炸制时要掌握好火候, 防止色重或夹生。

2. 鲜贝上浆前一定要将水分攥干。

3. 面包渣儿可粗可细, 但一定要均匀。

4. 此菜最好用两个锅同时操作, 以保证其质量。

思 考 题

1. 鲜贝的产地、性能及特点是什么?

2. 为什么炸制菜肴要用植物油?