

中式红案制作

主编 李文国

味
道

北京燕山出版社



中式红案制作

主 编：李文国

副主编：巴正明 刘国征 汪玉成

李 正 陈祚吾 胡德刚

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中式红案制作 / 李文国主编 .— 北京: 北京燕山出版社,
2012.6

ISBN 978-7-5402-2829-3

I . ① 中… II . ① 李… III . ① 烹饪—基本知识—
中国 IV . ① TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 114149 号

中式红案制作

责任编辑: 马明仁 陈赫男

封面设计: 李 允

责任校对: 杨富丽

出版发行: 北京燕山出版社

社 址: 北京市西城区陶然亭路 53 号

电 话: 010-65240430

邮 编: 100054

印 刷: 三河市灵山红旗印刷厂

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 12

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

编者前言

自从我们学校（盱眙技师学院）开设烹饪专业以来，我就一直想编一本我们学校自己用的校本教材。2010年随着我校顺利通过了省级龙虾实训基地的验收，我的这个想法就更加强烈，因为无论是红案还是白案，运用现行的教科书都难以进行实践操作，他们要么受所用材料的限制，要么受制作这些菜肴时所用烹饪器材的制约。从我走访的几个职业学校来看，他们所教的实践课大多数是东拼西凑的，这样未免耽误了同学们宝贵的在校实习的时间，也同时让他们学得不系统、不科学。为了让我校学生在实践课上少走弯路，经过我几年的潜心研究，精心编写了这部校本教材，该教材不但收集了中国八大菜系（川、苏、鲁、粤、闽、浙、皖、湘）里的主要名菜制作流程，而且还把享誉世界的地方特色菜肴——盱眙龙虾制作也尽收其中，力求用通俗而简洁的语言，由浅入深，由易到难，系统化、科学化，把烹饪所涉及的基础理论和我国很多地方名菜结合起来，使得本校教材更具地方特色。地处享誉海内外的龙虾之都的盱眙，我们学校有责任和义务把我们的绿色食品——龙虾向外不断推广，也为我们的学生将来能到外地就业打下良好的基础。

教会学生懂得一些营养保健知识是本教材的又一个目的，本书收集了108道营养粥和一些健康常识，旨在通过食疗帮助广大读者。《黄帝内经》说：“圣人不治已病治未病。”我国伟大的医学家孙思邈在他的《千金食治》

中指出：“为医者，必须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这与现代世界卫生组织的科学论断“预防大于治疗”和“药食同源”竟不谋而合，说明了真理的永恒光芒与力量，足见饮食在人们日常生活中的保健作用。

在现今社会，交通非常发达，人们动腿的时间较少，动脑的时间较多，再加上垃圾食品的泛滥，健康意识的淡薄，肥胖、酸性体质的人随处可见。在慢性病不断上升，医疗费用不断增长的今天，如果能践行古代先哲的教导和现代科学饮食理念，更多地用食物替代药物，从膳食获得健康，用自然疗法替代昂贵的医疗，让“病人的本能”，真正成为“病人的医生”。

在本教材编写过程中得到了校领导的关心和大力支持，在此向给予我帮助的领导和同仁，一并表示深深的谢意。

由于编者水平有限，再加上时间仓促，错误在所难免，敬祈专家、同道不吝指正，使之不断完善和提高，本人将不胜感激。

李文国

2012年6月

目录

第一部分 基础篇

中式热菜制作

第一讲	1. 青椒土豆丝.....2				
	2. 木耳肉片.....3	第九讲	24. 青菜猪肝汤.....20		
	3. 番茄蛋汤.....3		25. 青椒肉片.....21		
第二讲	4. 酱爆肉丁(或鸡丁).....6		26. 鸭血豆腐.....21		
	5. 青椒炒茄丝.....6	第十讲	27. 鲫鱼蒸蛋.....21		
	6. 家常豆腐.....7		28. 回锅肉.....22		
第三讲	7. 红烧肉.....8		29. 青椒海带丝.....23		
	8. 蛋皮炒韭菜.....9		30. 凉拌海带丝.....23		
	9. 榨菜肉丝汤.....9	第十一讲	31. 椒盐泥鳅.....23		
第四讲	10. 雪菜肉丝.....10		32. 豆米炒肉丝.....24		
	11. 红烧瓦块鱼.....11		33. 酸辣羹.....25		
	12. 橘乐元宵(汤羹).....11	第十二讲	34. 蒜泥苋菜.....25		
第五讲	13. 青椒炒香干.....12		35. 红烧大排.....26		
	14. 糖醋带鱼.....13		36. 鲫鱼汤.....26		
	15. 肉丸汤.....13		37. 炒藕片.....27		
第六讲	16. 毛豆烧仔鸡.....14	第十三讲	38. 扬州炒饭.....27		
	17. 蒜泥空心菜.....15		39. 鱼香茄子.....29		
	18. 丝瓜炒蛋.....15		40. 沙锅牛肉.....29		
第七讲	19. 粉蒸肉	第十四讲	41. 西湖牛肉羹.....30		
	(粉蒸鸡、粉蒸排骨).....16		42. 高丽香蕉.....31		
	20. 肉末粉丝.....17		43. 猪手炖黄豆.....31		
	21. 翡翠白玉羹.....17		44. 香炸猪排.....32		
第八讲	22. 开洋烧茄子.....19	第十五讲	45. 鱼香肉丝.....32		
	23. 熘皮蛋.....19		46. 宫保鸡丁.....33		
			47. 红烧肥肠.....34		

	48. OK 铁板烧·····34		80. 抓炒鱼片·····51
	49. 佳香豆干·····35		81. 宋嫂鱼羹 (似蟹羹)·····52
第十六讲	50. 滑炒鱼片·····36	第二十六讲	82. 糖醋里脊·····52
	51. 沙锅鱼头·····37		83. 麻辣豆腐·····53
	52. 红烧划水 (苏)·····37		84. 蝴蝶鳔片·····53
	53. 苏式熏鱼·····38	第二十七讲	85. 红烧马鞍桥 (红烧鳔段)·····54
第十七讲	54. 梅菜扣肉·····38		86. 家常海参·····54
	55. 水煮肉片·····39		87. 酸辣蹄筋·····55
	56. 什锦水果羹·····39	第二十八讲	88. 麻茸鹌鹑蛋·····55
第十八讲	57. 肉末炒丝瓜·····40		89. 啤酒煨肉·····56
	58. 滑炒里脊丝·····40		90. 荷包鲫鱼 (怀胎鲫鱼)
	59. 肉片锅巴 (天下第一响, 霹雳一声雷)·····41		(扬州)·····56
	60. 平桥豆腐羹·····41	第二十九讲	91. 肉丝涨蛋·····57
第十九讲	61. 蒜爆腰花·····42		92. 干煸牛肉丝·····57
	62. 冰糖扒蹄·····42		93. 蚝油生菜·····58
	63. 拔丝苹果·····43	第三十讲	94. 油爆肫花·····58
第二十讲	64. 酸菜鱼·····43		95. 挂霜生红·····59
	65. 滑炒鱼头·····44		96. 豆瓣鱼·····59
	66. 凤阳豆腐·····44	第三十一讲	97. 干炸响铃·····60
第二十一讲	67. 爆炒肝花·····45		98. 菊花鱼·····60
	68. 大煮干丝·····45		99. 铁板牛柳·····61
	69. 干烧鱼·····46	第三十二讲	100. 火茸瓜球·····61
第二十二讲	70. 杨梅丸子·····46		101. 一品豆腐煲
	71. 香酥凤腿·····47		(金陵一口香)·····62
	72. 爆炒鱿鱼卷·····47		102. 枸杞炖乌鸡
第二十三讲	73. 鱼香鱿鱼丝·····48		(排骨、蛇碌、家鸽)·····62
	74. 火燎鸭心花·····48	第三十三讲	103. 金玉满堂·····63
	75. 银牙鸡丝·····49		104. 芹茸鸡柳·····63
第二十四讲	76. 干煸辣子鸡·····49		105. 鱼腩豆腐煲·····64
	77. 草菇蒸滑鸡·····50	第三十四讲	106. 响油鳝糊·····64
	78. 脆皮鱼条·····50		107. 椒盐日本豆腐·····65
第二十五讲	79. 五彩鱼丝 (寿桃鱼丝)·····51		108. 椒粒玉米 (可荤可素)·····65
		第三十五讲	109. 油淋仔鸡·····66

	110. 飘儿鸽蛋·····66	第三十八讲	118. 八宝全鸡·····70
	111. 蒜香日本豆腐·····67		119. 明炉肚肺·····71
第三十六讲	112. 面包土司·····67		120. 沙锅狮子头·····71
	113. 四宝烩冬茸·····67	第三十九讲	121. 凉拌蛇皮·····72
	114. 清蒸甲鱼·····68		122. 椒盐蛇碌·····72
第三十七讲	115. 酱烧排骨·····68		123. 雪花蛇羹·····73
	116. 脆炸果环·····69		124. 酸汤鱼圆(盱眙名菜)·····73
	117. 翠珠鱼花·····69		

第二部分 特色篇

盱眙特色食品——龙虾制作集锦

第一讲	1. 汤爆龙虾·····76		18. 酱香虾排·····85
	2. 盱眙手抓十三香龙虾 (炒制)·····77	第七讲	19. 原汁盐水虾·····86
	3. 盱眙手抓十三香龙虾 (炸制)·····77		20. 蒜香虾背·····86
第二讲	4. 麻辣龙虾·····78	第八讲	21. 三鲜虾饼煲·····87
	5. 蘸汁龙虾·····79		22. 脆皮灌汤虾·····87
	6. 麻啤龙虾·····79		23. 串炸鲜啤虾·····88
第三讲	7. 红烧麻小·····80	第九讲	24. 干煸龙虾碌·····88
	8. 秘制大虾·····80		25. 白玉虾饺·····89
	9. 凉拌龙虾·····81		26. 龙虾锅贴·····89
第四讲	10. 粉丝龙虾·····81	第十讲	27. 清蒸琵琶虾·····90
	11. 香槟酒汁奶油蒜焗 盱眙龙虾·····82		28. 群鸟迎新春·····90
	12. 红烧龙虾·····82		29. 虾黄扒白菜·····91
第五讲	13. 小笼虾饺·····83	第十一讲	30. 溜炒凤梨虾·····91
	14. 龙虾粥·····83		31. 蛋蛤虾片·····92
	15. 凤尾虾环·····84	第十二讲	32. 葡汁酿龙虾·····93
第六讲	16. 五彩丝线虾·····84		33. 珍珠酿苦瓜·····93
	17. 虾黄白玉盅·····85	第十三讲	34. 百花酿鱼肚·····94
			35. 书中颜如玉·····94
			36. 西施滑虾仁儿·····95
			37. 虾仁儿沙拉·····95

	38. 翡翠虾松.....96	41. 盐水河虾.....97
	39. 开洋玉笋.....96	42. 乳腐炆虾.....97
第十四讲	40. 煎虾饼.....96	43. 蚝灼虾段.....98

第三部分 营养篇

营养粥与营养早餐

营养粥	煮粥注意事项.....100		24. 八宝粥.....108
第一讲	1. 蔬菜牛肉粥.....101	第七讲	25. 柏子仁儿粥.....109
	2. 豆腐粥.....101		26. 酸枣仁儿粥.....109
	3. 鸡蛋粥.....101		27. 小米枣仁儿粥.....110
	4. 蔬菜鱼肉粥.....102		28. 绿豆粥.....110
第二讲	5. 干酪粥.....102	第八讲	29. 银杏粥.....111
	6. 豌豆粥.....102		30. 金银花粥.....111
	7. 胡桃粥.....103		31. 莲藕粥.....111
	8. 苹果麦片粥.....103		32. 白木耳粥.....112
第三讲	9. 鱼肉牛奶粥.....103	第九讲	33. 红枣粥.....112
	10. 芋头粥.....104		34. 麦冬竹叶粥.....112
	11. 土豆粥.....104		35. 豆浆粥.....112
	12. 干酪面包粥.....104		36. 薄荷粥.....113
第四讲	13. 胡萝卜酸奶粥.....105	第十讲	37. 菊花粥.....113
	14. 番茄粥.....105		38. 芦根粥.....113
	15. 鸡肉粥.....105		39. 鸡粥.....114
	16. 裙带菜红蛤粥.....106		40. 皮蛋瘦肉粥.....114
第五讲	17. 红薯鸡蛋粥.....106	第十一讲	41. 南瓜粥.....115
	18. 栗子粥.....106		42. 红颜粥.....116
	19. 蔬菜粥.....107		43. 百合粥.....116
	20. 大酱粥.....107		44. 核桃仁儿粥.....116
第六讲	21. 胡萝卜粥.....107	第十二讲	45. 地黄花粥.....117
	22. 脊肉粥.....108		46. 甜浆粥.....117
	23. 莲子桂圆粥.....108		47. 芹菜粥.....117

	48. 胡萝卜香菜粥·····118		80. 花泥雪奶粥·····129
第十三讲	49. 糙米排骨粥·····118	第二十一讲	81. 猪肝鸡蛋粥·····130
	50. 莲子红豆莲藕粥·····119		82. 桑椹果汁粥·····130
	51. 小麦红枣粥·····119		83. 榛子杞子粥·····130
	52. 大麦小枣山药粥·····119		84. 杞子梗米粥·····131
第十四讲	53. 莲子百合粥·····120	第二十二讲	85. 猪肝陈米绿豆粥·····131
	54. 山楂莲子粥·····120		86. 苍术猪肝粥·····132
	55. 栗子粟米粥·····120		87. 鸡肝粟米粥·····132
	56. 麦片苡仁粥·····121		88. 大米决明子粥·····132
第十五讲	57. 红枣桂圆粥·····121	第二十三讲	89. 胡桃姜汁红枣粥·····133
	58. 荸荠鸭梨粥·····121		90. 玫瑰情人粥·····133
	59. 止泻固涩粥·····122		91. 海米菠菜粥·····134
	60. 一池碧波粥·····122		92. 韭菜海参粥·····134
第十六讲	61. 小米栗子白薯粥·····122	第二十四讲	93. 糯米桂圆粥·····135
	62. 鲜菇粟米粥·····123		94. 健康高纤粥·····135
	63. 皮蛋杂食粥·····123		95. 蔬菜素粥·····136
	64. 百年合好粥·····123		96. 粥汤浸大鱼片·····136
第十七讲	65. 怀旧小米粥·····124	第二十五讲	97. 粥水螺片煮丝瓜软·····137
	66. 三米联营粥·····124		98. 粥水浸鱼腐莲藕·····137
	67. 紫米粥·····124		99. 滑蛋牛肉粥·····138
	68. 玉米渣粥·····124		100. 鲜鱼粥·····138
第十八讲	69. 红豆南瓜粥·····125	第二十六讲	101. 鲜奶鸡肉粥·····138
	70. 黑糯米粥·····125		102. 八宝黑米粥·····139
	71. 莲藕木耳老鸭煲·····126		103. 苡苓小米粥·····139
	72. 山药栗子猪肚煲·····126		104. 润肤止痒粥·····140
第十九讲	73. 清肺汤·····127	第二十七讲	105. 希腊雪花粥·····140
	74. 润肺汤·····127		106. 黑芝麻糙米粥·····141
	75. 养肺汤·····128		107. 山药萝卜粥·····141
	76. 减肥营养粥·····128		108. 腊八粥·····142
第二十讲	77. 冰心奶蛋粥·····129	营养早餐	第一种·····143
	78. 年年有“鱼”粥·····129		第二种·····143
	79. 雪花燕窝粥·····129		第三种·····144

第四部分 健康篇

饮食与保健

一、饮食与保健

- (一) 六大营养素及其来源 · 146
- (二) 断食排毒 ····· 151
- (三) 世界卫生组织提供的十大健康食品 ····· 155
- (四) 世界卫生组织提供的全球十大垃圾食品 ····· 164
- (五) 世界卫生组织提供的六

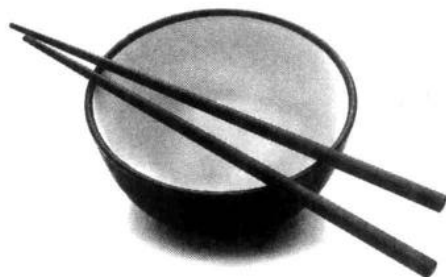
大保健饮品 ····· 165

二、健康基础

- (一) 健康基础 ····· 166
- (二) 人体酸性化，现代人的“百病之源” ····· 168
- (三) 你知道你有什么疾病隐患吗？ ····· 172

第一部分 基础篇

中式热菜制作



第一讲

一、刀工的定义

根据烹调 and 食客的要求，将烹饪原料加工成一定形状所采用的刀工技术。

二、刀工的作用

1. 便于烹调；
2. 便于成熟；
3. 便于食用，有利于消化吸收；
4. 增加菜肴美观；
5. 提高商品价值。

三、刀工的原则

1. 干净利落；
2. 物尽其用；
3. 整齐均匀；
4. 力求营养。

小常识：会配菜就会炒菜，会炒菜不一定会配菜。

1. 青椒土豆丝

(1) 原料：青椒、土豆。

(2) 调料：盐、味精、料酒、葱、姜（简称：五种基本调料），糖、白醋。

(3) 方法：炒。

(4) 制作：

①将原料初加工，改刀成丝（二粗丝，2毫米），用水浸泡，葱姜改刀成丝。

②取锅上火，下油亮锅，留少许底油，小火将葱、姜煸香，下入原料，用大火爆炒，调味（盐、味精、料酒、白糖、白醋少许）快出锅时投放味精，翻炒均匀，淋入明油，出锅装盘。

成菜特点：色泽清爽，刀工均匀。

2. 木耳肉片

(1) 原料：木耳、鲜红椒、青红椒、里脊肉。

(2) 调料：五种基本调料，白糖。

(3) 方法：炒。

(4) 制作：

①将木耳涨发（用冷水涨发，每千克可涨到5~6kg。），鲜红椒、青红椒改刀成片；里脊肉改刀成片，码味（五种基本调料）、上浆（蛋清或生粉）。

②取锅上火，下油亮锅，留宽油，烧3~4成（70℃~100℃）油温，将肉片下锅、划油至八成熟，捞起沥油，留底油少许，将葱姜煸香，下入原料，煸炒，加汤少许，下入肉片，调味，大火，水生粉勾芡，淋入明油，出锅装盘。

成菜特点：色泽艳丽，口味咸鲜。

3. 番茄蛋汤

(1) 原料：西红柿、鸡蛋。

(2) 调料：五种基本调料。

(3) 方法：烧。

(4) 制作：

①将西红柿改刀成片，鸡蛋调散，葱切成葱花，姜切成片。

②取锅上火，下油亮锅，留底油少许，将葱姜煸香，入西红柿，略炒，加汤，姜片去除，大火烧开，撇去浮沫，调味，下入蛋花，淋入猪油，撒入葱花，装入汤碗中。

成菜特点：清淡口味。

第二讲

一、刀法的定义

将原料根据烹调的要求加工成一定形状所采用的不同行刀（运刀）的技法。

二、刀法的种类

（一）直刀法

直刀法是指刀具与墩面基本保持垂直运动的刀法。这种刀法按照用力大小的程度，可分为：

切

剝（斩）

砍（劈）等

1. 切

（1）直刀切（跳切），这种刀法在操作时要求刀具与墩面垂直、刀具垂直上下运动，从而将原料切断。这种刀法主要用于把原料加工成片状，然后在片状的基础上，再施用其他刀法加工出丝、条、段、丁、粒、末等形状，如土豆。

（2）推刀切，这种刀法操作时要求刀具与墩面垂直，刀具自上而下从右后方向左前方推刀下去，一推到底，将原料断开。这种刀法主要是用于把原料加工成片状，然后在片状的基础上，再施用其他刀法加工出丝、条、段、丁、粒、末等形状，如土豆、猪肉等。

（3）拉刀切，拉刀切刀法是与推刀切相对的一种刀法。操作时要求与墩面垂直，用刀刃的中后部位对准原料被切部位，刀具由上至下，从左前方向右后方运动，一拉到底，将原料切断，如牛肉。

（4）推拉刀切，推拉刀切是一种推刀切与拉刀切连贯起来的刀法，将原料切断（方法如同推刀切），然后再运用拉切的刀法将后面的原料切断（方法同拉刀切）。如此将推刀切和拉刀切连接起来，反复推拉切，直至切完原料为止，如里脊肉。

（5）锯刀切，使用这种刀法操作时要求刀具与墩面垂直，刀具前后往返几次运动如拉锯般切下，直至将原料完全切断为止。锯刀切主要把原料加工成片的形状，如冻肉。

(6) 铡刀切, 这种刀法要求一手握刀柄, 一手握刀背前部, 两手上下交替用力压切。应用这种刀法主要把原料加工成末, 或是分瓣之用, 如熟鸭蛋、花椒。

(7) 滚刀切 (业内称滚刀切), 这种刀法在操作时要求刀具与墩面垂直, 左手扶料, 不断向一个方向滚动, 右手持刀, 原料每滚动一次, 将原料切断。应用这种刀法主要是把原料加工成块的形状, 如茄子。

2. 剁

(1) 剁: 有单刀剁和双刀剁两种, 两种的大致方法相同。操作时要求刀具与墩面垂直, 刀具上下运动, 抬刀较高, 用力较大。这种刀法主要用于将原料加工成末, 如猪肉。

(2) 刀背捶: 刀背捶可分为单刀背捶和双刀背捶, 操作方法大致相同。操作时要求左手扶墩, 右手持刀 (或双手持刀), 刀刃朝上, 刀背与墩面平行, 垂直上下锤击原料, 直至符合加工要求为止, 如羊肉。

(3) 刀尖排: 使用这种刀法操作时要求刀具做垂直上下运动, 用刀尖或刀跟在片形的原料上扎排上几排分布均匀的刀缝, 用以剁断原料内的筋络, 防止原料因受热而卷曲变形, 同时也便于调料入味和扩大受热面积, 宜于成熟, 如鸡胸脯肉。

3. 砍

(1) 直刀砍: 使用这种刀法时左手扶稳原料, 右手将刀举起, 做垂直上下运动。手持刀具对准原料被砍的位置, 用力挥刀直砍下去, 使原料断开。这种方法主要将原料加工成块、条、断。

(2) 跟刀砍: 操作时要求左手扶稳原料, 刀刃垂直嵌牢在原料被砍的位置内, 刀具运行时与原料一起上下起落, 使原料断开。这种方法主要将原料加工成块。

(3) 拍刀砍: 操作时要求右手持刀, 并将刀刃架在原料砍的位置上, 左手半握拳或伸平, 用掌心或掌跟向刀背拍击, 将原料砍断。这种刀法主要将原料加工成整齐、均匀、大小一致的块、条、段等形状。

(4) 拍刀: 操作时要求右手持刀, 将刀身端平, 用刀膛拍击原料。这种刀法主要用于拍松原料或将较厚的韧性原料拍成更薄的肉片。

4. 酱爆肉丁（或鸡丁）

（1）原料：里脊肉、胡萝卜、土豆或冬笋或去皮黄瓜。

（2）调料：基本调料，甜面酱或豆瓣酱、酱油、白糖。

（3）方法：爆。

（4）制作：

①将里脊肉改刀成丁 1.5cm 见方，码味，用刀拍拍使肉松散，味易进去。配料改刀成丁，葱姜改刀成末。

②取锅上火，下油亮锅，烧至 3~4 成油温，主配料划油，至成熟，捞起沥油。

③调兑汁芡：取一小碗，加高汤、盐、味精、料酒、酱油、白糖、生粉。

④锅放油少许，葱姜煸香，入甜面酱、炒香，入主配料，用大火烹入兑汁芡，翻炒均匀，淋入麻油，出锅装盘。

成菜特点：色泽酱红，口味咸甜，口感滑嫩。

5. 青椒炒茄丝

（1）原料：青椒、茄子。

（2）调料：基本调料，酱油、麻油、醋、蒜粉、白糖。

（3）方法：炒。

（4）制作：

①将原料初加工改刀成丝（去皮）放入水中浸泡，葱姜蒜切末。

②取锅上火、下油亮锅，下入底油。葱姜蒜煸香，下入原料，大火爆炒，加少许汤，放入酱油（少许）、料酒、醋、白糖、盐、味精，翻炒均匀，淋入麻油，拌匀装盘。

成菜特点：色泽清爽，口味咸鲜。