

中式烹调师职业技能鉴定实习菜谱

江 苏 菜

初 级

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

版权所有

翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

江苏菜 初级/ 劳动和社会保障部教材办公室组织编写 .—北京:中国劳动社会保障出版社,
2002

中式烹调师职业技能鉴定实习菜谱

ISBN 7-5045-3637-7

. 江... . 劳... . 菜谱-江苏省 . TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056643 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人 : 张梦欣

*

印刷厂印刷 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 6 印张 147 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 册

定价: 20.00 元 (附赠 VCD 光盘 1 张)

读者服务部电话: 64929211

发行部电话: 64911190

出版社网址: [http:// www .class .com .cn](http://www.class.com.cn)

职业技能鉴定实习菜谱——江苏菜

编审委员会名单

主 任 金 龄

副主任 葛 玮 徐俊杰 黄建荣

编 委 王亚伟 杨存根 胡建华 徐宝林
袁金广

本书编审人员

主 编 徐宝林

主 审 胡建华

副主审 王亚伟

编 者 徐宝林 袁金广 姚庆功 陈启兵
郭春荣 嵇步春 朱 年 洪 霞
胡建国 汪业伟 张文忠 张正良
季佳忠 陈 军

内 容 简 介

本书由江苏菜系的组成及特点、鉴定基本要求、鉴定菜肴制作和附录 4 部分组成。其中鉴定菜肴部分收集了江苏省各地区初级中式烹调师考核菜品 39 个，内容涉及炸、熘、炒、烧、 、氽、炆、拌和冷菜刀工处理与摆拼方法等适合初级中式烹调师的技能操作及要求。结合培训与自学特点，在每个鉴定菜品后均有评分表，供读者自评。

前 言

为满足中式烹调师参加职业技能鉴定和培训以及各地考核工作的实际需要，我们根据最近颁布的《国家职业标准——中式烹调师》的有关规定，组织编写了川、鲁、粤、江苏4大菜系的《职业技能鉴定实习菜谱》培训教材，并拍摄了与之配套的VCD教学录像片，供技能操作训练及考核使用。

编写本套教材的指导思想是以国家职业标准为尺度，以地方菜系特色为依据，以技能操作为核心。编写上具有以下特点：一是按照《标准》的要求，最大限度地满足职业技能鉴定工作的需要。考核菜品的选择，参照了4省历年烹调师考核中使用的菜品和4大菜系技能考核试题库中的菜品以及近年来流行的、公认的、成熟的能表现某种技能的菜品，为4大菜系中式烹调师的技能培训提供了准确、规范、科学的鉴定依据。二是坚持反映地方特色的原则，在菜品的用料和烹饪技法上充分体现地方菜系的特色，展示地方菜系风味的精髓。教材中所用的烹调术语，在尽量与通用烹调术语一致的基础上，仍然保留了一些传统的地方性烹调术语。三是体现中短期培训的特点，在内容选取上按照“适用、管用、够用”的精神，力求学以致用，突出针对性、实用性和可操作性。四是反映时代发展和技术进步的成果。教材内容富有时代感，与现代烹饪文化的发展紧密相连，工艺、用料、设备具有一定的前瞻性。

每个菜系的教材分为初、中、高三个等级。分别阐述了菜系的组成及特点、菜系的成因及特征和菜系形成的文化背景及历史发展。考核菜品按照“模块”编写，以突出技能训练和考核操作的要求。

在教材的编写过程中得到了四川省劳动和社会保障厅职业技能鉴定中心、山东省职业技能鉴定中心、广东省职业技术教研室、江苏省劳动和社会保障厅培训处及技工教研室的大力支持，还得到了许多热心烹饪技术教育专家的关心和鼓励，在此一并表示感谢。

水平所限，不足之处在所难免，恳请专家和读者赐教。

劳动和社会保障部教材办公室

2003年1月

目 录

第一部分 江苏菜系的组成及特点	(1)
第二部分 鉴定基本要求	(4)
一、鉴定场地基本条件	(4)
二、考生须知	(5)
第三部分 鉴定菜肴	(7)
一、红炒鱼片	(7)
二、滑炒玉兰片	(9)
三、青椒鱼丝	(11)
四、红烧鱼块	(13)
五、酥 鲫鱼	(14)
六、荷包鲫鱼	(16)
七、老烧鱼	(19)
八、软炸鱼条	(20)
九、糟熘鱼片	(22)
十、炆虎尾	(24)
十一、炒软兜	(26)
十二、炒鳝糊	(28)
十三、清炒虾仁	(29)
十四、炸脆皮虾球	(31)
十五、生炒仔鸡	(33)
十六、熘鸡丁	(35)
十七、油淋仔鸡	(37)
十八、熘氽鸡片	(39)
十九、滑炒牛肉丝	(41)
二十、炒猪肝	(42)
二十一、炒荔枝腰花	(45)
二十二、鱼鳃腰片	(46)

二十三、红炒精片	(48)
二十四、开花肉丁	(50)
二十五、青椒里脊丝	(52)
二十六、炸猪排	(54)
二十七、焦熘里脊	(56)
二十八、茄汁里脊	(59)
二十九、酿青椒	(61)
三十、圆氽汤	(63)
三十一、榨菜肉丝汤	(64)
三十二、批干片、切干丝	(66)
三十三、兰花干	(68)
三十四、五味干丝	(70)
三十五、平桥豆腐	(72)
三十六、拔丝土豆	(73)
三十七、四色单拼	(75)
三十八、双拼	(77)
三十九、扇面三拼	(79)
附录一 鉴定场地设备、工具	(82)
附录二 烹饪名词术语	(85)

第一部分 江苏菜系的组成及特点

江苏菜系隶属于淮扬菜的范围，覆盖面广，是全国各大菜系中很有影响的一个地方菜系。

江苏地处长江中下游，气候温暖，境内平原千里，土地肥沃，滨海临湖，江河纵横，港汊、淀泊星罗棋布，盛产鱼、虾、水鲜和各种土特产品。同时江苏多古老城市，南京系六朝古都；扬州自隋唐起即成为我国东南沿海经济文化中心；江南运河通航后，苏州成为封建地主、官僚、文人雅士的云集之地。由于自然资源的丰富，经济文化的繁荣，江苏的烹调技术也随之得到发展。当地厨师不断总结、积累经验，创造了许多著名的菜肴，逐渐形成了一个以扬州、南京、苏锡、徐海 4 种地方菜为主体的江苏菜系。

江苏菜系总的特点是选料严谨，制作精细，注意配色，讲究造型，四季有别，烹调方法擅长炖、焖、蒸、烧、炒，菜肴酥烂入味，质鲜润嫩，重视调汤，原汁原味，浓而不滞，清而不淡，淡而不薄，咸甜适口，适应面广。但细分各地方菜又有自己产生、形成、发展的历史和独有的特色。

扬州菜又名淮扬菜，久负盛名，与鲁、川、粤诸大菜系并称于世，是我国烹饪文化遗产的一个重要组成部分。淮扬菜遍布江浙及东南大部分地区，在江苏境内以扬州、镇江、淮安、泰州、南通为主要代表，其中扬州为淮扬菜的发源地，被公认为淮扬菜的正宗门派。扬州菜形成早、影响大，常被人们当作江苏菜的代称。

扬州菜的发展有 2 个重要的因素。

第一，扬州古城历史文化对扬州烹饪的影响。春秋战国时期，扬州属于吴国，越灭吴后属于越，楚灭越后又属于楚，楚当时经济文化居列国第一，烹调技术亦高。《楚辞·招魂》的菜单中就包括扬州风味在内，如“露鸡”与今日扬州“卤鸡”有明显的渊源联系。再如历代贡品中也多次提到过扬州菜。如夏代有扬州贡笋，“淮夷”贡鱼。唐代土贡有鱼脐、糖蟹、蜜姜。宋代贡品有“淮白鱼”。尤其是隋唐时代大运河的开凿，扬州成了中国文化中心和南北交通的枢纽，所谓文人雅士，富商大贾纷纷云集，海盐糟米在此集散，是对外贸易的重要商埠。“十里长街市井连”，号称“扬一益二”，富庶甲天下。经济文化繁荣带动扬州的烹调迅速发展，到宋朝，扬州“珍肴异味”已很有名气；到了明清两代帝王南巡，扬州屡次接驾，这对扬州的烹饪更是向前推动了一大步。所谓“扬州馆子”，在当时已有相当高的声誉。《望江南北调》中有这样的记载：“扬州好，豪啖酒家楼，肥烤鸭皮包饼夹，浓烧猪肉蘸馒头，口福几时休”。这是清代人对扬州菜的赞赏，当时扬州菜在中国确实已成为一派。

第二，扬州的地理条件和富饶的食品资源，为扬州菜的发展奠定了物质基础。扬州地处江淮湖海之间，风景优雅，物产丰富。市区生产传统的扬州干子、三和四美酱菜、扬州老抽酱油。润州出产著名的镇江香醋。苏北“鱼米之乡”盛产高邮湖麻鸭、双黄咸鸭蛋，宝应雪花藕，兴化中堡醉蟹，淮安长鱼、蒲菜，盐城五佑泥螺，太州卞蛋，以及南通如皋火腿（我

国三大火腿之一)，靖江肉脯，大兴白果。此外还有更为稀少名贵的长江三鱼：鲥鱼、刀鱼、鱼等。正因为有了这些上苍赐予的原料，才为扬州厨师在烹饪王国里大显身手创造了得天独厚的物质条件；正因为有了这些特产的供应，扬州的烹饪也才更有自己的特色。

扬州菜的主要特点：选料严格，突出主料，制作精细，烹调方法擅长炖焖、滑炒，菜肴保持原汁原味，讲究勾芡，尤其讲究“吊汤”，汤清见底，汤浓乳白，清淡适口，醇厚入味，南北皆宜。其主要代表菜品如著名的扬州“三头”宴中的“清炖蟹粉狮子头”“扒烧整猪头”“拆烩鲢鱼头”，传统佳肴“大煮干丝”“文思豆腐”“将军过桥”“醋熘桂鱼”“清汤火方”，时令水产“清蒸鲥鱼”“双皮刀鱼”“白汁鱼”，精工细作的“三套鸭”“蛋美鸡”“酿青椒”以及被誉为世界中式快餐的“扬州蛋炒饭”等不胜枚举。

南京菜习惯以京苏菜自居，由于地理位置与扬州较近，过去人们常把金陵菜（南京）当作淮扬菜。但随着朝代的兴替，历史的变迁，加之古代帝王多次在金陵建都，南京成了全国的政治中心，因此南京的烹调技术得到广泛的交流，促进了南京菜的发展，终于形成了自己的风味特色。南京菜的特点是口味平和，花色菜玲珑细巧，可分可合，讲究色、香、味、形、器，尤其是鸭菜富于特色。早在1400多年以前，鸭子就是金陵民间爱好的食品。南京厨师制鸭子菜的水平很高，品种翻新多样。“金陵板鸭”名扬全国，“叉烧鸭”在清乾隆时袁枚著《随园食单》内已见记载，后来传到广东，称为“金陵大鸭”。最为著名的当推“盐水鸭”，被人们誉为清而无脂，肥而不腻，成为鸭子菜肴中的无上佳品。

南京菜很讲究火工，特别擅长清蒸、炖菜。如“五柳青鱼”上笼蒸时要求准确掌握火候，熟而不老，嫩而不腥，确到妙处。“炖生敲”“清炖鸡孚”，这两道菜经过加热，质地酥烂，入口即化，鲜美香醇无比，具有浓重的地方风味，成为南京菜肴的代表杰作。

南京菜肴的另一个特点，精于运用“蒂子”，制成各种花色菜肴。所谓“蒂子”是以虾仁为主，肥膘肉为辅的配方制成特殊半成品料，因菜肴要求不同，可分为“软蒂”“硬蒂”两大类。如制作的菜肴有“瓢儿鸭舌”“瓢儿口蘑”“桂花虾饼”“双尾虾托”等，个个玲珑剔透，美妙绝伦，无论是造型、口感都成为花色菜中的佼佼者。此外，南京冷菜也别具一格，“单拼”“双拼”“多拼”都非常讲究刀面，整齐划一，片片分清。特别是花色拼盘，色彩自然，造型逼真、生动，刀工花面平整光滑，技艺精湛，令人惊叹不已。其代表作如“扇子牡丹”“鲤鱼戏水”均取于原料本色，自然形象，活龙活现。总之，现代南京菜在整个江苏菜系中确实占有很重要的地位。

苏锡菜是苏州与无锡两地菜的简称。俗话说“上有天堂，下有苏杭”。苏州位于长江以南，傍山临湖，山清水秀，名扬中外的姑苏园林，亭阁风雅，景色迷人，历来是旅游胜地，烹调技术发展迅速。清代人沈朝初《清嘉录》描述苏州饮食，赞曰“苏州好，莼脍忆秋风，区区细鲈和酒嫩，双螯紫蟹带糟红，松菜鱼姜浓。”历史上苏州菜惯以烹制河鲜、湖蟹、蔬菜著称，这与苏州自然环境和食物资源有关。境内洋澄湖大闸蟹，肥腴鲜美；吴中鲜鲈细鳞嫩肉，鱼中佳品；圆鱼着甲，上等水产；以及常熟血糯，虞山三黄鸡，桂花黄酒，大仓糟油，大仓肉松，苏州菱角等土特产品，经过苏州厨师之手，都能烹制出具有江南独特风味的美食。例如，用螃蟹为原料制成的“雪花蟹汁”，用鱼虾为原料制成的“菊花青鱼”“瓜姜桂鱼丝”“三虾豆腐”“松鼠桂鱼”“清蒸鲈鱼”，用甲鱼烹制的“白汁鼋菜”，用蔬菜烹制的“奶油菜心”，以及“炒鸭血糯”“常熟叫化鸡”“油鸡”等菜肴，好看好吃，如诗如画。

苏州菜的特点：口味趋甜，配色和谐，清新多姿，时令菜应时迭出，有汤清而不淡，汤

浓而不滞，味和而不寡的长处。

无锡与苏州紧连，烹调同属一派，因而菜肴特点大同小异，若细究，无锡菜甜头略大于苏州菜。此外无锡因其自身的条件，面临太湖，水鲜菜肴尤其出色。太湖三白：白虾、梅鲚、银鱼成为无锡菜不可缺少的名品。太湖莼菜同样也是无锡汤菜的特色内容之一。还有无锡的“油面筋”“老烧鱼”“镜箱豆腐”等更是无锡菜中的传统绝唱。

徐海菜包括徐州、连云港两地风味菜。徐州称古彭城，相传圣人厨师彭铿技艺高超，得到尧帝欣赏，受封后建立大彭氏国。可见彭铿是厨师的鼻祖，徐州当然是我国最早的烹饪之乡。

徐州地处江苏北部，与山东接壤，受地域环境影响，因此烹饪具有江苏菜与鲁菜互相交融的特点。若论调味惯用生葱、生蒜、干辣椒，口味偏咸带辣，白汁菜肴也不失南方清淡素雅的风韵。徐州擅长制作狗肉菜，历史可追溯到汉代。据说汉高祖刘邦非常喜爱家乡沛县樊哙烹制的狗肉。经过千百年厨师的不断研究，如今沛县的狗肉已走出彭城，走出江苏，成为闻名遐迩的美食，成为徐州食文化的重要内容。“霸王别姬”是徐州厨师以楚王项羽被刘邦打败与爱妾虞姬决别的悲剧典故为题材创制的名菜。这道菜选用良种母鸡与鳖同炖，不仅鸡肉酥烂，甲鱼鲜嫩，汤清味醇，营养也特别丰富，是一道集食疗与美食为一体的特别佳肴，具有极高的推广价值。现在江苏及其他地区已有不少的宾馆、饭店常用此菜作为筵席头菜或高级汤菜，深受食客欢迎。其实徐州的特色菜还有很多，如羊肉、蝉猴、黄河鲤、酸辣汤等均是徐州烹饪的拿手好戏。

连云港位于黄海之滨，江苏东北部的一个地区，主要运用海鲜为原料，因而对海味菜肴烹调有独特本领，如“清蒸三疣梭子蟹”“爆炒海螺”“雪花乌鱼蛋”“沙光鱼”“爆炒墨鱼花”等均是连云港的看家名菜。连云港还经常出现“青虫菜”，其原料选取生长于大豆叶上的青绿色大肉虫，又称“豆骆”“豆丹”，看似形象不雅，其实作汤或烩制鲜嫩滋润，确实属于地方特色风味佳肴。

在长期的实践中，江苏菜系还有很多独特的发展，如扬州西瓜灯历史悠久，堪称扬州一绝，成为中国瓜果雕刻的典范。江苏菜系还流传着许多“全席菜”，如扬州邗江虹桥的全羊席，淮安全鳝席，有菜肴品种 108 样之多。除此而外，还有“红楼宴”“素菜宴”“清真宴”，构成了江苏菜系多姿多彩的风貌。

第二部分 鉴定基本要求

一、鉴定场地基本条件

中式烹调师鉴定场地必须具备采光、通风、排水、卫生、环保、消防、照明设施等条件。基本要求应从以下几方面考虑：

第一，确定场地面积和布局。鉴定场地的大小和布局是否合理，直接影响到技能鉴定工作的正常开展。技能鉴定场地多以烹饪实习教室为基础，其面积一般呈长方形，布局合理，比较适用。一次考核可容纳 10～20 人同时操作。

第二，设施齐全。鉴定场地的设施安排应符合鉴定考核的需要。首先，要有通风设施，如窗户、换气扇、电风扇等，确保场内空气新鲜。其次，应有用水洗涤和排放污水设施，如：不锈钢水池、暗沟或下水道。

第三，卫生设施。无论是热菜烹调还是冷菜制作，卫生环境应放在首位。鉴定场地的卫生条件包括地面贴地砖，墙面全部贴上白色面砖，以便清洗打扫。此外，在热菜鉴定场地还应安装排油烟罩，即吸油烟设备，确保操作人员的身体健康。

第四，备有消防安全设施。根据考核内容不同，鉴定场地分为热菜鉴定场地和冷菜鉴定场地，其基本条件分别为：

1. 热菜鉴定场地基本条件

热菜鉴定场地包括切配和烹调两个部分。为方便操作，大多数采用合并鉴定场地的方法。

(1) 面积：60～100 m²，呈长方形场地，可容纳 10～20 人同时操作。

(2) 墙、地面卫生处理。地面贴防滑砖，墙面全部贴白色瓷砖，顶面用高级白水泥抹平。

(3) 下水排污装置。鉴定场地四周安装排水沟及下水道，保证污水及时排放。

(4) 安装排烟系统。在灶台上方安装不锈钢吸烟罩或排油烟机，其高度距地面 2.5 m 左右，确保排油烟效果。

(5) 安装通风、采光、照明设备。根据建筑许可，开设窗户 4 个，用不锈钢纱网护栏，吸收新鲜空气；安装吊扇 6 台，高度必须离地面 3 m 以上，保证安全；考虑到烹调产生水汽、蒸汽、热量，安装备有防爆、防水装置的日光灯 6 盏，补充自然光照明不足。

(6) 安装洗涤设备。配长 80 cm、宽 50 cm、高 50 cm 的不锈钢大水池 4 只，供洗涤原料及烹调用水。

(7) 配备必须的消防设备。

(8) 其他条件，如煤气管道、热水管道、蒸汽管道等，条件限制的地区暂不作要求。

2. 冷菜鉴定场地基本条件

冷菜是经过加热调味或只经调味不需要加热的成品菜肴，人们习惯称之为卤菜或熟菜。

冷菜切配要讲究卫生，因而对考核鉴定场地设施、设备的卫生要求也特别高。

(1) 操作场地面积

以每考场为独立单位，其使用面积一般不少于 60 m²，可容纳 10~20 人同时操作。

(2) 采光与通风

1) 根据建筑条件，开设 2~4 个窗户，用不锈钢丝网护栏，充分利用自然采光和自然通风，保证室内空气新鲜。

2) 安装 40 W 照明日光灯 6 盏，补充白天采光不足与晚上照明。

3) 安装 4~6 台吊扇，离地面高度不少于 3 m。有条件可使用空调。

(3) 卫生要求

1) 场内天花板洁白、完好，无剥脱层掉落。地面铺设地板砖，墙面全部贴上白色面砖，便于冲洗打扫卫生。

2) 备有不锈钢水池 4 只，供水正常。铺设疏通的暗道下水沟与落水管，保证无异味散发。

3) 配备紫外线荧光灭蝇灯和餐具消毒柜，确保操作在无蝇、干净卫生的环境中进行。

二、考生须知

1. 申报条件

(1) 在本工种连续工作 2 年以上；

(2) 在本工种学徒期满；

(3) 经正规初级中式烹调师技能培训，取得毕（结）业证书。

具备上述条件之一，可申报初级中式烹调师职业技能鉴定。

2. 鉴定方式

按照《中华人民共和国职业技能鉴定标准》参照型要求考核（也称水平考核）。知识要求和心智技能要求采取闭卷笔试。笔试题型及配分为：填空题 20%、是非题 10%、选择题 20%、简答题 30%、应用题 5%、综合论述题 15%。

技能要求采取实际操作考核和成品考评。操作考核试题结构为：考核项目、考核时限、考核要求、使用设备、工具和原材料、评分标准等。

3. 考核场地及设备要求

良好的灶具，齐全的炊具及必需的餐具和操作间。专用工具自备。

4. 考核评分

(1) 理论知识考试每 10 名考生配备一名监考人员，理论知识考试按标准答案和试卷规定配分评定得分，理论考试合格后考生才能有资格参加技能操作考核；

(2) 实际操作现场考核每 10 名考生配备 1 名考评员，按实际操作规程配分评定得分；

(3) 成品考评配备 5 名考评员并同时打分，取平均分评定得分；

(4) 笔试和实际操作考核评分均采用百分制，2 项均达到 60 分以上者为合格，均达到 80 分以上者为良好，均达到 90 分以上者为优秀。

5. 考核时限

实际操作考核时限按具体菜肴品种需要临时确定，总延长时间不得超过 20 min，每超时 1 min 从总得分中扣减 3 分。

6. 考场规则

- (1) 考生须在开考前 10 min 凭准考证和身份证进入考场，对号入座。入座后将准考证放在桌面或操作台前侧，以便查对；
- (2) 迟到 30 min 不得进入考场，开考后按规定的要求递交成品菜肴；
- (3) 考生操作技能考核除带必要的工具或通知要求携带的物品外，任何已加工过类似菜肴的物品和可供作弊的工具，不准带入考场；
- (4) 考生不得在菜肴品种上做任何标记，违者一律不给分；
- (5) 考生如遇原料有严重缺陷等，可举手向监考人员询问，但不得涉及技术内容；
- (6) 考生在考场内，必须保持考场安静，不准吸烟，递交成品菜肴后，立即离开考场，不得在考场附近逗留、谈论；
- (7) 考核时间一到，考生应停止对原料及菜肴的加工，不准将加工的成品菜肴带走；
- (8) 考生必须严格遵守考场纪律，不准提示或指导别人加工原料及菜肴等，对于违反纪律和舞弊者，视其情节轻重分别给予批评教育、菜肴成品作废、取消考核资格等处理；
- (9) 进行操作技能考核时，必须严格遵守操作规程，听从考评员的指导，对不听劝阻的可停止其考试，违章操作损坏设备的由考生赔偿经济损失。

第三部分 鉴定菜肴

一、红 炒 鱼 片

1. 烹调技法

属江苏菜烹调技法中的滑炒。

2. 原料准备

(1) 主料 青鱼中段 400 g。

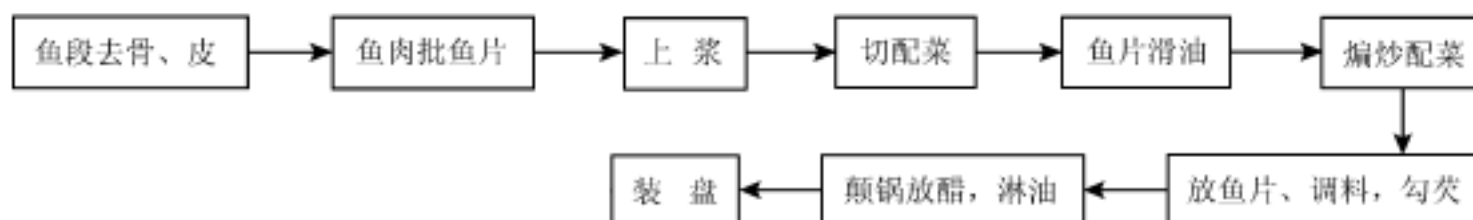
(2) 配料 熟笋片 50 g，葱白 50 g，鸡蛋 1 只。

(3) 调料 精盐 3 g，味精 2 g，黄酒 10 g，酱油 20 g，白糖 10 g，干淀粉 10 g，湿淀粉 10 g，色拉油 500 g，芝麻油 5 g，醋 3 g，鸡汤 30 g。

3. 器皿要求

直径 23 cm 的白瓷平盘 1 只。

4. 工艺流程



5. 鉴定考核操作

(1) 加工预制

1) 加工预制时间 6 min。

2) 加工预制过程

鱼段沿脊背剖开，批去脊骨、胸刺（肚裆），铲去皮，切成长 5 cm 的段，再批成长 5 cm、宽 2.5 cm、厚 0.3 cm 的片，放入碗内，加入精盐 2 g 搅拌，然后磕入鸡蛋拌匀，再放干淀粉拌和上劲。

将熟笋切成略小于鱼片的片，葱白斜切成厚约 0.5 cm 的“雀舌”片。

清理下脚料，擦洗干净案板和砧板。

(2) 烹调操作

1) 烹调时间 6 min。

2) 烹调过程

炒锅上中火烧热，放色拉油，待油温达到约 90℃ 时，放入鱼片，用手勺推散，至鱼肉变白至熟，倒入漏勺沥油。

原锅复上大火，放色拉油 20 g，放入葱片、笋片煸出香味，放鱼片、鸡汤、黄酒、白

糖、酱油、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，放醋，淋入芝麻油翻动炒锅，装盘即成。

搞好炉灶卫生。

(3) 操作注意事项

- 1) 批鱼片时要顺长肌纹方向，防止鱼片成熟后卷曲，伸展不规则。
- 2) 鱼片的大小、厚薄要均匀一致。
- 3) 鱼片上浆时要按 3 步进行（即盐、鸡蛋、干淀粉）拌和上劲，防止滑油时脱浆。
- 4) 鱼片滑油时要控制好油温，不宜超过 120℃，要尽可能将鱼片散开放入油锅，用手勺推鱼片时要轻巧，防止鱼片破损、断碎。
- 5) 煸炒配菜时要先将葱片煸出香味，再加笋片。
- 6) 放调料、勾芡的顺序必须在放主料之后，与一般炒菜的程序不同，否则会影响鱼片的特殊风味。
- 7) 炒鱼片放醋较讲究，要在临起锅前将醋洒在锅边上发出响声并能闻到醋香味。

6. 风味特点

鱼片形态完整不破，口感鲜嫩，芡汁光亮，葱香浓郁。

7. 评判标准

- (1) 切配要求 刀工精细，鱼片符合切配要求。葱要切成片。
- (2) 火候要求 鱼片滑油时用中火，炒时用大火，快速而成。
- (3) 色泽要求 葱片浅绿，竹笋牙黄，鱼片色泽红亮。
- (4) 糊浆要求 用鸡蛋上浆，搅拌均匀上劲，滑油后无脱浆现象。
- (5) 汤汁要求 芡汁均匀紧裹，光亮无厚芡、糊芡、汪芡现象。
- (6) 口味要求 口感鲜嫩，葱香浓郁。
- (7) 造型要求 装盘自然堆起，主、配料形态搭配得当。
- (8) 卫生要求
 - 1) 所用厨具干净整洁。
 - 2) 成品盘边、盘底无污迹。

表 1		红炒鱼片鉴定评分表		
考核项目	质量要求	评分标准	配分比重	实际得分
加工预制	鱼片大小、厚薄均匀一致	大小不均匀扣 10 分，厚薄不均扣 10 分	20	
色泽	红、绿、黄搭配合理	色过浅或过深扣 10 分，光亮度不够扣 5 分	15	
味道	咸甜适中，葱香浓郁	咸甜度不当扣 15 分，醋香、葱香不足扣 10 分	25	
质感	滑嫩香脆	鱼片过老扣 10 分，鱼片有焦斑扣 5 分	15	
造型	片整自然	鱼片断碎扣 10 分，鱼片卷曲扣 10 分	20	
卫生	整洁清爽	盘边不清洁扣 2 分，芡汁外溢扣 3 分	5	
时间	按规定时间 12 min 完成	每超时 1 min 扣 3 分		
成 绩 总 计			100	

二、滑炒玉兰片

1. 烹调技法

属江苏菜烹调技法中的滑炒。

2. 原料准备

(1) 主料 净黑鱼中段 350 g。

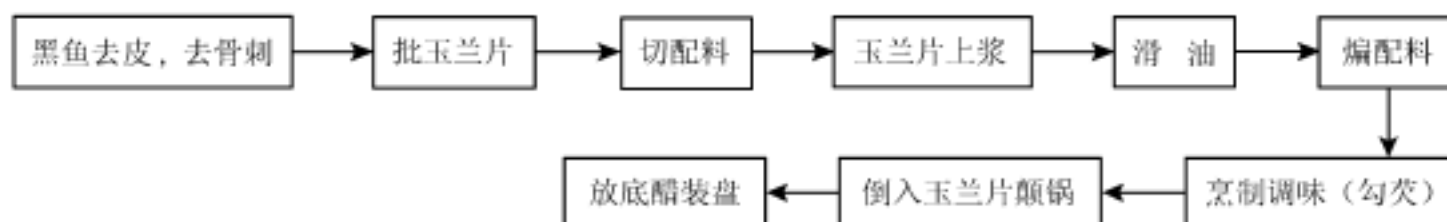
(2) 配料 熟净冬笋 50 g，净水发木耳 15 g，熟精火腿 10 g，葱白段 10 g，鸡蛋清 1 只。

(3) 调料 精盐 4 g，味精 2 g，芝麻油 10 g，醋 5 g，干淀粉 5 g，湿淀粉 10 g，黄酒 10 g，鸡清汤 20 g，色拉油 500 g。

3. 器皿要求

轴长度 25 cm 白瓷腰形平盘 2 只，直径 16 cm 白瓷碗 1 只。

4. 工艺流程



5. 鉴定考核操作

(1) 加工预制

1) 加工预制时间 8 min。

2) 加工预制过程

将净黑鱼中段剖开，去皮，去骨刺。

将黑鱼肉批成长 6 cm、宽 2.5 cm、厚 0.2 cm 形似玉兰花瓣状的长片，即玉兰片，放入碗内。

冬笋、火腿切成长方形片，葱白切成长 2 cm 两端斜面的“雀舌”状。

在盛有玉兰片的碗内加精盐 2 g、味精 1 g、鸡蛋清、干淀粉拌和上浆。

清理下脚料，擦洗干净案板和砧板。

(2) 烹调操作

1) 烹调时间 5 min。

2) 烹调过程

在腰盘中间放 5 g 香醋，即底醋。

取炒锅 1 只，上大火烧热，放入色拉油，待油温达到约 100℃ 时放入玉兰片滑油，晃动炒锅，鱼片变色时倒入漏勺沥油。

炒锅再上大火，放入色拉油 50 g，放入“雀舌”葱、笋片略炒，加鸡清汤、精盐、味精、黄酒，见汤沸用湿淀粉勾芡，倒入玉兰片、木耳、火腿片颠翻几下，淋入芝麻油，起锅盛于放有底醋的白瓷长腰盘中，呈馒头状即成。

清洗灶台，放置好油钵、漏勺，擦干净炒锅。

(3) 操作注意事项

1) 批鱼片时, 注意刀刃与原料顺长方向垂直或在此基础上倾斜用刀, 确保批出的鱼片形似玉兰花瓣状, 且要长短一致, 均匀整齐。

2) 葱要切成“雀舌”葱而不是葱末。

3) 鱼片滑油温度不宜过高, 即将成熟时晃动炒锅, 勿用炒勺翻炒, 防止鱼片破散, 影响美观。

4) 木耳不要与笋、葱同时下锅煸炒, 以免木耳遇高油温爆炸。

5) 菜肴装盘前要在盘内放入底醋。

6. 风味特点

鱼片洁白, 形似玉兰片, 滑嫩鲜美。

7. 评判标准

(1) 切配要求

1) 鱼片形似玉兰花瓣, 大小均匀, 厚薄一致。

2) “雀舌”葱形状一致。

3) 主配料搭配得当, 配料衬托主料。

(2) 火候要求 准确掌握火候。

(3) 色泽要求 玉兰片洁白、木耳乌黑、火腿鲜红, 三色分明。

(4) 口味要求 口感滑嫩, 鲜咸味美。

(5) 汤芡要求 勾芡后卤汁紧裹玉兰片, 符合滑炒菜亮油包芡的要求。

(6) 造型要求

1) 整只菜肴形似馒头状, 饱满, 不散落。

2) 鱼片形似玉兰花瓣, 形状美观。

(7) 卫生要求

1) 盛菜肴的器皿洗涤要干净。

2) 盛菜肴的盘边无卤汁滴落, 显得干净清爽。

3) 案板、砧板、炒锅、手勺、灶台均清洗干净。

表 2 滑炒玉兰片鉴定评分表

考核项目	质量要求	评分标准	配分比重	实际得分
加工预制	鱼片厚薄均匀、大小一致, 鱼片上浆紧, 有劲	鱼片厚或薄扣 10 分, 浆稀或不上劲扣 10 分	25	
色泽	洁白光亮	色灰暗扣 10 分, 色带黄褐, 无光泽扣 15 分	20	
味道	鲜咸适口	味太淡扣 10 分, 味太咸扣 10 分	20	
质感	鱼肉嫩而滋润	鱼肉质松烂扣 10 分, 鱼肉质老扣 10 分	20	
造型	饱满、自然	装盘浅而平坦扣 5 分, 装盘过满扣 5 分	10	
卫生	干净清爽	餐盘边有污迹扣 2 分, 菜肴卤汁外溢扣 3 分	5	
时间	按规定时间 13 min 完成	每超时 1 min 扣 3 分		
成 绩 总 计			100	