

中式烹调师职业技能鉴定实习菜谱

江 苏 菜

中 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 .中级/ 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 7-5045-3638-5

. 江... . 劳... . 菜谱-江苏省 . TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056645 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 6.25 印张 154 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

本书由江苏菜系的成因及特征、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中级中式烹调师考核菜品 40 个，内容涉及炸、爆、熘、炒、煎、烧、蒸、煮、贴、拔丝、挂霜和各种花刀技法及冷菜复杂拼摆的技巧等适合中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 江苏菜系的形成及特征	(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、醋熘鳊鱼	(7)
二、瓜姜鳊鱼丝	(9)
三、松仁鱼米	(11)
四、红烧鱼酥	(13)
五、五彩鱼丝	(15)
六、菊花鱼	(17)
七、三丝鱼卷	(19)
八、鲜鱼饺	(21)
九、蛤蜊鱼饺	(23)
十、浮油鱼球	(25)
十一、香炸鱼排	(27)
十二、锅贴鱼	(29)
十三、烧荔枝鱼	(31)
十四、白汁 鱼	(33)
十五、清汤鱼圆	(35)
十六、爆鱿鱼卷	(37)
十七、生炒蝴蝶片	(39)
十八、大烧马鞍桥	(41)
十九、梁溪脆鳝	(43)
二十、蒜子 鳝	(45)
二十一、生煎虾饼	(47)
二十二、双味虾球	(49)

二十三、皮包大虾	(51)
二十四、三丝炒鸽松	(53)
二十五、芙蓉鸡片	(55)
二十六、银芽鸡丝	(57)
二十七、象牙鸡卷	(59)
二十八、熘桃仁鸡	(61)
二十九、荔枝鸭心	(63)
三十、糟扣肉	(65)
三十一、兰花肉卷	(67)
三十二、大煮干丝	(69)
三十三、文思豆腐	(71)
三十四、镜箱豆腐	(73)
三十五、咸蛋冬瓜卷	(75)
三十六、金钱饼	(77)
三十七、香炸土豆饼	(78)
三十八、挂霜生仁	(80)
三十九、拔丝苹果	(82)
四十、扇面六拼	(83)
附录一 鉴定场地设备、工具	(86)
附录二 烹饪名词术语	(89)

第一部分 江苏菜系的形成及特征

淮扬菜、鲁菜、川菜、粤菜并称为中国 4 大菜系。迄今已有两千多年的历史。淮扬菜是长江中下游地区的著名菜系，在一千多年前它就颇负盛名，隋炀帝三临江都，赞美淮扬菜为“东南佳味”。早在春秋战国时期，已有以长江流域为主的南方菜和以黄河流域为主的北方菜的区别。春秋战国时期形成的南方菜可以被认为是江苏菜的源头。江苏菜在源远流长的历史发展中，赢得了饮誉四海的声誉。1949 年新中国开国大典和建国 50 周年的庆典，都用淮扬菜款待各方政要精英。20 世纪 80 年代，人们按行政区划将淮扬菜所属江苏地区的菜肴称之为江苏风味。

江苏风味的共同特点：原料以鲜活为主，制作菜肴时选料严谨；刀工精细、拼摆娴熟、菜肴形态美观；注重本味、调味咸甜适度、清淡适口；讲究刀工，在烹调方法上擅长炖、焖、烧、煮；制作菜肴富于变化，能用平凡的原料制作出有特色的名菜。

江苏风味由淮扬（扬州、镇江、淮阴、淮安）、金陵（南京）、苏锡（苏州、无锡）、徐海（徐州、连云港、南通）等 4 大风味构成。其代表名馐有：清炖蟹黄狮子头、拆烩鲢鱼头、三套鸭、将军过桥、炒软兜长鱼、清蒸鲥鱼、水晶肴蹄、大煮干丝、金陵盐水鸭、炖生敲、清炖鸡孚、松鼠鳜鱼、雪花蟹斗、碧螺虾仁、梁溪脆鳝、叫花鸡、海底松炖银肺、羊方藏鱼、彭城鱼丸、红烧沙光鱼等。

淮扬风味以扬州、淮阴、淮安为中心，以大运河为主干，南至镇江，北至洪泽湖、淮河一带，东含里下河及沿海一带，是江苏菜系中覆盖面积最大的地方风味。淮扬菜选料严谨，讲究鲜活，主料突出，讲究原汁原味，制作的江鲜、禽类都很著名。肉类菜品也富于特色，并精于造型。果蔬雕刻栩栩如生，口味咸甜适中，南北皆宜。

金陵风味又称京苏菜、南京菜，素以选料严谨、制作精细、主料突出而著称。制作上讲究刀工，注重火候，烹调上以擅长炖、焖、叉、烤闻名，注重对蒂子菜的研究。金陵风味以善制鸭馐出名，金陵盐水鸭、南京板鸭誉满海内外。

苏锡风味以苏州、无锡为中心。苏锡风味擅长炖、焖、煨、焐，特别注重原汁原味，用料考究，花色精细，色彩和谐，讲究时令时鲜，注重四季分明，菜肴以烹制河鲜著名。

徐海风味以徐州、连云港、南通为中心，影响所及，北至山东，南至淮河，东至黄海，西至河南。徐海风味鲜咸适度、习尚五辛，但用糖不多，风格朴素，注重实惠。其菜品醇正鲜嫩，取料广泛，讲究时鲜，以及以鲜为主、五味并蓄、清而不薄、浓而不腻，比较注重食疗、食补作用。肴馐多以水产、肉禽兽味居多。徐州菜多用犬、鳖，所制全狗席全国著名。连云港、南通海产丰富，烹制海鲜为其所长。

江苏菜制作较少用山珍海味，大菜不多，没有居高临下的气派，也不平淡无味，无论是选料、刀工、调味都中规中矩，精工细作，讲求韵味。江苏菜制作就像写诗作画，有浓厚中国传统文化底蕴。

悠久的历史文化，重要的经济地位，丰富的自然资源，频繁的南北交流，特殊的社会需要及文人指点、推崇、总结等，使江苏菜形成了鲜明的特点和完整的体系，成为中国烹饪著名的风味体系。

江苏菜系的形成，主要有以下几个方面因素的作用：

1. 得天独厚的地理环境，丰富多彩的物产资源

江苏地处长江中下游，气候温和，土地肥沃，河渠纵横，自汉唐以来就是“鱼米之乡”，物产富饶，资源充足，“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”。这些得天独厚的条件，为江苏菜系的发展提供了坚实的物质基础。著名的水产品有长江三鲜：鲥鱼、刀鱼、鳊鱼，太湖三白：银鱼、白鱼、白虾，阳澄湖大闸蟹，六合龙池鲫鱼，扬州青鱼、乌鱼，两淮鳊鱼、白鱼，南通文蛤，吕泗大黄鱼，盐城泥螺，连云港对虾、沙光鱼，及高邮双黄蛋，太湖鸭，扬州鹅等。优良佳蔬有太湖纯菜，淮安蒲菜，邵伯菱，宝应藕，南京瓢儿菜、菊花脑、芦蒿，扬州梅岭菜心，仪征菜苔，泰兴白果，宜兴百合板栗，宿迁黄花菜，邳州的苔菜，及众多水域所产茭白、芡实、水芹等。其他特产还有南通狼山鸡，如皋的火腿，无锡油面筋，靖江肉脯，南京香肚等等。富饶的物产为江苏烹饪的形成和发展提供了丰富的物质基础。

2. 历代厨师的辛勤劳动，创新进取

中国烹饪是优秀的传统文化，是在长期的烹饪实践中积累的物质文明和精神文明的总和。江苏菜和全国其他地方风味一样，在风味体系的形成和发展过程中，这一文化的创造主体是历代辛勤劳动和锐意进取的厨师。

在江苏烹饪历史上，更是名厨辈出。先秦典籍中首位留名的厨师即是封地在江苏大彭（今徐州市）的彭铿。相传彭铿曾将野鸡羹献给帝尧，尧很赏识，将其封于大彭。后人称其为彭祖，被誉为厨师的祖师。春秋时期，调味之圣易牙曾在江苏传艺，创制名菜“鱼腹藏羊肉”成为鲜之本字。两汉淮南王刘安在江苏制作豆腐，东汉末名医华佗弟子吴普在江苏提倡熟食和食物疗法，明代抗倭英雄曹顶亦是名厨。清代王小余是历史上第一位有名家为其立传的名厨。仪征萧美人是著名的女点心师。金陵董桃楣因其厨艺精湛被誉为“天厨星”。史籍所载乾隆年间的扬州僧文思和尚、小山和尚等，他们制作的名菜至今仍在席上流行。除了这些有史可查的名厨外，更有许许多多的厨师，他们像装扮春天的小草一样，默默无闻的辛勤耕耘，创新进取，使江苏烹饪位列中国烹饪著名地方风味体系之中。

3. 文人指点推崇，名家总结交流

江苏历为人杰地灵、文人荟萃之地。特别是淮扬菜的发源地和中心——扬州，更是具有两千多年历史的文化名城，加之政治、经济和地理上的特殊地位，吸引了历代文人学者名流，唐宋时就有王昌龄、孟浩然、杜甫、岑参、高适、刘禹锡、白居易、杜牧、李商隐、欧阳修、苏东坡等写下了数百首歌咏扬州的诗词歌赋。这些文人在日常生活中享受烹饪美味和饮食文化的同时，指点、推崇江苏烹饪，极大地影响着江苏烹饪的发展，使江苏烹饪带有浓厚的人文气息。受文人的影响，江苏菜制作精细，讲究刀工，形态优美，追求本味，千变万化而又中规中矩，婉约文质，文化品味极高。由于受文人的影响，江苏菜饮食文化的内涵比较符合封建正统思想的要求，在封建社会很长的一段时间里，较其他地方风味受到偏爱和推崇，成为饮食生活的潮流。更有不少文人，专心研究烹饪，他们参与烹饪实践，总结烹饪经验，在书斋内就烹饪方面著书立说，推广烹饪技术，交流饮食文化，烹饪典籍不胜枚举。汉末广陵吴普著《神农本草经》，兼辨药食两性；东晋葛洪著《抱朴子》《肘后方》均载养生滋

补之法；南朝齐刘休留有《食方》；梁建康诸葛颖撰《淮南王食经》130卷；元代无锡倪瓒著有《云林堂饮食制度》；明代韩奕撰有《易牙遗意》；华亭宋栩撰有《宋氏养生部》；清代袁枚撰有《随园食单》，被公认为中国古代烹饪理论最优秀的代表；会稽童岳荐在扬州撰有《调鼎集》；辛亥革命以后，常熟时希盛刊刻《四时食谱》；李公耳编有《烹调大全》等。这些烹饪著作的流传，起到了总结、交流和推广烹饪技术的作用，有力地推动了江苏地方风味的形成和发展。

4. 富商附庸风雅，帝王巡幸赞美

江苏位于长江中下游，历来经济繁荣，民殷地富，特别是扬州，在中国历史上很长一段时期，是江淮流域的经济中心，对于封建中国经济举足轻重，史称“扬一益二”，唐宋时为“淮左名都”。两汉以后，长江、运河交汇处的扬州成为经济发达的盐运和漕运中心，到了唐代，中国成为世界上经济、文化最发达的国家，海外交通也十分发达，扬州成为一个著名外贸大港，“番船如织，商贾如云”“腰缠十万贯，骑鹤下扬州”，经济繁荣极大地推动了淮扬菜的发展，宴饮成为富商生活中的一个重要内容。富商巨贾不满足自己经济上的富有，千方百计提高自己的文化品味，因而他们附庸风雅，在绘画、书法、诗文、饮食等方面追求文人格调，他们与文人一起极大地推动了江苏菜的发展。

封建社会，由于位于中国南方的长江中下游地区，经济繁荣，风景秀丽，不少帝王巡幸江南。隋炀帝三临江都，将北方烹饪技艺带至南方。由于沿途献食，使各地厨师刻意求工，争奇斗艳，给扬州厨师兼收众家之长提供了有利条件。唐天宝年间发生了安史之乱，唐皇室大批南下，推动了南北菜肴和烹饪技艺的广泛交流。公元1127年，宋文宗赵构将宗庙、六宫、朝臣迁往南方，士绅商贾、百姓艺人亦纷纷地南下。朝廷偏安一隅，不思进取，依然是葡萄美酒，这种畸形繁荣促进了江苏菜的发展。明朱元璋在南京登基，钦命苏厨专司内膳。明永乐皇帝朱棣迁都北京，江苏菜在京师生根，在很大程度上推动了江苏菜的发展。明代正德皇帝朱厚熙多次南巡，清康熙、乾隆皇帝六下江南，他们都高度赞誉江苏菜。满汉全席集清代以前烹饪精品之大成，而满汉全席主要是北方菜和江苏菜相结合，同时融各家之长，是不可多得的烹饪宝贵遗产。

江苏菜在中国封建社会的后期比较受封建皇室的偏爱和推崇，以致影响全国。由于江苏菜中庸之道的饮食文化内涵，比较符合封建正统思想的要求，有利于封建社会的精神统治，因而封建皇室的赞美、倡导，客观上极大地推动了江苏菜的发展。清末《清稗类钞·各省特色之肴馔》载：肴馔之各有特色者，如京师、山东、四川、广东、福建、江宁、苏州、镇江、扬州、淮安。所列10地，江苏竟占5席，由此可见在清代，江苏菜的影响之大。

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。根据客观情况，技能鉴定场地多以烹饪实习教室为基础，呈长方形，布局合理，比较适用。一次考核可容纳多人同时操作。

第二，设施齐全。鉴定场地的设施安排应力求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。其次应有洗涤用水和排放污水设施，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吸收油烟的设备，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) 场地面积 $60 \sim 100 \text{ m}^2$ ，呈长方形，可容纳 $10 \sim 20$ 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光滑。

(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；考虑到烹调时产生水汽、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。配备长 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，受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。

冷菜切配严格讲究卫生，所以对考核鉴定场地所用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，用不锈钢纱网护栏，充分利用自然采光和自然通风，达到室内空气新鲜。

2) 安装 40 W 日光灯 6 盏，以补充白天采光不足和晚上照明使用。

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。铺设暗道下水沟与落水管，并保证下水疏通且无异味散发。

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

二、考生须知

1. 申报条件

1) 在本工种连续工作 7 年以上；

2) 取得本工种初级《职业资格证书》后，在本工种连续工作 3 年以上，经正规中级中式烹调师技能培训，取得毕（结）业证书；

3) 取得经劳动保障行政部门审核认定的以中级技能为培养目标的中等以上职业学校本职业毕业证书。

具备上述条件之一，可申报中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 10%、简答题 30%、计算题 5%、综合论述题 25%。

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 1 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 5 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，两项均达到 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，总延超时间不得超过 20 min，每延

超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) 考核终了时间一到，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、醋 熘 鳊 鱼

1. 烹调方法

属江苏菜烹调技法中的脆熘。

2. 原料准备

(1) 主料 鳊鱼 1 条 (重约 1 000 g)。

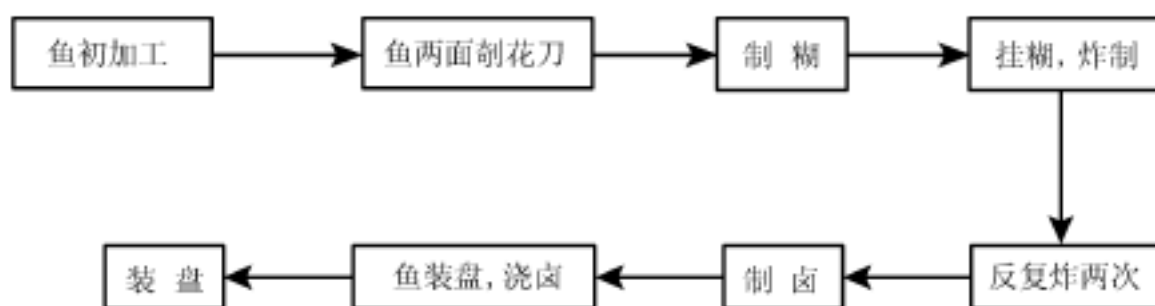
(2) 配料 韭黄 50 g。

(3) 调料 精盐 3 g, 白糖 250 g, 醋 80 g, 葱 85 g, 姜 20 g, 蒜 10 g, 黄酒 10 g, 酱油 40 g, 湿淀粉 500 g, 芝麻油 60 g, 色拉油 2 500 g。

3. 器皿要求

轴长度 40 cm 的白瓷腰形平盘 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 8 min。

2) 加工预制过程

将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面剖成“牡丹”花刀（第一组刀用正斜批，从鱼颈部批到尾部，刀距约 2 cm，刀深近脊骨；第二组刀在鱼的另一面运用同一刀法），最后用刀背在鱼头轻拍一下，以便炸酥。

将 500 g 湿淀粉搅稠，搅上劲。将葱、姜分别切成葱花和姜米，将蒜捣成蒜泥。

清理下脚料，搞好卫生。

(2) 烹调操作

1) 烹调时间 30 min。

2) 烹调过程

中锅上大火，放入色拉油 2 500 g，烧至 210 ℃ 时，将整条鱼挂上淀粉糊，一手抓鱼

头，一手抓鱼尾，轻轻提起，放入油锅炸至起一层脆壳捞起。

用竹签在鱼脊背肉厚处插 5~6 个眼，再将鱼放入 180 的油锅内炸透捞起，再放入 210 的油锅内炸至鱼身浮起，捞起装盘。

在第二次炸鱼的同时，用另一炒锅上中火，放色拉油 50 g，放葱花、姜米、蒜泥煸出香味。加酱油、黄酒、白糖、清水 200 g、醋、精盐，用 30 g 湿淀粉勾芡，放入芝麻油，烧至大沸时，放入 40 g 沸色拉油和韭黄，成糖醋卤汁。

在第二次炸鱼和制作糖醋卤汁的同时，再另用一炒锅上大火烧至渐红，放入 30 g 色拉油，迅速倒入糖醋卤汁，再将卤汁立即浇在鱼身上即成。

搞好炉灶卫生。

(3) 操作注意事项

- 1) “牡丹”花刀的刀距约 2 cm，刀深近鱼脊骨。
- 2) 制淀粉糊时要拉上劲，掌握好浓稀度。
- 3) 鳊鱼挂糊油炸时要掌握好温度，内里即要炸透，外表又不能炸焦。
- 4) 调制糖醋卤汁时，要掌握好酸甜度，以及勾芡的浓度。
- 5) 鱼的两次复炸与糖醋卤汁的调制，以及空锅烧红，要在时间上配合好。

6. 风味特点

色泽金黄，汤汁红亮，鱼肉酥香，酸甜有度。

7. 评判标准

- (1) 切配要求 刀工精细，“牡丹”花刀象形。
- (2) 火候要求 鱼炸至透酥而不焦。
- (3) 色泽要求 鳊鱼色泽金黄，糖醋滋酱红光亮。
- (4) 糊浆要求 淀粉糊挂满鳊鱼全身，均匀丰满。
- (5) 勾芡要求 芡汁要浓稠光亮有劲。要用油激活卤汁。
- (6) 口味要求 甜酸要适度。
- (7) 造型要求 鱼尾略翘起，整条鱼有活感。
- (8) 卫生要求
 - 1) 所用厨具清理整洁。
 - 2) 成品盘边、盘底无污迹。

表 1 醋熘鳊鱼鉴定评分表

考核项目	质量要求	评分标准	配分比重	实际得分
加工预制	刀工精细、象形	刀法错误扣 10 分，刮刀不精扣 5 分	15	
色 泽	金黄、红亮	色过重或过淡扣 5 分，有焦斑扣 10 分	15	
味 道	甜酸适度	甜酸不适度扣 15 分，有异味扣 15 分	30	
质 感	酥香	肉质过老扣 15 分，脆度不够扣 10 分	25	
造 型	鱼形完整、自然、有动感	鱼形不完整，断碎扣 5 分	10	
卫 生	整洁清爽	装盘浇卤不清扣 5 分	5	
时 间	按规定时间 38 min 完成	每超时 1 min 扣 3 分		
成 绩 总 计			100	

二、瓜姜鳊鱼丝

1. 烹调技法

属江苏菜烹调技法中的滑溜。

2. 原料准备

(1) 主料 净鳊鱼肉 300 g。

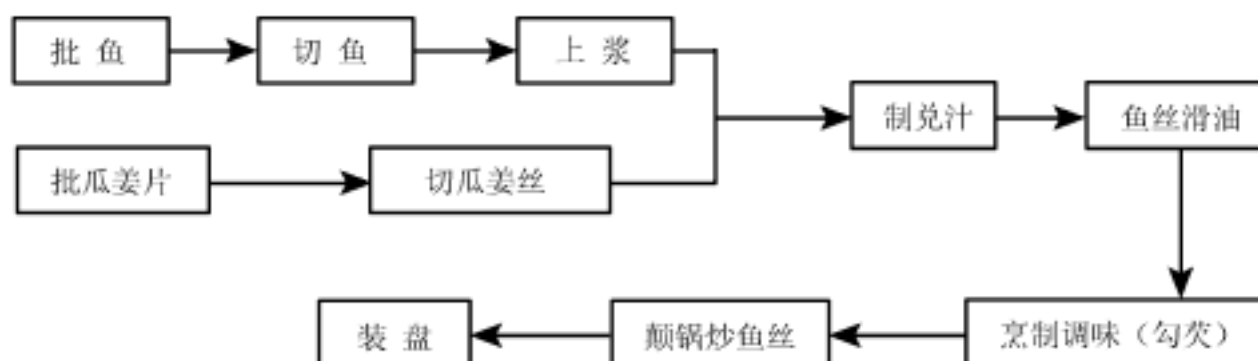
(2) 配料 嫩瓜姜 30 g，鸡蛋清 1 只。

(3) 调料 黄酒 35 g，精盐 3 g，干淀粉 5 g，鸡清汤 5 g，水淀粉 5 g，芝麻油 20 g，色拉油 500 g。

3. 器皿要求

直径 22 cm 的白瓷圆形平盘 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 15 min。

2) 加工预制过程

将新鲜鳊鱼肉批去“鱼红”，投入清水中漂白，滤去水分，放在砧板上。

用刀将鳊鱼肉先批成厚度为 0.4 cm 的片，然后再顺切成长 6.5 cm、粗 0.4 cm 的丝。

将鱼丝置于碗中，加精盐 2 g、黄酒 15 g、干淀粉、蛋清及芝麻油 7.5 g 抓匀浆透。

瓜姜批成厚度为 0.1 cm 的片，然后再顺切成长 5 cm、粗 0.1 cm 的细丝。

鸡清汤 5 g、黄酒 20 g、水淀粉 5 g 调成兑汁芡待用。

清理下脚料，擦洗干净砧板和案板。

(2) 烹调操作

1) 烹调时间 6 min。

2) 烹调过程

取单柄炒锅 1 只洗净，上大火烧热，放入色拉油，待油温升至 120℃ 时下鱼丝，用铁筷拨散，断生即倒入漏勺沥油。

原锅留底油 25 g 置大火上，倒入瓜姜丝炒一下，再倒入兑汁芡，然后把鱼倒入颠翻，加芝麻油起锅即成。

放置好油罐、漏勺，洗刷干净炒锅和灶台。

(3) 操作注意事项

1) 鱼肉切成鱼丝之前，必须先批去“鱼红”，并用清水漂白，以使菜肴的色泽洁白、成品美观。

2) 鱼丝的粗细直接影响到菜肴的美观，而成功的关键则取决于批鱼片的技术。如片厚则丝粗，反之片薄则丝细，翻炒时鱼丝易破碎，影响形态完美。

3) 鱼肉要顺丝批切，不能逆丝切，避免鱼丝断裂。

4) 瓜姜应细于鱼丝，以突出主料。

5) 鱼丝上浆要充分上劲，防止滑油时脱浆。此外还能使鱼丝成熟后增加光洁度。

6) 油温控制十分重要，油温过低，滑油时易脱浆；油温过高，滑油时鱼丝不易拨散，易结团且不能保证鱼丝洁白、鲜嫩。

7) 炒鱼丝的卤汁不能多，要求亮油包芡。

8) 必须选嫩瓜姜，否则不脆嫩。

9) 换用干净的平盘装盛菜肴，确保清洁卫生。菜肴必须盛于器皿中心，否则影响形态饱满。

6. 风味特点

瓜姜香脆，鱼肉洁白、细嫩，卤汁紧包，清淡美味。

7. 评判标准

(1) 切配要求

1) 刀工精细，所加工的鱼丝粗细均匀。

2) 主配料搭配得当，瓜姜起衬托口味，点缀色彩的作用。

(2) 火候要求 火候和油温把握准确，鱼丝滑油熟而不老且丝丝分开。

(3) 色泽要求 鱼丝洁白如玉，瓜姜金黄美观，整道菜肴鲜艳明亮。

(4) 糊浆要求 蛋清浆料量适中，搅拌上劲，无滑脱现象，并在加热后更加洁白光滑。

(5) 汤芡要求 汤汁微量，经勾芡后形成玻璃卤汁紧紧包裹鱼丝，达到亮油包芡的美观感觉。

(6) 口味要求 咸鲜适口。

(7) 造型要求 形似馒头状，饱满、自然、朴素。

(8) 卫生要求

1) 盛装菜肴的器皿洗涤干净，无油迹、无污垢。

2) 菜肴装盛的盘边无卤汁滴落，显得干净、清爽。

3) 案板、砧板、炒锅、手勺、灶台均清洗干净。

表 2

瓜姜鳊鱼丝鉴定评分表

考核项目	质量要求	评分标准	配分比重	实际得分
加工预制	鱼丝、瓜姜丝粗细要均匀	丝粗扣 15 分，粗细不均扣 15 分	30	
色 泽	洁白光润	色黄扣 10 分，不光润扣 15 分	20	
味 道	清淡、鲜美，咸度适中	无味扣 20 分，太甜扣 15 分，味淡扣 5 分	20	
质 感	细嫩滑爽	不滑爽扣 10 分，质老扣 10 分	15	
造 型	饱满、自然	不饱满扣 5 分，不整齐扣 5 分	10	
卫 生	盘边洁白，无卤汁外溢	餐具不干净扣 3 分，盘边有卤汁滴落扣 2 分	5	
时 间	按规定时间 21 min 完成	每超时 1 min 扣 3 分		
成 绩 总 计			100	