

内 容 简 介

《江苏菜巧作指导》是面向从业厨师、烹饪专业的师生，以及江苏菜爱好者的一本技艺指导书。显而易见，它在技术知识内容和操作技巧方面远比一般菜谱精湛而翔实得多，指导性的作用更为突出。

本书根据江苏菜的特点和风格，比较规范地按成菜标准、初步加工、原料成形、配菜组合和烹调成菜的工艺程序，展示了各款江苏菜的成菜方法、要领提示和诀窍，并对每种菜式作了举一反三的提示，力图准确、全面地表达烹调全过程。

全书融入了作者多年悉心从事烹饪研究、教学和实际操作成果与经验，供同行朋友们参考。

● 大众厨艺之友

江苏菜巧作指导

燕新泉 主编

中国农业出版社

主 编 燕新泉
副主编 石 路 王月智
编 者 燕新泉 王文才 张玉洁
王荫栋 赵月兴 王艳侠

大众厨艺之友
江 苏 菜 巧 作 指 导
燕新泉 主编

* * *

责任编辑 黄向阳

中国农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
新华书店北京发行所发行 北京忠信诚胶印厂印刷

850mm×1168mm 32开本 8.5印张 217千字

1997年9月第1版 1999年2月北京第2次印刷

印数 5001~15000册 定价 12.50元

ISBN 7-109-04709-1/Z·408

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编者的话

中国的烹饪文化以及烹调技艺享誉海内外。中国的烹饪，已被众多国家和民族视为几千年文明古国文化之林中的一朵奇葩，视为中国文明的象征之一。中国菜肴历史悠久，内容丰富，众多的流派都以其各具的特色盛誉遐迩，声名远播。

烹饪，是人类文化发展的产物，也是人类生活演进的标志。伴随着我国市场经济的迅速发展，物质的不断丰富，人民生活质量的提高，人们对饮食的要求，也不限于充饥果腹以能饱食终日为满足，而是开始讲究饮食卫生和食物养生以及更加注重菜肴营养价值。这是现代人们对饮食向高品味追求的必然趋势。不仅如此，人们居家过日子，能够亲手烹制出并吃到正宗的佳肴，已然成为人们生活中的一种时尚追求。

笔者从事中国烹饪教学二十余年，临灶操作已有十几个炉鼎春秋。出于对我国烹饪文化的酷爱和教师的本能，愿将烹饪经验和心得奉献给一切热爱生活、热爱人生的事厨者。为此，笔者从江苏风味菜中精选了部分传统菜肴编撰成册。

本书在编写过程中突出实用性，注重各项技能的指导，对各个菜品均按原料组成、初步加工、原料成形、配菜组合、烹调成菜等工艺程序进行编写，并详尽介绍了成菜全过程及要领提示，力图准确、全面地显示烹调过程。在介绍制作方法之后提出了操作重点和思考题，以加深学习者对菜肴工艺全过程的理解和掌握。为使初学者能灵活运用烹调技法，本书对各菜例还作了菜肴变化的提示，以帮助读者举一反三，使本书更加适合教学和指导烹饪实践活动。

本书编辑介绍了凉菜 30 例、热菜 120 例。文字通俗易懂，突

出技能指导并注重普通常用原料的应用和常见基础菜肴制作及工艺的介绍。

本书可作为烹饪类专科院校、职业学校以及各类烹饪短训班的教学参考用书，也可供宾馆、饭店、餐厅在职厨师和业余爱好者提高烹饪技术时参考。

本书由燕新泉主编，在编写过程中，得到北京 103 职业高中学校领导的热情关怀和大力支持。在本书出版之际，我们向这些同志以及曾给予我们热情鼓励与良好祝愿的同行们，向支持和鼓励我们的师长、领导、朋友、亲人们致以深深的谢意。

囿于编著者的学识水平，本书编写中遗漏和欠妥之处甚至失误之处很难避免，真诚希望烹饪界专家、同行和读者批评指正，以利于本书修订时充实改进，使之日臻完善。

编著者

于北京杨家园众宽室

目 录

凉 菜 篇

1. 五香肉干	3	16. 糟鸭	25
2. 肉松	4	17. 盐水鸭	26
3. 松子肉糕	6	18. 罗汉鸭子	28
4. 麻辣肉条	7	19. 炆桂鱼片	29
5. 麻酱腰片	9	20. 陈香鱼	31
6. 芥菜拌鸡丝	10	21. 瓜姜凤尾虾	32
7. 芥末鸡丝	12	22. 水晶虾仁	34
8. 春笋拌鸡片	13	23. 海米干丝	35
9. 油鸡	15	24. 腐乳海蜇	37
10. 熏松子鸡	16	25. 酸辣黄瓜条	38
11. 蒜泥凤爪	18	26. 蓑衣莴笋	39
12. 醉鸡	19	27. 八宝菠菜	41
13. 桃仁鸭卷	20	28. 柴把芹菜	42
14. 咖喱鸭掌	22	29. 卤双冬	44
15. 葱油鸭舌	23	30. 腐衣银菜卷	45

热 菜 篇

1. 韭黄肉丝	49	6. 樱桃肉	57
2. 姜丝肉	50	7. 珍珠圆子	59
3. 兰花肉	52	8. 炸灌汤圆子	60
4. 红烧肉	54	9. 金陵圆子	62
5. 腐乳烧肉	55	10. 扁大肉酥	64

11. 清炖蟹粉狮子头	66	40. 虎皮蛋	115
12. 腐皮肉卷	67	41. 烩舌掌	117
13. 粉蒸肉	69	42. 炒鸽松	118
14. 蜜汁火方	71	43. 炒鱼丝	120
15. 糖醋排骨	72	44. 瓜姜鱼丝	122
16. 麻花腰子	74	45. 松仁鱼米	124
17. 银芽鸡丝	75	46. 芝麻鱼条	126
18. 鸡丝烩莼菜	77	47. 三丝鱼卷	127
19. 嫩姜炒鸡脯	79	48. 莼菜氽鱼片	129
20. 鸡瓜菜	81	49. 彩色鱼夹	130
21. 笔杆鸡	82	50. 清汤鱼丸	132
22. 芙蓉鸡片	84	51. 烧鱼饼	134
23. 爆仗鸡	86	52. 烩鲈鱼片	136
24. 姜爆鸡丁	88	53. 拆烩鲢鱼头	138
25. 炒双色鸡茸	90	54. 糟溜塘鱼片	139
26. 鸡茸蛋	91	55. 锅贴鱼	141
27. 松子鸡卷	93	56. 菊花青鱼	143
28. 花菇鸡翅	95	57. 荔枝鱼	145
29. 贵妃鸡翅	96	58. 黄焖鱼酥	147
30. 板栗焖鸡腿	98	59. 双皮鲫鱼	148
31. 香炸仔鸡	100	60. 白汤鲫鱼	150
32. 蛋美鸡	102	61. 荷包鲫鱼	152
33. 早红桔酪鸡	104	62. 稀卤白鱼	153
34. 香酥鸡	106	63. 萝卜鱼	155
35. 荷叶焗鸡	107	64. 叉烤桂鱼	157
36. 油焐脆皮鸭	109	65. 卷筒桂鱼	159
37. 料烧鸭	111	66. 醋溜桂鱼	161
38. 椒盐肫花	112	67. 松鼠桂鱼	163
39. 鸽蛋吐司	114	68. 清蒸鲥鱼	165

69. 鳝段焖肉	166	95. 白扒鱼唇	211
70. 炒蝴蝶片	168	96. 蟹黄鱼翅	213
71. 红酥鳝鱼	170	97. 清汤鱼翅	214
72. 香酥鳝鱼	172	98. 三丝燕菜	216
73. 葱烤河鳗	174	99. 鸡油菜心	218
74. 桃仁虾饼	175	100. 冬冬青	219
75. 菜包虾仁	177	101. 海米炒苔菜	221
76. 鸽蛋虾托	179	102. 白汁春笋	222
77. 炸虾球	181	103. 炖菜核	224
78. 炒凤尾虾	182	104. 瓢大椒	226
79. 龙井虾片汤	184	105. 裹烧茭白	228
80. 虎皮三鲜	185	106. 栗子烧白菜	229
81. 虾仁涨蛋	187	107. 开洋蒲菜	231
82. 溜仔蟹	189	108. 双色青椒	233
83. 鸡粥蹄筋	191	109. 酿竹荪	234
84. 翡翠蹄筋	192	110. 大煮干丝	236
85. 锅贴干贝	194	111. 鸡虾锅巴	238
86. 奶油扒干贝	196	112. 肉瓢面筋	240
87. 爆鱿鱼卷	197	113. 烧豆腐盒	241
88. 虾籽烧海参	199	114. 炸素鳝鱼	243
89. 鸡球扒大乌参	200	115. 炒素虾仁	245
90. 金钱鱼肚	202	116. 文思豆腐	247
91. 鸡茸鱼肚	204	117. 冰糖蜜桃	248
92. 蟹肉烧广肚	205	118. 八宝酿苹果	250
93. 芙蓉鲍鱼	207	119. 夹沙苹果	251
94. 鲍鱼鸽蛋	209	120. 炒三泥	253
附一: 厨艺用语注释			255
附二: 江苏菜的特点			262

84	4800	51.87	2075	21.05
85	4810	51.92	2075	21.07
86	4820	51.97	2075	21.09
87	4830	52.02	2075	21.11
88	4840	52.07	2075	21.13
89	4850	52.12	2075	21.15
90	4860	52.17	2075	21.17
91	4870	52.22	2075	21.19
92	4880	52.27	2075	21.21
93	4890	52.32	2075	21.23
94	4900	52.37	2075	21.25
95	4910	52.42	2075	21.27
96	4920	52.47	2075	21.29
97	4930	52.52	2075	21.31
98	4940	52.57	2075	21.33
99	4950	52.62	2075	21.35
100	4960	52.67	2075	21.37
101	4970	52.72	2075	21.39
102	4980	52.77	2075	21.41
103	4990	52.82	2075	21.43
104	5000	52.87	2075	21.45
105	5010	52.92	2075	21.47
106	5020	52.97	2075	21.49
107	5030	53.02	2075	21.51
108	5040	53.07	2075	21.53
109	5050	53.12	2075	21.55
110	5060	53.17	2075	21.57
111	5070	53.22	2075	21.59
112	5080	53.27	2075	21.61
113	5090	53.32	2075	21.63
114	5100	53.37	2075	21.65
115	5110	53.42	2075	21.67
116	5120	53.47	2075	21.69
117	5130	53.52	2075	21.71
118	5140	53.57	2075	21.73
119	5150	53.62	2075	21.75
120	5160	53.67	2075	21.77
121	5170	53.72	2075	21.79
122	5180	53.77	2075	21.81
123	5190	53.82	2075	21.83
124	5200	53.87	2075	21.85
125	5210	53.92	2075	21.87
126	5220	53.97	2075	21.89
127	5230	54.02	2075	21.91
128	5240	54.07	2075	21.93
129	5250	54.12	2075	21.95
130	5260	54.17	2075	21.97
131	5270	54.22	2075	21.99
132	5280	54.27	2075	22.01
133	5290	54.32	2075	22.03
134	5300	54.37	2075	22.05
135	5310	54.42	2075	22.07
136	5320	54.47	2075	22.09
137	5330	54.52	2075	22.11
138	5340	54.57	2075	22.13
139	5350	54.62	2075	22.15
140	5360	54.67	2075	22.17
141	5370	54.72	2075	22.19
142	5380	54.77	2075	22.21
143	5390	54.82	2075	22.23
144	5400	54.87	2075	22.25
145	5410	54.92	2075	22.27
146	5420	54.97	2075	22.29
147	5430	55.02	2075	22.31
148	5440	55.07	2075	22.33
149	5450	55.12	2075	22.35
150	5460	55.17	2075	22.37
151	5470	55.22	2075	22.39
152	5480	55.27	2075	22.41
153	5490	55.32	2075	22.43
154	5500	55.37	2075	22.45
155	5510	55.42	2075	22.47
156	5520	55.47	2075	22.49
157	5530	55.52	2075	22.51
158	5540	55.57	2075	22.53
159	5550	55.62	2075	22.55
160	5560	55.67	2075	22.57
161	5570	55.72	2075	22.59
162	5580	55.77	2075	22.61
163	5590	55.82	2075	22.63
164	5600	55.87	2075	22.65
165	5610	55.92	2075	22.67
166	5620	55.97	2075	22.69
167	5630	56.02	2075	22.71
168	5640	56.07	2075	22.73
169	5650	56.12	2075	22.75
170	5660	56.17	2075	22.77
171	5670	56.22	2075	22.79
172	5680	56.27	2075	22.81
173	5690	56.32	2075	22.83
174	5700	56.37	2075	22.85
175	5710	56.42	2075	22.87
176	5720	56.47	2075	22.89
177	5730	56.52	2075	22.91
178	5740	56.57	2075	22.93
179	5750	56.62	2075	22.95
180	5760	56.67	2075	22.97
181	5770	56.72	2075	22.99
182	5780	56.77	2075	23.01
183	5790	56.82	2075	23.03
184	5800	56.87	2075	23.05
185	5810	56.92	2075	23.07
186	5820	56.97	2075	23.09
187	5830	57.02	2075	23.11
188	5840	57.07	2075	23.13
189	5850	57.12	2075	23.15
190	5860	57.17	2075	23.17
191	5870	57.22	2075	23.19
192	5880	57.27	2075	23.21
193	5890	57.32	2075	23.23
194	5900	57.37	2075	23.25
195	5910	57.42	2075	23.27
196	5920	57.47	2075	23.29
197	5930	57.52	2075	23.31
198	5940	57.57	2075	23.33
199	5950	57.62	2075	23.35
200	5960	57.67	2075	23.37
201	5970	57.72	2075	23.39
202	5980	57.77	2075	23.41
203	5990	57.82	2075	23.43
204	6000	57.87	2075	23.45
205	6010	57.92	2075	23.47
206	6020	57.97	2075	23.49
207	6030	58.02	2075	23.51
208	6040	58.07	2075	23.53
209	6050	58.12	2075	23.55
210	6060	58.17	2075	23.57
211	6070	58.22	2075	23.59
212	6080	58.27	2075	23.61
213	6090	58.32	2075	23.63
214	6100	58.37	2075	23.65
215	6110	58.42	2075	23.67
216	6120	58.47	2075	23.69
217	6130	58.52	2075	23.71
218	6140	58.57	2075	23.73
219	6150	58.62	2075	23.75
220	6160	58.67	2075	23.77
221	6170	58.72	2075	23.79
222	6180	58.77	2075	23.81
223	6190	58.82	2075	23.83
224	6200	58.87	2075	23.85
225	6210	58.92	2075	23.87
226	6220	58.97	2075	23.89
227	6230	59.02	2075	23.91
228	6240	59.07	2075	23.93
229	6250	59.12	2075	23.95
230	6260	59.17	2075	23.97
231	6270	59.22	2075	23.99
232	6280	59.27	2075	24.01
233	6290	59.32	2075	24.03
234	6300	59.37	2075	24.05
235	6310	59.42	2075	24.07
236	6320	59.47	2075	24.09
237	6330	59.52	2075	24.11
238	6340	59.57	2075	24.13
239	6350	59.62	2075	24.15
240	6360	59.67	2075	24.17
241	6370	59.72	2075	24.19
242	6380	59.77	2075	24.21
243	6390	59.82	2075	24.23
244	6400	59.87	2075	24.25
245	6410	59.92	2075	24.27
246	6420	59.97	2075	24.29
247	6430	60.02	2075	24.31
248	6440	60.07	2075	24.33
249	6450	60.12	2075	24.35
250	6460	60.17	2075	24.37
251	6470	60.22	2075	24.39
252	6480	60.27	2075	24.41
253	6490	60.32	2075	24.43
254	6500	60.37	2075	24.45
255	6510	60.42	2075	24.47
256	6520	60.47	2075	24.49
257	6530	60.52	2075	24.51
258	6540	60.57	2075	24.53
259	6550	60.62	2075	24.55
260	6560	60.67	2075	24.57
261	6570	60.72	2075	24.59
262	6580	60.77	2075	24.61
263	6590	60.82	2075	24.63
264	6600	60.87	2075	24.65
265	6610	60.92	2075	24.67
266	6620	60.97	2075	24.69
267	6630	61.02	2075	24.71
268	6640	61.07	2075	24.73
269	6650	61.12	2075	24.75
270	6660	61.17	2075	24.77
271	6670	61.22	2075	24.79
272	6680	61.27	2075	24.81
273	6690	61.32	2075	24.83
274	6700	61.37	2075	24.85
275	6710	61.42	2075	24.87
276	6720	61.47	2075	24.89
277	6730	61.52	2075	24.91
278	6740	61.57	2075	24.93
279	6750	61.62	2075	24.95
280	6760	61.67	2075	24.97
281	6770	61.72	2075	24.99
282	6780	61.77	2075	25.01
283	6790	61.82	2075	25.03
284	6800	61.87	2075	25.05
285	6810	61.92	2075	25.07
286	6820	61.97	2075	25.09
287	6830	62.02	2075	25.11
288	6840	62.07	2075	25.13
289	6850	62.12	2075	25.15
290	6860	62.17	2075	25.17
291	6870	62.22	2075	25.19
292	6880	62.27	2075	25.21
293	6890	62.32	2075	25.23
294	6900	62.37	2075	25.25
295	6910	62.42	2075	25.27
296	6920	62.47	2075	25.29
297	6930	62.52	2075	25.31
298	6940	62.57	2075	25.33
299	6950	62.62	2075	25.35
300	6960	62.67	2075	25.37
301	6970	62.72	2075	25.39
302	6980	62.77	2075	25.41
303	6990	62.82	2075	25.43
304	7000	62.87	2075	25.45
305	7010	62.92	2075	25.47
306	7020	62.97	2075	25.49
307	7030	63.02	2075	25.51
308	7040	63.07	2075	25.53
309	7050	63.12	2075	25.55
310	7060	63.17	2075	25.57
311	7070	63.22	2075	25.59
312	7080	63.27	2075	25.61
313	7090	63.32	2075	25.63
314	7100	63.37	2075	25.65
315	7110	63.42	2075	25.67
316	7120	63.47	2075	25.69
317	7130	63.52	2075	25.71
318	7140	63.57	2075	25.73
319	7150	63.62	2075	25.75
320	7160	63.67	2075	25.77
321	7170	63.72	2075	25.79
322	7180	63.77	2075	25.81
323	7190	63.82	2075	25.83
324	7200	63.87	2075	25.85
325	7210	63.92	2075	25.87
326	7220	63.97		

1. 五香肉干

一、原料组成

猪通脊肉 1000 克、酱油 25 克、料酒 50 克、白糖 75 克、味精 5 克、精盐 20 克、香油 30 克、红曲米 50 克、大葱 50 克、鲜姜 50 克、大料 30 克。

二、成菜标准

色泽：棕黄。

口味：咸甜适中。

质感：干酥。

三、工艺程序

1. 初步加工：猪通脊肉去筋膜，大葱去老叶留葱白，鲜姜刮去表皮，分别洗净备用。红曲米擀碎用清水潑开，再用锅略煮，然后过细箩^①成红汁。

2. 原料成形：将猪里脊肉顶刀切^②成长约 4 厘米、厚约 0.3 厘米的柳叶片^③，葱白、鲜姜分别切成段和片。

3. 腌渍肉片：将切好的肉片放器皿内，加入酱油、料酒、精盐、大料、味精、葱段、姜片和香油拌匀，腌渍入味。

4. 烹调成菜：炒锅置灶口上，加入香油烧热，放入腌渍入味的肉片翻炒，待肉片断生^④，加入红曲汁翻炒至水分将尽时，淋入香油翻拌均匀，盛入器皿晾凉，上席时拣弃姜片、葱段、大料装盘即可。

四、要领提示

1. 肉片成形时应顶刀切，否则会影响成菜的质感。

2. 炒制肉片忌用大火，且中途应换炒锅，以免巴锅^⑤，影响菜肴的口味与颜色。

五、操作重点

1. 肉片成形。
2. 腌渍肉片。
3. 炒制肉片的火候。

六、菜肴变化

依此烹调方法和味型，利用变换原料及形状的方法，还可烹制出“五香鱼块”、“五香兔丁”等菜肴。

七、思考题

1. 此菜在选料及加工肉片时应注意什么问题？
2. 炒制肉片时为什么中途要换炒锅？
3. 此菜在烹调过程中“火候”对成菜标准有何影响？

八、营养成分

蛋白质 202 克、脂肪 144 克、糖类 82 克、纤维素 1.85 克、胡萝卜素 0.16 毫克、维生素 A 0.07 毫克、维生素 B₁ 4.7 毫克、维生素 B₂ 1.2 毫克、维生素 C 10.5 毫克、钙 152.4 毫克、铁 17.6 毫克、锌 23.6 毫克、磷 1937 毫克。

2. 肉 松

一、原料组成

猪里脊肉 1000 克、精盐 50 克、料酒 25 克、酱油 10 克、白糖 10 克、味精 5 克、香油 25 克、大葱 10 克、鲜姜 50 克、大料 25 克、桂皮 15 克、红曲米 50 克、熟花生油[®] 650 克、清汤[®] 1000 克。

二、成菜标准

色泽：棕红。

口味：咸鲜适中。

质感：松酥。

三、工艺流程

1. 初步加工：将里脊肉去筋膜，大葱去老叶留葱白，老姜刮

去外皮，均洗净备用。

2. **原料成形**：里脊肉改刀[®]成约 10 厘米长的段，葱白和老姜分别切成段和片。红曲米擀碎加少许清水略煮，过箩^①成红汁。

3. **里脊制熟**：炒锅置灶口上，放入花生油（25 克）烧热后，将葱段、姜片煸炒出香味，随即加入清汤、酱油、精盐、料酒、白糖、大料、桂皮、红曲汁和里脊肉，汤汁烧沸后撇去浮沫，转用小火烧燉，待肉烂汤汁将尽时盛入器皿，晾凉后撕成细丝备用。

4. **烹调成菜**：炒锅置灶口上，加入花生油烧热后，放入葱段、姜片煸炒出香味，随即加入撕好的肉丝，用小火翻炒，待水分将尽时淋入香油拌匀，盛入器皿，拣弃葱段和姜片，晾凉即可。

四、要领提示

1. 此菜要选含结缔组织少的里脊肉，以利于加热后成形。
2. 里脊制熟时宜用小火慢煮，使其充分入味。
3. 炒制肉丝时，宜用小火。否则易糊锅，影响菜肴的颜色和口味。

五、操作重点

1. 里脊制熟。
2. 炒制肉丝。

六、菜肴变化

依此烹调方法、味型，利用变换原料的方法，还可烹制出“鸡肉松”、“牛肉松”等菜肴。

七、思考题

1. 此菜在选料上有什么要求？
2. 炒制肉松时应怎样运用火候？

八、营养成分

蛋白质 194.4 克、脂肪 125.3 克、糖类 36.4 克、纤维素 1.38 克、胡萝卜素 0.2 毫克、维生素 A 0.18 毫克、维生素 B₁ 0.7 毫克、维生素 B₂ 1.31 毫克、维生素 C 12.4 毫克、钙 94.9 毫克、铁 7.3 毫克、锌 6.07 毫克、磷 86.9 毫克。

3. 松子肉糕

一、原料组成

猪瘦肉 750 克、猪肉皮 250 克、去膜松子仁 45 克、酱油 75 克、精盐 5 克、味精 2 克、料酒 40 克、白糖 5 克、清水 1000 克、大葱 30 克、老姜 25 克、大料 5 克、熟花生油^⑥ 500 克（约耗 10 克）。

二、成菜标准

色泽：棕黄。

口味：咸鲜、略甜。

质感：酥软。

三、工艺程序

1. 初步加工：猪肉去尽筋膜，肉皮刮净残毛，大葱去老叶留葱白，老姜刮去外皮，洗净备用。

2. 原料成形：将猪肉、肉皮分别切成长约 7 厘米、宽约 1 厘米的条。大葱切寸段、老姜用刀拍松切块待用。

3. 炸制松子：炒锅放灶口上，倒入宽油^⑥加热，视油温升至三四成热^⑥时，将松子仁放入浸炸至浅黄和酥脆时捞出沥油，晾凉后将其碾碎。

4. 烹调成菜：猪肉条和肉皮条放冷水锅^⑥中加热，随即加入酱油、料酒、精盐、大料、葱段和姜块，烧沸后撇去浮沫，再转用小火加热至酥软。用漏勺将汤内葱段、姜块、大料捞出不用，把猪肉条取出置器皿内摆好，再将肉皮捞出绞碎，放入原汤煮至溶化，撇去浮沫，将汤汁过箩^①浇在肉条上，再撒上松子粒，晾凉后即成为肉糕。将其改刀^⑥成 5 厘米长、4 厘米宽、0.3 厘米厚的片，码在器皿内即可上席。

四、要领提示

1. 炸松子仁时，忌用高油温，否则容易上色，味道发苦。炸制时用漏勺颠动，当伴有清脆的响声时，即可捞出。

2. 烹调成菜时,猪肉条及肉皮条应用冷水锅,用小火加热使其充分煮至酥软。绞碎的肉皮要煮至全部溶化,以利于凝固成冻。

五、操作重点

1. 炸制松子仁。
2. 肉糕成形。

六、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换原料的方法,还可烹制出“松子鸡糕”、“松子兔糕”等菜肴。

七、思考题

1. 为什么用冷水锅煮制肉条和肉皮?
2. 炸制松子仁的技术关键有哪些?

八、营养成分

蛋白质 187.8 克、脂肪 20.06 克、糖类 49.3 克、纤维素 5.49 克、胡萝卜素 0.39 毫克、维生素 A 0.34 毫克、维生素 B₁ 4.44 毫克、维生素 B₂ 0.99 毫克、维生素 C 6.1 毫克、钙 213 毫克、铁 28.7 毫克、锌 27 毫克、磷 1948 毫克。

4. 麻辣肉条

一、原料组成

猪瘦肉 400 克、花椒面 2 克、干辣椒 15 克、酱油 15 克、白糖 20 克、精盐 5 克、味精 2 克、料酒 20 克、辣椒油^① 15 克、大葱 20 克、老姜 10 克、大蒜 15 克、清水 400 克、香油 5 克、熟花生油^② 500 克 (约耗 50 克)。

二、成菜标准

色泽:棕红。

口味:麻辣甜咸。

质感:干酥。

三、工艺程序

1. **初步加工**：猪瘦肉去筋膜，干辣椒去蒂和籽，大葱去老叶留葱白，大蒜和老姜去表皮，洗净备用。

2. **原料成形**：猪瘦肉顺丝切^③成5厘米长、0.5厘米见方的条。干辣椒切段，葱、姜、蒜切成末待用。

3. **烹调成菜**：猪肉条放碗内，加入酱油、精盐拌匀，腌渍入味。炒锅置灶口上，注入宽油^④烧至三四成热^⑤时，放入肉条滑散捞出，待油温升至七八成热^⑥时，再将肉条入油冲炸^⑦至棕黄色，倒入漏勺沥油。另起炒锅加底油10克烧热，放入辣椒段、葱姜蒜末煸炒出香味，随即加入酱油、料酒、清水、白糖、精盐、味精、花椒面和肉条，汤汁烧沸后转用小火烧煨，视肉条入味、汤汁将尽时，淋入辣椒油和香油收汁^⑧，至汤尽现油盛入器皿，晾凉后装盘即可。

四、要领提示

1. 浸炸肉条时应先用低油温将其滑散，再用热油冲炸。否则，肉条易粘团结团。

2. 烧煨肉条时宜用小火，汤汁要收尽，以使肉条达到干酥的质感效果。

五、操作重点

1. 浸炸肉条。

2. 烧煨肉条的火候。

六、菜肴变化

依此烹调方法、味型，利用变换原料及形状的方法，还可烹制出“麻辣牛肉干”、“麻辣肉片”、“麻辣牛肉丝”等菜肴。

七、思考题

1. 肉条成形为什么要顺丝切？

2. 冲炸肉条前为何先用低油温滑散？

3. 烧煨肉条时应怎样掌握火候？

八、营养成分

蛋白质 80.4 克、脂肪 95.2 克、糖类 26 克、纤维素 8.03 克、

胡萝卜素 0.2 毫克、维生素 A0.18 毫克、维生素 B₁2.21 毫克、维生素 B₂0.41 毫克、维生素 C4.85 毫克、钙 68.3 毫克、铁 14.6 毫克、锌 13.7 毫克、磷 820.8 毫克。

5. 麻酱腰片

一、原料组成

猪腰 350 克、芝麻酱 75 克、香菜 10 克、精盐 3 克、味精 2 克、料酒 15 克、香油 10 克、清汤^⑦20 克、花椒油 10 克。

二、成菜标准

色泽：棕黄色。

口味：咸鲜适中。

质感：软嫩。

三、工艺程序

1. 初步加工：猪腰去净外部筋膜，用刀剖开，片去腰心洗净。香菜择去根和黄叶，洗净备用。

2. 原料成形：将猪腰斜刀片成约 0.4 厘米厚的片，香菜改刀^⑧成寸段。

3. 调对滋汁：芝麻酱放碗内，加入清汤澥开，放入精盐、味精、香油和花椒油调和滋润。

4. 烫制腰片：汤锅置灶口上，加入清水和料酒烧沸后，将腰片放入烫至断生^⑨捞出沥水晾凉。

5. 拌制成菜：将烫熟的腰片浇上麻酱滋汁拌匀，装盘后撒上香菜段即可。

四、要领提示

1. 腰片成形时不宜过薄，否则易碎。

2. 烫制腰片时间不宜过长，以腰片刚断生为宜。

五、操作重点

1. 腰片成形。

2. 烫制腰片。

六、菜肴变化

依此烹调方法、味型，利用变换原料及形状的方法，还可烹制出“麻酱扁豆”、“麻酱肝尖”、“麻酱鸡腿”等菜肴。

七、思考题

1. 猪腰初加工时应注意什么问题？
2. 烫制腰片的技术关键有哪些？

八、营养成分

蛋白质 53.9 克、脂肪 71.2 克、糖类 5.4 克、纤维素 0.19 克、胡萝卜素 0.26 毫克、维生素 A 0.16 毫克、维生素 B₁ 1.11 毫克、维生素 B₂ 4.01 毫克、维生素 C 50.3 毫克、钙 47.8 毫克、铁 21.8 毫克、锌 9.55 毫克、磷 761.7 毫克。

6. 荠菜拌鸡丝

一、原料组成

鸡脯肉 200 克、荠菜 150 克、料酒 5 克、精盐 2 克、味精 3 克、香油 10 克、鸡蛋清 15 克、湿淀粉^① 5 克、清汤^② 20 克。

二、成菜标准

色泽：白绿相间。

口味：咸鲜适口。

质感：鸡丝软嫩，荠菜脆嫩。

三、工艺程序

1. 初步加工：鸡脯肉去筋膜，荠菜择去根须、黄叶，均洗净备用。
2. 原料成形：将鸡脯肉顺丝切^③成约 4 厘米长、0.2 厘米见方的丝。荠菜切成寸段。
3. 荠菜焯水：将荠菜段置沸水锅^④中焯水^⑤，然后过凉^⑥沥水。
4. 鸡丝上浆：鸡丝放器皿内，加入精盐、料酒、味精、湿淀