

技工学校中式烹调专业教改教材

教学菜 川菜



中国劳动出版社

技工学校中式烹调专业教改教材

教学菜——川菜

劳动部教材办公室组织编写

中国劳动出版社

前 言

大力发展职业教育是我国长期的战略性任务。最近颁布的《中华人民共和国劳动法》规定：“国家通过各种途径，采取各种措施，发展职业培训事业，开发劳动者的职业技能，提高劳动者的素质，增强劳动者的就业能力和工作能力。”我们要树立这样的目标，即要逐步做到使大多数新生劳动力基本上能够受到适应从业岗位需要的、最基本的职业技术训练，从事技术工种的劳动者，上岗前必须经过培训。技工学校是培养工人后备力量的专门学校，是职业技术教育的重要组成部分。我国工人队伍中的骨干力量，大多是技工学校培养的。因此，技工学校的办学质量，直接影响我国工人队伍的素质。教材作为办学的基本要素，对学生素质有着重要的影响。随着职业教育的发展，教材建设的任务十分繁重。为了更好地完成这一任务，需要制订出近期和长远的规划，要逐步建成适合技工学校使用的、品种多、配套全的教材系列，为发展我国技工教育服务。

加快发展第三产业，是我国社会主义经济发展过程中的一项具有重大战略意义的决策。加快第三产业的发展，是生产力提高和社会进步的必然结果；加快第三产业的发展，可以促进市场充分发育，是适应社会主义市场经济的需要；加快第三产业的发展，是缓解经济生活中深层次矛盾和促进经济发展的有效途径；加快第三产业的发展，是缓解我国日益严峻的就业压力的重要出路；加快第三产业的发展，可以促进社会主义物质和精神文明建设。技工学校为了贯彻中央加快发展第三产业的决定，纷纷调整专业方向。中国

劳动出版社为了适应这一新形势,及时调整了出版力量,不失时机地组织编写了商品经营、中式烹调、饭店服务等三个专业的教材。这批教材的问世,对技工学校的专业调整,无疑是一个有力的支持。

九十年代,我国每年都将有大批新成长的劳动力和从第一、第二产业转移出来的劳动力需要安置。第三产业行业多,门类广,劳动密集、技术密集、知识密集行业并存,能够吸纳大量的劳动力。为了使大批劳动者能够适应第三产业的各个行业需要,必须大力发展有关的各种职业技术教育。除大力兴办技工学校外,还要举办短期和中长期的专业培训。我们应当适应这种形势,大力开发第三产业的教材,充分满足各种培训的需要。这是出版为劳动工作服务的最佳形式。

教材建设,必须始终注重质量,要牢固树立质量第一的观念,要严格按照新闻出版署的质量标准,以严肃认真的态度,抓好教材质量。要搞出高质量的教材,决非一朝一夕所能做到的,必须下苦功夫,常抓不懈。中国劳动出版社应当集中力量,有计划、有步骤地编写出一批内容好、质量高的技校教材,以满足技工学校教学的需要

编写技工学校教材,要特别注意对广大技工学校学生加强党的基本路线教育,爱国主义、集体主义和社会主义思想教育,近代史、现代史教育和国情教育,引导学生运用马克思主义的立场、观点、方法认识现实问题。要注意改革教育内容和教学方法,要按照现代科学技术文化发展的新成果和社会主义现代化建设的实际需要,更新教学内容,调整课程结构,加强基本知识、基本理论和基本技能的培养和训练,重视培养学生分析问题和解决问题的能力,注重职业道德和实际能力的培养。这些原则是评价教材质量的重要依据。

开发职业培训教材,是关系到提高劳动者素质的大事。十多年

来,中国劳动出版社已出版了数百种各类职业培训教材,对发展我国职业培训事业起了积极的作用,得到了社会的承认。希望今后能开发更多的、符合我国国情的、适用性强的、受大家欢迎的新教材。在此,对参加这批教材编审工作的同志顺致谢意。

中华人民共和国劳动部副部长 张左己

一九九四年七月十四日

目 录

- | | | | |
|-----------------|--------|------------------|--------|
| 1. 回锅肉 | (1) | 22. 烟熏排骨 | (23) |
| 2. 生爆盐煎肉 | (2) | 23. 红油耳丝 | (24) |
| 3. 鱼香肉丝 | (2) | 24. 芝麻肉丝 | (24) |
| 4. 合川肉片 | (3) | 25. 蒜泥白肉 | (25) |
| 5. 鱼香鹅黄肉 | (4) | 26. 麻酱腰片 | (26) |
| 6. 东坡肉 | (6) | 27. 清蒸杂烩 | (27) |
| 7. 锅巴肉片 | (7) | 28. 酥肉汤 | (28) |
| 8. 白菜肉卷 | (8) | 29. 冬菜腰片汤 | (29) |
| 9. 生烧筋尾舌 | (9) | 30. 酸菜肉丝汤 | (30) |
| 10. 荷叶蒸肉 | (10) | 31. 丸子汤 | (31) |
| 11. 四鲜肉脯 | (11) | 32. 麻辣牛肉干 | (32) |
| 12. 龙眼甜烧白 | (13) | 33. 干煸牛肉丝 | (33) |
| 13. 油爆双脆 | (14) | 34. 水煮牛肉 | (34) |
| 14. 炒杂拌 | (15) | 35. 家常牛筋 | (35) |
| 15. 荔枝腰块 | (16) | 36. 圆笼粉蒸牛肉 | (36) |
| 16. 凤尾腰花 | (17) | 37. 清炖牛尾汤 | (37) |
| 17. 乐至猪肝 | (18) | 38. 花椒兔丁 | (38) |
| 18. 软炸肚头 | (19) | 39. 鱼香酥皮兔糕 | (39) |
| 19. 清汤麦穗肚 | (20) | 40. 鸳鸯火锅 | (40) |
| 20. 双吃扳指 | (21) | 41. 生片菊花火锅 | (41) |
| 21. 椒麻脆肚丝 | (22) | 42. 菠饺鱼肚 | (43) |

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 43. 干煸鱿鱼 | (44) | 71. 醋溜凤脯 | (72) |
| 44. 家常海参 | (45) | 72. 鸡豆花 | (73) |
| 45. 三鲜鲍鱼 | (46) | 73. 花仁拌鸡丁 | (74) |
| 46. 干贝烧三圆 | (47) | 74. 怪味鸡块 | (75) |
| 47. 白汁鱼肚卷 | (48) | 75. 棒棒鸡丝 | (75) |
| 48. 佛手蜇卷 | (49) | 76. 水晶鸭方 | (76) |
| 49. 姜汁鲜虾 | (50) | 77. 五香卤鸭 | (77) |
| 50. 陈皮鳝段 | (50) | 78. 椒麻鸭掌 | (78) |
| 51. 怪味酥鳊鱼 | (51) | 79. 香酥全鸭 | (79) |
| 52. 葱酥鲫鱼 | (52) | 80. 樟茶鸭子 | (80) |
| 53. 糖醋鱼条 | (54) | 81. 魔芋烧鸭 | (81) |
| 54. 豆瓣鲜鱼 | (54) | 82. 葫芦鸭子 | (82) |
| 55. 干烧鲜鱼 | (55) | 83. 如意蛋卷 | (83) |
| 56. 豆腐鲫鱼 | (57) | 84. 麻婆豆腐 | (84) |
| 57. 泡菜鱼 | (58) | 85. 口袋豆腐 | (85) |
| 58. 糊辣鱼花 | (59) | 86. 锅贴豆腐 | (86) |
| 59. 软炸虾糕 | (60) | 87. 豆腐鲢鱼 | (87) |
| 60. 糖醋脆皮鱼 | (61) | 88. 菱角豆腐 | (89) |
| 61. 芹黄鱼丝 | (62) | 89. 腐皮肉丝 | (90) |
| 62. 大蒜烧鳝鱼 | (63) | 90. 麻辣豆花 | (91) |
| 63. 双色鱼丸 | (64) | 91. 鱼香豌豆 | (92) |
| 64. 姜汁热味鸡 | (65) | 92. 酱酥桃仁 | (93) |
| 65. 小煎鸡 | (66) | 93. 开水白菜 | (94) |
| 66. 蒜苔鸡丝 | (67) | 94. 糟醉冬笋 | (95) |
| 67. 宫保鸡丁 | (68) | 95. 葱油蒜苔 | (95) |
| 68. 生烧鸡翅 | (69) | 96. 麻酱凤尾 | (96) |
| 69. 芙蓉鸡片 | (70) | 97. 姜汁芸豆 | (97) |
| 70. 雪花鸡淖 | (71) | 98. 怪味花仁 | (98) |

99. 油焖笋尖 (99)
100. 素炒青椒 (100)
101. 炆银芽 (100)
102. 瓢花菜 (101)
103. 瓢蕃茄 (102)
104. 龙眼苦瓜 (103)
105. 烧拌茄子 (104)
106. 蒜泥黄瓜 (105)
107. 酱烧冬笋 (106)
108. 鱼香紫菜 (107)
109. 炆莲白卷 (108)
110. 珊瑚雪卷 (109)
111. 鱼香茄饼 (110)
112. 瓢莲藕 (111)
113. 八宝锅蒸 (112)
114. 蜜味苕蛋 (113)
115. 西瓜盅 (114)
116. 瓢梨 (115)
117. 蜜汁桃脯 (116)
118. 冰糖银耳 (117)
119. 核桃泥 (118)
120. 甜黄菜 (119)

1. 回锅肉

烹制方法 煮、炒

味型 家常味

原料 二刀猪肉 500g, 蒜苗 100g, 郫县豆瓣 40g, 白糖 5g, 甜酱 7g, 酱油 5g, 混合油 25g, 味精 1g。

工艺流程 煮坯→切配→加热→调味→装盘

制作工艺

1. 猪肉拈尽残毛洗净, 入锅煮熟捞起, 晾凉后切成长 7cm、宽 3.5cm、厚 0.4cm 肥瘦相连的薄片。蒜苗择洗干净, 用斜刀切成长 4cm 的段。豆瓣剁细。

2. 锅置中火上, 下混合油烧至五成热, 下肉片炒至吐油时, 下豆瓣、甜酱、白糖并迅速炒均匀, 即下蒜苗炒断生, 再下酱油、味精炒匀起锅装盘即成。

风味特点 此菜系四川传统名菜, 家喻户晓, 肥而不腻, 色红味浓, 极富家常风味。

制作要领

1. 肉要煮熟、软硬要适度, 炒时火不宜太大。
2. 豆瓣、甜酱下锅要快速炒散, 均匀地附着在肉片上。
3. 蒜苗炒断生即可, 才能达到色正味香的最佳效果。

思考题

1. 没有蒜苗的季节, 用什么作配料才恰当?
2. 它与生爆盐煎肉有哪些区别?

2. 生爆盐煎肉

烹制方法 炒

味型 家常味

原料 去皮二刀肉 350g, 蒜苗 100g, 郫县豆瓣 40g, 永川豆豉 10g, 精盐 2g, 绍酒 10g, 化猪油 50g, 味精 1 克。

工艺流程 切配→加热→调味→上盘

制作工艺

1. 猪肉横着肉纹切成长 7cm、宽 3.5cm、厚 0.4cm 的片。蒜苗择洗干净, 切成 4cm 长的段。豆瓣剁细。

2. 锅置旺火上, 下化猪油烧至六成热, 下肉片炒至水分将干时, 加绍酒、精盐略炒, 再下豆豉、豆瓣炒至色红味香时, 加入蒜苗、味精炒匀, 蒜苗断生即可装盘。

风味特点 色泽红亮, 蒜苗碧绿, 干香滋润, 味鲜美微辣。

制作要领

1. 切的肉片要肥瘦相连, 大小厚薄均匀。
2. 水分炒干后即下豆瓣、豆豉快速炒散。
3. 保持蒜苗的色泽。

思考题

1. 二刀肉在哪个部位? 其结构怎样?
2. 二刀肉作此菜好在哪些方面?

3. 鱼香肉丝

烹制方法 炒

味型 鱼香味

原料 肥瘦猪肉 200g, 水发兰片 25g, 水发木耳 25g, 泡辣椒

末 35g,姜米 10g,蒜米 15g,葱花 25g,精盐 7g,白糖 15g,醋 10g,酱油 12g,味精 1g,湿淀粉 35g,绍酒 15g,鲜汤 20g,混合油 100g。

工艺流程 切配→着味上浆→对味汁→加热调味→烹汁成菜
制作工艺

1. 将肥三成瘦七成的猪肉切成二粗丝;木耳、兰片分别切成二粗丝。肉丝用精盐、湿淀粉拌匀。酱油、白糖、醋、味精、绍酒、鲜汤、湿淀粉对成味汁

2. 炒锅置旺火上,下混合油烧至六成热,下肉丝迅速炒散籽,下泡辣椒末、姜米、蒜米炒出香味,速将兰片丝、木耳丝入锅炒匀,烹入味汁、下葱花,颠匀起锅上盘即成。

风味特点 色泽鲜红,肉质细嫩,咸、甜、酸、辣兼备,葱姜蒜味突出。

制作要领

1. 肉丝上浆前,先用 20g 清水拌匀,再上浆,炒出的肉丝才嫩。

2. 姜、蒜切成绿豆粒状,蒜的比例略大于姜,味才突出。

3. 根据各地的烹制习惯,也可不加木耳、兰片。

思考题

1. 此菜加用一定比例的肥肉是什么意思?

2. 如果没有泡辣椒,你选用哪种调料代替?

3. 鱼香味型还能烹制哪些菜肴?

4. 鱼香味是由哪四个单一味构成?

4. 合川肉片

烹制方法 煎、溜

味型 荔枝味

原料 二刀猪肉(去皮)200g,全蛋淀粉 80g,水发兰片 30g,水

发木耳 30g,葱段 20g,姜片 5g,蒜片 8g,精盐 5g,酱油 15g,白糖 20g,醋 15g,绍酒 10g,郫县豆瓣 25g,味精 1g,香油 5g,鲜汤 50g,化猪油 150g。

工艺流程 切配→着味上浆→对味汁→加热调味→上盘

制作工艺

1. 肥瘦相连的猪肉洗净,切成长 5cm、宽 3cm、厚 0.3cm 的片,盛入碗内,用精盐、绍酒、全蛋淀粉拌匀。酱油、醋、白糖、味精、绍酒、鲜汤、湿淀粉对成味汁。豆瓣剁细。

2. 锅置旺火上,下化猪油 50g,烧至五成热,肉片理伸摆入锅内,两面煎黄,边煎边从锅的周围加油,煎至表层酥脆时,将肉片拨在锅的一端,锅内下油烧热,下豆瓣、姜片、蒜片、葱段、兰片、木耳与肉片混合炒匀,烹入味汁及香油,颠匀起锅即成。

风味特点 肉片金黄,皮脆肉嫩,味酸甜鲜香可口,因系四川合川县风味菜肴而得名。

制作要领

1. 全蛋糊的稀稠要适度,厚薄要上均匀。
2. 用中火慢煎,要色黄、肉熟、皮脆、不焦。
3. 味汁入锅后,快速颠匀,以免回软不脆。

思考题

1. 什么叫全蛋淀粉?它怎样调制?各自的比例多少?调制时应注意哪些问题?
2. 此菜在烹制时应着重掌握哪几个环节?

5. 鱼香鹅黄肉

烹制方法 炸、溜

味型 鱼香味

原料 肥瘦猪肉 250g,鸡蛋 7 个,荸荠 50g,泡辣椒末 30g,姜

米 10g,蒜米 15g,葱花 25g,精盐 7g,酱油 20g,醋 12g,白糖 15g,绍酒 10g,味精 1g,胡椒粉 1g,蛋清淀粉 50g,湿淀粉 70g,鲜汤 100g,菜油 1000g(耗 100g)。

工艺流程 切配拌馅→摊蛋皮→制卷改刀→过油→调料加热→调味勾芡→溜汁成菜

制作工艺

1. 将肥三成瘦七成的猪肉与去皮的荸荠分别剁成细末,一并盛入盆内,加一个鸡蛋液、绍酒、精盐、酱油、味精、胡椒粉、姜米(3g)、湿淀粉(60g),混合拌匀成馅。鸡蛋 6 个去壳,加盐打散,摊成蛋皮。

2. 将蛋皮平铺于菜板上,抹上蛋清淀粉,放上肉馅一份,卷成宽 3cm、厚 0.5cm 的扁形蛋卷,用刀切成五刀一断的佛手形,照此法做完待用。

3. 炒锅置中火上,下菜油烧至四成熟,切好的蛋卷分次入锅,炸呈浅黄色捞出,锅内留油 60g,下泡辣椒末、蒜米、姜米炒香,烹入鲜汤,下白糖、酱油、精盐、绍酒烧沸,用湿淀粉勾芡收汁,最后下醋、味精、葱花及炸好的蛋卷,颠匀起锅即成。

风味特点 蛋卷嫩黄,汁色红亮,形状美观,馅嫩味香,鱼香味浓郁。

制作要领

1. 肥瘦比例恰当,馅要剁细,湿淀粉拌足,馅宜拌干一点。
2. 卷要裹紧,封口要粘牢。
3. 炸时油温不宜高,以免焦而不熟,影响蛋卷色泽。

思考题

1. 此菜是根据什么命名的?
2. 此菜可否不溜汁?带味碟由食客蘸食?
3. 如果将味碟换成四种味型(糖醋味碟、茄汁碟、鱼香碟、椒

盐碟)行吗?其菜名如何定?

6. 东坡肉

烹制方法 煨

味型 咸鲜

原料 五花猪肉(一方)800g,熟鸡、鸭骨 400g,姜片 20g,葱段 50g,花椒 1g,绍酒 150g,糖色 25g,鲜汤 1500g,菜油 1000g(耗 30g),香油 5g,盐 15g。

工艺流程 洗涤去毛→煮肉上色→过油→煨制→浓汁成菜

制作工艺

1. 猪肉刮洗干净,拈尽残毛,入沸水锅煮熟捞起,用净布抹去肉皮上的水分,趁热在肉皮上均匀地抹上糖色,下入七成热油锅内炸呈棕红色捞出。姜片、葱段、花椒用纱布包好。

2. 用砂锅一个,用鸡、鸭骨垫底,放入猪肉(皮向下)及纱布包,加入鲜汤、绍酒、糖色、精盐烧沸,撇尽浮沫,移至小火慢慢煨酥,将肉起于大盘内(皮朝上),锅内原汁在火上收浓,沥去渣滓,加入香油,再将原汁浇于肉上即成。

风味特点 此菜色泽棕红光亮,酥而不烂,肥而不腻,老年人尤其喜爱。

制作要领

1. 肉坯要方正,熟后趁热抹糖色。
2. 煨时用小火,以免汁干烧焦。
3. 冰糖色不要炒得太深,以免汤汁发苦。
4. 要色红亮,肉酥软,汁浓稠。

思考题

1. 炸肉时色泽不匀是什么原因造成的?
2. 在煨制过程中应注意些什么问题?

3. 此菜以什么根据命名的?①

7. 锅巴肉片

烹制方法 炸、溜

味型 荔枝味

原料 大米锅巴 150g,瘦猪肉 150g,水发兰片 20g,水发香菇 20g,绿叶菜心 15g,泡辣椒节 5g,斜刀葱段 15g,蒜片 5g,姜片 3g,精盐 15g,醋 20g,白糖 25g,味精 1g,湿淀粉 40g,鲜汤 250g,菜油 1000g(耗 150g),绍酒 10g。

工艺流程 切配→着味上浆→对味汁→加热成菜

制作工艺

1. 猪肉洗净,切成薄片用精盐、湿淀粉拌匀,香菇去蒂一切二半,锅巴用手掰成 4cm 大的块,精盐、白糖、醋、味精、绍酒、湿淀粉、鲜汤对成味汁。

2. 锅置旺火上,下油 100g 烧至六成热,下肉片快速炒散籽,下姜片、蒜片、泡辣椒节、香菇、兰片、葱段、绿叶菜心等原料,混合炒匀,烹入味汁,收成较浓稠、带较多汤汁的肉片,盛入大碗内。在炒肉片的同时,另用锅下油,烧至七成热,下锅巴炸酥脆,捞入大窝盘内,并舀热油 40g 于窝盘内,随炒好的肉片一并上席,待锅巴在桌上放定后,将肉片连同原汁全部倾倒入锅巴上即成。

风味特点 此菜肉片嫩滑,锅巴酥脆,味酸甜鲜香。趁热取食,其味尤美。淋肉片汁时要在厅堂发出清脆响声,故又名“堂响肉片”。

制作要领

1. 肉片的汤汁要宽,保证锅巴有足够汤汁

① 相传此菜为宋代诗人苏东坡(四川眉山县人)所创制而得名。

2. 炸锅巴的油温不低于七成熟。
3. 肉片炒好,锅巴也要同时炸好,端菜上桌要快,保证堂响效果。

思考题

1. 锅巴是怎样生产的? 你会制作吗?
2. 锅巴鸡片、鱼片可否按此法制作? 锅巴海参、虾仁在制作上和味型方面有无变化?
3. 大荔枝味、小荔枝味、糖醋味在口感上有哪些区别?

8. 白菜肉卷

烹制方法 蒸

味型 咸鲜

原料 大白菜叶 500g,肥瘦猪肉 250g,鸡蛋 1 个,蛋清淀粉 50g,湿淀粉 70g,化猪油 50g,奶汤 200g,姜片 10g,葱段 15g,绍酒 15g,精盐 12g,酱油 15g,香油 15g,荸荠 40g,味精 1g,胡椒粉 1g,姜米 7g,化鸡油 10g。

工艺流程 菜叶焯水→剁馅拌馅→裹卷汽蒸→改刀、装碗、馏笼→挂汁成菜

制作工艺

1. 将整张的白菜叶洗净,入沸水略焯一下,起于清水中漂冷后捞起,晾干表层水分。将肥三成瘦七成的猪肉、荸荠(去皮),分别剁成细末,一并盛入盆内加精盐、酱油、味精、胡椒粉、鸡蛋、香油、姜米、湿淀粉(60g)混合拌匀成馅。

2. 白菜叶平铺于菜板上,均匀地抹上蛋清淀粉,放肉馅一份,卷成直径 2.5cm 的圆卷,上笼蒸熟后取出晾凉,用刀切成长 3cm 的段,入蒸碗装成满天星形状(即刀口向下,立放于蒸碗内),上笼馏热。

3. 锅内下化猪油,烧至五成热,下姜片、葱段炒香,烹入奶汤,加精盐、胡椒粉、味精、绍酒烧沸。捞去姜葱不用,用湿淀粉勾二流芡,下化鸡油调匀,将白菜卷从笼内取出,翻扣于大圆盘内,浇上白汁即成。

风味特点 此菜汁乳白而透明,味咸鲜清淡,点似鸡油,如果翻扣于大汤碗内,注入清汤,可作汤菜入席。

制作要领

1. 馅内用的湿淀粉宁多勿少,拌馅宜干一点。
2. 焯过水的白菜要先攥干水分再抹淀粉,卷要裹紧,封口要粘牢。
3. 蒸卷以刚熟为好,久蒸易散。回蒸以馏热即可。

思考题

1. 白菜叶用沸水焯的作用是什么? 不焯行不行?
2. 菜卷有散卷、脱层现象是什么原因造成的?
3. 白汁里面可否使用少量冬菇片、火腿片?

9. 生烧筋尾舌

烹制方法 烧

味型 咸鲜

原料 鲜猪尾 250g,鲜猪舌 250g,鲜猪蹄筋 250g,鲜菜心 250g,精盐 15g,酱油 15g,冰糖色 20g,绍酒 25g,姜片 30g,葱段 30g,化猪油 75g,香油 10g,味精 1g,鲜汤 1500g。

工艺流程 主料的初加工及焯水→切配→煸炒调味→烧制→收汁上盘

制作工艺

1. 蹄筋洗净,切成长 5cm 的段;猪尾洗净,拈尽残毛,斩成长 5cm 的段,大的对剖;猪舌入沸水煮约 3 分钟,捞入温水内,刮尽白