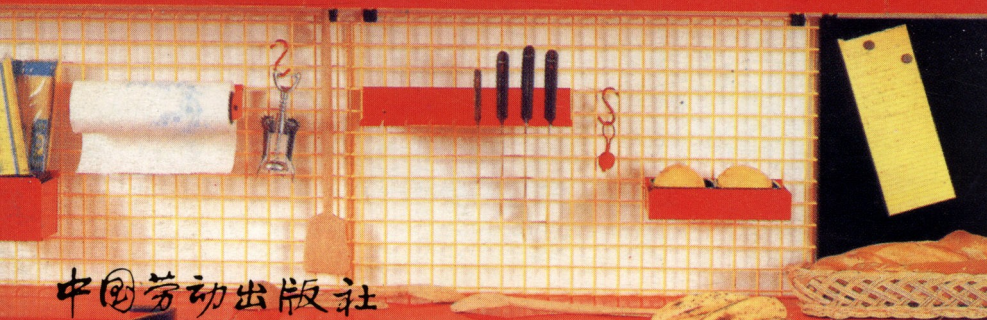
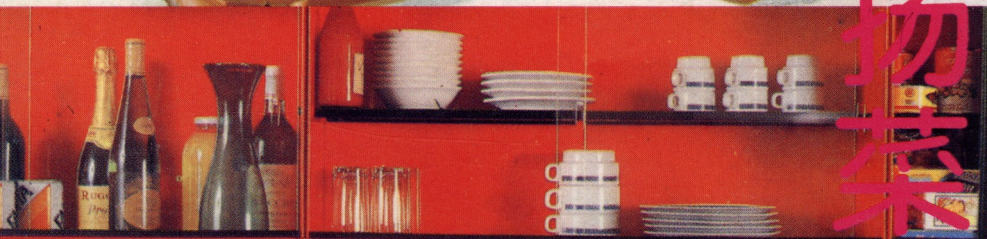


技工学校中式烹调专业教改教材



教学菜 淮扬菜



中国劳动出版社

技工学校中式烹调专业教改教材

教学菜——淮扬菜

劳动部教材办公室组织编写

中国劳动出版社

本书是根据技工学校“三产”教改教材编委会编审的中式烹调专业《教学菜——淮扬菜》教学大纲编写的。按烹调方法分类，共选编了淮扬风味菜肴120种。

本书适于技工学校、职业学校中式烹调专业教学用书，也可用于职工考核培训与自学。

本书由朱年编著。

图书在版编目(CIP)数据

教学菜——淮扬菜/朱年编著. —北京：中国劳动出版社，1994
本书由劳动部教材办公室组织编写
ISBN 7-5045-1537-X

I. 教… II. 朱… III. 菜谱—中国, 淮扬 IV. TS972.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 11620 号

教学菜——淮扬菜

技校“三产”教改教材编委会组织编写

责任编辑 赵庆鹏

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街1号)

新华书店总店北京发行所发行

煤炭工业出版社印刷厂印刷

1994年10月北京第1版 1999年3月北京第4次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：4.75

字数：116千字 印数：2000册

定价：4.30元

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. 芝麻鱼排	1
2. 脆皮虾球	2
3. 卷筒肉	3
4. 金钱鸡	4
5. 炸肫仁	5
6. 葫芦虾蟹	6
7. 锅烧豆腐	8
8. 凤尾虾排	9
9. 纸包虾仁	10
10. 酥炸蕃茄	11
11. 油淋仔鸡	12
12. 桃仁鸭方	13
13. 萝卜鱼	15
14. 干炸银鱼	16
15. 香炸云雾	17
16. 醋溜鳊鱼	18
17. 松鼠鱼	19
18. 三丝鱼卷	21
19. 桃仁鸡	22
20. 象牙里脊	23
21. 镶青椒	24

22.	翠珠鱼花	25
23.	蛤蜊鱼饺	27
24.	溜卞蛋	28
25.	溜刀鱼	29
26.	溜筒头	30
27.	溜仔鸡	31
28.	菊花鱼	32
29.	爆鱿鱼卷	34
30.	油爆双脆	35
31.	酱爆鸡丁	36
32.	油爆虾	37
33.	将军过桥	38
34.	清炒虾仁	39
35.	芙蓉鱼片	40
36.	炒蝴蝶片	42
37.	三丝炒鸽松	43
38.	什锦蛋炒饭	44
39.	白炒里脊丝	45
40.	红炒精片	46
41.	炒猪肝	47
42.	炒肉丝	48
43.	银丝鳊鱼	49
44.	炒软兜	50
45.	炒腰花	51
46.	糟炒鱼片	52
47.	松仁鱼米	53
48.	叉烧鳊鱼	54
49.	叉烧长鱼方	56

50. 泥烤鸡	57
51. 锅贴鸡	59
52. 鱼皮锅贴	60
53. 清炖蟹粉狮子头	62
54. 三套鸭	63
55. 清炖圆鱼	65
56. 炖金银鸭	66
57. 芙蓉海底松	67
58. 炖鳝酥	68
59. 清炖鸡孚	69
60. 松子肉	70
61. 红酥鸡	72
62. 原焖鱼翅	73
63. 葫芦鸡腿	74
64. 虾仁涨蛋	76
65. 樱桃肉	77
66. 芽笋烧鲫鱼	78
67. 什锦火锅	79
68. 荷包鲫鱼	80
69. 马鞍桥烧肉	81
70. 扒烧整猪头	82
71. 蛋美鸡	84
72. 金葱扒鸭	85
73. 烧虎皮蹄筋	86
74. 三鲜脱骨鱼	87
75. 鸡酥斩肉	89
76. 腐乳拆烧肉	90
77. 大煮干丝	91

78. 野鸭菜饭	92
79. 水晶肴蹄	94
80. 芙蓉鲫鱼	95
81. 荷叶粉蒸肉	96
82. 双皮刀鱼	97
83. 绣球鳊鱼	99
84. 桂花虾饼.....	100
85. 珍珠圆子.....	101
86. 玛瑙蛋.....	102
87. 拆烩鲢鱼头.....	103
88. 掌上明珠.....	104
89. 萝卜球烩酥腰.....	105
90. 豆腐饺子.....	106
91. 鱿鱼锅巴.....	108
92. 三鲜鱼捶.....	109
93. 文思豆腐汤.....	110
94. 龙戏珠.....	111
95. 鸡粥蹄筋.....	112
96. 圆余汤.....	113
97. 榨菜肉丝汤.....	114
98. 清汤鱼圆.....	115
99. 莼菜塘鱼片.....	116
100. 酥熘鲫鱼	117
101. 熘虾	119
102. 炝虎尾	119
103. 炝冬笋	121
104. 炝青螺	122
105. 炝腰片	122

106.	炆虾	123
107.	醉鸡	124
108.	醉笋	125
109.	卤虎皮蛋	126
110.	卤兰花干	127
111.	水晶鸭舌掌	128
112.	八宝冻鸡	129
113.	蜜汁甜桃	130
114.	西瓜冻	131
115.	蜜枣扒山药	132
116.	八宝饭	133
117.	桂花糖藕	134
118.	挂霜生仁	136
119.	蜜汁芋艿	136
120.	藕粉圆子	137

1. 芝麻鱼排

烹制方法 炸

味型 香咸

原料

主辅料：净青鱼肉 250g、熟芝麻 100g、面粉 100g、鸡蛋 2 只。

调味料：精盐 $\frac{3}{10}$ 勺* (1.5g)、胡椒粉 1g、葱姜汁 15g、绍酒 10g、辣酱油 15g、蕃茄酱 15g、精炼油 600g(约耗 60g)。

工艺流程

鱼肉批成厚片→用调料腌渍→蘸蛋液→拍粉→粘芝麻成生坯
→初炸→复炸→改刀装盘

制作工艺

1 将鱼肉批成 0.5cm 厚的大片，放入碗内，加盐、绍酒、葱姜汁、胡椒粉浸渍入味。

2. 鸡蛋磕入碗内，搅散。将鱼片逐片蘸上蛋液，拍上面粉，再粘上芝麻按紧，即成鱼排生坯。

3. 炒锅上火，放入精炼油烧至六成熟时，将鱼排放入锅内，炸至淡黄色捞起。待油温升至八成熟时，再投入鱼排复炸，捞起沥油，改刀装盘。上桌时带辣酱油、蕃茄酱各一小碟蘸食。

* 注：为使初学者能较准确地掌握菜肴口味，保证菜肴的风味特色，本文中对主要成味调料以“勺”计量，以便于操作者准确掌握。现规定盐一勺为 5g，酱油一勺为 50g，糖一勺为 25g，醋一勺为 25g，味精一勺为 2g，油一勺为 50g。

制作要领

1. 鱼片厚薄要均匀。
2. 鱼片要蘸满蛋液，拍上面粉后再粘上芝麻，并按紧压实，防止芝麻脱落。
3. 及时清理油中脱落的芝麻。

成品特点 色呈金黄，外香脆，里鲜嫩。

思考题

请参照芝麻鱼排的制作工艺，写出炸猪排的原料及制作工艺。

2. 脆皮虾球

烹制方法 炸

味型 香咸

原料

主辅料：虾仁 250g、熟猪肥膘肉 50g、咸面包屑 75g、鸡蛋 1 只。

调味料：精盐 $\frac{1}{2}$ 勺 (2.5g)、绍酒 10g、葱姜汁 15g、干淀粉 15g、花椒盐 3g、蕃茄酱 20g、精炼油 750g(约耗 40g)。

工艺流程

虾仁、肥膘肉分别斩茸→调味成缔→挤成球→滚满面包屑→油炸成熟→装盘→撒上花椒盐

制作工艺

1 虾仁洗净沥水，与肥膘肉分别斩成茸，放入碗内，加精盐、鸡蛋、绍酒、葱姜汁、干淀粉搅匀成虾缔，再用手抓挤成二十个虾球，逐个滚满面包屑，放盘内。

2. 炒锅上火烧热，放入精炼油烧至六成熟时，投入虾球，用手勺轻轻推动，炸至金黄色上浮时捞起装盘，撒上花椒盐即成。上桌时带蕃茄酱一小碟蘸食。

制作要领

1. 虾茸内不放葱姜末, 而用葱姜汁代替。
2. 宜选用咸面包屑, 或用馒头屑代替。

成品特点 色呈金黄, 外酥香, 里鲜嫩。

思考题

1. 炸类菜肴如选用甜面包屑滚沾在外表炸制会出现什么情况? 为什么?
2. 炸制虾球的油温为什么不宜过高?

3. 卷筒肉

烹制方法 炸

味型 香咸

原料

主辅料: 猪里脊肉 150g、熟笋丝 50g、葱丝 30g、猪网油 200g、梗米粉 150g、面粉 50g、干淀粉 20g、鸡蛋 2 只。

调味料: 精盐 $\frac{3}{10}$ 勺 (1.5g)、葱椒盐 5g、花椒盐 2g、绍酒 5g、芝麻油 15g、精炼油 500g (约耗 100g)。

工艺流程

猪肉切丝 → 加配料调味
网油漂洗晾干 → 抹蛋浆 } → 包卷成生坯
制米粉糊 } → 挂糊油炸 → 复
炸 → 改刀装盘 → 撒花椒盐

制作工艺

1. 将猪里脊肉切成丝, 与笋丝、葱丝同放碗内, 加精盐、味精、绍酒浸渍入味。鸡蛋一只磕入碗中, 加葱椒盐、干淀粉搅匀成蛋浆。另一只鸡蛋磕入碗中, 加梗米粉、面粉、水搅匀成全蛋糊。

2. 将猪网油漂洗干净, 晾干水分, 平铺在案板上, 抹上蛋浆,

放上三丝馅,卷成手指粗细的卷筒状,成卷筒肉生坯。

3. 炒锅上火,放入精炼油烧至五成熟时,将生坯挂上全蛋糊,投入油锅炸约3分钟至淡黄色捞起,待油温升至八成熟时,再投入肉卷炸透呈金黄色捞起沥油,改成斜刀块装盘,撒花椒盐,淋上芝麻油即成。

制作要领

1. 卷制时不可过粗,并要粗细均匀。
2. 网油要漂洗干净去除腥味后晾干使用。
3. 炸制过程中要掌握好油温。

成品特点 色泽金黄,外酥里嫩,鲜香味美。

思考题

炸卷筒鱼、卷筒鸭的制作工艺与卷筒肉有何不同?

4. 金钱鸡

烹制方法 炸

味型 香咸

原料

主辅料:鸡脯肉 100g、熟猪肥膘肉 250g、虾仁 75g、青菜叶 30g、鸡蛋清 3只、粳米粉 100g、面粉 25g。

调味料:精盐 $\frac{3}{10}$ 勺(1.5g)、葱椒盐 5g、花椒盐 2g、葱姜汁 10g、绍酒 20g、干淀粉 10g、芝麻油 20g、精炼油 1000g(约耗 100g)。

工艺流程

鸡肉、虾仁斩茸→调味成缔
肥膘肉、青菜叶压刻成圆片
制葱椒盐蛋清浆

→抹缔相叠成金钱鸡生坯
制米粉糊

挂糊油炸→复炸→成熟装盘→撒花椒盐

制作工艺

1. 将鸡脯肉、虾仁分别斩成茸,同放碗内,加葱姜汁、绍酒、鸡蛋清一只、盐、干淀粉 5g、芝麻油搅匀成缔。另用鸡蛋清一只,加葱椒盐、干淀粉 5g 搅匀成蛋清浆。将熟猪肥膘肉、青菜叶分别用圆模具刀压刻成直径为 3cm 的圆片,各二十四片,肥膘肉片厚约 0.6cm。

2. 鸡蛋清一只、粳米粉、面粉加水调制成蛋清糊。将肥膘肉圆片平铺在案板上,先抹上蛋清浆,上面抹上鸡虾肉缔,抹平、抹圆,再抹上蛋清浆,上面摆青菜叶圆片。即成金钱鸡生坯。

3. 炒锅上火,放入精炼油烧至六成热时,将金钱鸡生坯挂上蛋清糊,投入油锅炸至淡黄色捞起沥油,待油温升至七成熟时,再投入金钱鸡炸至金黄色,捞起装盘,淋上芝麻油,撒上花椒盐即成。

制作要领

1. 熟猪肥膘肉宜选用实膘肉。
2. 肥膘肉压刻成圆片要大小一致,不要太薄。

成品特点 形似金钱,外香酥,里鲜嫩。

思考题

金钱鸡与锅贴鸡在制作工艺上有什么不同?

5. 炸肫仁

烹制方法 炸

味型 香咸

原料

主辅料:鸭肫 6 只、鸡蛋 2 只、粳米粉 75g、面粉 50g。

调味料:酱油 $\frac{1}{5}$ 勺(10g)、绍酒 15g、葱段 10g、姜片 10g、花椒盐 2g、芝麻油 10g、精炼油 1000g(约耗 100g)。

工艺流程

鸭肫去皮→剖刀→腌渍
制米粉糊}→挂糊油炸→复炸→入锅加花椒
盐、芝麻油翻拌→装盘

制作工艺

1 将鸭肫洗净,批去肫皮,取下肫仁,在肫仁上剖刀纹后,用刀面轻轻将肫仁拍松,切成两块,放入碗内,加酱油、葱段、姜片、绍酒浸渍入味。鸡蛋磕入碗中搅散,加入粳米粉、面粉、水搅匀成全蛋糊。

2. 炒锅上火,放入精炼油烧至七成熟时,将肫仁挂上全蛋糊,投入油锅炸透捞起沥油。待油温升至八成熟时,再投入炸至轻浮油面,色呈金黄时倒入漏勺沥油,再放入炒锅内,加花椒盐、芝麻油颠匀,出锅装盘即成。

制作要领

肫仁必须剖刀并拍松,再浸渍入味。

成品特点 外酥脆,内脆嫩,味鲜香。

思考题

要使肫仁更加脆嫩,还可采用哪些方法加工处理?

6. 葫芦虾蟹

烹制方法 炸

味型 香咸

原料

主辅料:虾仁 125g、熟蟹肉 100g、大河虾 12 只、咸面包屑 150g、烫熟药芹 12 根、鸡蛋 3 只、猪网油(整张)250g。

调味料:精盐 $\frac{3}{10}$ 勺(1.5g)、葱椒盐 2g、花椒盐 1g、绍酒 15g、葱