

技工学校中式烹调专业教改教材

教学菜

鲁菜



中国劳动出版社

技工学校中式烹调专业教改教材

教学菜——鲁菜

劳动部教材办公室组织编写

中国劳动出版社

图书在版编目(CIP)数据

教学菜——鲁菜/张桐林编. —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 7-5045-1439-X

I. 教… II. 张… III. 菜谱-中国, 山东 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11618 号

教学菜——鲁菜

劳动部教材办公室组织编写

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

北京新源印刷厂印刷

1994年10月北京第1版 1997年3月北京第3次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 4.125

字数: 101千字 印数: 3000册

定价: 3.80元

简 介

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——鲁菜》教学大纲编写的。本书选编了具有代表性的鲁菜一百零九例。

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。

本书由北京市服务管理学校张桐林编写，大连市交际处技校王本松审稿。

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，对提高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. 干炸里脊	(1)	18. 烩两鸡丝	(19)
2. 元宝肉	(2)	19. 锅烧肘子	(20)
3. 神仙鸭子	(3)	20. 醋椒桂鱼	(22)
4. 炸溜松花蛋	(4)	21. 糖醋黄河鲤鱼	(23)
5. 干烧冬笋	(5)	22. 家常熬黄花鱼	(24)
6. 蝴蝶海参	(6)	23. 锅塌豆腐盒	(25)
7. 香蕉锅炸	(8)	24. 油爆鱼芹	(26)
8. 全爆	(9)	25. 山东海参	(27)
9. 山东酥肉	(10)	26. 溜黄菜	(28)
10. 鸡里蹦	(11)	27. 栗子烧白菜	(29)
11. 扒原壳鲍鱼	(12)	28. 香酥鸡	(30)
12. 炒桂花山药泥	(13)	29. 余芙蓉黄管	(31)
13. 面包虾仁	(14)	30. 砂锅豆腐	(32)
14. 炒木樨肉	(15)	31. 炒鸡丝掐菜	(33)
15. 肉片烧茄子	(16)	32. 清汤全家福	(34)
16. 侉炖目鱼	(17)	33. 熘大虾	(36)
17. 油爆双脆	(18)	34. 焦溜肉片	(37)

- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 35. 奶汤鲫鱼 | (38) | 59. 挂霜丸子 | (62) |
| 36. 麻酱紫鲍 | (39) | 60. 酿八宝梨罐 | (64) |
| 37. 绣球干贝 | (40) | 61. 招远丸子 | (65) |
| 38. 酿荷包鲫鱼 | (41) | 62. 炒辣子鸡 | (66) |
| 39. 抓炒鱼片 | (42) | 63. 溜肝尖 | (67) |
| 40. 红烧鱼 | (43) | 64. 溜鱼片 | (68) |
| 41. 清汤燕菜 | (44) | 65. 烧二冬 | (69) |
| 42. 糟溜三白 | (45) | 66. 炒龙凤丝 | (70) |
| 43. 扒肉条 | (47) | 67. 葱烧海参 | (71) |
| 44. 水炒鸡蛋 | (48) | 68. 奶油菜花 | (72) |
| 45. 碧绿烹银针 | (48) | 69. 炸肉骨碌烹 | (73) |
| 46. 烩肥肠加烂蒜 | (49) | 70. 拔丝西瓜 | (74) |
| 47. 辣鱼粉皮 | (50) | 71. 炸龙须全蝎 | (75) |
| 48. 花棍里脊 | (51) | 72. 酱爆鸭片 | (76) |
| 49. 芝麻里脊 | (52) | 73. 炸八块 | (77) |
| 50. 滑溜肉片 | (53) | 74. 炒腰果里脊 | (78) |
| 51. 三不粘 | (54) | 75. 糟煨茭白 | (79) |
| 52. 樱桃肉 | (55) | 76. 酥炸鲜贝串 | (80) |
| 53. 炒鸡茸全蟹 | (56) | 77. 鱼腐芥兰 | (81) |
| 54. 软炸海参 | (57) | 78. 蕃茄腰柳 | (82) |
| 55. 火爆燎肉 | (58) | 79. 芙蓉燕菜 | (83) |
| 56. 拔丝苹果 | (59) | 80. 奶汤干贝萝卜球 | (84) |
| 57. 油爆乌鱼花 | (60) | 81. 冰糖莲子 | (85) |
| 58. 炒肉丝拉皮 | (61) | 82. 滑炒鱼丝 | (86) |

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 83. 炸板虾 | (87) | 97. 黄焖甲鱼 | (103) |
| 84. 凤尾鸽蛋汤 | (88) | 98. 白扒鱼腹 | (104) |
| 85. 干熘鱼 | (89) | 99. 芫爆里脊 | (106) |
| 86. 脯酥全鱼 | (90) | 100. 酱爆鸡丁 | (107) |
| 87. 炒芙蓉鸡片 | (91) | 101. 煎雏肉 | (108) |
| 88. 烤加吉鱼 | (93) | 102. 烩乌鱼蛋 | (110) |
| 89. 奶汤蒲菜 | (94) | 103. 清氽赤鳞鱼 | (111) |
| 90. “三美”豆腐 | (95) | 104. 九转大肠 | (112) |
| 91. 酱汁活鱼 | (96) | 105. 油爆海螺 | (113) |
| 92. 油爆鸡丁 | (97) | 106. 赛螃蟹 | (114) |
| 93. 沉香雪菜鸡 | (98) | 107. 清蒸加吉鱼 | (115) |
| 94. 虎皮肘子 | (100) | 108. 炸大扁 | (117) |
| 95. 香辣鸡翅 | (101) | 109. 象眼鸽蛋 | (118) |
| 96. 杏仁豆腐 | (102) | | |

1. 干炸里脊

烹制方法 炸

味型 咸、香

原料 猪通脊肉 250g,湿淀粉 100g,熟花生油 750g(耗 50g),
精盐 2g,酱油 2g,料酒 5g,花椒盐 10g,味精 2g,葱、姜各 10g。

工艺流程 原料成型→腌制入味→入油炸制→捞出→重炸→
装盘

制作工艺

1. 将猪通脊肉去掉筋膜,片成 0.4cm 厚的大片,在肉的两面均用刀交叉剞上花刀,再改切成大菱角块,用味精、料酒、酱油、精盐抓均腌渍 15 分钟,然后再用少许水淀粉敷上一层玻璃糊备用。

2. 炒勺上火注入花生油,烧至七八成热时,将肉块逐块下入油内炸制,待外皮发硬约八成熟时捞出,当油温升高至八九成热时,再将肉块重新入油内冲炸一下,一炸即起锅,倒入漏勺内,控净余油,装入盘中与花椒盐一起上桌即成。

风味特点

1. 干炸是将原料用调味品拌渍,再经拍粉或挂糊,然后下油锅中炸熟的一种烹调方法。

2. 此菜成品外酥里嫩,颜色褐黄,味道咸香。

教学重点

1 干炸的特点。

2 油温的掌握。

思考题

- 1 主料挂淀粉时有什么要求?
- 2 炸制时的操作关键是什么?

2. 元宝肉

烹制方法 煮、炸、蒸

味型 咸香

原料 猪带皮硬肋肉 250g,鸡蛋 4个,毛汤 150g,酱油 25g,精盐 3g,糖色 3g,八角 5g,料酒 10g,大葱 25g,姜 15g,熟花生油 750g(耗 50g)。

工艺流程 原料焯水加工→过油→装碗→调味→蒸制→装盘
制作工艺

1 将猪硬肋肉刮洗干净,下入清水锅内煮至七成熟时捞出,用洁布搽干水分,趁热在皮面上涂一层糖色。鸡蛋放入冷水锅内,用中火烧开煮 4~5 分钟熟后,捞至冷水内,剥去外壳,放在酱油碗内浸泡片刻。

2. 炒锅内放入花生油,在旺火上烧至八成熟时,将皮面朝下入油锅中炸,待至皮面起小泡时捞出。晾凉,用刀切成 1.2cm 厚的片,与葱段、姜片一起放入碗中,再将酱油、料酒、精盐、毛汤放入碗中,上屉蒸透(蒸约 20 分钟)。

3. 将煮熟用酱油浸过的鸡蛋用热油炸成金黄色时捞出,顺长将其切成两半备用。

4. 将蒸熟的肉从屉中取出扣在盘内,把鸡蛋码在肉周围即成。

风味特点

1. 此菜经过煮、炸、蒸等多种烹调方法加工而成,成菜后肉质软烂,味香而不腻,色泽红润。

2. 因肉的四周摆码有金黄色的鸡蛋,其形似“元宝”而得名。

教学重点

1. 肉的熟处理。
2. 炸时的油温。
3. 蒸制的火力与加热时间。

思考题

1. 选料的要求是什么?
2. 此菜操作时的技术关键是什么?

3. 神仙鸭子

烹制方法 蒸

味型 咸香

原料 宰好的填鸭 1 只(约 2500g),玉兰片 50g,火腿 50g,水发冬菇 5g,口蘑 50g,精盐 2g,酱油 50g,味精 5g,清汤 1000g,料酒 75g,葱段 50g,姜片 5g,玻璃纸半张。

工艺流程 初步加工→装入容器→调味→蒸制→上桌

制作工艺

1. 将鸭洗净,去掉内脏,砸断小腿骨环,剔去鸭掌大骨,抽去舌及食管,剃去嘴尖,在嗦袋处剃断脖筋(皮不可剃断),放入水锅内,用小火将水烧沸,煮 0.5 小时左右(约四成熟)捞出,在冷水内洗净油污,择净皮上的毛根,剃去脊骨,割去肛门、鸭腺,头脖塞入胸脯内,葱段、姜片塞入腹内。

2. 火腿切成长 5cm、宽 2cm、厚 0.1cm 的片,玉兰片用刀拍一下撕成长 5cm 的段,口蘑、冬菇去根洗净切成两半。

3. 取大砂锅一个(或鸭池),将鸭脊骨剃断放在砂锅底,鸭放在骨上(腹面朝上),口蘑放在鸭腹中间成一行,盐、酱油、料酒对成汁倒入砂锅内,加入清汤,用玻璃纸将砂锅口盖严捆紧(防止笼内的

汽水滴进锅内,以保持鸭鲜味)放入蒸笼内,用大火蒸 3 小时左右,待鸭子熟烂后取出揭去纸,撇去浮沫即成。

风味特点

1 “神仙鸭子”是山东名菜,此菜的制作方法复杂,要求严格。此菜是厨师根据“燃香计时”法制作,即在鸭子入笼蒸制开始点燃香柱,共燃三柱香,即可成熟。人们认为燃香制菜,尤如奉神灵,故而称此菜为“神仙鸭子”。

2. 因采用了“隔水而蒸”的烹调方法,所以此菜品具有汤汁澄清,肉质酥烂,原汁原味的特点。

教学重点

1. 鸭子的初步加工方法。
2. 鸭子的初步熟处理过程。
3. 蒸制时的火候与加热时间。

思考题

1. 鸭子焯水时为什么要冷水下锅?
2. 蒸制时为什么要将容器的口封严?

4. 炸溜松花蛋

烹制方法 炸、溜

味型 咸鲜

原料 松花蛋 250g,清汤 100g,酱油 15g,米醋 15g,葱 10g,姜 10g,面粉 50g,湿淀粉 50g,味精 3g,精盐 3g,香油 3g,料酒 5g,花生油 750g(耗 100g)。

工艺流程 主料蒸制→成型→挂糊→炸制→烹炸→成菜

制作工艺

1. 松花蛋上屉蒸 10 分钟,取出剥去蛋皮,将松花蛋切成桔瓣块,裹上湿淀粉,再均匀粘上面粉,放在盘内待用。

2. 清汤放入碗内,加入料酒、米醋、味精、盐和 15g 湿淀粉对成芡汁。

3. 炒锅放入花生油,烧至六成熟,把粘匀面粉的松花蛋逐块放入油锅内,用勺轻轻推动炸 2 分钟至外皮发黄时,捞出滤去油。

4. 炒锅放底油烧热后,投入葱、姜丝炒出香味后,烹入对好的汁,再放入炸好的松花蛋块,颠翻几下,淋入香油装盘,与姜醋汁一起上桌。

风味特点

松花蛋外焦脆内软嫩,味咸香,别有风味。

教学重点

1. 挂糊的方法与糊的厚度要求。
2. 芡汁的调制。
3. 炸制时的火候。

思考题

1. 松花蛋为什么要采取蒸的处理方法?
2. 上桌时为什么要带姜醋汁?

5. 干烧冬笋

烹制方法 煨、炸

味型 咸香略带甜味

原料 冬笋 600g,腌雪里蕻叶 50g,花生油 750g(约耗 50g),料酒 10g,味精 2g,精盐 5g,白胡椒粉 2g,白糖 20g,酱油 10g,鲜汤 250g,糖色 2g。

工艺流程 切制成型→焯水→烧煨→入味→油炸→装盘

制作工艺

1. 将冬笋去掉皮和老根,用水洗净,用刀切成 5cm 长的菱角块,雪里蕻叶用清水泡洗去咸味,切成 3cm 长的段备用。

2. 将切好的冬笋块放在水中,上火煮透捞出。炒勺内放入鲜汤,加料酒、味精、精盐、白胡椒粉、白糖、酱油、糖色(也可不加糖色)调好,下入冬笋块,在小火上煨燻 15 分钟左右,捞出控净水分。

3. 炒勺上火,注入花生油,烧至七八成热时,先将雪里蕻叶炸酥,捞出控净油装在盘中,撒上少许味精。再将煨透的冬笋块下入油锅内炸成枣红色,连油一起倒入漏勺内,原勺回火,把冬笋倒入,用料酒烹一下,再一边颠翻一边撒入白糖、味精,颠翻均匀随即倒在雪里蕻上即可。

风味特点

1. 此菜无汁,酥脆鲜嫩爽口。
2. 选用鲜嫩的冬笋为原料,改变了冬笋黄白的颜色,使其成为枣红色,以烧的方法烹制,留其脆嫩,炸后增加干香,成菜后再配以墨绿而酥脆的雪里蕻叶,深受食客的喜爱。

教学重点

1. 冬笋的初步熟处理。
2. 煨制的时间。
3. 炸制时的油温。

思考题

1. 为什么要选择雪里蕻叶为配料?
2. 此菜为什么要使用糖色?

6. 蝴蝶海参

烹制方法 氽、蒸

味型 咸鲜

原料 水发海参 200g,偏口鱼肉 100g,熟火腿 15g,黑芝麻 24 粒,水发冬菇丝 20g,黄瓜皮丝 10g,水发鱼翅针 24 根,清汤 1000g,料酒 5g,味精 3g,精盐 8g,鸡蛋清 25g,干淀粉 5g,葱姜汁 5g。

工艺流程 洗涤→切制成型→焯水→制胚→蒸制→调味
制作工艺

1. 将海参用清水洗净,顺长片成形似蝴蝶的大片共 12 片,在沸水中烫过,捞出用布搋干水分。

2. 鱼肉在水中浸泡 10 分钟,捞出用刀背砸成细泥,放入碗内,加入葱姜汁,用清汤慢慢懈开,再加入精盐、味精、鸡蛋清搅匀成鱼泥子。

3. 将海参皮面朝上放入抹过油的盘内,海参中间撒上千淀粉,然后用鱼泥子做成蝴蝶身躯,放在海参中间,将黑芝麻安在头顶两端作“眼”,将火腿、冬菇、黄瓜皮丝分色交错摆在蝴蝶的身子上,鱼翅针作“须”制成 12 只蝴蝶,上笼蒸 3 分钟取出。

4. 炒锅内放入清汤,置旺火上烧开,撇净浮沫,加料酒、味精、盐调好口味,倒入汤碗中,将蒸好的蝴蝶轻轻推入汤内即成。

风味特点

1. “蝴蝶海参”是以图案形态取名的象形菜肴,因菜肴的造型似蝴蝶,富有美好之意,故多用于喜庆宴席,是山东传统风味菜,广泛流传于民间。

2. 此菜汤清见底,恰如一群欢快的蝴蝶在碗中飞舞,造型美观。

教学重点

1. “蝴蝶”成型的具体方法。
2. 蒸制的时间。
3. 汤汁的调味。

思考题

- 1 搅拌好的鱼泥子为什么要放入冰箱内冷冻片刻?
- 2 此菜操作的技术关键是什么?