



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

国家中职示范学校重点建设专业系列教材

中式热菜实训

ZHONGSHI RECAI SHIXUN

○主编 丁 铁 王 刚



江苏教育出版社 凤凰职教



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

职业教育中餐烹饪专业规划教材

中式热菜实训

ZHONGSHI RECAI SHIXUN

○主编 丁 铁 王 刚



江苏教育出版社 凤凰职教

图书在版编目(CIP)数据

中式热菜实训 / 丁铁、王刚主编. —南京: 江苏教育出版社, 2013. 7(2020. 10 重印)

ISBN 978-7-5499-2958-0

I. ①中… II. ①丁…②王… III. ①中式菜肴—烹饪—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 120780 号

	职业教育中餐烹饪专业规划教材
书 名	中式热菜实训
主 编	丁 铁 王 刚
副 主 编	王晓春 张 杰
责任编辑	李丰园
出版发行	江苏教育出版社
地 址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出 品	江苏凤凰职业教育图书有限公司
网 址	http://www.fhmooc.com
印 刷	三河市鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司
厂 址	河北廊坊市三河市李旗庄崔家窑
电 话	0316-3456566
开 本	787 毫米×1 092 毫米 1/16
印 张	13
版次印次	2017 年 4 月第 4 版 2020 年 10 月第 7 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5499-2958-0
定 价	31.00 元
批发电话	025-83658831
盗版举报	025-83658873

图书若有印装错误可向当地经销商申请调换
提供盗版线索者给予重奖

编委会

顾问：沈健 陈海燕 杨湘宁 孙真福
策划：尹伟民 刘克勇 杨志霞 徐宁 王巧林
主任：杨新
副主任：张荣胜 王国海 曹华祝 徐忠 吴魏
委员：王稼伟 谢心鹏 陈志平 孙伟宏 甘志雄
许振华 张波 张希成 马松 吕成鹰
周俊 王志强 潘晓群 张兵营 杨晓华
姜峻 徐志方 黄学勇 王亮伟 杨建良
金玉书 缪世春 黄少基 陈乃军 李太云
邓立新 赵建康 芮新海 刘波 秦榛蓁
缪正宏 王生宁 巫伟钢 孙秀华 王巍平
虞静东 季军 黄晨 葛伯炎 戴建坤
金同实 王胜发 王伟 张圣琪 臧其林
庞志勤 刘勇 黄熙宗 钱文玉 王慕启
徐祥华 陈大斌 冷耀明

总序

这套系列教材无论在体例设计与逻辑架构上,还是在内容构成与呈现形式上,皆是务实与创造并重、规范与创新兼备,显示着编写者宽阔的视野和开阔的思路,予人耳目一新之感。在共建共享的合作机制下,编写人员克服“繁、难、散、旧”等传统教材编写过程中容易出现的通病,着力于“实”,尝试于“新”,指向于“活”。内容选择紧扣产业发展与企业用工需求,内容呈现方式也更加灵活。不仅给教师使用时提供了发挥与创造的空间,也让这套教材更具柔性,为教学活动提供了更为广阔自由的空间。同时,该系列教材还体现了专业与专业之间的叠加整合,甚至是异构融合。在系列化的整体架构下,相关专业之间可以顾盼呼应、相互支撑,从而在各自独立成书的基础上形成系列化、集成化、规模化的总体效应。

教材的设计编写要为提高教育教学质量服务。我们基于工作过程开发的以典型工作任务或案例为主体的项目化教材充分体现了“专业与产业对接、课程内容与职业标准对接、教学过程与生产对接”,教师要以开放的思维和姿态,充分利用教材中反映产业升级和技术进步的知识元素,调动学生内在的学习动力和发展潜力,引导学生在实践中学习,在学习中实践。此外,该系列教材中亦有许多与德育相关的教学资源。教师在教学中要引导学生树立正确的人生观、世界观、价值观,提

高学生的道德水平和科学文化素养,让学校的课堂不仅是促进学生成才的平台,同样也是引领学生成人的园地。

我们相信,这套教材通过广大师生的创造性使用,一定会展现出自身的个性化魅力,有力促进职业院校建设迈向更高的发展层次。同时,我们也真切地希望大家在使用中能及时反馈意见、提出建议,从而保证这套系列教材日臻完善。

编委会

前 言

精品课程建设是国家改革发展示范学校建设的重要组成部分,是推动课程改革向纵深发展的具体措施,是加强职业教育内涵建设、保证人才培养质量的重要环节。将“中式热菜实训”作为烹饪专业精品课程建设与开发,对烹饪专业的人才培养将是一件很有意义的事。

“中式热菜实训”课程体现现代职业教育思想,符合科学性、先进性和职业教育教学的普遍规律,具有鲜明的专业教学特色。

本书历时一年多完成,由高等职业学校烹饪系主任茅建民担任主审,丁铁、王刚担任主编,王晓春、张杰任副主编,高为兵、高恩奎、朱天晴、孙政、张文涛等老师参与编写。在教材编写过程中,参阅了很多烹饪类教材和书籍,谨表示衷心的感谢。摄影及图片剪辑由丁铁制作。全书由丁铁总纂。

“中式热菜实训”这门课程,是针对某一个项目,引出热菜基础知识,再根据任务的设计进行实践制作,它涉及烹饪专业教学中的原料学、加工技术以及烹饪工艺实践操作。作为精品课程,“中式热菜实训”体现了烹饪职业教育教学改革的方向,在内容体系方面,处理好了传统经典与现代生活的关系;在教学方法与教学手段方面,以先进的教学理念指导教学方法的改革;灵活运用多种教学方法,调动学生学习积极性,促进学生学习能力发展;能协调传统教学手段和现代教育技术的应用,并能做好与其他课程的整合。该课程坚持理论教学与实践教学并重,特别注重在实践教学培养学生的实践能力和创新能力。

本书主要特点有以下三个方面:

1. 内容全面,涵盖了作为热菜厨师必须掌握的各个方面的知识和技能,而不仅仅是介绍菜肴制作知识。
2. 具有很强的实用性和可操作性。在介绍各种知识时均紧密结合实际应用。
3. 具有系统性。本课程系统介绍了与热菜厨师工作紧密相关的各个方面的实用知识与技能,有条不紊,条理清晰。

“中式热菜实训”作为精品课程的建设也只是处于初探阶段,由于行业内菜品更新换代迅速,各种烹调技术不断更新、不断完善,加之编者水平和经验有限,书中难免有错误和不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

目 录

项目一 果蔬类菜肴	1
任务一 紫薯酿苦瓜	1
任务二 西芹百合	3
任务三 炸苹果圈	6
任务四 油焖茭白	8
任务五 橙汁冬瓜球	10
任务六 挂霜腰果	11
任务七 拔丝香蕉	13
任务八 蜜汁山药	14
任务九 蚝油香菇扒菜心	16
任务十 干烧冬笋	17
任务十一 鱼香茄子	19
任务十二 蚝油生菜	20
任务十三 三丝紫菜卷	22
任务十四 蜜汁糯米藕	23
任务十五 醋熘白菜	25
项目二 豆制品类菜肴	27
任务一 麻婆豆腐	27
任务二 文思豆腐	30
任务三 镜箱豆腐	32
任务四 干炸响铃	35
任务五 大煮干丝	37
任务六 家常豆腐	38
任务七 脆皮豆腐	39
任务八 豆腐狮子头	41
任务九 平桥豆腐羹	42
任务十 锅塌豆腐	43
任务十一 腐皮包黄鱼	44
任务十二 一品豆腐	45

任务十三 砂锅豆腐	47
任务十四 三鲜千张卷	48
任务十五 口袋豆腐	49
项目三 蛋类菜肴	51
任务一 炸熇松花蛋	51
任务二 黄金三色蛋	53
任务三 银鱼跑蛋	56
任务四 牛奶果粒炖蛋	58
任务五 竹荪鸽蛋汤	61
任务六 赛螃蟹	62
任务七 蛤蜊蒸蛋	63
任务八 苦瓜煎蛋	64
任务九 香煎腐乳肉末蛋饼	65
任务十 滑蛋炒虾仁	66
任务十一 玫瑰鸡蛋卷	67
任务十二 蟹黄豆腐	69
任务十三 金银蛋烩菜	70
任务十四 浓汁鹌鹑蛋	71
任务十五 拔丝蛋块	72
项目四 菌菇类菜肴	74
任务一 铁板茶树菇	74
任务二 鲍汁杏鲍菇	77
任务三 小鸡炖蘑菇	80
任务四 香菇红枣炖白果	82
任务五 香菇西蓝花	83
任务六 酿香菇盒	84
任务七 金针菇炒牛肉	86
任务八 香辣平菇	87
任务九 平菇肉片	88
任务十 草菇烩豆腐	89
任务十一 草菇虾仁	90
任务十二 蚝油鸡腿菇	91
任务十三 鸡腿菇扒竹笋	92
任务十四 花菇竹笋排骨汤	93
项目五 家禽类菜肴	94
任务一 银芽鸡丝	94

任务二 小煎鸡	96
任务三 柴把鸭子	98
任务四 子姜炒子鸭	100
任务五 宫保鸡丁	103
任务六 醋熘鸡	104
任务七 三杯鸡	105
任务八 咖喱鸡块	106
任务九 三套鸭	107
任务十 清炖乌骨鸡	109
任务十一 黄焖子铜鹅	110
任务十二 葫芦鸡	111
任务十三 纸包鸡	113
任务十四 缠丝鸡饼	114
任务十五 无为熏鸭	115
项目六 家畜类菜肴	118
任务一 炸春卷	118
任务二 爆炒腰花	121
任务三 清氽丸子	123
任务四 脆皮里脊	126
任务五 菊花里脊	128
任务六 水煮牛肉	129
任务七 荷叶粉蒸肉	130
任务八 火爆双脆	132
任务九 糖醋里脊	133
任务十 木樨肉	134
任务十一 南煎丸子	135
任务十二 九转大肠	137
任务十三 糖醋咕噜肉	138
任务十四 豉汁蒸排骨	139
任务十五 酥炸丸子	140
任务十六 酥炸牛肉卷	141
任务十七 蟹粉狮子头	143
任务十八 西湖牛肉羹	144
项目七 水产品类菜肴	146
任务一 威化沙拉银鱼卷	146
任务二 橙汁菊花鱼	149

任务三	清蒸鳊鱼	151
任务四	脆皮银鱼	154
任务五	三丝鱼卷	156
任务六	黄豆酱香鱼	157
任务七	糖醋鲈鱼	158
任务八	油焖大虾	160
任务九	红烧鲫鱼	161
任务十	爆乌花	162
任务十一	油爆鱿鱼	163
任务十二	油酱蟹	165
任务十三	火龙果焗花蟹	166
任务十四	大烧马鞍桥	167
任务十五	梁溪脆鳝	169
任务十六	拆烩鲢鱼头	170
项目八 其他类菜肴		173
任务一	天下第一菜	173
任务二	鸡粥菜心	176
任务三	泰汁玲珑球	178
任务四	鲜奶吐司	181
任务五	香炸云雾	182
任务六	网油虾鸡卷	183
任务七	雪花蜗牛	185
任务八	羊方藏鱼	186
任务九	百花银耳	187
任务十	海底松炖银肺	188
任务十一	鸡腿扒乌参	190
任务十二	虎皮三鲜	191
任务十三	鸡包鱼翅	193
任务十四	西施玩月	194
任务十五	飘儿鸽蛋	195

项目一 果蔬类菜肴



项目描述

果蔬类原料富含植物化学物质,是提供膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源,也是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、叶酸、钙、磷、钾、铁的良好来源。果蔬中还含有各种有机酸、芳香物质及各种色素成分,对调解人们的口味也有重要的作用。人们在烹饪中适当地选择果蔬,就可以烹调出不同口味的、色香味俱全的菜肴。这样,既达到了减肥保健的目的,又满足了口福。本项目主要介绍果蔬类菜肴的做法。

本项目有 15 个学习任务,其中包括紫薯酿苦瓜、西芹炒百合、炸苹果圈、油焖茭白等。通过对本项目的学习,可以掌握果蔬类菜肴的制作技法以及制作果蔬类菜肴所需的理论知识,了解更多关于果蔬类原料的相关知识,培养厨房生产的核心能力。同时在对果蔬类菜肴制作的基础上举一反三,拓展创新思维,为技能大赛、专业技能考核以及职业岗位的对接夯实基础。

任务一 紫薯酿苦瓜



任务描述

掌握紫薯酿苦瓜的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成紫薯酿苦瓜的制作。



任务实施

【制品名片】



紫薯酿苦瓜

【原料准备】

苦瓜 500 克,紫薯 200 克,金橘 100 克,冰糖 50 克,水淀粉 10 克。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 紫薯去皮切片上锅隔屉蒸熟后放入保鲜袋里用刀压成泥。
3. 苦瓜改刀成约 1 厘米厚的段,掏出籽瓢,然后填入紫薯泥,摆入盘子里。锅里加水烧开,放上蒸屉,再放上填好的苦瓜。大火蒸七八分钟,取出装盘。
4. 锅中加水,放入冰糖、金橘熬制。再加入水淀粉烧开,把汤汁浇在菜品上即可。

【制作分解图】



1. 原料准备



2. 蒸熟紫薯制作紫薯泥



3. 苦瓜改刀处理



4. 酿入紫薯泥



5. 蒸制成熟装盘



6. 制作冰糖汁



7. 淋入冰糖汁



8. 成菜

【制作关键】

1. 制作紫薯泥时要保持菜墩干净卫生。
2. 苦瓜改刀处理时,要去尽瓜瓤。
3. 冰糖汁要勾芡处理。

【成品特点】

色泽艳丽,口味甜蜜,滑嫩爽口。

**任务评价**

实训任务评价表

实训任务	评价项目	评价标准	等级(权重)分				自评	小组评	教师评
			优秀	良好	一般	较差			
紫薯酿苦瓜	操作习惯	个人卫生、任务结束后的卫生工作	5	4	3	2			
		工具、器皿的准备	5	4	3	2			
		操作规范	5	4	3	2			
	技能	掌握热菜品种制作的方法和技巧	15	12	10	8			
		了解相关理论知识并运用	15	12	10	8			

**练习实践**

1. 制作紫薯酿苦瓜,并达到成品标准。

任务二 西芹百合**任务描述**

掌握西芹百合的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成西芹百合的制作。



任务实施

【制品名片】



西芹百合

【原料准备】

西芹 200 克,百合 100 克,胡萝卜半根,盐 2 克,鸡精 2 克,香油 5 克。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 将芹菜拉去背上的丝,如果容易拉断,说明芹菜很嫩。
3. 将芹菜、胡萝卜焯水,然后切成小块,并将其他材料处理好。
4. 将锅烧热,先倒入胡萝卜炒大约半分钟。
5. 然后倒入芹菜与百合翻炒 1 分钟,加点盐和鸡精,翻炒几下,淋入香油,出锅,趁热食用。

【制作分解图】



1. 原料准备



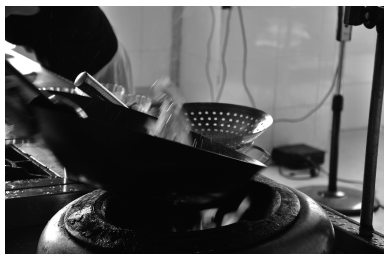
2. 西芹的处理



3. 胡萝卜的处理



4. 西芹、胡萝卜焯水



5. 炒制西芹百合



6. 淋油装盘



7. 成菜

【制作关键】

1. 百合要选用鲜百合。鲜百合去老皮和蒂,拆散洗净(干百合用水泡发,沥干待用)。
2. 西芹去老筋。
3. 原料都容易成熟,焯水时间不可过长。

【成品特点】

色泽诱人,爽脆可口。

**任务评价**

实训任务评价表

实训任务	评价项目	评价标准	等级(权重)分				自评	小组评	教师评
			优秀	良好	一般	较差			
西芹百合	操作习惯	个人卫生、任务结束后的卫生工作	5	4	3	2			
		工具、器皿的准备	5	4	3	2			
		操作规范	5	4	3	2			
	技能	掌握热菜品种制作的方法和技巧	15	12	10	8			
		了解相关理论知识并运用	15	12	10	8			

**练习实践**

1. 制作西芹百合,并达到成品标准。