

# 项目一 炆拌类冷菜制作



## 项目描述

本项目主要介绍炆拌类冷菜的制作方法,介绍内容包括炆拌类菜肴特色以及典型菜肴的制作方法。通过教学,使学生掌握相关技能,并能将这些冷菜作为借鉴,改革创新时下的冷菜。

## 任务一 炆干丝



## 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握炆干丝的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成炆干丝的制作。



## 任务目标

1. 了解干丝的质地,以便更好地制作干丝类菜肴。
2. 通过本任务的学习,能够制作炆干丝。



## 任务实施

### 【知识储备】

炆是冷菜制作中常用的一种方法。炆是先把生原料切成丝、片、块、条等,用沸水稍烫一下,或用油稍滑一下,然后滤去水分或油分,加入以花椒油为主的调味品,最后进行掺拌。炆制菜具有鲜醇入味的特点。

炆的菜品原料一般以动物性为主,并且是经过加工后的小型易熟入味的原料,植物原料的使用相对较少。炆制菜肴一般需要经过加热处理入味,所以行业上习惯上将炆称为“熟炆”。

炆制菜品的制作方法,一般选用简单的成熟法,如“水氽”“过油”等,从而使原料的质感得到保证。炆制菜品在预熟时一般未经过调味过程,因此要求料形相对较小,易于成熟和入味,通常以片、丝等形状居多。为了使炆制菜品味道浓郁,在调味过程中以有一定刺激性味

道的调味品为主,如胡椒粉、花椒油、蒜泥等,并且经过调味后应当摆放一段时间,以便使其充分入味。在我国有些地区,也有将鲜活的小型动物性原料,辅以适当的调味料炆食的。因而在调味过程中,一般均加入一定量的白酒和胡椒粉,充分达到杀菌、调味的效果,如“腐乳炆虾”。

炆制菜品,因其清爽适口的特点而备受人们的青睐。炆制菜品尤其适用于夏季,常见的品种有“炆腰片”“虾子炆芹菜”“炆黄瓜条”等。

### 【实例示范】

1. 原料:豆腐皮 350 克、盐 6 克、味精 3 克、葱白 30 克、生姜 15 克、花椒 4 克、八角 3 克、麻油 40 克、香菜 8 克。

2. 烹调方法:炆。

3. 操作流程:

(1) 原料准备。

(2) 将豆腐皮切成 6 cm 的细丝,香菜洗净切段,葱、姜切丝。

(3) 将锅加水上火,加入盐 3 克,将豆皮丝放入锅中,至水开后捞出摊开凉透。

(4) 将凉好的豆皮丝放盛器里,投入盐 2 克、味精 3 克拌均匀,表面摊平,放进葱、姜丝备用。锅上中小火,加入麻油 40 克,投入花椒 4 克、八角 3 克,炸至金黄色捞出,待油温烧至八成热时,淋在豆皮丝上,放入香菜段,加盖焖 20 分钟。

(5) 装盘:将制好的豆腐皮丝拌均匀,装入盘中即成。

4. 味型:咸鲜味。

5. 成品标准:色泽素雅、咸鲜香醇、口感柔嫩、装盘方法多样。



### 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣 1~2 分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣 2~5 分) 3. 成品色泽较差(酌情扣 5~10 分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣 1~4 分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣 4~8 分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣 8~20 分)	
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣 1~2 分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣 2~4 分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣 4~10 分)	

续表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣4~8分) 3. 成品质感较差(酌情扣8~10分)	
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣1~5分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣10~20分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣20~50分)	
合计			100		



### 练习实践

1. 根据炆干丝的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传PPT。
3. 观看炆干丝的操作视频,然后利用3D动画模拟其操作过程。
4. 观看炆干丝的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作炆干丝,并达到成品标准。

## 任务二 腐乳炆虾



### 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握腐乳炆虾的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成腐乳炆虾的制作。



### 任务目标

1. 了解虾的品种,以便更好地制作虾类菜肴。
2. 通过本任务的学习,能够制作腐乳炆虾。



### 任务实施

#### 【实例示范】

1. 原料:河虾400克、白酒20克、红方腐乳60克、胡椒粉0.5克、盐1克、白糖3克、麻油30克、味精2克、葱10克、姜8克、料酒10克、香菜少许。
2. 烹调方法:炆。
3. 操作流程:

- (1) 原料准备。
  - (2) 河虾放入冷开水,加入白酒、葱、姜浸泡 5 分钟。
  - (3) 取汤碗加入腐乳、胡椒粉、盐、味精、白糖、麻油,搅拌均匀。
  - (4) 加入白酒,腐乳汁(或葱姜汁)。
  - (5) 装盘:把洗好的虾,控干水装盘,倒入卤汁,淋洒麻油,香菜点缀即成。
4. 味型:咸鲜味。
5. 成品标准:河虾甜、香、辣、咸,鲜爽可口,装盘整齐美观。



## 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣 1~2 分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣 2~5 分) 3. 成品色泽较差(酌情扣 5~10 分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣 1~4 分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣 4~8 分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣 8~20 分)	
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣 1~2 分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣 2~4 分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣 4~10 分)	
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣 1~4 分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣 4~8 分) 3. 成品质感较差(酌情扣 8~10 分)	
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣 1~5 分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣 10~20 分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣 20~50 分)	
合计			100		



## 练习实践

1. 根据腐乳炆虾的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传 PPT。
3. 观看腐乳炆虾的操作视频,然后利用 3D 动画模拟其操作过程。
4. 观看腐乳炆虾的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作腐乳炆虾,并达到成品标准。

## 任务三 酸辣白菜



### 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握酸辣白菜的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成酸辣白菜的制作。



### 任务目标

1. 了解白菜的品种与质地,以便更好地制作白菜类菜肴。
2. 通过本任务的学习,能够制作酸辣白菜。



### 任务实施

#### 【知识储备】

拌是把生的原料或晾凉的热原料,经切制成小型的丁、丝、条、片等形状后,加入各种调味品,然后调拌均匀后直接食用的方法。拌制菜肴具有清爽鲜嫩的特点。

拌菜在冷菜的制作中非常常见,拌法因而成为冷菜制作的最基本的方法之一。拌菜菜品由于其没有成熟过程,操作比较简单,因而对原料的形状有比较高的要求。通常情况下,拌菜多以片、条、丝、丁等形态出现。在调味上,追求的是爽口、清淡,因而调味时以无色调味品居多,较少使用有色调味品,特别是深色调味品。由于拌菜所需的成品质感要求脆嫩,因而在选料时通常是新鲜脆嫩的植物性原料,如黄瓜、莴苣等。

#### 【实例示范】

1. 原料:大白菜(嫩)帮 500 克、盐 10 克、白糖 40 克、味精 2 克、葱 10 克、姜 10 克、酱油 3 克、米醋 20 克、干辣椒 3 克、花椒 3 克、色拉油 20 克、麻油 10 克、红椒丝少许。

2. 烹调方法:拌。

3. 操作流程:

(1) 原料准备。

(2) 将大白菜帮洗净控水,切成 7 cm 长的细丝,用 4 克盐整齐地码在盆里,码一层白菜丝,撒一层盐,最上一层多撒一点,腌渍 4 小时,用手压实,挤、控净盐水。

(3) 葱、姜洗净切成细丝,撒在白菜丝上;干辣椒洗净,去籽,切成丝。

(4) 锅上中小火,下入色拉油、麻油,投入干辣椒、花椒,炸至金黄色,下 30 克清水、6 克盐、白糖、酱油、米醋,熬至汁浓稠,下入味精。将浓汁浇在白菜盆里,加盖焐 30 分钟。



(5) 装盘:揭去盖,拣出干辣椒放一边,将白菜丝拌匀,理齐码装盘中,上放红椒丝,点缀即成。

4. 味型:小酸甜。

5. 成品标准:色彩红白相间,咸、甜、酸、辣兼备,口感爽脆,装盘整齐美观。



## 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣1~2分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣2~5分) 3. 成品色泽较差(酌情扣5~10分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣4~8分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣8~20分)	
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣1~2分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣2~4分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣4~10分)	
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣4~8分) 3. 成品质感较差(酌情扣8~10分)	
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣1~5分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣10~20分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣20~50分)	
合计			100		



## 练习实践

1. 根据酸辣白菜的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传 PPT。
3. 观看酸辣白菜的操作视频,然后利用 3D 动画模拟其操作过程。
4. 观看酸辣白菜的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作酸辣白菜,并达到成品标准。

## 任务四 东北大拌菜



### 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握东北大拌菜的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成东北大拌菜的制作。



### 任务目标

1. 了解拌菜所需的蔬菜品种,以便更好地制作凉拌类菜肴。
2. 通过本节课的学习,能够制作“东北大拌菜”。



### 任务实施

#### 【实例示范】

1. 原料: 大白菜半棵、黄瓜1根、豆腐皮1张、干粉丝100克、胡萝卜半根、心里美萝卜半个、香菜2根、大蒜4瓣、大葱白段10克、干辣椒3只、盐5克、苹果醋10克、白糖10克、鸡精3克、色拉油15克。

2. 烹调方法:拌。

3. 操作流程:

(1) 原料准备。

(2) 豆腐皮洗净,用开水烫1分钟;干粉丝用温水浸泡15分钟。

(3) 黄瓜、大白菜、胡萝卜、豆腐皮、大葱白切细丝后和泡好的粉丝装盘;炒锅中的油大火加热后关火,稍等片刻投入碾碎的干辣椒炸成辣椒油。

(4) 将蒜瓣捣成蒜茸,装在小碗中调入盐、苹果醋、白糖、鸡精和鲜炸辣椒油,充分搅拌成调味汁。

(5) 装盘:把调味汁淋入已装盘的菜中,将香菜切碎后撒在菜的表面,即成。

4. 味型:酸甜香辣。

5. 成品标准:新鲜诱人,酸甜可口,装盘整齐美观。







## 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣1~2分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣2~5分) 3. 成品色泽较差(酌情扣5~10分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣4~8分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣8~20分)	
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣1~2分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣2~4分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣4~10分)	
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣4~8分) 3. 成品质感较差(酌情扣8~10分)	
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣1~5分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣10~20分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣20~50分)	
合计			100		



## 练习实践

1. 根据东北大拌菜的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传 PPT。
3. 观看东北大拌菜的操作视频,然后利用 3D 动画模拟其操作过程。
4. 观看东北大拌菜的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作东北大拌菜,并达到成品标准。

## 任务五 麻辣凤爪



## 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握麻辣凤爪的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成麻辣凤爪的制作。





## 任务目标

1. 了解凤爪的品种与质地,以便更好地制作爪类菜肴。
2. 通过本任务的学习,能够制作麻辣凤爪。



## 任务实施

### 【实例示范】

1. 原料:新鲜凤爪 750 克、盐 5 克、白糖 3 克、味精 4 克、葱段 8 克、姜片 8 克、葱白 6 克、生姜 5 克、蒜茸 10 克、四川花椒面 5 克、辣椒面 4 克、炒香芝麻 6 克、酱油 3 克、醋 5 克、红油 30 克、麻油 5 克、料酒 10 克、香菜 5 根。

2. 烹调方法:拌。

3. 操作流程:

(1) 原料准备。

(2) 将凤爪洗净,入锅,加入 2 克盐、葱段、姜片(拍松)、料酒、清水至与凤爪平,上中火烧开,转微火煮 10 分钟。

(3) 将每只凤爪顺长切两至三块;将葱白、生姜分别洗净切成末。

(4) 将改好刀的凤爪加入 3 克盐、白糖、味精、姜末、蒜茸、四川花椒面、辣椒面、酱油、醋、红油、麻油抓拌至盐、糖、味精融化均匀,再加入葱白末拌匀。

(5) 装盘:将拌好的凤爪理顺装盘,所剩味汁浇在上面,撒上炒香芝麻,用香菜适当点缀即成。

4. 味型:麻辣味。

5. 成品标准:色泽红润,麻辣鲜香,口感柔脆,装盘考究。



## 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣 1~2 分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣 2~5 分) 3. 成品色泽较差(酌情扣 5~10 分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣 1~4 分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣 4~8 分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣 8~20 分)	

续表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣1~2分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣2~4分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣4~10分)	
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣4~8分) 3. 成品质感较差(酌情扣8~10分)	
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣1~5分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣10~20分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣20~50分)	
合计			100		



### 练习实践

1. 根据麻辣凤爪的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传 PPT。
3. 观看麻辣凤爪的操作视频,然后利用 3D 动画模拟其操作过程。
4. 观看麻辣凤爪的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作麻辣凤爪,并达到成品标准。

## 任务六 老醋生仁



### 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握老醋生仁的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成老醋生仁的制作。



### 任务目标

1. 了解花生的品种与质地,以便更好地制作花生类菜肴。
2. 通过本任务的学习,能够制作老醋生仁。



### 任务实施

#### 【实例示范】

1. 原料:花生米 200 克、黄瓜半根、洋葱 1 小块、香葱 1 根、香菜 1 根、老陈醋 2 汤勺、生抽 1 汤勺、白糖 5 克、盐 5 克、色拉油 100 克。

2. 烹调方法:炸、拌。

3. 操作流程:

(1) 原料准备。

(2) 黄瓜、洋葱洗净后切小丁;香葱和香菜洗净后切末。取一个小碗,加入老陈醋、生抽、白糖、盐调和成味汁。

(3) 炒锅内倒入油置火上,在油还是凉的时候倒入花生米,并用锅铲不停翻炒,以确保花生米均匀受热,待表皮稍稍变色,有香味出来就可以取出了。也可以通过声音判断,如果有“叭叭”响的声音就可以了。取一粒花生米撮一下,皮和果实能脱离,就说明花生米熟了。

(4) 将炸好的花生米晾凉,在晾凉的花生米中加入香葱末、香菜末、洋葱丁、黄瓜丁,以及调好的味汁,拌匀。

(5) 装盘:将成品均匀地装在碗里,稍加点缀即成。

4. 味型:酸香味。

5. 成品标准:色泽微红,酸香味浓,爽脆可口,装盘美观。



## 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣1~2分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣2~5分) 3. 成品色泽较差(酌情扣5~10分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣4~8分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣8~20分)	
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣1~2分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣2~4分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣4~10分)	
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣4~8分) 3. 成品质感较差(酌情扣8~10分)	
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣1~5分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣10~20分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣20~50分)	
合计			100		



## 练习实践

1. 根据老醋生仁的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传 PPT。
3. 观看老醋生仁的操作视频,然后利用 3D 动画模拟其操作过程。
4. 观看老醋生仁的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作老醋生仁,并达到成品标准。

## 任务七 蒜泥白肉



### 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握蒜泥白肉的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成蒜泥白肉的制作。



### 任务目标

1. 了解坐臀肉的质地,以便更好地制作肉类菜肴。
2. 通过本任务的学习,能够制作蒜泥白肉。



### 任务实施

#### 【实例示范】

1. 原料:猪坐臀肉 500 克、酱油 20 克、白糖 5 克、麻油少许、辣椒油 25 克、醋 15 克、蒜 10 克、鸡精 1 克。
2. 烹调方法:氽、拌。
3. 操作流程:
  - (1) 原料准备。
  - (2) 将坐臀肉洗净,放开水中焯一下,去除血污,蒜拍成泥。
  - (3) 将肉放冷水锅中用大火烧开后,改用小火焖 15~20 分钟。将熟肉切成薄片。
  - (4) 将蒜泥、酱油、白糖、醋、鸡精拌和,待蒜泥内的蒜汁溢出与调味料起黏后,加入辣椒油和麻油。
  - (5) 装盘:将肉片放在盘中,跟蒜泥调味汁碟一起上桌即可。
4. 味型:鲜香味。
5. 成品标准:香辣鲜美,蒜味浓厚,肥而不腻,装盘整齐美观。





## 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣1~2分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣2~5分) 3. 成品色泽较差(酌情扣5~10分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣4~8分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣8~20分)	
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣1~2分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣2~4分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣4~10分)	
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣1~4分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣4~8分) 3. 成品质感较差(酌情扣8~10分)	
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣1~5分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣10~20分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣20~50分)	
合计			100		



## 练习实践

1. 根据蒜泥白肉的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传 PPT。
3. 观看蒜泥白肉的操作视频,然后利用 3D 动画模拟其操作过程。
4. 观看蒜泥白肉的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作蒜泥白肉,并达到成品标准。

## 任务八 泡椒猪耳



### 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握泡椒猪耳的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成泡椒猪耳的制作。



### 任务目标

1. 了解猪耳的质地,以便更好地制作猪耳类菜肴。

2. 通过本任务的学习,能够制作泡椒猪耳。



## 任务实施

### 【实例示范】

1. 原料:熟猪耳 300 克、泡椒 50 克、芹菜 20 克、红辣椒 10 克、花椒 5 克、茴香 5 克、白糖 5 克、生姜 10 克、生抽 1 茶匙。

2. 烹调方法:拌。

3. 操作流程:

(1) 原料准备。

(2) 熟猪耳片去肥肉部分后,用刀片成菱形薄片。

(3) 把猪耳片盛到小盆里,撒入姜片、芹菜段,倒入生抽。

(4) 加入白糖提鲜,撒入茴香、花椒粒拌匀,放入泡椒,倒入泡椒水以没过猪耳片为准,把拌好的猪耳片浸泡 5 小时。

(5) 装盘:取一圆盘,将猪耳均匀地摆在盘中,稍加红辣椒点缀即成。

4. 味型:香辣味。

5. 成品标准:色泽光亮,鲜、咸、香、辣,爽脆可口,不油腻,装盘整齐美观。



## 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣 1~2 分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣 2~5 分) 3. 成品色泽较差(酌情扣 5~10 分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣 1~4 分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣 4~8 分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣 8~20 分)	
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣 1~2 分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣 2~4 分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣 4~10 分)	
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣 1~4 分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣 4~8 分) 3. 成品质感较差(酌情扣 8~10 分)	

续表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣1~5分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣10~20分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣20~50分)	
合计			100		



### 练习实践

1. 根据泡椒猪耳的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传 PPT。
3. 观看泡椒猪耳的操作视频,然后利用 3D 动画模拟其操作过程。
4. 观看泡椒猪耳的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作泡椒猪耳,并达到成品标准。

## 任务九 翡翠羽衣



### 任务描述

通过观看视频、模拟仿真训练,掌握翡翠羽衣的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成翡翠羽衣的制作。



### 任务目标

1. 了解黄瓜的品种与质地,以便更好地制作黄瓜类菜肴。
2. 通过本任务的学习,能够制作翡翠羽衣。



### 任务实施

#### 【实例示范】

1. 原料:黄瓜 300 克、红椒 50 克、生姜 50 克、盐 5 克、糖 10 克、味精 2 克、白醋 5 克、麻油 10 克。
2. 烹调方法:拌。
3. 操作流程:
  - (1) 原料准备。
  - (2) 黄瓜从中间对剖两半,切成 12 cm 长的兰花刀(刀距 0.05 cm);红椒切成 6 cm 长、



0.1 cm 粗的丝;生姜切成 6 cm 长、0.1 cm 粗的丝泡水备用。

(3) 黄瓜入盆,依次加入盐、糖、味精、白醋、麻油搅拌均匀。

(4) 黄瓜拌匀后静置 60 分钟,使之入味。

(5) 装盘:将兰花黄瓜花刀打开,摆入盘中成圆形,中空部分垫平;摆第二层,圈口小于第一层 1 cm,中空部分垫平;摆第三层,圈口小于第二层 1 cm,生姜丝沥水搓球,摆在黄瓜上;最后点缀红椒丝即成。

4. 味型:酸甜味。

5. 成品标准:色白透微红,甜、咸、麻、辣,酥脆可口,装盘整齐美观。



## 任务评价

操作评分表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	得分
1	色泽	色调自然、协调、明快、鲜艳	10	1. 基本符合应有色泽,色调较均匀(酌情扣 1~2 分) 2. 基本达到成品应有色泽,色调一般(酌情扣 2~5 分) 3. 成品色泽较差(酌情扣 5~10 分)	
2	成形	造型美观、完整,规格一致	20	1. 形态规格基本一致,自然完整度较好(酌情扣 1~4 分) 2. 基本符合成品固有形态,规格与标准一般(酌情扣 4~8 分) 3. 成品外形较差、规格与标准相差较大(酌情扣 8~20 分)	
3	火候	正确运用熟制方法,火候恰当	10	1. 合理运用火候较好,成品基本符合应有特色(酌情扣 1~2 分) 2. 火候运用一般,成品基本符合要求(酌情扣 2~4 分) 3. 火候运用不当,成品有轻度糊、焦现象(酌情扣 4~10 分)	
4	质地	质感鲜明有特色	10	1. 基本能体现成品固有的质感(酌情扣 1~4 分) 2. 基本符合成品应有的质感,但不够鲜明(酌情扣 4~8 分) 3. 成品质感较差(酌情扣 8~10 分)	
5	口味	体现原料的本味及成品风味,风味独特、鲜美适口	50	1. 基本符合成品应有的风味,较好体现特色(酌情扣 1~5 分) 2. 基本符合成品固有的风味,体现特色不够(酌情扣 10~20 分) 3. 成品口味较差,有异味(酌情扣 20~50 分)	
合计			100		



## 练习实践

1. 根据翡翠羽衣的制作方法,设计一款创新冷菜。包括:菜名、烹调方法、主辅料、味型。
2. 制作一个淮扬菜经典冷菜的文化宣传 PPT。
3. 观看翡翠羽衣的操作视频,然后利用 3D 动画模拟其操作过程。
4. 观看翡翠羽衣的模拟动画,思考其制作关键,进行实训动画考核。
5. 制作翡翠羽衣,并达到成品标准。