

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,掏出籽瓤,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



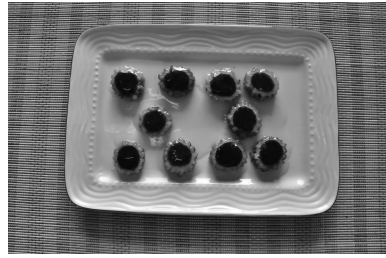
5. 蒸制成熟装盘



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. 将芹菜拉去背后的丝,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。

任务三 炸苹果圈



任务描述

掌握炸苹果圈的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成炸苹果圈的制作。



任务实施

【制品名片】



炸苹果圈

【原料准备】

面粉 100 克,苹果 400 克,面包糠 500 克,玉米淀粉 50 克,橄榄油 20 克,盐 2 克,泡打粉 4 克,烹调油适量。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 把苹果切成 0.8 厘米的厚片备用。
3. 把切好的苹果片用刻刀去核,逐一做成苹果圈。
4. 把面粉和淀粉混合,倒入盐和泡打粉拌匀,用清水和成面糊。面糊和好后倒入橄榄油搅拌均匀,使油和面糊搅拌至完全融合即可。
5. 将苹果圈滚上面糊,拍上面包糠。
6. 将苹果圈逐一下入油温已达六成热的油锅,进行炸制。
7. 将苹果圈炸至金黄色捞出。
8. 把炸好的苹果圈码盘,便可上桌食用。

【制作分解图】



1. 原料准备



2. 苹果去皮切厚片



3. 加工苹果圈



4. 调制脆皮糊



5. 挂糊拍面包糠



6. 下油锅炸制



7. 苹果圈起锅



8. 成菜

【制作关键】

1. 苹果要选择体形规整的。
2. 调制脆皮糊注意原料比例。
3. 苹果圈炸制时,注意油温应控制在六成热左右。

【成品特点】

颜色金黄美观,外酥里软,入口清甜味美。



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			
炸苹果圈	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. 制作炸苹果圈,并达到成品标准。

任务四 油焖茭白



任务描述

掌握油焖茭白的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成油焖茭白的制作。



任务实施

【制品名片】



油焖茭白

【原料准备】

净茭白 300 克,植物油 500 克(实耗 50 克),酱油 15 克,盐 2 克,白糖 10 克,味精 2 克,香油 10 克。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 将茭白切成长 4.5 厘米、宽 0.5 厘米的长条块。
3. 将炒锅放旺火上,加入植物油 500 克,待油温烧至六成热,下入茭白炸约 1 分钟,捞出控油。
4. 再将炒锅放火上,投入茭白,加入酱油、盐、白糖、味精、少许水,再烧一两分钟,淋上香油即可出锅。

【制作分解图】

1. 原料准备



2. 茭白刀工处理



3. 茭白炸制



4. 油焖茭白



5. 成菜

【制作关键】

1. 茭白的料形要整齐划一。
2. 炸制茭白油温不要太高,否则容易炸焦。

3. 油焖时,时间不可太长,1分钟左右即可。

【成品特点】

色泽明亮,味鲜汁浓可口。



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			
油焖茭白	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. 制作油焖茭白,并达到成品标准。

任务五 橙汁冬瓜球



任务描述

掌握橙汁冬瓜球的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成橙汁冬瓜球的制作。



任务实施

【制品名片】



橙汁冬瓜球

【原料准备】

冬瓜 500 克,原汁橙汁 100 克,圣女果 2 枚,湿淀粉、盐少许。

【制作过程】

1. 用挖球勺将冬瓜制成冬瓜球备用,直径约 2 厘米。
2. 冬瓜球焯水后,放入冷水备用。
3. 锅内倒进原汁橙汁,烧开后放入冬瓜球。
4. 冬瓜差不多煮透时捞出摆盘,后用圣女果切薄片装饰。
5. 锅内的橙汁加少许湿淀粉勾芡(可放少许盐提味),淋在煮好的冬瓜球上。

【制作关键】

1. 冬瓜球要外形美观、大小一致,直径约 2 厘米。
2. 冬瓜球要焯水处理一下。
3. 制作橙汁芡汁时可加少许盐提味。

【成品特点】

造型美观,酸甜可口。

**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			
橙汁冬瓜球	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. 制作橙汁冬瓜球,并达到成品标准。

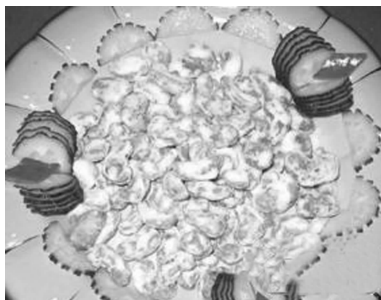
任务六 挂霜腰果**任务描述**

掌握挂霜腰果的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成挂霜腰果的制作。



任务实施

【制品名片】



挂霜腰果

【原料准备】

腰果 400 克,白糖 150 克,花生油 10 克。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 炒锅置于中火上,注入花生油,冷油放入腰果,油温四成热时,养炸 3 至 5 分钟,见腰果颜色略变,立即捞出沥干油。
3. 炒锅回火上,放清水 60 克,加入白糖,慢慢熬化,呈乳白色时离火,放入腰果拌均匀,入盘冷却后使糖霜粘满腰果即可。

【制作关键】

1. 炸制腰果油温控制在四成热,不要太高。
2. 炸好的腰果一定要沥干油,否则挂霜效果不好。
3. 熬糖时,火力要小而集中,火焰覆盖的范围最好小于糖液的液面范围,使糖液由锅中部向锅四周沸腾。

【成品特点】

成品洁白,香酥脆爽。



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			
挂霜腰果	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. 制作挂霜腰果,并达到成品标准。

任务七 拔丝香蕉



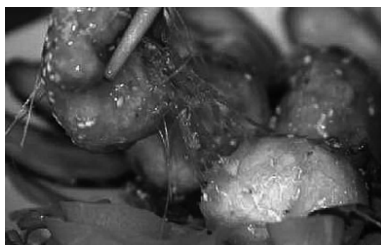
任务描述

掌握拔丝香蕉的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成拔丝香蕉的制作。



任务实施

【制品名片】



拔丝香蕉

【原料准备】

香蕉 600 克,玉米淀粉 60 克,面粉 12 克,鸡蛋清 60 克,白糖 100 克,青、红丝适量。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 将香蕉剥去皮,切成滚刀块,放在面粉上滚蘸一层。
3. 把鸡蛋清倒入玉米淀粉中,搅和成糊。
4. 把植物油倒入炒锅内,在旺火上烧至七八成热,把裹好面粉的香蕉再裹上一层蛋清糊,一个一个地放入油中浸炸。炸到浅黄色后,捞出控净油。
5. 炒锅留点底油,放入白糖炒到金黄色,大泡变小泡,最后颜色加深,可以拔丝时,倒入香蕉块和青、红丝,快速颠翻均匀,盛入预先擦好一层油的盘中,码摆整齐即成。

【制作关键】

1. 调制好蛋清糊,二者用料比例为 1 : 1。
2. 控制好油温,七八成热时下原料炸制。
3. 菜肴装盘时,器皿上要抹上油,避免粘盘。

【成品特点】

色泽浅黄微亮,质地柔软鲜嫩,吃时蘸水拔丝,香甜可口沁心。



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			
拔丝香蕉	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. 制作拔丝香蕉,并达到成品标准。

任务八 蜜汁山药



任务描述

掌握蜜汁山药的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成蜜汁山药的制作。



任务实施

【制品名片】



蜜汁山药

【原料准备】

铁棍山药 500 克,青、红丝适量,白糖 150 克,麦芽糖 50 克。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 把山药去皮切段,然后浸泡在淡盐水里片刻,备用。
3. 锅中放适量清水,再放入一大汤匙麦芽糖搅匀融化,然后倒入 100 克白糖搅匀。
4. 在炒糖时勺子要朝一个方向搅动,待糖浆变得黏稠时倒入控净水分的山药段炒匀。炒匀后把山药和糖汁倒入高压锅里。
5. 山药倒入高压锅后撒入剩余的 50 克白糖,使糖覆盖在山药上,然后盖好高压锅的盖子,打开电源。
6. 视山药块的大小来设定高压的时间,一般 6~8 分钟即可。山药焖好后关掉电源令其自然降温,当高压阀自动回落后打开盖子拣出山药码盘。
7. 把糖汁再次倒回炒锅中熬至黏稠状,撒入青、红丝搅匀,把炒好的糖汁浇在山药上即成,冷热食用均可。

【制作关键】

1. 山药去皮后需立即浸泡在淡盐水中,以防止氧化发黑。
2. 在高压锅中一般压制 6~8 分钟,要视山药块的大小而定。
3. 菜肴装盘时,要整齐地码入。

【成品特点】

色泽艳丽,山药洁白,入口软糯,甜而不腻。

**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			
蜜汁山药	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. 制作蜜汁山药,并达到成品标准。

任务九 蚝油香菇扒菜心



任务描述

掌握蚝油香菇扒菜心的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成蚝油香菇扒菜心的制作。



任务实施

【制品名片】



蚝油香菇扒菜心

【原料准备】

油菜心 150 克,水发小香菇 100 克,盐 5 克,白糖 3 克,味精 2 克,胡椒粉少许,蚝油 20 克,鲜酱油 10 克,水淀粉适量,葱油适量。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 锅中水烧开,用盐、味精和少许白糖调味,淋入适量葱油,制成味水。
3. 将油菜心倒入味水中进行氽烫,氽烫好码盘。
4. 将香菇倒入水中煮 3 分钟捞出备用。
5. 调制蚝油芡汁:锅中放少许水,倒入适量蚝油调匀,再放入少许鲜酱油,撒入少许白糖、胡椒粉调匀。
6. 将氽烫好的香菇倒入锅中略煮片刻,加入调制好的蚝油芡汁调味,然后用水淀粉勾芡,待芡汁糊化后淋入少许葱油便可出锅,把烧好的香菇摆放在菜心的中间即可。

【制作关键】

1. 香菇以干制小香菇为宜,干制的香菇营养会更好。
2. 菜心在氽烫的过程中断生即可捞出,烫烂了就不好了,一来软塌塌的口感不好,二来水溶性维生素会流失殆尽。

【成品特点】

食材色差分明,厚重脆嫩相间,味道一浓一淡。

**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			
蚝油香菇扒菜心	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. 制作蚝油香菇扒菜心,并达到成品标准。

任务十 干烧冬笋**任务描述**

掌握干烧冬笋的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成干烧冬笋的制作。

**任务实施****【制品名片】**

干烧冬笋

【原料准备】

水煮鲜冬笋 250 克,榨菜末 50 克,青蒜末少许,酱油 10 克,蚝油 15 克,料酒 15 克,白糖 5 克,味精 2 克,胡椒粉少许,葱末 10 克,姜末 5 克,烹调油适量。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 将冬笋切滚刀块备用,榨菜末用清水浸泡 10 分钟,去除咸味备用。
3. 炒锅上火烧热,倒入少许油下入冬笋块煸炒。冬笋块煸炒至微黄时放入葱姜末爆香,然后烹入料酒,再放入酱油炒匀。
4. 放入蚝油炒匀,最后倒入适量清水将冬笋焖制 10 分钟。
5. 冬笋焖好后进行最后调味,撒入少许白糖、胡椒粉和味精炒匀。
6. 调好味后倒入榨菜末,用旺火收汁,汤汁收净后便可出锅码盘。码盘后撒少许青蒜末进行提味和点缀,便可食用。

【制作关键】

1. 冬笋焯水后,还可用油炸成金黄色再炒。如不喜欢吃油腻的菜肴,焯水后可直接下锅炒。
2. 冬笋块煸炒时,不必放水,要始终干炒味道才香,掌握好火候,切不可炒糊。
3. 围边的配菜使用菜心或西蓝花都可以,不用配菜也没关系,而传统的干烧冬笋一般都不用配菜。

【成品特点】

色泽油润,入口脆嫩,味道浓香,营养味美。



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			
干烧冬笋	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. 制作干烧冬笋,并达到成品标准。

任务十一 鱼香茄子



任务描述

掌握鱼香茄子的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成鱼香茄子的制作。



任务实施

【制品名片】



鱼香茄子

【原料准备】

茄子 500 克,青椒丝 100 克,豆瓣酱 100 克,白糖、酱油、香油、辣椒丝、味精、米醋、葱段、蒜泥、姜丝、料酒、湿淀粉、高汤、食用油适量。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 茄子洗净,去皮,切两半,再切成寸段。
3. 将茄子放入五六成热的油中炸至发软,待水分基本炸出,捞出沥干油。
4. 炒锅内加 30 克油,烧热,放入葱、姜、蒜泥、辣椒丝煸炒,再放入豆瓣酱煸出香味,加料酒、酱油、白糖、米醋、味精、高汤、茄子,炒至茄子上色入味,加入青椒丝,再翻炒几下,淋入湿淀粉拌匀,出锅装盘即可。

【制作关键】

1. 由于茄子本身吸油、吸水,锅内放油要适量,以防止出锅食用时感觉太油腻,影响食欲。
2. 在炒茄子的过程中,需注意的是要不断地往锅内添加清水,一来有助于茄子吸收水分变软,二来防止茄子将油吸干后烧焦茄子,影响茄子的颜色,影响食欲;三来最终的口感丰润,美味可口。

【成品特点】

色泽红润,鱼香浓郁。



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			
鱼香茄子	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. 制作鱼香茄子,并达到成品标准。

任务十二 蚝油生菜



任务描述

掌握蚝油生菜的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成蚝油生菜的制作。



任务实施

【制品名片】



蚝油生菜

【原料准备】

生菜 600 克,蚝油 30 克,清油 60 克,酱油 10 克,白糖 10 克,料酒 20 克,胡椒面 1 克,盐

1 克,水淀粉 10 克,味精 3 克,香油 5 克,鸡汤适量,蒜末 3 克。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 将生菜老叶去掉,清洗干净。锅中放水,加盐、糖、清油。
3. 水开后放生菜,翻个倒出,时间不要过长,20 秒就要捞出来,压干水分后倒盘里。
4. 锅中放油,加蒜末炒一炒,再加蚝油、料酒、白糖、味精、酱油、鸡汤,鸡汤不要太多。

注意此时不要加盐,因为蚝油和酱油本身就有咸度。

5. 水开后加水淀粉勾芡,淋香油,撒胡椒面,浇在生菜上即可。

【制作关键】

1. 生菜要绿,成菜后不能太软,要有脆嫩的口感。
2. 在飞水时可加入适量的盐,以保持其碧绿色泽,加入适量的油可使其成菜后色泽较亮。

【成品特点】

口感清新,鲜嫩可口,清新润滑。



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			
蚝油生菜	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. 制作蚝油生菜,并达到成品标准。

任务十三 三丝紫菜卷



任务描述

掌握三丝紫菜卷的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成三丝紫菜卷的制作。



任务实施

【制品名片】



三丝紫菜卷

【原料准备】

紫菜 4 张,胡萝卜 1 根,水发香菇 75 克,冬笋 75 克,姜末 10 克,盐 3 克,味精 2 克,香醋 10 克,香油 10 克,芹菜 4 根。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 将紫菜切成宽 8 厘米的长方块备用。
3. 胡萝卜、水发香菇、冬笋洗净后均切成细丝,放沸水锅内焯一下,捞出用冷水过凉,控净水分,放在碗里,加入姜末、盐、味精、香醋和香油拌匀。
4. 把芹菜去掉根和叶,整根放入沸水锅内烫一下,捞出用冷水过凉,控净水分,用手顺长撕成细丝状。
5. 把紫菜块放在案板上,在一端摆上调好的三丝,中间放入芹菜丝 1 根,卷成直径 2 厘米的紫菜卷,入屉蒸几分钟,取出晾凉。
6. 将晾凉的紫菜卷用利刀切成 2.5 厘米高的马蹄块,整齐地码在盘内,上桌食用即可。

【制作关键】

切紫菜卷时,刀要锋利,动作要快,不能犹豫,以免切散不成型。

【成品特点】

口感清新,造型美观,淡雅鲜香。



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			
三丝紫菜卷	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. 制作三丝紫菜卷,并达到成品标准。

任务十四 蜜汁糯米藕



任务描述

掌握蜜汁糯米藕的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成蜜汁糯米藕的制作。



任务实施

【制品名片】



蜜汁糯米藕

【原料准备】

莲藕 500 克,糯米 500 克,白糖 20 克,蜂蜜 10 克,红枣五六粒。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 将藕洗净,去掉两头,露出藕孔。
3. 糯米淘洗干净,在温水中浸泡 1 小时,填入藕孔内,用藕节头盖住,再用牙签固定,制成糯米藕。
4. 将糯米藕灌米口向上竖起码在蒸锅内,加适量水加盖大火烧开后转小火。
5. 待糯米藕小火煮 1 小时后,取出晾凉,切成厚片,整齐地码在盘中。
6. 炒锅添少许水烧开,放入白糖熬化,撇去浮沫,小火熬至糖汁浓稠,加入蜂蜜搅匀,晾凉后浇在糯米藕上即可。

【制作关键】

1. 糯米要在温水中浸泡 1 小时。
2. 藕节头要用牙签固定。

【成品特点】

色泽明亮,油润香甜。



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			
蜜汁糯米藕	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. 制作蜜汁糯米藕,并达到成品标准。

任务十五 醋熘白菜



任务描述

掌握醋熘白菜的制作方法、工艺特点及要领,并能按照成品标准实践操作完成醋熘白菜的制作。



任务实施

【制品名片】



醋熘白菜

【原料准备】

白菜 750 克,葱花 3 克,干辣椒节 4 克,花椒 2 克,猪油 60 克,盐 8 克,白糖 60 克,味精 4 克,醋 3 克,湿淀粉 5 克。

【制作过程】

1. 准备原料。
2. 白菜选用嫩叶,去梗后用刀拍一拍,切成方块,洗净后沥干水分,用少许盐腌一下,挤干水分,待用。
3. 小碗内放盐、白糖、醋、葱花、湿淀粉调成料汁。
4. 烧热锅,放猪油,待油烧至八成熟时,将花椒入锅先煸一下取出,再投干辣椒节炸至辣椒呈褐红色时,放白菜,用旺火炒熟后,将料汁倒入炒匀,即可装盘食用。

【制作关键】

1. 白菜应选用较嫩的原料,菜肴制作前应用盐腌一下。
2. 最好使用兑汁芡。

【成品特点】

色泽银红,吃口爽脆,酸甜辣香。



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			
醋溜白菜	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. 制作醋溜白菜,并达到成品标准。