单元五 组合菜单菜肴的处理与烹制

单元导读

一、学习内容

本单元主要是由四个工作任务组成，任务是以川菜、鲁菜、苏菜、粤菜四套家宴菜单中典型风味菜肴为载体，通过完整的工作任务，运用已经掌握的水台、砧板、打荷、炒锅及上杂工作岗位上相关理论知识、专业技能及已积累的工作经验，协调配合完成工作任务。系统地对学生在餐饮职业意识、职业习惯及中厨房各岗位间的沟通合作能力，厨房操作安全、菜品质量和厨房卫生意识等方面提出更高的要求。

《中餐烹饪专业》——《上杂与炒锅》综合技能实训模块由一个综合实训单元构成，包括四个综合实训任务，每个综合实训任务包括三道主菜和一道汤，训练学生综合运用多种烹调技法完成小型宴席的能力。通过训练，学生应能较快适应现代饭店的节奏，适应饭店中的不同岗位的工作。通过实习学生基本达到中级烹调师标准和要求。具备设计、制作标准宴席和制作一定数量的风味菜、特色菜的娴熟技艺。巩固了课程实训内容。

二、任务简介

本单元由四个自主综合实训任务组成，每个任务由各岗位在厨房工作环境中配合，学生自主共同完成。

⑴　依据“小型四川家宴菜单”给定的四道川味菜肴，通过小组合作，完成“小型四川家宴菜单”菜单背景样张的设计。

⑵　依据“小型四川家宴菜单”给定的四道川味菜肴，通过小组合作，用已经掌握的成本核算知识计算出单一菜品成本。

⑶ 依据“小型四川家宴菜单”给定的四道川味菜肴，通过小组分工合作，咨询熟知四川风味小型家宴：干烧鱼、麻婆豆腐、清汤冬瓜燕、担担面制作过程、技术要求及川菜风

味特点。

⑷ 依据“小型四川家宴菜单”给定的四道川味菜肴，合理进行岗位分工。

⑸ 依据“小型四川家宴菜单”给定的四道川味菜肴，通过小组合作，进行合理的餐具选择。

⑹ 依据“小型四川家宴菜单”给定的四道川味菜肴，合理进行岗位分工，协调配合完成四川风味小型家宴：干烧鱼、麻婆豆腐、清汤冬瓜燕、担担面的制作。

⑺ 依据“小型四川家宴菜单”给定的四道川味菜肴，能够通过小组合作合理完成剩余材料的整理与保管。

任务一：川菜家宴的处理与烹制是以综合训练为主的实训任务。本任务自主训练内容为“干烧鱼、麻婆豆腐、清汤冬瓜燕、五彩猫耳朵的处理与烹制”。

任务二：鲁菜家宴处理与烹制是以综合训练为主的实训任务。本任务自主训练内容为“粉蒸肉、素烧双冬、鸡脯豌豆羹、干烧伊府面处理与烹制”。

任务三：苏菜家宴的处理与烹制是以综合训练为主的实训任务。本任务自主训练内容为“扇面划水、香菇扒菜心、宋嫂鱼羹、扬州炒饭的处理与烹制”。

任务四：粤菜家宴的处理与烹制是以综合训练为主的实训任务。本任务自主训练内容为“蚝油扒鱼腐、蒜茸芥兰、清汆丸子、星洲炒米粉处理与烹制”。

三、学习要求

本单元的学习任务要求要在与企业厨房生产环境一致的实训环境中完成。学生通过实际训练能够初步体验适应中厨房工作环境；能够按照各岗位工作流程基本完成开档和收档工作。能够按照各岗位工作流程运用中餐烹饪技术完成典型菜肴的制作，在工作中

进一步强化成本意识、岗位意识、合作意识，安全意识和卫生意识，如表5-1所示。

表5-1 学习要求

阶段任务	阶段目标	教学内容	要求
家宴菜单组合菜肴练习并能完成中低档宴会菜肴的制作	1. 学生能熟练掌握宴会配菜知识 2. 四人至六人一组能制作出一桌中档宴会 3. 掌握菜肴制作方法	1. 宴会菜单的编制 2. 成本核算 3. 岗位分工 4. 沟通合作 5. 规定金额的组合菜练习 6. 规定菜肴的组合菜练习 7. 以小组为单位进行综合实训	1. 每组菜肴组合是否合理 2. 菜肴成品是否达到评价标准 3. 原料是否合理使用

四、相关知识

中厨房岗位工作流程如下。

⑴ 进行各岗位开餐前的准备工作（餐饮行业叫做“开档”）。

各岗位所需工具准备齐全。

原料准备与组配——各岗位配合领取并加工备齐制作菜肴所需主料、配料和调。

⑵ 按照工作任务进行——川、鲁、苏、粤四个家宴菜单的处理与烹制。

⑶ 进行各岗位开餐后的收尾工作（餐饮行业叫做“收档”）。

依据小组分工对剩余的主料、配料、调料的进行妥善保存；清理卫生，整理工作区域。

依据小组分工对工作区域的设备、工具进行清洗，所有物品经整理后归位原处，码放整齐。

厨余垃圾经分类后送到指定垃圾站点。

任务一 川菜家宴的处理与烹制

一、任务描述

[内容描述]

厨房接到小型宴会菜单，从挪威来到中国北京旅游一行四人，同学们需要为其游客制作川菜风味小型家宴的小型宴席一桌，进入炒锅厨房，通过打荷、上杂与炒锅岗位熟练配合，利用鲤鱼、豆腐、冬瓜、面条等原料，通过综合实训完成宴会的原料鉴别、成本核算、营养搭配，并运用相应的烹饪技法完成四川风味小型家宴：干烧鱼、麻婆豆腐、清汤冬瓜燕、担担面的风味菜肴的制作。家宴要求符合川菜风味特点。

[学习目标]

⑴ 通过小组合作咨询熟知四川风味小型家宴：干烧鱼、麻婆豆腐、清汤冬瓜燕、担担面制作过程、技术要求及川菜风味特点。

⑵ 通过小组合作咨询熟知干烧鱼、麻婆豆腐、清汤冬瓜燕、担担面相关原料鉴别知识。

⑶ 能够通过小组合作运用营养搭配、成本核算知识、宴会知识完成小型宴会菜单设计。

⑷ 能够通过小组合作熟练完成所用原材料的加工。

⑸ 能够通过小组合作运用“干烧、辣烧、清氽、水煮”的烹调技法制作菜肴。

⑹ 能够通过小组合作合理完成剩余材料的整理与保管。

⑺ 能够通过小组合作提高团队合作意识。

二、成品标准

1.“干烧鱼”成品质量标准

此菜色泽红亮，口味咸鲜，香辣回甜，质感鲜嫩入味，成品周围有红油渗出，荤素搭配合理，如图5—1—1。

图5—1—1 干烧鱼

2.“麻婆豆腐”成品质量标准

此菜色泽红亮，口味咸鲜香辣回甜，质感鲜嫩入味，成品周围有红油渗出，荤素搭配合理，如图5—1—2。

图5—1—2 麻婆豆腐

3.“清汤冬瓜燕”成品质量标准

此菜口味咸鲜，冬瓜燕"是川宴清汤菜式传统名品，菜色素雅明快，汤汁清澈见底，瓜燕柔嫩软滑，不似燕菜，胜似燕菜，如图5—1—3。

图5—1—3 清汤冬瓜燕

4.“担担面”成品质量标准

风味特点：担担面的特点是面条筋道，臊子香酥，略有汤汁，鲜美爽口，微麻辣，如图5—1—4。

图5—1—4 担担面

三、相关知识

1. 依据《小型四川家宴菜单》给定的四道川味菜肴，通过小组合作，完成《小型四川家宴菜单》菜单背景样张的设计

《四川家宴菜单》设计参考，如表5—1—1、图5—1—5。

表5—1—1 《小型四川家宴》宴席设计评价标准

单元	配分	评价标准
风味特点	15	符合
菜单结构	15	合理
营养搭配	10	均衡
成本控制	15	准确恰当
菜品数量	10	适合就餐人数
上菜程序	10	符合上菜顺序要求
餐具使用	10	搭配合理，使用恰当，有创新
技法使用	10	技法不重复
菜单背景	5	美观典雅时尚

图5—1—5 家宴菜单

2. 依据《小型四川家宴菜单》给定的四道川味菜肴，通过小组合作，用已经掌握的成本核算知识计算出单一菜品成本

成本表如表5—1—2。

表5—1—2 单一菜品成本核算表

菜肴名称：干烧鱼　菜谱编号：01

烹制份数：1　器皿规格：27厘米鱼盘

烹制方法：干烧　菜肴类别：热菜

原料名称	使用量（克）	单价（元/千克）	小计（元）
鲤鱼	750克	8.60	
猪肥膘	50克	14.00	
郫县豆瓣	25克	16.00	
泡辣椒	25克	12.00	
葱末	10克	1.70	
姜末	20克	6.00	
蒜末	10克	5.70	
糖	5克	6.00	
精盐	3克	2.70	
料酒	50毫升	4.00	
大豆色拉油	500毫升	38.00	
味精	1克	7.00	
米醋	5毫升	8.00	
酱油	5毫升	8.50	
合计成本			
每份成本			

注：本宴会菜单中的其他菜品用此表分别核算成本。

3. 依据《小型四川家宴菜单》给定的四道川味菜肴，通过小组分工合作，咨询熟知四川风味小型家宴：干烧鱼、麻婆豆腐、清汤冬瓜燕、担担面制作过程、技术要求及川菜风味特点

4. 依据《小型四川家宴菜单》给定的四道川味菜肴，合理进行岗位分工

工作任务指导书如表5-1—3。

表5—1—3 《小型四川家宴的处理与烹制》工作指导

班级_____组别_____主管_____监督员_____实训时间_____

<table>
<tr><td colspan="2">任务名称</td><td colspan="3">综合实训</td><td>任务名称</td><td>小型四川家宴的处理与烹制</td></tr>
<tr><td rowspan="9">组内职责分工</td><td>序号</td><td>岗位分工</td><td>姓名</td><td colspan="3">职责分工</td></tr>
<tr><td>1</td><td>主管炒锅</td><td></td><td colspan="3">根据家宴内容开档、烹制菜肴及收档
(请查阅学习资料)</td></tr>
<tr><td>2</td><td>炒锅</td><td></td><td colspan="3">根据家宴内容开档、烹制菜肴、收档
(请查阅学习资料)</td></tr>
<tr><td>3</td><td>监督打荷</td><td></td><td colspan="3">根据家宴内容进行打荷工作（请查阅学习资料）</td></tr>
<tr><td>4</td><td>上杂</td><td></td><td colspan="3">根据家宴内容进行上杂工作（请查阅学习资料）</td></tr>
<tr><td>5</td><td>水台</td><td></td><td colspan="3">根据家宴内容进行水台工作（请查阅学习资料）</td></tr>
<tr><td>6</td><td>砧板</td><td></td><td colspan="3">根据家宴内容进行砧板工作（请查阅学习资料）</td></tr>
<tr><td>7</td><td></td><td></td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>8</td><td></td><td></td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="6">工作任务实施步骤</td><td colspan="5">1.</td></tr>
<tr><td colspan="5">2.</td></tr>
<tr><td colspan="5">3.</td></tr>
<tr><td colspan="5">4.</td></tr>
<tr><td colspan="5">5.</td></tr>
<tr><td colspan="5">6.</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">小组创意</td><td colspan="5">菜肴本身：(关于菜肴本身口味、配料的变化)</td></tr>
<tr><td colspan="5">菜肴盘饰：(关于其它装盘形式及餐具选用)</td></tr>
<tr><td colspan="2">批准实施</td><td colspan="5">教师签字：</td></tr>
<tr><td colspan="2">备注</td><td colspan="5">请参与任务相关人员提前做好本任务的资讯，并由主管组织认真填写本计划书</td></tr>
</table>

5. 依据《小型四川家宴菜单》给定的四道川味菜肴，通过小组合作，进行合理的餐具选择

6. 依据《小型四川家宴菜单》给定的四道川味菜肴，合理进行岗位分工，协调配合完成四川风味小型家宴：干烧鱼、麻婆豆腐、清汤冬瓜燕、担担面的制作

四、制作过程

(一)工具准备

⑴ 小组通过合作，按照《四川家宴菜单》任务要求进行上杂、打荷、炒锅开档工作。

⑵ 小组通过合作，按照《四川家宴菜单》工作任务需求准备常规工具。

(二)《四川家宴菜单》制作过程

1. 干烧鱼

⑴ 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐《干烧鱼》所需主料、配料和调料，如表5—1—4、表5—1—5。

表5—1—4　准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
干烧鱼	1	鲤鱼	750克	郫县豆瓣 猪肥膘 泡辣椒	50克 25克 25克	葱末 姜末 蒜末	10克 20克 10克	鱼盘

表5—1—5　准备热菜调味（单一味型）——咸鲜味

调味品名	数量	口味要求
糖	5克	口味咸鲜、鱼味浓郁
精盐	3克	
料酒	50毫升	
毛汤	750毫升	
色拉油	500毫升	
味精	1克	
米醋	5毫升	
酱油	5毫升	
老抽	2毫升	

⑵ 菜肴组配过程。

①配菜组合：

打荷岗位完成配菜组合操作步骤，如图5—1—6所示。

图5—1—6 配菜

②初步加工：

★鲤鱼去鳞、去内脏、去鳃鳍，清洗干净，并要去净其腹内黑膜，擦干水分。大葱去老叶取葱白，老姜刮去皮，大蒜剥皮，洗净。泡红辣椒去蒂、籽备用。

技术要求：

鱼在初加工时，要将鱼体表面黑粘液“刮”掉。除去腹内的黑膜，冲净血水，这样可以达到去腥的目的。

★在鱼身两面斜剞上刀纹（刀距1.厘米、刀深0.7厘米）

★用精盐、料酒抹遍全身，腌渍入味。

★葱白10克，切成豆瓣葱，其余葱和姜蒜均切末。炮轰辣椒、郫县豆瓣剁成细末调匀。肥瘦肉切成1.4厘米见方的粒。泡红辣椒和郫县豆瓣剁碎和要用油调拌，以使其在烹调中易出色出香。豆瓣葱、肥膘肉、葱姜蒜末、泡红辣椒和郫县豆瓣末、岩鲤分别放配菜器皿内。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤，如图5—1—7所示。

①炸鱼：用八成热油温旺火炸制。

②炒勺烧热入油，下肥膘丁迅速煸散，下入辣酱，煸出红油和香味。

③下葱、姜、蒜，烹料酒，放入毛汤、精盐、味精、白糖、酱油、米醋大火烧开，放入炸好的鲤鱼，改小火烧制约15分钟。

④大火将汁收浓，取鱼装盘。

⑤余汁中火收浓撒青蒜推勺浇在鱼身上即成。

图5－1－7　烹制

技术要点：

①鱼宰杀时不要碰破苦胆，鱼要冲洗干净，去尽其腹内黑膜，泡红辣椒要取蒂、籽，不要冲洗与郫县豆瓣辣酱一同剁细。

②中国菜肴讲究内外入味，预先腌制是为了使食用时内外有味道，也是为了通过盐与酒的作用，在高温炸制时达到去腥提鲜的目的。

③炸油（宽油）烧至7、8成热，入鱼炸至色金黄，鱼体挺实后捞出控油。

④在烹制中，原料下锅有先后顺序。故配菜时，应将原料分开放置，不要混掺，以免影响下道工序的操作。

⑤烧制时不可用手勺搅动，晃勺为主. 中间应将鱼翻身一次（不要翻碎）。

⑥余汁中火收浓撒青蒜推匀，浇在鱼身上即成。出锅前，先将锅内菜肴略加颠掀，同时将铲插入菜肴下面，用铲将菜肴轻轻拖拉入盘，拖拉时，过同时慢慢左移。

小贴士：

① 辣酱炒出红油和香味再放汤。

② 烧制时不可用手勺搅动，晃勺为主。

③ 鲜鱼炸制时间宜短，冻鱼稍长（可去腥）。

④ 烧鱼时汤汁以没鱼背鳍为准，不可过多。多用手勺浇于表面汤汁，使其入味成熟。

⑤ 中间应将鱼翻身一次（不要翻碎）。

⑥ 口味事先调好，不可后期再调。

⑦ 此菜讲究川料川味的正宗性。

⑧ 鱼也可改成抹刀块，即“瓦块鱼”。

⑨ 剞花刀时应避开鱼腹，否则炸时宜断烧时宜碎。

⑩葱姜蒜量可稍大些，味足肉香。

⑷ 成品装盘与整理装饰 。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净,达到标准食用。

⑸ 评价标准。

标准如表5—1—6。

表5—1—6　干烧鱼的处理与烹制工作任务评价

项目	配分	评价标准
刀工	20	四种辅料基本大小均匀，边长为2. 5毫米方丁
口味	20	咸鲜，香辣回甜
色泽	10	浅棕红，色彩搭配丰富
汁（芡）量	20	成品盘底见油不见汁
火候	25	口感鲜嫩入味 鱼味厚重
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生、简洁美观

2. 麻婆豆腐

⑴ 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“ 麻婆豆腐 ”所需主料、配料和调料，如表5—1—7、表5—1—8所示。

表5—1—7　准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
麻婆豆腐	1	嫩豆腐	250克	牛肉 青蒜	70克 25克	葱末 姜末	10克 20克	8寸窝盘

表5—1—8　准备热菜调味（单一味型）——咸鲜味

调味品名	数量	口味要求
糖	2克	口味咸鲜、豉香浓郁
精盐	3克	
料酒	5毫升	
毛汤	200毫升	
色拉油	100毫升	
味精	1克	
郫县豆瓣	25克	
酱油	10毫升	
花椒粉	2克	
豆豉	10克	
湿淀粉	20克	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤：

①初步加工：将豆腐切成厚片

②初步加工：豆腐切成1. 4厘米见方的丁

③主料氽水：将豆腐放入加盐的沸水中，后捞出。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤。

①配菜组合（如图5-1—8）：

图5—1—8　配菜

豆腐丁、青蒜粒、郫县豆瓣末、豆豉末、葱姜末、和牛肉粒分别放在配菜器皿内。

②煸炒牛肉：炒锅置中火上，加入底油40克，烧至五六成热，放入牛肉粒研磨翻炒，烹料酒，煸至牛肉酥香后，盛入碗中。

③下入豆瓣与豆豉：在牛肉粒中下入豆豉和郫县豆瓣末。

④炒香葱姜：煸炒至油色变红，加入葱姜末，研磨翻炒出香味。

⑤添入毛汤、料酒、盐、味精、牛肉粒和豆腐丁，用小火烧至入味，再用水淀粉勾芡，待芡汁熟透发亮时，撒入青蒜粒用手勺轻轻推匀即可。

⑥菜肴采用（用铲子）“盛入法”装入器皿，如图5—1—9。

图5—1—9　烹制菜肴

技术要点：

①牛肉要去尽筋膜，漂洗干净。豆腐不易过大。郫县豆瓣剁细末后，用油搅拌滋润。

②豆腐要煮透，使其紧实入味，并去尽豆腥味和石膏的涩味。

③在烹调中，因原料下锅有先后顺序，故应将原料分开放置，不要混放，以免影响下道工序的操作。

④炒花椒时不要用大火，并且勤翻动，如果将花椒炒黑，就失去了麻香的味道。

⑤牛肉要煸炒至酥香出尽水分。

⑥煸炒郫县豆瓣和豆豉时，忌用旺火，要充分炒出香味至油色变红，要防止粑锅。

⑦要用小火慢炒，把葱姜的香味炒出。

⑧要将主料轻轻掺拌均匀，因为中国菜讲究平衡和协调美，只有将主配料掺拌均匀，才可以在口味色泽香气上达到高度的协调和统一。装菜不可溢出盘边。

小贴士：

①调料投放要恰当适时有序。

②按一定规格调味，突出风味特点。

③根据原料性质兑制调料。

④选料豆腐新鲜软嫩，采用辣烧方法制作。

⑤豆腐在刀工处理上，要保持一致，利于原料成熟入味。

⑷ 成品装盘与整理装饰 。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净，达到标准食用。

⑸ 评价标准。

标准如表5—1—9。

表5－1－9　麻婆豆腐的处理与烹制工作任务评价表

项目	配分	评价标准
刀工	20	主料基本大小均匀，边长为2．5毫米方丁
口味	20	咸鲜麻辣
色泽	10	红亮，色彩搭配丰富
汁（芡）量	20	成品盘底一指红油、略有汁芡
火候	25	口感鲜嫩入味，麻辣味厚重
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生、简洁美观

3. 清汤冬瓜燕

⑴ 原料准备，如表5—1—10、表5—1—11。

表5－1－10　原料表

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
清汤冬瓜燕	1	冬瓜	300克	熟火腿	30克	葱姜	15克	9寸汤窝

表5－1－11 准备热菜调味（单一味型）——咸鲜味

调味品名	数量	口味要求
味精	1克	口味咸鲜、口感嫩滑
精盐	2克	
清汤	1000毫升	
干淀粉	500克	

⑵ 菜肴组配过程：

打荷岗位完成配菜组合操作步骤：

①初步加工：将萝卜上片出薄片。

②初步加工、推刀切成梳子刀。

③主料加工：将切好的萝卜拍淀粉。

④主料氽水：将拍好淀粉的萝卜放入沸水中煮透。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤：

①煮制两分钟左右后捞出，放入凉水盆。

②捞出后卷成圆柱型。

③将卷好的萝卜卷摆放在汤盅里。

④然后放入清汤八成满。

⑤将放好汤的菜品用保鲜膜包好。

⑥最后放入蒸锅，蒸制。

技术要点：

①注重刀工，萝卜丝必须长短粗细整齐化一。

②淀粉不可拍过厚。

③必须用高级清汤，上桌时可撒少许白胡椒粉。

小贴士：

保鲜膜要包好，否则蒸汽容易进入汤中，味道变淡。

⑷ 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同。

技术要点：

保证卫生洁净,达到标准食用

⑸ 评价标准。

清汤冬瓜燕评价标准如表5—1—12。

表5－1－12　清汤冬瓜燕工作任务评价表

项目	配分	评价标准
刀工	20	主料切成长10厘米的银针细丝
口味	20	咸鲜浓郁
色泽	10	晶莹剔透
汁（芡）量	20	汤汁润滑
火候	25	口感鲜嫩入味
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生、简洁美观

4. 担担面

⑴ 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐《担担面》所需主料、配料和调料，如表5—1—13、5—1—14。

表5－1－13　准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备配料		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
担担面	1	面条	150克	猪肉馅 油菜心	50克 3棵	芽菜 花生 香菜末	50克 20克 5克	碗

表5－1－14　准备热菜调味（单一味型）——咸鲜味

调味品名	数量	口味要求
香葱末	5克	咸鲜、麻辣、微酸
葱末	25克	
姜末	10克	
蒜茸	10克	

续 表

调味品名	数量	口味要求
老抽	1毫升	咸鲜麻辣微酸
香油	2毫升	
猪油	5克	
红油	15毫升	
高汤	100毫升	
米醋	10毫升	
生抽	3毫升	
料酒	3毫升	
花椒油	3毫升	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤：

①炒锅上火放入底油，放入猪肉馅炒散炒干水分待用。

②炒锅上火放入猪油待猪油融化后将葱、姜、蒜下锅爆香，再放入辣椒面炒出红油、放入芽菜、肉末煸炒，调入料酒、老抽、生抽、米醋，少许高汤，花椒面炒匀淋入香油即可。

③锅上火放入水烧开，将面条下入煮制8成熟，捞入碗中。

④油菜心焯熟待用。

⑤将碗中面条里倒入适量高汤，加入炒好的肉酱料、淋入红油，将焯熟的油菜心摆在四周，撒上香菜香葱花生碎即可。

⑶ 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净，达到标准食用。

风味特点：担担面的特点是面条筋道，臊子香酥，略有汤汁，鲜美爽口，微麻辣。

⑷ 评价标准。

工作任务评价：如表5—1—15所示。

表5－1－15 “担担面的处理与烹制”评价标准

项目	配分	评价标准
刀工	20	面条直径0. 3厘米
口味	20	咸鲜, 微酸、微麻辣
色泽	10	汤汁红亮
汁（芡）量	20	汤汁量适, 略低于面条表面
火候	25	面条筋道, 臊子香酥
装盘（汤碗）	5	碗边无油迹, 洁净、简洁美观

（三）按照岗位要求打荷、炒锅配合协作完成收档工作

依据小组分工对工作区域的设备、工具进行清洗, 所有物品经整理后归位原处, 码放整齐。各种用具、工具干净无油腻、无污渍；炉灶清洁卫生, 无异味；抹布应干爽、洁净, 无油渍、无污物、无异味。

收档程序：保管剩余原料→依据小组分工对剩余的主料、配料、调料的进行妥善保存, 容易变质的原料封保鲜膜放入0°C～4°C度冰箱保存→擦拭整理货架→清洁电器设备, 及时清理灭蝇灯→清洁炉灶和工具→关闭燃气灶具→关闭燃气总开关→清洁工作台面和水池→清洁地面关闭电源→关闭门窗。

参照附页：炒锅、上杂与打荷卫生标准。

厨余垃圾经分类后送到指定垃圾站点。

五、知识链接

（一）宴席知识

宴席上的菜肴, 一般由冷盘、热炒、大菜、甜菜、点心等组成, 有其一定的架构。配菜时, 不仅要将每道菜依所需的技法适当的配合, 也必须注意菜肴与菜肴间色、香、味、形的配合, 为了使一桌宴席达到完美的境地, 必须切实掌握菜单的选定, 准备及菜肴上桌顺序等几个要点。

1. 设计菜单所必需考虑的几个条件

⑴ 请客的对象。

⑵ 宴会的形式。

⑶ 预定经费。

⑷ 参与宴会的人数。

⑸ 货源与技术条件。

2. 设计菜单的技巧

⑴ 食物分类。

⑵ 配合时令。

⑶ 选用烹调法。

⑷ 注意上菜次序。

3. 宴客菜单的组合与搭配

⑴ 宴客菜肴的内容：包括冷菜、热炒、大菜、汤菜、点心、水果等。

⑵ 菜肴的搭配：一般冷盘占整个筵席的15%，热炒占20%～25%，大菜及汤菜占45%～50%，点心及水果占5%，调味料占10%。一般应有12道～20道菜肴。

⑶ 考虑菜肴的季节性，尽量多使用时令菜才能达到物美价廉的效果。

4. 上菜顺序

筵席菜肴上桌的顺序，各地的习惯不同，但一般的作法是先冷菜，后热菜，先菜肴后糕点，先咸后甜，先炒后烧，先好的后普通的，先多的后少的，先油腻的后清淡的。

5. 上菜礼仪

按我国传统的礼貌习惯，“上整鸡、整鸭、整鱼时，应注意鸡不献头，鸭不献尾，鱼不献椎”。即上菜时不要把鸡头，鸭尾、鱼椎朝向主宾，应朝向右边，尤其上全鱼时鱼腹应朝向主宾，因鱼腹刺少、腴嫩味美、朝向主宾表示尊重。

在上每一道新菜时，需将上一道剩菜移向第二主人一边，将新上的菜放在主宾前面。在上有图案的菜肴时，如孔雀、凤凰等拼盘，应将菜肴的正面朝向主宾，以供主宾欣赏和食用。

6. 餐具与食物的关系

菜肴的色泽和食欲关系很密切，例如鲜绿的蔬菜可用带有图案餐盘来装盛，将会把菜肴更衬托出美观，也可在食物上本身的色泽或味觉上下点功夫，而用素色的餐盘来装盛，更显示出菜肴的美观。

7. 担担面由来

担担面中最有名的又要数陈包包的担担面了，它是自贡市一 位名叫陈包包的小贩始创于1841年。因最初是挑着担子沿街叫卖而得名。过去，成都走街串巷的担担面，用一中铜锅隔两格，一格煮面，一格炖蹄膀。现在重庆、成都、自贡等地的担担面，多数已改为店铺经营，但依旧保持原有特色，尤以成都的担担面特色最浓。

担担面的由来说法不一，但川菜派系中的老师傅普遍认为，起源于川东。原因很简单，川菜三大派系，上河帮（蓉派）小河帮（盐帮菜）下河帮（渝派）各自用辣椒的方法不一样，而担担面中的辣椒用法是下河帮的用法。其中一样主要的原料（川东菜，即川东人叫的老咸菜。而非川冬菜），是在达州一带的特产。自贡宜宾范围用的是芽菜。所以可以明确地说担担面是出自川东达州一带。

六、课后作业

（一）填空题

1. 四川菜，以_____风味为正宗，包含_____菜、东山菜、_____菜、自贡菜、_____菜等。

2. 四川菜以小煎、_____、干烧、_____见长，以味多、_____、味厚著称。素有“一菜一格，_____”之誉。（见任务五葱烧海参相关知识）

3. 宴会菜肴一般包括：_____、热炒、_____、汤菜、_____、水果等。

4. 菜肴的搭配：一般冷盘占整个筵席的____%，热炒占____%，大菜及汤菜占____%，点心及水果占____%，一般应有12道~20道菜肴。

（二）简答题

1. 设计菜单所必需考虑的几个条件是什么？

2. 请分别说出“干烧鱼”、素烧双冬、鸡脯豌豆羹、干烧伊府面的质量标准。

3. 请说出干烧技法的定义。

（三）拓展练习

课余时间试用其他原料为父母设计并制作一桌《小型四川风味家宴》

任务二 鲁菜家宴的处理与烹制

一、任务描述

[内容描述]

厨房接到小型宴会菜单，由中国大饭店餐饮部和人事部面试中餐厨房岗位人员，要求同学们需要为用人单位制作鲁菜风味小型家宴的小型宴席一桌。进入炒锅厨房，通过打荷、上杂与炒锅岗位熟练配合，利用五花肉、鸡胸肉、冬笋、冬菇等原料，通过综合实训，完成宴会的原料鉴别、成本核算、营养搭配，并运用相应的烹饪技法，来完成鲁菜风味小型家宴：粉蒸肉、素烧双冬、鸡脯豌豆羹、干烧伊府面的风味菜肴的制作。家宴要求符合鲁菜特点。

[学习目标]

⑴ 通过小组合作咨询熟知鲁菜风味特点。

⑵ 熟知原料鉴别知识。

⑶ 小组合作能够运用营养搭配、成本核算知识、宴会知识来完成小型宴会菜单设计。

⑷ 小组合作能完成能够熟练掌握所用原材料的加工。

⑸ 小组合作能够运用“粉蒸、素烧、干烧、汤羹”的烹调技法制作菜肴。

⑹ 小组合作能够合理完成对处理后的剩余材料进行保管。

⑺ 小组合作,具备相互配合的团队合作意识。

二、成品标准

1. 粉蒸肉成品质量标准

此菜口味咸鲜，回甜，造型独特，质感软糯酥烂，肥而不腻，具有粉蒸独特的香味，色彩丰富，荤菜搭配合理，如图5—2—1所示。

图5—2—1　粉蒸肉

2. 素烧双冬成品质量标准

此菜口味回甜，色泽红亮，质感鲜嫩，如图5—2—2。

图5—2—2　素烧双冬

3. 鸡脯豌豆羹成品质量标准

此菜鸡脯洁白，质感软滑鲜嫩，如图5—2—3。

图5—2—3　鸡脯豌豆羹

4. 干烧伊府面成品质量标准

此菜口味咸鲜，微甜，蚝油香气浓郁，色泽微红，质感爽滑筋道，如图5—2—4。

图5—2—4 干烧伊府面

三、相关知识

1. 依据《鲁菜家宴菜单》给定的四道鲁味菜肴，通过小组合作，完成《鲁菜家宴菜单》菜单背景样张的设计

鲁菜宴席评价标准如表5—2—1。

表5—2—1 鲁菜家宴宴席设计评价标准

项目	配分	评价标准
风味特点	15	符合
菜单结构	15	合理
营养搭配	10	均衡
成本控制	15	准确恰当
菜品数量	10	适合就餐人数
上菜程序	10	符合上菜顺序要求
餐具使用	10	搭配合理，使用恰当，有创新
技法使用	10	技法不重复
菜单背景	5	美观典雅时尚

《鲁菜家宴菜单》设计参考，如图5—2—5。

图5—2—5 鲁菜家宴菜单

2. 依据《鲁菜家宴菜单》给定的四道鲁味菜肴，通过小组合作，用已经掌握的成本核算知识计算出单一菜品成本

成本如表5—2—2。

表5—2—2　单一菜品成本核算表

原料名称	使用量（克）	单价（元/千克）	小计（元）
五花肉	500克	24.00	
大米	200克	5.00	
花椒	25克	16.00	
大料	25克	16.00	
糯米	80克	11.00	
葱姜末	20克	3.00	
精盐	10克	5.00	
白糖	5克	6.00	
胡椒粉	3克	2.00	
料酒	50毫升	8.00	
酱油	20毫升	8.00	
甜面酱	50克	5.00	
腐乳汁	30毫升	12.00	
味精	5克	4.00	
合计成本			
每份成本			

注：本宴会菜单中的其他菜品也用此表分别核算成本。

3. 依据《鲁菜家宴菜单》给定的四道鲁味菜肴，通过小组分工合作，咨询熟知鲁菜风味小型家宴：粉蒸肉、素烧双冬、鸡脯豌豆羹、干烧伊府面制作过程、技术要求及鲁菜风味特点

4. 依据“鲁菜家宴菜单”给定的四道鲁味菜肴，合理进行岗位分工

“鲁菜家宴的处理与烹制”工作任务指导书，如表5—2—3所示。

表5－2－3　“鲁菜家宴的处理与烹制”工作任务指导书

班级_____组别_____主管_____监督员_____实训时间_____

任务名称	综合实训			鲁菜家宴的处理与烹制
组内职责分工	序号	岗位分工	姓名	职责分工
	1	主管炒锅		根据家宴内容开档、烹制菜肴及收档。(请查阅学习资料)
	2	炒锅		根据家宴内容开档、烹制菜肴、收档(请查阅学习资料)
	3	监督打荷		根据家宴内容进行打荷工作
	4	上杂		根据家宴内容进行上杂工作
	5	水台		根据家宴内容进行水台工作
	6	砧板		根据家宴内容进行砧板工作
	7			
	8			
工作任务实施步骤	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
小组创意	菜肴本身：(关于菜肴本身口味、配料的变化)			
	菜肴盘饰：(关于其它装盘形式及餐具选用)			

续　　表

任务名称	综合实训	鲁菜家宴的处理与烹制
批准实施	教师签字：	
备注	请参与任务相关人员提前做好本任务的资讯，并由主管组织认真填写本计划书	

5. 依据《鲁菜家宴菜单》给定的四道鲁味菜肴，通过小组合作，进行合理的餐具选择

6. 依据《鲁菜家宴菜单》给定的四道鲁味菜肴，合理进行岗位分工，协调配合完成鲁菜风味小型家宴：粉蒸肉、素烧双冬、鸡脯豌豆羹、干烧伊府面的制作

四、制作过程

(一)工具准备

⑴ 小组通过合作，按照《鲁菜家宴菜单》任务要求进行上杂、打荷、炒锅开档工作。

⑵ 小组通过合作，按照《鲁菜家宴菜单》工作任务需求准备常规工具。

(二)《鲁菜家宴菜单》制作过程

1. 粉蒸肉

⑴ 原料准备

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐《粉蒸肉》所需主料、配料和调料，如表5—2—4、表5—2—5。

表5—2—4　准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备配料		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
粉蒸肉	1	五花肉	500克	大米 花椒 大料 糯米	200克 25克 25克 80克	姜末 葱末	10克 10克	9寸圆盘

表5–2–5 准备热菜调味（单一味型）——酱香味

调味品名	数量	口味要求
糖	5克	口味咸鲜、酱香味浓郁
精盐	3克	
胡椒粉	2克	
酱油	10毫升	
料酒	10毫升	
味精	1克	
甜面酱	30克	
腐乳汁	10毫升	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤如图5-2-6。

图5–2–6 配菜组合

①初步加工：将经过淘洗的大米晾干后直接下锅，

②初步加工：加糯米、八角、花椒、桂皮放入锅内，用小火炒15分钟至香呈金黄色。

③初步加工：待自然凉后将米放入打碎机（也可擀制）成米粉，即成五香蒸肉米粉。

④初步加工:将五花肉切成大片，大葱、生姜切成指甲片备用。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤：

①将甜面酱 和上述所有称量过的调料一同放入盆中腌制。

②然后放入切好的葱姜片。

③最后放入打碎的五香米粉。

图5—2—7 蒸制

④将所有东西放入后抓匀，在碗里码好然后上锅蒸制，如图5—2—7。

图5—2—8 出锅

⑤蒸制四十分钟左右即可，出锅后放上法香点缀，如图5—2—8。

技术要点：

①炒制米粉的时候，一定要小火，否则容易炒糊。

②在腌制时候，葱姜不要过早放入。

③在蒸制前，要在碗里一片一片的码好。

④选择五花肉时，最好挑选肥瘦均匀的，这样味道会更香。

⑤五花肉在切的时候，一定要薄厚均匀。

小贴士：

①料投放要恰当适时有序。

②蒸制的时候用保鲜膜包好，否则容易进入过多水汽，使香味跑掉。

⑷ 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净,达到标准食用。

⑸ 粉蒸肉的处理与烹制工作任务评价。

评价标准如表5-2-6。

表5—2—6 粉蒸肉的处理与烹制评价标准

项目	配分	评价标准
刀工	20	肉片薄厚均匀
口味	20	米粉香味浓郁
色泽	10	红亮 枣红色
汁（芡）量	20	面上有一点点汁，不溢出
火候	25	肉质软烂，有口感。

3. 素烧双冬

⑴ 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐《素烧双冬》所需主料、配料和调料如表5-2-7、表5-2-8。

表5—2—7 准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
素烧双冬	1	冬笋 香菇	250克 250克	小油菜	150克	葱 姜	50克 50克	9寸月光盘

表5—2—8 准备热菜调味（单一味型）——酱香味

调味品名	数量	口味要求
盐	5克	口味咸鲜微甜、口感鲜嫩
淀粉	20克	
生抽	15毫升	
老抽	20毫升	
香油	5毫升	
料酒	20毫升	
胡椒粉	5克	
蚝油	15毫升	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤（如图5-2-9）。

图5—2—9 配菜

①将香菇加入调味料 葱姜放入整箱蒸制20分钟左右备用。

①将油菜改刀 冬笋去老皮后切成滚刀块，冬菇斜片一开二，葱姜切片备用。

③将冬笋用沸水煮开 去除异味。

④把煮好的冬笋加入老抽拌匀。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤：

①把冬笋先放入油锅炸制，紧接放进冬菇，待颜色金黄即可捞出。

②捞出后，沥干油份。

③下入葱末、姜末，煸香后，下入冬菇、冬笋、继续煸炒，随后喷入料酒，下入清汤、精盐、白糖、酱油、胡椒粉、味精，用大火烧沸后，改小火烧入味。

④把焯过水的油菜心摆盘。

⑤见汤汁浓稠时，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

技术要点：

①冬菇、冬笋切片时，要大小均匀以增加菜肴美观

②草菇、鲜蘑顶端切十字花刀，目的是使菜肴充分入味。

③水发冬菇用精盐少许揉捏，再用清水漂洗，细沙即净。

④勾芡时顶开冒泡，淀粉熟透，则明汁亮芡。

小贴士：

①炸制冬笋的时候，老抽一定拌均匀，否则炸出来颜色不均匀。

②冬菇在蒸制前一定要清洗干净里面的沙子。

⑷ 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净,达到标准食用。

⑸ 素烧双冬的处理与烹制工作任务评价标准。

标准如表5-2-9所示。

表5—2—9 素烧双冬评价表

项目	配分	评价标准
刀工	20	主配料切配均匀
口味	20	咸鲜回甜适口
色泽	10	色泽红亮
汁（芡）量	20	少许汁芡 均匀裹在菜肴上
火候	25	小火烧制入味
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生，简洁美观

4. 鸡脯豌豆羹

⑴ 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“鸡脯豌豆羹”所需主料、配料和调料如表5-2-10、表5-2-11所示。

表5—2—11 准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
鸡脯豌豆羹	1	鸡胸肉	100克	干贝 鲜豌豆	30克 50克	姜 葱	10克 10克	9寸月光盘

表5—2—11 准备热菜调味（单一味型）——酱香味

调味品名	数量	口味要求
料酒	15毫升	口味咸鲜，口感爽滑
精盐	10克	
味精	5克	
胡椒粉	10克	
生油	500毫升	
蛋清	200克	
高汤	500毫升	
淀粉	100克	

（2）菜肴加工组配。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤如图5-2-10、图5-2-11所示。

①初步加工：鸡肉去筋、膜、油，加入盐]味精、胡椒粉、葱姜水用打碎机绞成茸状。

图5—2—10 制作鸡茸

②初步加工：用手勺分多次将鸡泥盛入圆孔漏勺，用手勺背转圈碾入三成热油温中滑成鸡粒（如豌豆大），待完全漂起。

图5—2—11 滑鸡粒

③初步加工：断生后捞入60℃温水中浸泡，泡去多余油脂。

④初步加工：把干贝加水，葱姜蒸制后，拆成干贝丝备用。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤，如图5-2-12所示。

步骤一：锅中做水，放入青豆，小火煮开。

步骤二：其次，放入干贝和浸泡过的鸡肉。

步骤三：加入上述调料进行调味。

步骤四：加入盐、味精、胡椒粉，下入豌豆、鸡粒，大火烧开，勾芡至粘稠。

步骤五：烧开后，即可出菜。

图5—2—12 烹制菜肴

技术要点：

①打鸡蓉时，蛋清要分多次放入。

②勾芡的时候，要不停地用勺子搅动。

小贴士：

做这道菜，锅一定要干净，否则会有黑渣影响菜品美观效果。

⑷ 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净，达到标准食用。

⑸ 评价标准。

工作任务评价：如表5-2-12所示。

表5—2—12 “鸡脯豌豆羹的处理与烹制”评价标准

项目	配分	评价标准
刀工	20	主配料大小比例均匀
口味	20	口味咸鲜，口感滑嫩
色泽	10	色彩搭配丰富
汁（芡）量	20	汁芡稀稠适当
火候	25	火候适中，汤清不浑浊
装盘（汤盆）	5	盘边无油迹，盘饰卫生，简洁美观

5. 干烧伊府面

⑴ 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“干烧伊府面”所需主料、配料和调料，如表5-2-13、表5-2-14所示。

表5—2—13 准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
干烧伊府面	1	伊面	400克	猪里脊 韭黄 冬菇 虾仁	80克 40克 30克 50克	葱 姜	10克 10克	9寸月光盘

表5—2—14 准备热菜调味（单一味型）——酱香味

调味品名	数量	口味要求
蚝油	20毫升	口味咸鲜香回甜
老抽	10毫升	
料酒	10毫升	
精盐	10克	
味精	5克	
糖	5克	
胡椒粉	10克	
香油	5毫升	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤，如图5—2-13。

图5—2—13 配菜

①初步加工：将所有主配料初加工准备好。

②初步加工:锅中烧开水，将伊府面下锅打软备用。

③初步加工：将虾仁一开二片开加盐水淀粉小苏打上浆。

④初步加工：猪里脊切7毫米长的丝肉丝加盐，水淀粉，清水，小苏打上浆。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤如图5-2-14、图5—2—15。

图5—2—14 备料

步骤一：葱、姜切末，香菇切丝，韭黄切寸段。和上浆好的虾仁，肉丝备用。

图5—2—15 炒制

步骤二：坐油烧至三四成热，入肉丝、虾仁。

步骤三：滑熟倒出控油。

步骤四： 炒勺烧热入油，下葱、姜、香菇煸香。

步骤五：烹料酒，放入毛汤、精盐、味精、白糖、蚝油大火烧开，放入肉丝、虾仁，改小火将汁收浓（约15分钟），放老抽、香油，余汁大火收浓，撒韭黄，翻拌均匀即成。

技术要点：

①配料炒出香味再放汤。

②烧制时不可用手勺搅动，晃勺为主。

③烧面时汤汁以面条四分之一为准，不可过，用手勺浇于表面汤汁，使其入味。

④葱姜蒜量可稍大些，味足面香

⑤口味事先调好，不可后期再调。

小贴士：

①烧面时，老抽应最后点入，过早放，则面条乌黑不亮，口感发苦。

②烧面的汤汁不宜收太干，否则不滑爽，有油腻感

⑷ 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。技术要点：保证卫生洁达，到标准食用。

⑸ 干烧伊府面的处理与烹制标准。

标准如表5-2-15所示。

表5—2—15 干烧伊府面烹制评价表

项目	配分	评价标准
刀工	20	配料切配均匀
口味	20	口味咸鲜香回甜
色泽	10	色泽金黄汁滋润
汁（芡）量	20	不汪汁、不汪油
火候	25	爽滑筋道
装盘（月光盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生，简洁美观

（三）按照岗位要求打荷、炒锅配合协作完成收档工作

依据小组分工对工作区域的设备、工具进行清洗，所有物品经整理后归位原处，码放整齐。各种用具、工具干净无油腻、无污渍；炉灶清洁卫生，无异味；抹布应干爽、洁净，无油渍、无污物、无异味。

收档程序：

保管剩余原料→依据小组分工对剩余的主料、配料、调料的进行妥善保存，容易变质的原料封保鲜膜放入0°C～4°C冰箱保存→擦拭整理货架→清洁电器设备→清理灭蝇灯→清洁炉灶和工具→关闭燃气灶具→关闭燃气总开关→清洁工作台面和水池→清洁地面→关闭电源→关闭门窗

厨余垃圾经分类后送到指定垃圾站点。

五、知识链接

鲁　菜

鲁菜，又叫山东菜。历史悠久，影响广泛，是中国饮食文化的重要组成部分，成为中国四大菜系之一，以其味鲜咸脆嫩，风味独特，制作精细享誉海内外。鲁菜发端于春秋战国时的齐国和鲁国(今山东省)，形成于秦汉。宋代后，鲁菜就成为“ 北食 ”的代表。从齐鲁而京畿，从关内到关外，影响已达黄河流域、东北地带，有着广阔的饮食群众基础。鲁菜是我国覆盖面最广的地方风味菜系，遍及京津塘及东北三省。

鲁菜讲究调味纯正，口味偏于咸鲜，具有鲜、嫩、香、脆的特色。十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

鲁菜常用的烹调技法有30种以上，尤以爆、扒技法独特而专长。爆法讲究急火快炒；扒技法为鲁菜独创，原料腌渍粘粉，油煎黄两面，慢火尽收汁；扒法成品整齐成形，味浓质烂，汁紧稠浓。

（一）山东的物产

山东位于华北平原东部，黄河下游，频临渤海、黄海。有汉、回、满等民族。山东海岸线长两千多千米，沿海盛产鱼鲜水产。

著名海产：鲍鱼、海参、加吉鱼、黄鱼、墨鱼、海螺、琼脂等，如图5-2-16。

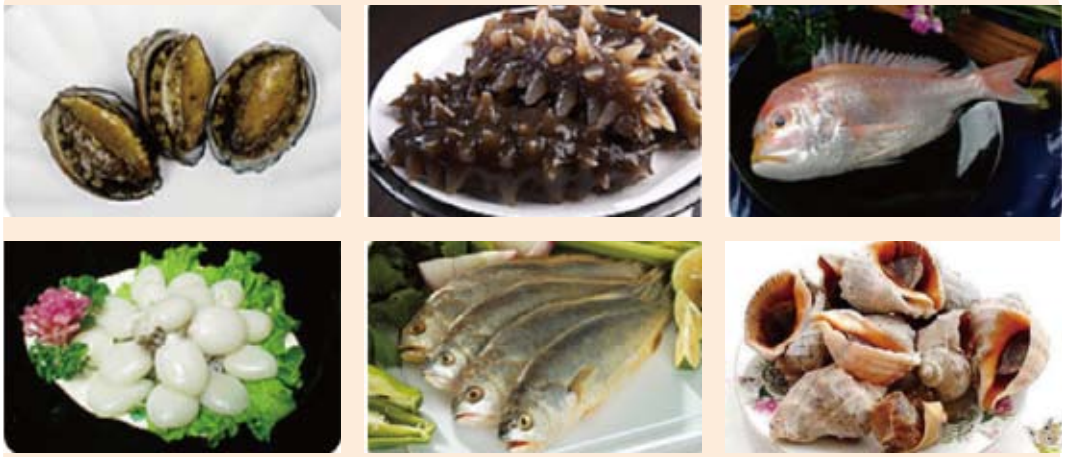

图5—2—16　山东著名海产

（二）山东特产

图5—2—17　黄河鲤鱼

黄河鲤鱼（图5-2-17）同淞江鲈鱼、兴凯湖大白鱼、松花江鳜鱼被共誉为我国四大名鱼。黄河鲤鱼，金鳞赤尾，体形梭长，肉质细嫩而鲜美。

章丘大葱因产于章丘市而得名，是山东省的著名特产之一。章丘大葱“名”“特”“优”三字兼备，被誉为“葱中之王”。

章丘大葱（如图5-2-18）主要佐食品：烤鸭、锅烧肘子、清炸大肠、葱烧海参、葱烧蹄筋、葱烧肉、葱扒鱼唇；主要调味品有：葱油泥、葱椒泥、葱油、葱椒绍酒等。

图5—2—18　章丘大葱

寿光鸡（如图5-2-19）原产于山东省寿光县稻田乡一带，以慈家村、伦家村饲养的鸡最好，所以又称慈伦鸡。该鸡的特点是体型硕大、蛋大。属肉蛋兼用的优良地方鸡种。

图5—2—19 寿光鸡

图 5—2—20 鲁西黄牛

鲁西黄牛（如图5-2-20）又名鲁西牛是我国中原黄牛四大品种之一。主要产于山东省西南部的菏泽、济宁内，即北至黄河，南至黄河故道，东至运河两岸的三角地带。

图5—2—21 龙口粉丝

龙口粉丝（如图5-2-21）是中国的传统特产之一，其生产历史悠久。据史料记载，龙口粉丝已有三百多年的历史， 最早产地是招远，以后逐渐发展到龙口、蓬莱、莱州、栖霞、莱阳、海阳等地。

胶州大白菜（如图5-2-22），俗称“胶白”，因产于山东省胶州市而得名，是山东省的著名特产之一。胶州大白菜以汁白、味鲜甜、纤维少、营养丰富、产量高等特点而驰名中外，富含多种维生素和氨基酸，营养丰富，并有耐储存等特点。

图5—2—22 胶州大白菜

（三）山东菜的构成和风味特点

山东菜有济南地方风味菜、福山地方风味菜和孔府菜三部分组成,既有沿海地带的菜肴,又有大陆菜肴。

济南菜以清香、脆嫩、味厚而纯正著称，特别精于制汤，清浊分明，堪称一绝。胶东风味亦称福山风味，包括烟台、青岛等胶东沿海地方风味菜。该菜精于 海味，善做海鲜，珍

馔佳品，肴多海味，且少用佐料提味。此外，胶东菜在花色冷拼的拼制和花色热菜的烹制中，独具特色。孔府菜做工精细，烹调技法全面， 尤以烧、炒、煨、炸、扒见长，而且制作过程复杂。以煨、炒、扒等技法烹制的菜肴，往往要经过三四道程序方能完成。“美食不如美器”，孔府历来十分讲究 盛器，银、铜等名质餐具俱备。孔府菜的命名也极为讲究，寓意深远。

著名菜有芫爆双脆、九转大肠、德州扒鸡、原壳扒鲍鱼、糖醋黄河鲤鱼、油爆腰花、葱爆羊肉、辣白菜、锅塌豆腐、奶汤蒲菜、清汤银耳等。其基本风味是讲究清淡，口味略咸。

六、课后作业

（一）填空题

1. 鲁菜即山东风味菜，由_____、_____、_____三部分组成。

2. 山东著名风味菜点有：_____、德州扒鸡、_____、_____。

3. 鲁菜讲究调味纯正，_____以咸鲜为主，_____以鲜咸为特色，口味偏于咸鲜，具有_____的特色。

4. 鲁菜十分讲究_____和_____的调制，清汤色_____，奶汤色_____。

（二）问答题

1. 请分别说出粉蒸肉、素烧双冬、鸡脯豌豆羹、干烧伊府面的质量标准。

2. 请说出米粉肉的制作方法。

（三）拓展练习

课余时间试用其他原料为父母设计并制作一桌《鲁菜风味家宴》制作。。

任务三 苏菜家宴的处理与烹制

一、任务描述

[内容描述]

厨房接到小型宴会菜单，是北京市中等职业院校中餐专业技能大赛选拔赛通知，要求同学们制作苏扬风味菜肴。进入炒锅厨房，通过打荷、上杂与炒锅岗位熟练配合，利用草鱼、香菇、叉烧肉、虾仁、大米等原料，通过综合实训完成宴会的原料鉴别、成本核算、营养搭配，并运用相应的烹饪技法完成苏菜风味小型家宴：扇面划水、香菇扒菜心、宋嫂鱼羹、扬州炒饭等风味菜肴的制作。家宴要求符合苏菜特点。

[学习目标]

⑴ 通过小组合作咨询熟知苏菜风味特点。

⑵ 熟知原料鉴别知识。

⑶ 小组合作能够运用营养搭配、成本核算知识、宴会知识完成小型宴会菜单设计。

⑷ 小组合作能掌握熟练完成所用原材料的加工。

⑸ 小组合作能够运用“红烧、扒、炒、汤羹”的烹调技法制作菜肴。

⑹ 小组合作能够合理完成对处理后的剩余材料进行保管。

⑺ 小组合作，培养相互配合的团队合作意识。

二、成品标准

1. 扇面划水

此菜色泽红亮、口味咸鲜回甜、质感鲜嫩，荤素搭配合理如图5-3-1所示。

图5—3—1 扇面划水

2. 香菇扒菜心

此菜油菜碧绿，质感鲜嫩，香菇红亮，如图5-3-2所示。

图5—3—2 香菇扒菜心

3. 宋嫂鱼羹

此菜口味咸鲜，微酸辣，汤色微红清亮，口感滑嫩，如图5-3-3所示。。

图5—3—3 宋嫂鱼羹

4. 扬州炒饭

此菜色彩丰富，米饭洁白，口味咸鲜，质感爽滑鲜嫩，米饭粒粒松散，不结团，如图5-3-4。

图5—3—4 扬州炒饭

三、相关知识

1. 依据《苏菜家宴菜单》给定的四道苏味菜肴，通过小组合作，完成《苏菜家宴菜单》菜单背景样张的设计家宴

设计如表5-3-1、图5-3-5所示。

表5—3—1　苏菜家宴设计评价标准

项目	配分	评价标准
风味特点	15	符合
菜单结构	15	合理
营养搭配	10	均衡
成本控制	15	准确恰当
菜品数量	10	适合就餐人数
上菜程序	10	符合上菜顺序要求
餐具使用	10	搭配合理，使用恰当，有创新
技法使用	10	技法不重复
菜单背景	5	美观典雅时尚

图5—3—5《苏菜家宴菜单》设计参考

2. 依据《苏菜家宴菜单》给定的四道川味菜肴，通过小组合作，用已经掌握的成本核算知识计算出单一菜品成本

成本如表5—3—2。

表5—3—2　单一菜品成本核算表

菜肴名称：扇面划水　菜谱编号：01

烹制份数：1　器皿规格：9寸鱼盘

烹制方法：红烧　菜肴类别：热菜

原料名称	使用量（克）	单价（元/千克）	小计（元）
草鱼	750克	12.00	
猪肉	100克	24.00	
香菇	30克	30.00	
冬笋	30克	15.00	
葱	10克	8.00	
姜	10克	8.00	
蒜	10克	8.00	
料酒	20毫升	4.00	
精盐	15克	6.00	
味精	5克	5.00	
生油	500毫升	80.00	
酱油	15毫升	6.00	
糖	10克	6.00	
毛汤	200毫升	2.00	
胡椒粉	10克	2.00	
红曲	20克	8.00	
合计成本			
每份成本			

注：本宴会菜单中的其它菜品用此表分别核算成本。

3. 依据《苏菜家宴菜单》给定的四道苏味菜肴，通过小组分工合作，咨询熟知苏菜风味家宴：扇面划水、香菇扒菜心、宋嫂鱼羹、扬州炒饭制作过程、技术要求及苏菜风味特点

4. 依据《苏菜家宴菜单》给定的四道苏味菜肴，合理进行岗位分工

5. 苏菜家宴的处理与烹制工作任务指导书

任务书如表5-3-3所。

表5—3—3　苏菜家宴的处理与烹制工作任务指导书

班级_____组别_____主管_____监督员_____实训时间_____

任务名称	综合实训			鲁菜家宴的处理与烹制
组内职责分工	序号	岗位分工	姓名	职责分工
	1	主管炒锅		根据家宴内容开档、烹制菜肴及收档（请查阅学习资料）
	2	炒锅		根据家宴内容开档、烹制菜肴、收档（请查阅学习资料）
	3	监督打荷		根据家宴内容进行打荷工作
	4	上杂		根据家宴内容进行上杂工作
	5	水台		根据家宴内容进行水台工作
	6	砧板		根据家宴内容进行砧板工作
	7			
	8			
工作任务实施步骤	1.			
	2.			
	3			
	4.			
	5.			
	6.			

续　表

任务名称	综合实训	粤菜家宴的处理与烹制
小组创意	菜肴本身：(关于菜肴本身口味、配料的变化)	
	菜肴盘饰：(关于其他装盘形式及餐具选用)	
批准实施	教师签字：	
备注	请参与任务相关人员提前做好本任务的资讯，并由主管组织认真填写本计划书	

6. 依据《苏菜家宴菜单》给定的四道苏味菜肴，通过小组合作，进行合理的餐具选择

7. 依据《苏菜家宴菜单》给定的四道苏味菜肴，合理进行岗位分工，协调配合完成苏菜风味小型家宴：扇面划水、香菇扒菜心、宋嫂鱼羹、扬州炒饭的制作

四、制作过程

(一)工具准备

(1) 小组通过合作，按照《苏菜家宴菜单》任务要求进行上杂、打荷、炒锅开档工作。

(2) 小组通过合作，按照《苏菜家宴菜单》工作任务需求准备常规工具。

(二)《苏菜家宴菜单》制作过程

1. 扇面划水

(1) 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“扇面划水”所需主料、配料和调料，如表5-3-4、表5-3-5所示。

表5—3—4　准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
扇面划水	1	草鱼	750克	猪肉 香菇 冬笋	100克 30克 30克	葱 姜 蒜	10克 10克 10克	9寸鱼盘

表5—3—5 准备热菜调味（单一味型）——酱香味

调味品名	数量	口味要求
料酒	20毫升	口味咸鲜香回甜
精盐	15克	
味精	5克	
植物油	500毫升	
酱油	15毫升	
糖	10克	
毛汤	200毫升	
胡椒粉	10克	
红曲	20毫升	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤，如图5-3-6、图5-3-7所示。

①初步加工：准备好所需原材料。

②初步加工：鱼尾改刀成拇指粗的长条，尾部不断。

③初步加工：锅中做水，加入红曲米煮开，过细箩，弃米用水待用。

④初步加工：葱、姜切段、块，香菇、冬笋、猪肉切薄片。

图5—3—6 切鱼

图5—3—7 配菜

⑶ 烹制菜肴

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤如图5-3-8所示。

①锅中烧油将配料滑透，捞出控油，下香菇冬笋猪肉迅速煸散，煸出香味，下葱、姜。

②烹料酒，放入毛汤、精盐、味精、白糖、酱油、大火烧开，用红曲调色。

③炒勺烧热入油，大火下入鱼条（鱼条整齐排列），两面略煎后放入锅中。

④改小火将汁收浓（约15分钟）。

图5—3—8 烹制

⑤将配料捞出点在出菜盘底，取鱼装盘盖在配料上，摆成扇形，余汁大火收浓，勾芡点香油，推匀浇在鱼身上即成（可点缀香菜）。

技术要点：

（1）配料小料煸出香味再放汤。

（1）烧制时不可用手勺搅动，晃勺为主。

（2）鲜鱼煎制时间宜短，冻鱼稍长（可去腥）。

（3）烧鱼时，汤汁以没过鱼背鳍为准，不可过多。多用手勺浇于鱼。

（4）表面汤汁，使其入味成熟。中间应将鱼翻一次身。

小贴士：

（1）口味事先调好，不可后期再调。

（2）红曲适量，不可过多，葱、姜量可稍大些，味足肉香。

⑷ 成品装盘与整理装饰

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净，达到标准食用。

⑸ 评价标准。

工作任务评价：如表5-3-6所示。

表5—3—6“扇面划水的处理与烹制”评价标准

项目	配分	评价标准
刀工	20	均匀适当
口味	20	口味咸鲜香回甜
色泽	10	色泽金红，汤汁滋润

续 表

项目	配分	评价标准
汁（芡）量	20	周围有少量汤汁渗出
火候	25	小火烧制，使汤汁渗入主料内
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生、简洁美观

2. 香菇扒菜心

⑴ 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“香菇扒菜心”所需主料、配料和调料，如表5-3-7、表5-3-8所示。

表5—3—7 准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
香菇扒菜心	1	菜心	300克	香菇	100克	葱 姜	10克 5克	9寸月光盘

表5—3—8 准备热菜调味（单一味型）——酱香味

调味品名	数量	口味要求
鸡汤	150毫升	香菇红亮，口味咸鲜
葱油	20毫升	
黄酒	3毫升	
蚝油	10毫升	
胡椒粉	3克	
盐	3克	
鸡粉	5克	
水淀粉	5克	
香油	3毫升	
老抽	3毫升	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤如图5-3-9所示。

图5—3—9 配菜

①初步加工：油菜心外部老叶子掰掉，根部削尖。

②初步加工：将香菇，油菜心洗净备用。

③初步加工：水发香菇放入鸡汤葱段姜片黄酒，蚝油上锅煨制。

④初步加工：烧开后，大约十五分钟后可以出锅备用。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤：

①烧开水，加入少许盐和色拉油。

②放入油菜心焯一下，捞出。

③热锅下入葱油，倒入香菇烹黄酒翻炒，加鸡汤、蚝油、盐、白糖、胡椒粉、鸡粉、香油烧1分钟，点老抽，水淀粉勾芡打明油出锅。

④摆入盘中成扇形。

⑤将香菇整齐盛在油菜心叶子的一端即可（如图5-3-10）。

图5—3—10 装盘

技术要点：

①油菜心、香菇大小均匀完整。

②香菇蒸制涨发前要取出根蒂，并反复清洗干净，不可有泥沙、杂质。

③烧香菇最后要将汤收浓，以刚好裹住香菇为好。

小贴士：

盐要少放，因为蚝油较咸。

（4）成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净，达到标准食用。

（5）评价标准。

表5—3—9　香菇扒菜心的处理与烹制工作任务评价

项目	配分	评价标准
刀工	20	均匀适当
口味	20	口味咸鲜
色泽	10	油菜碧绿　香菇红亮
汁（芡）量	20	菜肴上挂有少量汁芡
火候	25	大小适当
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生、简洁美观

3. 宋嫂鱼羹

（1）原料准备

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“宋嫂鱼羹”所需主料、配料和调料，如表5-3-10、表5-3-11所示。

表5—3—10　热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
宋嫂鱼羹	1	桂鱼	600克	冬笋 火腿 香菇	30克 10克 20克	葱 姜 蒜	10 10 10	9寸汤盆

表5—3—11　准备热菜调味（单一味型）——酱香味（1份）

调味品名	数量	口味要求
绍酒	30毫升	咸鲜微酸辣
酱油	25毫升	
熟笋	25克	
精盐	2. 5克	
醋	25毫升	
鸡蛋黄	150克	
味精	5克	
湿淀粉	30克	
清汤	250毫升	
胡椒粉	3克	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤：(如图5-3-11、如图5-3-12、如图5-3-13)。

图5—3—11 原料准备

①初步加工：准备好所需的所用主配料。

②初步加工：将鱼肉皮朝下放在盆中，加入葱段10克、姜块、绍酒15毫升、精盐1克腌制。

图5—3—12 腌制鱼肉

③初步加工：上蒸笼用旺火蒸6分钟取出，拣去葱段、姜块，卤汁滗在碗中，把鱼肉拨碎，除去皮、骨，倒回原卤汁碗中。

图5—3—13 配菜

④初步加工：将鱼肉、熟火腿、熟笋、香菇均切成1.5厘米长的细丝，鸡蛋黄打散，加入盐，味精，料酒，水淀粉调味，吊成蛋皮，切丝备用。

(3) 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤：如图5-3-14所示。

图5—3—14 烹制

①锅中做水烧开后下入冬笋丝，加入少许盐，焯熟后捞出。

②锅中放入鸡汤然后放入熟冬笋丝和火腿丝。

③汤汁煮沸后，将鱼肉连同原汁落锅，加入酱油、精盐内搅匀，待羹汁再沸时，加入醋后、勾芡。

④关火后加入葱丝、姜丝、胡椒粉出锅。

⑤最后点几滴香油和香菜即可。

技术要点：

①鱼蒸熟后要原条平放，用竹筷顺丝剔出大块鱼肉，并将鱼刺剔尽。

② 用旺火将鱼蒸熟，时间不可太长，否则鱼身支离，刺难拣尽。

小贴士：

葱丝、姜丝不可提前放入。

⑷ 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净，达到标准食用。

(5) 宋嫂鱼羹的处理与烹制工作任务评价。

标准如表5-3-12所示。

表5—3—12 宋嫂鱼羹的烹制评价标

项目	配分	评价标准
刀工	20	均匀适当
口味	20	咸鲜微酸辣
色泽	10	微红亮
汁（芡）量	20	薄芡
火候	25	火候适当
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生，简洁美观

4. 扬州炒饭

(1) 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“扬州炒饭”所需主料、配料和调料，如表5-3-13、表5-3-14所示。

表5—3—13 准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
扬州炒饭	1	大米	300克	叉烧 虾仁 青菜 鸡蛋	50克 50克 30克 100克	葱 姜	10克 10克	9寸月光盘

表5—3—14 准备热菜调味（单一味型）——酱香味（1份）

调味品名	数量	口味要求
精盐	5克	咸鲜爽口
味精	3克	
胡椒粉	3克	
香油	5毫升	

⑵ 菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤：（如图5-3-15、如图5-3-16）。

图5—3—15 捞饭

①初步加工：捞饭。坐大盆开水，下入淘好大米，手勺轻推水，使米不停转动，避免沉底粑锅，待水开时，用手捏或尝，感到米中有一点硬心时。

图5—3—16 捞入屉中

②初步加工：捞入蒸屉中。

③初步加工：大火蒸15分钟即可，用手掰散。

④初步加工：叉烧切黄豆粒大的丁。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤：（如图5—3-17、图5—3-18、图5—3-19）

图5—3—17 备料

①虾仁洗净，青菜梗切豆粒，葱切米、鸡蛋打碎。

②将虾仁和叉烧用5成油温滑透控出。

③炒勺用油涮好烧热，放适量底油热时倒入蛋液，迅速搅拌至断生，下米饭。

图5—3—18 搅拌

④然后下入葱花、盐、味精、胡椒粉，拌均匀大火翻拌，再下入配料。

图5—3—19 大火翻炒

⑤ 翻拌均匀，炒出香味即可装盘。

技术要点：

①捞饭火候要恰倒好处，否则不宜煸散。

②轻轻推动水，使米不停转动，避免沉底粑锅

小贴士：

口味清淡，鸡蛋不可上色，味精适量。

(4) 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净,达到标准食用。

(5) 扬州炒饭的处理与烹制工作任务评价。

标准如表5-3-15所示。

表5—3—15 扬州炒饭烹制评价标准

项目	配分	评价标准
刀工	20	切配均匀
口味	20	咸鲜爽口
色泽	10	鲜艳，引人食欲
汁（芡）量	20	无汁无芡
火候	25	鸡蛋金黄不糊、米饭洁白、粒粒松散不结团
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生、简洁美观

（三）按照岗位要求打荷、炒锅配合协作完成收档工作

依据小组分工对工作区域的设备、工具进行清洗，所有物品经整理后归位原处，码放整齐。各种用具、工具干净无油腻、无污渍；炉灶清洁卫生，无异味；抹布应干爽、洁净，无油渍、无污物、无异味。

收档程序：

保管剩余原料→依据小组分工对剩余的主料、配料、调料进行妥善保存→容易变质的原料封保鲜膜放入0°C～4°C冰箱保存→擦拭整理货架→清洁电器设备→及时清理灭蝇灯→清洁炉灶和工具→关闭燃气灶具→关闭燃气总开关→清洁工作台面和水池→清洁地面→关闭电源→关闭门窗

厨余垃圾经分类后送到指定垃圾站点。

五、知识链接

江苏菜

（一）江苏菜的构成和风味特点

江苏菜，中国四大菜系之一，简称苏菜。主要由淮扬菜、苏锡菜、徐海菜、金陵菜等地方菜组成。

苏菜擅长炖、焖、蒸、炒，重视调汤，保持原汁，风味清鲜，浓而不腻，淡而不薄，酥松脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。

（二）江苏一带的主要物产

江苏为鱼米之乡，物产丰饶、饮食资源十分丰富。著名的水产品有长江三鲜（鲥鱼、刀鱼、凤尾鱼）、太湖银鱼、阳澄湖清水大闸蟹、南京龙池鲫鱼以及其他众多的海产品。

鲥鱼（如图5-3-20），江海洄游型鱼类，因每年定时初夏时候入江，其他时间不出现，因此得名。其营养丰富，具有很高的药用价值，被列入中国濒危动物红皮书。而今天，人们难睹鲥鱼美丽的风采了。

图5—3—20 鲥鱼

图5—3—21 银鱼

银鱼（如图5-3-21）营养丰富，肉质细腻，洁白鲜嫩，无鳞无刺，无骨无肠，无腥，太湖银鱼含多种营养成 分。冰鲜银鱼大部分出 口，远销海外，人称“ 鱼参 ”。经过曝晒制成 的银鱼干，色、香、味、形经久不变。

阳澄湖清水大闸蟹（如图5-3-22）享有“ 蟹中之王 ”的美称，其外形特征：青背、白肚、黄毛、金爪、体壮，烧熟后，显纯红，红得鲜艳。

图5—3—22 阳澄湖清水大闸蟹

南京板鸭（如图5-3-23）是用盐卤腌制风干而成，分腊板鸭和春板鸭两种。板鸭色香味俱全。外行饱满，体肥皮白，肉质细嫩紧密，食之酥、香回味无穷。南京板鸭外形较干，状如平板，肉质酥烂细腻，香味浓郁，故有“干、板、酥、烂、香”之美誉。

图5—3—23 南京板鸭

图5—3—24 浦东九斤黄鸡

浦东鸡（如图5-3-24）：俗名九斤黄。因其成年公鸡可长到9斤以上，故有“九斤黄”之称，也是上海本地唯一的土鸡品种，被列为国家保护名目。

浦东鸡是黄羽鸡中体重较大的鸡种。成年公鸡均重8斤，母鸡6斤左右。

“镇江肴肉”又名“水晶肴肉”，（如图5-3-25）亦叫“水晶肴蹄”，是驰名中外的镇江名菜。

镇江肴肉，原称“硝肉”。传说，古时镇江酒海街酒店的小二，误把硝当盐腌猪蹄膀，烧煮后，肉红皮白，光滑晶莹，卤冻透明，犹如水晶，香味浓郁，食味醇厚。后来，人们嫌“硝肉”一名不雅，改为“水晶肴肉”，流传至今，成为镇江的传统名产。

图5—3—25 镇江肴肉

图5—3—26 无锡肉骨头

无锡肉骨头又名无锡排骨和酱炙排骨（如图5-3-26），用猪肋排烧煮而成，是历史悠久、闻名中外的无锡传统名菜。无锡肉骨头味道非同寻常，是无锡著名的地方风味无锡小吃。

图5—3—27 金华火腿

金华火腿（如图5-3-27）用金华两头乌猪的后腿精制而成，皮色黄亮，形似竹叶，肉色红润，香气浓郁，营养丰富，鲜美可口，是馈赠珍品，佐食佳肴，也是滋补良品。

⑴ 火腿色泽鲜艳，红白分明，瘦肉香咸带甜，肥肉香而不腻，美味可口。

⑵ 火腿内含丰富的蛋白质和脂肪，多种维生素和矿物质。

⑶ 火腿制作经冬历夏，经过发酵分解，各种营养成分更易被人体所吸收，具有养胃生津、益肾壮阳、固骨髓、健足力、愈创口等作用。

小贴士：

金华火腿即以色、香、味、形“四绝”驰名中外，早在清朝就已远销日本和东南亚各国。曾在1915年巴拿马国际商品博览会上荣获商品质量特别奖。

图5—3—28 高邮咸蛋

高邮咸蛋（如图5-3-28）早在600多年前的明、清两代，就一直是贡品，其中的双黄咸蛋更是名扬海内外的“绝妙奇品”。

高邮鸭产蛋多，蛋头大，蛋黄比例大，其蛋质可用蛋白“鲜、细、嫩”，蛋黄“红、沙、油”。

（三）江苏菜的代表菜

有名的江苏菜菜肴有：清汤火方、鸭包鱼翅、水晶肴肉、松鼠桂鱼、西瓜鸡、盐水鸭、清炖甲鱼、鸡汁煮干丝等。

淮安的长鱼席，即黄鳝席，品种达百种之多。

扬州的三套鸭、溜子鸡、卤鸡、清炖甲鱼、火煮干丝、糖醋鳜鱼、双皮刀鱼、文思豆腐、清炖狮子头，镇江的水晶肴蹄、清蒸鲥鱼，靖江的肉脯，宜兴的汽锅鸡等。

南京的金陵盐水鸭、炖菜核、板鸭、松子肉、凤尾虾、蛋烧卖。

苏州的松鼠鳜鱼、三虾豆腐、白汁元鱼、莼菜塘鱼片、胭脂鹅、八宝船鸭、雪花蟹汁、油爆大虾，常熟的叫花子鸡，无锡的镜箱豆腐、樱桃肉、梁溪脆鳝，板浦的荷花铁雀等。

徐州的易牙五味鸡、符离集烧鸡、霸王别姬、鸳鸯鸡、葱烧孤雁等。

六、课后作业

（一）填空题

1. 江苏菜主要以_____菜、淮扬菜、_____菜、_____菜等地方菜组成。

2. 江苏为鱼米之乡，物产丰饶。著名的水产品_____、刀鱼_____、_____清水大闸蟹、南京龙池_____。

3. 江苏名菜有清汤火方、_____、_____、清炖蟹粉狮子头、_____、碧螺虾仁_____、_____、_____。

4. 江苏菜擅长____、____、____、____，重视调汤，____，风味清鲜，浓而不腻，____，酥松脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。

（二）问答题

1. 请分别说出扇面划水、香菇扒菜心、宋嫂鱼羹、扬州炒饭的质量标准。

2. 请说出扇面划水的制作方法。

（三）拓展练习

课余时间试用其他原料为父母设计并制作一桌《苏菜风味家宴》制作。

任务四 粤菜家宴的处理与烹制

一、任务描述

[内容描述]

厨房接到小型宴会菜单，京台两地少年厨王争霸赛，要求同学们制作粤菜风味菜肴。进入炒锅厨房，通过打荷、上杂与炒锅岗位熟练配合，利用草鱼、芥兰、肉馅、米粉等原料，通过综合实训完成宴会的原料鉴别、成本核算、营养搭配，并运用相应的烹饪技法完成粤菜风味小型家宴：蚝油扒鱼腐、蒜茸芥兰、清汆丸子、星洲炒米粉的风味菜肴的制作。家宴要求符合粤菜特点。

[学习目标]

(1) 通过小组合作咨询熟知粤菜风味特点。

(2) 熟知原料鉴别知识。

(3) 小组合作能够运用营养搭配、成本核算知识、宴会知识完成小型宴会菜单设计。

(4) 小组合作能够熟练掌握完成所用原材料的加工。

(5) 小组合作能够运用“扒、炒、汆”的烹调技法制作菜肴。

(6) 小组合作能够合理完成对处理后的剩余材料进行保管。

(7) 小组合作，培养相互配合的团队合作意识。

二、成品标准

1. 蚝油扒鱼腐

此菜色泽黄亮，口味咸鲜回甜，耗油香气浓郁，质感软嫩入味，如图5-4-1所示。

图5—4—1 耗油扒鱼腐

2. 蒜茸芥兰

此菜蒜香浓郁，具有色泽翠绿，口感清爽脆嫩的特点，如图5-4-2所示。

图5－4－2 蒜茸芥兰

3. 清汆丸子

此菜口味咸鲜，具有鲜嫩可口，肉丸弹性十足的特点，如图5-4-3所示。

图5－4－3 清汆丸子

4. 星洲炒米粉

此菜口味咸鲜微辣，咖喱香气浓郁，具有东南亚独特的饮食风味，色彩丰富，荤素搭配合理，如图5-4-4所示。

图5－4－4 星洲炒米粉

三、相关知识

1. 依据《粤菜家宴菜单》给定的四道粤味菜肴，通过小组合作，完成《粤菜家宴菜

单》菜单背景样张的设计

设计如表5-4-1、图5-4-5所示。

工作任务评价：如表5-4-1所示。

表5—4—1 “粤家菜宴”宴席设计评价标准

单元	配分	评价标准
风味特点	15	符合
菜单结构	15	合理
营养搭配	10	均衡
成本控制	15	准确恰当
菜品数量	10	适合就餐人数
上菜程序	10	符合上菜顺序要求
餐具使用	10	搭配合理，使用恰当，有创新
技法使用	10	技法不重复
菜单背景	5	美观典雅时尚

《粤菜家宴菜单》设计参考，如图5-4-5所示。

图5—4—5 《粤菜家宴菜单》

2. 依据《粤菜家宴菜单》给定的四道粤味菜肴，通过小组合作，用已经掌握的成本核算知识计算出单一菜品成本

单一菜品核算：如表5-4-2、表5-4-3所示。

表5—4—2 单一菜品设计表

菜肴名称	蚝油扒鱼腐	菜谱编号	01
烹制份数	1	器皿规格	27厘米鱼盘
烹制方法	扒	菜肴类别	热菜

表5—4—3 成本核算

原料名称	使用量（克）	单价（元/千克）	小计（元）
鱼肉	500克	12.00	
油菜心	200克	4.00	
葱	10克	2.00	
姜	10克	2.00	
蒜	10克	2.00	
蚝油	10毫升	4.00	
老抽	5毫升	5.00	
料酒	10毫升	2.00	
精盐	5克	3.00	
味精	3克	5.00	
胡椒粉	5克	2.00	
毛汤	50毫升	2.00	
湿淀粉	10克	1.00	
香油	5毫升	1.00	
生油	500毫升	38.00	
鸡蛋	200克	12.00	
面粉	150克	8.00	
合计成本			
每份成本			

注：本宴会菜单中的其他菜品用此表分别核算成本。

3. 依据《粤菜家宴菜单》给定的四道粤味菜肴，通过小组分工合作，咨询熟知粤菜风味小型家宴

蚝油扒鱼腐、蒜茸芥兰、清汆丸子、星洲炒米粉制作过程、技术要求及粤菜风味特点。

4. 依据《粤菜家宴菜单》给定的四道粤味菜肴，合理进行岗位分工

粤菜家宴的处理与烹制工作任务指导书：如表5-4-4所示。

表5—4—4 “粤家菜宴的处理与烹制”工作任务指导书

班级_____组别_____主管_____监督员_____实训时间_____

任务名称	综合实训			粤菜家宴的处理与烹制
组内职责分工	序号	岗位分工	姓名	职责分工
	1	主管炒锅		根据家宴内容开档、烹制菜肴及收档（请查阅学习资料）
	2	炒锅		根据家宴内容开档、烹制菜肴、收档（请查阅学习资料）
	3	监督打荷		根据家宴内容进行打荷工作（请查阅学习资料）
	4	上杂		根据家宴内容进行上杂工作（请查阅学习资料）
	5	水台		根据家宴内容进行水台工作（请查阅学习资料）
	6	砧板		根据家宴内容进行砧板工作（请查阅学习资料）
	7			
	8			
工作任务实施步骤	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
小组创意	菜肴本身：（关于菜肴本身口味、配料的变化）			
	菜肴盘饰：（关于其它装盘形式及餐具选用）			

续 表

任务名称	综合实训	粤菜家宴的处理与烹制
批准实施	教师签字：	
备注	请参与任务相关人员提前做好本任务的资讯，并由主管组织认真填写本计划书	

5. 依据《粤菜家宴菜单》给定的四道粤味菜肴，通过小组合作，进行合理的餐具选择

6. 依据《粤菜家宴菜单》给定的四道粤味菜肴，合理进行岗位分工，协调配合完成粤菜风味小型家宴

蚝油扒鱼腐、蒜茸芥兰、清汆丸子、星洲炒米粉的制作。

四、制作过程

(一)工具准备

(1) 小组通过合作，按照《粤菜家宴菜单》任务要求进行上杂、打荷、炒锅开档工作。

(2) 小组通过合作，按照《粤菜家宴菜单》工作任务需求准备常规工具。

(二)《粤菜家宴菜单》制作过程

1. 蚝油扒鱼腐

⑴ 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“蚝油扒鱼腐”所需主料、配料和调料如表5-4-5、表5-4-6所示。

表5—4—5 准备主料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
蚝油扒鱼腐	1	鱼肉	500克	油菜心	200克	葱 姜 蒜	10克 10克 10克	月光盘

表5—4—6 准备热菜调味（单一味型）——酱香味（1份）

调味品名	数量	口味要求
蚝油	10毫升	口味咸鲜微甜
老抽	5毫升	
料酒	10毫升	
精盐	5克	
味精	3克	
胡椒粉	5克	
毛汤	50毫升	
湿淀粉	10克	
香油	5毫升	
生油	500毫升	
鸡蛋	200克	
面粉	150克	

（2）菜肴组配过程。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤（如图5—4-6）。

①初步加工：鱼肉洗净去皮、刺。

②初步加工：将鱼肉切成块方便于打碎。

③初步加工：鱼肉洗净去皮、刺，用搅拌机打成细茸——放入盆中。

④初步加工：鱼蓉中加入料酒、盐、生粉、味精搅拌摔打成鱼胶。

图5—4—6 配菜

(3) 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤如图 5-4-7所示。

(a) 将鱼腐用小勺制成鱼丸

(b) 入宽油炸熟 (3成热下)

(c) 炸至金黄色后捞出备用

图5—4—7 烹制

①炒勺上火入底油——下葱、姜、蒜片煸香。

②烹料酒、毛汤——加入调料（蚝油、料酒、精盐、糖、味精、胡椒粉、）鱼腐——小火扒约3、4分钟即可出锅

技术要点：

①鱼胶上劲出胶后，才能加入鸡蛋。

②汤味浓厚，不可用清水。

③汤量合适，油不宜多。

④火候掌握恰当。

⑤口味清淡，成菜要卫生，洁净无杂物。

小贴士：

色泽要碧绿金红，口味咸鲜微甜，蚝油味浓，口感软嫩，汤汁较多，营养丰富。

(4) 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净，达到标准食用。

(5) 评价标准。

表5—4—8 耗油扒鱼腐的烹制评价表

项目	配分	评价标准
刀工	20	鱼肉加工细腻无刺，鱼腐直径3厘米
口味	20	口味咸鲜微甜
色泽	10	色泽碧绿黄亮
汁（芡）量	20	汤汁较多
火候	25	口感软嫩
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生、简洁美观

2. 蒜茸芥兰

(1) 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“蒜茸芥兰”所需主料、配料和调料如表5-4-8、表5-4-9。

表5－4－8 准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	
蒜茸芥兰	1	芥兰	500克	大蒜	50克	9寸月光盘

表5－4－9 准备热菜调味（单一味型）——蒜香味

调味品名	数量	口味要求
盐	15克	咸鲜，蒜香味浓郁
糖	10克	
味精	5克	
鸡汤	30毫升	
水淀粉	10克	

(2) 菜肴加工组配。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤，如图5-4-8所示。

图5—4—8 配菜

①初步加工：准备好主配料。

②初步加工：芥兰摘去老叶、老根，并用手刀修理整齐。

③初步加工：蒜切成茸。

④初步加工：锅中做水，放入少许盐，食用油。

(3) 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤如图5-4-9所示。

① 清洗过的芥蓝入沸水中焯烫，焯烫后捞出备用。

②焯熟后捞出备用。

③勾兑碗汁，放入盐、糖、味精、鸡汤、水淀粉。

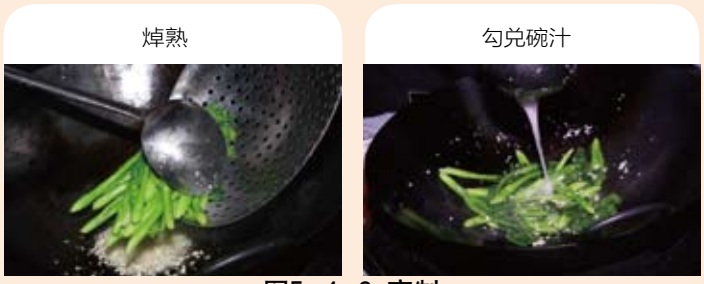

图5—4—9 烹制

④ 炒锅坐火，油热后下入蒜蓉煸香后。

⑤加入芥蓝，最后勾入碗汁旺火翻炒。

技术要点：

①焯水时时间不要过长。

②焯水时锅中要加入少许盐和油。

③煸蒜时要小火。

④挑选原料时，看看根部是否够嫩。

小贴士：

兑碗汁更有利于在锅中翻炒时间短的优势。

(4) 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。技术要点：保证卫生洁净,达到标准食用。

(5) 评价标准。

工作任务评价：如表5-4-10所示。

表5—4—10 “蒜茸芥蓝的处理与烹制”评价标准

项目	配分	评价标准
刀工	20	芥蓝加工12厘米长、长短均匀
口味	20	咸鲜
色泽	10	色泽翠绿
汁（芡）量	20	适量 均匀裹在菜上
火候	25	口感脆嫩
装盘（鱼盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生，简洁美观

3. 清汆丸子

(1) 原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“清汆丸子”所需主料、配料和调料，如表5-4-11、表5-4-12所示。

表5—4—11 准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
清汆丸子	1	猪瘦肉馅	200克	木耳 冬笋 油菜心	20克 20克 50克	姜 葱	10克 10克	9寸汤盆

表5—4—12 准备热菜调味（单一味型）——酱香味（1份）

调味品名	数量	口味要求
料酒	15毫升	口味咸鲜香 口感鲜嫩细软
精盐	15克	
味精	10克	
胡椒粉	10克	
香油	5毫升	
蛋清	70毫升	
毛汤	500毫升	
湿淀粉	20克	

⑵ 菜肴加工组配。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤：如图5-4-10所示。

图5—4—10 配菜

①初步加工：准备好所需要的主配料。

②初步加工：猪肉馅用刀刃剁细，再挑去肉筋。

③初步加工：水发木耳洗净切小片，冬笋切片，葱姜切细末，油菜心洗净切条。

④初步加工：肉茸至于大碗中，加入料酒、盐、味精、胡椒粉搅拌均匀。

⑶ 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤：如图5-4-11所示。

① 在加入湿淀粉，分三次加入蛋清，顺一个方向搅拌均匀，加入葱姜末。

②锅中做水，放入切好的木耳和冬笋焯水。

③挤好大小均匀的丸子。

④鸡汤上火烧至微开，逐次下入到开水锅中煮熟。

⑤放入氽好肉丸调味，将焯过水的配料放入，待丸子漂起时，撇去浮沫，点几滴香油，盛入碗中即成。

图5—4—11 烹制菜肴

技术要点：

①搅拌时应将蛋青徐徐倒入，并顺一个方向搅拌。

②码味清淡、腌制均匀。

③氽丸子的手法准确合理，大小一致。

④火候掌握恰当，丸子漂起时即基本成熟。

小贴士：

一定要撇去浮沫。

（4）成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点：

保证卫生洁净，达到标准食用。

（5）评价标准。

工作任务评价：如表5-4-13所示。

表5—4—13 评价标准

项目	配分	评价标准
肉丸挤制	20	肉丸直行2. 5厘米大小一致
口味	20	咸鲜浓郁
色泽	10	洁白
汁（芡）量	20	汤汁润滑
火候	25	口感鲜嫩入味
装盘（汤盆）	5	盘边无油迹，盘饰卫生，简洁美观

4. 星洲炒米粉

（1）原料准备。

打荷岗位、上杂岗位与炒锅岗位配合领取并备齐“星洲炒米粉”所需主料、配料和调料，如表5-4-14、表5-4-15所示。

表5—4—14 准备热菜所需主料、配料

菜肴名称	份数	准备主料		准备配料		准备料头		盛器规格
		名称	数量	名称	数量	名称	数量	
星洲炒米粉	1	米粉	150克	叉烧肉 虾仁 青椒 红椒	50克 100克 20克 20克	洋葱 韭黄	30克 50克	9寸月光盘

表5—4—15 准备热菜调味（单一味型）——酱香味

调味品名	数量	口味要求
咖哩粉	15克	咸鲜微辣、咖喱味浓郁
色拉油	50毫升	
生粉	3克	
油咖喱	10克	
盐	5克	
糖	5克	
鸡粉	10克	

(2) 菜肴加工组配。

打荷岗位完成配菜组合操作步骤：如图5-4-12所示。

步骤一：初步加工：锅中加入适量的水，将米粉放入滚水中烫约2分钟。

步骤二：
用筷子挑松散捞起沥干水分，盛在盆中淋少许色拉油，用筷子不断挑起使米粉凉透不粘连待用。

步骤三：将所有原料配料切配成型备用。

步骤四：再将虾仁放入滚水中氽烫约1分钟后捞起沥干水分备用。

图5—4—12 配菜

(3) 烹制菜肴。

炒锅岗位完成烹制成菜操作步骤：如图5-4 -13所示。

步骤一：
热锅加入15毫升色拉油，将米粉摊入锅中呈饼状，小火将两面煎成金黄色后控入漏勺，并打散备用。

步骤二：
热锅加入少许色拉油，把配料一同下锅煸炒出香味倒出备用。

步骤三：
另热锅加入20毫升色拉油，放入咖哩粉、油咖喱酱以小火拌炒30秒。

步骤四:
再放入洋葱、叉烧肉、青红椒丝、虾仁下锅拌炒均匀。

步骤五:
加入米粉、盐、糖、鸡粉续炒约1分钟后倒入高汤,再加入的韭黄拌炒均匀即可。

图5—4—13 烹制菜肴

技术要点:

①韭黄并不是一年四季都有,亦可以用香葱段或蒜黄代替韭黄。

②米粉出锅后撒上点炒熟的白芝麻效果更佳。也可以将鸡蛋摊成如煎饼状的薄饼,切成细丝撒在炒好的米粉上。

③火腿是叉烧的替代品,如果可以买到好的叉烧,自然火腿就不用了。

小贴士:

①咖喱粉最好选择原味的,才能突出这道米粉的传统风味。

②米粉在超市中有成袋装的出售。特征是比粉丝细、亚白色半透明。

(4) 成品装盘与整理装饰。

炒锅与打荷共同完成。

技术要点:

保证卫生洁净,达到标准食用。

(5) 评价标准。

工作任务评价:如表5-4-16所示。

表5—4—16 "星洲炒米粉的处理与烹制"评价标准

项目	配分	评价标准
刀工	20	所有配料切配均匀
口味	20	咸鲜微辣、咖喱味浓郁
色泽	10	色泽黄澄澄
汁(芡)量	20	无汁芡 干爽

续　　表

项目	配分	评价标准
火候	25	无焦糊现象
装盘（月光盘）	5	盘边无油迹，盘饰卫生，简洁美观

（三）按照岗位要求打荷、炒锅配合协作完成收档工作

依据小组分工对工作区域的设备、工具进行清洗，所有物品经整理后归位原处，码放整齐。各种用具、工具干净无油腻、无污渍；炉灶清洁卫生，无异味；抹布应干爽、洁净，无油渍、无污物、无异味。

收档程序：保管剩余原料→依据小组分工对剩余的主料、配料、调料的进行妥善保存→容易变质的原料封保鲜膜放入0°C～4°C冰箱保存→擦拭整理货架→清洁电器设备→及时清理灭蝇灯→清洁炉灶和工具→关闭燃气灶具→关闭燃气总开关→清洁工作台面和水池→清洁地面→关闭电源→关闭门窗

厨余垃圾经分类后送到指定垃圾站点。

五、知识链接

粤　菜

（一）粤菜的构成和发展

粤菜即广东菜，中国四大菜系之一。由广府菜（亦称“广州菜”）、潮州菜（亦称“潮汕菜”）、客家菜（亦称“东江菜”）三地特色菜点发展而成，以广州菜为代表。粤菜起步较晚，但它影响深远，港、澳以及世界各国的中餐菜馆，多数是以粤菜为主。粤菜注意吸取各菜系之长，烹调技艺多样善变，用料奇异广博。

（二）粤菜风味特点

广州菜（广府菜），包括珠江三角洲和肇庆、韶关、湛江等地的名食在内，地域最广，用料庞杂，选料精细，技艺精良，善于变化，风味讲究。擅长小炒，要求掌握火候和油温恰到好处。在烹调上以炒、爆为主，兼有烩、煎、烤，注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜、淡中求美，讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，而且随季节时令的变化而

变化，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香；调味遍及酸、甜、苦、辣、咸；此即所谓五滋六味："五滋"(香、松、软、肥、浓)、"六味"(酸、甜、苦、辣、咸、鲜)。

广州菜取料广泛，品种花样繁多，令人眼花潦乱。天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。鹧鸪、禾花雀、豹狸、果子狸、穿山甲、海狗鱼等飞禽野味自不必说；猫、狗、蛇、鼠、猴、龟，甚至不识者误认为"蚂蝗"的禾虫，亦在烹制之列，而且一经厨师之手，顿时就变成异品奇珍、美味佳肴，令中外人士刮目相看，十分惊异。广州菜的一突出特点是，用量精而细，配料多而巧，装饰美而艳，而且善于在模仿中创新，品种繁多，1965年"广州名菜美点展览会"介绍的就有5457种之多。

广州名菜代表品种有：龙虎斗、白灼虾、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝等，都是饶有地方风味的。

1. 东江菜（客家菜）

东江菜又称客家菜。客家人原是中原人，在汉末和北宋后期因避战乱南迁，聚居在广东东江一带。其语言、风俗尚保留中原固有的风貌，菜品多用肉类，极少水产，主料突出，讲究香浓，下油重，味偏咸，以砂锅菜见长，有独特的乡土风味。

东江菜以惠州菜为代表，下油重，口味偏咸，酱料简单，但主料突出。喜用三鸟、畜肉，很少配用菜蔬，河鲜海产也不多。代表品种有：东江盐焗鸡、东江酿豆腐、爽口牛丸等，表现出浓厚的古代中州之食风。

2. 潮州菜（潮汕菜）

潮汕菜故属闽地，其语言和习俗与闽南相近。隶属广东之后，又受珠江三角洲的影响。故潮州菜接近闽、粤，汇两家之长，自成一派。

潮州菜以烹调海鲜见长，刀工技术讲究，口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品，甜菜较多，款式百种以上，都是粗料细作，香甜可口。潮州菜的另一特点是喜摆十二款，上菜次序又喜头、尾甜菜，下半席上咸点心。秦以前潮州属闽地，其语系和风俗习惯接近闽南而与广州有别，因渊源不同，故菜肴的特色也有别。代表品种有：烧雁鹅、豆酱鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾枣等，都是潮州特色名菜，流传岭南地区及海内外。

六、课后作业

（一）填空

1． 粤菜由_____（亦称“广州菜”）、_____（亦称“潮汕菜”）、_____（亦称“东江菜”）组成，以广州菜为代表。

2． 粤菜著名的菜点有：_____ 、_____、太爷鸡、_____、_____、白斩鸡、烧鹅、_____等。

3． 粤菜注重质和味，口味比较_____，食味讲究_____；调味遍及_____；此即所谓五滋六味。

（二）问答题

1．请分别说出蚝油扒鱼腐、蒜茸芥兰、清汆丸子、星洲炒米粉的质量标准。

2． 请说出蚝油扒鱼腐制作方法。

（三）拓展练习

课余时间试用其他原料为父母设计并制作一桌《粤菜风味家宴》制作。

课后作业参考答案

清氽鱼丸

（三）

1. 洁白　咸鲜　软嫩

2. 冷水　鲜味物质

3. 一次　中途

4. 盐　鲜醇　灰暗

5. 同一方向　冷水　小火

（四）

1. D　2. D　3. A　4. B

（五）

1. ×　2. √　3. ×　4. √

清炖狮子头

（三）

1. 加工处理　陶制器皿　熟软酥烂

2. 清炖　侉炖　隔水炖

3. 猪五花肉　肥瘦6:4

（二）略

醋椒鱼

（一）

1. 鲁南风味　汤菜　氽煮　奶白色　酸辣咸鲜

2. 鲜鱼　800克

3. 产卵腺　圆形而稍扁　乳白色　山东省

（二）略

黄焖鱼肚

（一）

1. 油发　水发

2. 黄鱼肚　鲫鱼肚　鳗鱼肚　南洋群岛　“广肚”

3. 越干　质地洁净　无血筋等物　色泽透亮

（二）略

葱烧海参

（一）

1. 刺参　乌参　光参　梅花参

2. 大葱　姜　蒜　香菜

3. 郫县豆瓣辣酱泡辣椒

问答题

1. 海参的涨发率与海参的大小质量成正比。一般优质海参涨发率都在1：6以上，而且参肉厚皮质有弹性，营养价值高。一斤淡干海参能发10～12斤。

2. 海参本身有腥味要去掉其腥味方法如下：

⑴ 干海参泡制时间要得当，泡软就开膛取脏，避免内脏的异味浸入肉中。

⑵ 涨发好的海参，食用前用高汤加料酒氽一水，增加海参的鲜味，去除异味，使营养更加丰富。

3. 四川的主要物产有：

四川多野生动植物，有熊、鹿、獐、山鸡等野味。盛产柑橘，银耳、冬虫夏草、竹荪、江团鱼、岩鲤、保宁醋、涪陵榨菜、郫县豆瓣、永川豆豉、夹江豆腐乳、汉源花椒油、宜宾芽菜、资中冬尖等。

鸡火煮干丝

（一）

1. 足量　成熟

2. 豆腐干　氽烫　豆腥味

3. 虾蛋　卵　营口　盘山　东台　大平　射阳　高邮　洪泽

（二）略

贝松菜胆

（一）

1. 排翅　散翅

2. 天九翅　海虎翅　金钩翅　五羊翅　牙拣翅

3. 流芡　一半可以裹在原料上　一半流入盘中

咸鱼鸡粒豆腐煲

（一）

1. 干制咸鱼　半干制咸鱼

2. 油封

3. 陶锅　传热快　散热慢　保温能力强

4. 叶绿素　叶黄素　冷水冲凉

梅菜扣肉

（一）

1. 八成　深棕色　小泡

2. 轻轻由上至下　捞起　直接把水倒出

3. 油　文火　煸炒

八宝酿豆腐

（一）

1. 里酿　外酿

2. 旺 火 沸 水 速 蒸

3. 文 火 沸 水 缓 蒸

（二）

鸡胸脯肉去掉筋膜和鸡油切成小块，放入打碎机中，依次加入盐、味精、料酒、葱姜水。启动搅碎机快速挡，将鸡胸脯肉搅成茸状。再依次加入猪油、水淀粉、蛋清（总量的2/3）。启动搅碎机中慢速挡，将鸡茸与猪油、水淀粉、蛋清充分搅拌均匀。取一个汤盆，倒入剩余1/3的蛋清，用蛋抽抽打。将蛋清抽制启发状态（可以立住筷子为宜）。将打好的鸡茸倒入启发的蛋清中，轻轻搅拌均匀。

叫花鸡

（一）

1. 明 火　暗 火

2. 明 火

（二）

1. 烤的主要形式有：

挂炉烤、焖炉烤、烤盘烤、叉烤、串烤、网夹烤、炙烤。

2. 简述现代叫花鸡与传统叫花鸡在制作上有区别：

传统的“叫花鸡”是将鸡用荷叶包裹后，再用泥巴完全封好放于明火中进行烤制的。经过现代厨师们的反复研究，在继承了传统烹调手法的基础上，对传统“叫花鸡”进行了几处改良：

(1)在三黄鸡中添加了更加丰富的原料与调料，使鸡肉的味道更具风味，更加醇厚；

(2)在腌好的鸡外面，先用一张猪网油进行包裹，通过油脂使鸡肉更加滋润；

(3)用面粉代替了泥巴，由于泥巴中含有重金属和微生物，相对来说用来制作食物不是很安全；

(4)用暗火烤制代替了明火烤制，使厨师在烹制菜肴过程中的更加便于对火候和时间的把握。

烤羊排

（一）

1. 现代烹饪中各种“烤”的种类发展至今，已有了白烤、泥烤、糊泥烤、串烤、红烤、腌烤、酥烤、挂糊烤、面烤、叉烤、钩吊烤、箅烤、明炉烤、暗炉、铁锅烤、烤箱烤、竹筒烤、篝火烤等多种多样的烤法。

2. 烤盘烤是将加工好的原料装入烤盘内再放入蓄热炉内，用高温气体进行密封加热成菜的技法。

3. 串烤是将加工成块片的小型原料经过腌渍（也可不腌）分别穿在细长的扦子上，在明火上转动，用短时间加热烤制成熟的方法。

《四川家宴的处理与烹制》

（一）

1. 成都　重庆菜　江津菜　合川

2. 小炒　干煸　味广　百菜百味（见任务五葱烧海参相关知识）

3. 冷菜　大菜　点心

4. 15%　20～25%　45%～50%　10%

（二）

1. 设计菜单所必需考虑的条件是：

⑴ 请客的对象

⑵ 宴会的形式

⑶ 预定经费

⑷ 参与宴会的人数

⑸ 货源与技术条件

2. 干烧鱼、素烧双冬、鸡脯豌豆羹、干烧伊府面的质量标准如下：

干烧鱼口味咸鲜，具有干烧独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

麻婆豆腐口味咸鲜，具有辣烧独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

清汤冬瓜燕口味咸鲜，冬瓜燕"是川宴清汤菜式传统名品，菜色素雅明快，汤汁清澈见底，瓜燕柔嫩软滑，不似燕菜，胜似燕菜。

担担面面条筋道，臊子香酥，略有汤汁，鲜美爽口，微麻辣。

3. 干烧是指将加工、腌制的原料经炸制（或煎制）上色后，用中火加调味品慢烧，将汤汁自然收浓成菜的烹调方法。

《鲁菜家宴的处理与烹制》

（一）

1. 济南菜、胶东菜、孔府菜

2. 葱爆羊肉　原壳扒鲍鱼　糖醋黄河鲤鱼

3. 内地　沿海　鲜、嫩、香、

4. 清汤　奶汤　清而鲜　白而醇

（二）

1. 请分别说出粉蒸肉、素烧双冬、鸡脯豌豆羹、干烧伊府面的质量标准。

粉蒸肉口味咸鲜，具有粉蒸独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

素烧双冬口味咸鲜，色彩丰富，荤素搭配合理。

鸡脯豌豆羹口味咸鲜，具有粉蒸独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

干烧伊府面口味咸鲜，具有干烧独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

2. 请说出米粉肉的制作方法。

将经过淘洗的大米晾干后直接下锅，加糯米、八角、花椒、桂皮放入锅内，用小火炒15分钟至香呈金黄色；待自然凉后将米放入打碎机（也可擀制）成米粉，即成五香蒸肉米粉，将五花肉切成大片，大葱、生姜切成指甲片备用；将甜面酱和上述所有称量过的调料一同放入腌制，然后放入切好的葱姜片，最后放入打碎的五香米粉，将所有东西放入后抓匀，在碗里码好然后上锅蒸制四十分钟左右即可，出锅后放上法香点缀。

《苏菜家宴的处理与烹制》

（一）

1. 金陵　苏锡　徐海

2. 鲥鱼　太湖银鱼　阳澄湖　鲫鱼

3. 水晶肴肉　扬州炒饭　盐水鸭　松鼠桂鱼　响油鳝糊　鸡汤煮干丝。

4. 炖　焖　蒸　炒　保持原汁，淡而不薄

（二）

1. 扇面划水、香菇扒菜心、宋嫂鱼羹、扬州炒饭的质量标准。

扇面划水口味咸鲜，具有粉蒸独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

香菇扒菜心口味咸鲜，具有香菇独特的香味，色彩丰富，搭配合理。

宋嫂鱼羹口味咸鲜，具有鱼肉独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

扬州炒饭口味咸鲜，具有熟炒独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

2. 扇面划水的制作方法。

将鱼尾改刀成拇指粗的长条，尾部不断；锅中做水，加入红曲米煮开，过细箩，弃米用水待用；葱、姜切段、块，香菇、冬笋、猪肉切薄片；锅中烧油将配料滑透，捞出控油，下香菇冬笋猪肉迅速煸散，煸出香味，下葱、姜，烹料酒，放入毛汤、精盐、味精、白糖、酱油、大火烧开，用红曲调色；炒勺烧热入油，大火下入鱼条（鱼条整齐排列），两面略煎后放入锅中，改小火将汁收浓（约15分钟）；配料捞出点在出菜盘底，取鱼装盘盖在配料上，摆成扇形，余汁大火收浓，勾芡点香油，推匀浇在鱼身上即成（可点缀香菜）。

《粤菜家宴菜单》

（一）

1. 广府菜　潮州菜　客家菜

2. 龙虎斗　烤乳猪　白灼虾　姜葱炒蟹　东江盐焗鸡

3. 清淡　清、鲜、嫩、爽、滑、香　酸、甜、苦、辣、咸

（二）

1. 蚝油扒鱼腐、蒜茸芥兰、清汆丸子、星洲炒米粉的质量标准。

蚝油扒鱼腐口味咸鲜，具有鱼肉独特的香味，色彩丰富，荤素搭配合理。

蒜茸芥兰口味咸鲜，具有色泽翠绿，口感清爽脆嫩的特点。

清汆丸子口味咸鲜，具有清爽可口，肉丸弹性十足的特点。

星洲炒米粉口味咸鲜微辣，具有东南亚独特的饮食风味，色彩丰富，荤素搭配合理。

2. 蚝油扒鱼腐制作方法。

鱼肉洗净去皮、刺，将鱼肉切成块方便于打碎；鱼肉洗净去皮、刺，用搅拌机打成细茸放入盆中；鱼蓉中加入料酒、盐、生粉、味精搅拌摔打成鱼胶；将鱼腐用小勺制成鱼丸，入宽油炸熟（三成热以下）炸至金黄色后捞出备用；炒勺上火入底油——下葱、姜、蒜片煸香，烹料酒、毛汤，加入调料（蚝油、料酒、精盐、糖、味精、胡椒粉、）鱼腐小火扒3、4分钟即可出锅。