

免费提供

精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233  
www.xinsijiaocai.com

# 中式菜肴制作

ZHONGSHI CAIYAO ZHIZUO



## 中式菜肴制作

主编 常毓兵 董萍 汪海涛



西南财经大学出版社  
Southwestern University of Finance & Economics Press



定价: 59.80元

策划编辑: 张明星 冯梅  
责任编辑: 张明星  
责任校对: 乔雷  
封面设计: 黄燕美

# 中式菜肴制作

ZHONGSHI CAIYAO ZHIZUO

主编 常毓兵 董萍 汪海涛  
副主编 刘显波 樊祥富 李少军



西南财经大学出版社  
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都





# 中式 菜肴制作

ZHONGSHI CAIYAO ZHIZUO

主 编 常毓兵 董 萍 汪海涛  
副主编 刘显波 樊祥富 李少军



西南财经大学出版社  
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

## 图书在版编目(CIP)数据

中式菜肴制作 / 常毓兵, 董萍, 汪海涛主编; 刘显波, 樊祥富, 李少军  
副主编. — 成都: 西南财经大学出版社, 2023. 5 (2026. 2 重印)  
ISBN 978-7-5504-5791-1

I. ①中… II. ①常…②董…③汪…④刘…⑤樊…⑥李… III. ①中式  
菜肴—烹饪 IV. ①TS972. 117

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 086984 号

## 中式菜肴制作

ZHONGSHI CAIYAO ZHIZUO

主 编 常毓兵 董 萍 汪海涛  
副主编 刘显波 樊祥富 李少军

策划编辑: 张明星 冯 梅

责任编辑: 张明星

责任校对: 乔 雷

封面设计: 黄燕美

责任印制: 朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	<a href="http://cbs.swufe.edu.cn">http://cbs.swufe.edu.cn</a>
电子邮件	bookcj@swufe.edu.cn
邮政编码	610074
电 话	028-87353785
印 刷	河北龙大印务有限公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	16.5
字 数	352 千字
版 次	2023 年 5 月第 1 版
印 次	2026 年 2 月第 3 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-5791-1
定 价	59.80 元

版权所有, 翻印必究。



PREFACE

# 前言

党的二十大报告指出，“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”“以社会主义核心价值观为引领，发展社会主义先进文化，弘扬革命文化，传承中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求，巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础，不断提升国家文化软实力和中华文化影响力”。中国烹饪技艺和文化博大精深，在5 000多年的历史文明中，中华大地逐步形成了特色鲜明、技术精湛、文化内涵丰富的多种菜肴体系。中式菜肴制作技艺是中餐烹饪专业教学的核心。本书以适应当下经济社会的发展，配合“三全育人”和“三教改革”，面向工作岗位，助力培养基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的烹饪人才为指导思想，集编者自身多年的烹饪教学经验和教学资源积累，吸收借鉴国内外烹饪教育教学先进理论和实践经验编写而成。

本书共分为三个部分，第一部分为中式菜肴制作烹饪技法，是中式菜肴制作的基础部分，选取了辽菜的特色经典菜例，着重阐述各类烹饪技法，内容包括炸制技术、熘制技术、煎制技术、烧制技术、焖制技术、糖粘技术、氽制技术、炖制技术、蒸制技术、炒制技术、爆制技术、烹制技术、扒制技术、煨制技术、烤制技术；第二部分为地方菜系制作，是中式菜肴制作的提升部分，选取具有代表性的川菜和粤菜，阐述川菜的调味技法和粤菜的烹饪技法；第三部分为宴席设计与制作，是中式菜肴制作的综合部分，阐述各种类型主题宴席的设计和制作，内容包括喜宴、寿宴、商务宴的生产加工。本书可作为职业教育中餐烹饪相关专业的教材，也可作为烹饪从业人员的培训教材和广大烹饪爱好者的参考书。

本书具有以下特色：

(1) 本书的整体编排符合学生学习规律，按照技法讲授—菜品制作—宴席制作的循序渐进思路，学生先掌握烹饪技法和典型菜品的制作技术，然后以此为基础，提升设计并制作宴席的能力。

(2) 本书烹饪技法的阐述由浅入深、由易到难，在菜品实例选择上亦由简单到复杂，便于学生掌握。

(3) 本书以学生为中心，以职业技能培养为核心，结合岗位工作任务、育人元



素、烹饪理论知识，以项目和工作任务为单位组织教学内容。每个工作任务分为任务领取、任务准备、任务实施、任务评价等环节，体现在以学生为主体的前提下，教材和学生之间的深层次互动。

(4) 党的二十大报告强调，“教育是国之大计、党之大计。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。本书突出讲解实际生产工作流程、质量、环保和安全等方面的内容，将职业素养养成融入学生的学习和实践中。本书融入了与内容紧密相关的工匠事迹、爱国故事、职业道德、集体精神等元素，有利于提高学生的思想政治素养。

(5) 本书对接国家职业技能等级鉴定标准，与知名企业、行业大师协同开发，引入最新的工艺、理念及职业技能等级标准。本书还嵌入二维码、链接微课等教学资源，便于学生深入学习。另外，本书配有在线开放课程，可以满足学生和教师的学和教的需要。

本书由辽宁现代服务职业技术学院常毓兵、董萍、汪海涛任主编；辽宁现代服务职业技术学院刘显波、樊祥富，辽菜技艺非物质文化遗产传习店“辽铭宴”李少军任副主编；辽菜技艺非物质文化遗产传习店“辽铭宴”董事长张连华参与了编写。具体编写分工如下：第一部分由常毓兵编写；第二部分的项目十三的工作任务一至四由李少军编写，工作任务五至八由张连华编写，工作任务九至十二由汪海涛编写，项目十四由常毓兵编写；第三部分的项目十五的工作任务一由刘显波编写，工作任务二由董萍编写，工作任务三由樊祥富编写。全书由常毓兵统稿。

本书在编写过程中得到了辽宁省餐饮烹饪行业协会和中国烹饪大师刘敬贤大师、李鸿志大师，辽菜技艺非物质文化遗产传习店“辽铭宴”董事长张连华的支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，中国各地方菜系对烹饪的理解有所不同，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者



CONTENTS

# 目录



## 第一部分 中式菜肴制作烹饪技法

<b>▶ 项目一 炸制技术</b>	<b>3</b>
工作任务一 干炸——干炸丸子（30 min）	4
工作任务二 软炸——软炸里脊（30 min）	7
工作任务三 吉利炸——板炸猪排（30 min）	10
工作任务四 松炸——雪绵豆沙（30 min）	13
<b>▶ 项目二 熘制技术</b>	<b>16</b>
工作任务一 焦熘——焦熘肉段（30 min）	18
工作任务二 软熘——软熘茄子（30 min）	22
工作任务三 脆熘——松鼠鱼（30 min）	25
<b>▶ 项目三 煎制技术</b>	<b>29</b>
工作任务一 干煎——干煎黄花鱼（30 min）	31
工作任务二 煎转——煎转黄鱼（30 min）	34
工作任务三 锅塌——锅塌豆腐（30 min）	37
<b>▶ 项目四 烧制技术</b>	<b>41</b>
工作任务一 红烧——红烧肉（120 min）	44
工作任务二 红烧——红烧鱼（30 min）	47
工作任务三 干烧——干烧鱼（40 min）	50
工作任务四 葱烧——葱烧海参（20 min）	53
工作任务五 烧——鲍鱼海带烧土豆条（20 min）	56
工作任务六 烧——鲍鱼红烧肉（90 min）	59
工作任务七 烧——烧二冬（90 min）	62



<b>▶ 项目五 焖制技术</b>	<b>65</b>
工作任务一 油焖——油焖尖椒 (30 min)	67
工作任务二 黄焖——黄焖鸡 (30 min)	70
<b>▶ 项目六 糖粘技术</b>	<b>73</b>
工作任务一 拔丝地瓜 (30 min)	77
工作任务二 拔丝白果 (30 min)	81
工作任务三 翻砂芋头 (30 min)	85
<b>▶ 项目七 氽制技术</b>	<b>88</b>
工作任务一 氽——氽丸子 (25 min)	90
工作任务二 汤——冲浪活海参 (40 min)	93
<b>▶ 项目八 炖制技术</b>	<b>96</b>
工作任务一 炖——东北乱炖 (30 min)	98
工作任务二 炖——上汤独圆 (30 min)	101
<b>▶ 项目九 蒸制技术</b>	<b>104</b>
工作任务一 蒸——干层扣肉 (90 min)	106
工作任务二 蒸——蒜蓉粉丝开边虾 (30 min)	110
<b>▶ 项目十 炒制技术</b>	<b>113</b>
工作任务一 滑炒肉丝 (20 min)	116
工作任务二 尖椒炒肉 (20 min)	119
工作任务三 姜葱炒龙虾 (30 min)	122
工作任务四 鲍鱼炒时蔬 (25 min)	125
工作任务五 松蘑炒土豆片 (30 min)	128
工作任务六 鲜虾炒粉丝 (25 min)	131
工作任务七 小河虾炒菜心 (25 min)	134
工作任务八 酸黄瓜炒鲍鱼 (30 min)	137
<b>▶ 项目十一 爆、烹制技术</b>	<b>140</b>
工作任务一 爆——爆腰花 (25 min)	143

工作任务二 炸烹——锅包肉（30 min） 146

## ▶ 项目十二 扒、熘、烤制技术 149

工作任务一 扒——扒白菜（30 min） 151

工作任务二 熘——熘鸡翅（30 min） 154

工作任务三 烤——烤鸭（90 min） 157

## 第二部分 地方菜系——川菜、粤菜

### ▶ 项目十三 川菜制作技术 163

工作任务一 鱼香肉丝（40 min） 165

工作任务二 麻婆豆腐（25 min） 168

工作任务三 怪味鸡丝（30 min） 171

工作任务四 干煸肉丝（30 min） 174

工作任务五 辣子鸡（30 min） 177

工作任务六 水煮牛肉（30 min） 180

工作任务七 回锅肉（30 min） 184

工作任务八 酸菜鱼（40 min） 187

工作任务九 毛血旺（30 min） 191

工作任务十 宫保鸡丁（30 min） 195

工作任务十一 宫保虾仁（30 min） 198

工作任务十二 麻辣三鲜（30 min） 201

### ▶ 项目十四 粤菜制作技术 204

工作任务一 梅菜扣肉（30 min） 206

工作任务二 豉椒凤爪（40 min） 209

工作任务三 碧绿花枝片（25 min） 212

工作任务四 脆皮炸鲜奶（90 min） 215

工作任务五 脆皮炸仔鸡（90 min） 218



### 第三部分 宴席设计与制作

▶ 项目十五 宴会的生产加工	223
工作任务一 喜宴	225
工作任务二 寿宴	236
工作任务三 商务宴——孔雀迎宾宴	246
▶ 参考文献	256



## 第一部分

# 中式菜肴制作烹饪技法



料（烹饪原料）、刀（刀工）、味（调味）、火（火候）是中式菜肴制作的四大关键因素。中餐的每一道菜肴都是根据原料的不同属性，通过不同的技术手段和调味方式，赋予原料独特的质感和风味，使之成为美味佳肴的。一代又一代的先辈们在长期烹饪实践过程中总结归纳了采用的技术手段和调味方式，形成了我国独具特色的烹饪技法，传承至今，已经趋于完善。

中国的烹饪技法繁多且复杂多变，其中有些特殊烹饪技法带有明显的地域特色，如广东等地区的盐焗、白灼、炆；四川等地的干煸、水煮等。有的烹饪技法在菜肴制作过程中被相互关联，交互使用，如“煎转黄鱼”采用了先煎后煨的烹调方法；有的烹饪技法相互间差别非常小，区别在于火力的大小、加热时间的长短、传热介质水或者油的使用量等不同，这些细微的变化对菜肴成品的口感和质地都会产生不同的影响。

辽菜是继我国八大菜系之后，根据辽宁地区民族特点、区域特点、饮食习俗、烹饪技法逐步形成的一种地方菜系。清朝宫廷菜、王（官）府菜、市井菜、民俗菜、民族菜和海鲜菜构成了辽菜的基本框架。辽菜口味以咸鲜为主，以甜为配，以酸为辅，口味偏浓，形式上是鲜香酥烂，讲究明油亮芡，海鲜菜品讲究原汁原味，清鲜脆嫩。因东北地区气温低，人们喜欢热食，尤以炖、烧、扒、熘见长，并用围、配、镶、酿表现出特色。

据考证，辽菜有3 000余年的历史，辽阳出土的东汉一号墓的庖厨壁画证明，东汉时期辽阳一带的烹饪技艺已有相当水平。

辽菜烹饪技法吸收百家之长，较为全面，热菜有炸、煎、烹、炒、熘、烧、焖、煨、酿、扒、塌、贴、蒸、烤、爆、氽、炖、涮、烩、煨、油浸、拔丝、挂霜、蜜汁等多种常用烹饪技法，冷菜有炆、拌、酱、腌、卤、熏、泡、醉、酥、冻等多种常用烹饪技法。这些技法也是中式菜肴制作具有代表性的烹饪技法，各地区有的叫法虽不同，但烹饪工艺原理是相通的。通过对中国菜系烹饪技法和典型菜例的学习，我们可以了解中式菜肴制作的普遍规律，系统地掌握中式烹饪技术。



## 项目一

# 炸制技术



### 学习目标

(1) 能够准确运用干炸技术，并按照正确的比例调制馅料，完整规范的操作程序，掌握精确的火候，在规定时间内制作出干炸菜品。

(2) 准确把握投料配方比例（如鸡蛋：玉米淀粉：油=1：1：0.1）。

(3) 熟练操作原料拖入法，精确控制加热时间与温度，掌握烹饪前和烹饪后的调味方法。



### 核心概念

炸是一种以油为传热介质的，旺火、多油、无汁的烹调方法。



### 工艺原理

制作炸制的菜肴时，火候通常都比较猛，因为原料表面在高温油锅里迅速脱水才能产生表皮酥脆的口感。炸制技术有清炸、纸包炸、油浸炸等分类。根据原料的不同，有的炸制菜肴不用挂糊，只需用调料腌渍一下，然后用旺火热油炸制即可；有的需要挂糊后再炸，如干炸、软炸、酥炸、面包糠炸、脆炸、油淋等。



### 综合素质提升

热爱烹饪事业是厨师职业道德的灵魂，厨师的认真负责是确立菜品质量优势的首要因素。中国素有“烹饪王国”的美誉，每一位厨师都应为自己从事的工作感到自豪，将自己的身心融入烹饪事业中，培养自己高尚的情操和优良品质，充分发挥自己的聪明才智，以主人翁的态度对待自己的工作。



## 工作任务一

# 干炸——干炸丸子（30 min）

### 任务领取

- （1）掌握干炸的烹调方法的特点及相关理论知识。
- （2）能够运用营养学、美学知识对菜肴进行评价和改进。
- （3）制作干炸丸子。
  - ① 掌握原料的选择、用量。
  - ② 掌握菜肴制作流程、关键技术要领。
  - ③ 掌握菜肴制品的特点。



微课  
干炸丸子

### 任务准备

#### 1. 原料准备

主料：肥瘦猪肉末 250 g。

辅料：玉米淀粉 100 g、葱 10 g、姜 10 g、鸡蛋 1 个。

调料：盐 2 g、味精 3 g、酱油 3 g、黄酱 5 g、香油 1 g、色拉油 1 000 g（实耗约 50 g）、料酒 5 g、胡椒粉 1 g、花椒面 1 g、椒盐 15 g。

#### 2. 设备器具准备

炒锅 1 口、菜刀 1 把、砧板 1 块、手勺 1 个、备餐盘 1 个、抹布 1 块、干毛巾 1 条、锅刷 1 个、出餐盘 1 个。

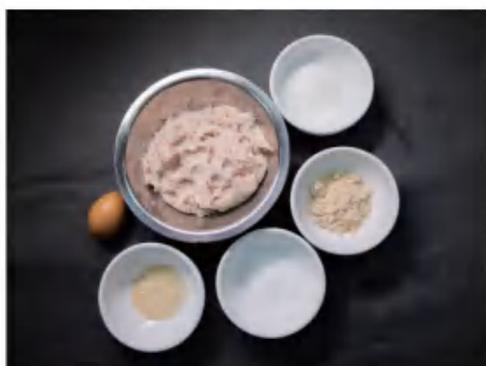
## 任务流程

选料 → 调味 → 制馅 → 炸制 → 装盘 → 配椒盐

## 任务实施

### 1 选料

选取合适的主料、辅料和调料。



### 2 调制馅料（上劲）

在猪肉末中加入葱、姜、水、料酒、鸡蛋液、盐、酱油、黄酱、胡椒粉、花椒面、香油、味精、玉米淀粉，搅拌均匀。



### 3 炸制成熟

锅内放油烧至五成热，将肉馅挤成个头均匀的小丸子，入锅炸至定型捞出，待油温升至六成热下入丸子复炸，待金黄色捞出，用勺将丸子拍松，再入锅炸，反复炸几次，至酥脆捞出，控油装盘。

上桌时，随带椒盐味碟供蘸食。



## 成品特点

大小一致，光润饱满，色泽金黄，口味鲜香酥脆。



程 序	评价标准	分值	评分规则	得分
任务前准备 (20分)	1. 礼仪	10	1. 积极的情绪, 良好的表达力; 2. 积极回应式沟通; 3. 神情专注, 具有团队精神、士气	
	2. 态度: 职业观、事业观	10	1. 实践目标清晰; 2. 精细、认真、严谨; 3. 主动请教; 4. 进行要点、步骤、方法、标准的记录	
任务实施 过程 (50分)	1. 食材、工具、 用具准备	5	1. 食材摆放符合食品卫生安全要求; 2. 周边操作环境规划合理; 3. 工具、用具摆放整齐	
	2. 原料初加工	5	1. 选料正确, 加工规范, 节约食材; 2. 食材清洗干净; 3. 正确储藏食材	
	3. 原料精加工 (菜肴组配)	10	1. 刀法娴熟, 姿势正确; 2. 菜肴组配符合菜品要求; 3. 主次分明, 配料少于、小于主料	
	4. 烹饪操作	10	1. 准确识别和控制油温; 2. 熟练控制菜品加热的温度和时间; 3. 熟练使用设备、工具	
	5. 卫生清理	10	1. 工作态度与作风严谨, 精、细、亮; 2. 5S 环境维持	
	6. 规范操作	10	1. 节约能源, 安全使用电和煤气; 2. 忙而不乱, 按时保质保量完成工作任务; 3. 组织纪律性强, 具有主动承担任务的责任心	
成品呈现 (30分)	1. 形状	5	1. 大小均匀; 2. 光滑饱满; 3. 菜品与盛具比例协调, 餐具整洁、卫生	
	2. 色泽	5	色泽金黄	
	3. 质感	5	外酥里嫩	
	4. 口味	15	口味醇正, 咸香适口	
合计				

注: 5S 即整理 (seiri)、整顿 (seiton)、清扫 (seiso)、清洁 (seiketsu)、素养 (shitsuke)。



## 工作任务二

# 软炸——软炸里脊 (30 min)

### 任务领取

- (1) 掌握软炸的烹调方法的特点、分类及相关理论知识。
- (2) 能够运用营养学、美学知识对菜肴进行评价和改进。
- (3) 制作品质达标的软炸里脊菜肴。
  - ① 按照正确的投料比例、投放顺序、操作手法，在规定时间内制作出软炸糊。
  - ② 原料包裹均匀完整，手法干净利落。
  - ③ 准确识别与控制软炸菜品的定型、成熟和起酥三个阶段的油温变化。
  - ④ 正确把握软炸菜品烹调前与烹调后的调味技术。

### 任务准备

#### 1. 原料准备

主料：猪外脊肉 200 g。

辅料：玉米淀粉 120 g、鸡蛋 2 个。

调料：盐 2 g、味精 3 g、胡椒粉 1 g、香油 1 g、色拉油 1 000 g (实耗约 50 g)、料酒 10 g、椒盐 15 g。

#### 2. 设备器具准备

炒锅 1 口、菜刀 1 把、砧板 1 块、漏勺 1 个、备餐盘 1 个、码兜 2 个、抹布 1 块、



干毛巾 1 条、锅刷 1 个、出餐盘 1 个。



## 任务流程



## 任务实施

### 1 选料

将 200 g 猪外脊肉清洗干净，沥干水分。



### 2 切配

顶刀切成 1 cm 厚、5 cm 长的厚片，用刀平拍使肉质变松、变薄。再用刀根把筋膜斩断。然后切成 0.5 cm 见方、5 cm 长的条。将盐、味精、胡椒粉、香油和少许料酒加入切好的肉条中，腌制入味。



### 3 调制小酥糊

将 2 个鸡蛋在碗内打散，加入 120 g 玉米淀粉，沿着一个方向搅拌至无颗粒状。加入 1 汤匙油，轻轻沿一个方向搅至不见油即可。



### 6 炸制起酥

待油温烧至六成热（180℃）时下入肉条快速闷炸至颜色均匀、表皮酥松，捞出控油装盘。



### 5 炸制成熟

待油温回升至五成热时，下入肉条复炸至成熟，捞出控油。



### 4 炸制定型

锅内加 1 000 g 油并加热到五成热（150℃），把肉条逐个均匀地挂上酥糊，沿着锅边下入油锅中炸至表面的糊涨起、定型，捞出控油。



### 成品特点

大小均匀，色泽金黄，光滑饱满，外酥里嫩，口味咸香。


**任务评价**

程 序	评价标准	分值	评分规则	得分
任务前准备 (20分)	1. 礼仪	10	1. 积极的情绪, 良好的表达力; 2. 积极回应式沟通; 3. 神情专注, 具有团队精神、士气	
	2. 态度: 职业观、事业观	10	1. 实践目标清晰; 2. 精细、认真、严谨; 3. 主动请教; 4. 进行要点、步骤、方法、标准的记录	
任务实施 过程 (50分)	1. 食材、工具、用具准备	5	1. 食材摆放符合食品卫生安全要求; 2. 周边操作环境规划合理; 3. 工具、用具摆放整齐	
	2. 原料初加工	5	1. 选料正确, 加工规范, 节约食材; 2. 食材清洗干净; 3. 正确储藏食材	
	3. 原料精加工 (菜肴组配)	10	1. 刀法娴熟, 姿势正确; 2. 规范操作	
	4. 烹饪操作	10	1. 准确识别和控制油温; 2. 熟练控制菜品加热的温度和时间; 3. 熟练使用设备、工具	
	5. 卫生清理	10	1. 工作态度与作风严谨, 精、细、亮; 2. 5S 环境维持	
	6. 规范操作	10	1. 节约能源, 安全使用电和煤气; 2. 忙而不乱, 按时保质保量完成工作任务; 3. 组织纪律性强, 具有主动承担任务的责任心	
成品呈现 (30分)	1. 形状	5	1. 大小均匀; 2. 光滑饱满; 3. 菜品与盛具比例协调, 餐具整洁、卫生	
	2. 色泽	5	色泽金黄	
	3. 质感	5	外酥里嫩	
	4. 口味	15	口味醇正, 咸香适口	
合计				



### 工作任务三

## 吉利炸——板炸猪排（30 min）

#### 任务领取

- （1）掌握吉利炸的烹调方法的特点及相关理论知识。
- （2）能够运用营养学、美学知识对菜肴进行评价和改进。
- （3）制作品质达标的炸猪排菜肴。
  - ① 掌握原料的选择、用量。
  - ② 掌握菜肴制作流程、关键技术要领。
  - ③ 掌握菜肴制品的特点。
  - ④ 掌握菜肴的拍粉、拖蛋、粘面包糠技术。
  - ⑤ 掌握油温识别和控制技术。

#### 任务准备

##### 1. 原料准备

**主料：**猪外脊肉 400 g。

**辅料：**低筋面粉 50 g、葱 10 g、姜 10 g、鸡蛋 2 个、咸口面包糠 200 g。

**调料：**盐 3 g、味精 1 g、香油 1 g、色拉油 1 000 g（实耗约 50 g）、料酒 5 g、胡椒粉 1 g、椒盐 15 g。

## 2. 设备器具准备

炒锅 1 口、菜刀 1 把、砧板 1 块、漏勺 1 个、备餐盘 1 个、抹布 1 块、干毛巾 1 条、锅刷 1 个、出餐盘 1 个。

### 任务流程



### 任务实施

#### 1 选料

选取合适的主、辅料和调味料。猪外脊肉比较适合做肉排，一定要厚切，拍薄，使成品肉质酥松。



#### 2 初加工、切配、调味腌制

猪外脊去筋膜，清洗干净，顶刀切成 1 cm 的厚片，用刀平拍成 0.5 cm 厚的大片；改刀完成的肉片用盐、料酒两面均匀涂抹，加入葱块姜片、料酒、味精、香油、胡椒粉腌制 10 min 使其入味。



#### 4 炸制成熟

锅中倒入 1 000 g 色拉油，烧制五成热时，放入猪排，两面各炸 3 min，待肉排色泽金黄、成熟后即可捞出控油。



#### 3 拍粉、拖蛋、粘面包糠

肉排腌好后，两面拍薄薄一层面粉（拍面粉的目的是让肉排可以使鸡蛋液均匀挂在表面）；然后将鸡蛋打成蛋液，肉排两面蘸蛋液，再粘面包糠（面包糠选择咸口面包糠，适合做猪排）。



#### 5 改刀装盘

将炸好的肉排改成手指粗的一字条装盘，配椒盐即可。



#### 成品特点

色泽金黄，外酥里嫩，口味咸香。



程 序	评价标准	分值	评分规则	得分
任务前准备 (20分)	1. 礼仪	10	1. 积极的情绪, 良好的表达力; 2. 积极回应式沟通; 3. 神情专注, 具有团队精神、士气	
	2. 态度: 职业观、事业观	10	1. 实践目标清晰; 2. 精细、认真、严谨; 3. 主动请教; 4. 进行要点、步骤、方法、标准的记录	
任务实施 过程 (50分)	1. 食材、工具、用具准备	5	1. 食材摆放符合食品卫生安全要求; 2. 周边操作环境规划合理; 3. 工具、用具摆放整齐	
	2. 原料初加工	5	1. 选料正确, 加工规范, 节约食材; 2. 食材清洗干净; 3. 正确储藏食材	
	3. 原料精加工 (菜肴组配)	10	1. 手法娴熟, 姿势正确; 2. 规范操作	
	4. 烹饪操作	10	1. 准确识别和控制油温; 2. 熟练控制菜品加热的温度和时间; 3. 熟练使用设备、工具	
	5. 卫生清理	10	1. 工作态度与作风严谨, 精、细、亮; 2. 5S 环境维持	
	6. 规范操作	10	1. 节约能源, 安全使用电和煤气; 2. 忙而不乱, 按时保质保量完成工作任务; 3. 组织纪律性强, 具有主动承担任务的责任心	
成品呈现 (30分)	1. 形状	5	1. 大小均匀; 2. 光滑饱满; 3. 菜品与盛具比例协调, 餐具整洁、卫生	
	2. 色泽	5	色泽金黄	
	3. 质感	5	外酥里嫩	
	4. 口味	15	口味醇正, 咸香适口	
合计				



## 工作任务四

# 松炸——雪绵豆沙 ( 30 min )

### 任务领取

- (1) 掌握松炸的烹调方法的特点及相关理论知识。
- (2) 能够运用营养学、美学知识对菜肴进行评价和改进。
- (3) 制作品质达标的雪绵豆沙菜肴。
  - ① 按照正确的投料比例、投放顺序、操作手法，在规定时间内制作出蛋泡糊。
  - ② 原料包裹均匀饱满，手法干净利落。
  - ③ 准确识别与控制松炸菜品的固型、成熟两个阶段的油温变化。

### 任务准备

#### 1. 原料准备

主料：豆沙泥 150 g。

辅料：玉米淀粉 120 g、面粉 20 g、鸡蛋 1 个。

调料：白糖 1 g、色拉油 1 000 g ( 实耗 50 g )。

#### 2. 设备器具准备

炒锅 1 口、菜刀 1 把、砧板 1 块、手勺 1 个、备餐盘 1 个、码兜 2 个、抹布 1 块、干毛巾 1 条、锅刷 1 个、出餐盘 1 个。



## 任务流程



## 任务实施

## 1 选料

将豆沙馅做成鹌鹑蛋大小的小球，备用。



## 2 打蛋泡糊

把蛋清放打面机内，把蛋清打发到可以立住筷子的状态即可。加入面粉和淀粉，把它们搅拌均匀。



## 4 炸制定型

在蛋泡糊豆沙球膨胀时将其捞出，按此方法将剩余的蛋泡糊豆沙球全部炸至定型。



## 3 炸制方法

油温 130℃ 时把打好的蛋泡糊放入大号冰激凌勺内，中间放一粒豆沙球，再用蛋泡糊覆盖豆沙球的表面，抹平，下入油锅中。



## 5 复炸

定型后，将蛋泡糊豆沙球重新放入油锅内复炸，炸到蛋清呈淡黄色时捞出装盘，再把白糖撒在炸好的豆沙球上即可。

## 成品特点

色泽洁白，松软香甜，老少皆宜。

 任务评价

程 序	评价标准	分值	评分规则	得分
任务前准备 (20分)	1. 礼仪	10	1. 积极的情绪, 良好的表达力; 2. 积极回应式沟通; 3. 神情专注, 具有团队精神、士气	
	2. 态度: 职业观、事业观	10	1. 实践目标清晰; 2. 精细、认真、严谨; 3. 主动请教; 4. 进行要点、步骤、方法、标准的记录	
任务实施 过程 (50分)	1. 食 材、工 具、用具准备	5	1. 食材摆放符合食品卫生安全要求; 2. 周边操作环境规划合理; 3. 工具、用具摆放整齐	
	2. 原料初加工	5	1. 选料正确, 加工规范, 节约食材; 2. 食材加工符合食品卫生安全要求	
	3. 原料精加工 (菜肴组配)	10	1. 手法娴熟, 姿势正确; 2. 规范操作	
	4. 烹饪操作	10	1. 准确识别和控制油温; 2. 熟练控制菜品加热的温度和时间; 3. 熟练使用设备、工具	
	5. 卫生清理	10	1. 工作态度与作风严谨, 精、细、亮; 2. 5S 环境维持	
	6. 规范操作	10	1. 节约能源, 安全使用电和煤气; 2. 忙而不乱, 按时保质保量完成工作任务; 3. 组织纪律性强, 具有主动承担任务的责任心	
成品呈现 (30分)	1. 形状	5	1. 大小均匀; 2. 光滑饱满; 3. 菜品与盛具比例协调, 餐具整洁、卫生	
	2. 色泽	5	色泽洁白	
	3. 质感	5	松软	
	4. 口味	15	香甜	
合计				