

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材
广西现代职业教育发展示范项目——校企合作专业建设和课程开发试点教材

中餐热菜制作

ZHONGCAN RECAI
ZHIZUO

◎ 主编 周济扬

中餐热菜制作

主编
周济扬



总策划：施东毅 梁琪 张贻松
项目统筹：张贻松 闫丽
策划编辑：蒋海林
责任编辑：蒋海林
责任校对：董春燕
责任技编：伍智辉
书籍设计：莫靖怡 [广大迅风艺术]

ISBN 978-7-5598-6860-2



9 787559 868602 >

定价：68.00 元

广西师范大学出版社
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材

广西现代职业教育发展示范项目——校企合作专业建设和课程开发试点教材

中餐热菜制作

ZHONGCAN RECAI
ZHIZUO


主 编：周济扬

副主编：杨华军 宋志华 李建国 李春燕

编 者：毕光跃 黄以坤 黄 耀 邓雄文

邓伟文 蒋杰全 刘雪莲 李胜胜 吴海飞

广西师范大学出版社
· 桂林 ·
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS



图书在版编目（CIP）数据

中餐热菜制作 / 周济扬主编. -- 桂林 : 广西师范大学出版社, 2024.9 (2026.4 重印)

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材
ISBN 978-7-5598-6860-2

I. ①中… II. ①周… III. ①中式菜肴—烹饪
IV. ①TS972.117

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2024）第 066472 号

广西师范大学出版社出版发行

（广西桂林市五里店路9号 邮政编码：541004）
网址：<http://www.bbtpress.com>

出版人：黄轩庄

全国新华书店经销

河北龙大印务有限公司印刷

（河北省廊坊市三河市洵阳镇兰各庄村 邮政编码：065200）

开本：787 mm × 1 092 mm 1/16

印张：18.75 字数：390 千

2024 年 9 月第 1 版 2026 年 4 月第 3 次印刷

定价：68.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社发行部门联系调换。

前言

党的二十大报告指出，要推进职普融通、产教融合、科教融汇。从国内外职业教育实践来看，产教融合是职业教育的基本办学模式，是助推产业发展的重要抓手。

《中餐热菜制作》是广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材。教材结合广西现代职业教育发展示范项目试点课程“中餐热菜制作”的授课模式，立足职业院校中餐烹饪专业实训教学现实，以中餐厨房岗位工作能力培养为目标，在校企“七个共同”的基础上，无缝对接餐饮产业工作岗位需求，将中餐热菜专业理论与实训操作有机结合，实现“岗课赛证融通、产教研学融合”的教学目标，培养中高级产业技能人才。

本教材的特点如下：

1. 岗课赛证融通。本教材对接餐饮企业厨房岗位，对接中餐烹饪技能等级证书认定标准，对接中餐烹饪中餐热菜比赛项目，将教学内容与岗位能力、技能考证、技能大赛融合贯通。

2. 产教研学融合。本教材的编写团队既有学校教师，又有企业人员，在素材准备、内容安排及编写过程中均有企业人员参与。本教材结合广西现代职业教育发展示范项目“校企合作专业建设和课程开发试点”，引入教材编写新方法、新教法，引导学生主动学习，重点培养学生岗位职业能力，突出校企共同培养人才的教材编写理念。

3. 配套资源丰富。本教材除了纸质教材、工作页，还配有烹饪专业群数字教学资源库，建有课程网站，充分拓展学生的学习资源，非常适合开展线上线下混合式教学。

4. 内容编排和体例新颖。本教材为引导式工作手册式教材，突出学生的学和练，具有导读、导查、导做、导思的作用。每个任务后都设有清单式的评价表，能够准确评估学生的学习成效。

5. 突出课程思政。本教材融入思政元素，强调育人功能，注重培养学生的爱国主义精神和工匠精神。

本教材编写任务分配如下：模块一由周济扬编写，模块二项目一由李春燕编写、模块二项目二由吴海飞编写，模块三项目一由李胜胜编写，模块四由李建国编写，其余内容 by 其他副主编及编委共同完成。

本教材既可作为职业院校烹饪类专业的教学用书，也可供从事餐饮行业的中餐烹饪技术人员自学之用。由于编写时间匆促，加上编写团队水平有限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者在使用过程中批评指正。

本教材配套了丰富的教学资源，如教学课件、微课视频等。教学课件请扫描下方二维码，登录广西师范大学出版社官网“下载中心”的“职业教育”栏目下载；微课视频二维码放置于本书相关内容处，学生可扫码观看。

编者

2023年10月



扫描后点击“职业教育”
筛选所需资源



目录

Contents



模块一 中餐热菜制作知识 / 1

项目一 中餐热菜基本知识	/ 2
任务一 了解中餐热菜基本知识	2
项目二 中餐热菜厨房岗位知识	/ 5
任务一 描述中餐热菜厨房岗位	5

模块二 中餐热菜制作基本功 / 9

项目一 抛锅	/ 10
任务一 灶下抛锅	10
任务二 灶上抛锅	13
项目二 配菜	/ 17
任务一 了解配菜知识	18
任务二 学习配菜实例	21



模块三 常见热菜烹调方法

/ 27

项目一	炒	/ 28
任务一	熟炒	30
任务二	生炒	34
任务三	软炒	39
任务四	滑炒	44
项目二	烧	/ 49
任务一	红烧	50
任务二	白烧	55
任务三	干烧	59
项目三	炸	/ 65
任务一	清炸	66
任务二	挂糊炸	71
项目四	煎	/ 77
任务一	整煎	78
任务二	混煎	83
项目五	蒸	/ 88
任务一	清蒸	89
任务二	包蒸	94
项目六	焖	/ 100
任务一	黄焖	102
任务二	红焖	106
项目七	烩	/ 112
任务一	红烩	113
任务二	白烩	118
项目八	炖	/ 123
任务一	直炖	124
任务二	隔水炖	129
项目九	扒	/ 134
任务一	红扒	135
任务二	白扒	140

项目十	白灼	/ 145
	任务一 原质灼	146
	任务二 变质灼	151
项目十一	熘	/ 156
	任务一 炸熘	157
	任务二 滑熘	161
项目十二	焗	/ 167
	任务一 砂锅焗	168
	任务二 盐焗	173
项目十三	煲仔菜	/ 179
	任务一 油煲	180
	任务二 水煲	185
项目十四	煮	/ 191
	任务一 川味水煮	192
	任务二 粤式水煮	196
项目十五	贴	/ 201
	任务一 锅贴	202
项目十六	烤	/ 207
	任务一 炭烤	208
	任务二 炉烤	212
项目十七	拔丝与挂霜	/ 218
	任务一 拔丝	219
	任务二 挂霜	223
项目十八	蜜汁	/ 228
	任务一 蜜汁	229
项目十九	其他烹法	/ 233
	任务一 石烹	233
	任务二 微波烹	238





模块四

中国四大菜系常见热菜烹调方法

/ 243

项目一	川菜	/ 244
任务一	麻婆豆腐	245
任务二	酸菜鱼	250
项目二	粤菜	/ 256
任务一	铁板牛肉	257
任务二	豉汁盘龙鳝	262
项目三	鲁菜	/ 268
任务一	九转大肠	269
任务二	碧绿虾球	274
项目四	苏菜	/ 280
任务一	扬州炒饭	280
任务二	清炖狮子头	285

模块三

常用热菜烹调方法

在中国式现代化语境下，弘扬中华饮食文化首先强调对传统烹调技艺、食材选用、地方特色菜品等方面的传承、保护与创新。本模块通过对炒、烧、炸、煎、蒸、焖、烩等常用热菜烹调方法的学习及菜例制作，了解常用热菜烹调方法。同时鼓励通过技术创新和现代工艺改良，使之适应现代社会的生活节奏和健康需求。

知识目标

了解炒、烧、炸、煎、蒸、焖、烩等常用热菜烹调方法的特点，掌握这些常用热菜烹调方法所用到的知识。

能力目标

通过本模块学习，掌握炒、烧、炸、煎、蒸、焖、烩等常用热菜烹调方法，具备运用所学的烹调知识和技能制作常见菜肴的能力。

素养目标

培养学生的创新能力，鼓励学生勇于探索、敢于创新，培养学生的安全意识，引导学生注意安全。

项目一 炒

学习任务



1. 理解炒的含义，了解熟炒、生炒、软炒、滑炒四种炒法的相关知识。
2. 通过菜例制作学习，掌握四种炒法的制作工艺和关键细节、菜肴风味特点等，掌握炒法在不同原料、饮食需求情景中的区别及应用。
3. 通过练习炒，强化抛锅技术；通过原料切配，强化刀工技能，巩固配菜知识。

知识链接



“炒”最早出现在何时，目前还没有确切的说法，能够肯定的是北魏《齐民要术》中已有“炒令其熟”的记载。唐宋时期，炒法应用已相当普遍，总结出了假炒、生炒、南炒、爆炒等技法。而到了明清以后，炒之技法达到了鼎盛，出现了酱炒、葱炒、烹炒、嫩炒等数十种技法。清朝的《调鼎集》介绍了1 500多例菜品，其中炒菜占了主要的篇幅。所以自古以来，炒在烹饪中占据着重要的地位。

1. 概念：炒是将切配后的丁、丝、片、条、粒等小型原料，用中油量或少油量，以旺火快速烹制成菜的烹调方法。

2. 分类：由于炒所用的原料的性质和具体操作手法不同，炒又可分为熟炒、生炒、软炒、滑炒四种。

熟炒：一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿团粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、



甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。熟炒菜肴的特点是略带卤汁、香脆入味。

生炒：又称火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入辅料，辅料易熟的可迟放，不易熟的与主料一起放入，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即可。这种炒法制成的菜，汤汁很少，清爽脆嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，将原料炒至熟透即可出锅。放汤汁时，需在原料本身的水分炒干后再放，这样才能入味。

软炒：将液体原料如牛奶掺入调味料、辅料拌匀，或将加工成蓉泥的原料加汤水调匀，用中小火及少量温油加热炒制而凝结成菜的烹调方法；或将鸡蛋调散成为液体状态，加入调味料和辅料拌匀，不用油而用汤水炒制而凝结成菜的烹调方法，也称水炒。工艺流程为选料—切配—挂糊—炸制—调味—装盘。软炒菜肴有嫩滑润香、入口绵柔、易消化的特点。

滑炒：先将主料出骨，经调味料拌脆，再用蛋清团粉上浆，放入三四成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约六成热时出锅，再炒辅料，待辅料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。滑炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。



炒

任务一 熟炒

菜例：回锅肉

回锅肉是四川传统菜式中家常味型菜肴的代表之一，属于川菜系列。菜肴口味独特，色泽红亮，肥而不腻。回锅肉起源于四川农村地区，四川地区大部分家庭都会制作。回锅肉在川菜中的地位是非常重要的，一直被认为是川菜之首，提到川菜必然想到回锅肉。其色香味俱全，深受国人喜爱。



回锅肉

一、任务描述

根据“中餐热菜制作”课程的学习任务，本节课程要通过回锅肉的制作，掌握熟炒烹调方法。

二、任务准备

(一)请查阅相关资料，写出以下内容：回锅肉的来源、烹调方法、味型、色泽、风味特点。见表1。

表 1 回锅肉概述表

序号	项目	描述
1	菜肴来源	
2	烹调方法	
3	味型	
4	色泽	
5	风味特点	

(二) 请将回锅肉(6人量)的主料、辅料、调味料补充填写完整,见表2。

表 2 用料表

序号	名称	用量 /g	序号	名称	用量 /g
1			5	豆瓣酱	30
2			6	双璜红酱油	30
3			7	重庆甜面酱	20
4	姜	20	8	味精	3

(三) 请填写制作回锅肉要用到的设备工具,见表3。

表 3 设备工具表

序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	炒锅		8	片刀	
2	炒勺		9	马斗	
3	手布		10	圆碟	
4	捞篱		11	味料盒	
5	油煲		12	抹布	
6	锅扫		13	筷子	
7	砧板				



三、任务实施

(一) 请按表 4 中的描述进行原料初加工。

表 4 原料初加工情况评估表

序号	工序	工艺描述	完成情况
1	主料初加工	猪肉洗干净,放入冷水中,加热至水微滚煮熟(用竹签扎,没有血水冒出)	
2	辅料初加工	蒜苗洗干净,摘去苗尾、头须;红椒、姜洗净	
3	调味料初加工	豆瓣酱用刀剁蓉备用	

(二) 请按表 5 中的要求完成主辅原料切配。

表 5 原料切配完成情况评估表

序号	名称	刀工规格	完成情况
1	猪肉	切成 6 cm × 5 cm × 0.2 cm 的片	
2	蒜苗	斜刀切成 5 cm 长的段	
3	红椒	切成 4 cm × 3 cm 的菱形片	
4	姜	切成边长 1 cm 的菱形片	

(三) 原料切配工作完成后,接下来需要临灶烹制回锅肉。表 6 已按熟炒的烹调方法列出了回锅肉的制作步骤,请按步骤制作出回锅肉。

表 6 回锅肉制作步骤完成情况评估表

序号	操作表述	完成情况
1	净锅烧热,下冷油烧热,放入姜片	
2	放入肉片,中火炒至肉片出油	
3	将肉片拨到锅的一边,放入豆瓣酱在油中炒香至色泽红亮	
4	倒入蒜苗、红椒,加入其余调味料,大火炒匀,至蒜苗断生即可	
5	将炒好的回锅肉倒入准备好的盘中,装盘成菜	

恭喜你已经完成了回锅肉的制作任务,请记录下你在制作回锅肉的过程中遇到的问题及你的解决方法。

你遇到的问题：

你的解决方法：

通过回锅肉的制作，你对炒及熟炒的烹调方法有什么学习心得？请在跟同学讨论后总结。

四、任务评价

表 7 任务评价表
(达标打√, 不达标打×)

班级			小组(个人)		
序号	过程与顺序	评价点(指标)	自我评价	小组互评	教师评价
1	仪容仪表	工作服	衣扣不漏, 按规范穿着		
2		头发	无奇异发型, 无染发, 符合学生发型标准		
3		指甲	干净, 不留长甲, 指甲无异物		
4		个人精神状态	精神饱满, 学习状态良好		
5	任务准备	查阅资料	查阅回锅肉的来源、烹调方法、味型、色泽、风味特点		
6		实训准备	完整填写设备工具表、用料表		
7			能计算菜肴制作的直接成本		
8			能依表准备好工具和用料		

续表

序号	过程与顺序		评价点（指标）	自我评价	小组互评	教师评价
9	任务实施	原料初加工	准确把握猪肉煮熟过程和成熟度			
10			合理对原料进行初加工			
11		原料切配	猪肉切片大小规格达到6 cm × 5 cm × 0.2 cm			
12			三种辅料的处理达到刀工规格			
13		临灶烹制	流程合理：热锅—炒姜片—炒肉片—炒豆瓣酱—加辅料和调味料—炒熟出锅—装盘			
14		菜品质量	味道	咸鲜适中，香辣润口		
15	色泽		红亮，有少量油底			
16	火候		肉片稍变形，辅料刚熟			
17	现场工作质量	安全	操作过程安全，无违规动作			
18		卫生	整洁干净，符合餐饮卫生要求，及时清理现场			
19		协作	与同学密切协作，共同顺利完成学习任务			

任务二 生炒

菜例：芹菜炒肉丝

芹菜炒肉丝是一道家常菜，原料易得，烹饪方法简单，色泽青透，清香可口。经常吃芹菜炒肉丝可以起到提高人体免疫力和降低血压等效用。芹菜炒肉丝还有促进消化等作用，深受大众喜爱。



芹菜炒肉丝

一、任务描述

根据“中餐热菜制作”课程的学习任务，本节课程要求通过芹菜炒肉丝的制作，掌握生炒烹调方法。

二、任务准备

(一) 请查阅相关资料，写出以下内容：芹菜炒肉丝的来源、烹调方法、味型、色泽、风味特点。见表 1。

表 1 芹菜炒肉丝概述表

序号	项目	描述
1	菜肴来源	
2	烹调方法	
3	味型	
4	色泽	
5	风味特点	



(二) 请将芹菜炒肉丝(6人量)的主料、辅料、调味料补充填写完整,见表2。

表2 用料表

序号	名称	用量/g	序号	名称	用量/g
1			6	料酒	10
2			7	精盐	5
3			8	荷花味精	2
4	葱	10	9	花生油	20
5	姜	10			

(三) 请填写制作芹菜炒肉丝要用到的设备工具,见表3。

表3 设备工具表

序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	炒锅		8	马斗	
2	炒勺		9	圆碟	
3	手布		10	味料盒	
4	捞篱		11	抹布	
5	油煲		12	筷子	
6	锅扫		13	片刀	
7	砧板				

三、任务实施

(一) 请按表4中的描述进行原料初加工。

表4 原料初加工完成情况评估表

序号	工序	工艺描述	完成情况
1	主料初加工	猪肉洗干净	
2	辅料初加工	芹菜洗干净,摘去头须和叶子	
		葱洗干净,摘去头须和尾	
		姜洗干净	

(二) 请按表 5 中的要求完成主辅原料切配。

表 5 原料切配完成情况评估表

序号	名称	刀工规格	完成情况
1	猪里脊肉	切成长 5 cm、宽 0.8 cm 的丝	
2	芹菜	直刀切成 5 cm 的段	
3	葱	直刀切成 5 cm 的段	
4	姜	切成长 5 cm、宽 0.2 cm 的丝	

(三) 原料切配工作完成后, 接下来需要临灶烹制芹菜炒肉丝。表 6 已按生炒的烹调方法列出了芹菜炒肉丝的制作步骤, 请按步骤制作出芹菜炒肉丝。

表 6 芹菜炒肉丝制作步骤完成情况评估表

序号	操作表述	完成情况
1	净锅烧热, 下冷油烧热, 放入姜丝	
2	放入肉丝爆炒至五成熟时将芹菜段、葱段倒入, 注入料酒, 大火翻炒	
3	放入调味料炒均匀至熟, 出锅装盘即可	

恭喜你已经完成芹菜炒肉丝的制作任务, 请记录下你在制作芹菜炒肉丝的过程中遇到的问题及你的解决方法。

你遇到的问题:

你的解决方法:

通过芹菜炒肉丝的制作, 你对炒及生炒的烹调方法有什么学习心得? 请在跟同学讨论后总结。



四、任务评价

表7 任务评价表
(达标打√, 不达标打×)

班级			小组(个人)			
序号	过程与顺序		评价点(指标)	自我 评价	小组 互评	教师 评价
1	仪容 仪表	工作服	衣扣不漏, 按规范穿着			
2		头发	无奇异发型, 无染发, 符合学生发型标准			
3		指甲	干净, 不留长甲, 指甲无异物			
4		个人精神状态	精神饱满, 学习状态良好			
5	任务 准备	查阅资料	查阅芹菜炒肉丝的来源、烹调方法、味型、色泽、风味特点			
6		实训准备	完整填写设备工具表、用料表			
7			能依表准备好工具和用料			
8	原料初加工		猪肉洗干净			
9			芹菜摘去头须和叶子洗干净			
10			葱摘去头须和尾洗干净			
11			姜去皮洗干净			
12	任务 实施	原料切配	刀工熟练, 准确切配主辅原料			
13			三种辅料的处理达到刀工规格			
14	临灶烹制		流程合理: 热锅—落油—炒姜丝—炒肉丝—加辅料和调味料—炒熟出锅—装盘			
15			能把控炒制时间			
16			基本能够准确把握调味			
17			炒制时, 抛锅操作到位			

续表

序号	过程与顺序	评价点（指标）	自我评价	小组互评	教师评价
18	菜品质量	味道	咸鲜适中，回味清香		
19		色泽	三色相间，色泽协调		
20		火候	主辅料成熟度刚好，肉不柴，辅料脆爽		
21	现场工作质量	安全	操作过程安全，无违规动作		
22		卫生	整洁干净，符合餐饮卫生要求，及时清理现场		
23		协作	与同学密切协作，共同顺利完成学习任务		

任务三

软炒

菜例：芙蓉炒虾仁

芙蓉炒虾仁是一道地方名菜，其蛋色洁白如芙蓉花瓣，虾仁鲜嫩，滋味柔和，营养丰富。



扫码观看视频：
芙蓉炒虾仁



芙蓉炒虾仁



一、任务描述

根据“中餐热菜制作”课程的学习任务，本节课程要求通过芙蓉炒虾仁的制作，掌握软炒烹调方法。

二、任务准备

(一) 请查阅相关资料，写出以下内容：芙蓉炒虾仁的来源、烹调方法、味型、色泽、风味特点。见表1。

表1 芙蓉炒虾仁概述表

序号	项目	描述
1	菜肴来源	
2	烹调方法	
3	味型	
4	色泽	
5	风味特点	

(二) 请将芙蓉炒虾仁(6人量)的主料、辅料、调味料补充填写完整，见表2。

表2 用料表

序号	名称	用量/g	序号	名称	用量/g
1			7	白糖	3
2			8	芝麻油	5
3	调和油	500	9	姜	3
4	精盐	3	10	葱	15
5	味精	3	11	料酒	3
6	淀粉	25			

(三) 请填写制作芙蓉炒虾仁要用到的设备工具，见表3。

表 3 设备工具表

序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	炒锅		9	圆碟	
2	炒勺		10	味料盒	
3	手布		11	抹布	
4	捞篱		12	筷子	
5	油煲		13	锅铲	
6	锅扫		14	片刀	
7	砧板		15	瓷碗	
8	马斗				

三、任务实施

(一) 请按表 4 中的描述进行原料初加工。

表 4 原料初加工完成情况评估表

序号	工序	工艺描述	完成情况
1	主料初加工	虾仁洗干净，沥干水分后放入瓷碗中备用	
2	辅料初加工	将鸡蛋打破，取出蛋清（蛋黄不要）倒入碗中	
3	调味料初加工	将淀粉放入 20 mL 清水中	

(二) 请按表 5 中的要求完成主辅原料切配。

表 5 原料切配完成情况评估表

序号	名称	刀工规格	完成情况
1	虾仁	开背一半，取出虾线	
2	葱	去掉葱叶，留下葱头部分	
3	姜	切成长 5 cm、宽和厚各 0.2 cm 的姜丝	

(三) 原料切配工作完成后，接下来需要临灶烹制芙蓉炒虾仁。表 6 已按软炒的烹调方法列出了芙蓉炒虾仁的制作步骤，请按步骤制作出芙蓉炒虾仁。



表 6 芙蓉炒虾仁制作步骤完成情况评估表

序号	操作表述	完成情况
1	姜、葱头与料酒用手反复压约 1 min，取出姜葱酒汁约 5 g	
2	在放虾仁的瓷碗中加入盐、蛋清、味精、姜葱酒汁、芝麻油搅拌腌味，再上淀粉浆，腌味 10 min	
3	在盛鸡蛋清的碗中放约 25 g 湿淀粉，少许味精、白糖和精盐，用筷子搅成蛋清糊	
4	炒锅烧热，加入调和油，待烧至 100℃时，放入虾仁，滑至八成熟捞出	
5	净锅烧热，用油烫锅后倒入蛋清糊，用锅铲文火推炒，见蛋清将凝固时倒入虾仁，滑炒均匀	
6	出锅装盘即可	

恭喜你已经完成芙蓉炒虾仁的制作任务，请记录下你在制作芙蓉炒虾仁的过程中遇到的问题及你的解决方法。

你遇到的问题：

你的解决方法：

通过芙蓉炒虾仁的制作，你对炒及软炒的烹调方法有什么学习心得？请在跟同学讨论后总结。

四、任务评价

表 7 任务评价表
(达标打√, 不达标打×)

班级			小组(个人)			
序号	过程与顺序		评价点(指标)	自我 评价	小组 互评	教师 评价
1	仪容 仪表	工作服	衣扣不漏, 按规范穿着			
2		头发	无奇异发型, 无染发, 符合学生发型标准			
3		指甲	干净, 不留长甲, 指甲无异物			
4		个人精神状态	精神饱满, 学习状态良好			
5	任务 准备	查阅资料	查阅芙蓉炒虾仁的来源、烹调方法、味型、色泽、风味特点			
6		实训准备	完整填写设备工具表、用料表			
7			能依表准备好工具和用料			
8	任务 实施	原料初加工	虾仁洗干净, 沥干水分备用			
9			将鸡蛋打破, 取出蛋清(蛋黄不要)倒入碗中			
10		原料切配	虾仁背部开刀深度合适, 能够取出虾线, 成熟时刚好呈半球形			
11			蛋清打发度合适, 成菜松软			
12		临灶烹制	流程合理: 热锅—落油—虾仁滑油—滑炒蛋清—蛋清虾仁滑炒熟出锅—装盘			
13			能把控烹制时间和菜肴熟度			
14	基本能够准确调味					
15	蛋清炒制后松软洁白, 不焦边					
16	菜品 质量	味道	咸鲜清香, 虾仁爽脆, 蛋清嫩滑			
17		色泽	色泽洁白如芙蓉花瓣			
18		火候	虾仁四成油温滑油, 蛋清用文火滑炒			

续表

序号	过程与顺序		评价点（指标）	自我评价	小组互评	教师评价
19	现场 工作 质量	安全	操作过程安全，无违规动作			
20		卫生	整洁干净，符合餐饮卫生要求，及时清理现场			
21		协作	与同学密切协作，共同顺利完成学习任务			

任务四 滑炒

菜例：滑炒肉片

滑炒肉片属于广东常见风味小炒。滑炒是餐馆较常用的一种烹调方法，多以质地细嫩、新鲜的柔软性原料经刀工处理或自然形体的小型原料为主料，主料上浆后用温油滑至断生，再以少量底油炆锅，放辅料略炒，再放调味料、汤汁和处理后的主料，旺火或中火翻拌均匀使其入味并勾芡成菜的烹调方法。



扫码观看视频：
滑炒肉片



滑炒肉片

一、任务描述

根据“中餐热菜制作”课程的学习任务，本节课程要求通过滑炒肉片的制作，掌握滑炒烹调方法。

二、任务准备

(一)请查阅相关资料,写出以下内容:滑炒肉片的来源、烹调方法、味型、色泽、风味特点。见表1。

表1 滑炒肉片概述表

序号	项目	描述
1	菜肴来源	
2	烹调方法	
3	味型	
4	色泽	
5	风味特点	

(二)请将滑炒肉片(6人量)的主料、辅料、调味料补充填写完整,见表2。

表2 用料表

序号	名称	用量/g	序号	名称	用量/g
1			9	味精	1
2	青辣椒	50	10	白糖	2
3	红辣椒	50	11	料酒	5
4	水发黑木耳	50	12	蛋清	30
5	葱	10	13	湿淀粉	10
6	姜	5	14	芝麻油	2
7	蒜	6	15	调和油	300
8	精盐				



(三) 请填写制作滑炒肉片要用到的设备工具, 见表 3。

表 3 设备工具表

序号	名称	数量	序号	名称	数量
1	炒锅		8	片刀	
2	炒勺		9	马斗	
3	手布		10	圆碟	
4	捞篱		11	味料盒	
5	油煲		12	抹布	
6	锅扫		13	筷子	
7	砧板				

三、任务实施

(一) 请按表 4 中的描述进行原料初加工。

表 4 原料初加工完成情况评估表

序号	工序	工艺描述	完成情况
1	主料初加工	猪瘦肉清洗干净	
2	辅料初加工	青、红椒去掉椒心, 清洗干净	
		木耳去头清洗干净	
		葱去须清洗干净	
		姜刨皮清洗干净	
		蒜去皮清洗干净	

(二) 请按表 5 中的要求完成主辅原料切配。

表 5 原料切配完成情况评估表

序号	名称	刀工规格	完成情况
1	猪瘦肉	切成长 5 cm、宽 3 cm、厚 0.2 ~ 0.3 cm 的片	
2	青、红椒	切成长 4 ~ 5 cm、宽 2 ~ 3 cm 的菱形片	
3	水发黑木耳	切成长 4 ~ 5 cm、宽 2 ~ 3 cm 的菱形片	
4	葱	切成长 4 cm 的段	
5	姜	切成长 2 cm、宽 0.2 cm 的菱形片	
6	蒜	剥成长 0.1 cm、宽 0.1 cm 的蒜蓉	



(三) 原料切配工作完成后, 接下来需要临灶烹制滑炒肉片。表 6 已按滑炒的烹调方法列出了滑炒肉片的制作步骤, 请按步骤制作出滑炒肉片。

表 6 滑炒肉片制作步骤完成情况评估表

序号	操作表述	完成情况
1	猪瘦肉放入碗内, 加入调味料、蛋清和湿淀粉拌匀	
2	炒锅内加调和油, 烧至 120 °C 时将肉片下油滑开, 用捞篱捞起控油	
3	净锅加入 30 g 调和油烧热, 加蒜蓉、姜片略炒, 再加入青、红椒和木耳略炒	
4	放入滑好的肉片翻炒均匀, 随即加入调味料、葱段翻炒, 勾芡, 加芝麻油即可	
5	出锅装盘	

恭喜你已经完成滑炒肉片的制作任务, 请记录下你在制作滑炒肉片的过程中遇到的问题及你的解决方法。

你遇到的问题:

你的解决方法:

通过滑炒肉片的制作, 你对炒及滑炒的烹调方法有什么学习心得? 请在跟同学讨论后总结。



四、任务评价

表7 任务评价表
(达标打√, 不达标打×)

班级			小组(个人)			
序号	过程与顺序		评价点(指标)	自我评价	小组互评	教师评价
1	仪容仪表	工作服	衣扣不漏, 按规范穿着			
2		头发	无奇异发型, 无染发, 符合学生发型标准			
3		指甲	干净, 不留长甲, 指甲无异物			
4		个人精神状态	精神饱满, 学习状态良好			
5	任务准备	查阅资料	查阅滑炒肉片的来源、烹调方法、味型、色泽、风味特点			
6		实训准备	完整填写设备工具表、用料表			
7			能按表准备好工具和用料			
8	任务实施	原料初加工	猪瘦肉清洗干净			
9			能按表中的要求完成主辅原料的初加工			
10		原料切配	猪肉刀工规格: 长5 cm、宽3 cm、厚0.2 ~ 0.3 cm的片			
11			辅料的处理达到刀工规格			
12		临灶烹制	流程合理: 热锅—落油—滑肉片—肉片倒入捞篱—爆蒜蓉、姜片—炒青、红椒和木耳—倒入肉片—调味翻炒—勾芡—放尾油—出锅装盘			
13			能把控炒制时间			
14	基本能够准确调味, 火候适当					
15	炒制时抛锅操作到位					
16	菜品质量	味道	咸鲜适中, 润口回香			
17		色泽	色泽光亮, 汁少芡紧			
18		火候	肉片刚熟, 辅料刚熟			
19	现场工作质量	安全	操作过程安全, 无违规动作			
20		卫生	整洁干净, 符合餐饮卫生要求, 及时清理现场			
21		协作	与同学密切协作, 共同顺利完成学习任务			