

新时代大学生 劳动教育

主 审 方小斌
主 编 陈斌蓉 杨 晶 易今科



 中南大学出版社
www.csupress.com.cn

新时代大学生 劳动教育

湖南铁道职业技术学院劳动教育研究中心



项目五 餐厨劳动之家常菜的做法

湖南铁道职业技术学院劳动教育研究中心

目录

CONTENTS



01 丝瓜骨头汤

02 双鱼汇

03 洋葱炒牛肉

04 菠萝烧排骨

05 椒盐酥鱼

06 夏日风情

07 清炒山药

08 番茄炒豆腐

09 清炒紫甘蓝

10 荷兰豆炒蛋

11 葱油蛋卷

12 鸡蛋烤饺

13 南瓜饼

14 艾饺

15 炸馄饨

01



丝瓜骨头汤



丝瓜骨头汤

- 味道：清淡
- 难度：普通
- 材料：丝瓜一根，骨头一根，黑木耳50克，干香菇六、七只，骨头汤500克，生姜三片
- 调味料：鸡精半小匙，盐适量，葱段少许。





丝瓜骨头汤

- 做法：

- 1、骨头放入锅内煮开，用温水洗去油脂；
- 2、把干木耳、干香菇用冷水发好待用；
- 3、洗净后的骨头放入高压锅，添上生姜和温水烧熟冷却，用筷子把骨头捞出，汤用网格过滤待用；
- 4、丝瓜去皮，丝瓜刮皮时尽量保留绿色部分，只需把凸出来的硬皮刮掉就可以了，营养与叶绿素皆能保存，切滚刀块状；
- 5、锅里倒入事先煮好的骨头汤，放入胡萝卜、黑木耳、香菇，
- 6、加入丝瓜一起再煮两分钟；
- 7、加入调味料，葱，煮开即可。

02



双鱼汇



双鱼汇

- 味道：
鱼肉鲜嫩，鱼汤鲜美纯香
- 难度：普通
- 材料：鱼头半个，鲫鱼干一条，鲜香菇六、七只，蒲子半根；
- 调味料：色拉油，大蒜两颗，生姜三片，盐适量，葱两根，红辣椒丝。





双鱼汇

- 做法：
 - 1.倒入色拉油，鱼脸朝下滑入锅内，同时放入大蒜、生姜；
 - 2.把去柄的香菇塞到鱼下面，避免因时间过长烤鱼肉；
 - 3.把鱼翻身，放入切好的鱼干，加入开水；
 - 4.等煮出鱼干的香味后，加入蒲子；
 - 5.加入盐，等蒲子九成熟后加入一寸长的葱段即可；
 - 6.盛入大汤碗之后，用葱段和红辣椒丝装饰。

03



洋葱炒牛肉

洋葱炒牛肉

- 难度：普通
- 材料：洋葱半个、牛肉一小块
- 调味料：色拉油、红烧酱油、红糖、黄豆酱、鸡精、葱。





洋葱炒牛肉

- 做法：
 - 1、把牛肉切成薄片待用；
 - 2、牛肉片放入锅内，加一勺黄豆酱、红糖、酱油、再加少许水，待牛肉烧成红色、入味出锅待用；
 - 3、新启锅烧热后加色拉油，待油热后倒入切好的洋葱，煸几下等洋葱转色后加少许酱油继续翻炒；
 - 4、倒入待用的牛肉片，加鸡精和少许热水，收汁后装盘，用青葱点缀。

04



菠萝烧排骨



菠萝烧排骨

- 材料：
- 1.爸妈旅游带回来的纪念品中有一包菠萝干，因为太甜，居然没人要吃，只好另想办法；
- 2.小排一根，大蒜、葱、料酒、生姜、酱油、鸡精和生粉。





菠萝烧排骨

- 做法：
- 1.锅内放入排骨、生姜、大蒜、冷水，煮开后用温水洗去油脂；
- 2.菠萝干取三块切开后用温水泡发待用；
- 3.用高压锅烧饭时把排骨放进去一起蒸；
- 4.出锅后把排骨、菠萝干、大蒜、一起放入锅内，加入适量水，烧开后加入料酒、酱油，改用文火慢慢炖；
- 5.用冷水调好生粉，等收汁后倒入生粉、鸡精；
- 6.洒些葱，出锅装盘。

05



椒盐酥鱼

★ 椒盐酥鱼

材料：小鱼、黄酒、椒盐粉、盐、食用油。





椒盐酥鱼

- 做法：
- 1. 小鱼清洗干净，用盐、黄酒、椒盐粉腌制30分钟；
- 2. 油锅四五成热后，放入小鱼炸酥即可。

06



夏日风情



夏日风情

- 味道：咸鲜
- 难度：普通
- 材料：南瓜半个，百合一粒，胡萝卜一小段，酱黄瓜一根，干贝五、六粒；
- 调味料：油少许，鸡精半小匙，盐适量，葱段少许，生粉一小勺。





夏日风情

- 做法：

- 1、干贝先用温水泡发变软；
- 2、把南瓜切成扇形，胡萝卜切成圆片，酱黄瓜切成椭圆形，百合分成一瓣一瓣的，分开放置。
- 3、放锅中放入少许油，微热后倒入胡萝卜片翻炒，等胡萝卜充分过油后倒入南瓜和干贝翻炒均匀，加小半碗冷水，煮至干贝出味；
- 4、等南瓜八成熟后倒入百合和葱段，再倒入酱黄瓜，最后加鸡精，勾芡出锅。

07



清炒山药



清炒山药

- 难度：普通
- 材料：山药、胡萝卜、黑木耳
- 配料：色拉油、盐、浓缩高汤、葱。





清炒山药

- 做法：
 - 1、把黑木耳泡发好，切成小块待用；
 - 2、山药切成小薄片，浸到清水里待用；
 - 3、油加热后把切成片的胡萝卜入锅煸；
 - 4、倒入黑木耳和沥干水的山药，小心油溅起来；
 - 5、加入盐和半颗浓缩高汤继续翻炒，以防粘锅；
 - 6、加入适量的开水，把胡萝卜煮熟；
 - 7、等收汁后起锅，放上葱段点缀。

08



番茄炒豆腐



番茄炒豆腐

- 难度：普通
- 材料：番茄一个、日本豆腐两根。
- 配料：色拉油、盐、鸡精、葱。





番茄炒豆腐

- 做法：

- 1.日本豆腐横切成1.5厘米厚的圆块；
- 2.把切好的豆腐入油锅，两面炸成金黄；
- 3.倒掉一些油，留下一点后把切成小块的番茄下锅煸；
- 4.倒入炸好的豆腐，加盐和鸡精，加少许开水；
- 5.加入葱花，翻炒几下后出锅即可。

09



清炒紫甘蓝



清炒紫甘蓝

- 味道：爽口
- 难度：普通
- 材料：紫甘蓝、胡萝卜；
- 调味料：色拉油，芝麻油，鸡精半小匙，盐适量。





清炒紫甘蓝

- 做法：

- 1、胡萝卜切成细条，紫甘蓝掰成小块；
- 2、倒入少量色拉油，等油热后放入胡萝卜，煸几下后改成文火；
- 3、等胡萝卜变色后倒入紫甘蓝，翻炒几下后加入适量的芝麻油提香，加适量的盐和鸡精，再加少许冷水；
- 4、再翻炒几下后出锅。

10



荷兰豆炒蛋



荷兰豆炒蛋

- 味道：清脆、纯香
- 难度：普通
- 材料：荷兰豆、鸭蛋；
- 调味料：色拉油、鸡精、盐适量。





荷兰豆炒蛋

- 做法：

- 1、鸭蛋打散后，用平底锅煎好切成长条小块待用；
- 2、倒入少量色拉油，等油热后放入荷兰豆；
- 3、翻炒荷兰豆至变色，倒入煎好的鸭蛋，继续翻炒；
- 4、加适量的盐和鸡精，加少量的冷水使荷兰豆既保持绿色，又使盐和鸡精均匀地吸收。
- 5、等收汁后起锅装盘。

11



葱油蛋卷



葱油蛋卷

- 味道：香、软
- 难度：普通
- 材料：面粉3汤勺、蛋2只、火腿肠1根；
- 调味料：色拉油、盐、葱。





葱油蛋卷

做法：

- 1.火腿肠、葱切成丁备用；
- 2.取3勺面粉到大汤碗里，加入适量的盐和两只蛋清，充分搅拌；
- 3.一碗冷水分两次加入面糊中并充分搅拌；
- 4.加入切好的火腿肠丁和小葱段，搅拌均匀；
- 5.把两只蛋黄打散后在平底锅中煎好，切成条备用；
- 6.在平底锅中加入少量油，烧热后改成文火，倒入适量搅拌好的面糊，烤成薄薄的面皮；
- 7.把蛋黄条卷在面皮中，用斜切和横切的刀法切好装盘；
- 8.用挖球器挖出若干火龙果点缀。

12

鸡蛋烤饺



鸡蛋烤饺

难度：普通

材料：猪肉、娃娃菜、饺子皮、鸡蛋

调味料：色拉油、生粉、生姜粉、料酒、盐、鸡精、葱。





鸡蛋烤饺

做法：

- 1、猪肉洗净，切成丁后剁碎，葱切成小段，娃娃菜切成细小的丁，把这三样配料放到碗里后加入料酒、盐、鸡精、两勺生粉搅拌均匀待用；
- 2、把饺子皮摊在手上，放入馅后，对折后中间先粘住，两侧往中间推成“工”字形，工字形的四端分别往两侧的中间粘就行了。
- 3、往微波盘的下层加少许热水，上层放上饺子，加上盖后加热1分钟；
- 4、在平底锅中加入猪油，把微波过的饺子码到平底锅内；
- 5、等饺子8成熟后，把一个打散加了盐的蛋淋到饺子缝里；
- 6、洒些青葱点缀，装盘。

13

南瓜饼



南瓜饼

难度：普通

材料：南瓜、火腿肉、胡萝卜、面粉

调味料：色拉油、盐、鸡精、葱





南瓜饼

做法：

- 1、南瓜、火腿肉、胡萝卜洗净切成细丝待用；
- 2、色拉油七成热后倒入胡萝卜，煸几下后倒入南瓜、火腿肉丝，炒至八成熟后加盐、鸡精继续翻炒，装盘待用。
- 3、把炒熟的馅料拌入面粉中，加适量水和葱花搅拌成糊；
- 4、在平底锅中加适量色拉油，舀一勺面粉糊到油锅中，等底部成形后翻面，用铲子压扁，煎至金黄即可装盘。

14

艾饺

艾饺

- 皮子配料：糯米粉400克，粘米粉（也就是粳米粉）720克，艾草若干、食用碱；
- 馅料：水冬芥菜、新鲜香菇、春笋、豆腐干、瘦肉、胡萝卜、盐。





艾饺

- 艾草加工过程：

- 1、把野外采摘来的嫩艾草洗净；
- 2、加入大半锅水，烧开后放入艾草，等再次烧开后加入一小勺食用碱，搅拌锅内的艾草使碱充分溶于水中（此时艾草会显得特别绿）；
- 3、把热水滤出，用冷水冲洗两遍，漂在冷水中待用；
- 4、挤干水分，细细地切两遍，然后用刀背横向和纵向分别敲两遍，最后再横向和纵向细细地各切一遍。



艾饺

- 馅料制作过程：

- 1、把水冬芥菜、新鲜香菇、春笋、豆腐干、瘦肉、胡萝卜切成短小的细丝待用；
- 2、锅加热，倒入适量的油，先放入胡萝卜丝翻炒两下后，再加入春笋，然后加入其他待用的配料翻炒，加入适量的盐调味；
- 3、加入少许冷水，使冬芥菜不至于过热而变色，等完全收汁后盛起待用。



艾饺

- 艾饺制作过程：

- 1.以1比2的比例把糯米粉和粘米粉配好倒到干净而容易揉搓的容器里。
- 2.一边在米粉上均匀地洒开水（切记不要一次性加水太多），一边用筷子不停地搅拌，等米粉能成团时，把切好的艾草均匀地分布到米粉中；
- 3.两手揉压米粉成团，如果太干，把粉团扯碎后再均匀地洒上适量的水，再用力地揉压粉团至“三光”（手光洁、粉团光洁、容器光洁）；
- 4.把粉团搓长，分成鸡蛋大小的团，捏成碗状后放入适量的馅，合拢后把边捏紧，用大拇指和食指把边捏薄，用大拇指不断把边向上折压成波浪状。
- 5.在锅内放上水，在架上摊上洁净的纱布，然后放上饺子蒸5到6分钟，出锅前用冷开水冲一下饺子即可（主要是防止饺子粘连）。

15

炸馄饨



炸馄饨

材料：瘦肉、椒盐粉、馄饨皮子、盐、食用油。





炸馄饨

- 做法：

- 1.把瘦肉切成颗粒状小丁，洒上适量的椒盐粉和盐后再剁成泥待用；
- 2.把馅放到皮子中间后，皮子先对角折，再把两侧的角度成60度角往里折成知了形状。
- 3.往热锅内倒入适量的油，待油加热后改成文火，把馄饨炸成金黄色即可；
- 4.装盘时放一层馄饨洒一点椒盐粉。

谢 谢 观 看