

吉林烹饪原料集

J I L I N P E N G R E N Y U A N L I A O J I

吉林省饮食服务公司 编著



吉林科学技术出版社

吉林烹饪原料集

吉林省饮食服务公司 编著

吉林科学技术出版社

吉林烹饪原料集

吉林省饮食服务公司 编著

责任编辑：杨晓蔓 摄影：张仪春 绘画：蔡广元 封面设计：马腾骧

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开 11.75印张
发行 插页 6 260,000字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数：1—10 180 册 定价：4.20元

印刷 长春市第四印刷厂 ISBN 7-5384-0313-2/TS·25

序 言

本书是吉林省饮食服务公司计划陆续编写的吉林烹饪丛书之一。它的出版，为吉林菜系发展提供了必要的条件，是吉菜研究的一项可喜成果。

随着改革、开放形势的深入，要求饮食服务行业有一个大的发展，不断改进烹饪技术，提高服务水平，为广大消费者提供口味多样、风味各异、富于营养、色香味形俱佳的菜点。这同发展经济、开展对外友好往来和提高人民生活有着密切的联系。

中国有句古语：“巧妇难为无米之炊”，作为一名烹饪技师首先必须熟悉和掌握烹制菜点必备的原材料及其基本知识。本书向大家介绍的正是这方面内容。书中比较系统地、全面地、科学地介绍了吉林省出产的大部分烹饪原料的名称、特征、化学成分、营养、药用和食用价值以及质量标准、检验与保管方法等方面的知识。为了使读者获得比较全面的烹饪原料知识，在本书附录中编入了一部分吉林省比较常用的、又不出产的名贵原料。

本书有四个特点：一是鲜明的地方性。所收集的烹饪原料品类众多，且都以本省地方所产原料为主。同时考虑到少数民族烹饪所需的特殊用料，书中也给予必要的介绍。二是较强的实用性。凡是我省产的无毒无害能够入饌的动植物原

材料都进行了编选。在编选中既注意了一般饮食业使用的原料，也照顾了集体伙食单位和一般家庭常用的原料。为了适应对内、对外经济发展和旅游业的需要，用较多篇幅介绍了大型餐馆、饭店、宾馆比较高档宴席使用的我省特有的名贵原料。三是丰富的知识性。本书对浩瀚众多的原料的类属，从动物学、植物学、药膳学、营养学、卫生学、微生物学等多学科的知识，做了简明的、范围较广的介绍。四是可靠的资料性。本书资料的收集，注意了来源的可靠性和内容的科学性。其中还收入了一部分烹饪原料的最新科研成果和相关的数据库资料。

本书是烹饪专业人员入厨执灶的一本工具书，同时也可以作为吉林省烹饪专业职工晋级考核内容和技工（职业）学校烹饪专业师生的专业课教材。

王瑞璞

目 录

序 言	(1)
第一章 概论	(1)
第一节 吉林省地理位置与自然条件	(1)
第二节 吉林省丰富的烹饪原料	(2)
第三节 吉林烹饪原料与吉林菜点的关系	(3)
第四节 吉林烹饪原料研究的主要内容	(5)
第二章 畜肉	(11)
第一节 畜肉的化学成分	(11)
第二节 畜肉的结构组成	(13)
第三节 肉用畜的种类	(16)
第四节 畜肉制品	(42)
第五节 畜肉的品质检验与保管	(44)
第三章 禽肉	(50)
第一节 禽肉的化学成分	(50)
第二节 肉用禽的种类	(52)
第三节 活禽的质量标准与检验方法	(72)
第四节 禽肉的品质鉴别与保管	(75)
第四章 蔬菜	(78)
第一节 蔬菜的化学成分	(78)
第二节 蔬菜的分类	(80)
第三节 家蔬与野菜	(82)
第四节 蔬菜的品质检验与贮藏	(138)
第五章 水产品	(142)
第一节 水产品的化学成分	(142)
第二节 水产品的种类	(144)

第三节	水产品的品质检验与保管	(180)
第六章	干料	(185)
第一节	动物性干料	(185)
第二节	菌类干料	(194)
第三节	干料的品质检验与保管	(211)
第七章	蛋类	(214)
第一节	蛋的化学成分	(214)
第二节	蛋的结构	(216)
第三节	常用蛋的种类	(219)
第四节	蛋制品	(221)
第五节	蛋的品质检验与保管	(225)
第八章	乳类	(231)
第一节	乳类的化学成分	(231)
第二节	常用乳的种类	(233)
第三节	乳制品	(235)
第四节	乳品的品质检验与保管	(237)
第九章	粮食	(239)
第一节	粮食的化学成分	(239)
第二节	米、面类	(242)
第三节	豆类及豆制品	(250)
第四节	粮食的品质检验与保管	(256)
第十章	果品	(261)
第一节	鲜果的化学成分	(261)
第二节	常用果品的种类	(267)
第三节	果品的品质检验与保管	(290)
第十一章	调味品	(293)
第一节	调味品的化学成分	(293)
第二节	常用的调味品	(295)
第三节	调味品的品质检验与保管	(309)

第十二章 烹调药料	(315)
第一节 烹调药料的分类	(315)
第二节 常用的烹调药料	(316)
第三节 烹调药料的作用与使用原则	(334)
第四节 烹调药料的品质检验与贮藏保管	(336)
附录 全国部分名特烹饪原料	(339)
编后	(370)

第一章 概 论

第一节 吉林省地理位置与自然条件

吉林省地处我国东北的中部，北邻黑龙江省，西与内蒙古相毗邻，南靠辽宁省，东与苏联接壤，东南与朝鲜隔江相望。省内地势自东南向西北倾斜，略呈西北窄、东南宽的狭长形。省区范围介于北纬 $40^{\circ}51'$ ~ $46^{\circ}18'$ ，东经 $121^{\circ}38'$ ~ $131^{\circ}10'$ 之间，东西长约 650 公里，南北平均宽约 300 公里。全省幅员面积为 18.74 万平方公里，占全国总面积的 2%。

吉林省所处纬度较高，位于亚洲大陆的东部，属于温带大陆性季风气候，绝大部分地区春季干燥多风，夏季温暖多雨，秋季凉爽晴朗，冬季严寒少雪，年平均降水量一般为 340~1 000 毫米。冬夏温差较大，最冷的一月份，月平均气温多在 -16° ~ -20°C 左右，最热的七月份，月平均气温大部分地区在 20° ~ 23°C 以上，年平均气温 2° ~ 6°C 。夏季昼长夜短，日照时间长，光照强度大，日温差也大，平均无霜期为 120~150 天，可以满足一年一熟农作物生长的需要，对增强作物的光合作用，提高产品质量都比较有利。

吉林省是一个多民族聚居的省份，据 1987 年省统计局人口抽样调查统计，全省总人口为 2 335.5 万人，除汉族外，还有朝、满、回、蒙、锡伯、达翰尔等少数民族，其中汉族人口占总人口的 91.93%，各少数民族人口占总人口的 8.07%。

吉林省东部是以长白山脉为主体的山岳地带和丘陵地

区。美丽富饶的长白山，绵亘千里，群山竞秀，森林茂密，资源丰富，风光如画，景色宜人，被称为“长白林海”。是我国东北“关东三宝”人参、貂皮、鹿茸角的故乡和重点产区；中部是土质肥沃的松辽平原，素有东北粮仓和大豆之乡之称，是全国重要的商品粮基地之一；西部为平坦、辽阔的草原，第二松花江及其支流纵贯广大地区，是吉林省畜牧业的生产基地。由于土地肥沃辽阔，资源丰富，物产富饶，人们常以“白山松水”赞美吉林省的壮丽河山。

第二节 吉林省丰富的烹饪原料

吉林省优越的地理位置和得天独厚的自然条件，为各种动植物的繁衍、生息提供了良好的自然环境。因此，能够入馔、可供烹饪的原材料品种繁多，来源广泛，质量优良，除海产品外，其他烹饪原料几乎应有尽有。

吉林省各地，特别是肥沃的松辽平原盛产大豆、水稻、玉米、高粱、谷子、糜子、小麦、荞麦、小豆、绿豆等多种五谷杂粮，种植着甜菜、花生、向日葵等多种经济作物和种类繁多、品种各异的蔬菜。广阔的西部草原放牧着成群的马、牛、羊。各农户和牧场饲养着各种家畜和家禽，驯养着梅花鹿、山鸡、飞龙、鹌鹑、紫貂等飞禽走兽。全省有松花江、辽河、鸭绿江、图们江、绥芬河等五大水系，大小河流221条。其中最大的河流第二松花江发源于长白山天池，全长790公里，是吉林省经济价值最大的河流，盛产鳊鱼、鲤鱼、鲢鱼、鲇鱼、鲫鱼、草鱼、鳊鱼等。鸭绿江和图们江是中朝两国的界河，盛产大麻哈鱼、滩头鱼等。吉林省还有湖泊1390多处，约240多万亩。最大的松花湖盛产一鲤（鲤鱼）、

一鲈（鲈鱼）、三花（鳌花、鳊花、吉花）、五罗（雅罗、哲罗、胡罗、法罗、鱖罗）。全省还有池塘、湖泊、水库等水域盛产100多种鱼类及部分虾、蟹等。吉林省工业和酿造业也很发达，生产的白糖、特制母油、烹调料酒、米醋等多种调味品，为烹制菜点锦上添花。

巍巍长白山是我国三大宝库之一，现已查明的动物资源610多种，植物资源2300多种。其中有相当一部分可作为烹饪原料。如动物性原料有熊、鹿、狍子、野猪、山兔、飞龙、山鸡、田鸡等；滋补药料有人参、党参、贝母、黄芪等；还有无污染的野生山珍、干果和野菜，如薇菜、蕨菜、刺嫩芽、猴头蘑、黑木耳、松茸和松子、榛子、山葡萄、山核桃等品类齐全，丰富多彩的烹饪原料。

对吉林省出产的众多的烹饪原料，在本书中，我们参照商品分类法，分为畜肉、禽肉、蔬菜、水产品、干料、蛋类、乳类、粮食、果品、调味品和烹调药料等十一大类别。其中常用原材料400种，特产烹饪原料100余种。为了适应饮食行业大发展的需要，方便广大烹饪技师的学习，我们对吉林省外部分名特原料也作为附录加以介绍，愿能起到丰富烹饪知识，推动吉菜发展的作用。

第三节 吉林烹饪原料与吉林菜点的关系

吉林省所产的烹饪原料，品种多样，门类比较齐全，在地方菜点发展中占有重要地位，是吉林菜点和地方风味小吃取之不尽、用之不竭的物质宝库，是吉林菜点形成和发展的基础。吉林菜点的形成与发展取决于省内得天独厚的烹饪原料，灿烂而古老的文化历史以及逐步发达的经济和当地的饮

食风俗。自明清以来，吉林菜点得到迅速发展，餐馆业出现繁荣景象。伪满洲国时期，长春成了伪政权政治、经济、文化的中心，不仅云集了许多官僚政客，大贾行旅，又有中国末代皇帝和各国使节。此时食肆繁荣，各地名厨聚集而来，利用省内丰富的烹饪原料，集各菜系技艺之所长，烹制出多种美味佳肴。较大规模的饭店也应运而生，仅“中央满西饭店”一次即可举行百桌宴席。由于各地名厨纷至沓来，带来了他们的巧手绝技，加之省内名厨的努力，使吉林地方风味小吃得到了迅速发展。这些风味小吃都是以当地生产的原料烹制的，不仅富有浓郁的地方风味特色，而且又为广大群众所喜食，具有制法独特、价格便宜、吃用简便、利于携带、经济实惠等特点。如以猪肉、猪血和猪肠为原料的“白肉血肠”；以猪肉、渍菜、粉条为原料的“杂锅底”；以牛肉、羊肉、狗肉、家禽肉和野禽肉为原料的“火锅”；以猪腰排为原料的“抽刀白肉”和以家禽制作的“熟扯鸡”；以野味为原料的“白城熏兔”；受到党和国家领导人品尝并赞誉的以猪肉、面粉为原料的“李连贵熏肉大饼”；风味独特的“长春真不同酱菜”；洮南市的“杨麻子吊炉饼”；吉林市的传统小吃“筱筱火勺”，“长春清糖饼”和“带馅麻花”等都独具特色，历史悠久，不仅为省内广大群众所喜爱，甚至名扬海内外。

吉林特产烹饪原料是吉林省名宴、名菜、名点的主料。建国以来，特别是党的十一届三中全会以后，吉林省饮食业得到了迅速发展，各地名厨博采众长，集各菜系之精华，以高超的烹饪技艺创新了一批具有浓郁地方特色的宴席。如以吉林特产“八珍”（熊掌、飞龙、田鸡油、猴头蘑、松茸、鹿筋、人参、山鸡）为主料的“长白山珍宴”；以松花湖特产鱼类

为主料的“松花湖鱼宴”；以长白山特产的刺嫩芽、蕨菜、薇菜、黄瓜香等为主料的“山蔬野菜宴”；以吉林黄大豆为主料的“吉林豆腐宴”等等，都是深受人们欢迎的宴席。集长白山山珍野味精华与名贵滋补药料为一席的“长白山珍宴”在国内外享有盛誉，受到青睐，美国总统里根夫人曾颁赠了祝辞。如今，珍宴已飘香四海，饮誉五洲，成了闻名中外的名宴。1987年6月吉林省举办了全省烹饪服务技师考评晋级表演赛，考评中各地烹饪技师以吉林省烹饪原料为主料，以各种不同烹饪技法推出“吉林八珍宴”、“白山松水宴”、“吉林风味宴”等十几种创新宴席，和“珍珠熊掌”、“琵琶鹿肉”、“参茸气锅鸡”、“飞龙喜归巢”、“刺猬觅食”、“玉兔献桃”等一千多种创新菜点。这些宴席和菜点烹饪技法多样，风味独特，咸淡适宜，讲究营养，注意造型，口味鲜香，确实给人以面貌一新之感，为丰富和发展吉林菜系奠定了较好的基础。

第四节 吉林烹饪原料研究的主要内容

烹饪原料，是指供给烹饪使用的原料，也就是指能烹制各种菜肴、点心所用的原材料和调味料。本书主要是研究吉林省盛产和特产烹饪原料的名称、外部形态、产收季节、营养成分、药用价值、食用价值、烹饪方法以及品质鉴别与检验、贮存保管等方面的常识。具体地说，烹饪原料所要研究的内容，主要有以下三个方面。

一、研究烹饪原料的名称、外部形态和产收季节

作为一名烹饪技术人员，要研究的对象首先是烹饪原料。吉林省出产的烹饪原料众多，由于产地和各地风俗习惯不同，对同一种原材料的叫法也不一样。绝大多数原材料都有自己的习惯名称，同时又有学名和别名。如田鸡，是饮食业的习惯叫法，学名叫中国林蛙，还有一些地方管它叫蛤什蟆。研究这方面的问题，熟悉原材料的名称既是烹饪工作者的职责，也是一门科学，是烹饪原料研究的内容之一。在这本书中，所用的是社会上对烹饪原料叫的习惯名称，同时对学名和别名也做了介绍，目的在于使广大烹饪工作者首先掌握原材料的名称，以便应用。

烹饪原料种类繁多，千姿百态，各有各的外部形态，突出的特征和特点，只有熟悉掌握了这方面的基本知识，才能对烹饪原料加以识别和运用，才能搞好烹饪工作。烹饪原料质量的好坏，不单纯取决于营养价值，它还包括许多其它因素，如产地、季节、采收、部位等情况。如刺嫩芽，春季摘采的嫩芽质地最好，采摘晚了，就不能食用，失去了烹饪原料应有的价值。因此，研究烹饪原料的名称、形态特征及产收季节是十分重要的。

二、研究烹饪原料的营养和药用价值及烹调方法

烹饪原料的主要营养素及其物理性质，是决定烹饪原料质量的重要因素之一，也是研究烹饪原料的重要内容。由于烹饪原料的种类繁多，而又千差万别，它们所含的营养成分也各不相同，但构成这些原料的化学成分不外是有机物质和无机物质两大类。属于有机物质类的有蛋白质、糖、脂

肪和维生素等；属于无机物质类的有水分和矿物质等。

各类营养素对人的机体都有它们的特殊作用，如蛋白质是人体生长发育、细胞再生和修补身体组织等所不可缺少的营养素。它是由多种氨基酸组成的高分子化合物，是人体中氮的唯一来源。有些氨基酸人体自己不能合成，称为必需氨基酸，专靠食物的蛋白质供给。蛋白质的作用很大，是构成机体内部各种酶、抗体、某些激素以及其他调节生理机能的物质，不仅能促进生长发育，而且可以维持毛细血管的正常渗透压，补充代谢的消耗，为人体供给热能，据查普通成年人每人每天约需蛋白质80克，占人体所需总热量的13~15%左右。

脂肪是由碳、氢、氧三种元素化合而成的，也可以说是脂肪酸和甘油的化合物，有液态和固态两种，一般称液态脂肪为油，称固态脂肪为脂。脂肪的主要生理功能是产生热能，供给热量和必需脂肪酸，帮助脂溶性维生素的吸收，增进膳食的可口感。同时，它能保护和固定体内器官，避免器官的移动和器官之间的相互摩擦。积蓄在皮下的脂肪还有保温作用。

糖，即碳水化合物，是由多糖组成的高分子化合物。按糖的化学性质可分为单糖、双糖和多糖三种。糖对人体的主要功能是供给热能，一般来说，人体所需要的热能，约有60~70%是由糖来供应的。糖还能帮助脂肪氧化，帮助构成机体本身的蛋白质在体内合成，同时糖还有促进消化和排泄的作用。

维生素是一种特殊的化学物质，人体需要量极少，但又是维持生命必不可少的一类有机化合物。目前已发现的有20多种，与人体健康有关的10余种，在膳食中较易发生缺乏的有

维生素A、B、C、D四种。维生素A，是一种高分子醇，又名抗干眼病维生素，主要存在于动物性原料中，它可促进人体正常生长发育，保护表皮组织，增强对疾病的抵抗力，可预防和治疗干眼病和夜盲症。维生素B共有10多种，大多存在于植物性原料中，B族维生素对人体的功用很大，如维生素B₁能促进人体生长发育，增加食欲，保持神经系统的健全，预防和治疗脚气病。维生素B₂可维持机体正常生长并保持体力正常等。维生素C存在于新鲜蔬菜、水果中。它能提高人体对疾病的抵抗力，帮助生长，保持牙齿和骨骼的发育，促进伤口愈合，也能预防和治疗坏血病。这种维生素人体内不能贮存，需要经常供应，成人每天需要量在50~100毫克之间。维生素D是固醇的衍生物，能促进人体钙化，是防止软骨病的重要物质。其来源不甚广泛，主要存在于动物性原料中。

在各种烹饪原料中都含有矿物质，通常占其重量的0.3~1.5%。人体需要的矿物质有钙、磷、钾、硫、氯、钠、镁、铁、碘、铜、氟、矽等。其中钙、磷、铁、碘和食盐（氯化钠）是膳食中需要特别加以注意的。如果缺少这类矿物质，就会影响健康，造成疾病。钙和磷是构造牙齿和骨骼的主要成分。钙对血液的凝固、神经的传导、肌肉的活动（包括心脏的跳动）等有很大作用。磷是神经组织的组成要素。铁是构成血红蛋白的主要成分，缺少了就会导致贫血症。如果膳食中缺乏碘，就会发生甲状腺肿大病（俗称大脖子病）。食盐不但用作调味品，更重要的是构成胃消化液的主要成分，还有调节体内水分的功能。

水是烹饪原料中含有的人体不可缺少的物质，水约占人体总重量的70%左右，除了构成身体组织细胞外，还能促进消

化、吸收，维持血液循环，输送养料，排泄废物，调节体温等。

烹饪原料对防治人体疾病也有很重要的作用。特别是吉林省特产的烹饪原料，基本上都是食用和药用相结合的，既有较高的食用价值，又有很好的药用价值。许多宴席都是熔营养与滋补于一炉的。食物的药用价值，很早以前就被人们所发现，明代伟大的药物学家李时珍在《本草纲目》里，也详尽记述了动植物在医药方面的作用。利用食物治疗疾病，不但早被人们所认识，而且也现代医学所承认和证实，有许多患有各种疾病的人就是靠食疗恢复健康的。食物能治病，主要是因为它含有各种不同的营养素，而一些疾病的起因又正是因为缺乏某种营养素所引起的。用食物治疗和防治疾病的科学道理虽然已被人们所知，但目前应用的还不够理想。因此，这是我们研究烹饪原料的一个重要课题。有了好的烹饪原料，还必须要有好的烹饪技艺，掌握烹饪原料适合哪种烹饪方法，以高超的烹饪技艺，烹制出更多更好更美的菜点，也是我们烹饪原料中要研究的重要内容。

三、研究烹饪原料的贮存、保管与质量鉴别

为了保证烹饪原料的质量，就要认真研究烹饪原料的包装、装卸运输和保管等方面人为的因素对原料质量的影响。根据原材料的不同性质、规格和形状以及重量等情况，采用科学的包装，合理地文明地装卸搬运和贮藏保管，对保护原材料质量的稳定性，减少损耗，也是极为重要的条件，否则，烹饪原料就会受到损伤而变质，甚至使质量优良的原材料丧失其食用价值。烹饪原料从市场采购，到进店入库保管，除人为的因素影响质量外，还有某些自然界的因素。如