

厨房难题一网打尽  
轻轻松松享受优质生活

Good Move  
Chu Fang Xin Shou

# 食材解密

## 500例

牛国平◎主编

本书内容介绍近300种常用食材，分九大类：

- 蔬菜菌类及加工
- 水产品类
- 禽蛋及加工类
- 畜肉内脏及加工类
- 干鲜果品类
- 调味品类
- 食用油类
- 五谷杂粮及加工类
- 其他等

每一种食材以营养含量、营养功效、营养小贴士、选购要点、食用宜忌和烹调秘籍作解码。  
是了解食材、用好食材、烹好食材、吃好食材的一本科普读物。  
让您和家人都能健康快乐每一天。

厨房  
小百科



湖南科学技术出版社

15922.111  
5/22

閱覽

Good Move  
Chu Fang Xin Shou



# 食材解密

## 500例

本书内容介绍近300种常用食材，分九大类：

- 蔬菜菌类及加工
- 水产品类
- 禽蛋及加工类
- 畜肉内脏及加工类
- 干鲜果品类
- 调味品类
- 食用油类
- 五谷杂粮及加工类
- 其他等

每一种食材以营养含量、营养功效、营养小贴士、选购要点、食用宜忌和烹调秘籍作解码。  
是了解食材、用好食材、烹好食材、吃好食材的一本科普读物。  
让您和家人都能健康快乐每一天。

牛国平◎主编



CTSK 湖南科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

食材解密 500 例 / 牛国平主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5357-6943-5

I. ①食… II. ①牛… III. ①烹饪—原料—选择 IV. ①TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 224602 号

### 食材解密 500 例

主 编: 牛国平

策划编辑: 戴 涛 郑 英

文字编辑: 张 珍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 19.75

书 号: ISBN 978-7-5357-6943-5

定 价: 49.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

## Preface

\ 食 \ 材 \ 解 \ 密 \ 5 0 0 \ 例 \



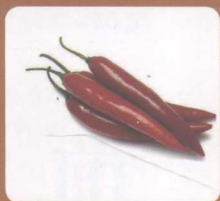
# 前言

不论是专业厨师还是非专业厨师，抑或是爱好烹调的家庭主妇(男)，都会有这样的问题发问：酱油能为菜肴增色提味，但有什么营养，炒菜时何时放最好？羊肉是秋冬去寒补品，但哪一类人不能吃，烹调秘籍是什么？带鱼好吃有营养，是癌症患者的美食，但加工时表面白鳞应不应该刮净？豆瓣菜虽有“天然清燥救肺汤”的美誉，但哪些人能吃，哪些人不能吃？加热烹调是刚熟好，还是过熟佳？为此，作为厨师的我们，编写了这本《食材解密500例》。

本书介绍的近300种常用食材，分为蔬菜食用菌类，水产品类，禽畜肉、蛋及内脏类，畜肉及内脏和加工制品类，干鲜果品类，调味品类，食用油类，五谷杂粮及加工制品类和其他类共九大类。每一种食材以营养功效、食用宜忌和烹调秘籍作解密，通过科学的调配能组合成500例不同的佳肴。因此，本书可成为指导读者了解食材、用好食材、烹好食材、吃好食材的一本科普读物。由于我们学识有限，书中缺点和错误在所难免，诚望大家提出意见，批评指正。

编者



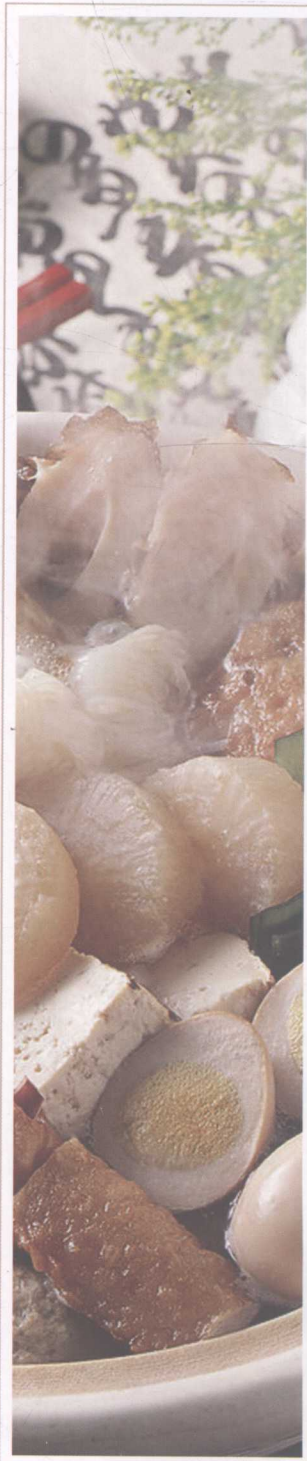


## 目 录

Vegetables, edible fungi

## 蔬菜食用菌类

|     |    |     |    |
|-----|----|-----|----|
| 韭菜  | 2  | 芋头  | 27 |
| 香菜  | 3  | 苤蓝  | 28 |
| 空心菜 | 4  | 芹菜  | 29 |
| 菠菜  | 5  | 蒜薹  | 30 |
| 卷心菜 | 6  | 百合  | 31 |
| 大白菜 | 7  | 蒜苗  | 32 |
| 油菜  | 8  | 茭白  | 33 |
| 油麦菜 | 9  | 荸荠  | 34 |
| 茼蒿  | 10 | 红薯  | 35 |
| 生菜  | 11 | 土豆  | 36 |
| 豆瓣菜 | 12 | 莴笋  | 37 |
| 芥蓝  | 13 | 洋葱  | 38 |
| 木耳菜 | 14 | 黄豆芽 | 39 |
| 豌豆苗 | 15 | 绿豆芽 | 40 |
| 香椿  | 16 | 芦笋  | 41 |
| 芦荟  | 17 | 佛手瓜 | 42 |
| 仙人掌 | 18 | 黄瓜  | 43 |
| 苋菜  | 19 | 苦瓜  | 44 |
| 白萝卜 | 20 | 冬瓜  | 45 |
| 胡萝卜 | 21 |     |    |
| 莲藕  | 22 |     |    |
| 魔芋  | 23 |     |    |
| 牛蒡  | 24 |     |    |
| 竹笋  | 25 |     |    |
| 山药  | 26 |     |    |





|       |    |
|-------|----|
| ● 丝 瓜 | 46 |
| ● 南 瓜 | 47 |
| ● 西葫芦 | 48 |
| ● 木 瓜 | 49 |
| ● 番 茄 | 50 |
| ● 青柿子 | 51 |
| ● 青尖椒 | 52 |
| ● 茄 子 | 53 |
| ● 芸豆角 | 54 |
| ● 豇豆角 | 55 |
| ● 四棱豆 | 56 |
| ● 扁豆角 | 57 |
| ● 西兰花 | 58 |
| ● 花椰菜 | 59 |
| ● 黄花菜 | 60 |
| ● 竹 荪 | 61 |
| ● 草 菇 | 62 |
| ● 黑木耳 | 63 |
| ● 银 耳 | 64 |
| ● 香 菇 | 65 |
| ● 松乳菇 | 66 |
| ● 猴头菇 | 67 |
| ● 杏鲍菇 | 68 |
| ● 金针菇 | 69 |
| ● 鸡枞菌 | 70 |
| ● 平 菇 | 71 |
| ● 蘑 菇 | 72 |
| ● 茶树菇 | 73 |
| ● 酱黄瓜 | 74 |
| ● 榨 菜 | 75 |

## Aquatic products 水产品类

|       |    |
|-------|----|
| ● 鲈 鱼 | 78 |
| ● 带 鱼 | 79 |
| ● 鲢 鱼 | 80 |
| ● 鳊 鱼 | 81 |
| ● 草 鱼 | 82 |
| ● 银 鱼 | 83 |
| ● 鲫 鱼 | 84 |
| ● 鲤 鱼 | 85 |
| ● 黑 鱼 | 86 |
| ● 武昌鱼 | 87 |
| ● 甲 鱼 | 88 |
| ● 鲳 鱼 | 89 |
| ● 银鳕鱼 | 90 |
| ● 黄 鱼 | 91 |
| ● 鳊 鱼 | 92 |
| ● 鳙 鱼 | 93 |
| ● 鲢 鱼 | 94 |
| ● 鳊 鱼 | 95 |
| ● 三文鱼 | 96 |
| ● 鲛 鱼 | 97 |
| ● 基围虾 | 98 |





|     |     |
|-----|-----|
| 青 虾 | 99  |
| 对 虾 | 100 |
| 小龙虾 | 101 |
| 海 米 | 102 |
| 虾 皮 | 103 |
| 螃 蟹 | 104 |
| 田 螺 | 105 |
| 鲍 鱼 | 106 |
| 牡 蛎 | 107 |
| 蚶 子 | 108 |
| 蛏 子 | 109 |
| 蛤 蜊 | 110 |
| 鲜 贝 | 111 |
| 干 贝 | 112 |
| 墨 鱼 | 113 |
| 鱿 鱼 | 114 |
| 章 鱼 | 115 |
| 象拔蚌 | 116 |
| 海 参 | 117 |
| 海 蜇 | 118 |
| 海 螺 | 119 |
| 海 带 | 120 |
| 紫 菜 | 121 |
| 石花菜 | 122 |

## Poultry meat, eggs and offal class 禽畜肉、蛋及内脏类

|     |     |
|-----|-----|
| 鸡 肉 | 124 |
| 鸭 肉 | 126 |
| 鸽 肉 | 128 |
| 鹅 肉 | 129 |
| 鹌 鹑 | 130 |
| 乌 鸡 | 131 |
| 鸡 蛋 | 132 |
| 鸭 蛋 | 133 |
| 鹅 蛋 | 134 |
| 鸽 蛋 | 135 |
| 鹌鹑蛋 | 136 |
| 咸鸭蛋 | 137 |
| 松花蛋 | 138 |





**M**eat and offal and processed products category

## 畜肉及内脏和加工制品类

|       |     |
|-------|-----|
| ● 猪肉  | 140 |
| ● 猪肚  | 141 |
| ● 猪腰  | 142 |
| ● 猪心  | 143 |
| ● 猪肝  | 144 |
| ● 猪肠  | 145 |
| ● 猪蹄  | 146 |
| ● 猪蹄筋 | 147 |
| ● 猪血  | 148 |
| ● 火腿  | 149 |
| ● 咸肉  | 150 |
| ● 香肠  | 151 |
| ● 腊肉  | 152 |
| ● 牛肉  | 153 |
| ● 羊肉  | 154 |
| ● 驴肉  | 155 |
| ● 兔肉  | 156 |
| ● 狗肉  | 157 |



**F**resh and dried fruit category

## 干鲜果品类

|       |     |
|-------|-----|
| ● 香蕉  | 160 |
| ● 苹果  | 161 |
| ● 雪梨  | 162 |
| ● 鲜桃  | 163 |
| ● 龙眼  | 164 |
| ● 葡萄  | 165 |
| ● 西瓜  | 166 |
| ● 山楂  | 167 |
| ● 柚子  | 168 |
| ● 草莓  | 169 |
| ● 荔枝  | 170 |
| ● 哈密瓜 | 171 |
| ● 橙子  | 172 |
| ● 橘子  | 173 |
| ● 柠檬  | 174 |
| ● 芒果  | 175 |
| ● 枇杷  | 176 |
| ● 杨梅  | 177 |
| ● 樱桃  | 178 |
| ● 菠萝  | 179 |
| ● 菠萝蜜 | 180 |
| ● 山竹  | 181 |
| ● 石榴  | 182 |
| ● 桑葚  | 183 |
| ● 柿子  | 184 |
| ● 柿饼  | 185 |
| ● 椰子  | 186 |
| ● 猕猴桃 | 187 |

# S e a s o n i n g

## 调味品类



|       |     |
|-------|-----|
| ● 榴 莲 | 188 |
| ● 火龙果 | 189 |
| ● 李 子 | 190 |
| ● 蓝 莓 | 191 |
| ● 甘 蔗 | 192 |
| ● 松子仁 | 193 |
| ● 腰果仁 | 194 |
| ● 杏 仁 | 195 |
| ● 花 生 | 196 |
| ● 核 桃 | 197 |
| ● 板 栗 | 198 |
| ● 白 果 | 199 |
| ● 莲 子 | 200 |
| ● 葵花子 | 201 |
| ● 开心果 | 202 |
| ● 无花果 | 203 |
| ● 西瓜子 | 204 |
| ● 枸 杞 | 205 |
| ● 红 枣 | 206 |

|       |     |
|-------|-----|
| ● 番茄酱 | 208 |
| ● 花生酱 | 209 |
| ● 豆瓣酱 | 210 |
| ● 甜面酱 | 211 |
| ● 黄 酱 | 212 |
| ● 芝麻酱 | 213 |
| ● 虾 酱 | 214 |
| ● 豆 豉 | 215 |
| ● 豆腐乳 | 216 |
| ● 苹果酱 | 217 |
| ● 蜂 蜜 | 218 |
| ● 蚝 油 | 219 |
| ● 酱 油 | 220 |
| ● 食 醋 | 221 |
| ● 黄 酒 | 222 |
| ● 鱼 露 | 223 |
| ● 食 糖 | 224 |
| ● 食 盐 | 225 |
| ● 味 精 | 226 |
| ● 鸡 精 | 227 |
| ● 辣椒粉 | 228 |
| ● 胡 椒 | 229 |

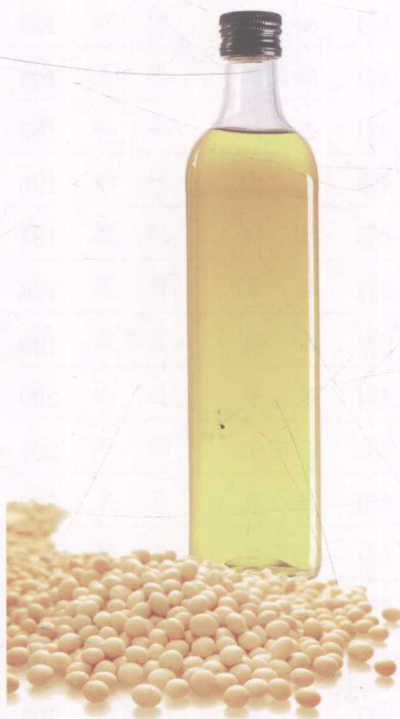




|       |     |
|-------|-----|
| ● 五香粉 | 230 |
| ● 孜然  | 231 |
| ● 花椒  | 232 |
| ● 肉豆蔻 | 233 |
| ● 桂皮  | 234 |
| ● 陈皮  | 235 |
| ● 八角  | 236 |
| ● 砂仁  | 237 |
| ● 丁香  | 238 |
| ● 芥末  | 239 |
| ● 咖喱  | 240 |
| ● 小茴香 | 241 |
| ● 紫苏  | 242 |
| ● 藿香  | 243 |
| ● 葱   | 244 |
| ● 生姜  | 245 |
| ● 大蒜  | 246 |

## E d i b l e o i l 食用油类

|        |     |
|--------|-----|
| ● 香油   | 248 |
| ● 花生油  | 249 |
| ● 大豆油  | 250 |
| ● 玉米油  | 251 |
| ● 葵花子油 | 252 |
| ● 菜子油  | 253 |
| ● 橄榄油  | 254 |
| ● 色拉油  | 255 |
| ● 猪油   | 256 |
| ● 牛油   | 257 |



Whole grains and processed products category

## 五谷杂粮及加工制品类

|       |     |
|-------|-----|
| ● 黄 豆 | 260 |
| ● 蚕 豆 | 261 |
| ● 绿 豆 | 262 |
| ● 红 豆 | 263 |
| ● 豌 豆 | 264 |
| ● 豇 豆 | 265 |
| ● 芸 豆 | 266 |
| ● 黑 豆 | 267 |
| ● 黑 米 | 268 |
| ● 小 米 | 269 |
| ● 大 米 | 270 |
| ● 糯 米 | 271 |
| ● 黄 米 | 272 |
| ● 香 米 | 273 |
| ● 薏 米 | 274 |
| ● 大 麦 | 275 |
| ● 小 麦 | 276 |
| ● 荞 麦 | 277 |
| ● 燕 麦 | 278 |
| ● 玉 米 | 279 |
| ● 高 粱 | 280 |
| ● 芝 麻 | 281 |
| ● 豆 腐 | 282 |
| ● 豆腐干 | 283 |
| ● 腐 竹 | 284 |
| ● 素 鸡 | 285 |
| ● 粉 丝 | 286 |



|       |     |
|-------|-----|
| ● 粉 皮 | 287 |
| ● 豆 浆 | 288 |
| ● 豆 奶 | 289 |
| ● 面 粉 | 290 |
| ● 挂 面 | 291 |

## Other 其 他 类

|         |     |
|---------|-----|
| ● 牛 奶   | 294 |
| ● 奶 酪   | 295 |
| ● 酸 奶   | 296 |
| ● 白 酒   | 297 |
| ● 葡 萄 酒 | 298 |
| ● 啤 酒   | 299 |
| ● 果 汁   | 300 |
| ● 巧 克 力 | 301 |
| ● 龙 井 茶 | 302 |
| ● 普 洱 茶 | 303 |



Vegetables, edible fuugi

# 蔬菜食用菌类



# 韭菜

## 营养小贴士:

中医专家建议,春季应多食韭菜,提高自身免疫力。

韭菜与维生素B<sub>1</sub>含量丰富的猪肉类食品互相搭配,是比较营养的吃法。

韭菜一次不能吃太多,否则大量粗纤维刺激肠壁易引起腹泻,每餐用量最好控制在100~200克。

## ※ 营 养 含 量 (每100克)

热量 (67千焦)

### 三大营养素

蛋白质 (2.7克)

脂肪 (0.4克)

碳水化合物 (0.3克)

膳食纤维 (1.6克)

### 矿物质

钙 (48毫克)

钠 (2.7毫克)

铜 (0.08毫克)

镁 (25毫克)

锌 (0.31毫克)

硒 (1.38毫克)

### 维生素

维生素A (13微克)

维生素B<sub>1</sub> (0.06毫克)

维生素B<sub>2</sub> (0.13毫克)

维生素B<sub>6</sub> (0.216毫克)

维生素C (15毫克)

维生素E (0.6毫克)

维生素K (180微克)

胡萝卜素 (7.99毫克)

泛酸 (0.6毫克)

烟酸 (0.8毫克)

## ■ 营养功效 |

中医认为,韭菜为辛温补阳之品,能温补肝肾,保暖健胃。

韭菜具有促进食欲和降低血脂的作用,对高血压、冠心病、高血脂等有一定的疗效。

韭菜能增进胃肠蠕动,可有效预防习惯性便秘和肠癌。

## ■ 选购要点 |

一看叶子:叶片肥厚,叶色青绿,新鲜柔嫩不软垂,无病虫害,无烂叶,无断枝,无抽薹,干爽整洁。叶片宽大异常的韭菜,可能使用了生长激素类药物,购买时需谨慎。

二看切口:韭菜切口平,是刚割下的。如呈倒宝塔状,便是割下已有一两天了。呈倒宝塔状是因为韭菜收割后仍继续生长,中央的嫩叶长得快,外层老叶生长慢。

## ■ 食用宜忌 |

宜:一般人群均可。

忌:阴虚火旺、眼病、胃肠虚弱者。

## ■ 烹调秘籍 |

韭菜热炒时,需要急火快炒起锅。如果加热过度,食之皮软塞牙。

如将韭菜拌馅,应先用少量的食油拌过后,再加调料拌味。



## 营养小贴士:

每次3~10克。

一般成年人每天食用7~10克香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量。

## 营养功效

中医认为，香菜能健胃消食、发汗透疹、利尿通便、祛风解毒，对麻疹初期透出不畅、食物积滞、胃口不开也有一定的食疗作用。

香菜香味独特，具有刺激人的食欲、增进消化等功能。

香菜还有降血压的作用，对治疗高血压有辅助疗效。

## 选购要点

一看：苗壮叶肥，色泽青绿，无黄叶、烂叶，无抽薹，无虫害，根部无泥土。

二闻：拿1棵香菜在鼻子下闻一闻，香气浓郁，无异常气味。

## 食用宜忌

宜：一般人群均可，特别是感冒患者、食欲不振者、小儿出麻疹者。

忌：口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡和生疮者。

## 烹调秘籍

香菜常用来调味，即将其洗净切碎，撒在菜上或汤中，既美观又可增进菜、汤的香味。

如香菜做配料使用，必须使用其梗部。受热时间也不能过长，否则皮软不脆，食之塞牙。



# 香菜

## ※ 营 养 含 量 (每100克)

热量 (46千焦)

### 三大营养素

蛋白质 (1.6克)

碳水化合物 (1.2克)

膳食纤维 (3.9克)

### 矿物质

钙 (258毫克)

铁 (4毫克)

磷 (33毫克)

钾 (631毫克)

钠 (284毫克)

铜 (0.21毫克)

镁 (33毫克)

锌 (0.45毫克)

硒 (0.53微克)

### 维生素

维生素A (52微克)

维生素B<sub>1</sub> (0.14毫克)

维生素B<sub>2</sub> (0.15毫克)

维生素B<sub>6</sub> (0.01毫克)

维生素B<sub>12</sub> (120微克)

维生素C (5毫克)

维生素E (0.8毫克)

胡萝卜素 (0.31毫克)

叶酸 (14微克)

泛酸 (0.15毫克)

烟酸 (1毫克)

# 空心菜

## 营养小贴士:

每餐150~250克。

夏季如果经常吃，可以防暑解热、凉血排毒、防治痢疾。

糖尿病患者经常食用，能改善病人症状。

## ※ 营 养 含 量 (每100克)

热量 (83.7千焦)

### 三大营养素

蛋白质 (2.2克)

脂肪 (0.3克)

碳水化合物 (2.2克)

膳食纤维 (1.4克)

### 矿物质

钙 (99毫克)

铁 (2.3毫克)

磷 (38毫克)

钾 (260毫克)

钠 (94.3毫克)

铜 (0.1毫克)

镁 (29毫克)

锌 (0.39毫克)

硒 (1.2微克)

### 维生素

维生素A (253微克)

维生素B<sub>1</sub> (0.03毫克)

维生素B<sub>2</sub> (0.08毫克)

维生素B<sub>6</sub> (0.11毫克)

维生素C (25毫克)

维生素E (1.09毫克)

维生素K (250微克)

胡萝卜素 (1.52毫克)

叶酸 (120微克)

泛酸 (0.4毫克)

烟酸 (0.8毫克)

## 营养功效

现代医学认为，空心菜的菜汁对金黄色葡萄球菌、链球菌等都有抑制作用，可预防感染。

空心菜中的叶绿素，营养学家称誉其为“绿色的精灵”，它具有健美、润泽肌肤、清除口臭、洁齿和防治龋齿的功能。

空心菜能维护体内酸碱相对平衡，经常食用能降血脂，防治动脉粥样硬化。还具有促进肠蠕动、通便解毒的作用。

空心菜为碱性食物，食后可降低肠道的酸度，预防肠道内菌群失调，有益于防癌。

## 选购要点

一看茎：青茎上市较早，但口感老；白茎上市虽迟，但口感嫩。一般来说，茎部不能太长，粗茎的嫩，细茎的老。

二看叶：无黄斑、叶子宽大且直挺不蔫、新鲜水灵。

## 食用宜忌

宜：一般人群皆可，特别是出血者，糖尿病、高胆固醇、高血脂患者。

忌：体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泻者。

## 烹调秘籍

空心菜要热锅快炒，这样炒出的菜色泽碧绿，味美可口，还可以避免营养的流失。

因为加热的时间很短，茎部的老梗要择去，否则会生涩难咽。



## 营养小贴士:

每周食用2~4次菠菜的中老年人,可减少视网膜退化的危险。

由于菠菜含草酸过多,切不可多食。每餐80~100克。过多食用会导致人体酸碱度失衡。

## 营养功效

菠菜中含有大量的抗氧化剂,具有抗衰老,促进细胞生长的作用,常吃既能激活大脑功能,又有助于改善老年人记忆减退。

儿童多食菠菜,能补充生长所需的钙,是防治佝偻病的理想蔬菜。

如果你的脸色不佳,就常吃菠菜。它对缺铁性贫血有改善作用,能令人面色红润,光彩照人。

## 选购要点

一看菜株长短:叶子短,品质好,口感软糯;叶子长,品质差,纤维多,口感不好。

二看叶色深浅:叶色淡绿的品种质量好;叶色深绿的品种质量差。

三看叶柄:叶柄扁平、肥厚,叶片嫩绿新鲜、洁净,无黄叶污泥、无病虫害。

四用鼻子闻:无残余农药味,无腐败气味者。

此外,冬季挑选菠菜还应注意,不能购买菠菜叶子上有黄斑、叶背有灰毛的菠菜,这样的菠菜感染了霉毒病。

## 食用宜忌

宜:一般人群均可,特别是电脑工作者、糖尿病患者。

忌:缺钙和患尿路结石的人、脾胃虚寒者。

## 烹调秘籍

菠菜含草酸较多,宜先用沸水稍烫,捞出再炒。烫制时水中加少许油和盐,可使色泽更加碧绿;菠菜焯好后必须用冷水立即过冷,否则色泽会变暗。

菠菜用旺火快炒,才能保证碧绿的色泽和脆嫩的口感。

# 菠 菜

## ※ 营 养 含 量 (每100克)

热量 (100.5千焦)

### 三大营养素

蛋白质 (2.6克)

脂肪 (0.3克)

碳水化合物 (4.5克)

膳食纤维 (1.7克)

### 矿物质

钙 (66毫克)

铁 (2.9毫克)

磷 (47毫克)

钾 (311毫克)

钠 (85.2毫克)

铜 (0.1毫克)

镁 (58毫克)

锌 (0.85毫克)

硒 (0.97毫克)

### 维生素

维生素A (487微克)

维生素B<sub>1</sub> (0.04毫克)

维生素B<sub>2</sub> (0.11毫克)

维生素C (32毫克)

胡萝卜素 (1.03毫克)

烟酸 (0.6毫克)

