

旅游行业工人技术等级培训考核试用教材

中式烹饪

国家旅游局人事劳动教育司 编



高等教育出版社

TS 972.1-4

260

旅游行业工人技术等级培训考核试用教材

中式烹饪

国家旅游局人事劳动教育司编

高等教育出版社

(京) 112 号

内 容 简 介

本书是国家旅游局人事劳动教育司组织编写的旅游行业工人技术等级培训考核系列教材之一。本教材是根据国家旅游局制定的《旅游行业工人技术等级标准》(第一分册)和《旅游行业工人技术等级培训考核大纲》编写的。全书包括初级、中级、高级三部分,供中式烹饪师培训考核使用。

本书除可供在职工人培训使用外,还可供职业学校学生学习参考。

旅游行业工人技术等级培训考核试作教材

中 式 烹 饪

国家旅游局人事劳动教育司编

*

高等教育出版社出版

高等教育出版社激光照排技术部照排

新华书店总店北京科技发行所发行

高等教育出版社印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/16 印张 14.75 字数 360 000

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 10 月第 2 次印刷

印数 18 129—25 589

ISBN7—04—003882—X/Z·96

定价:6.70 元

前 言

按照劳动部颁发的《工人考核条例》，根据 1987 年国家旅游局组织编写的《工人技术等级标准》（第一分册），为配合旅游行业工人技术等级培训考核的需要，促进技术和服务水平的提高，我司主持并委托北京市旅游局、上海市旅游局、江苏省旅游局和广东省旅游局编写了旅游行业工人技术等级培训考核系列教材，其中包括《旅游服务基础知识》、《宴会厅服务》、《客房服务》、《中式烹饪》、《西式烹饪》、《中式面点》、《西式面点》、《烹饪综合基础知识》、《美容》、《美发》和《酒吧调酒》8 个工种的 11 本培训教材。供客房、餐厅、宴会厅、烹饪、面点、美容、美发、调酒等工种（岗位）上的技术工人和服务人员培训考核使用。

为了编好这套教材，我司邀请了饭店、院校与旅游行政部门的专家、学者先后召开了多次教材编写大纲和书稿审定会，对大纲、书稿进行了广泛而深入的研讨和认真、细致的审核。但是，由于时间仓促，加上我们水平有限，书中一定存在不少不足之处。我们恳请各级培训部门和广大读者批评指正。

本书由上海旅游专科学校徐宝清编写，由南京旅游学校周妙林主审。

本书编写过程中，先后得到一些单位和有关同志的支持和帮助，在此一并表示感谢。

国家旅游局人事劳动教育司

一九九一年八月

目 录

初 级

第一章 烹饪原料基础知识	2
第一节 常见的动物性烹饪原料	2
第二节 常见的植物性烹饪原料	10
第三节 常见的食用菌烹饪原料	15
第二章 鲜活原料的初步加工	17
第一节 原料初步加工的基本原则	17
第二节 蔬菜的初步加工	17
第三节 家禽的初步加工	18
第四节 家畜内脏的初步加工	20
第五节 水产品的初步加工	21
第六节 原料的分档取料	23
第三章 刀工的基本知识	29
第一节 刀工的意义及作用	29
第二节 刀工的要求与刀法的运用	30
第三节 原料的成形	33
第四节 刀与砧板的使用和保养	38
第四章 菜肴的配制	41
第一节 菜肴的配制要求及意义	41
第二节 配菜的基本原则	43
第三节 配菜的基本方法	44
第四节 烹制前的造型	45
第五章 烹调技术的基本知识	47
第一节 烹调的概念及作用	47
第二节 火候的概念及应用	48
第三节 烹调操作的要求和基本功训练	49
第四节 炉灶和烹饪用具	50
第五节 调味品的装盛保管与合理放置	52
第六章 排菜与浆糊	54
第一节 排菜的意义和方法	54
第二节 浆和糊	55

第三节 肉料的腌制	58
第七章 原料初步热处理工艺	61
第一节 热处理概念	61
第二节 焯水	61
第三节 油炸	63
第四节 增色	64
第八章 装盘	65
第一节 装盘的基本要求	65
第二节 盛器的种类	66
第三节 盛器与菜肴的配合原则	67
第四节 热菜装盘的方法	67
第九章 热菜的烹调方法	71
第一节 学习烹调方法的重要性	71
第二节 常用的烹调方法及其运用	71

中 级

第一章 烹饪原料的选择	88
第一节 正确选择原料的意义	88
第二节 正确选择原料的基本要求和方法	89
第三节 原料的保管	92
第四节 活养的意义	93
第五节 原料变质的原因	94
第六节 常见野味的加工	95
第二章 整料出骨加工技术	97
第一节 整料出骨的意义及作用	97
第二节 整料出骨方法	98
第三章 刀工的原料美化	101
第一节 刀法运用与原材料组织的关系	101
第二节 刀工美化的作用	104
第三节 动物性原料镀花制作的要求	104
第四节 食品雕刻技艺与方法	107
第四章 干货原料的涨发加工	117
第一节 干货原料涨发加工的意义	

与要求	117
第二节 涨发加工的方法	118
第三节 常用的干料涨发加工	120
第四节 干货制品的保藏	121
第五章 制汤与勾芡	123
第一节 制汤的意义及方法	123
第二节 制汤要注意的几个关键	124
第三节 勾芡	125
第四节 芡汁的种类	126
第六章 调味	129
第一节 调味的意义及作用	129
第二节 基本味	130
第三节 复合调味品的性能和加工	131
第四节 调味的程序和基本原则	134
第七章 冷盘的制作技术	137
第一节 一般冷盘制作的分类及要求	137
第二节 冷菜的烹调方法	139
第三节 热菜的烹调方法	145

高 级

第一章 中国烹调的起源与发展	156
第一节 烹调的起源及意义	156
第二节 烹调的发展过程	157
第三节 中国菜肴的特点	158
第二章 中国四大菜系及名贵干料涨发	160

第一节 中国四大菜系的形成及特点	160
第二节 名贵干料涨发	162
第三章 烹饪原料在加热过程中物理与化学的变化	173
第一节 热量在原料内外的传播情况	173
第二节 食物受热时的物理与化学变化 ...	176
第三节 动物性原料组织、形态、理化性质	179
第四节 碱、酸、盐在烹饪加工中的作用	187
第四章 味、味觉与味感	191
第一节 味	191
第二节 味觉与味感	194
第五章 花色冷盘制作技术	200
第一节 花色冷盘制作的分类及要求	200
第二节 花色冷盘的制作工艺	202
第六章 宴会知识	213
第一节 宴会的起源及形成	213
第二节 宴会的种类及上菜次序	215
第三节 宴会菜单的组织	216
第四节 宴会菜肴创新要求	217
第七章 厨房管理知识	221
第一节 质量管理	221
第二节 技术人员管理	223
第三节 生产流程的运转	225
第四节 厨房设备布局	227

初 级

第一章 烹饪原料基础知识

我国疆域辽阔，960 万平方公里的国土，地跨寒、温、热三带，海岸线长，境内高山平原、高原、丘陵各种地形俱全，江河湖泊星罗棋布，动植物资源十分丰富。中国烹饪享誉世界，有诸多因素，其中一个重要因素是中国烹饪原料数量众多。据中国烹饪词典统计共有 2 000 多种。它包括动物性原料、植物性原料、矿物性原料、化学合成原料。所以烹饪原料知识涉及的范围是非常广泛的。本章着重对烹饪中所常见的动、植物性原料的种类、特征、产地、产期进行分述。

第一节 常见的动物性烹饪原料

一、家畜类

肉类原料是烹饪的常用原料，一般都含有丰富的蛋白质、脂肪和各种人类所必需的营养物质。我国肉用家畜很多，一般有猪、牛、羊等。

(一) 猪

我国养猪历史悠久，至少有 6 000 年历史。所以我国的猪种资源十分丰富和优良，远在 2 000 多年前罗马帝国即已引进我国猪种，育成罗马猪。当前世界上所有的优良猪种都有中国猪的血统。我国的猪主要分为华北型和华南型两大类。较有名的有：

1. 金华猪

原产浙江省，毛色为中前白，两头黑故亦称“两头乌”，其特点是皮薄、骨细、肉质细嫩，同时又是驰名中外的金华火腿的优良原料。

2. 太湖猪

主要产于我国长江下游沿江海一带，有分布在上海、金山、松江的枫泾猪，有江苏太仓、昆山的梅山猪和分布在江苏武进、无锡的二花脸猪等品种，这些品种总称为太湖猪，其外貌主要特点是头大额宽，有横行和纵行的皱褶，形成深沟，耳特大，嘴短而微凹，毛大多为黑色。

3. 东北民猪

是华北型猪的代表品种，毛黑色，鬃毛长，抗寒能力强。

目前瘦肉型猪种较受人们的欢迎，各地引进了英国的约克夏猪、巴克夏猪、丹麦的长白猪和苏联的大白猪等，这些猪体形长、瘦肉多。

(二) 牛

牛分为黄牛、水牛、牦牛。由于历史的特定原因，我国的牛一般以役用为主，所以牛肉的品质一般较差，随着我国国民经济的发展和农业机械化程度的提高，我国引进了许多国外优良的种牛用以改良我国的肉用牛。三种牛中，黄牛的肉质最为优良。我国目前优良的黄牛品种有：

1. 秦川牛

主要产于秦岭以北，渭河流域的陕西关中平原。体躯高大，役用能力强，肉用价值极高。

2. 南阳黄牛

是我国著名的役用牛品种，产于我国河南省西南部的南阳地区。

3. 鲁西黄牛

产于山东省西部，黄河以南，运河以西一带。

引入我国的主要肉用牛品种有：海福特牛：原产英格兰岛；安格斯牛：原产苏格兰北部地区；肉用短角牛：原产苏格兰东部地区，梯斯河流域；夏洛来牛：原产法国的莎罗尔。

(三) 羊

我国羊的产地主要集中于西北、华北、东北地区。我国的羊品种繁多，有绵羊和山羊之分，绵羊的肉质优于山羊。其中主要有蒙古羊、哈萨克绵羊、大尾滩羊、湖羊、寒羊和同羊等优良品种。

二、家禽类

禽类的饲养在我国已有 3 000 多年的历史，在那漫长的岁月里，经过人类有目的的驯养和改良，加上各地区的自然环境、经济条件的不同，禽类产生和形成了不同的特点：有的生长快，肉质鲜美；有的产蛋量高；有的介于两者之间。根据以上这些特点，家禽可以分为肉用型、卵用型和肉卵兼用型三类。

(一) 鸡

1. 浦东鸡

产于上海川沙、南汇、奉贤等县。19 世纪中叶就远销海外，有较高的声誉。它骨粗脚高，肌肉丰满，羽毛以黄色和麻褐色的居多，单冠，喙和脚也为黄色，故俗称三黄鸡。90 日龄时体重达 1 250 克。成年公鸡体重约 4 500 克，母鸡体重约 3 000 克。

新浦东鸡是上海市有关科研单位培育成的一个新品种，是浦东鸡和白洛克、红康尾等鸡种杂交培育而成，其特点是：早期生长快，肉嫩鲜美，适应性强。

2. 九斤黄鸡

原产山东省。繁殖于江苏省沿长江下游的近海地区，鸡的羽毛和肌肤均呈黄色，体躯硕大，成年公鸡体重约 4 500 克，母鸡体重约 3 750 克，由此得名“九斤黄”。它肉质肥美鲜嫩，驰名国内外，深受广大消费者欢迎。

3. 寿光鸡

寿光鸡原产于山东寿光县，体型较大，肉质肥美，毛以黑色居多，单冠。成年公鸡体重约 4 300 克，母鸡体重 3 000 克左右。

4. 肖山鸡

产于浙江省肖山县，毛色淡黄，颈羽黄黑相间，单冠短而小，眼红栗色，喙和脚呈黄色，成年公鸡体重约 3 500 克，母鸡体重约 2 500 克。肖山公鸡经过阉割肥育，就是有名的“红毛阉鸡”。

5. 惠阳鸡

产于广东惠阳地区和东江中下游一带，单冠，羽毛有深黄和淡黄二种，喙和脚均为黄色，无肉垂或仅有小肉垂，颌下有发达而张开的羽毛，状似胡须，故又名“三黄胡须鸡”。成年公鸡

重约 2500 克，母鸡重约 1500 克。该鸡经烹调后肉嫩脂丰，皮脆骨酥，滋味鲜美。

6. 狼山鸡

产于江苏南通马塘、石港、岔河、拼茶等地。以黑色居多。纯黑色的羽毛上有紫金色光泽，单冠尾高，胸挺，体态雄伟。成年公鸡体重为约 4000 克。

7. 泰和鸡

产于江西省泰和县武山地区。复冠且色紫黑，遍体雪白羽毛，它的肌肤、肉骨、内脏、脂肪均呈黑色，故又名乌骨鸡。成年公鸡重约 1500 克，母鸡重约 1250 克。传统中药“乌鸡白凤丸”就是用乌骨鸡为主要原料制成的。

8. 白洛克鸡

原产美国，引进我国后，各地均有饲养。该鸡羽毛丰满，洁白，单冠，喙和趾呈黄色，肉质厚实，出肉率高，是优良的肉用鸡品种。成年公鸡重 6000 克，母鸡重 3500 克。

9. 洛岛红鸡

原产于美国。单冠，羽毛为深红色。带有光泽，体型大，肌肉发达，肉质好，成年公鸡重 3250 克，母鸡重 2500 克。

10. 澳洲黑

由英国的奥平顿鸡和来航鸡杂交而成，羽毛呈深黑色而有光亮，喙和趾为黑色，单冠且鲜红色，身躯丰满，成年公鸡重 3500~4000 克，母鸡重 2500~3000 克。

(二) 鸭

1. 北京白河鸭

即国内外著名的北京填鸭。原产于北京东郊潮白河。北京鸭全身毛洁白、紧密，体躯长而宽，头大，喙、趾和蹼均呈桔红色，胸部丰满，腿短。成年公鸭重约 3500 克，母鸭重约 3000 克。其特点是：生长快，易育肥，肉质好，脂肪多，是著名的北京烤鸭的原料。

2. 娄门鸭

又名锦鸭，产于苏州地区，头大，嘴阔，羽毛紧密，呈麻褐色，且带少许黑斑点，是麻鸭的一个品种。成年公鸭重约 4000 克，母鸭重约 3000 克。

3. 昆山大麻鸭

它是由娄门鸭和北京鸭杂交而成的品种，现分布在太湖流域。其特点是：生长快，抗病力强，肉质鲜美，是大型的肉卵兼用型品种。

4. 番鸭

原产于中美洲和南美洲热带地区，引入我国后，在福建等省大量繁殖，成为适应我国南方生活环境的优良品种。番鸭又名洋鸭，因公鸭体中能散发出麝香气，故多称麝鸭。成年公鸭重约 5000 克，母鸭重约 3500 克。其特点是肉质细嫩，滋味鲜美，当地人都把它视为滋补身体的珍品。往往于每年白露节气时，蒸成“香鸭露”，当滋补剂饮服。

(三) 鹅

1. 中国鹅

中国鹅是一个古老的品种，在我国分布极广，现在世界各地饲养也很普遍。其外形特点是：头较大，前额有一个很大的肉瘤且呈红色，颈长，胸部发达，毛色有白和灰两种。白色鹅的喙和趾呈桔黄色，灰色鹅的喙和趾呈黑色。成年公鹅重约 5000 克，母鹅重约 4500 克。

2. 清远鹅

产于广东省清远县，羽毛大部分呈乌棕色，又名乌棕鹅。或黑鬃鹅。其特点是：肉质细嫩，滋味鲜美，是广东烧鹅的主要原料。

3. 狮头鹅：原产于广东省。体型较大，成年公鹅的体重约 12000 克，最重可达 19000 克，母鹅重为 10000 克。其外形特征是：前额肉瘤很发达，且向前呈扁平状，两颊也有肉瘤，嘴下有肉垂，多呈三角形，头部正面象狮头，因而得名。

三、鱼类

鱼类是一种营养价值很高的食品，其营养价值比肉类食品高，它含有较多的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等营养成分。此外鱼类还具有味道鲜美，肉质细嫩，容易消化，胆固醇少等特点，所以，是人类最理想的食物之一，在烹饪原料中占有很重要的地位。

鱼一般可分为淡水鱼和咸水鱼两大类。

(一) 淡水鱼类

我国的淡水鱼约有 500 多种，食用量较大的有 20 多种，包括鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲢鱼、青鱼、草鱼、鳙鱼、鲥鱼、鳊鱼等。其中鳊鱼、鲢鱼、青鱼、草鱼为我国四大淡水鱼。

1. 鲫鱼：鲤形目，鲤科。

又名：鲋鱼、鲫瓜、喜头、寒鲫。产于淡水河、湖、池塘中，鲫鱼的外形很象鲤鱼，但颌部无须，个体较小，体上部呈淡灰色，下部为白色，鳞细小，刺多，肉嫩，味鲜。一年四季都有出产，2-4 月，8-12 月的鲫鱼最肥。

2. 鲤鱼：鲤形目，鲤科。

又名：拐子、桃花春、青马、元驹、白骐。素有家鱼之首的美称。原产我国，以黄河上游所产最为名贵。鲤鱼体形侧扁，上颌有两对触须，背鳍前方有锯齿状硬棘，体呈青黄色，鳞大而厚。常见的有红鲤、黄鲤、镜鲤、荷包鲤等。河鲤一年四季均有出产，以每年 2-3 月产的为最肥，滋味鲜美。江鲤以 10 月最肥，江鲤肉质次于河鲤。

3. 青鱼：鲤形目，鲤科。

又名：青浑、黑浑、乌鲩、乌鲢、螺蛳青等。体呈圆筒形，嘴部稍尖，尾部侧扁，脊部青黑，腹部灰白，体大。在池塘中养育，体重可达 3000 克，在天然水域中，最大的体重可达 60 千克。青鱼的品质特点是：肉白而充实，肉嫩而味鲜，肉中刺少，营养丰富，是我国的四大家鱼之一，一年四季均有出产，以秋季最肥壮。

4. 草鱼：鲤形目，鲤科。

又名：草青、混子、鲩鱼、白鲩等。体为圆筒形，嘴部纯宽，额扁平，眼小无须，体侧青褐色，腹部白灰，胸鳍和腹鳍为橙黄色，背鳍和尾鳍为灰色，鳞大。在池塘中养殖，体重可达约 3000 克，在天然水域中，最大的体重可长到 35000 克以上，是我国四大家鱼之一。草鱼的品质特点是：肉色白，质细嫩，有弹性，味鲜美。我国南北方均产，以湖北、湖南所产最好。一年四季均产，9 月、10 月产的最好。

5. 鲢鱼：鲤形目，鲤科。

又名：白鱼、鲢子、洋胖子等。体型侧扁而高，头大眼小，鳞细，侧线下弯，背呈淡青色，腹部为银白色，鳍为灰色，在池塘中养殖体重能长到 2000 克。在天然水域中体重可达 15 千克以上。鲢鱼的品质特点是：生长快，易饲养，肉质细嫩，是我国的四大家鱼之一。以秋冬

季出产最肥。

6. 鲮鱼：鲤形目，鲤科。

又名：花鲢、胖头鱼、黑鲢等。体型似鲢鱼，头部大，约占体长三分之一，眼小而低，口大而斜，肚宽背厚，体侧有黑褐色或黄色花斑，腹部为白色，鳍褐色，鳞细，一般可长到2000克左右，在天然水域中可达45千克左右。鲮鱼的品质特点是：生长快，易饲养，肉质细嫩，是我国四大家鱼之一。秋冬季出产的最好。

7. 鲥鱼：鲱形目，鲱科。

又名：时鱼、三来、三黎鱼。体侧扁，头中大，吻尖，口大，色泽银白，鳞片大而薄，生活在海中，4—6月溯江而上，进行生殖回游，一般体重1000克左右，大的2500克左右。鲥鱼品质特点是：肉质细嫩，刺多而软，鳞片脂肪丰富，驰名中外，是我国特有的名贵食用鱼。以立夏时节前后出产的最佳。

8. 鳊鱼：鲴形目，鲴科。

又名：桂鱼、季花鱼、鳌花鱼等。我国南北方的江河湖泊中几乎都有它们的踪迹，其数量之多，分布之广，居世界首位，故有“中华鱼”之称。鳊鱼口大头尖，身长而扁圆，体为青果绿色而带金属光泽，身上有不规则的花黑斑点，鳞细小，刺细。鳊鱼的品质特点是：肉质细嫩，刺大而少，味道鲜美。一年四季均有出产，2—3月出产的最肥。

9. 团头鲂：鲤形目，鲤科。

又名：方鱼、武昌鱼。因它产于湖北省鄂城县（古称武昌）而得名。体高而侧扁，呈三角形，体长为体高的2—3倍，腹部的角质棱从腹鳍至肛门，体背浓黑而带灰色，腹部银白色。供应市场一般在250克以上，重的可达1800克左右。团头鲂的品质特点是：骨少肉多，脂肪丰富，在几种鲂鱼和鳊鱼中是味道最鲜美的一种。

10. 鳊鱼：鲤形目，鲤科。

又名：鳊花、长春鳊。它与团头鲂都是鳊亚科中的鱼类。形似团头鲂，但体高比团头鲂略低，呈菱形，腹鳍至肛门的腹棱明显而与团头鲂有明显的区别。鳞密而细。这种鱼生长快，抗病力强，已成为池塘养鱼的主要品种之一。

11. 银鱼：鲱形目，银鱼科。

又名：米丈鱼、面条鱼、玉筋鱼、沙钻等。古代称脍残鱼。我国几大湖泊和沿海一带均有生产，以江苏太湖、天津海河出产的最佳。银鱼体形细长并呈圆柱形，洁白如银，无鳞，体长20厘米左右，最重不超过100克。银鱼品质特点是：肉质鲜嫩，滋味鲜美。秋冬之交是盛产银鱼的季节。

12. 黑鱼：鲿形目，鲿科。

又名：乌鱼、生鱼、乌鳢、火头、财鱼、黑鱼棒等。民间传说，黑鱼为龙宫大将，故又有将军之称号，黑鱼皮厚、力大，生命力顽强。鱼体椭圆筒形，头部上下扁平，口大眼小，尾巴左右侧扁，全身鳞细而圆，有许多大黑点。性凶猛，大的长达50厘米以上。我国南北一年四季均出产，以冬季产的最肥。

13. 白鱼：鲤形目，鲤科。

又名：鲈鱼、翘嘴鱼、翘头白鱼等。产于江河湖泊中。白鱼体长，左右侧扁。大的重5千克左右。白鱼的特点是：嘴尖头小，口上翘，体白色，鳞小刺多，肉细味美。一年四季均有出

产，2—3月最肥，8—9月品质也很好。

14. 鲢鱼：鲢形目，鲢科。

又名：鲢鱼、粘鱼、鲢巴郎。产于江河湖泊中。其特点是：头扁平，口宽，尾部侧扁，体呈圆筒形，有须，眼小，全身无鳞，表面多粘液。一年四季均有出产，以9—10月产的最肥，质量最好。一般重约500~2500克。最大的重40千克左右。

15. 刀鱼：

又名：刀鲚、长颌鲚。产于长江中下游一带。它的体形狭长，头尖而小，色泽银白，颇似一把尖刀，胸鳍上有五条须，眼小，鳞片大，刺细软。刀鱼肉质细嫩，鲜而不腻。3月底至8月初是刀鱼上市时期，以清明前的最佳。

16. 鳊鱼：合鳃目，黄鳊科。

又名：黄鳊、长鱼、鲊。身长而细象蛇，头粗尾细，长40厘米左右，背呈黑褐色，腹为黄色，眼小无鳞，全身仅一根刺、一根肠。鳊鱼的最大特点是雌雄同体，每年清明后产卵。鳊鱼以小暑时节营养最丰富，肉质也最鲜美，所以民间有“小暑黄鳊赛人参”之说。

17. 河鳊：鳊形目，鳊科。

又名：鳊鱼、白鳊、青鳊、鳊鱼等。鳊鱼体形细长，前部呈圆筒形，后部稍侧扁，眼小，嘴尖而扁，下颌稍长于上颌，只有细牙，鳞小埋于皮下，背鳍、臀鳍和尾鳍相连，胸鳍小而圆，体背部灰黑色，腹部白色。鳊鱼肉质细嫩，味道鲜美，为高级食用鱼。

18. 罗非鱼：鲈形目，丽鱼科。

又名：非洲鲫鱼。1956年从非洲引进我国，目前全国各地都有养殖。罗非鱼体高而侧扁，体呈暗灰色，侧线分上下两条，体面有黑色纵条纹8—10条。非洲鲫鱼一年四季都有出产。最大体长达38厘米，重700克。

19. 甲鱼：爬行纲，鳖科。

又名：团鱼、圆鱼、水鱼、鳖等。背有硬盖，色泽乌绿，腹部发白。甲鱼肉质细嫩，滋味肥厚。营养价值极高，是一种珍贵的补品。一年四季都有出产，以菜花盛开季节、桂花盛开时节为最肥壮。

(二) 咸水鱼类

我国海洋渔场广阔，渔业资源丰富，出产经济价值较高的鱼类达200多种。其中，饮食业经常使用的咸水鱼有大黄鱼、小黄鱼、鲈鱼、加级鱼、比目鱼、鲳鱼、带鱼等。

1. 大黄鱼：鲈形目，石首鱼科。

又名：大鲜、黄瓜鱼、大王鱼、石首鱼。主要产区为东海和南海，以舟山群岛和广东东南澳岛产量为最高。这种鱼的特征是：体形大而扁长，色泽金黄，嘴部略圆，头部和眼睛较大，眼睛部位稍向前，尾柄略长较低，鳞片紧而较小。大黄鱼的出产在广东沿海以10月为旺季，福建以12月至来年3月为旺季，浙江沿海以5月最盛。

2. 小黄鱼，鲈形目，石首鱼科。

又名：黄花鱼、小黄花、花鱼、小鲜、古鱼等。盛产在我国沿海一带，以东海、黄海、渤海最多，以河口产的质量最好。这种鱼的特征是：形态与大黄鱼相似，但体形小，体背较高，头较长，嘴较尖，眼睛小且稍向后，鳞片较大，肉质鲜嫩且为蒜瓣形，刺少味鲜。小黄鱼的捕获季节在清明前后，小满后捕捞量最多，到芒种则逐渐减少。

3. 带鱼, 鲈形目, 带鱼科。

又名: 刀鱼、白带鱼、鳞刀鱼、牙带等。分布在太平洋和印度洋海区, 中国、日本、越南和印度等沿海均有出产, 其中以我国沿海出产最多, 青岛、烟台产量最大, 山海关产的质量最好。带鱼体长侧扁呈带状, 嘴长而尖, 口大, 牙齿发达且排列稀疏, 没有腹鳍, 尾呈鞭状, 细鳞, 一般体重为 250~1500 克。每年 9 月至来年 3 月为捕捞旺季。

4. 鲳鱼, 鲱形目, 鲱科。

又名: 鲚鱼、鲞鱼、快鱼、曹白鱼、白鳞鱼、鲞鱼。分布很广, 我国沿海都有, 以秦皇岛的产量和质量最好。鲳鱼体形侧扁, 尾巴呈叉形, 背鳍前端在前腹鳍的后方, 背鳍的末端在后腹鳍垂直相交。背呈青灰色, 腹部为银灰色, 并有锯齿状的尖锐缘, 如刀锋, 鳞片薄易脱, 无侧线, 眼大口斜, 刺多而细。鲳鱼肉白细嫩, 鳞片含脂肪较多, 是品质较高的鱼类。捕捞旺季为 4~6 月和 8~11 月。

5. 鲈鱼, 鲈形目, 鲈科。

又名: 花鲈、板鲈、鲈子等。我国沿海地区都有出产, 以天津的北塘出产的最好, 也多。鲈鱼身体上部呈青灰色, 口大倾斜, 下颌稍长, 背厚鳞小, 有黑色斑点, 斑点随年龄的增长而减少, 腹部为灰白色。一般鱼重 1500~2000 克, 大的可达 25 千克以上。出产旺季在立秋左右。鲈鱼, 肉多刺少, 鲜美, 肉为蒜瓣形。

6. 加级鱼, 鲈形目, 鲷科。

又名: 真鲷、铜盆鱼、立鱼、加吉鱼、海鲫鱼等。主要产于辽东大东沟、河北秦皇岛, 龙口等地, 以秦皇岛出产的最好。加级鱼体呈椭圆形而侧扁, 头大且前端呈圆形, 上下颌相等, 背呈驼形、青色、体侧有浓褐色的斜纹。一般体重 500 克左右, 也有 1500~5000 克的。立夏至初伏为丰产季节。

7. 鲳鱼, 鲈形目, 鲳科。

又名: 白鲳、平鱼、车片鱼、镜鱼、银鲳、海漂子等。鲳鱼产在辽宁的大东沟等地, 以河口和秦皇岛产的最好。鲳鱼体短而宽, 略呈扁平菱形, 背部青灰色, 腹部为银白色。小细鳞, 头小, 肚小, 肠少, 肉细, 刺少, 味厚。雌者体大, 肉厚; 雄者体较小, 肉薄。一般重 500~1000 克左右。五月间产量最高, 最佳。

8. 鲈鱼, 鲈形目, 鲈科。

又名: 鲭、青花鱼、鲭鲆、鲈巴鱼、油筒鱼等。鲈鱼体呈梭子形, 尖头尖尾, 尾鳍呈叉形, 背青色, 腹白色, 背部具有深蓝色不规则的条纹, 无鳞, 刺少, 尾部上下各有 5 个脂鳍, 长达 60 厘米左右。每年 5~6 月份为捕获旺季, 芒种后最肥。

9. 鲈鱼, 鲈形目, 鲈科。

又名: 马交鱼、燕鱼、鲈、蓝点鲈等。这种鱼体形与鲈鱼基本相似, 鱼体比鲈鱼长, 呈圆形, 背部黑蓝色, 腹部灰白色, 体侧中央也有黑色圆形斑点, 尾部上下各有 8~9 个小脂鳍, 一般体重在 1500~2000 克, 重的可达 40 千克以上, 每年 4~5 月和 7~8 月为盛产期。

10. 比目鱼, 鲱形目, 鲱科。

又名: 板鱼、偏口鱼、鲆、左口、草鞋鱼等。比目鱼种类很多, 常见的有牙鲆、高眼鲆、条鲆和滑舌鲆。产于辽宁、河北、山东等沿海。东海和南海也有出产。以秦皇岛和北戴河所产最好。比目鱼体形扁平, 口大, 眼睛生在一侧, 有眼的一方呈灰褐色以至深褐色, 有黑色斑

点，无眼的一方为白色。全身只有一根大刺，鳞片小，肉质鲜嫩，味美。一般体长为 30—60 厘米，最大可达 2 千克左右。常年可捕，但以秋冬两季为旺季。

11. 梭鱼，鲭形目，鲭科。

又名：红眼鱼、肉棍子、斋鱼、支鱼等。产于辽宁的大东沟、河北的山海关、山东的羊角沟等处。体细长为圆筒形，眼上绿红色，头短，平扁而宽，嘴短小，体色青灰。鳞片上有微黑色条纹。成鱼体长 33.3 厘米左右，重约 500 克。五、六月为捕捞旺季。

12. 鲮鱼，鲮形目，鲮科。

又名：白眼、乌鲮、犬鱼、尖头鱼，广东也称之为斋鱼。这种鱼在东海和南海最多，有“南鲮北梭”之说。鲮鱼体形稍粗，前圆，向后逐渐侧扁。两侧有几条暗色纵带。鱼头较小，嘴宽而短，眼大，口有细牙。鳃密如竹篾，尾鳍呈叉形。每年 10 月至来年 2 月是捕获旺季。

13. 红娘鱼，鲈形目，鲈科。

又名：红头鱼、火鱼、角鱼、红鞋鱼、穷头鱼等。我国沿海一带均有出产。红娘鱼头大，头上没有肉，故又名穷头鱼。鱼体前背鳍高而短，上面有一个淡黑色的斑块，后背低而长，头呈长方形，上颌较下颌稍长。上下具有绒毛状齿群，背侧为红色，腹部为白色，鳞小，刺少，肉多，味美。重约 150 克，每年 2—7 月为捕获旺季。

14. 墨鱼，头足纲，乌贼科

又名：乌贼、目鱼、墨斗鱼等。我国沿海均有出产。墨鱼体呈长圆形，灰白色，内有一块骨头叫海漂蛸，头有八根须角，另有两根较长的触手，雄的背宽有花点，雌的裙边小背呈黑色，一般重 170 克，也有重达 500 克的。每年广东二、三月，东海四、五月，黄海六、七月，渤海十、十一月为捕捞旺季。以舟山群岛出产最多，墨鱼是我国四大海产鱼类之一。

15. 海鳗，鳗鲡目，海鳗科

又名：狼牙鲈、勾鱼、牙鱼、海鲈等。特点是身体长，近似为圆筒形，后端侧扁，身上光滑无鳞，有侧线，背鳍臀鳍和尾鳍相连，胸鳍宽大，背部较暗，腹部灰白，眼嘴较大，上下颌有许多大牙。风干的海鳗，俗称“鳗鲞”，在国内外市场上久享盛名。

四、其它水产类

淡水和咸水中的虾、蟹、贝类都是重要的烹饪原料。它们含有丰富的蛋白质、脂肪和各种矿物质，味道鲜美，可用于烹制较为名贵的菜肴。饮食业经常使用的主要有河蟹、对虾、青虾、鲍鱼等。

(一) 梭子蟹：甲壳纲，蜡蚌科。

背壳呈茶绿色，前侧左、右各有九个锯齿，最后一个大而长，向左、右突出。它的整个外形似织布的梭子，故名梭子蟹。最大的体宽 23 厘米。我国沿海地区都有出产，以河北、山东、浙江产量最高。每年夏季是捕获的旺季。

(二) 青蟹：甲壳纲，蜡蚌科。

它的外形似梭子蟹，蟹足大，壳隆起而光滑，呈青绿色。故名青蟹。它的体形较梭子蟹小，体宽 13 厘米左右，它的最后一足呈桨状。它主要产于浙江、福建、广东等沿海。夏末秋初是捕获期。

(三) 中华绒螯蟹：甲壳纲，方蟹科。

又名毛蟹、清水蟹。根据产地可分为江蟹、湖蟹、河蟹。著名的有：胜芳蟹，产于河北

县东淀；炎亭江蟹，产于浙江平阳县炎亭；阳澄湖大闸蟹，产于苏州地区的常熟、吴县、昆山三县交界的阳澄湖。每年9月宜吃雌蟹，10月宜吃雄蟹。10月是大闸蟹的捕捞旺季。

(四) 青虾：甲壳纲，匙指虾科。

又名河虾、沼虾。盛产于江河湖泊水塘中。特点是：头部有须，胸有爪，两眼突出，尾呈叉形，体表呈青色，肉质鲜嫩。全国各地均有出产，每年端午前后为盛产期。

(五) 对虾：甲壳纲，对虾科。

对虾又名明虾、大虾，是一种个体较大的虾类。特点是：外壳呈淡青色，肥壮期背部两旁呈淡红色，肉色透明，体壮肉肥。一般三对半为500克以上者称对虾，500克多于三对半称虾干或虾钱。我国常见的对虾有：渤海产的东方对虾（又叫中国对虾）、南海和东海产的、墨吉对虾、日本对虾、斑节对虾、宽沟对虾等。每年四月中旬为捕捞旺季，此时对虾最为肥嫩。

(六) 罗氏沼虾：甲壳纲，长臂虾科。

又名马来西亚大虾。体大，雄体长25厘米，重200克。体青褐色，额角前端上扬，雄虾的第二步足特别大，呈蔚蓝色。生长于热带、亚热带的淡水或半咸水水域中，东南亚地区均有。我国现已引种并大量养殖。

(七) 海蜇：海蜇属腔肠动物

又名水母。我国沿海各地均产，以福建、浙江沿海地区所产的质量最好，个大脆嫩。山东烟台所产的海蜇泥沙较多，天津北塘产的海蜇个较小。海蜇呈伞形，伞部称为海蜇皮，口腔部称为海蜇头。海蜇头的质量比海蜇皮差。每年夏、秋两季为捕捞旺季。

(八) 海螺：海螺属软体动物腹足类

又名红螺。产于我国沿海浅海底，以山东、辽宁、河北居多。海螺贝壳边缘轮廓略呈四方形，大而坚厚，壳高10厘米左右，螺层6级，壳口内为杏红色，有珍珠光泽。其肉质鲜嫩，细腻可口，能做多种佳肴。每年5-8月为盛产期。

(九) 缢蛏：缢蛏属双壳类软体动物

又名蛏子、竹蛏、青蛏。主要产于浙江、福建等沿海地区。缢蛏两扇贝壳相同，壳质薄脆，形状近长方形，两端略圆，表面有一层黄绿色薄皮；脱落后露出白色。缢蛏肉可以鲜食，也可制成蛏干。每年春、夏两季为盛产期。

(十) 鲍鱼

鲍鱼属腹足纲，鲍科。又名蝓鱼。其实它并非鱼类，而是属于贝类，是一种外壳椭圆，且只有一个壳的软体动物，也称石决明或大鲍。我国沿海均产鲍鱼，尤以山东的皱纹盘鲍为上品，不仅个大，而且繁殖力强，产量高。鲍鱼壳坚厚，低扁而宽，呈耳状，螺旋痕迹，浅且只占全壳的一部分。壳的边缘有一列呼吸小孔，壳表面粗糙，内面呈现美丽的珍珠光泽。自古以来被视为海味珍品，鲜食、干制均可。每年在夏、秋两季捕捞。

第二节 常见的植物性烹饪原料

中国烹饪所选用的植物性烹饪原料非常广泛。据一般的统计，我国栽培的蔬菜有一百多种（不包括野生种类），其中普遍栽培的有40-50种，另外各地从国外引进和栽培了很多蔬菜，

如西芹、荷兰芹、西兰花等，丰富了烹饪原料。

蔬菜是人们膳食中的重要食品。它对人体提供着不可缺少的营养成分，特别是含有丰富的维生素和矿物质，是维持人体正常生理活动所必需的。蔬菜在菜肴中既可作主料，也可作辅料，某些蔬菜因含有辛辣物质或芳香成分还具有调味作用。所以，蔬菜也是重要的烹饪原料之一。

一、蔬菜的分类

目前的蔬菜品种分类的方法很多。有按植物学的分类、食用器官的分类，农业生物学的分类，商品学的分类。本章节选用食用器官分类法。

(一) 根菜类

1. 肉质根类：萝卜、胡萝卜、大头菜（根用芥菜）等。

2. 块根类：豆薯，山药等。

(二) 茎菜类

1. 地下茎类

块茎类：马铃薯，菊芋（洋姜）

根状茎类：藕，姜。

球茎类：荸荠，慈菇，等。

鳞茎类：洋葱，大蒜，百合等。

2. 地上茎类：莴苣，茭白，竹笋，榨菜等。

(三) 叶菜类

1. 普通叶菜：小白菜，芥菜，菠菜，芹菜，生菜，莴菜等。

2. 结球叶菜：结球甘蓝（卷心菜），大白菜，结球莴苣，包心芥菜等。

3. 香辛叶菜：葱，韭菜，芫荽，茴香等。

(四) 花菜类

花椰菜，金针菜，朝鲜蓟等。

(五) 果菜类

1. 瓜果类：南瓜，黄瓜，甜瓜，冬瓜，丝瓜，苦瓜等。

2. 茄果类：茄子，番茄，辣椒等。

3. 荚果类：蚕豆，豇豆，毛豆，豌豆，四季豆等。

二、常见蔬菜

(一) 萝卜：十字花科，一、二年生植物

我国是萝卜栽培的起源地。全国各地都有种植，萝卜的品种很多，所以形状也不一，有长形和园形，皮色也有红色，白色，绿色等品种。

(二) 胡萝卜：伞形科，二年生草本植物

又名丁香萝卜，药性萝卜。原产英国及中亚等地。我国各地均有栽培，尤以宁夏、陕西、四川、山东、浙江、江苏等省种植更多。胡萝卜外形与萝卜相似，它的次生韧皮部特别发达，糖类，淀粉和胡萝卜素等营养物质绝大部分均存在其中，为肉质根的主食部分。它的“心柱”是次生本质部分，含养较少，“心柱”细小，次生韧皮部肥厚者是品质佳良的特征，一般植株叶丛小它的“心柱”也细小。胡萝卜的根皮色与肉色以桔红，桔黄为多。