

现代餐饮 职业技术教育教材

# 现代粤菜

# 烹饪原料知识

沈为林 巫炬华 编著



111

机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



ISBN 7-111-13287-4/TS·49 (课)

封面设计：饶 薇

## 现代餐饮 职业技术教育教材

- |               |             |    |
|---------------|-------------|----|
| ◆ 现代餐饮计算机管理技术 | 虞 迅         | 编著 |
| ◆ 现代点心制作技术    | 陈有毅 李永军 马庆文 | 编著 |
| ◆ 现代粤菜烹调技术    | 巫炬华 邓宇兵 沈为林 | 编著 |
| ◆ 现代粤菜烹饪原料知识  | 沈为林 巫炬华     | 编著 |
| ◆ 现代餐饮督导技巧    | 虞 迅         | 编著 |

ISBN 7-111-13287-4



9 787111 132875 >

定价：19.00 元

地址：北京市百万庄大街22号 邮政编码：100037  
联系电话：(010) 68326294 网址：<http://www.cmpbook.com>  
E-mail: [online@cmpbook.com](mailto:online@cmpbook.com)

现代餐饮职业技术教育教材

# 现代粤菜烹饪原料知识

沈为林 巫炬华 编著



机械工业出版社

本书主要介绍粤菜制作过程中常用的原料及调味料的有关知识,包括海鲜、干货、药材、蔬菜与水果、家禽家畜、调味料等几个部分,文中以具体的品种为例,对每个品种的名称、产地、特点、质量鉴别、用途等均进行了详细的介绍,对一些新进入烹饪领域的原料与用料也做了简要介绍,部分品种还配有彩色插图。

本书主要作为烹调专业的高职高专和中专学生学习烹调原料知识的教材,也有助于从事粤菜烹调工作的人员在进行原料采购、使用过程中更好地认识不同原料的特性,正确地使用原料与调味料。同时,为烹调行业的初学者能够更好地认识和使用原料也可提供一定的帮助。本书还可作为烹调爱好者采购、使用烹饪原料的参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

现代粤菜烹饪原料知识/沈为林,巫炬华编著. —北京:  
机械工业出版社,2004. 1

现代餐饮职业技术教育教材

ISBN 7-111-13287-4

I. 现... II. ①沈... ②巫... III. 烹饪—原料—广东省—技术教育—教材 IV. TS972. 111

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099416 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:何月秋 王振国

版式设计:张世琴 责任校对:李汝庚

封面设计:饶薇 责任印制:施红

三河市宏达印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

890mm×1240mm A5 · 7.625 印张·4 插页·195 千字

0 001—4 000 册

定价:19.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换  
本社购书热线电话(010) 68993821、88379646

封面防伪标均为盗版

## 前 言

在最近这 20 多年里,我国的餐饮业发展非常迅速。据国家统计局资料表明,从 1978 年至 2000 年,我国的餐饮业总收入由 548 亿元增长到 3 752 亿元,增长了 6.8 倍;2001 年我国的餐饮业总收入突破 4 000 亿元,餐饮业的增长速度达到了 16.2%,比 GDP 增长速度高 1 倍。在刚刚过去的 2002 年里,我国餐饮业的经营网点已达到 350 多万家,从业人员超过 1 800 万人;2003 年上半年全国餐饮业实现营业额 2 327.2 亿元,比去年同期增加额达到 319.9 亿元,增长幅度为 15.9%,增幅比社会商品零售总额增长要多出 7.3 个百分点。

诚然,随着餐饮业的发展,我国的餐饮职业教育,虽然艰难地迈过了“师傅带徒弟”模式的门坎,但依然面临着许多急需解决的问题。有资料显示,餐饮业是社会上大学生所占比例最低的行业之一,餐饮从业人员的知识结构不平衡,社会上的厨师、点心师考证的含金量不高等。这说明,餐饮职业教育亟待有建设性的规范和创新,这套“现代餐饮职业技术教育教材”可说是百家争鸣中的一朵奇葩。

餐饮之道,其实是一个传承与变异的过程。没有传承,就等于没有源头;没有变异,就等于没有发展和创新。作为传承中最重要的纽带——餐饮职业教育来说,它理所当然地要体现当前餐饮业最新变化的元素在内,不然就会与实际相脱节。这套教材的特色之一是较好地体现了传承和变异的结合。它在传统的基础上,融

入了当前餐饮业发展的最新元素,如餐饮管理技术、最新的烹调技术和点心制作技术、餐饮计算机管理技术、餐饮督导技巧等等。从范围上说,它丰富了以往餐饮职业教育只着重在烹调、点心和餐厅教学的内容,真正体现了餐饮职业教育的多元内容和多维视野。

在职业教育理论中,无论是德国的“双元论”还是加拿大的“CBMA”观点,模块观点的应用是最为成熟和广泛的。模块观点认为,一种技术是由不同的、若干个技能子模块构成的,每个技能子模块里都包含着不同的知识点和技能要求。从职业教学的角度而言,这些不同的知识点和技能要求,体现出一种技术所需要的知识结构和技能水平,也体现了各子模块之间在内容、顺序、知识点和技能要求上的逻辑关系。这套教材的特色之二就是较好地体现了现代职业教育中模块教学的基本规律。

这套教材的作者都是富有经验和创造力的中青年人,长年从事餐饮职业教育理论和实践的研究。从某种意义上说,他们的努力正是对现代餐饮职业教育探索过程中一种有益的尝试。他们认真总结了前人的成功经验和失败的教训,并力求摸索出一个崭新的技术模式,如《现代粤菜烹调技术》、《现代点心制作技术》等。更难能可贵的是,他们努力在尝试填补一些空白,如《现代餐饮计算机管理技术》、《现代餐饮督导技巧》等。

该教材既可作为高职高专餐饮管理专业、酒店管理专业、烹调技术培训教材使用,也可作为餐饮从业人员的参考用书。

我们诚望,随着该套教材的出版,能够得到有关专家、学者和广大餐饮从业人员的支持和指正,使现代餐饮职业教育能够不断地丰富和提高!

之凡  
于广东白云职业技术学院

## 编者的话

粤菜作为近几年在全国较为流行的菜系品种,受到了各界食客的广泛欢迎,其层出不穷的菜式变化,不断求变求新的精神,使粤菜成为最富有生命力的菜系品种之一。粤菜的变化与发展,除了与厨师们善于吸取各种烹调技艺有一定关系外;在很大程度上还得益于广州独特的气候条件与对外改革开放的有利地理位置。广州处于亚热带地区,长年高温,潮湿多雨,非常适宜于各种动植物的生长。因而,为广州的厨师们提供了丰富的动植物资源,同时,广东漫长的海岸线也为粤菜提供了各种各样的海产品资源,包括各种海鲜与海味干货。

另外,广州历来也是中外客商进行贸易和各种交流活动的重要基地,南来北往的客商带来了各地丰富的食品与原材料。这些都为广州厨师所用的餐饮原料提供了广泛的选择空间,也形成了粤菜多姿多彩的特色。

因此,作为一个粤菜厨师,必须对各种各样的餐饮原料及调味料有足够的认识及较强的鉴别能力,这种能力的高低直接决定了其厨艺水平的发挥。然而,很多厨师,尤其是入行时间不长的年轻厨师,受工作经验和条件所限,对很多原料的认识不深,以至直接影响了原料的正常使用,不能发挥原料的最大效用。随着交通运输与饲养技术的发展,很多内地城市也能供应粤菜制作所需的餐饮用料及鲜活海鲜,但由于条件所限,很多内地厨师不能细致和全面地了解其特性。故本书希望在这方面作一些尝试。

由于餐饮原料日新月异,且作者水平有限,本书还不能完全反

映粤菜原料的全貌,错漏之处在所难免,恳切希望业内专家及读者能提出宝贵批评和建议,以利于进一步的改进与提高。

本书的编写得到了各界专家的大力支持,尤其是中国烹饪协会副会长林壤明先生对本书提出了许多宝贵意见,广东白云职业技术学院各位教师为本书提供了丰富的资料,其中程三望老师认真细致地校对了原稿,并提出了宝贵的修改意见,部分图片由沈为南先生拍摄与提供。这里一并向他们表示衷心的感谢。

编 者



# 目 录

前言

编者的话

<b>第一章 概述</b> .....	1
第一节 粤菜概述 .....	2
第二节 餐饮用料概述 .....	7
复习思考题 .....	18
<b>第二章 粤菜常用干货知识</b> .....	19
第一节 干货概述 .....	19
第二节 常用干货介绍 .....	21
第三节 名贵干货鉴别与涨发知识 .....	35
第四节 干货涨发加工方法 .....	58
复习思考题 .....	62
<b>第三章 粤菜常用海鲜</b> .....	63
第一节 概述 .....	63
第二节 常用水产品的质量鉴别方法 .....	64
第三节 水产品原料的雄雌区别 .....	65
第四节 各种海河鲜品种举例 .....	65
第五节 海鲜加工方法简述 .....	92
复习思考题 .....	96

<b>第四章 粤菜常用禽畜及蛋类知识</b>	97
第一节 概述	98
第二节 家禽家畜的营养成分	98
第三节 家畜类	100
第四节 家禽类	111
第五节 禽蛋类	117
第六节 粤菜常用野禽与野畜	121
复习思考题	126
<b>第五章 粤菜常用药材介绍</b>	127
第一节 概述	127
第二节 常用药材介绍	128
复习思考题	156
<b>第六章 粤菜常用调味料介绍</b>	157
第一节 概述	157
第二节 粤菜调味的的作用	158
第三节 粤菜调味的特点	159
第四节 粤菜常用调味品的介绍	160
复习思考题	180
<b>第七章 粤菜常用蔬菜与水果知识</b>	182
第一节 蔬菜概述	182
第二节 蔬菜的分类	184
第三节 蔬菜的品种及用途	188
第四节 各类蔬菜的选择	219
第五节 常用水果类介绍	220
复习思考题	233
<b>参考文献</b>	234



# 第一章

## 概 述

### 学习目标

完成本章的学习后，你应该能够

1. 了解粤菜形成的过程与特点，是哪些因素促使粤菜形成了自己的特色。
2. 餐饮原料的定义与基本属性。
3. 餐饮原料的分类及分类的方法。
4. 餐饮原料变质的原因。

1

### 学习重点

1. 粤菜的构成及特点。
2. 餐馆原料的定义及特点。

### 学习难点

1. 不同原料的质量鉴别方法。
2. 原料变质的原因。

### 教学建议

1. 在理论分析的基础上，应尽量结合具体例子进行说明。
2. 适当利用有关参考资料进行教学。



## 第一节 粤菜概述

曾有这样一个笑话：某天有一个外星人被人们捉住了，如果把他放在北京，由于北京人较精于科学研究，肯定会把外星人里里外外、彻头彻尾地研究一番，研究其结构与地球人有何不同；如果把他放在上海，上海人精于做生意，自然会把他放在展览馆展出，以收取门票赚钱；而如果他不幸落在广州人的手里，他则厄运难逃了，因为广州人必然首先要将其切开，尝尝外星人肉的滋味。这虽然是一个笑话，但也的确反映了广州人爱好饮食的习惯。广东菜是中国四大菜系之一，尽管它的发展历史不长，但它独具浓厚的岭南特色，是岭南饮食文化的代表。近百年来，“食在广州”的美誉流传海内外。

2

广东菜又称为粤菜，它由三部分组成，即广州菜、东江菜和潮州菜。其中以广州菜最具岭南特色，是粤菜的代表。广州菜又称广府菜，是原来广州府所辖地的地方菜，但现在凡讲广州话的地区的地方菜都统称广州菜。

### 一、粤菜的历史

作为具有鲜明南粤特色的菜系，广州菜的形成也有其漫长的历史发展过程。据史料记载，秦时，率军南下的将领任嚣与赵佗把治理岭南的战略中心放在南海郡，数十万南下汉人集中于南海郡的较多。南海郡治番禺（今广州市），所辖之地，后来大都划入广州府属。南海郡中汉人比例较大，南下汉人中不乏烹调高手，而占比例最多的商人多为美食家，老一代妇女以善庖厨为贤良和美德。他们的到来，直接提高了岭南饮食文化的品位和档次，使南方饮食方法得到了更新。

西汉以后，中原人继续以多种方式南迁，通过“杂处”而至融合。这样，南下汉人带来的科学知识和饮食文化与岭南的地理



环境和越人的饮食习俗揉合在一起，并去粗取精，不断升华而创造出独具一格的饮食特色。这种特色既具有越人饮食之风尚，又具有中原饮食之精华，从而奠定了后来广东菜发展的基础。如从南越王墓的出土文物中可以看到，出土的大型炊烤具和容器共130件，铜陶器内多存动物食品。这些炊具和食器可以从某个侧面反映出南越国时岭南的烹饪技艺已有较高造诣。墓中出土的大批介壳类水产品又表明，越人嗜食的水产品已被南来的北方人所接受，越族人嗜食海鲜之特色得以保存下来。中国社会科学院考古研究所研究员黄展岳先生指出：“1983年在广州发掘的南越王墓，发现墓中存有大量经过加工的动物遗骸，这为我们探研2000多年前的广州美食提供了丰富形象的食品原料，通过对这批肉食品进行的初步研究，可以看到饮食在广州是有它的历史根源的”。

隋唐时代，广州菜又有了新的发展。我国从三国至南北朝300多年中，一直处于南北分裂状态，中原战乱频繁，而岭南则相对较为安定，汉人又曾大批南迁，唐代继承隋代统一局势，全国封建经济空前繁荣。岭南“汉越融合”基本完成，经济也有所发展，通过“汉越融合”而形成的烹调技艺扩展到民间，于是，出现了不少创新名食。如唐代段成式《酉阳杂俎》曰：“物无不堪啖，唯在火候，善均五味”。意即菜肴的风味特色，除了选料之外，关键在于掌握火候与调味。另据唐昭宗时出任广州司马的刘恂《岭表录异》所记，当时岭南人的烹饪技艺已颇高明，民间已能运用煮、灸、炸、蒸、炒、甑、脍、烧、煎、拌等多种烹调方法，并能因物料的质地不同而辨物施用。如食蟹，“水蟹，蟹肉皆咸水，自有咸味，广人取之淡煮，吸其汁下酒；黄谊蟹，壳内亦有黄赤如鸡、鸭子黄，肉白如豕膏，实其壳中，淋以五味，蒙以细面，美味可口。”蟹的口味不同，施制的方法各异，菜品的风味就不一样，宴席菜中，汤或羹先上还是后上，历来是南北食制之分也。”清代袁枚《随园食单》曰：“上菜之法……无汤者宜先，有汤者宜后。”现在，北方各地仍然如此，广州菜则自唐



代以来都是汤（羹）先上。由此看出，广州菜在食制方面也早已自成一格。

到了宋元时期，广州菜的发展势头更大。宋代，北方战乱仍较频繁，大批汉人继续南下，广东人口大量增加，各行各业均得到进一步发展，使广州成为我国最大的商业城市和通商口岸，来华进行贸易的有 50 多个国家，对外贸易总量占全国的 80%。这种繁荣的商业促进了广州菜的发展，也出现了许多风味名食。吃蛇的记录最早见于南宋，当时，在广州如请客人赴宴而席上无蛇，那客人会认为一无所获。

明清时代，广东农业的发展也逐步走至全国前列，珠江三角洲逐渐发展成为商品性农业产区，人们称之为“鱼米之乡”，广州的城乡出现了许多著名的乡土美食，如佛山的柱侯食品、顺德的风城食谱、东莞的荷包饭、新塘的鱼包、新会的潮莲烧鹅、清远的白切鸡等。这些，大大地丰富了广州菜的特色。

清代，特别是鸦片战争以后，由于清政府采取闭关自守的政策，广州成为中国惟一的通商口岸，中外客商在广州的交往更加频繁，内外商贾云集，各地名食相继传来，广州街头，除正宗粤菜外，扬州小炒、金陵名菜、姑苏风味、四川小吃、京津包点、山西面食等随处可见，西餐、咖啡馆、酒吧也占有一席之地。粤菜在进一步吸收各地优秀烹调技艺的基础上，逐渐形成了具有自己鲜明的地方特色，且深受人们喜爱的菜系。

## 二、粤菜的特点

在粤菜发展过程中，由于受到了中原和西方饮食文化的影响，博取众家之长，保持了源于越人的杂食之风，用料广博奇特，选料精美，如粤菜常用于烹制的蛇、禾虫、禾花雀、狗肉、猫肉等是许多内地人觉得不可思议的事。

与此同时，广州特殊的地理位置，对粤菜的形成与特点也有不可忽视的影响。由于广州地处亚热带，一年之中炎热时间较



长，高温多雨，十分有利于各种动植物的生长，为粤菜的用料提供了良好而广泛的物质基础。粤菜原料之丰富，仅蔬菜、水果一类，其品种之多，已为北方各省所望尘莫及。同时，珠江三角洲纵横密集的河网与湖泊，且面临浩瀚的南海，各种各样的海鲜与河鲜也应有尽有。近年来，先进的养殖技术与种植技术，使许多珍贵的水产品及不常见的植物原料进入了海鲜酒家，这些用料使粤菜厨师们的技术有了更广泛的施展空间。航运业与保鲜技术的发展，使世界各地的海鲜产品及各种各样的餐饮原料进入广州，也为粤菜的用料增加了丰富的内容。

由于广州一年之中炎热的天气持续时间较长，人们的口味一般都趋于清淡。因此，粤菜口感大多比较清淡，但这是与其他地方菜比较而言的。所谓的清淡决非清寡如水，淡而无味，而是清中求鲜，淡中求美，讲究清、鲜、嫩、滑、香，适应时令。夏秋力求清鲜，冬春偏浓郁，还有香、酥、脆、肥、浓之分，并且讲究“五滋六味”之妙。粤菜味型结构变化无穷，能适应各方人士的口味。近几年，随着广州厨师对汁酱的不断研制与创新，使粤菜口味变化更为丰富。广州菜的影响非常广泛，在全国各大中城市，到处都能找到“正宗粤菜，生猛海鲜”的招牌，吃粤菜成了高贵身份的象征。广州厨师在全国各地南征北战，带去了广州菜的烹调技术，也学到了各地优秀的烹饪技艺，并迅速融合在粤菜的革新之中。这种交流大大促进了沿海城市与内地的文化交流，也大大地丰富了粤菜的内容，促进了粤菜的发展，不断求变求新的新派粤菜，受到了各地食客的欢迎。随着对外交往的增加，粤菜的影响甚至遍及东南亚及世界其他广大地区。据有关报刊介绍，目前美国有中国餐馆近万家，英国有5 000余家，法国、荷兰各有2 000~3 000家，日本不下数千家；这些地方的中国餐馆，多数是粤式酒家、餐馆，生意十分兴隆；在香港及东南亚一带，粤菜就更加流行。粤菜厨师在海外往往较受餐馆老板的欢迎，容易找到工作，并且身价不低。



广州菜还有一个非常明显的特点就是“药食同源”。据说，由于岭南地区在五岭之南，早期属于刀耕火种的不毛之地，瘴气丛生，生活条件非常艰苦，粤人为了能够在如此恶劣的条件下生存下来，很早就学会了通过日常的饮食来调节体内的平衡，以抵抗疾病的入侵。而这与祖国传统的中医理论不谋而合，在传统中医理论中“食”与“药”并没有明确界限。在广州菜中，有大量的药材进入了饮食原料的行列，并根据不同季节与不同用法对菜式进行分类，如夏暑秋燥季节，用莲子炖猪肚，功效是健脾益胃，补虚益气；茨实莲子糯米粥，功效为除湿清心、补中养神、益胃健脾、止滞止泻固精，还有壮阳、补肾、滋阴等等功效。这也是构成广州菜的一个鲜明的特点。

综上所述，广州菜的特点是用料广泛，博取众长、口味多样、变化多端；菜式讲究鲜爽嫩滑、四时常新、调味清淡、突出食品的原汁原味；同时，较注重药食同源，能通过饮食营养调节身体；在季节变化上，注重夏秋清淡、冬春浓郁。

### 三、粤菜的发展

近代粤菜的发展经历了两个重要的历史阶段。一个是新中国成立后，人民当家作主，包括餐饮业在内的劳动者激发了极大的劳动积极性，他们以前所未有的热情投入工作，使我国餐饮业的发展水平有了迅速的提高。很多粤菜老一辈的厨师谈起那段日子还眉飞色舞、记忆犹新。当时，粤菜烹饪行业涌现出一大批出类拔萃的烹调大师，他们对粤菜的贡献、对粤菜的影响是不应被忽略和忘记的。较著名的有广州酒家的黄瑞、北园酒家的黎和、南园酒家的刘邦、大同酒家的麦炳等等，他们运用精湛的手艺，创制出多款脍炙人口的名菜。直到20世纪80年代改革开放，他们中的很多人仍坚守在工作的第一线，并悉心培养粤菜的接班人。

20世纪六七十年代，由于各种因素的影响，我国生产力的发展速度下降，社会物质生活贫乏，国民经济发展较为缓慢；由于





消费能力低下，人们对饮食的需求不足，直接导致粤菜处于停滞甚至倒退的地步。从客观上看，由于餐饮原料的贫乏，厨师处于“巧妇难为无米之炊”的尴尬境地。从主观上看，由于长期的计划经济，国营性质的餐饮业缺乏竞争力，从业人员普遍存在“皇帝的女儿不愁嫁”的思想，很多人不思进取、不求上进、没有市场经济及竞争意识。20世纪80年代以后，在改革开放政策的指引下，粤菜的发展达到了一个全盛的时期，其发展水平跃上了一个新的台阶。三资企业酒店在广州雨后春笋般的出现，带来了全新的先进的管理技术与管理理念，同时也引入了与传统粤菜大不相同的新派粤菜。由此，粤菜进入了一个飞速发展的时期，香港新派粤菜在用料、技术、口味、用具等方面对传统粤菜进行了全面的改革与创新，为广州菜的改革与创新起到了关键性的引导作用。广州厨师在与香港厨师合作的过程中，学习和吸收他们的技术和经验，勇于改革创新，迅速掌握新的技术与用料，并能加以变化和发展，逐步适应并引领了粤菜发展的新潮流。

综上所述，广州菜的渊源来自古代岭南地区的越人，发展于秦汉至隋唐时代，形成于明清之时，在改革开放后达到了发展的新高峰。

## 第二节 餐饮用料概述

### 一、烹饪原料的定义

烹饪原料就是指能够给人提供营养，维持人体生理机能，并通过一系列烹饪加工工艺等活动制成食品的原材料。

### 二、烹饪原料的基本属性

**1. 安全性** 这是食品原料的最基本的属性，即食品原料首先必须是对人体无害的，不会危及人体的健康。有些原料外表漂