

• 何长志 编著

• 轻工业出版社

食品知识手册



食品知识手册

何长志 编著

轻工业出版社

内 容 提 要

本书是一本普及食品专业知识的工具书，主要汇集了粮食、油脂、蔬菜、果品、糖茶、糕点、烹饪、水产等27大类产品，2600多个词条与专业术语。对食品工业的科研人员，管理人员和经营食品的人员都有一定的参考价值。

轻工业出版社出版
(北京安外黄寺大街甲3号)
三河鑫苑印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

787×1092毫米1/32印张：13 字数：443 千字

1991 年3月 第一版第一次印刷

印数：1—3,000 定价：8.70 元

ISBN7-5019-0537-1/TS·0367

目 录

本书食品词目分类·····	1
食品名称分类纲目·····	2—5
食品分类词目表·····	6—32
汉语拼音词目表·····	33—60
词典正文·····	1—311
附录：食物一般营养成分表·····	312—349
参考书目·····	350

1 艾窝窝(àiwōwō)是北京的传统风味小吃,历史悠久,用蒸熟的糯米和大米粉制成皮,内包有用芝麻仁、核桃仁、瓜子仁、青梅、糖桂花等制成的馅,如汤元大小,形状如球,表面沾有米粉如挂一层白霜,质地黏软柔韧,馅松散而甜香。

2 鹌鹑(ānchún) 简称“鹌”。鸟纲,雉科。雄鸟体长近20厘米,为鸡形目中最小的种类。体型酷似鸡雏,头小尾秃。额、头侧、颊和喉等均为淡红色。周身羽毛都有白色羽干纹。冬季常栖于近山平原,潜伏杂草或丛灌间,以谷类和杂草种子为食。在我国东北及苏联西伯利亚南部繁殖,迁徙和越冬时,遍布于我国东部。雄性好斗。肉味美,卵亦可食,各地多有饲养。

3 安福火腿(ānfú huǒtuǐ)火腿的一种,产于江西安福县,是具有悠久历史的传统产品。特点是:形似竹叶,腿只均匀,腰峰大,熟时色泽红润。

4 安哥拉羊(āngēlāyáng)著名毛用山羊品种之一,原产土耳其安卡拉。公母都有角,被毛白色,耳下垂,腿短结实。成年公羊体重50~55公斤,母羊32~35公斤,性驯良。所产羊毛称马海毛,毛体优良,肉质亦佳,唯繁殖力较弱。

5 安徽菜系(ānhuī cài xì)安徽菜系简称“徽菜”,是由沿江、沿淮、徽州三地区的地方菜发展而成。沿江菜是指芜湖、安庆一带的菜肴;沿淮菜是指蚌埠、宿县、阜阳一带的菜肴;徽州菜是指皖南一

带的菜肴,是徽菜的发源地和主要代表。安徽菜素以烹制山珍野味而著称,特色是选料朴实,擅长于烧、炖、蒸等烹调方法,菜肴具有“三重”的特点,即“重油”、“重酱色”、“重火工”。突出菜肴色、香、味,使菜肴色泽红润,保持原汁原味。名菜有无为熏鸭、火腿炖甲鱼、火腿炖鞭笋、奶汁肥王鱼、毛峰熏鲥鱼等。

6 安溪铁观音(ānxī tiěguānyīn)福建省安溪茶区产的铁观音茶。乌龙茶的一种。相传清咸丰年间,安溪一农民在观音寺旁山岩的石隙中发现了这种茶树,后经精心培植,采制成茶。参见“铁观音茶”。

7 氨基酸(ānjīsuān)含有氨基的有机酸,是组成蛋白质的基本单位。主要从蛋白质水解制得,少数来自化学合成或微生物发酵。人体需要的氨基酸中必须由食物中蛋白质供给的,称为“必需氨基酸”,可以从其他有机化合物(如糖)在身体中转化而得的,称为“非必需氨基酸”。

8 氨基酸生成率(ānjīsuān shēngchénglǜ)酱油酿造过程中,原料蛋白质逐渐水解为胨、肽、氨基酸等,氨基酸含量越高,表示分解得越彻底。因此通过比较酱油中氨基酸氮与全氮的比例,可以看出蛋白质的分解程度及成品质量。酱油中氨基酸氮占全氮含量的百分比,即是氨基酸的生成率。一般酱油中氨基酸生成率在50%左右。

9 熬煮糖果(áo zhǔ tángguǒ) 糖果的一类。经高温熬煮而成, 含有较高的干固体和较低的水分, 质坚脆, 故也称“硬性糖果”。在制造中用不同的加工方法, 可制成透明糖、丝光糖、结晶糖等不同品类, 又可因香味、形态、添加料、包装等不同而制成许多花色品种。

10 鲃(bā) 鱼名。即“鲃”。

11 鲃(bā) 亦作“鲃”。鲤科。一种淡水产中小型鱼类, 常栖息于水流湍急的涧溪中。体侧扁或亚圆筒形, 常具口须。背鳍有时具硬刺, 臀鳍具五分枝鳍条。主要分布于我国华南和西南。种类繁多, 常见的有条纹光唇鱼、倒刺鲃、白甲鱼、鲃和东方东坡鱼等。

12 八珍(bāzhēn) 八种珍贵的食物。陶宗仪《辍耕录》卷九: “所谓八珍, 则醍醐、麋沆、野驼蹄、鹿唇、驼乳糜、天鹅炙、紫玉浆、玄王浆也。玄王浆即马奶子。”后世以龙肝、凤髓、豹胎、鲤尾、鸩炙、猩唇、熊掌、酥酪蝉为八珍。

13 八角茴香(bājiǎo huīxiāng) 亦称“大茴香”。木兰科, 常绿小乔木。叶披针形至长椭圆形, 全缘, 有香气。花腋生, 花被多片。果实为8~9个木质蓇葖, 轮生呈星芒状, 红棕色。含一种子, 自生或栽培于我国西南部。果实香气甚烈, 用以作调料, 并可提制香料。

14 八棱海棠(bāléng hǎitáng) 果实扁圆形, 果面有棱起5~8个。

果面底色黄白, 阳面有红霞, 完熟后, 全果为全红色。果皮光滑且薄, 果肉黄白色, 近皮部微红。肉质细而脆, 汁多, 酸甜适口, 有香味, 品质上。平均果重10克左右, 耐贮藏。

15 八公山豆腐(bāgōngshan dòufu) 选用新鲜大豆作原料, 细布袋滤浆, 石膏点脑, 养脑20~30分钟, 然后压榨成型。它用料讲究, 制作精细。由于水质优良, 豆腐洁白细腻, 鲜嫩可口。因产地在安徽淮南市八公山, 故称八公山豆腐。

16 芭蕉(bājiāo) 亦称“粉芭蕉”、“灰芭蕉”。芭蕉科。多年生草本。具匍匐茎。在我国各地广泛栽培作为果品食用, 但与“香蕉”“大蕉”不是同物。其特点为全株黄绿, 被大量白粉, 果皮灰黄色, 果肉乳白色, 坚实, 细腻, 香甜。芭蕉每百克含水分69.7克、蛋白质0.8克、碳水化合物27.4克、钙18毫克、磷43毫克、铁1.7毫克、钾422毫克、维生素C1毫克。

17 巴梨(bālǐ) 又名“烟台梨”。果实较大, 一般单重200~280克, 为粗颈葫芦形。果皮细薄, 黄绿色, 稍贮后色转黄。果肉乳白色, 采后7~10天, 肉质变软, 石细胞极少, 易溶于口, 汁特多, 味浓甜、芳香。九月上旬成熟, 不耐贮藏。原产英国, 我国主要分布在烟台、辽南地区。

18 巴炸马古(bāzhá mǎgǔ) 藏族的传统小吃。以面粉、白糖或红糖、奶渣、酥油等为原料制成。制

法：将煮熟的面疙瘩浇以滚开的酥油，加进糖和稀奶渣后，再回锅煮几分钟即成。甜、香味美，风味独特。

19 拔丝(bá sī) 一种烹调方法。将原料切成小块油炸后，将糖熬炼成糊状，投入炸好的原料拌匀起丝即成。如：拔丝山药、拔丝苹果等。

20 霸王花(bàwánghuā) 又名“量天尺”，是一种蔓生植物。其根茎发达，耐旱，攀爬力强，与它相邻的草木常被它挤杀，故名“霸王”。花呈蛋黄色，硕大鲜艳，鲜花、干花均可食用。此花盛产于广东，可用来烹调菜肴，并可加工成干制品，远销东南亚各地，是海外侨胞喜爱的家乡特产之一。

21 白菜(báicài) 又名“小白菜”、“小油菜”、“油白菜”，俗称“青菜”。十字花科，一、二年生草本。植株一般较矮小，茎短缩。叶面无茸毛，叶片呈匙、圆、卵或长椭圆形等，浅绿、深绿或墨绿色，全缘或有不明显的钝齿和波状，少数有缺刻。叶柄明显，基部成耳状抱茎。总状花序，花黄色。长角果成熟时开裂。种子球形，红棕或紫褐色。喜冷凉气候，需肥水充足。种类繁多，并有塌棵菜、菜薹等变种。原产我国，为南方地区的主要蔬菜。江、淮流域以南，四季均能露地栽培。白菜每百克含水分95克、粗纤维0.5克、钙140毫克、磷26毫克、钾346毫克、胡萝卜素1.28毫克、维生素C37毫克。

22 白茶(báichá) 产于福建省政和、福鼎、水吉、建阳等县。采用

大白、水仙白等良种茶树的幼嫩芽尖、加工中不炒、不揉，经过自然萎凋后，再经慢火烘焙而成。成品茶披满白毫，色白如银，茶汤色浅淡晶黄，香气清芬，远销东南亚一带，为消暑上品。

23 白醋(báicù) 以加水稀释的酒精溶液(含酒精3%左右)，加入醋种及少量营养物质，在保温30℃的室内自然发酵，经20天成熟。成熟醋液清冽无色，酸味柔和。

24 白果(báiguǒ) 即“银杏”。

25 白酒(báijiǔ) 透明无色的各种蒸馏酒的总称。因酒透明无色，且引火能燃烧，故又称“白干”或“烧酒”。又按产地取名，例如汾酒、西凤酒、茅台酒等；或按曲取名，例如大曲酒、小曲酒；亦按原料取名，例如高粱酒、包谷酒、薯干酒等。

26 白梨(báilí) 又名“罐梨”。果实绿色或黄绿色，圆形或倒卵形。果实质脆，石细胞少，不需后熟即可食。耐贮藏，主要分布在华北、西北和辽宁，淮河流域也有栽培。鸭梨、茌梨、雪花梨、秋白梨、红肖梨、长把梨、蜜梨均属白梨品种。

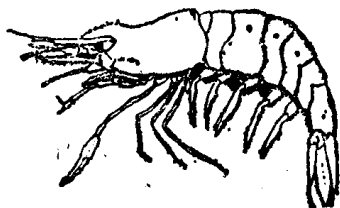
27 白鳢(báishàn) 即“鳊鲊”。

28 白薯(báishǔ) 即“番薯”。

29 白糖(báitáng) 用甜菜或甘蔗糖汁、提纯后；经真空浓缩、结晶、分蜜而制成的颜色洁白的糖。如白砂糖、绵白糖等。白砂糖每百克含碳水化合物99克、钙32毫克、铁1.9毫克，可产生热量397千卡。绵白糖每克含碳水化合物88.9克、钙9毫克、铁1.1毫克，可产生热

量358千卡。

30 白虾(báixiā) 地方名：“晃虾”、“江秃”、“迎春虾”。长臂虾科。外形与对虾极相似，一般体长5~9厘米。头、胸愈合为头胸部，外被一层甲壳为头胸甲。腹部也有各自分离的甲壳，使腹部能够自由伸缩，但其腹部不如对虾的腹部发达。所以它的游泳能力差。白虾的特点是第二腹甲覆盖在第一节腹甲外面，与对虾的相反。白虾有两条较短的须。身体白色透明，微有蓝色或红色小斑点。体形自然弯曲。外壳很薄，肉白、籽黄，外形十分美观。我国北自辽宁、南至广东附近的海域均产白虾。以渤海产量较高。每年4~5月为生产旺季。白虾肉味鲜美，经济价值很高，除供鲜食外还可加工制成海米。它的籽可加工成虾籽。海米、虾籽均是海味中的上品。一般吃法有：炒虾仁、炸全虾、烩虾仁、炸虾球或氽汤、吃馅等，均极鲜美。江南的“水晶虾饼”是宴席上的名菜。



白 虾

31 白鲟(báixún) 亦称“象鱼”白鲟科。体延长，亚圆筒形，长达2米余。背灰绿色，腹白色。头颇长，吻突出呈剑状。口大，下位，能伸缩，口前具短须一对，眼小，体裸露。春季溯江产卵，为我国特产，主产于长江。肉供食用，每百克含蛋白质18.1克、脂肪1.9克。除供鲜食外，还可以熏制。

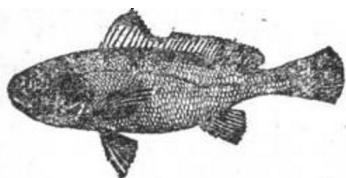
32 白氨酸(báixiānsuān) 又名“亮氨酸”，必需氨基酸的一种。可由谷朊、玉米朊等蛋白质水解、精制而得，也可用化学方法合成。医药上用作营养剂，也可用于生物化学研究等。

33 白额雁(báidéyàn) 鸟纲，鸭科。雄鸟体长约0.7米，雌鸟较小。两性嘴基和前额都有白色横纹。头、颈和背部羽毛棕灰色，布有不规则黑斑。幼鸟无此黑斑，嘴基亦无白纹。栖息沼泽地区。主食植物，间食昆虫和蠕虫。在苏联西伯利亚北部繁殖，迁我国长江下游一带越冬。可供食用。

34 白凤桃(báifèngtáo) 八月初成熟。果近圆形，底部稍大，顶圆，单重150克左右。果面黄白、有红色条纹或点状晕。皮薄易剥。肉乳白，阳面微有红色。肉质细而致密，充分成熟后柔软多汁，味甘甜，香味浓郁。粘核。耐运输。是生食、加工兼用的优良品种。

35 白姑鱼(báigūyú) 地方名：“白姑子”、“白米子”、“白米鱼”、“白眼鱼”、“白古鱼”。外形与大小黄鱼相似，体延长，侧

扁，呈椭圆形，一般体长12~26厘米。口大，上颌与下颌等长。除头的腹面外，头和全身均被薄鳞。体背侧为紫红色，两侧及腹面为银白色，鳃盖上部有一大黑斑。背鳍棘部的边缘为黑色。产地在我国东海、南海、渤海均有分布。主要鱼场在长江口外海、舟山渔场、连云港外海、鸭绿江口一带及渤海的辽东湾、莱州湾。白姑鱼为次要经济鱼类，产量不高，主要供鲜食，肉质不如黄鱼。



白姑鱼

36 白甲鱼(báijiǎyú) 亦称“爪流子”。鲤科。体延长，侧扁，长达40余厘米。背青灰色，腹白色。吻钝圆而突。口下位，横裂，下颌具尖锐的角质边缘，幼鱼有一对极小的颌须，成鱼退化。背鳍具一带锯齿的硬刺。栖息于水流湍急的河流中，喜在底层活动。早春成群溯河上游，秋冬顺水而下，在深水中越冬。主食硅藻类，分布于我国长江上游的干、支流中。肉味鲜美，生长较快，是长江上游主要经济鱼类之一。

37 白兰地(báilándì) 白兰地(Brandy)由葡萄酒经过蒸馏和陈酿工艺而制成的蒸馏酒，或用葡萄皮渣经过发酵和蒸馏工艺而制成的

酒，统称为白兰地。总产量法国第一，西班牙次之。白兰地酒精含量为40~45%，色泽金黄透明。具有浓郁的芳香和醇香。我国青岛、吉林等地均有生产，而以烟台金奖白兰地为最佳。

38 白兰瓜(báilánguā) 又名“蜜露瓜”。甜瓜的一个品种。原产美洲，美国总统华莱士于1944年访华时引入，名为“华莱士瓜”，后改现名。瓜圆形或椭圆形，一般重1~2公斤。皮色洁白或淡黄色，表面光滑、细腻。瓜肉肥厚，翠绿透明，汁多味甜，肉质细嫩。瓤青黄色，籽白色细长。主产于甘肃兰州和新疆石河子地区。

39 白绫饼(báilíngbǐng) 是广式酥皮类糕点的一种。饼呈鼓圆形，表面洁白细腻，皮薄而柔软，层次清晰，如白色绫罗。馅内有白膘肉丁及各种果料，果味清香，肥而不腻。

40 白卤水(báilǔshuǐ) 制做粤菜的一种调味料。将八角、丁香、甘草、草果、沙姜、花椒、桂皮装入纱布袋，加盐熬制而成。

41 白砂糖(báishātáng) 是一种品质纯净的蔗糖。色白明亮，晶粒如砂。蔗糖含量在95%以上。按晶粒大小，分为粗砂、中砂、细砂三种。优质的白砂糖晶粒均匀，松散干燥，溶解后水溶液澄清，味甜，不含杂质，无异味。是食品工业使用最多的一种食糖，可化浆熬糖，也可粉碎成糖粉使用。

42 白笋干(báisǔngān) 又称

“闽笋”，是毛竹笋的加工品。鲜笋采挖后，经过煮、漂、入榨、烤制等工序制成。笋干肉质肥厚，色泽金黄，笋花鲜明，入口脆嫩鲜美。盛产于福建省三明市、永安县、沙县等地，远销日本、泰国，是国际市场上的热门货。干笋每百克含蛋白质12克、脂肪5.7克、碳水化合物51.3克、钙187毫克、磷121毫克、铁1.8毫克，可产生热量305千卡。

43 白小麦(báixiǎomài) 小麦的一种。皮薄，粉色白，出粉率高，品质较好。我国河南、河北、山东、山西、陕西及苏北、皖北等地种植的多为白小麦。

44 白毫银针(báiháoyínzhēn) 白茶中的珍品。成茶芽长近寸，形状如针，色白如银，香气醇和。冲泡后芽芽挺立，上下交错，蔚为奇观，是福建省专门外销的名茶。

45 白酒加浆(báijiǔ jiājiāng) 我国白酒生产大部分是用固态多次发酵和间歇蒸馏，因而所生产的白酒酒度高低不一，为了适应各地的消费习惯，符合市场统一的酒度规定，对高度的白酒需要加水调整，酒度不足的应加高度酒补足酒度，这项工作叫“白酒加浆”。

46 白洛克鸡(báiluòkèjī) 著名蛋肉兼用品种普利茅斯洛克鸡的一个变种。原产美国。是国内外普遍饲养的肉用仔鸡品种。羽毛白色，喙和脚黄色。单冠。体型大，呈椭圆形。生长快，长羽速，性情温驯，易肥育。在正常的饲养管理条

件下，8~10周龄体重可达1.5公斤左右。公鸡体重约4.5公斤，母鸡3.5公斤。开产期180天左右，年产蛋130~160个，蛋壳褐色。

47 白葡萄酒(báipútáojiǔ) 用白葡萄酿造的酒。也可用红葡萄去皮单独发酵。白葡萄酒一般糖分较低，酸度稍高，醇厚爽口。

48 白瓢山楂(báipíáo shānzhā) 十月中成熟。果实卵圆形，深红色，果面粗糙，果点多而显著。果肉白色，肉质松软，味酸甜稍。一百克果实可食部分含维生素C33~49毫克。

49 白沙枇杷(báishā pípá) 又称“白种枇杷”。产于江苏洞庭山，是当地的主栽品种。果实圆球形。果面为浅橙黄色，茸毛密而长。单果平均重约30克。皮薄，味甜。五月下旬至六月上旬成熟。耐贮藏性稍逊于红沙。品质上。枇杷每百克含水分83.3克、钙30毫克、磷55毫克、铁0.4毫克、钾157毫克。

50 白糖橘饼(báitáng júbǐng) 果脯的一种。以鲜橘为原料，经糖煮等工序制成。成品为扁圆形，体态平整，浸糖均匀，糖衣白亮，入口馨香，甜味纯正。

51 白星海棠(báixīng hǎitáng) 又名“洋白海棠”。果近圆形，大小整齐。果柄较长，果面淡黄色，阳面较黄。果皮光滑，薄而脆。果肉白色，肉质致密，汁多，甜酸适度。品质上，为小型果中的优良品种。果重30克左右，不耐贮藏。

52 白菜类蔬菜 (báicàilèi shuō cài) 大白菜、小白菜、油菜、塌棵菜等蔬菜的总称。这类蔬菜的类型和品种多,栽培也较普遍。它的祖先原是一种野生菜,叶片很少,原产我国,后经长期人工驯化,才培育出许多优良品种。参见“白菜”。

53 白菜型油菜 (báicàixīng yóucài) 又称“甜油菜”,“北方小油菜”。油菜类型之一。原产我国。株型较矮小,叶椭圆、卵圆或长卵形,茎叶抱茎而生。花大,种子无辛辣味,成熟早。对病毒病抵抗力较弱。

54 白糖伦教糕 (báitáng lúnjiào gāo) 广东的一种地方小吃。因首创于广东顺德县伦教镇而得名。以大米、白糖、蛋白为主要原料,制成各种形状的小糕块,作为宴席上的点心。特点是:雪白晶莹,糕身横竖小眼相连,质地细软而稍韧,折时不断,吃时清甜爽口,风味特殊。

55 白籽白香瓜 (báizǐ báixiāng guā) 甜瓜的一个品种。长卵圆形,单重约300~400克。瓜面有浅的条沟,不明显。熟瓜色淡黄,表面光滑。肉厚,黄白色,味甜,质脆。籽白色。同一品种,在旱地栽培的一般比水地栽培的瓜面光滑、白净,味道也较甜。香瓜每百克含水分92.4克、钙29毫克、磷10毫克、铁0.2毫克、钾247毫克、维生素C13毫克。

56 白洋淀鸭肥肝 (báiyángdiàn yaféigān) 河北省白洋淀鸭体大

肉嫩,驰名华北。鸭肥肝为该地新培育成的特产。每个鸭肝重达400克左右,是制做肝羹、肝酱和烹制各种佳肴的上乘原料。鲜鸭肝每百克含蛋白质17.1克、脂肪4.7克、碳水化合物6.9克、钙17毫克、磷177毫克、铁0.8毫克和大量的维生素A。

57 百合 (báihé) 百合科。多年生草本。多分布于江苏、浙江,其次是湖南、湖北、甘肃、江西、广东、贵州、四川、陕西、河南等省。食用部分是百合的球茎,常用来制作甜食或制成淀粉。是一种滋补品,有清热、润肺的功能。主要品种有:“龙牙百合”、“片百合”、“苏百合”、“兰州百合”等。每百克含碳水化合物28.7克、钙9毫克、磷91毫克、铁0.9毫克、钾490毫克。

58 百乐烧鸡 (bǎilè shāoji) 辽宁省丹东传统名食,已有一百多年历史。工艺源自百乐村一家世代祖传,故名。成品油润光亮,形美色艳,咸淡适口,鲜香透骨。

59 百花串酱菜 (bǎihuāchuàn jiàngcài) 安徽安庆名产。以萝卜、黄瓜、蒜薹、莴笋等四季时鲜蔬菜为原料,用上百种中草药泡制而成的酱菜汤卤酱制而成。据说此法最早为一峨眉山采药人所创,后传一僧人,方传于世。成品甜咸适度,鲜嫩可口,清香无药味,且有滋补之功,为酱腌菜中之绝品。

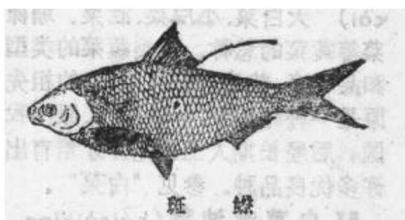
60 柏籽羊肉 (bǎizǐ yáng ròu) 山西省中阳县所产的羊肉,素有

“土人參”的美誉。因中阳地处吕梁山麓，遍野柏林。羊群终年食柏树籽，因而形成了“柏籽羊肉”的独特风味。用以制成菜肴不仅无腥膻之味，且有独特的柏树清香。

61 稗(bài) 亦称“稗子”、“稗草”。禾本科，一年生草本。秆直立或基部倾斜，光滑。叶鞘无毛，缺叶舌和叶耳，叶片线状披针形，上面粗糙。圆锥花序直立开展，小穗密集于穗轴一侧，有硬刺毛，第一外稃有一粗芒。颖果小，椭圆，平滑光亮，先端具小尖头。适应性强。有水稗和旱稗两种。水稗，生于沼泽，为稻田主要杂草；旱稗，又名“尖头稗”，无芒，为旱地杂草。籽粒可制饴糖、酿酒或作饲料。嫩茎、叶可作青饲料或干草。本种变化大，变种多。

62 斑鲮(bānlí) 地方名：“刺儿鱼”、“黄流鱼”、“扁鲮”，“气泡子”。鲱科，鲮属。体侧扁，长椭圆形，一般体长13~16厘米。嘴短尖。眼有脂眼睑。口小，上颌稍长于下颌。体背圆鳞，无侧线。腹部有32~36个棱鳞。背鳍一个，最后一鳍条延长为丝状。体背面为绿色，头顶中央颜色较深，体侧中部以下为白色。背鳍为黄绿色，前缘为淡黄绿色；腹鳍和臀鳍色更淡。鳃盖后方有一大黑斑，背侧有7~9纵行褐绿色斑点。我国南海、东海、黄海和渤海均产。为中小型鱼类，产量较高。每百克斑鲮含蛋白质17.7克、脂肪5.3克，肉质细嫩，含脂肪又多，为群众所喜爱

的食用鱼类。主要供鲜食。

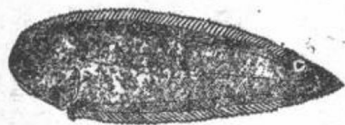


63 板栗(bǎnlǐ) 原产我国，早在二千年前即有栽培，在我国南北各地分布极广。栗果总苞为圆形或扁圆形，一个总苞内通常有三个坚果。坚果为半球形或扁圆形。棕褐色。果肉黄白色，味香甜，皮易剥离。栗肉营养丰富，每百克含蛋白质4克、脂肪1.1克、碳水化合物39.9克。栗子富含淀粉，味美，可以代替粮食，故称粮食果树。可生食、煮食、糖炒，也可磨粉制做糕点。

64 半月(bànyuè) 内蒙古的一种糕点。以面粉、植物油、饴糖、糖粉、酵母等为原料经烘烤而成。因成型时呈半月形，故名。成品色泽金黄，酥脆甜香。

65 半滑舌鲮(bàn huá shé tǔ) 地方名：“目鱼”、“鲮米”、“舌头”、“牛舌”、“鲮目”。舌鲮科，舌鲮属。体延长，侧扁，呈舌状，一般体长25~40厘米。头部很短，其长度短于高度。眼小，两眼均在左侧。口弯曲呈弓形，左右不对称。鳞小，有眼侧被栉鳞，无眼侧被圆鳞。有眼侧有侧线三条，无眼侧无侧线。背鳍、臀鳍完全与尾鳍相连，无胸鳍；仅在有眼侧有腹鳍，以膜与臀鳍相连；尾鳍尖形。有眼

侧为褐色，无眼侧为白色。半滑舌鳎在我国各近海渔场均可捕获，鱼群不密集，以河口较多。半滑舌鳎为名贵鱼类，每百克肉含蛋白质13.7克、脂肪1.2克、肉质坚实而味美，尤以夏季产卵时最为肥美。



半滑舌鳎

66 棒冰(bàngbīng)即“雪糕”。

67 包子(baozi)一种有馅的“馒头”。见“馒头”。

68 包种茶(bāozhǒngchá)

台湾产的一种乌龙茶。叶形粗大，色泽浅绿，茶汤金黄，香气平和。包种茶由于发酵程度轻微，品质接近绿茶，也可作为窰制花茶的原料。

69 孢子(baozi)某些低等动物和植物产生的一种有繁殖作用或休眠作用的细胞，脱离开母体后，能直接或间接发育成新的个体。有些真菌门植物主要借“孢子”进行无性繁殖。

70 煲(bāo)粤菜烹调的一种方法。物料同冷水一起放入锅内，水沸后用文火长时间保持微滚，直至物料的鲜味和养分都溶汇到汤水中。

71 薄脆(báo cuì)一种用面粉、明矾、碱面、花生油等制成的小吃，其制作方法与炸油饼相似，但成品薄而不碎，脆而不良，又酥又香，适合夹在大饼里吃。

72 藕茭(báojiàn)烹调用的一种茭糊。分琉璃茭和米汤茭两种。琉璃茭要求卤汁稠浓，这些卤汁一部分粘在菜肴表面，另一部分在菜盆中呈琉璃状，因光亮透明而得名；米汤茭比琉璃茭薄些，又名奶汤茭。

73 薄壳山核桃(báokéshānhé-táo)亦称“长山核桃”、“美国山核桃”。胡桃科。落叶乔木，高可达55米。树皮浅裂，羽状复叶，柔荑花序3个生于一总柄上。核果四裂，核呈卵形或矩圆形，仁味美。原产于北美洲，我国长江下游有栽培。果供食用或榨油用。

74 宝刀鱼(bǎodāoyú)地方名“西刀”、“刀鱼”。宝刀鱼科，宝刀鱼属。体延长，甚扁，状似长刀，一般体长30厘米。口较大，前上位，下颌稍向前上方突出。眼大，被薄的脂眼睑。身体密被细小圆鳞，极易脱落。背鳍一个，臀鳍起点与背鳍起点相对，胸鳍位低，腹鳍小，尾鳍叉形。头和体背为青绿色，头侧和体侧为银白色。尾鳍为褐绿色，背鳍、胸鳍和臀鳍色淡。宝刀鱼在我国只见于东海和南海。4~5月和9~11月生产较多。大多供鲜食。每百克含蛋白质18.2克、脂肪2.5克、钙26毫克、磷529毫克、钾458毫克。



宝刀鱼

75 保店驴肉(bǎodiàn lǘròu)

山东省宁津县保店镇的产品，有近二百年历史，曾为清代贡品。现已制成熟肉罐头，畅销全国各地。驴肉每百克含蛋白质18.6克、脂肪0.7克、钙10毫克、磷144毫克、铁13.6毫克，可产生热量81千卡。

76 保尔加尔葡萄 (bǎoěrgǎerpútáo) 又名“白莲子葡萄”。欧亚种，原产土耳其，我国西北、华北、辽南均有栽培。果粒大，椭圆形，黄白色，着生紧密。果皮厚，肉质脆嫩，多汁，味甜。含糖量17%。每果含籽2~3粒。果穗大，平均穗重800克左右。耐运输。为优良的晚熟生食品种

77 爆肚(bàodǔ) 是把羊肚或牛肚按不同部位切割成片后，用沸水爆熟，蘸着芝麻酱等调料吃的一种小吃。爆肚清鲜脆嫩，滋味醇厚不腻，是佐酒的美食。

78 爆腰率(bàoyāolǜ) 稻谷脱壳后，米粒上出现裂纹的称为“爆腰粒”，爆腰粒占试样的百分数称为“爆腰率”。产生爆腰的原因，主要是在干燥过程中，发生急热、急干现象，使米粒内外收缩失去平衡所致。稻谷爆腰后，加工时碎米增加，出米率降低，加工后的大米难以保管。大米在储藏中由于急剧吸湿或骤冷、骤热，也会造成爆腰，这种情况的出现，一般与品种特性有关。在储藏中为防止爆腰粒的产生，应该严禁大米曝晒。

79 鲍鱼(bàoyú) 地方名：“紫鲍”、“盘鲍”。主要产于辽宁省大连地区。鲍鱼是用软体动物中单

壳贝——鲍鱼加工制成的。将鲜鲍鱼剥去贝壳，去掉内脏，放入开水锅中煮熟，取出晾干即成。为促进鲍鱼尽快脱水和蛋白质凝固，煮时可加2%的盐(占鱼体重)，不过加盐的色泽不如淡干品鲜艳。鲍鱼以个体大小均匀、椭圆形、体洁净、背面凸突、肉厚、质地新鲜、呈紫红色而间有黄色、有光泽、味香鲜、表面有白霜为上品。鲍鱼是海味中的珍品，经济价值和营养价值都很高，每百克肉含蛋白质40克、脂肪0.9克、糖33.7克、无机盐7.9克，并含有其它维生素。食用鲍鱼时，应先发制，使之发软膨胀。发制方法是：将洗净的鲍鱼放入60℃的热水中泡4个小时，取出放入另一容器中，加入新水，同时按每斤鲍鱼加入硼砂1.5~2克，用文火煮2个小时。停火后在原来的热水中继续浸泡至第二天，然后再换新水用文火煮1.5个小时即可。将发制好的鲍鱼用刀斜切成两片，可做成红烧鲍鱼、扒鲍鱼、麻酱鲍鱼等名菜。鲍鱼壳是中药材——石决明。



鲍 鱼

80 抱子甘蓝(bàozǐgānlán) 俗称“汤菜”，十字花科。甘蓝的一个变种。叶片勺形，表面有皱

纹；叶柄长。茎高30~100厘米。茎顶端不生叶球，叶腋间能抽芽形成小叶球。性喜冷凉，抗热力弱。英、法、比利时等国栽种较多，我国有少量栽培。小叶球作蔬菜。

81 北瓜(běiguā) 一般指南瓜。少数地区指笋瓜。葫芦科。一年生草本。茎蔓生呈五棱形。叶五裂或带心脏形。花冠裂片大，先端长而尖，黄色。瓜的形状有圆、椭圆、扁圆等形；颜色有白、黄、青、橘红等色；品种很多。全国各地，普遍栽培。耐贮藏，是家庭备用的好菜。人们多用以做馅，也可以炒食、煮食。瓜肉每百克含钙11毫克、磷9毫克、钾69毫克、胡萝卜素2.4毫克、维生素C4毫克。

82 北豆腐(běidòufu) 以盐卤为凝固剂制成的豆腐叫北豆腐。北豆腐压制时间长，压力比南豆腐大，含水量比南豆腐少。每百克含水分85克、蛋白质7.4克、脂肪3.5克、钙277毫克、磷57毫克、铁2.1毫克、钾163毫克。

83 北风菌(běifēngjūn) 亦称“冻菌”、“侧耳”。担子菌纲，伞菌科。子实体有扇形的菌盖和侧生的菌柄；菌盖的形状、色泽多变异，菌褶向下延生，形如扇骨。多生于桦、栎、柳等木材上，是我国西南著名野生食用菌。西南常见的有蚝菌和美味北风菌（亦称“白平菇”）等数种。

84 北京鸭(běijīngyā) 著名肉用鸭品种之一，原产我国北京。全身羽毛洁白，头大颈粗，体长背

宽，腹深腿短，胸部丰满，喙、脚橘黄色。公鸭体重3~4公斤，母鸭重2.5~3.5公斤。生长快，成熟早，易肥育，填肥后体重最高达5公斤，肉质极美。年产蛋120~180个，蛋重85~90克，壳洁白。1874年输入美国，现已遍布世界。鸭肉每百克含蛋白质16.5克、脂肪7.5克，可产生热量136千卡。

85 北山羊(běishānyáng) 亦称“羴羊”、“悬羊”。哺乳纲，牛科。形似家养山羊。雌雄均有角，雄角大，向后弯曲，角的前面有横棱。冬毛长而色浅，黄色或白色。栖于高山地带，集群。以草本植物为食。分布于欧洲、亚洲和北非，在我国产于新疆、青海、宁夏等地。肉可食、皮毛也可用。

86 北醇葡萄(běichūn pútáo) 北京植物园1954年以玫瑰香为本，山葡萄为父本杂交而成。九月上旬成熟。果粒圆形，紫黑色。果皮厚，果肉软，肉汁紫红色，甜酸味浓。含糖量19.1~20.4%，含酸量0.75~0.97%。果穗中等，平均重260克左右。果汁红宝石色，澄清透明，为酿造红葡萄酒的优良品种。

87 北方板栗(běifāngbānlǐ) 果实较小，一斤60~80粒。种皮易剥离。果肉含蛋白质和糖分较高，一般含糖量在20%以上，含淀粉51%左右。偏糯性，适于糖炒。

88 北京菜系(běijīng cài xì) 北京菜系是八大菜系之外的单一菜系。它综合了汉、满、蒙、回各民

族的烹调技术，吸取了全国各地风味菜肴的精华，并继承了明、清两代宫廷菜的传统技艺，取料广泛，花色繁多，口味以鲜、香、酥、脆为其特色；在烹调技艺上吸取了山东菜的优点，而在某些方面又有其独特的风格。主要的烹调方法有溜、炸、爆、扒、炒、烤、烧等，而尤以牛、羊肉的炮、烤、涮、猪肉的砂锅白煮以及北京鸭烹制技术而名扬中外。著名的菜肴有烤鸭、烤牛肉、涮羊肉、砂锅三白、油爆双脆、糟溜鱼片、酱爆鸡丁、拔丝山药等。

89 北京黑猪 (běijīng hēizhū) 我国猪的优良品种之一。原产北京。由当地猪与高加索、巴克夏、约克夏、新金、苏白等猪杂交育成。被毛黑色，头宽，嘴短而直，耳前挺，背腰宽平，四肢坚强。成年公猪体重 200 公斤以上，母猪 170 公斤左右。

90 北京烤鸭 (běijīng kǎoyā) 北京烤鸭分为焖炉烤鸭和挂炉烤鸭两种。焖炉烧秫秸，用暗火烤，鸭子入炉后关闭炉门，待烤熟后取出。挂炉烧果木，用明火烤，无炉门，用杆挑起鸭子在火苗上燎烤，也称明炉烤鸭。

91 北美种葡萄 (běiměizhǒng pútáo) 包括美洲葡萄、河岸葡萄、沙地葡萄、冬葡萄等。大多用作杂交亲本和砧木，其中美洲葡萄还可鲜食、酿酒或制葡萄干、葡萄汁等。

92 焙粉 (bèifěn) 又称“发酵

粉”。用于制作饼干、面包的一种可代替酵母的粉状化学药品混合物，能发生二氧化碳。种类繁多，常见的是碳酸氢钠、酒石酸和酒石酸氢钾等或碳酸氢钠和磷酸氢钙等的混合物。

93 背剖 (bèipōu) 禽类的宰杀方法。从尾部沿着脊骨开一刀口，取出内脏，洗净。适用于酿菜，如红松鸡等。

94 苯甲酸 (běnjiǎsuān) 亦称“安息香酸”。是一种防腐剂。工业上由甲苯或苯氯化制得。为白色针状晶体，熔点 121℃，易升华，微溶于水，易溶于乙醇。有抑制微生物生长的作用，用于酱油、醋、果汁、果酱、罐头生产中，每公斤食品最大使用量为 1 克；用于汽水、汽酒，每公斤食品最大使用量为 0.2 克；用于酱菜、面酱类、蜜饯类，每公斤食品最大使用量为 0.5 克。

95 苯甲酸钠 (běnjiǎsuānnà) 亦称“安息香酸钠”。是一种防腐剂，可用于酱油、醋、果汁、果酱、果酒、汽水、酱菜、酱类、蜜饯等各种食品中。参见“苯甲酸”。使用量与苯甲酸相同。

96 笨子石榴 (bēnzǐ shíliú) 果圆形，单重 200~500 克。果皮底色青，向阳面为紫红色。皮厚，很光滑。籽粒大，红色，汁多，味甜。品质上。主要产于安徽省萧县、濉溪。石榴每百克含钙 11 毫克、磷 105 毫克、铁 0.4 毫克。

97 荸荠 (bíqí) 江苏、浙江称为

“地栗”·广东、广西称为“马蹄”。莎草科。多年生草本。原产印度，我国广东、广西、江苏、浙江、安徽等地的水泽地区均产。球茎为扁圆形，表面平滑，老熟后为枣红色或紫黑色，有环节3~5圈，顶部有鸟嘴状顶芽。除可鲜食外，也可作菜、制淀粉、制罐头。民间用以入药，有清热解表的功效。荸荠每百克含碳水化合物21.8克、钙5毫克、磷68毫克、铁0.5毫克、钾523毫克、维生素C3毫克。

98 笔架鱼肚(bǐjià yúdǔ) 湖北石首县著名特产。长江中游出产一种洄鲇鱼，其鱼肚雪白肥厚，形似笔架，故称“笔架鱼肚”。干品每个约重100克，含有丰富的蛋白质，可烹制多种味道鲜美的名肴。

99 藤荔(bìlǐ) 亦称“木莲”、“鬼馒头”。桑科。常绿藤本，含乳汁。叶厚革质椭圆形，夏秋开花，花极小，以后发育成倒卵形的复花果。产于我国中部和南部，亦见于日本、印度。乳汁含橡胶成份，果实富果胶，可制食用的凉粉。茎、叶、果供药用。

100 碧螺春(bìluóchūn) 一种卷曲形的炒青绿茶。产于太湖之滨的洞庭山，因原产碧螺峰上的碧螺庵附近，故名碧螺春。采摘清明前初展的嫩芽制成，条形纤细，卷曲如螺，白毫显露，汤色碧绿明洁，含有花果香味。为我国十大名茶之一。

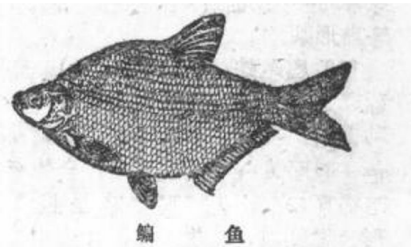
101 闭果(bìguǒ) 干果的一类。果实成熟时，果皮失水干燥但不开

裂。瘦果、坚果、翅果、分果等都属闭果。

102 必需氨基酸(bìxū ānjīsuān) 不能在人体内合成，必须由食物中的蛋白质供给的氨基酸。如甲硫氨酸、缬氨酸、白氨酸、异白氨酸、赖氨酸、苏氨酸、色氨酸和苯丙氨酸等都是必需氨基酸。

103 煸(biān) 一种烹饪方法。用不上浆的原料，先炒到一定程度后再加辅料和调料，如干煸牛肉丝等。烧、炖之前的干炒也称煸。

104 鳊鱼(biānyú) 地方名：“长春鳊”、“鳊花”、“边鱼”“锅边”、“方鱼”。鲤科，鳊属。体侧扁，呈菱形，一般体长20厘米左右。自胸鳍基部至肛门有明显的腹棱。头尖小。口小，略倾斜，上颌比下颌稍长。无须。有咽头齿。侧线完全，中间微下弯。胸鳍、腹鳍各1对，背鳍、臀鳍各1个，尾鳍深叉形。背鳍具有强大的硬刺，后缘光滑。体背及头部背面为青灰色，带有浅绿色光泽，体侧为银灰色，腹面为银白色，各鳍边缘呈灰黑色。除西北、西南各地区外，全国均有分布，鳊鱼是我国主要经济



鱼类之一，肉细嫩，味鲜美，脂肪