

中国烹饪原料

梅方编著



前 言

本书介绍的烹调原料知识，是以中国烹饪原料为主，附带也有一些西式烹饪原料。

本书有三个特点，即实用性、广全性、图解性。本书介绍的烹饪原料知识，以求实用为原则；所介绍的原料知识，尽量做到广而全；且配以大量的插图，达到图文并茂，从而提高了本书的可读性。

本书是北京天厨烹调学校的教材，对于其它服务学校、广大从厨人员以及烹饪爱好者，都是适用的。

本书不当之处，敬请广大读者批评指出，来信可寄本校编辑部。

作者1988年12月20日

于北京天厨烹调学校

本校地址：北京安定门内北锣鼓巷千福巷甲5号

电话：4016883

邮政编码：100009

目 录

一、水产品

- | | |
|---------------------|------|
| 1.1. 鱼肚 | (1) |
| 1.2. 鱼翅 | (2) |
| 1.3. 干贝 | (4) |
| 1.4. 鲍鱼 | (5) |
| 1.5. 明骨 | (6) |
| 1.6. 鱼唇 | (6) |
| 1.7. 海参 | (6) |
| 1.8. 鱿鱼 | (7) |
| 1.9. 八带鱼 | (8) |
| 1.10. 鱼皮 | (9) |
| 1.11. 蛭 | (9) |
| 1.12. 蛤蜊 | (9) |
| 1.13. 文蛤 | (10) |
| 1.14. 蚶 | (10) |
| 1.15. 淡菜 | (11) |
| 1.16. 牡蛎 (蚝豉) | (12) |
| 1.17. 海螺 | (12) |
| 1.18. 海蜇 | (13) |
| 1.19. 龙虾 | (14) |
| 1.20. 对虾 | (14) |
| 1.21. 青虾 | (15) |
| 1.22. 白虾 | (15) |
| 1.23. 虾米 | (16) |
| 1.24. 海蟹 | (16) |
| 1.25. 河蟹 | (17) |

1.26.	甲鱼	(18)
1.27.	大黄鱼	(18)
1.28.	小黄鱼	(19)
1.29.	黄姑鱼	(19)
1.30.	鲩鱼	(20)
1.31.	牙鲆	(20)
1.32.	带鱼	(21)
1.33.	加吉鱼	(21)
1.34.	鲈鱼	(22)
1.35.	海鳗	(23)
1.36.	梭鱼	(23)
1.37.	鳕鱼	(23)
1.38.	绿鳍马面鲀	(24)
1.39.	鲎鱼	(25)
1.40.	鲚鱼	(25)
1.41.	太平洋鲱鱼	(26)
1.42.	鲐鱼	(26)
1.43.	鲸鱼	(27)
1.44.	鲹鱼	(27)
1.45.	烟管鱼	(28)
1.46.	鲳鱼	(28)
1.47.	红娘鱼	(29)
1.48.	海鲉鱼	(29)
1.49.	鲷鱼	(30)
1.50.	银鱼	(30)
1.51.	鲻鱼	(30)
1.52.	黑鲟鱼	(31)
1.53.	鲛鲛鱼	(31)
1.54.	鲧鱼	(32)

1.55.	鲇鱼	(32)
1.56.	竹筴鱼	(33)
1.57.	鳙	(33)
1.58.	银鲳	(34)
1.59.	鳊鱼	(35)
1.60.	鳊鱼	(35)
1.61.	墨鱼	(36)
1.62.	墨鱼干	(36)
1.63.	鲑	(37)
1.64.	草鱼	(38)
1.65.	鲢鱼	(38)
1.66.	鳙鱼	(39)
1.67.	鳊鱼	(39)
1.68.	鲂鱼	(40)
1.69.	鳊鱼	(40)
1.70.	青鱼	(41)
1.71.	鲫鱼	(41)
1.72.	鲤鱼	(42)
1.73.	乌鳢	(43)
1.74.	鲈鱼	(43)
1.75.	黄颡鱼	(44)
1.76.	鳊鱼	(44)
1.77.	马哈鱼	(45)
1.78.	鳊鱼	(46)
1.79.	鳊	(46)
1.80.	海带	(47)
1.81.	紫菜	(47)
1.82.	海胆酱	(48)

二、禽肉及蛋

- 2.1. 鸡的品种 (49)
- 2.2. 鸡肉 (53)
- 2.3. 鸡的部位肉和内脏 (53)
- 2.4. 火鸡 (57)
- 2.5. 鸭的品种 (58)
- 2.6. 鸭的部位 (59)
- 2.7. 中国鸡 (61)
- 2.8. 鸡蛋 (61)
- 2.9. 鸭蛋 (62)
- 2.10. 鸽蛋及鹌鹑蛋 (63)
- 2.11. 咸蛋 (64)
- 2.12. 松花蛋 (64)
- 2.13. 糟蛋、醉蛋 (65)

三、畜肉

- 3.1. 中国猪的品种 (66)
- 3.2. 猪的部位肉 (68)
- 3.3. 猪内脏及其它 (70)
- 3.4. 外来肉牛品种 (75)
- 3.5. 中国优良黄牛品种 (77)
- 3.6. 牛肉及其部位肉 (78)
- 3.7. 牛内脏 (79)
- 3.8. 中国绵羊品种 (81)
- 3.9. 山羊品种 (83)
- 3.10. 羊肉 (84)
- 3.11. 羊内脏 (85)
- 3.12. 食用动物油脂 (88)

四、粮食、粮食制品、油料

- 4.1. 面粉 (89)

4.2. 大米	(90)
4.3. 澄面	(91)
4.4. 米粉	(91)
4.5. 赤豆、绿豆	(92)
4.6. 黄豆	(92)
4.7. 豆腐	(92)
4.8. 油皮	(93)
4.9. 腐竹	(93)
4.10. 面筋	(94)
4.11. 烤麸	(95)
4.12. 粉丝	(95)
4.13. 粉皮	(96)
4.14. 淀粉	(96)
4.15. 龙虾片	(97)
4.16. 西谷米	(97)
4.17. 食用植物油脂	(98)
4.18. 生油	(99)

五、干果

5.1. 松子	(100)
5.2. 核桃仁	(100)
5.3. 栗子	(101)
5.4. 白果	(101)
5.5. 柿饼	(102)
5.6. 葡萄干	(102)
5.7. 蜜枣	(103)
5.8. 椰丝、椰蓉	(103)
5.9. 杏仁	(103)
5.10. 橄榄仁	(104)
5.11. 腰果仁	(104)

5.12. 花生	(105)
5.13. 瓜子	(105)
5.14. 干枣	(106)
5.15. 莲子	(106)
5.16. 薏苡	(107)
5.17. 葛仙米	(107)
5.18. 芡实	(108)
5.19. 红丝、绿丝	(109)
5.20. 夏威夷果仁	(109)

六、蔬菜

6.1. 大白菜	(110)
6.2. 香菜	(111)
6.3. 芹菜	(112)
6.4. 菠菜	(113)
6.5. 圆白菜	(114)
6.6. 莴菜	(114)
6.7. 蕻菜	(115)
6.8. 茼蒿	(115)
6.9. 小白菜	(115)
6.10. 油菜	(115)
6.11. 葱	(116)
6.12. 韭菜	(117)
6.13. 韭黄、韭菜花	(117)
6.14. 乌塌菜	(118)
6.15. 茼笋	(118)
6.16. 芥菜	(119)
6.17. 雪里蕻	(119)
6.18. 芥蓝	(119)
6.19. 生菜	(120)

6.20.	莼菜	(120)
6.21.	香椿	(121)
6.22.	茴香	(121)
6.23.	金针菜	(122)
6.24.	菜花	(122)
6.25.	西红柿	(123)
6.26.	辣椒	(124)
6.27.	茄子	(125)
6.28.	黄瓜	(125)
6.29.	瓠瓜	(126)
6.30.	丝瓜	(126)
6.31.	南瓜	(127)
6.32.	冬瓜	(127)
6.33.	苦瓜	(128)
6.34.	豌豆	(128)
6.35.	蚕豆	(129)
6.36.	扁豆	(129)
6.37.	豇豆	(130)
6.38.	毛豆	(130)
6.39.	芦笋	(131)
6.40.	姜	(132)
6.41.	大蒜	(132)
6.42.	洋葱	(133)
6.43.	山药	(134)
6.44.	土豆	(134)
6.45.	萝卜	(135)
6.46.	胡萝卜	(135)
6.47.	藕	(136)
6.48.	苕蓝	(137)

- 6.49. 百合..... (137)
- 6.50. 蒲菜..... (137)
- 6.51. 茭白..... (138)
- 6.52. 芋..... (139)
- 6.53. 红苕..... (139)
- 6.54. 蕨菜..... (140)

七、水果

- 7.1. 香蕉..... (141)
- 7.2. 杨梅..... (142)
- 7.3. 梅子..... (142)
- 7.4. 草莓..... (143)
- 7.5. 柠檬..... (144)
- 7.6. 荔枝..... (144)
- 7.7. 菠萝..... (145)
- 7.8. 椰子..... (146)
- 7.9. 橄榄..... (147)
- 7.10. 柚子..... (148)
- 7.11. 鳄梨..... (148)
- 7.12. 龙眼..... (149)
- 7.13. 猕猴桃..... (150)
- 7.14. 苹果..... (151)
- 7.15. 柑橘橙..... (151)
- 7.16. 梨..... (152)
- 7.17. 桃..... (153)
- 7.18. 葡萄..... (153)
- 7.19. 樱桃..... (154)
- 7.20. 芒果..... (155)
- 7.21. 杨桃..... (155)
- 7.22. 番木瓜..... (156)

- 7.23. 无花果.....(156)
- 7.24. 山楂.....(157)
- 7.25. 西瓜.....(157)
- 7.26. 哈密瓜.....(158)
- 7.27. 菱.....(159)
- 7.28. 荸荠.....(159)

八、山珍野味

- 8.1. 木耳.....(161)
- 8.2. 香菇.....(162)
- 8.3. 口蘑.....(163)
- 8.4. 竹荪.....(163)
- 8.5. 羊肚菌.....(164)
- 8.6. 平菇.....(165)
- 8.7. 草菇.....(165)
- 8.8. 猴头.....(166)
- 8.9. 鸡枞.....(166)
- 8.10. 冬虫夏草.....(167)
- 8.11. 银耳.....(168)
- 8.12. 竹笋.....(168)
- 8.13. 发菜.....(169)
- 8.14. 魔芋.....(169)
- 8.15. 蛤土蟆油.....(170)
- 8.16. 熊掌.....(171)
- 8.17. 犴.....(171)
- 8.18. 鹿筋·鹿尾·鹿鞭.....(172)
- 8.19. 狍.....(172)
- 8.20. 野猪.....(172)
- 8.21. 野兔.....(173)
- 8.22. 果子狸.....(173)

8.23. 驼峰.....	(173)
8.24. 松鸡.....	(173)
8.25. 鹌鹑.....	(174)
8.26. 沙半鸡.....	(174)
8.27. 铁雀.....	(175)
8.28. 野鸭.....	(175)
8.29. 飞龙.....	(176)
8.30. 山鸡.....	(176)
8.31. 燕窝.....	(176)

九、调味品

9.1. 酱油	(178)
9.2. 忌盐酱油	(179)
9.3. 固体酱油	(179)
9.4. 珠油	(180)
9.5. 辣酱油	(180)
9.6. 大豆酱	(180)
9.7. 面酱	(180)
9.8. 豆瓣酱	(181)
9.9. 酸梅酱	(181)
9.10. 柱候酱	(182)
9.11. 芝麻酱.....	(182)
9.12. 番茄酱.....	(182)
9.13. 豆腐乳.....	(183)
9.14. 虾酱、虾油.....	(183)
9.15. 鱼露.....	(184)
9.16. 蚝油.....	(184)
9.17. 沙茶酱.....	(184)
9.18. 中国醋.....	(184)
9.19. 山西老陈醋.....	(185)

- 9.20. 镇江香醋.....(186)
- 9.21. 四川保宁醋.....(186)
- 9.22. 上海香醋.....(186)
- 9.23. 江浙玫瑰醋.....(187)
- 9.24. 福建红曲老醋.....(187)
- 9.25. 醋精.....(187)
- 9.26. 食盐.....(188)
- 9.27. 食糖.....(189)
- 9.28. 饴糖.....(190)
- 9.29. 淀粉糖浆.....(190)
- 9.30. 异构糖.....(191)
- 9.31. 干辣椒、辣椒粉.....(191)
- 9.32. 芥米粉.....(191)
- 9.33. 胡椒.....(192)
- 9.34. 咖喱粉.....(192)
- 9.35. 五香粉.....(193)
- 9.36. 香糟.....(194)
- 9.37. 八角.....(194)
- 9.38. 茴香.....(195)
- 9.39. 肉桂皮.....(195)
- 9.40. 草果.....(196)
- 9.41. 花椒.....(196)
- 9.42. 山奈.....(197)
- 9.43. 丁香.....(197)
- 9.44. 砂仁.....(198)
- 9.45. 豆蔻.....(199)
- 9.46. 肉豆蔻.....(199)
- 9.47. 桂花及其制品.....(200)
- 9.48. 月桂叶.....(200)

- 9.49. 百里香.....(201)
- 9.50. 紫苏.....(201)
- 9.51. 黄茜.....(202)
- 9.52. 牛至.....(202)
- 9.53. 啤酒花.....(203)
- 9.54. 可可树.....(203)

十、添加剂

- 10.1. 琼脂.....(204)
- 10.2. 食用明胶.....(205)
- 10.3. 酵母.....(205)
- 10.4. 小苏打.....(206)
- 10.5. 臭粉.....(206)
- 10.6. 发酵粉.....(206)
- 10.7. 食碱、火碱.....(207)
- 10.8. 香兰素.....(208)
- 10.9. 香精.....(208)
- 10.10. 硝酸钠.....(208)
- 10.11. 合成色素.....(209)
- 10.12. 食用天然色素.....(210)
- 10.13. 味精.....(211)
- 10.14. 明矾.....(212)
- 10.15. 糖精.....(212)

十一、酒、茶

- 11.1. 茅台酒.....(213)
- 11.2. 汾酒.....(213)
- 11.3. 五粮液.....(214)
- 11.4. 剑南春.....(214)
- 11.5. 古井贡酒.....(214)
- 11.6. 洋河大曲.....(214)

- 11.7. 董酒.....(215)
- 11.8. 泸州老窖特曲.....(215)
- 11.9. 西凤酒.....(215)
- 11.10. 黄酒.....(215)
- 11.11. 沉缸酒.....(216)
- 11.12. 烟台红葡萄酒.....(216)
- 11.13. 青岛白葡萄酒.....(216)
- 11.14. 青岛啤酒.....(217)
- 11.15. 味美思.....(217)
- 11.16. 杏花村竹叶青.....(217)
- 11.17. 金奖白兰地.....(217)
- 11.18. 龙井茶.....(218)
- 11.19. 碧螺春.....(218)
- 11.20. 君山银针.....(218)
- 11.21. 黄山毛峰.....(219)
- 11.22. 雁荡毛峰茶.....(219)
- 11.23. 蒙顶茶.....(219)
- 11.24. 庐山云雾.....(219)
- 11.25. 太平猴魁茶.....(219)
- 11.26. 祁红茶.....(219)
- 11.27. 滇红茶.....(220)
- 11.28. 英红茶.....(220)
- 11.29. 茉莉花茶.....(220)
- 11.30. 武夷岩茶.....(220)
- 11.31. 安溪铁观音.....(220)

十二、腌腊品

- 12.1. 云南大头菜.....(221)
- 12.2. 北京冬菜.....(221)
- 12.3. 中国火腿.....(221)

- 12.4. 广式小香肠.....(222)
- 12.5. 霉干菜.....(222)
- 12.6. 芽菜.....(222)
- 12.7. 榨菜.....(223)

第一章 水产品

水产品是指水生的具有经济价值的动植物及其加工品。

水产品按生物学分类可分为：

藻类植物，如海带、紫菜等；

腔肠动物，如海蜇；

软体动物 { 瓣鳃类 如文蛤、贻贝、毛蚶等；
腹足类 如鲍鱼、红螺等；
头足类 如鱿鱼、乌贼等。

甲壳动物 如虾、蟹等；

棘皮动物 如海参；

鱼 { 海水鱼 如黄鱼、加吉鱼；
淡水鱼 如草鱼、鲤鱼；

爬行动物 如鳖。

水产品烹调中占有重要的地位，高贵的筵席实际上是以水产品为头菜的筵席，如“鱼翅席”、“海参席”等。现代人的吃道既讲究味美，又讲究营养，所以海鲜品大受青睐。

1.1 鱼 肚



图 1.1