

经福建省基础教育教材管理领导小组审查通过

福建省九年义务教育初级中学劳动技术试用课本

烹饪

福建省中学
劳动技术教材编写组



福建教育出版社

编 写 说 明

劳动技术教育课是普通中学的必修课。在学校实施全面推进素质教育中，劳动技术课起着应有的作用。为了进一步落实我省普通中学劳动技术教育教学工作，由原省教委组织编写了福建省九年义务教育初级中学劳动技术试用课本和福建省高级中学劳动技术试用课本，供全省普通中学各年级学生必修和选用。

该教材根据原国家教委《九年义务教育全日制初级中学劳动技术课教学大纲》和《全日制高级中学劳动技术课教学大纲》的具体要求进行编写，其中《园艺》、《种植 养殖》、《简单机械维修》、《木工》、《照明电路安装》、《家电使用 电子技术》、《信息技术》、《识图与制图》为学校劳动技术课必修试用课本；《烹饪》、《英文打字》、《电子制作》、《小家电维修与保养》、《钳工》为学校劳动技术课选学试用课本。考虑到目前我省普通中学在教学条件上的差别，课本中带“*”的章节为选学内容。

今年，我们根据1999年召开的第三次全国工作会议和国务院批转的教育部《面向21世纪教育振兴行动计划》的精神，参照《基础教育改革纲要（试行）》的要求，在广泛征求意见的基础上，经过充分讨论、研究，对该教材进行了修订。本次的修订是在原有教材框架的基础上，删去“难、繁、偏、旧”的内容，根据实际情况增加易于操作的实践活动内容，努力激发学生的兴趣，注重培养学生的个性，加强探索与动手能力的训练，以期形成自己的特色。

本书由林植编写，并由陈春清统稿。

福建省中学劳动技术教材编写组

2002年4月

目 录

第一章 烹饪基础知识	1
第一节 烹饪与生活、文化	1
第二节 中国饮食的特点	3
第二章 常用原料及制作菜肴前的准备工作	6
第一节 制作菜肴常用的原料	6
第二节 常用原料的初步加工	15
第三节 常用刀工与配菜	17
第三章 几种家常菜肴的制作	21
第一节 烹制家常菜肴应掌握的几项基本功	21
第二节 动手制作几种家常菜肴	24
第四章 几种主食的制作	39
第一节 大米类	39
第二节 面点类	41
第三节 米面类	51

第一章

烹饪基础知识

[第一节] 烹饪与生活、文化



一、烹饪的起源

人类的祖先从猿进化成为原始人以后，长期过着茹毛饮血的生活，这样经过了若干万年。遥远的太古时代，原始森林常因雷电而起火，原始人食用了被烧熟的兽肉后，觉得味道远比生的兽肉鲜美。这样人们渐渐学会了利用火来烧熟食物的方法。后来又发明了取火的方法，解决了保留火种的问题，使熟食逐渐普遍起来。

人们开始吃熟食，仅仅是把食物烧熟而已，还谈不上调味。不知经过了多少万年，当生活在海滨的原始人，把沾上天然盐粒的食物烧熟食用时，感觉到滋味特别鲜美。原始人经过多次反复实践，渐渐懂得了这些白色小晶粒能够起增加食物美味的作用，就开始收集盐粒，进而又发明了烧煮海水以提取食盐的方法，开始了最简单的调味。

烹与调的发明，对人类的进化具有重大意义，是人类发展史上的一个里程碑。



二、烹饪与生活

人类懂得烹调以后，生活有以下几方面的进步：

1. 改变了生吞活嚼、茹毛饮血的生活方式，在摄取食物维持生存的生活方式上使自己区别于动物。
2. 烹而后食，可以杀菌消毒，帮助消化，改善营养，使食物变得鲜香可口，为人类体力和智力的进一步发展创造有利的条件。
3. 烹调方法发明以后，人们渐渐地懂得食用水产品——鱼类，扩大了食物

的范围。为了就近获取水产食物，人们开始从山上、树上迁移到江河岸边居住，最后脱离与野兽为伍的生活环境。

4. 人们懂得熟食以后，逐渐养成定时进食的习惯，不再像过去那样，一天到晚嘴里忙着撕嚼食物，从而可以用更多的时间从事其他生产活动。人类逐渐知道使用饮食器皿，懂得了生活上的一些礼节，开始向文明人过渡。

（三）烹饪与文化

人类脱离蒙昧，进入文明时期，启程点在哪里？人类文明是从征服自然的劳动开始的，劳动创造了人类世界。人类最初的劳动是从创造生存的最基本的条件——谋取饮食开始的。随着生产力的发展和社会的不断前进，人类在谋取食物的活动中，也在不断提高自己认识自然的能力，从而创造出各门具体的科学文化。

首先，人类交往的主要工具——文字的产生，就是源于人们的饮食活动。我国原始文字的出现最初是适应人们饮食生活的需要，《周易·系辞下》说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”古代结绳，起初只是记食物的数量，如五只羊，就作五结，七头牛，就作七结。不同绳索表示不同的食物，如用草绳表示谷物，用毛绳表示牲畜。我们现在所发现的古文字，多与饮食活动有关，这说明当时的文字，主要是为人们的饮食生活服务的。随着农业生产和饮食活动的发展，人们之间的交往增多，要求用文字突破语言在时间和空间上的限制，以便传之久远，这样文字也就日趋规范化。

我国古代化学的起源，也是从制造酒、适应人们的饮食需要开始的。在数千年的实践中，我国劳动人民以自己的辛勤劳动和智慧，不断提高我国的酿酒水平和微生物利用技术，创造了形形色色的美酒佳酿，为我国酿造化学奠定了初步的基础。

我国医学的发生更与饮食难分难解。中国医学是古代人民在同大自然作生存斗争中逐渐产生和发展的，原始人要生存，头一件事就是要寻找食物，摄入的食物如果不适合身体的需要，就会对身体产生有害的影响。我们的祖先在长期的生存斗争中学会了选择食物。这种避免食物对身体产生危害的过程，就是我国医学出现的萌芽。最早的医疗措施，就是把生食改为熟食，以消除腹疾。战国时期出现的我国第一部医学理论专书——《黄帝内经》，对用饮食治疗疾病有较多的记载，指出饮食要有节制，才不至于损害胃肠。对于维护人体健康，主张“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”等合理营养和完善饮食的概念。

陶瓷的产生也是应饮食的需要而制作的。早在八千年前的新石器时代，我国人民就能制造陶器，我们现在考古所发掘的远古陶器，都是土陶制作的饮食器皿

或粮食加工器械。我们饮食生活中常用的陶器的大量出现，说明这个时期烹饪水平已前进了一步，因为炊器的多样化是与菜肴的多样化分不开的。所以，陶器虽然源于饮食，但它也推动了饮食技术的发展。

人类的宗教活动也是从饮食活动中发展起来的。早期宗教的仪式主要是祭祀，祭祀总是同人类的某种祈求心理分不开的，而这种祈求又是以奉献饮食作为形式反映出来。我国古代的祭祀求福，都离不开饮食，无论是杀生大祭，殷春薄祭，都是以最上等的食物待之。

饮食文化是我国古代文化的组成部分，并且在不断丰富和发展中，可以预期，在改革开放方针的指引下，中国饮食文化将更加繁荣昌盛。

思考与练习

1. 烹调的发明对人类的进步有什么作用？
2. 中国饮食文化的特征有哪些？

〔第二节〕 中国饮食的特点

一 中国饮食文化对人类的贡献

人类离开饮食就不能生存，所以饮食是国计民生中第一件大事，因而对食物、烹饪的重视和考究，以及人们对于饮食的观念，足以表现一个国家的文化素养，也是一个国家的物质文明和精神文明的象征。技艺高超的中国烹饪，是中华民族历史文明的产物，也是我国人民对世界文化的一个杰出贡献。

早在先秦时期，我国各民族就以华夏族为中心开展了饮食文化的交流，华夏族的谷物，常常供给北方游牧民族，燕国的鱼盐枣栗，素为东北少数民族所向往。到了汉代，张骞出使西域，促进了内地与西域之间的饮食文化的交流。西域的苜蓿、葡萄、石榴、核桃、葱、蒜、胡萝卜等特产，以及西域的葡萄酒，先后传入内地，大大丰富了内地民族的饮食生活。另一方面，内地民族精美的肴饌和烹调技术，又为这些地区的人民所喜食和引进。各民族在相互交流的过程中，都在择善而从，不断完善自己，共同创造出中华民族的饮食文化。

从世界范围来看，受中国饮食文化影响较大的莫过于日本。在公元4世纪，

一些中国人经过朝鲜移居日本，其中有不少烹调厨师和制作食具的工匠。中国的一些菜点在唐以后就在日本流行开来，如中国的环饼（即馓子），是一种用面经油炸制的类似麻花的食品，远在战国即已有之，秦汉以后，环饼成为中国人在寒食节的必食之品，环饼传至日本后，被称为“万加利”，并成为日本贺藏神供品。再如粽子，它是中国端午节的节日食品。吃粽子在中国有悠久的历史，这里面有纪念屈原的传说。粽子传至日本后，日本人称之为“茅卷”，现在日本特色的粽子，如御所粽、道喜粽、葛粽、饴粽等等，都是在中式粽子的基础上发展起来的。

随着丝绸之路的开通，中国同中亚、西亚以及欧洲的经济交往期日趋密切，通过这条道路，中国的饮食文化源源地介绍到西方。现在世界各国出现了大量的中国餐馆，中国饮食更加受人欢迎。凡是吃过中式菜肴的国外人士，总是对中国的珍美佳肴赞不绝口，从而激起对中国文化的崇敬。许多外国人士认为，在食物的烹调技术方面，中国的成就是任何一个国家都比不上的，并预言中国悠久的饮食文化将征服世界。

中国饮食文化之所以能够饮誉全球，其原因在于，中华民族是一个具有无限创造精神的民族，中国的烹调技艺历史悠久，源远流长，熔铸了中国人民的聪明才智，中国的饮食文化已经成为中华民族文明史的重要组成部分。中国饮食不但讲求科学性，还注重艺术性，它不但给人以味美的享受，还可以丰富人们的文化知识。

二、中国菜肴的特点

中国烹饪历史悠久，源远流长。经过长时间的发展和进步，我国的烹调技术集中了各民族烹调技艺的精华，使中国菜肴形成了具有浓郁民族风格的特色。中国菜肴的主要特点是：

（一）历史悠久

中国历代厨师在长期实践中积累了丰富的经验，在古籍中有不少著作相传，其代表作有《吕氏春秋·本味篇》、《齐民要术》、《饮膳正要》、《随园食单》等。我国的许多名菜名点都含有典故，如福建的“佛跳墙”、四川的“麻婆豆腐”、常熟“叫化鸡”等。

（二）色香味形俱佳

中国菜肴很注重色、香、味、形的总体配合，具有外形漂亮、滋味调和、色

泽美观的特点。中国菜肴在花色拼盘、食品雕刻技艺上更是讲究色、香、味、形的完美结合。

(三) 选料讲究，配料巧妙

我国菜肴在原料选择上十分讲究产地、季节、部位、鲜活等，名菜的选料更为精细。从产地讲，如河蟹以阳澄湖所产为佳，海蚌以福建长乐漳港产为上乘；在季节上，菜花盛开时的甲鱼最好；各种蔬菜，刚上市时味道最美；滑肉片最好选用里脊肉；制作北京烤鸭，必须选用北京填鸭。

(四) 菜肴品种丰富

我国菜肴品种十分丰富，地方菜系如山东菜、四川菜、广东菜、江苏菜、福建菜、浙江菜、安徽菜、湖南菜等有 20 多个，各式风味名菜就有 5000 余种，花色品种更在万种以上，是世界上任何其他国家无法比拟的。

思考与练习

1. 中国饮食文化对人类有什么贡献？
2. 中国菜肴有什么特点？

第二章

常用原料及制作菜肴前的准备工作

〔第一节〕 制作菜肴常用的原料

一、蔬菜

蔬菜中含有丰富的营养素，是膳食中重要的副食品，是人们平衡膳食，获得营养物质的重要来源。按照蔬菜的食用部位可以分为：叶菜类（如大白菜、菠菜）、茎菜类（如苤蓝、芋头）、根菜类（如胡萝卜、山药）、花菜类（如菜花）、果菜类（如番茄、黄瓜、辣椒）、食用菌类（如香菇、木耳）六大类。

1. 常见的蔬菜

(1) 大白菜 大白菜又叫结球白菜，产于冬、春季节，产量高，贮存时间长，柔嫩适口，营养丰富，在烹调中用途广泛。

(2) 甘蓝 甘蓝又叫洋白菜、包菜，抗寒耐碱，适应环境能力强，栽培简便，成本低，产量高。甘蓝营养价值高，味甘美，是人们喜爱的蔬菜之一。

(3) 油菜 油菜适应性很强，栽培技术简单，质地柔嫩，营养丰富。

(4) 菠菜 菠菜嫩叶柔嫩鲜美，可食用部分很多，营养丰富，是冬、春季节人们喜食的蔬菜之一。菠菜中含有大量草酸，与食物中钙结合后易形成沉淀的草酸钙，影响钙的吸收。为此，烹制前要用沸水焯一下，去掉大部分草酸。

(5) 蕹菜 蕹菜又称空心菜，具有清热、解毒、凉血、利尿和通便等功能，是夏季供应市场的主要蔬菜。

(6) 马铃薯 马铃薯俗称土豆，富含淀粉、蛋白质和多种维生素，能供给人体大量热能，可作主食，也可作副食。

(7) 番茄 番茄又叫西红柿。番茄是夏、秋季节主要蔬菜，柔软多汁，甜酸适度，营养丰富，既可生吃，又可熟食。

(8) 茄子 茄子又名“落苏”。紫色茄子含有丰富的维生素P，对毛细血管

有保护作用，是夏、秋主要蔬菜。

(9) 丝瓜 丝瓜又名锦瓜，颜色翠绿，质地柔嫩，有清火解热之功用。夏、秋季节上市。

(10) 芋头 芋头含有磷、钙、铁、维生素和粘液皂素。球茎可作主食或制作淀粉。

(11) 扁豆 扁豆又叫菜豆，夏季上市蔬菜。扁豆是幼嫩未成熟的荚果，质地细嫩，清香爽口，蛋白质含量高于其他蔬菜。

(12) 白萝卜 全国普遍栽培，品种很多，富含碳水化合物，味甘美。

2. 蔬菜的选择

蔬菜应选择形态饱满、光滑、无伤痕，颜色鲜艳，其梗叶、花蕾有一定脆性，折断面有充足汁液的。

3. 蔬菜的营养价值

蔬菜是人们营养成分中维生素和无机盐的重要来源。一般蔬菜都富含水分、糖类、矿物质和维生素。蔬菜的营养价值与颜色有密切关系，颜色深的营养价值高些，颜色浅的营养价值低些。现代科学研究证明，绿色、黄色的蔬菜含有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素B₁和丰富的矿物质。

附表一 每100克常用蔬菜中所含的营养素量（可食用部分）

食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素(毫克)				每百克食物的热量 (千焦)
							胡萝卜素	B ₁	B ₂	C	
胡萝卜	0.6	0.3	8.3	19	29	0.7	1.35	0.04	0.04	12	38
白萝卜	0.6	/	5.7	49	34	0.5	0.02	0.02	0.04	30	25
菠菜	2.4	0.5	3.1	72	53	1.8	3.67	0.04	0.13	39	27
油菜	2.6	0.4	2.0	140	30	1.4	3.15	0.08	0.11	51	22
大白菜	1.1	0.2	2.4	41	35	0.6	0.04	0.02	0.04	19	16
韭菜	2.1	0.6	3.2	48	46	1.7	3.21	0.03	0.09	39	27
马铃薯	2.3	0.1	16.6	11	64	1.2	0.01	0.10	0.03	16	77
芹菜(茎)	2.2	0.3	2	160	61	8.5	0.11	0.03	0.04	6	27
丝瓜	1.5	0.1	4.5	28	45	0.8	0.32	0.04	0.06	8	25
茄子	2.3	0.1	3.1	22	31	0.4	0.04	0.03	0.04	3	23

二 粮食

粮食不仅提供人类所需要的基本营养物质，而且是人体热能的主要来源。我国所产的粮食品种主要的就有 20 余种，其中以稻米、小麦、玉米、甘薯为主，其次是谷子、高粱等。

粮食是烹饪的重要原料之一，它既可以作为主食品（如小麦可以加工成面粉，制成面条、馒头等），也可以制作点心、小吃（如糕饼），还可制成菜肴的主料或配料，粉制品和淀粉，是挂糊、上浆和勾芡的辅助原料。除此以外，粮食还是加工生产各种调味品的原料（如酱油、酒、醋、味精等都以粮食为原料）。

粮食应选择品种好、成熟度恰到好处、含水量低、新鲜的品种。

粮食是人体所需要的最基本的营养物质和热能的最主要来源，在我国人民的膳食中，由粮食供给的热能占 70% 左右，蛋白质占 50% 左右，还有相当比重的 B 族维生素 and 无机盐也靠谷类提供。

附表二 每 100 克常用粮食中所含有的营养量（可食用部分）

食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素 (毫克)				每百克食物的热量 (千焦)
							胡萝卜素	B ₁	B ₂	C	
稻米 (粳)	8.3	2.5	74.2	14	285	—	0	0.34	0.07	0	1476
稻米 (粳)	6.7	0.7	77.9	10	120	1.3	0	0.13	0.05	0	1442
精面粉	7.2	1.3	77.8	20	101	2.7	0	0.06	0.07	0	1471
标准粉	9.9	1.8	74.6	38	268	4.2	0	0.46	0.06	0	1480
黄豆	36.3	18.4	25.3	367	571	11.0	0.4	0.79	0.25	0	1722
绿豆	23.8	0.5	58.8	80	360	6.8	0.22	0.53	0.12	0	1400

三 家畜肉

1. 常用的家畜肉

(1) 猪肉 猪肉颜色一般呈淡红色，煮后是灰白色。猪肉中含有较多的肌肉脂肪，因而煮后猪肉的滋味比其他肉类鲜美。在我国肉类的消费量中，猪肉约占肉食品消费总量的 80%。

(2) 牛肉 牛肉的肌肉是棕红色或暗红色，肉切面有蓝色的光泽，肌肉粗

糙，肌肉纤维间无脂肪夹杂。牛肉蛋白质含量高于猪肉和羊肉，是一种食用价值很高的家畜肉。牛肉在我国肉食消费中占比重较小，约只占肉食消费总量的7%~10%。随着人们膳食结构的调整，对牛肉的需求量正呈上升趋势。

(3) 羊肉 羊肉有一定的膻臊味，肉质纤维细嫩，营养丰富，易于咀嚼和消化。羊肉在我国肉食消费总量中占的比重最小，约为4%左右。食用羊有绵羊和山羊两大类。

2. 肉类的选择

新鲜肉的表面，有一层微干爽的表皮，色泽光润，肉的断面呈淡红色，稍湿润，但不粘，肉的液体透明；新鲜肉的刀断面肉质紧，富有弹性，用手按捺后能迅速恢复原状；新鲜肉具有所属家畜肉的特有气味；新鲜肉的脂肪分布均匀，没有酸败气味和苦味，并保持原有色泽；新鲜肉的骨腔内充盈着骨髓，呈长条状，略有弹性，色黄，在骨头折断处可以看到骨髓的光泽。

3. 畜肉的营养价值

家畜肉的组织结构、营养成分与人的肌肉很接近，能供给人体所必需的氨基酸，也供给人们需要的脂肪、无机盐和维生素。畜肉食品的吸收率高，饱腹作用大，味美，可以烹调成各种各样的菜肴，营养价值和食用价值都很高。

附表三 每100克常用畜肉中所含有的营养素量(可食用部分)

食物名称	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)	钙(毫克)	磷(毫克)	铁(毫克)	维生素(毫克)				每百克食物的热量(千焦)
							胡萝卜素	B ₁	B ₂	C	
猪肉	9.5	59.8	0.9	6	101	1.4	—	0.53	0.12	—	242
牛肉	20.1	10.2	0	7	170	0.9	0	0.07	0.15	—	719
羊肉	13.3	34.6	0.7	11	129	2.0	—	—	—	—	1534

四 家禽肉

1. 常用的家禽肉

(1) 鸡肉 鸡肉是我国肉食品中的上等原料，质地细嫩柔软，肌纤维之间脂肪较多，易被人体消化吸收；肌肉中还含有较多的谷氨酸，所以又具有浓郁的鲜香味，因而深受人们的喜爱。

(2) 鸭肉 鸭肉质仅次于鸡肉，略有腥膻气味，脂肪含量大大超过鸡肉，味道鲜美，易于消化吸收，肉源丰富，用途广泛，在家禽肉的消费量中仅次于鸡

肉。

(3) 鹅肉 鹅肉营养丰富，味道鲜香，但肌肉较粗糙，带有腥味，不易消化吸收，故用途不广。

2. 家禽肉的选择

新鲜的家禽嘴部有光泽，肌肉结实而有弹性；脂肪色白，稍带淡黄色，有光泽，无异味；皮肤呈淡白色，表面干燥；制菜后，肉汤透明，芳香，表面有较大的脂肪油滴。

3. 家禽肉的营养价值

家禽肉能供给人体各种必需的氨基酸、脂肪、无机盐和维生素。一般家禽肉比家畜肉有较多的柔软结缔组织，而且均匀分布于肌肉组织内，所以家禽肉比家畜肉味道更鲜美柔嫩，并且易于消化。

附表四 每100克常用禽肉中所含有的营养量（可食用部分）

食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素(毫克)				每百克食物的热量 (千焦)
							胡萝卜素	B ₁	B ₂	C	
鸡肉	21.5	2.5	0.7	11	190	1.5	—	0.03	0.09	—	464
鸭肉	16.5	7.5	0.5	—	—	—	—	0.07	0.15	—	568
鹅肉	10.8	11.2	—	13	23	3.7	—	—	—	—	601

五、水产品

水产品分布广，品种多，产量大，味道鲜美，营养丰富，是动物性蛋白质的重要来源，因而深受人们的喜爱。

1. 海水鱼类

(1) 大黄鱼 大黄鱼嘴大而尖圆，体长侧扁，呈柳叶状，头部耳石较大，背灰褐色，侧面与腹部呈黄色，体形较大，鳞片较小，肉质坚实呈蒜瓣状，肉多刺少，味道鲜美。福建省以12月至来年3月为旺季。



图 2-1 大黄鱼



图 2-2 小黄鱼

(2) 小黄鱼 小黄鱼上下颌等长，口闭时较尖，鳞片较大，尾柄较短，肉质软而细嫩，头部和眼睛较大。每年3月中旬至4月下旬及9~10月为旺季。

(3) 带鱼 带鱼别名“净海龙”。其体形细长、侧扁、呈带状，口大、牙尖、嘴长，眼大位高，体表为白色粉浆状细鳞，肉多刺少，脂肪含量少。每年9月至来年3月为旺季。

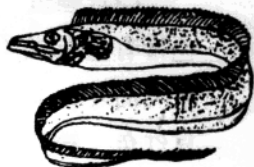


图 2-3 带鱼

(4) 鲳鱼 鲳鱼体形短而宽、侧扁，略呈菱形，头小、口小、眼小，背部为青白色，肚为银白色。福建省4~6月为旺季。

(5) 鲈鱼 鲈鱼体形长而侧扁，口大倾斜，背部厚实，鳞片小，体上部为灰绿色，有黑色斑点，斑点随年龄增大而减少。肉多刺少，味道鲜美。立秋左右为旺季。

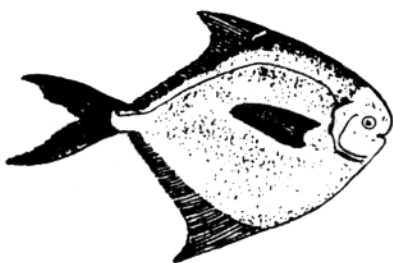


图 2-4 鲳鱼

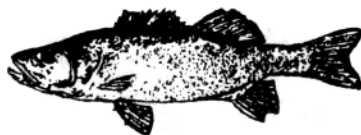


图 2-5 鲈鱼

(6) 海鳗 海鳗属凶猛性鱼类，背侧灰褐色，鳞细小，无腹鳍，肉质细嫩，富含脂肪。每年夏季入伏时盛产，以农历6月为最肥。



图 2-6 海鳗

2. 淡水鱼类

(1) 鲫鱼 鲫鱼体形宽扁，嘴稍裂而无须，体色多为灰黑色，小部分为金黄色，腹部微黄，背部突出成弓形，鳞小刺多，肉嫩味美，腥味较大。2~4月、8~12月最肥美。



图 2-7 鲫鱼



图 2-8 草鱼

(2) 草鱼 草鱼又名鲩鱼，体长而略呈圆筒形，嘴部稍圆，无须，眼小，体

色草黄，背部深绿，头背较平，鳞片粗而发黑，肉白，细嫩而有弹性。9~10月的质量最优。

(3) 鲤鱼 鲤鱼体形侧扁呈纺锤形，体色带有金属光泽，上深下浅，腹部圆，头阔，眼高而小，口部有一对小须，尾鳍呈叉形，显红色，鳞片较大。2~3月间最肥美。



图 2-9 鲤鱼

(4) 鳊鱼 鳊鱼体形侧扁，头部尖小，呈菱形状，体色为深褐色，腹部为白色，肉细嫩鲜美，营养丰富，以冬季为佳。

(5) 鲢鱼 鲢鱼俗称白鲢，体形侧扁而高，腹部尖而扁，头小眼小，鳞片细小，背为灰色，腹为银白色，肉质肥美略带腥味。冬季的为好。



图 2-10 鳊鱼



图 2-11 鲢鱼

(6) 鳙鱼 鳙鱼又称花鲢、红鲢、胖头。鳙鱼头大而圆，眼小而低，口大而斜，肚宽背厚，体色花黑，肉白而嫩，刺细且多，秋季最肥。

(7) 罗非鱼 罗非鱼又名非洲鲫鱼，体长扁平，头短而高，口大、唇厚、吻圆，鳞大，体灰黑色，背鳍尖利，尾鳍略圆。肉较嫩，味鲜美，但有土腥味。秋、冬为佳。



图 2-12 鳙鱼

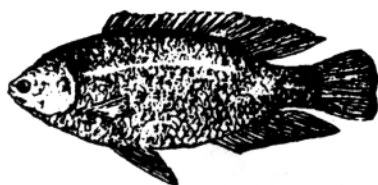


图 2-13 罗非鱼

3. 其他水产品

(1) 海蟹 海蟹又名梭子蟹，壳体厚而扁平呈枣核状，头部有两只大螯，另有八只脚，体形呈梭形。肉色鲜而白嫩。3~4月为最肥。

(2) 甲鱼 甲鱼又名鳖，体形圆扁，背有硬壳，肉质肥厚细嫩，味道鲜美，营养价值很高，有滋补气血之功能。野生以4~11月为主要捕捉期。

(3) 海螺 海螺贝壳坚厚，壳内为杏仁色，有珍珠光泽，肉鲜嫩。9月中旬至翌年5月为旺季。



图 2-14 海蟹

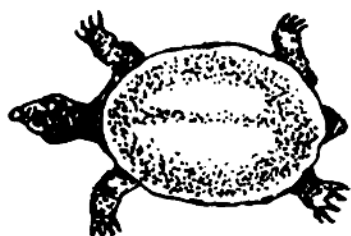


图 2-15 甲鱼



图 2-16 海螺

4. 水产品的选择

鲜活的鱼，眼球突出，角膜清晰透明，体表色泽透明。有鳞的鱼，鳞片有光泽且紧贴鱼肉，肛门内凹，肉质坚实弹性强，骨肉结合紧密，手拿鱼体有颤动感，鳃盖紧闭，嗅之有正常鱼腥味。

新鲜的虾头尾完整，爪须齐全，有一定的弯曲度，壳硬度较高，虾身较挺。虾皮壳发亮，呈青绿色或青白色。肉质坚实、细嫩。

新鲜蟹腿肉坚实、肥壮、有力，用手捏有硬感，脐部饱满，分量较重，翻扣在地上能很快翻转过来。外壳呈青色泛亮，腹部发白，“团脐”有蟹黄，肉质鲜嫩。

5. 鱼肉的营养价值

鱼肉的营养成分与肉类相似，是人体所需要的蛋白质的重要来源。鱼肉柔嫩，味道鲜美，利用率高，含钙量比家畜肉高，铁的含量也不少。海水鱼类含碘很丰富。鱼肉中含硫胺酶能分解硫胺素，所以鱼死后应尽快加工烹调，以免硫胺素损失。

附表五 每100克常用鱼肉中所含有的营养素量(可食用部分)

食物名称	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖类(克)	钙(毫克)	磷(毫克)	铁(毫克)	维生素(毫克)				每百克食物的热量(千焦)
							胡萝卜素	B ₁	B ₂	C	
黄花鱼	16.7	3.6	—	43	127	1.2	—	0.01	0.14	—	414
鲳鱼	15.6	6.6	0.2	19	240	0.3	—	—	—	—	516
带鱼	18.1	7.4	—	24	160	1.1	—	0.01	0.09	—	581
鲫鱼	13	1.1	0.1	54	203	2.5	—	0.06	0.07	2.4	260
草鱼	19.5	5.2	—	25	171	0.8	—	0.13	0.12	1.7	525
鳊鱼	21	0.5	—	120	165	1.1	—	0.13	0.03	2.0	1619
墨鱼	13.0	0.7	1.4	14	150	0.6	—	0.01	0.06	—	268
海蟹	14	2.6	0.7	141	191	0.8	96	0.01	0.51	2.1	344

六 调味品

调味品是烹调制作过程中调和食品口味的辅佐原料。调味品在膳食中虽不是主料,却是构成菜肴成分的三大部分之一,用量虽少,但用途广泛,变化颇大,在烹饪中有着十分重要的地位和作用。

常用的咸味调味品有食盐、酱油、黄酱;酸味调味品有醋、番茄酱、柠檬酸;甜味调味品有白糖、冰糖、饴糖;辣味调味品有辣椒、葱、蒜、姜;鲜味调味品有味精、蚝油、腐乳卤汁;香味调味品有八角、五香粉等。

调味品主要功用在于能除去主辅料的异味,决定菜肴口味(如,偏咸,偏甜),突出菜肴本味,增加滋味,丰富口味,改善菜点的外观形态,增加菜点的色泽光彩,并以此促进人们的食欲。

思考与练习

1. 制作菜肴常用哪些原料?
2. 你所在的地区有哪些蔬菜?什么时候最嫩?什么时候最多?
3. 你所在的地区有哪些水产品?什么时候最多?你喜欢吃哪几种鱼?你懂得怎样烹制鱼类菜肴?