

烹饪原料知识(下)

名特原料与烹调应用实例

燕龙 主编



中国商业出版社

国内贸易部编中等技工学校烹饪系列教材

烹饪原料知识(下)

名特原料与烹调应用实例

燕龙 主编

中国商业出版社

国内贸易部编中等技工学校烹饪系列教材

烹饪原料知识(下)

名特原料与烹调应用实例

燕龙 主编

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料知识:名特原料与烹调应用实例 下册/
燕龙主编. —3版. —北京:中国商业出版社,1995.1
ISBN 7-5044-1406-9

I. 烹… II. 燕… III. 烹饪-原料-教材 IV. TS972.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14547 号

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京鑫正大印刷厂印刷

1995年1月第1版 1999年11月第10次印刷
787×1092毫米 32开 11.5印张 230千字
定价:14.00元

*

*

*

(如有印装质量问题可更换)

编审说明

国内贸易部部编中等技工学校烹饪系列教材是为了更好地为我国社会主义市场经济建设服务,主动适应我国第三产业迅速发展需要和人民饮食结构的变化,大力提高烹饪职工队伍素质,由我司根据《中华人民共和国职业工种分类目录》和有关教学文件的要求,组织有关烹饪高级讲师、特级烹调师和长期在教学第一线任教的教师编写的。经审定,可作为国内贸易部系统中各技工学校教材,也可作为职业中学、中级技术等级培训教材和企业职工自学读物。

《名特原料与烹调应用实例》是烹饪系列教材之一,本书也是《烹饪原料知识》的配套教材,由燕龙任主编。该书内容丰富,共收集了3百多个名特原料,列举了近500个菜肴操作示范,对激发学生学学习《烹饪原料知识》教材的浓厚兴趣,提高学生的操作技能有极大的帮助。全书共分六部分,第一部分由牛铁柱、王力群、赵仲海、刘晋生供稿,第二部分由燕龙、夏德润、唐文、屈守方供稿,第三部分由燕龙、叶辅森、王树温、黄勤忠、吴志华、郭春荣、季佳忠、贺化帛、何福荣、孙跃廷、王振声、周洪星供稿,第四部分由燕龙、宋景希、段仕洪、郭其华、肖永成、秦明、任明印、谢玉峰、李顺发供稿,第五部分由杨大义、曾玉梅、李水东、顾建荣、丁绍德、周晓明、李海明、李伟、王志跃、苏卫华、曾志军、钱红、于千千供稿,第六部分由冷希玲、杨志璋、王晓东供稿。最后由燕龙总纂定稿。

在编写过程中得到了许多学校领导和教师的大力支持;

在此一并致谢。由于编写时间仓促,水平有限,缺点疏漏在所难免,请广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订完善。

国内贸易部教育司

一九九四年十月

目 录

第一部分	华北地区名特原料	(1)
第二部分	东北地区名特原料	(39)
第三部分	华东地区名特原料	(122)
第四部分	中南地区名特原料	(236)
第五部分	西南地区名特原料	(287)
第六部分	西北地区名特原料	(315)

第一部分 华北地区名特原料

一、铁雀

铁雀又名谷雀、宾雀、麻雀、琉麻雀。

李时珍的《本草纲目》中说：“麻雀……体绝肥，背有脂，如披锦……。可以炙食，作鲊甚美。”《卫志》、《津门杂志》、《津门记略》等籍均有“驰名远近”之类赞誉。清乾隆时期食麻雀甚为普及。

铁雀属脊索动物门脊椎动物亚门鸟纲文鸟科。雌、雄相似，体长 12 厘米，体重 20 克左右，爪黑而羽毛呈暗褐色，有不太清晰的斑驳条纹，尤其到严冬季节，羽毛渐丰，肉亦肥硕，铁雀体小敏捷，善于跳跃，常成群活动，多在郊外群飞觅食，食物随季节而变化，主食谷类、虫螟等，在繁殖期主要食昆虫。铁雀分布遍及全国，但天津郊县、洼淀交错，芦苇丛生，为铁雀、野鸭、大雁、鹤鹑等飞禽提供了较好的生态环境。食铁雀最佳季节在冬季，市场上到处可见成把出售宰杀去毛者外，天津的风味饭庄常将其冷制成酱铁雀、雀渣酱。热炒有鲜嫩咸香的“炒雀脯”，外焦里嫩的“干炸飞禽”和头脆脯嫩、甜酸咸香的“炸溜软硬飞禽”等多款菜式。

铁雀肉性温、味甘。据孟诜《食疗本草》载：“雀肉益精髓，缩五脏，气不足者宜常服之，不可停辍。”《睥诸家本草》亦说：“麻雀肉壮阳益气，暖腰膝，缩小便，治血崩带下，但由于雀肉温热，阴虚火旺者不宜多食。《食疗本草》中称：“麻雀可温男子阳萎不起，妇阴冷，便溺不便，续五脏气”。

烹调应用实例：1. 炸溜软硬飞禽

原料:铁雀 40 只,马蹄形黄瓜片 25 克,水木耳 25 克,笋片 25 克,料酒 25 克,醋 20 克,白糖 50 克,大佐料(葱姜丝、蒜片)15 克,花椒油 50 克,盐、酱油少许。

做法:(1)将雀脯肉用手撕下,再将头切下,去掉眼睛、嘴、气管、内脏和雀爪。铁雀头部和胸脯部分别用盐和料酒喂好后,放入干团粉抓匀。

(2)坐热油炒勺,加入油,油温至 3~4 成热时,先下入肉脯过油划开熟后捞出,等油温至七八成热时再下头部炸至酥烂为好。热勺加底油,用大佐料炆勺,烹料酒、醋、糖、酱油、盐并放入主、副原料翻动炒勺,边翻动炒勺边淋水团粉,最后打花椒油。

特点:口味甜酸咸,雀头酥脆,脯肉软嫩。

2. 如意酿馅飞禽

原料:铁雀 40 只,三鲜馅 300 克(虾仁、海参、鲜贝、猪肉),鸡茸 150 克,鸡蛋皮 2 张,紫菜 2 张,水泡枸杞子 40 粒,味精 15 克,料酒 60 克,毛姜水 50 克,酱油 20 克,大油 20 克,香油 5 克,嫩糖色 5 克,干团粉 5 克,蛋清 50 克,盐、高汤少许。

做法:(1)铁雀去眼、嘴、气管,从脊背开膛去净内脏,洗净。填入用香油、料酒、味精、毛姜水、盐调制好的三鲜馅。再把雀头贴在馅上,把两翅从脖子两侧插入馅中,靠头部镶嵌一粒枸杞子,码入盘中。

(2)鸡茸中逐渐加入盐、味精、水,再加入料酒、毛姜水、大油、蛋清、团粉搅匀。蛋皮铺平,抹一层鸡泥馅,再铺上一层紫菜,对卷成如意卷,上屉蒸 5 分钟,下屉凉透,切片备用。

(3)坐勺放入料酒、酱油、味精、高汤,烧开后浇在飞禽的身上,并盖上一张毛头纸,上屉蒸 10 分钟至熟下屉。

(4)坐勺,将蒸飞禽原汁倒入再加料酒、高汤、味精和盐找口,勾水粉芡,用糖色找色,打明油浇在铁雀上,用如意卷围铁雀摆一圈即可。

特点:色形新颖美观,咸鲜口。

二、野鸭

野鸭又名水鸭、蚬鸭,古称凫、鶆。是名贵野味之一。

清童岳荐在《调鼎集》中说:“家鸭取肥,野鸭取之香”。野鸭入馔,历史久远,明代李时珍《本草纲目》曰:“凫,东南江湖泊中皆有之,肥而耐寒。或云,食用绿头者为上,尾尖者次之。海中一种冠凫,头上有冠,并宜冬取之。”

野鸭属脊索动物门脊椎动物亚门鸟纲鸭科,狭义是指绿头鸭,广义包括多种鸭科鸟类。野鸭是一种迁徙性候鸟,在我国水域越冬的野鸭品种很多,常见的有体羽棕红的赤麻鸭、尾羽似叉的针尾鸭、头部深栗的绿翅鸭、嘴尖黄色的斑鼻鸭、头顶棕色的赤颈鸭、眉纹雪白的毛眉鸭等等。夏季多在北方生长、繁殖,秋冬季多在南方避寒,迁徙时结伴而行,野鸭体型较小,趾间有蹼,善游泳,多群栖于湖泊中,以水草、种子、昆虫、贝类等为食料。天津因洼、淀交错,芦苇丛生,为野鸭等水禽提供了较好的生态环境。天津野鸭从肉质上论,以红腿者为最佳,“中鸭”、“把鸭”、“夹鸭”、“古顶”四类次之,其名肴很多,如麻栗野鸭、豆皮野鸭、两吃野鸭、炒野鸭丝、扒酱肉野鸭等。

野鸭不仅滋味香美,而且还具有一定的保健作用,祖国医学认为,野鸭性味甘凉,入脾胃、肺、肾经。具有补中益气,消食和胃,利水解毒之功,主治病后体虚,食欲不振,水气浮肿,《本经逢厚》曰“凫,味极甘美,病人食之,全胜家鸭,以其肥而不脂,美而易化,故滞下泄泻,咳道止气,虚劳失血,产后病后,无不宜之。”野鸭每百克含蛋白质 21.9 克,脂肪 9.9 克,碳水化

合物 0.9 克,水分 65.4 克,热量 108 千卡,钙 29 毫克,磷 19 毫克,铁 5.7 毫克。

烹调应用实例 1. 麻栗野鸭

原料:熟野鸭肉 200 克,生栗子 50 克,南荠 50 克,黄瓜 25 克,水木耳 5 克,清油 1000 克,花椒油 20 克,料酒 25 克,醋 20 克,酱油 25 克,白糖 50 克,葱姜丝蒜片少许,花椒 4 粒。

做法:(1)将抽去骨头的熟野鸭肉顶刀切成 3 厘米宽的块。将生栗子竖切两片半。南荠洗净去皮,顶刀切成腰子片。黄瓜切成长方片。木耳大片改刀。生花椒剁为细末。

(2)坐开水勺,把栗子下开水煮熟,捞出去净皮,大块的改刀,把南荠片也下勺焯熟。坐油勺,用五六成热的油,先把栗子用油一余即捞出,待油温上升至七八成热时,将野鸭下勺,炸上色捞出。原勺留底油,用葱姜丝、蒜片炆勺出香味时入副料,煸炒几下后烹入料酒、醋、酱油、白糖,打入高汤少许,挂芡淋花椒油,将野鸭和花椒米倒入勺中,快速拌炒,将汁都包在野鸭上出勺。

特点:野鸭外焦里嫩,酸甜口,微有麻味。

2. 扒酱肉野鸭

原料:净熟野鸭肉 150 克,酱五花肉 150 克,大油 40 克,花椒油 15 克,酱油 40 克,料酒 25 克,糖 3 克,味精 5 克,葱姜末 5 克,高汤少许。

做法:(1)将去骨野鸭肉切成 3 厘米宽的坡刀块,码放盘内一边,鸭皮朝底。将酱五花肉切成片,码放盘内另一边,肉皮向下,肉可和野鸭码成一般齐。

(2)坐勺后打入大油底,葱姜末炆勺,炒出香味后烹入酱油、料酒,放入少许高汤。净野鸭和酱油推入勺内,切勿推散,再放入白糖、味精、盐找口,用微火煨至汁浓,挂芡淋花椒油,

大翻个出勺，溜入平盘。

特点：酱肉肥烂，野鸭鲜嫩。

三、黄鱼(小黄鱼)

黄鱼分小黄鱼和大黄鱼，大黄鱼俗名大鲜，又名大王鱼。小黄鱼俗称小鲜、花鱼，又名黄花鱼、古鱼。因头中有白石两枚，莹清如玉，故又名“石首鱼”。为我国海产四大经济鱼类。

黄鱼属脊索动物门脊椎动物亚门鱼纲鲈形目石首鱼科，体侧扁延长，色泽金黄，尾柄细长，刺少鳞小，头大口阔，头盖软，内有两块小白石。小黄鱼体形酷似大黄鱼，但头略尖圆，尾柄稍短，体长 20 多厘米，小黄鱼是底层结群的中下层洄游海鱼，喜栖于软泥或泥沙底质海区，聚群时，发出叫声似蛙，鱼民听其声便可知鱼群之大小，鱼群在黄昏时上升，黎明时下降，冬季在深海越冬，春季向沿海洄游，三月至六月产卵，产卵后分散，在近海捕食，主要捕食小虾及小鱼，秋末返回深海黄海中部越冬。

黄鱼以河口产的最好，因为黄鱼游到渤海湾时，正是产卵前，体肥状，色金黄。小黄鱼主要产区为渤海和黄海，在秦皇岛、北戴河、山海关、河口及辽宁和山东等均有出产，以天津河口产的质量最好。鱼肉细嫩呈蒜瓣状，刺少，味鲜美，色泽金黄，小黄鱼的产期，在河口较长，三至十月底均产。

小鲜富含蛋白质，有人体需要的 17 种氨基酸，营养丰富，其肉味甘、性平，其功能益胃暖中，益气填精，对肾亏腰疼、脚膝无力、鼻齿龈出血、支气管哮喘、高血脂症都有益补和食疗作用。鱼鳔制成的胶珠可大补真元，调理气血，效果显著。用鱼白焙干粉，可治疗再生障碍性贫血。每百克含水分 81.1 克，蛋白质 17.6 克，脂肪 0.8 克，热量 78 千卡，钙 33 毫克，磷 135 克，铁 10 毫克。

烹调应用实例:1. 松鼠黄鱼

原料:黄花鱼一条 1000 克,水发香菇 15 克,火腿 15 克,净笋 15 克,鲜豌豆 15 克,清油 1000 克,醋 40 克,白糖 75 克,酱油 10 克,葱姜丝、蒜片 8 克,花椒油 25 克,水淀粉 20 克,干淀粉、高汤适量,盐少许。

做法:(1)将黄鱼去鳞、鳃、内脏洗净,齐鳃剁下鱼头,用刀再从背部顺大骨两面划开,划至近尾处斩一刀,将大梁骨除去留尾,并去除肋刺,用刀在鱼身两面剖象眼花刀,将鱼头从斩开处下刀将头稍微剖开。将副料均匀切黄豆大的丁备用。

(2)将鱼全身用盐、料酒少许入味,搓上干淀粉拌匀,同时坐油勺,油温至七八成熟时双手提鱼将鱼下油炸定型,再双手离锅,将鱼入油中,用旺火热油快速将鱼炸至酥脆时,捞出控油。另起油勺(也可以提前炒汁),用大佐料炆勺,烹料酒、醋、酱油,打高汤,下白糖及副料、粉子水快速推炒,将汁炒浓至明亮时,淋入花椒油,将汁浇在鱼身上即成。

特点:黄鱼酥脆,酸甜香口,形似松鼠,色彩艳丽美观。

2. 干煎黄鱼

原料:鲜黄花鱼一条 500 克,料酒 15 克,味精 2 克,醋 3 克,盐 2 克,葱姜末 3 克,高汤 150 克,面粉 50 克,大油 100 克,鸡蛋 50 克,清油 500 克

做法:(1)将鱼去鳞、鳃、内脏,洗净在鱼背两面打上花刀,撒上盐、料酒、葱姜末少许入味,沾干面粉再挂匀鸡蛋糊备用。

(2)坐油勺,倒入少许底油,将黄花鱼热油下勺,用微火煎至老黄色后,再加入 500 克清油,将鱼在微火上浸 15 分钟至熟时,用旺火把鱼略炸脆后,将油倒出,鱼回勺,撒上葱姜末转动炒勺,略煎一下烹入料油、醋、汤少许、盐、味精,调好口味将鱼翻个出勺即成。出勺前可以加点青蒜苗。

特点:色泽美观,鲜嫩味美,鲜咸口,为季节性的时菜。

四、鲈鱼

鲈鱼又叫花鲈、花寨、鲈子鱼。有黑白两种,白的叫鲈板鱼,黑的叫敏子鱼。

鲈鱼,体延长侧扁微圆,嘴大吻尖,鱼鳞细小,排列整齐;侧线几乎平直,背鳍两个,仅在基部处相连,体背侧青灰色,并散布着一些黑色斑点,斑点随年龄增长而逐渐减小,腹部灰白色。鲈鱼属近海浅水性大型鱼种,性凶猛,肉食性强,并有自食的特点,是沿海小鱼、小虾的敌害,一般寿命八至九龄,个别的可活十五龄。常年大部分时间栖息在浅河或河口咸淡水混合水域,淡水中也可以成活,小鲈鱼常群栖,大鲈鱼则散居生活,春季部分幼鱼可入河索饵,冬季游向较深的海区越冬。

鲈鱼分布于我国北部沿海,以天津北塘一带所产质量最好,产量最多,出产旺季在立秋左右,一般体重 1.5~2.5 公斤,最大的达 25 公斤以上。

鲈鱼含有较丰富的蛋白质、维生素及无机盐等。祖国医学认为,鲈鱼肉味甘、性平,与脾胃相宜,有补五脏,益筋骨,和胃肠,治水气等功效,如“取鲈鱼肉加葱、姜煮汤服食,可治小儿消化不良”。再如“取鱼鳃洗净阴干,用时将其焙黄研末,温开水冲服,每次一个鳃,每日服 2 次,可治小儿百日咳。”

鲈鱼肉多刺少(蒜瓣肉),肉质嫩而味道鲜美,为上等经济鱼类。天津出产量大,一般餐馆多用于制作冷荤如五香鱼、熏鱼、鱼卷等,或剁成鱼茸做各种鱼茸菜肴,也可红烧、清蒸、炸板等。

烹调应用实例:五香鱼

原料:鲜鱼 1500 克,酱油 50 克,料酒 50 克,细盐 25 克,糖 150 克,五香面少许,油 1000 克,香油 50 克,姜叶 50 克,葱

姜丝 20 克。

做法：(1)鱼去鳞开膛，去内脏洗净，去头批成两大片，在鱼肉上切上密直刀口后，斜刀切成块放盆内，加入料酒、酱油、姜汁、盐、五香面拌匀，腌喂半天入口。

(2)坐热油，分几次将鱼下油勺中炸透，外脆里嫩，至七成熟。原炒勺打入底油，用葱姜丝炆勺，炆出香味后烹入料酒、高汤、糖，将鱼倒入勺中燻至原汁成蜜汁状，加香油翻动炒勺，使汁芡均匀挂在主料上即成，冷后切片装盘。

特点：汁芡明亮，金红色，五香美味，甜咸口，冷荤酒菜。

五、鲳鱼

鲳鱼俗称平鱼，因呈银白色，故又称银鲳、白鲳、晶鱼、镜鱼。属脊椎动物亚门鱼纲鲳科。鱼体极侧扁，体近似菱形，背部青白色，肚为银白色，头小肚小，鳞片圆而细小，很容易脱落，侧线位置高，几乎与背缘平行，体长一般在 20 至 30 厘米，少数体长可达 40 厘米，重 1500 克左右。鲳鱼群体小，较分散，常栖于水深 30 至 70 米潮流缓慢的近海水域中，早晨及黄昏时在水的中上层，以甲壳类等动物为食。

平鱼在我国分布于东海、黄海、渤海和南海，而以东海和南海产量最多，以河北秦皇岛和天津河口产的质量最好，每年五月产的最多，九至十月也有出产，但产量少。

鲳鱼性味甘，温，无毒，能补益胃气，益气养血。《岭表录异》曰：“鲳鱼，形似鳊鱼，而脑上突起，连背而圆身，肉甚厚，肉白凝脂，上有一背骨。治之以葱、姜，缶之粳米，其骨自软。”每百克含水分 72 克，蛋白质 14.5 克，脂肪 6.9 克，碳水化合物 4.5 克，热量 139 千卡，灰分 1.8 克，钙 18 毫克，磷 284 毫克，铁 0.3 毫克。

平鱼骨刺少肉多，可食部分比例大，肉质细嫩肥美，为上

等食用鱼，烹调方法多清蒸、干烧、干煎、红烧、煎蒸等。

烹调应用实例：干烧平鱼

原料：平鱼一条约 500 克，香菇 25 克，干红辣子 15 克，青椒 15 克，板油 25 克，清油 1000 克，大油 25 克，香油 25 克，葱姜蒜片 3 克，大料 3 瓣，细盐 3 克，料酒 15 克，味精 5 克，酱油 25 克，白糖 40 克，高汤、辣子酱少许。

做法：(1)将平鱼去鳃和内脏洗净，打上十字花刀备用。将副料均切成小丁。

(2)坐油至七八成热，下鱼炸至金黄色时出勺控油。原勺放底油下入辣子酱炸成红油备用。坐勺加底油(大油和香油)，放大料炸片刻，再放入葱丝、蒜片、干辣椒炆勺，再放入脂丁和香菇丁煸炒出香味，烹入酱油、料酒、醋、白糖、高汤，将鱼下勺，用大火顶开后移至小火燻 20 分钟至汁浓鱼熟时，将鱼出勺放鱼盘内，将青椒丁放汁中炒几下，使汁明亮后淋上红油将汁浇至鱼身上即成。

特点：黑白红绿色彩艳丽，咸甜辣香，鱼嫩味鲜。

六、鲫鱼

鲫鱼又叫鲫瓜、喜头、鲋。属脊椎动物亚门鱼纲。体宽侧扁，长圆形，背部隆起，呈罗锅形，腹部圆形。头小、吻短而钝，嘴上无须。鳞较鲤鱼小而多，刺多肉嫩。鲫鱼有二种，一种是白鳞，质好味鲜，称白鳞鲫鱼，另一种是黑鳞，质次有土腥味，称黑鳞鲫鱼。

鲫鱼在我国各地淡水中均产，一年四季都有，以二至四月、八至十二月为最肥满，肉嫩而鲜美；五月至七月的鲫鱼最瘦，因此时正是产卵后期。鲫鱼是一种广适性鱼，多栖于江河、湖泊、池沼、水草丛生的浅水湖与池塘，尤以河北省白洋淀产的最佳。江苏六合的龙池鲫鱼、河南淇县、安徽合肥包河和天

津地区所产鲫鱼也很有名。

鲫鱼适应性强,对环境要求并不苛刻,对水温的变化也能适应,冬季潜伏在水底,春季气温上升开始活跃。是杂食性鱼类,食用种类有水草、浮游生物、底栖生物。性成熟为三年龄,产卵期较长,一般在五至七月,但由于生长较慢,个体不大,在养殖上未得到重视,一般常见者多有 200 克以下,个别可达 1 公斤多重。

鲫鱼肉质细嫩,味道鲜美,营养较其它鱼丰富,常为妇孺列为上等食品,妇女哺乳期食后可以发奶。鲫鱼亦供药用,中药药性是性味甘、温、无毒,有温中下气,利水消肿,补虚益气,清热解毒,通脉下乳等功能。《本草经疏》中说:“鲫鱼入胃,治胃弱不下食;入大肠治赤白久痢肠痈。”每百克鲫鱼含水 85 克,蛋白质 13 克,脂肪 1.1 克,热量 62 千卡,钙 54 毫克,磷 203 毫克,铁 2.5 毫克,核黄素 0.14 毫克,尼克酸 4.8 毫克。

鲫鱼在烹调中的适用较广,常出现在筵席中,主要适于酥、熏、熬、炸、烧、碎熘、酱汁等。天津常见的菜肴有碎熘鲫鱼、余牡丹鲫鱼、煎转鲫鱼、荷包鲫鱼、余鲫鱼汤等。

烹调应用实例:1. 碎熘鲫鱼

原料:小鲫鱼 500 克(每条长 5 厘米左右),水发木耳 15 克,南荠 30 克,黄瓜 25 克,虾仁 50 克,清油 1000 克,花椒油 25 克,醋 25 克,酱油 30 克,糖 60 克,料酒 15 克,细盐 1 克,水淀粉 25 克,葱、姜丝、蒜片 8 克(大佐料)。

做法:(1)将小鲫鱼去鳞、鳃、内脏洗净,鱼身两侧剖密直刀,齐眼睛处用刀剃去头,并剃去尾梢,大的从腰部用坡刀片开。南荠、黄瓜均切片,木耳改小朵。

(2)将虾仁上浆后用温油划开至熟,控油备用。坐油勺,油八成热时,将鱼下勺炸成金黄色捞出,待油温继续上升至 8~