



# 居家烹调

主编 赵建民  
编著 赵建民 庄振东  
金洪霞 黄居来  
郭华波

## 实用技巧



大众文艺出版社

北斗星 大众文化丛书

# 居家烹调实用技巧

主编 赵建民  
编著 赵建民 庄振东  
金洪霞 黄居来  
郭华波

大众文艺出版社

·北京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

居家烹调实用技巧/赵建民等编著.

- 北京: 大众文艺出版社, 2000.9

(北斗星大众文化丛书)

**ISBN** 7-80094-905-2

I. 居…

II. 赵…

III. 烹饪-技术

IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 60887 号

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号)

邮编: 100021

北京市昌平西贯市印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.625 字数 184 千字

2000 年 9 月北京第 1 版 2000 年 9 月北京第 1 次印刷

印数 1-5000 册

定 价: 13.00 元

# 目 录

第一章 原料的选择与加工技巧	(1)
第一节 原料的鉴别与选择	(1)
第二节 原料的加工原则	(22)
第三节 蔬菜的加工	(22)
第四节 水产品的加工	(24)
第五节 禽类的加工	(27)
第六节 干货原料的涨发	(30)
第二章 切料与配菜	(38)
第一节 原料切制与刀法	(38)
第二节 原料常见的切形技巧	(47)
第三节 刀工的美化技巧	(52)
第四节 配菜的原则与艺术	(58)
第三章 烹调工艺的基本手段	(63)
第一节 预熟处理工艺	(63)
第二节 型坯处理工艺	(68)
第三节 家庭制汤工艺	(74)
第四节 调味工艺	(78)
第五节 勾芡工艺	(88)
第四章 热菜烹调方法与操作技巧	(92)
第一节 旺火速成的烹调方法	(92)
第二节 细火慢工的烹调方法	(108)
第三节 中火中速的烹调方法	(115)
第四节 特殊烹调方法	(124)

第五节 热菜的美化.....	(129)
第五章 家庭冷菜制作工艺.....	(135)
第一节 冷菜烹调方法与操作技巧.....	(135)
第二节 冷菜的拼摆技艺.....	(148)
第三节 食品雕刻技艺.....	(155)
第六章 家庭面点加工技艺.....	(162)
第一节 面团调制与面点成型.....	(162)
第二节 馅心的制作技巧.....	(177)
第三节 面点的熟制方法.....	(189)
第七章 家宴的设计艺术.....	(193)
第八章 中国烹饪体系与菜系知识.....	(198)
第一节 中国烹饪体系的构成.....	(198)
第二节 四大菜系简介.....	(205)
第九章 家庭西餐制作基础.....	(217)
第一节 西餐主要菜式的特点.....	(217)
第二节 西餐常用的特殊原料.....	(221)
第三节 西餐常用的烹调方法.....	(223)
第四节 少司的制作.....	(230)
第五节 配菜的制作.....	(234)
第六节 西餐汤的制作.....	(236)

(87) .....	芝士和酥 节四第
(88) .....	芝士夹心 节正第
(89) .....	芝士并排 节四第
(90) .....	芝士夹心 节一第
(101) .....	芝士夹心 节二第
(111) .....	芝士夹心 节三第
(121) .....	芝士夹心 节四第

## 第一章 原料的选择与加工技巧

### 第一节 原料的鉴别与选择

我国疆域十分辽阔,物产极为丰富。要说到能吃的,那真是天上飞的、地上跑的、水里游的、土里长的都可择来入味成肴,甚至连某些矿物质也可拿来作为烹饪佐餐之用。另外,随着食品工业的不断发展,各种各类的加工性原料也日渐繁多,并越来越多地进入千家万户。正是由于原料的来源广泛和品种繁多,故而难免其成分复杂,品质各异。所以,在使用时必须先学会对原料进行鉴别和选择。在日常中,那些技艺高超的厨师和深谙烹调之道的家庭操厨者,都会在烹调之前,精选所用之料。因为,只有有了好的原料,才可能烹调出美味的菜肴。故古人就有“买办之功居其四,司厨之功居其六”之说。由此可见,烹饪加工前的选料是何等之重要。

#### 一、家庭常用的烹调原料

家庭烹调的用料,说起来无非是鸡鸭鱼肉、瓜果蔬菜、油盐酱醋之类。但就是这些常见的原料,要真正把它们分辨清楚也是一门不大不小的学问。下面,我们就先对这些常用烹调原料的品种作一个大概的介绍。

## (一) 动物性原料

动物性原料,主要有家畜、家禽、水产、蛋奶等。这类原料,在人们日常的烹调饮食中占有重要的地位。

由于动物性原料的品种众多、性质各异,加之不同育龄、不同品种、不同季节乃至不同的生理状态和不同的食用部位,其风味特征都会因之而有所不同。所以,掌握了此类原料的这些特点和性质,就能更好地指导我们的烹调实践。

### 1. 家畜

我国家畜的种类很多,肉用家畜中,以猪、牛、羊的比重最大。尤其是猪肉,它是大多数家庭居家烹调的主要畜肉。

#### (1) 猪肉在烹调中的运用

猪肉细嫩,没有膻臊等异味,而且肉的肌肉组织中含有较多的肌间脂肪,肌肉纤维细软,结缔组织较少,故烹调后猪肉的滋味香美适口。猪肉的颜色较其它肉类要淡,一般呈鲜红色,煮熟后呈灰白色。不过,由于猪身上各个部位的肉质不尽相同,因而,相对来说其所适应的烹调方法也就不一样。猪一般按其肉质的不同大体可分为如下几个部位。(如图1-1所示)

猪头 肉皮厚而发粘,肉少而嫩,无筋膜、韧带,富含胶质,肥而不腻,耳骨也脆嫩可食。烹制时多用于酱、扒、烧,如“酱猪头肉”、“扒猪脸”等。另外,猪耳脆嫩、爽利,可用

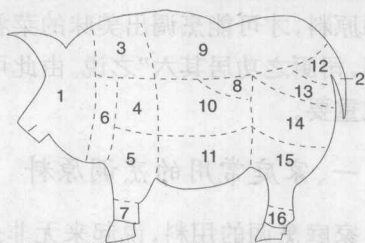


图1-1 猪体部位示意图

- 1、猪头 2、猪尾 3、上脑 4、夹心肉
- 5、前蹄膀 6、血脖 7、前脚爪 8、里脊
- 9、通脊 10、五花肋条 11、奶脯 12、臀尖
- 13、坐板 14、弹子肉 15、后蹄膀 16、后脚爪



于拌、炆、卤；猪脑质地细软嫩滑，可用于炆、拌；猪舌可用于酱、烧、烩，均为佐酒佳品。

**上脑** 肉质较嫩，肥瘦相间，宜用于炒、熘、烧，如“滑炒肉丝”、“叉烧肉”等。

**夹心肉** 肉质较老，肌纤维较韧，瘦肉层间夹筋膜，韧带较多，但能吸收较多的水分，适用于作馅料和丸子。

**血脖** 肉色血红，膘中含肉，肉质粗老，肥多瘦少，无骨，无筋膜，吸水量最多，适于烧、卤、酱或做丸子、馅料等。

**前、后蹄膀** 即前、后肘，其肉质较细嫩，瘦肉比重大，富含胶质。适于烧、扒、酱、焖和煮等，如“红烧肘子”、“酱肘子”，也是家庭自制灌肠的最佳部位。

**前、后脚爪** 除皮、骨、韧带外，无肌肉，胶质丰富。前爪优于后爪，骨小皮多。适用于烧、煨、卤、酱、扒或煮汤等。

**里脊** 是猪身上最细嫩的部分，宜于炸、爆、炒、烩，如“软炸里脊”、“炒肉丝”等。

**通脊** 其嫩度仅次于里脊，烹调中，有时多用通脊代替里脊。

**五花肋条** 有“硬肋”（靠猪肋骨的一端）、“软肋”（后部腹壁一端）之分。硬肋瘦肉多，内质较嫩，膘、肉层次也多；软肋瘦肉较少，质稍差。五花肉适于做扣肉、粉蒸肉、糖醋樱桃肉等。

**臀尖** 全部瘦肉，无筋，肉质细，可代替里脊肉使用。

**坐板** 肉质较老，肥瘦相间，适于炒、拌等。如“回锅肉”、“蒜泥白肉”等。

**弹子肉** 是一块被薄膜包着的圆形瘦肉。适用于炒、爆、炸等。

## (2) 牛、羊肉

在一般的家庭中，牛、羊肉的使用虽不及猪肉多，但近年来随着人们生活水平的提高和人们饮食结构、口味的变化，其食用



量也迅速增大。牛羊身上的部位划分大致和猪相类,只是有些名称不同。现以牛为例。(如图1-2所示)其各部的肉质特点和适用的烹调方法可参考猪。

(3) 畜肉在烹调中的运用原则

家畜不同部位的肉在食用时一般从两个方面加以考虑,即结缔组织(筋膜、韧带等)的多少和肌间脂肪的沉积量。

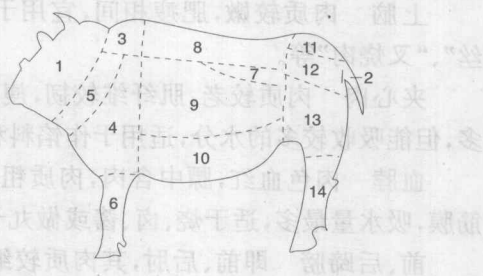


图1-2 牛体部位示意图

- 1、牛头 2、牛尾 3、上脑 4、前腿  
5、颈肉 6、前腱子 7、里脊 8、外脊  
9、肋条 10、白奶 11、米龙 12、里子盖  
13、子盖 14、后腱子

一般来说,结缔组织多的部位,肌间脂肪就少,肌肉相对粗老,肉质也较差,不易切成丝、片等。但其吸水力和粘着性都较好,因而适宜做肉馅,或以长时间加热的方法烹调,如红烧、酱、卤等。而肌间脂肪容易沉积的部位,因其结缔组织少,故肉质纤维细嫩,便于较细致的刀工加工,所以,多采用短时间加热的烹调方法,如炒、爆、炸、氽等。

## 2. 家禽

家禽肉的形态结构与家畜肉基本相同。但家禽的肌肉较为发达,特别是胸肌和腿肌,这两部分占禽体的50%以上,是禽肉的主体。而且,家禽的肉质较家畜肉要细嫩,故食用时味道十分鲜美。此外,禽肉中的脂肪组织熔点较低,其所含营养极易为人体的消化吸收,因而还常用于食疗进补。

家禽的主要品种有鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑等。食用中,尤以鸡最为普遍,用量也最大。现就以鸡为例,介绍一下禽类肉食的烹调。

### (1) 鸡在烹调中的运用

由于鸡各个部位的肉质不相同,因此在烹调的选用上,也有很大差别。(各部位见图1-3)

**鸡头和鸡脖** 肉少骨多,加之鸡脖的皮韧而脆,故多用来卤、酱、烧等。

**鸡爪** 主要是皮和筋,其胶性大、皮脆嫩,煮熟后拆骨拌食,最有风味。另外,也常用以卤、酱和煮汤等。

**鸡翅** 肉较少而皮多,质地鲜嫩,可烹制烧、酱、卤等菜肴,如“红烧凤翅”等。

**鸡脯** 肉质细嫩少筋,是肌肉最发达的部位,肉质也最好。其可以切成丝、丁、片、茸等,宜用于炒、炸、熘、煎等多种烹调方法,如“爆鸡丁”、“滑炒鸡丝”等。在鸡脯的内侧,有一条又细又嫩的鸡里脊,较之鸡脯还要细嫩,多用于制茸泥等。

**鸡腿** 肉多,筋也多,除切丁、条用于炒、爆之外,更多用于烧、扒、酱、卤、煮、香酥、炸等,如“酱爆鸡丁”、“香酥鸡腿”等。

**鸡胗、肝、心** 质地细嫩,脆柔相宜,可用于炸、爆、烧、卤、拌等。

### (2) 鸭、鹅等

鸭和鹅的部位基本和鸡相同,使用上也大同小异。鸭、鹅的肉质稍粗,且有腥味,烹调多以烤、酱、卤、烧为主。鸭尤以整只烧、烤较多,且风味独特。

其它如家鸽、鹌鹑等都是肉质细嫩而鲜美,但因个体较小,故多用于整只的烧、熏、香酥、脆炸等,并各具风味。

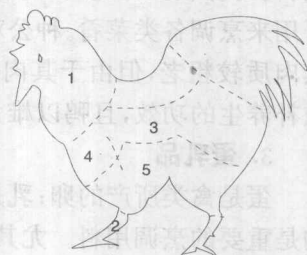


图1-2 鸡体部位示意图

1. 鸡头及颈部 2. 鸡爪 3. 鸡翅 4. 鸡脯  
5. 鸡腿

### (3) 家禽在烹调中的运用原则

家禽用于烹调制肴时，多以嫩为佳，且以雏禽为上。目前，鸡、鸭野养较少，大多是肥育的仔鸡、仔鸭等，这类仔鸡、仔鸭都可用来烹调各类菜肴。种公鸡、鸭和老母鸡，因其生长期较长，故其肉质较粗老，但由于其肉内多富含胶质，所以可用来炖汤，有滋补养生的功效，且鸭以雄为佳，鸡以雌为上。

### 3. 蛋乳品

蛋是禽类所产的卵；乳是指牛、羊类哺乳动物的奶汁。它们均是重要的烹调用料。尤其是蛋，在烹调中的运用十分广泛，是主、辅兼备的原料之一。

#### (1) 蛋类在烹调中的运用

蛋的种类很多，但在家庭烹调中以鸡蛋为最普遍，用量也最多，其次是鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋和鹌鹑蛋。

由于鸡蛋无骨无渣，无须洗涤整理，而且加工简便，所以多直接烹制入肴。同时，因鸡蛋有受热凝固、蛋清搅打能起泡、蛋黄有乳化作用等特点，所以，鸡蛋还是某些菜肴烹调中的重要辅料。例如：

可做主料单独成菜，也可作配料和辅料；

可生用，也可熟用，或生熟混和用；

可配色、配形，或做装饰、粘合料等；

可整用，可将蛋清、蛋黄分开用；

并适合于煎、炒、烹、炸及任何菜肴的调味等等。

鸭蛋较之鸡蛋，应用范围要小的多，主要用于制作冷菜。鸽蛋、鹌鹑蛋近年来也开始大量进入家庭，但多用于配菜和点缀，也有单独加工为菜肴的，如“酥炸虎皮鹌鹑蛋”等。

#### (2) 乳品在烹调中的运用

乳品是乳的加工制品。乳类的营养平衡，生物效价很高，不

仅具有丰富的营养素和生物活性物质,而且还具有免疫、抗癌、安眠和阻止人体产生胆固醇等作用。乳的种类很多,但如今作为食用的主要有牛乳、羊乳、马乳、鹿乳等。不过,在目前烹调中用途最多的还是牛乳及其制品。

牛乳在烹调中除了可直接用于制作菜肴、面点外,还可以把它加工成各种乳制品,如奶油、黄油、酸牛乳、奶酪等。

牛乳及乳品制作菜肴,一般先需使其凝固或冷冻成块。如“鲜奶杏仁”、“炒鲜奶”、“炸鲜奶”等。

直接使用乳汁的主要是汤菜。

乳品在面点中应用最广,尤其是西点及小吃,如“奶油蛋糕”、“奶油面包”等。

#### 4. 水产品

家庭烹调中使用的水产品最多的是鱼类、甲壳类(虾、蟹等)和贝类。

##### (1) 海产鱼类在烹调中的运用

我国海洋渔场广阔,渔业资源丰富。所以,在烹调中经常使用的品种有:大黄鱼、小黄鱼、鲈鱼、带鱼、鲳鱼、鳊鱼、银鱼、鲱鱼等。

大黄鱼、小黄鱼 肉嫩且多,肉呈蒜瓣状,刺少,味鲜美。适合于烧、煎、炸、糖醋等烹调方法。

黄姑鱼、白姑鱼、鲈鱼肉质肥厚,较嫩,可用于红烧、清炖、油炸、干制、制馅等。新鲜鲈鱼还可清蒸。

带鱼 肉多、细腻,含有脂肪,肉味鲜香,刺较少。烹调中可清蒸、煎烹、干炸、红烧、熏等。

鲳鱼 小细鳞,头小,肚小,肠少,肉细刺少,味厚。雌者肉厚体大,雄者肉薄体小。适合于红烧、干烧、干炸、清蒸、家常焖等各种烹调方法。

**鲑鱼** 肉厚坚实呈蒜瓣状，肉色发红，味美刺少。适合于红烧、红焖、熏制、清炖等，其肉还最宜制泥茸、馅料。

**银鱼** 无鳞，肉鲜嫩，刺少而软，全身白色。宜于锅塌、软炸、制汤等。

**鲇鱼** 无鳞，刺少，但肉质较粗，味道不及鲑鱼。烹调中宜于红烧、清炖，还可制成咸鱼、鱼干等。

另外，比目鱼、梭鱼、加吉鱼、鳎鱼、海鳗、鳕鱼、沙丁鱼等，市场也有供应，但家庭烹调用之不多。

## (2) 淡水鱼类在烹调中的运用

家庭常用的淡水鱼有鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、青鱼、草鱼、鳊鱼、鳙鱼、罗非鱼、虹鳟鱼、河鳗等。

**鲤鱼** 肉脆嫩，味鲜美，体肥大，刺少。烹调以红烧、干烧、清蒸、葱油、糖醋为主。

**鲫鱼** 肉嫩味美，营养价值较高，但刺细小且多。宜于红烧、干烧、酥熏、酥炸，尤其适合于炖汤。

**鲢鱼** 肉软嫩细腻，刺细小且多，味鲜。适用于烧、炖、清蒸、软熘、油浸等，尤以清蒸、油浸最佳。花鲢用于炖汤最美。

**青鱼** 肉厚且嫩，味鲜美，富含脂肪，刺大而少，是淡水鱼中的上品。可红烧、干烧、清炖、焖、糖醋，或切段熏制。剔肉加工成丝、条、片、块，可烹制多种菜式。

**草鱼** 肉质坚实，白嫩鲜美。烹调方法除与青鱼相同外，最适合剔肉切制丝、片之用。

**鳊鱼** 肉细肥美，脆嫩无刺，是淡水鱼中的名贵之品。适用于清蒸、红烧、炸、炖、熘等烹调方法。

**鳙鱼** 形似蛇，圆柱状，肉嫩味美。烹调以剔肉清炒、烧、爆、煸等见常。鳙鱼使用必须是活品，死后再用不仅味逊，而且含有毒物质。

**罗非鱼** 形似鲫，鱼肉细嫩，味鲜美且略有甜味，泥腥味小，刺少但硬粗。宜红烧、清蒸、清炖、焖等，尤以炖汤最好。

**虹鳟鱼** 肉质细腻白嫩，味鲜美，为名贵鱼品之一。宜清蒸、红烧、清炖等。

**河鳊** 肉质细腻白嫩，味道鲜美，刺少肉多，营养价值较高。宜红烧、白扒、酥炸等。

### (3) 其它水产品烹调中的运用

**对虾** 适应的烹调方法很多。整只烹调的方法有油炸、清蒸、煎煸等；加工成片、段后，可熘、炒、爆、烤、炖汤；制成茸泥，可作料子、馅子等用。

**毛虾** 海产，皮软而薄，肉质细嫩。烹调方法有油爆、炒、熘，也可去皮制成馅料。

**青虾** 淡水产，肉嫩鲜美，皮薄。烹调常以炸、盐卤、醉、油爆、炒为主。青虾还是加工湖米的佳品。

**螃蟹** 又叫毛蟹，有江、河、湖产之分，但都肉质白嫩、味道极鲜美。宜于蒸、煮、炸或剔肉制成馅料。

**海蟹** 种类较多，以梭子蟹见常。肉白鲜美，但有腥味，比螃蟹味道差些。宜于清蒸、水煮，也可剔肉为馅料。

**海蜇** 有蜇头、蜇皮之分。用前需在清水浸去盐、矾和砂子。其质脆爽清淡，最宜凉拌和温炒。

**海螺** 肉质脆嫩鲜美，肉层较厚，适应于多种烹调方法。整只的宜蒸、煮，佐以姜、醋食用，别有风味。取肉可切成片、条、块，用于爆、炒、烧、氽等，如“油爆海螺”。

**毛蛤** 海产，肉质嫩脆，鲜美多汁。烹调前放净水中浸泡至泥沙吐尽，可用于蒸、煮、炒、熘和氽汤等。

**牡蛎** 又名海蛎子，肉嫩滑腻，鲜美多汁。取肉可用于炸、烧、锅塌等，氽汤、制卤风味尤佳。



乌贼 分为头和板肉，肉脆嫩，味鲜美。头可用于拌、炒、制汤等；板肉可加工成条、丝、卷花，用于爆、炒、熘、烧、烤等。

蛭子 海产贝类，肉嫩脆爽，鲜美多汁。可用于炒、瀑、煮、余汤等。

甲鱼 肉多且嫩，富含胶质，味极鲜美，兼有鸡、牛、羊、鱼、猪肉之味，营养价值较高。烹调方法主要有红烧、清炖、清蒸、砂锅制汤等。

## (二)植物性原料

植物性原料是指可作为烹饪原料使用的一切植物体，是烹饪原料中最重要的部分之一。由于我国传统的饮食结构有注重以谷物为主，以肉蛋为辅的特点，因此，植物性原料一直被作为家庭烹调中的主体原料。我们所说的植物性原料主要有：粮食、蔬菜、水果、菌藻类等。

### 1. 粮食类

粮食的品种虽然较多，但在日常生活中一般把它们归为两大类，即主粮类、杂粮类。

#### (1)主粮类

主粮类主要是指稻谷和小麦这两大类的加工制品，即小麦面粉、粳米、粳米、糯米等。

#### (2)杂粮类

家庭日常食用的杂粮包括玉米、高粱、小米、大麦、荞麦、大豆、红小豆、绿豆、红薯等十几种。现在多用来调节食品种类，使之多样化。

#### (3)粮食在烹饪中的运用

粮食作为烹饪原料，适用范围非常广泛，使用的方法也很多。



**1. 制做主食** 用粮食作主食,是我国传统的烹调方式,用的较多的是大米和面粉。大米饭是我国南方广大地区人民的主食,通常所见的有家常米饭、营养风味米饭(煮饭时加入肉、鱼、蔬等)和食疗保健米饭(米饭中配以滋补品)等。此外大米还是制作粥品的主要原料。面食则是北方人的主食,常见的有馒头、面条、包子、面饼、水饺等。

**2. 烹调菜肴** 粮食也可用作配料来制作菜肴,如用米类作配料所烹制的“锅巴虾仁”、“米粉肉”、“糯米鸡”、“炸虾托”等。

**3. 制作糕点、小吃** 以粮食制作的糕点、小吃很多,且风味各异。普通常见的米制品如年糕、元宵、粽子、糍粑、米线;面制品如烧麦、馄饨、油条、麻花等,还有用各种杂粮制作的糕点、小吃更是名品倍出,不胜枚举。

## 2. 蔬菜类

我国栽培的蔬菜约有 160 余种,其中家庭日常食用的约有二三十种。按照蔬菜的可食部分来分,我们可将其分为根菜类、茎菜类、花菜类和果菜类。

### (1) 根菜类

根菜类的蔬菜是以变态的肉质根部作为食用的蔬菜。常用的有萝卜、胡萝卜、山药、地瓜等。

### 茎菜类

茎菜类是以肥大的茎部为食用的蔬菜。常见的有莴苣、茭白、竹笋、马铃薯、藕、姜、芋头、慈姑、洋葱、大蒜等。

### (3) 叶菜类

叶菜类是以叶片和叶柄作为食用的一类蔬菜。常见的有大白菜、小白菜、油菜、菠菜、苋菜、雪里蕻、散叶莴苣、莼菜、甘蓝、香菜、韭菜、芹菜等。

### (4) 花菜类

花菜类是以肥嫩的花枝作为食用的蔬菜。常见的有金针菜、花椰花、芥蓝、木立甘蓝(西兰花)等。

#### (5) 果菜类

果菜类是以植物的果实或种子作为食用的蔬菜。常见的有黄瓜、南瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜、茄子、西红柿、辣椒等。

#### (6) 野菜类

野菜为野生的可食菜类。近几年来,开发野生食用菜的动作较快,家庭的需求量也日益增大,成为烹调中重要的原料。常见的有荠菜、马齿菜、苦菜、蕨菜、萎蒿、马头兰、枸杞头、木耳菜等。

#### (7) 蔬菜在烹调中的地位

蔬菜在烹调食用中的种类很多,范围也相当广,其适应性也很强,不仅家庭日常烹调饮食中不可缺少,即便是各类宴席中,菜蔬也是必不可少的。近几年,不少餐饮业还开发出以菜蔬为主的“全素宴”,其一面市便十分受人们欢迎。

蔬菜在烹调中可作主料,也可作配料,并适应作任何加工。可切成段、块、条、角、片、丝、丁、末,或制成泥、粉、松、沙、丸、包、夹、卷、盒、盅、饼、汁等。

对其进行烹调的方法也十分广泛,可用于冷盘、热炒、汤羹、火锅、小吃,有时还将菜蔬加工造形后用于其他菜肴的填补、围边、垫底、拼衬等。此外,还有许多品种可用来制作食品雕刻,以增添餐桌上的文化氛围。

由此可见,蔬菜在人们日常烹调食用中之重要地位。

### 3. 菌藻类

菌、藻类是指那些可供人食用的真菌和藻类蔬菜。

#### (1) 菌类

食用菌的种类很多,我国目前被开发的已有数百种,常用的也有几十种。家庭日常食用的就有磨菇、口蘑、香菇、金针菇、草