



● 专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

中式烹调师

(初级技能 中级技能 高级技能)

劳动和社会保障部
中国就业培训技术指导中心 组织编写



中国劳动社会保障出版社

ZHONG SHI PENG TIAO SHI

专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

中式烹调师

(初级技能 中级技能 高级技能)

劳动和社会保障部
中国就业培训技术指导中心 组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师：初级技能 中级技能 高级技能/劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2001

国家职业资格培训教程

ISBN 7-5045-3016-6

I. 中…

II. 劳…

III. 烹饪-方法-中国-职业技能鉴定-自学参考资料

IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 02749 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码：100029)

出 版 人：唐云岐

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 20.25印张 505千字

2001年4月第1版 2005年1月第7次印刷

印数：30100册

定价：34.00元

读者服务部电话：010 - 64929211

发行部电话：010 - 64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64911344

国家职业资格培训教程

中式烹调师 中式面点师 西式烹调师 西式面点师

编审委员会

主任	陈宇					
委员	宋建	葛玮	袁芳	刘永澎	王美萍	
	郭亚东	高山	王美	刘国云	梅晓章	
	南洪江	毛坤	白玉洁	吴美云	张明	
	林泉	赵红	董桐生	闫文胜	刘总路	
	恽嘉林	王璞	刘宇	王瑞秋	孟祥萍	
	苑树堂	于康	王新国	王国培	臧纯跃	
	张晨	于杰	郭文彬	张人诚	崔琳	
	陈永浚	朱锡彭				

中式烹调师技能编审人员

主编	高山				
编者	高山	王瑞秋	孟祥萍	苑树堂	王国培
	王新国	于康	刘总路	恽嘉林	张晨
	于杰	臧纯跃			
审稿	毛坤				

前 言

为推动烹调师、面点师职业培训和职业技能鉴定工作的开展，在烹饪专业从业人员中推行国家职业资格证书制度，劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心在完成《国家职业标准》制定工作的基础上，组织部分参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家，编写了中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师的《国家职业资格培训教程》。

《教程》紧贴《标准》，内容上力求体现“以职业活动为导向，以职业技能为核心”的指导思想，突出职业培训特色；结构上，《教程》是针对各职业的职业活动的领域，按照模块化的方式，分初、中、高、技师、高级技师5个级别进行编写的。《教程》的章对应于《标准》的“职业功能”，节对应于《标准》的“工作内容”，节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”等内容。针对《标准》中的“基本要求”，还专门编写了这4个职业共用的《烹饪基础知识》，《烹饪基础知识》包括职业道德、饮食卫生、饮食营养、成本核算、厨房安全与卫生等方面的内容，是这4个职业各个级别的从业必备知识。

《国家职业资格培训教程——中式烹调师（初级技能 中级技能 高级技能）》适用于初级、中级、高级中式烹调师的培训，是职业技能鉴定的指定辅导用书。

本《教程》由高山、王瑞秋、孟祥萍、苑树堂、王国培、王新国、于康、刘总路、恽嘉林、张晨、于杰、臧纯跃编写，高山主编统稿，毛坤审稿。由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心

目 录

第一部分 中式烹调师初级技能

第一章 原料知识 (一)	(1)
第一节 原料品种的分类	(1)
第二节 蔬菜	(2)
第三节 畜类	(11)
第四节 禽类	(13)
第五节 水产动物类	(15)
第六节 调料 (一)	(18)
第二章 原料加工技术 (一)	(21)
第一节 鲜活原料初步加工技术	(21)
第二节 畜类原料分割加工技术	(28)
第三节 干货原料加工技术 (一)	(29)
第三章 原料切配加工技术	(32)
第一节 切配加工器具	(32)
第二节 刀工操作技术	(36)
第三节 配菜	(45)
第四章 菜肴制作工艺基础 (一)	(47)
第一节 火候的掌握	(47)
第二节 前期热处理	(52)
第三节 着衣处理	(57)
第四节 调味 (一)	(64)
第五节 菜肴盛装	(77)
第五章 冷菜的烹制方法	(79)
第一节 拌与炆	(79)
第二节 糟、醉、腌、泡	(82)
第三节 白煮、盐水煮	(85)
第四节 炸收和卤浸	(87)

第五节	卤、酱、熏、酥	(88)
第六节	酥炸、脱水与糖粘	(93)
第七节	风、腊、烤	(95)
第八节	卷与冻	(98)
第六章	热菜制作工艺 (一)	(102)
第一节	热菜烹调方法概述	(102)
第二节	临灶与勺工	(104)
第三节	生炒和熟炒	(109)
第四节	余菜和羹菜	(113)
第五节	蒸法	(116)

第二部分 中式烹调师中级技能

第七章	原料知识 (二)	(121)
第一节	原料的品质鉴定	(121)
第二节	原料的贮存方法	(123)
第三节	植物性原料	(125)
第四节	动物性原料	(137)
第五节	食用菌藻类原料	(146)
第六节	果品	(148)
第七节	调料 (二)	(155)
第八章	原料加工技术 (二)	(162)
第一节	鲜活原料加工技术 (一)	(162)
第二节	动物性原料的分割加工	(164)
第三节	干货原料加工技术 (二)	(169)
第九章	原料切配加工技术	(171)
第一节	刀工美化	(171)
第二节	配菜	(175)
第十章	菜肴制作工艺基础 (二)	(178)
第一节	烹调过程中的热传递	(178)
第二节	烹调基础汤制作工艺 (一)	(181)
第三节	芡汁增稠处理	(183)
第四节	调味 (二)	(188)

第十一章 冷菜装盘工艺	(195)
第一节 冷菜装盘的意义和造型的原则.....	(195)
第二节 冷菜装盘的基本要求.....	(196)
第三节 冷菜装盘的步骤和手法.....	(197)
第四节 冷菜装盘的类型和式样.....	(200)
第五节 花色冷盘的装盘工艺.....	(202)
第十二章 热菜制作工艺 (二)	(206)
第一节 热菜制作工艺概述.....	(206)
第二节 炒、爆、炮、溜.....	(207)
第三节 炸和烹.....	(220)
第四节 煎、塌、贴、摊.....	(226)
第五节 烧、扒、熘、熨.....	(229)
第六节 焖、煨、烩.....	(234)
第七节 炖、熬、煮、灼.....	(236)
第八节 火锅.....	(238)
第九节 烤和焗.....	(238)
第十节 甜品类.....	(239)

第三部分 中式烹调师高级技能

第十三章 原料知识 (三)	(242)
第一节 动物性原料.....	(242)
第二节 植物性原料.....	(257)
第三节 调料 (三)	(265)
第四节 原料中的组织成分.....	(276)
第五节 原料在贮存过程中的变化.....	(281)
第十四章 原料加工技术 (三)	(284)
第一节 鲜活原料的加工技术 (二)	(284)
第二节 干货原料涨发实例.....	(285)
第十五章 菜肴制作工艺基础 (三)	(288)
第一节 烹调基础汤制作工艺 (二)	(288)
第二节 调味 (三)	(292)
第三节 烹饪过程中的理化知识.....	(298)

第十六章 食品雕刻与烹饪实用美术	(302)
第一节 食品雕刻	(302)
第二节 图案的造型规律	(304)
第三节 食品造型图案的制作原理	(308)
第四节 图案构成的色彩规律	(310)

第一部分 中式烹调师初级技能

第一章 原料知识（一）

第一节 原料品种的分类

一、烹饪原料

烹饪原料就是指能够通过烹饪工艺加工等活动制作成食品（菜品、面食、甜品、小吃、糕点）的原材料。

二、烹饪原料的基本属性

1. 安全性

原料使用的安全性是不容忽视的属性，它相对于营养价值、色泽和口味来说更为重要，有些原料在良好的口味、色泽和外观形态的掩盖下，却潜伏着巨大的危害性。如原料自身固有的毒素（河豚鱼毒素、鱼卡毒素、龙葵素、秋水仙素、贝类毒素）、传染性病毒（口蹄疫病毒、风牛病病毒、新城疫病毒）、寄生虫（旋毛虫、肝吸虫、肺吸虫、猪囊虫和弓形虫）、致病菌（O—157 大肠杆菌、李斯特杆菌、肉毒性杆菌、黄曲霉素）以及药物残留（有机磷、有机氯、敌敌畏、DDT、六六六、二氧化硫以及其他药物残留）、工业污染（有害重金属离子物质：锡、铅、铬、镉、砷、铜、锌、汞）等。使用不安全的原料，会使人致病而危及健康，严重的能致人死亡！

2. 营养性

人们饮食活动的目的是为了获取维持人体正常代谢足够数量和品种的营养物质，维持人体代谢能量代谢物质的转换。品种各异的原料所含有的营养素是碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、水等。

3. 经济性

能够持续开发利用的食物资源才是具有经济价值的食物原材料。

4. 审美性

良好的口味口感，美丽的外观形态和色泽，是人们食物审美评价的基本标准。人们通过饮食活动过程不仅摄取一定的营养物质，而且还能得到良好的味觉、视觉和触觉的审美感受。

5. 文化性

不同国家、不同民族、不同宗教信仰和不同地域的人们，有着不同的饮食习惯和风土人情，在历史的长河中形成了绚丽多彩的饮食文化。饮食活动和方式充分展现其民族、国家的文化渊源。

6. 应用性

随着现代社会饮食生活节奏的不断加快，以及现代技术在食物原料方面的广泛应用，许多方便的原料使烹调师从繁琐的手工操作中解放出来，越来越多的原料加工制品被应用于烹饪活动之中。

三、原料品种的分类方法

对原料进行品种分类的目的是为了准确、系统、规范地了解认识原料知识，从而做到合情合理地使用原料。根据分类指标的不同，原料品种常见的分类形式有以下几种情况。

1. 按原料的自然属性分类 有植物性原料、动物性原料、矿物性原料、人工合成原料。
2. 按原料的加工状况分类 有鲜活原料、冷冻原料、冷藏原料（冷却）、脱水原料、腌制原料。
3. 按原料在菜肴中的用途分类 有主料、配料、调料、装饰料。
4. 按原料商品学分类 有粮食类、蔬菜类、水产品类、畜肉类、禽肉类、乳品类、蛋品类、调料类。
5. 按原料资源的不同分类 有农产品、畜产品、水产品、林产品。
6. 按原料营养素构成的不同分类 有热量食品原料（碳水化合物和脂肪——黄色食品）、构成食品原料（蛋白质——红色食品）、保全食品原料（维生素、矿物质——绿色食品）。
7. 按原料来源分类 有外购原料和自制加工原料（主要指调料）。
8. 其他分类 随着科技在食品生产加工方面的应用，出现了许多崭新的食品种类，比如转基因食品、绿色食品、有机天然食品等。绿色食品的基本标准：一是原料产品的产地具有良好的生态环境；二是原料产品的生长过程符合无公害控制标准；三是产品生产加工与包装运输过程符合中华人民共和国食品卫生法的要求，并经过检测合格才准出售。有机天然食品的基本标准：必须符合国家食品加工生产卫生各项标准，符合 IFOAM 标准，不受任何污染，不使用人工合成添加剂。

第二节 蔬 菜

人体从蔬菜中能够摄取较多的维生素 C 和作为维生素 A 源的胡萝卜素，以防止维生素缺乏症的发生。而且大量的钠、钾、钙、镁等矿物元素的存在使蔬菜成为碱性食品，在人体生理活动中起着调节体液酸碱平衡的作用。蔬菜中所含的糖和有机酸可以供给人体热量，并能形成可口的风味。其中的膳食纤维虽不能为人体消化，但能刺激胃液分泌和大肠蠕动，增加食物与消化液的接触面积，因而有助于人体对食物的消化吸收，以及体内废物的排泄，从而避免废物久留于消化道内所造成的毒害作用。有些蔬菜还含有挥发性芳香油，不仅构成产品的独特风味而且还具有杀菌和防治疾病的医疗保健作用。蔬菜在烹饪活动中，既可以作为

菜肴的主料，亦可以作为配料。某些蔬菜因含有芳香成分或辛辣物质还具有调味作用，所以蔬菜是很重要的烹饪原料。

一、蔬菜的分类

蔬菜的分类方法有三种，即植物学分类、农业生物学分类和按食用部位（器官）分类。

1. 蔬菜的植物学分类 蔬菜植物学分类是根据植物的形态特点，按照科、属、种、变种进行分类。我国蔬菜植物共有2 000多种，其中绝大多数属于种子植物，而重要的蔬菜又多包括在十字花科、豆科、葫芦科、伞形科、菊科及单子叶植物的百合科和禾本科等八个科中。

2. 蔬菜的农业生物学分类

(1) 根菜类 包括萝卜、胡萝卜、大头菜、芜菁甘蓝、芜菁、根用甜菜等。根菜类主要以其膨大的直根为食用部位。

(2) 白菜类 包括白菜、芥菜及甘蓝等，均用种子繁殖，以柔嫩的叶丛或叶球为食用部位。

(3) 绿叶蔬菜类 这是一群在分类上比较复杂，而都是以其幼嫩的绿色叶柄为食用的蔬菜，如芹菜、菠菜、茼蒿、苋菜等。

(4) 葱蒜类 包括洋葱、大蒜、大葱、韭菜等。有的叶鞘基部形成鳞茎，如洋葱、大蒜等。

(5) 茄果类 包括茄子、番茄及辣椒等。

(6) 瓜类 包括南瓜、黄瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、甜瓜、瓠瓜等。

(7) 豆类 包括菜豆、豇豆、毛豆、刀豆、扁豆、豌豆及蚕豆等。

(8) 薯芋类 包括一些地下根及地下茎的蔬菜，如马铃薯、山药、芋、姜等。

(9) 水生蔬菜 这是一类生长在沼泽地区的蔬菜。主要有藕、茭白、慈姑、荸荠、菱和水芹菜等。

(10) 多年生蔬菜 如竹笋、金针菜、石刁柏、百合等。

3. 蔬菜按食用部位分类 蔬菜按食用的器官可分为根菜类、茎菜类、叶菜类、花菜类、果菜类。

(1) 根菜类 根菜类是以变态的肉质根部作为食用的。根可分为储藏根、气根、呼吸根、支持根和吸根五种类型。作为食用蔬菜的根多为储藏根，它的主要功能是储藏养分。储藏根可分为两种：一种是由胚轴及主根的肥大而形成的肉质根，如萝卜、芜菁、芥菜头、胡萝卜、紫菜头，以及作为调料的辣根、牛蒡、美国防风、山榆菜等。另一种是完全由主根或侧根膨大而形成的肉质块根，多呈纺锤形，如大丽、豆薯等。

(2) 茎菜类 茎为地上部分的主干，连接根和叶。茎菜是以肥嫩而富有养分的变态茎作为食用的蔬菜。茎菜种类之多仅次于叶菜和果菜。有的生于地上，有的生于地下，形态多种多样，容易与根菜混淆，识别较为困难。茎菜的形态有多种变种，其基本特征是：顶端有顶芽，有着生叶的节和节间，有叶或叶痕，在叶液中有叶芽。茎菜按其生长状况的不同可分为地上茎和地下茎两类。地上茎，其食用部位生长于地上，其中包括地上嫩茎（如莴笋、菜薹、蒜苗、茭白、香椿芽等）和地上肉质茎（如榨菜、苤蓝等）。地下茎，其食用部分生长于地下，其中包括地下嫩茎（如竹笋、石刁柏等），地下块茎（如马铃薯、草石蚕等），地下球茎（如慈姑、芋头、荸荠）和地下根茎（如藕、姜等）。茎菜的营养价值大，用途广泛。其中属于薯

芋类的茎菜马铃薯、芋头及水生的藕、慈姑、荸荠等。

(3) 叶菜类 叶菜类是以叶片及肥嫩的叶鞘和叶柄作为食用的一大类蔬菜。其中包括生长期短的快熟蔬菜，如小油菜、小白菜、大白菜、圆白菜等，还有具有调味作用的葱、韭菜等。

1) 叶菜类具有多种形态，但它们供食用的部位都属于蔬菜植物的叶器官或叶的一部分，因而都具有植物叶的基本特征，其特征为：

①在形态上 叶器官生长在植物茎上，一般由叶片、叶柄和叶托组成。属于单子叶的蔬菜品种，则缺少叶柄，而是由叶片基部扩大成“叶鞘”状，并包着在茎上，或是由许多筒状的叶鞘形成假茎。由于叶菜类多是一些两年生的蔬菜，所以叶子生长在短缩的茎上，使叶柄、叶片密集丛生。

②在构造上 叶片和叶柄有所不同。叶片由上表皮、下表皮和叶肉三部分构成。叶肉占比例最大。有栅栏组织和海绵组织的薄壁细胞是供食用的主要部位，叶脉含有较多的纤维素，纤维素过多则影响食用质量。叶柄由表皮和皮层构成，皮层又有后角组织、维管束和薄壁细胞，而供食用的主要是薄壁细胞，厚角组织增多则叶柄嫩度降低，食用质量差。

2) 叶菜类按照产品的形态特点可分为普通叶菜、结球叶菜、鳞茎叶菜、香辛叶菜四种。

①普通叶菜 以幼嫩的绿叶、叶柄和嫩茎供食用。主要品种有小白菜、油菜、菠菜、芥菜、苋菜、蕹菜、冬寒菜、塌棵菜、花叶生菜、瓢菜、木耳菜等。

②结球叶菜 叶片大而圆，叶柄肥宽，在生长末期包心而形成紧实的叶球，由于产品收获后处在休眠状态而耐储藏。主要品种是大白菜、结球甘蓝。

③鳞茎叶菜 其鳞茎并非真茎，而是叶的变态，是由于叶鞘基部膨大形成的鳞叶，生长在短缩的鳞茎盘上，其中央有顶芽，叶腋间有腋芽，主要品种有葱头、大蒜、胡葱、百合等。鳞茎叶菜容易发芽，这是造成储藏损失的主要原因。

④香辛叶菜 为绿叶蔬菜，但在叶片和叶柄中含有挥发油的成分，具有调味作用，如大葱、韭菜、香菜、茴香等。

(4) 花菜类 花菜是以幼嫩的花器官作为食用的蔬菜，主要品种有花椰菜、金针菜、霸王花等。

(5) 果菜类 果菜类供食用的部位是果实和幼嫩的种子。果菜类是蔬菜中的一大类别，由于果实的构造特点，可将果菜类分为瓠果类、茄果类和荚果类。

瓠果类：果皮肥厚而肉质化，如黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、苦瓜等。

茄果类：茄果是蔬菜中茄科植物的果实，其果皮肉质化或果肉呈浆状，主要品种有番茄、茄子、辣椒等。

荚果类：果荚呈长刀形状，蔬菜中豆科植物的鲜嫩豆荚均属此类，主要品种有菜豆、豇豆、豌豆、刀豆、毛豆、蚕豆等。荚果类蔬菜均含有丰富的蛋白质和糖类。

二、蔬菜品种

1. 萝卜

萝卜又名紫花崧、莱菔。属于十字花科。

萝卜按生长季节可分为秋萝卜、春萝卜、夏萝卜和四季萝卜四类。

(1) 秋萝卜 按皮色可分为青萝卜、白萝卜和红萝卜。按用途又可分为生食萝卜、供熟

食萝卜、供腌渍加工萝卜。生食萝卜，其特点是木质部薄壁细胞组织直径较短，细胞间隙小，含糖分高，味甜，肉质细嫩多汁，著名的品种有北京心里美、山东青圆脆等；供熟食萝卜，其特点是木质部薄壁细胞直径较长，细胞间隙大，含糖分低，组织松，味淡薄，肉质多为白色，代表品种有北方的大红袍、红灯笼、北京的农大红、兰州的冬萝卜、陕西的胭脂红等；供腌渍加工的萝卜，其肉质坚实而致密，含水量较少，代表品种有北京的露八分、北方的象牙白、浙江的小长萝卜等。

(2) 春萝卜 多生长在春季和夏季，个形小，多为红皮白肉，质地细嫩，适于熟食或幼嫩时带缨生食。主要品种有北京四缨萝卜、杭州大缨萝卜等。

(3) 夏萝卜 个形小，耐热性强。主要品种有杭州的小钩白、南京红萝卜、北方的象牙白等。

(4) 四季萝卜 圆形或扁圆形小萝卜，生长期短。此类萝卜多为红皮白肉，细嫩而味甜，可熟食或带缨生食，主要品种有北京樱桃萝卜、上海小红萝卜、南京扬花萝卜等。

萝卜肉质脆嫩多汁，除含有较多的碳水化合物、矿物质、维生素及少量脂肪、蛋白质外，还含有活性很强的糖代谢酶类，因而生食时有助于食物的消化。此外，在萝卜的含氮物中发现有胆碱、葫芦巴碱、腺嘌呤及其他腺嘌呤碱，其精油中有莱菔子素内脂、烯丙芥子油、甲硫醇、白芥子甙等，这些是构成萝卜风味耐贮存的微量成分。

2. 胡萝卜

胡萝卜又名金笋、甘笋等。属伞形科胡萝卜属。

胡萝卜的品种，按颜色可分为红、黄、白、紫等数种。我国栽培最多的是红胡萝卜和黄胡萝卜。从其形态变异上可分为锥形和圆柱形，北方以锥形比较普遍，南方以圆柱形为多。著名的品种有山东的鞭竿红、山西的二金红、北方的三寸黄等。

胡萝卜含水量低于萝卜，但其含糖量较高。胡萝卜中含有多种维生素，其中胡萝卜素特别丰富；此外还含有各种酶、精油以及具有杀菌作用的有机酸，这是胡萝卜具有特殊风味和耐储藏的主要原因。

3. 根用芥菜

根用芥菜又名大头菜、芥咯哒、辣疙瘩等。属于十字花科。根用芥菜是芥菜的一个变种，是我国特产蔬菜之一。以云南、四川、广东、浙江、江苏、山东等地栽培较多，主要用于腌制酱菜。

芥菜按其肉质根的形状可分为圆锥和圆筒两种类型。圆锥形的品种有济南疙瘩菜、绍兴大头菜、北京二道眉等；圆筒形的品种有成都大头菜、昆明大头菜等。

4. 芜菁

芜菁又名蔓菁、根芥等。属于十字花科。原产我国，除可作熟食外多作腌制原料。芜菁肉质根的干物质中约有一半是糖。主要是葡萄糖和蔗糖，还有淀粉、果胶物质和咸聚糖。抗坏血酸含量较多，并含有芜菁甙以及活性高的转化酶类。但不含多酚氧化酶类。主要品种有浙江温州的盘菜，华北和西北的紫顶白圆蔓菁，山东的紫蔓菁和白蔓菁等。

5. 芜菁甘蓝

芜菁甘蓝又名瑞典芜菁、苕蓝、洋大头菜。属于十字花科。是内蒙古大多地区一年四季和浙江东南沿海各地秋冬的主要根菜。芜菁甘蓝其肉质根呈球形或纺锤形，有青皮和紫皮两种，除熟食外还可腌渍加工。

6. 根甜菜

根甜菜又名紫萝卜头、紫菜头，属于藜科。肉质根分为长圆形和扁圆形两种。根皮呈暗紫红色，肉质脆嫩，味甜，略带土腥味。可供生食、熟食、羹汤、雕刻用。根甜菜所含成分主要是糖，其次含有甜菜碱特有成分和较多的花青素。

7. 辣根

辣根又名山葵，属于十字花科。供食用的根部顶端肥大，下端分若干支根，皮粗糙呈淡黄色，根肉呈白色。辣根含有较多的香精油及黑芥甙，具有强烈的辣味和特殊的香味，还含有少量的糖、含氮物和丰富的抗坏血酸。辣根可单独供食品调味之用。

8. 美洲防风

美洲防风又名芹菜萝卜，属于伞形科。供食用的肉质根呈长圆锥形，根皮浅黄，肉白色。其肉质根含干物质较多，其中有大量的糖；此外，含有果胶物质和较多的抗坏血酸。作为香辛蔬菜，还含有较多的香精油。

9. 山药

山药又名怀山药、山芋、淮山、白山药等。属于薯蓣科薯蓣属植物。块根肥大，呈头小尾大的棍棒状，长可达2尺以上，表面棕色，断面白色，有黏滑的汁液。山药原产亚洲热带地区，我国为原产地之一。块根含有大量的淀粉，并含有胆碱、黏液质、尿囊素等。山药以河南怀山药品质为佳。山药按形状可分为扁块、长筒和长柱三个变种。扁块变种形似脚掌并有褶皱，如江西南城的脚板薯，山东安丘的脚板薯等。圆柱变种有圆柱形或不规则的团块，如浙江的“茆药”。长柱形变种主要分布在华北各地。著名的品种有河南怀山药、山东米山药、北京白货山药、麻山药等。

10. 莴笋

莴笋又名生笋、茎用莴苣、青笋等。属菊科莴苣属茎用种莴苣。莴笋是我国由叶用莴苣经选择培育而成的，所以莴笋也可以说是叶用莴苣的一个变种。莴笋的食用部位是肥大的嫩茎（属于花茎基部），嫩叶也可食用。其营养价值主要是为人体提供多种维生素和必需的矿物元素。尤以维生素E最为丰富。莴笋还含有蓴科植物所特有的菊粉和苦味莴笋素及生物碱天仙子胺成分。在其白色的乳汁中含有橡胶、糖、甘露醇、树脂、蛋白质、莴苣素和各种矿物盐及微量的香精油。莴笋按其叶的形状分为圆叶种和尖叶种。按其颜色可分为白笋和青笋。圆叶莴笋：叶倒卵形，叶面略皱，叶簇较大，节间较密，叶淡绿色；茎粗大，中下部较粗，两端渐细，形似鲫鱼状，故名“鲫鱼笋”。这种莴笋早熟，品质好，著名品种有济南白笋、陕西圆叶白笋、山西鲫鱼笋。尖叶莴笋：叶披针形，叶簇较小，节间稀，叶面平滑，叶绿色或紫色；茎似棒状，下端粗而上端渐细，肉质致密、嫩脆，水分较少，品质中等。主要品种有北京紫叶莴苣、陕西尖叶白笋、上海尖叶莴笋等。

11. 菜薹

菜薹是以一年生或两年生叶菜生长的幼嫩花茎供作食用的，其顶端多带花蕾和梢叶。产品肥嫩多汁，含粗纤维少，很适于炒食。主要种类有芥菜薹和油菜薹。芥菜薹是芥菜中的薹芥菜抽出的浅绿色花茎。多产于四川、浙江、广东、上海等地。著名的品种有浙江的早长薹、广东的晚长薹。油菜薹按花茎的色泽不同又有紫菜薹和青菜薹两种。紫菜薹花茎深紫色，叶片鲜绿带紫晕，为我国特产蔬菜，湖北、四川栽培较多，是著名品种。如武昌洪山的大股子红菜薹、胭脂红菜薹，成都的尖叶子红油菜薹、二早子红油菜薹等。青菜薹又名菜心，叶及

花茎均为绿色，广东栽培较多。如广州的三月青、青梗柳叶、大茎菜心等。

12. 茭白

茭白又名茭瓜、茭笋等。属于禾木科宿根性水生蔬菜。原产我国及东南亚地区，我国南方栽培较多，以江苏无锡的茭白最著名。茭白的肉质茎（花茎）呈乳白色，含有较多的糖分，粗纤维少，适宜炒食或作汤菜，但它含有草酸，有碍人体对钙的吸收。茭白的肉质茎是由于黑穗菌寄生于茭白植株内，分泌生长素吲哚乙酸刺激其细胞增生而形成的肥大嫩茎。因此，黑穗菌的生长发育状况影响茭白产品的形成和质量的高低。茭白以花茎膨大，无黑色孢子，肉质洁白为佳。茭白发青者质地粗糙且老，质量较差。茭肉变黑，即“灰茭”，质量最差，严重者完全失去食用价值。茭白按生长季节不同可分为一熟茭和二熟茭两类。一熟茭又名单季茭，春季栽种，当年秋季收获，主要分布在我国北方地区，主要品种有小黄苗、大青苗等。二熟茭又名双季茭，一般春季栽种，秋季采收一次“秋茭”，第二年再采收一次“夏茭”。多在南方栽培。著名的品种有苏州的“两头早”、“小蜡台”，无锡的“中芥茭”等。

13. 竹笋

竹笋是竹的根茎尚未纤维化的嫩芽或嫩茎。我国长江流域以南广大竹区均有竹笋出产，竹笋组织鲜嫩，富有养分，鲜食干制、腌制和加工罐头均可。竹子是禾木科植物，约有一百多种，但能生产竹笋的主要有毛竹、刚竹、早竹、哺鸡竹、淡竹、石竹、刺竹、麻竹、绿竹等九类。竹笋按照其生成季节的不同可分为冬笋、春笋和夏笋三类。冬笋是寒冷冬季在土中形成的嫩芽，个小，产量低，但质量和风味最佳，为竹笋的上品，主要由毛竹生成。春笋，是4~5月出土的嫩芽（嫩茎），个大，产量多，品质次于冬笋，主要由毛竹、刚竹、早竹、哺鸡竹、石竹等生成。其中，毛竹的笋，在竹箨上长有绒毛，故名“毛竹”，一般为2~2.5千克；刚竹、哺鸡竹的笋较小，重约500克左右。此外，毛竹在夏季出土的幼嫩根茎亦可食用，称为鞭笋。

14. 苕蓝

苕蓝又名球茎甘蓝。苕蓝属于十字花科芸薹属。是甘蓝类蔬菜的一个变种，由羽花甘蓝变异而生。原产于地中海沿岸，目前以北方栽培较多，是高寒地区的主要蔬菜之一。苕蓝的品种按其成熟期不同分为早熟种和晚熟种两类。早熟种又叫小型种，球茎呈扁圆形，皮较薄为白绿色，肉白色、肉质细嫩，为苕蓝的优良品种，著名品种有北京早白、天津小缨子等。晚熟种又叫大型种，球茎呈高桩扁圆形，皮较厚，色青绿，肉白色，质地细嫩，代表品种有北京苕蓝、陕西大苕蓝等。

15. 青菜头

青菜头又名包包菜，大头芥，是芥菜的一个变种。青菜头属于十字花科芸苔属茎用蔬菜，一、二年草本植物。主产于四川、浙江、上海等地，是我国特产蔬菜之一。青菜头地上短缩茎形成的肥茎是供食用的部分，靠叶柄基部生长许多瘤状突起物，呈螺旋状或球状排列，成为膨大的肉质茎。青菜头的品种按其用途不同可分为榨菜品种群和笋子菜品种群两类。榨菜品种群主要用于加工榨菜。其肥茎短粗，呈扁圆形、圆形或短圆形，节间生长各种形状的突起物。笋子菜品种群主要用于鲜食，肥茎细长，上小下大，主要品种有成都的笋子菜、羊角菜、湖南浏阳青菜等。

16. 香椿

香椿为楝科香椿属。是以嫩叶嫩梢供食用的多年生木本植物。以华北地区种植较多。香

椿一般为露地生长，现有一二年生的苗木或枝条进行温室假植栽培。香椿每年4~5月间萌发幼芽，叶梢初为紫红色，展开后为深绿色，叶脉着生褐色绒毛，叶柄为红色。叶互生为偶数羽状复叶，每片复叶对生8~9对小叶，香椿萌发的幼芽在未木质化之前，一般可采收三次。初次芽短而粗壮，呈紫红色，质嫩香浓，品质最佳；二次芽长，呈绿紫色，品质尚佳；三次芽更长，呈绿色，品味下降。

17. 石刁柏

石刁柏又名芦笋、龙须菜。为百合科天门冬属。多年生宿根草本植物。原产于欧洲地中海东岸及小亚西亚一带，石刁柏按其产品颜色可分为白石刁柏和绿石刁柏两种。白石刁柏，嫩茎洁白，埋在地下的嫩茎，是加工罐头的良好原料。绿石刁柏，嫩茎顶呈嫩绿色，是嫩茎露土光照的结果，主要供鲜食。石刁柏嫩茎中除含有很高的蛋白质、碳水化合物、脂肪、灰分、纤维素以外，还含有特殊成分天门冬酰胺、天门冬氨酸，以及甘露醇、苹果酸等，使产品具有鲜美的味道。在石刁柏的根茎和嫩芽中还发现有石刁柏皂甙、谷六甾醇、萨尔萨白甙元、天门冬素等药物成分。

18. 草石蚕

草石蚕又名甘露、地蚕、宝塔菜等。属唇形科。草石蚕原产我国，草石蚕供食用的部分是地下的匍匐枝，成熟时顶端膨大成螺旋状的肉质块茎。因其是草，枝顶端膨大有节似蚕，生于土石之上，故名草石蚕。草石蚕块茎一般有5~7个环节，节部凹陷，并残存小鳞片叶。草石蚕根据形状和大小可分为甘露、麻露、地龙三种。甘露形似螺蛳，外皮洁白光滑，肉质细嫩，麻露表皮粗糙且厚，水分小，肉质粗，地龙外形细长，肉质表皮粗糙且老。

19. 银苗

银苗又名银条、银根、高粱根。唇形科多年生植物。原产中国，其供食用部位是地下匍匐茎尖端形成的鞭形肥大茎，长约50厘米，最粗横茎约1厘米，断面近方形，上有10~18个环节，节处着生小鳞片叶及侧芽，皮肉洁白，质细嫩，稍有纤维，味淡，品质仅次于草石蚕，主要用于酱制原料。

20. 马铃薯

马铃薯又名洋芋、土豆、山药蛋。属于茄科草本植物。原产美洲，以北方地区种植最多。马铃薯薯块在形态上相当于缩短枝，它是由地下的匍匐茎尖端12~16节短缩膨大而成的。块茎与匍匐茎相连的一端称尾，另一端称顶，块茎表面分布着许多芽眼。按其色泽可分为白皮种、黄皮种、红皮种。白皮种多为圆块形，表面光滑，为乳白色，芽眼深而少，以南方栽培为主。黄皮种薯块大，呈椭圆形，皮光滑呈暗黄色，表面眼浅而少，肉质疏密适中，色白，水分少而软，味美，淀粉含量高。红皮种是早熟品种，薯块为圆球形，个不大，外皮呈红色眼深，肉浅黄，肉质疏密适中，水分适中。马铃薯含有大量的淀粉和一定数量的蛋白质，还含有维生素B₁、维生素C、尼克酸等。马铃薯除含有淀粉酶以外，还含有较多的酪氨酸酶，块茎切开容易发生酪氨酸氧化而产生酶褐变。没有经过脱毒处理的马铃薯含有的茄科植物特有的毒性成分茄碱甙（龙葵甙），主要分布在皮层和幼芽周围的组织中，当块茎萌芽或块茎经日照射皮层发绿时，则茄碱甙含量迅速增加，因而影响其品质。

21. 芋头

芋头又名芋艿。为天南星科多年生草本植物。原产于印度东南部和马来西亚等热带地区。我国主要分布于华南、西南及长江流域。芋头品种按生态可以分为旱芋和水芋两种。著名的