

中华饮食文库

中国烹饪原料

大典

(下卷)



国家八五重点图书

聂凤乔 主编
赵廉

中华饮食文库

青岛出版社

国家“八五”重点图书

中华饮食文库

中国烹饪原料大典



聂凤乔 主编
赵廉

青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪原料大典. 下卷/聂凤乔, 赵廉主编. —青
岛: 青岛出版社, 2004. 11

(中华饮食文库)

ISBN 7-5436-2937-2

I. 中... II. ①聂... ②赵... III. 烹饪—原料—中国 IV. TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076835 号

书 名 中国烹饪原料大典 (下卷)
主 编 聂凤乔 赵 廉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 (0532) 5814750 5814611-8664 传真 (0532) 5814750
责任编辑 郭东明 E-mail: gdm@qdpub.com
装帧设计 钟 意
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2004年 11 月第1版 2004年 11 月第1次印刷
开 本 16开 (787mm×1092mm)
印 张 28.75
插 页 6
字 数 950千
书 号 ISBN 7-5436-2937-2
定 价 128.00元
盗版举报电话 (0532)5814926

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印公司调换。
地址: 胶南市珠山路120号 电话: 0532-8183519 邮编: 266400)

本书建议陈列类别: 饮食

《中华饮食文库》编辑委员会

顾 问:陈丕显 陈慕华 胡 平
曾宪林 张世尧 沈治平

主 任:姜 习

副主任:萧 帆 林则普 乔淑华
徐 诚 聂凤乔

委 员:(以姓氏笔画为序)

王义民	王子辉	王仁湘	乔淑华
孙世增	李正权	李新堂	邱庞同
陈光新	林则普	张廉明	柯日恒
姜 习	聂凤乔	徐 诚	陶文台
陶振纲	萧 帆	熊四智	

本卷编撰者

主 编 聂凤乔 赵 廉

参加撰稿者(以分类顺序为序)

陈忠明 (畜肉制品、禽鸟制品部分辞条)
薛党辰 (蛋奶制品、粮豆制品部分辞条)
戴阳军 (饷用药材、调味原料部分辞条)
毛羽扬 (调味原料、佐助原料部分辞条)

前 言

中国烹饪之所以受到世界的推重,种类繁多的烹饪原料是其重要的物质基础。

中国地大物博,物产丰富,文化积淀深厚,因而烹饪原料数量众多,用到的有万种以上,常用的也在 3000 种左右。这么多的烹饪原料,经过精湛的中国烹调技法的艺术加工,变成难以数计的美馐佳肴,风味杂陈,美不胜收,成为人们日常生活中对味觉的艺术享受。不止如此,中国烹饪原料又是经过中华民族万千年来,通过实验、实践、筛选、优选所取得的成果。除掉美味的优选,还有养生的优选。经过优选积累的原料,都具有养生保健的功能,通过烹调工艺的科学处理,充分发挥了原料中维护健康的积极作用,加上符合健康需求的以植物性原料为主体的膳食结构,与主食、副食分开的膳食制度,使中国烹饪成为世界上最利于人类健康生存的烹饪。这不止构成为中国璀璨的烹饪文化,也引起了世界人民的注视与钦羨!西方的营养学界和医学界有识之士已经呼吁:“为了健康,请拿起筷子。”

这其中,烹饪原料之功是不言而喻的。

虽然如此,令人遗憾的是中国至今还没有一部完整的关于烹饪原料的典籍。尽管中国自有文字以来已达 3000 余年,历代均有关于烹饪原料的赞美文字(如《吕氏春秋·本味篇》中关于“肉之美者……”之类),有关资料却更多地收载在历代药物学著作即本草等书中。编者从事烹饪原料研究已近 40 年,积累了丰富的相关资料,久有编撰一部中国烹饪原料工具书的计划。今天,通过青岛出版社的“中华饮食文库”,终于实现了这个愿望。

《中国烹饪原料大典》分上、下两卷。上卷收主配料的天然性原料部分,包括动物性主配料和植物性主配料两大类群;下卷收主配料的加工性原料部分以及调味料、佐助料。所列条目标题不足 3000 条,因为有些条并非专指 1 种,而是包括两种、3 种乃至 10 余种。如“石斑鱼”条,实际收有 20 多种鱼类。因此,全书所收原料远在 3000 种以上。虽然,常用原料的检索已经绰有余裕,仍可能有些可以收入的原料被遗漏了,以后有机会再予以增补。不过,按照中国古代的观点,这是难以穷尽的。唐代段成式就曾在《酉阳杂俎》中说过:“物无不堪食,惟在火候,善均五味。”事实也是这样,即如野菜,决不是几百种的问题。

有一点需要特别说明一下:本书中收有一些属于国家保护动物的原料。有些且属于一类保护动物,绝对不许染指,否则即触犯了国家法令。收载这些原料,绝非提倡食用它们,而只是说明历史上它们曾经被食用过以及烹调加工的方法;也应该承认在某些特殊情况下,它们有被食用的可能;特别是在繁殖、饲养业日益发展的时代,有些动物已被驯化、繁育,重新恢复了可供食用的条件,果子狸等便是一个例子。当然,野生者仍属国家保护范畴,不可猎捕。

编撰本书时,查阅的资料浩瀚而难以计数,因此,尽可能于文中交代出处,不再一一列

举参考书目。如在编写淡水水产条目时,即参考、引用了由陈光新、陈炜、汪建国、贺习耀编著的《中华淡水鱼鲜谱》(中国商业出版社 1993 年 11 月版)一书的部分资料。对凡曾被引用书刊的编著者均致以衷心谢意。

如此资料翔实、全面系统的烹饪原料大型工具书的编撰在中国烹饪史上还是第一次,这项工作实际上是在填补中国烹饪学上一个不应该存在,却一直存在的空白,难度之大可以想见,加之独力编撰如此宏篇巨制,对编者来说也是第一次,虽然从收集资料算起长达 40 年的光阴,最后的编撰也费时 6 年之久,由于能力与水平局限,未能察觉的错误与疏漏肯定会有,恳请亲爱的读者不吝批评、指教,以便将来修订、补充。

编者

1997 年 10 月 19 日于扬州

凡 例

一、编 排

1. 本书条目的编排顺序,按本书主编所编制的《中国烹饪原料分类体系表》的次序编排,以便读者了解本学科的分类层次全貌。此表创立于1985年,除用于烹饪大专授课外,曾先后用于烹饪大专教材《烹饪原料学》、《中国烹饪辞典》、《中国烹饪百科全书》、《中国食经》等书,并曾作过数次局部调整。该表附于本凡例之后,供参考。

2. 每一类原料的排列顺序,天然性原料基本上按照生物学分类次序排列,但不再标明其所属生物学分类位置;加工性原料与调味料、佐助料,基本上按照一般应用习惯排列。

二、条目标题与异称

3. 条目标题均为原料名称。

4. 所取名称,原则上以烹饪行业与民间习惯应用的为主,如“长吻鲩”,取通用的“鲩鱼”作条目标题,以利烹饪行业与一般读者查阅。无适宜名称者,则取生物学名称作条目标题。

5. 很多原料均具有许多异称。这些异称,有些是生物学曾用名,有些是古代文献所见名称,有些是地方俗称,有些是民族语译音名,有些是外来语译音名,有些是行业名称,还有些是民间泛称,等等。为利于研究与查考,就编者至今已收集到者均予列入【异称】条下,并尽可能加括号注明来源,以供参考。

6. 凡属国家法令列入保护范围者,均于条目标题后面加括号注明属“国家Ⅹ类保护动物”,应遵守法令,不得猎取、加工与食用。

三、释 文

7. 本书每一条目下,【异称】外,列有以下诸项内容:

①天然性原料列【原生物】部分,说明该原料的生物科属、学名、生态、形态及主要产区等;有些条并收录同科属中可以同样应用的种。加工性原料及调味料、佐助料列【基原】部分,说明其属性等。

②多数原料设有【简史】部分,简要介绍其起源与历史沿革、文化背景以及古代的烹调

应用等内容。

③有些原料设有【品类与特产】部分,介绍该种原料的主要品种、地方名产、特产等。

④少部分原料设有【质量与鉴别】部分,介绍其质量等级与一般感官鉴定的相关知识。

⑤极少数原料(如猪、羊、鸡等)列有【分档取料】,介绍其不同部位的主要应用特点与方法等知识。

⑥所有原料均列有【烹调应用】部分,介绍该原料的性质,性能特色,初加工与细加工技法,适用的味型与烹调法等,可供制作的菜肴、面点、小吃等食品,以及用以做主配料所制成的名菜名点或地方特色菜点等。有些原料与另一原料应用基本相同者,则从简介绍,并列岀参见原料的名称。

⑦绝大部分原料均列有【成分与养生】部分,介绍其所含主要营养成分及其他成分,中国医学关于该原料的性味、归经、主要功效和适应症等,以及一些食疗、药膳等知识。营养成分,主要采自中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的《食物成分表》(人民卫生出版社1993年3月版);中医药知识,主要采自江苏新医学院编的《中药大辞典》(上海人民出版社1977年7月版);同时补充以较近的海内外报刊、书籍的相关资料。

⑧少量原料列有【贮藏】部分,主要介绍短期贮藏知识。

⑨少量原料列有【注意事项】部分,内容因原料不同,选收其中医有关食用宜忌、毒性及加工、用量等等知识,供参考。

8. 本书编写时引用的参考资料甚多,基本上均于释文中同时交代其出处。除【成分与养生】部分已于上文说明外,不再另列参考书目等。

四、插图

9. 本书在不太常见的原料或需要鉴别的原料之释文中,配有必要的插图。

五、索引

10. 本书附有《烹饪原料异称索引》,专供从异称检索其为何种原料之用,附在全书之后。

六、其他

11. 本书释文中的度量衡制,古代的均据原文用古制,现代的均用公制。

12. 本书条目主要由本书主编编写。少量由其他人编写者,均于释文最后加括号注明编写者之姓名。

附:

中国烹饪原料分类体系

1. 主配料

1.1 天然性主配料

1.1.1 动物类主配料

1.1.1.1 畜禽类

1.1.1.1.1 家畜类

1.1.1.1.2 家禽类

1.1.1.2 野味类

1.1.1.2.1 兽类

1.1.1.2.2 鸟类

1.1.1.2.3 爬行类

1.1.1.2.4 两栖类

1.1.1.3 蛋奶类

1.1.1.3.1 蛋类

1.1.1.3.2 奶类

1.1.1.4 水产类

1.1.1.4.1 鱼类

1.1.1.4.1.1 咸水鱼类

1.1.1.4.1.2 洄游鱼类

1.1.1.4.1.3 淡水鱼类

1.1.1.4.2 虾蟹类

1.1.1.4.2.1 虾类

1.1.1.4.2.2 蟹类

1.1.1.4.3 软体类

1.1.1.4.3.1 腹足类(螺类)

1.1.1.4.3.2 瓣鳃类(贝类)

1.1.1.4.3.3 头足类

1.1.1.4.4 其他水产类

1.1.1.5 虫类

1.1.2 植物类主配料

1.1.2.1 粮食类

1.1.2.1.1 主粮类

1.1.2.1.2 杂粮类

1.1.2.1.3 薯类及其他

1.1.2.2 蔬菜类

1.1.2.2.1 三大菜类

1.1.2.2.1.1 白菜类

1.1.2.2.1.2 芥菜类

1.1.2.2.1.3 甘蓝类

1.1.2.2.2 叶茎类

1.1.2.2.3 根茎薯芋类

1.1.2.2.3.1 直根类

1.1.2.2.3.2 薯芋类

1.1.2.2.3.3 其他类

1.1.2.2.4 瓜茄果豆米

1.1.2.2.4.1 瓜类

1.1.2.2.4.2 豆类

1.1.2.2.4.3 茄果类

1.1.2.2.5 葱韭类

1.1.2.2.6 水生类

1.1.2.2.7 菌藻地衣类

1.1.2.2.7.1 菌类

1.1.2.2.7.2 藻类

1.1.2.2.7.3 地衣类

1.1.2.2.8 花木类

- 1.1.2.2.8.1 花类
- 1.1.2.2.8.2 木类
- 1.1.2.2.9 野菜类
- 1.1.2.3 果品类
 - 1.1.2.3.1 鲜果类
 - 1.1.2.3.2 干果类
 - 1.1.2.3.3 瓜果类
- 1.2 加工性主配料**
 - 1.2.1 畜兽制品
 - 1.2.1.1 生制品
 - 1.2.1.1.1 腌腊制品
 - 1.2.1.1.2 生干制品
 - 1.2.1.1.3 生熏制品
 - 1.2.1.1.4 火腿制品
 - 1.2.1.1.5 香肠制品
 - 1.2.1.2 熟制品
 - 1.2.1.2.1 烧烤制品
 - 1.2.1.2.2 油炸制品
 - 1.2.1.2.3 酱卤制品
 - 1.2.1.2.4 熟干制品
 - 1.2.1.2.5 熟熏制品
 - 1.2.1.2.6 白切与糟制品
 - 1.2.1.3 其他畜兽制品
 - 1.2.2 禽鸟制品
 - 1.2.2.1 生制品
 - 1.2.2.1.1 腌腊制品
 - 1.2.2.1.2 生干制品
 - 1.2.2.2 熟制品
 - 1.2.2.2.1 烧烤制品
 - 1.2.2.2.2 油炸制品
 - 1.2.2.2.3 酱卤制品
 - 1.2.2.2.4 熟干制品
 - 1.2.2.2.5 熟熏制品
 - 1.2.2.2.6 糟醉制品
 - 1.2.3 水产制品
 - 1.2.3.1 海珍制品
 - 1.2.3.2 鱼制品
 - 1.2.3.3 虾蟹制品
 - 1.2.3.4 软体类制品
 - 1.2.3.5 其他水产制品
 - 1.2.4 蛋奶制品
 - 1.2.4.1 蛋制品
 - 1.2.4.2 奶制品
 - 1.2.5 粮豆制品
 - 1.2.5.1 粮制品
 - 1.2.5.1.1 米制品
 - 1.2.5.1.2 面制品
 - 1.2.5.2 豆制品
 - 1.2.5.2.1 豆脑制品
 - 1.2.5.2.2 油皮制品
 - 1.2.5.2.3 豆粉制品
 - 1.2.5.2.4 豆芽制品(含其他芽菜类)
 - 1.2.5.2.5 其他豆制品
 - 1.2.6 蔬果制品
 - 1.2.6.1 蔬菜制品
 - 1.2.6.1.1 酱制类
 - 1.2.6.1.2 腌制类
 - 1.2.6.1.3 渍制类
 - 1.2.6.1.4 干制类
 - 1.2.6.2 果制品
 - 1.2.6.2.1 干果制品
 - 1.2.6.2.2 蜜饯糖水制品
 - 1.2.6.2.3 果酱制品
 - 1.2.7 饌用药材
- 2. 调味料**
 - 2.1 咸味调味料**
 - 2.1.1 盐类
 - 2.1.2 酱豉类
 - 2.1.2.1 酱类
 - 2.1.2.2 豉类
 - 2.1.2.3 酱油类

- 2.1.3 其他咸味类
- 2.2 甜味调味料**
 - 2.2.1 糖类
 - 2.2.2 蜜类
 - 2.2.3 其他甜味类
- 2.3 酸味调味料**
 - 2.3.1 醋类
 - 2.3.2 果汁类
 - 2.3.3 其他酸味类
- 2.4 麻辣调味料**
 - 2.4.1 辣味类
 - 2.4.2 麻味类
- 2.5 鲜味调味料**
- 2.6 香味调味料**
 - 2.6.1 芳香类
 - 2.6.1.1 天然香料
 - 2.6.1.2 人工香料
 - 2.6.1.3 花类香料
 - 2.6.2 酒香类
 - 2.6.1.1 酒类
 - 2.6.2.2 糟类
 - 2.6.3 苦香类
 - 2.6.3.1 天然苦香类
 - 2.6.3.2 茶类
- 2.7 其他调味料
- 3. 佐助料**
 - 3.1 水**
 - 3.2 油脂**
 - 3.2.1 动物油脂
 - 3.2.2 植物油脂
 - 3.2.3 其他油脂
 - 3.3 烹调用添加剂**
 - 3.3.1 色素
 - 3.3.1.1 天然色素
 - 3.3.1.2 人工色素
 - 3.3.2 膨松添加剂
 - 3.3.2.1 生物性膨松剂
 - 3.3.2.2 人工膨松剂
 - 3.3.3 其他添加剂
 - 3.4 芡粉**

目 录

加工性主配料

畜兽制品

生制品

腌腊制品

咸肉	1
腊肉	3
腌牛肉	9
腌羊肉	9
咸猪脚	9
腊猪头	10
腊兔肉	10
腊野兔	10
腊狗肉	10
琵琶猪	11
黄鼠狼干	11
麂子干巴	11
香狸干	12
生干制品	
风肉	12
风干猪头	14
风猪	14
吹肝	15
酸肝	15
马肠子	15
羊肉干	15

牛肉干	16
鼠干	16
缠丝兔	16
干蹄筋(多种)	17
肉燕皮	17
皮丝	17
风猪肝	18
生熏制品	
生熏猪肉	19
生熏猪舌	19
生熏兔	20
生熏羊肉	20
火腿制品	
火腿	20
戍腿	27
香肠制品	
香肠	28
腊肠	32
风干肠	33
牛肉香肠	33
鸭肉香肠	33
蜜枣肠	33
香肚	33
狗灌肠	34
灌肠	35

熟制品

烧烤制品

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 烤肉 | 39 | 熏猪舌 | 51 |
| 叉烧 | 40 | 熏牛舌 | 52 |
| 烤乳猪 | 40 | 白切与糟制品 | |
| 章丘烤肉 | 41 | 白切羊肉 | 52 |
| 天津驴肉 | 41 | 白切猪肉 | 52 |
| 油炸制品 | | 白切猪肚 | 53 |
| 炸猪皮 | 41 | 白切羊肚 | 53 |
| 炸蹄筋 | 42 | 白切牛肚 | 53 |
| 炸肉丸 | 42 | 羊头肉 | 53 |
| 肉豆腐丸 | 42 | 羊糕 | 54 |
| 酱卤制品 | | 糟肉 | 54 |
| 酱肉 | 42 | 糟猪蹄 | 55 |
| 酱肘 | 43 | 糟猪舌 | 55 |
| 酱羊肉 | 43 | 其他畜兽制品 | |
| 酱牛肉 | 43 | 西式火腿 | 55 |
| 酱驴肉 | 44 | 火腿肠 | 58 |
| 驴板肠 | 44 | 清酱肉 | 59 |
| 酱猪杂(多种) | 44 | 猪头方腿 | 59 |
| 酱羊杂(多种) | 44 | 全蛋白香肠 | 59 |
| 酱牛杂(多种) | 44 | 小泥肠 | 60 |
| 酱驴杂(多种) | 44 | 蒜肠 | 60 |
| 捆蹄 | 45 | 粉肠 | 60 |
| 扎蹄 | 45 | 血肠 | 61 |
| 卤肉 | 46 | 小红肠 | 61 |
| 肴肉 | 46 | 红肠 | 61 |
| 酱排骨 | 47 | 色拉米肠 | 62 |
| 酱封肉 | 47 | 熏肠 | 62 |
| 京酱风肉 | 47 | | |
| 熟干制品 | | 禽鸟制品 | |
| 肉松(多种) | 47 | | |
| 肉脯 | 48 | | |
| 牛肉干 | 49 | | |
| 猪肉条 | 50 | | |
| 熟熏制品 | | | |
| 熏猪肉 | 50 | | |
| 熏马肉 | 51 | | |
| 熏猪肚 | 51 | | |
| 熏牛百叶 | 51 | | |
| | | 生制品 | |
| | | 腌腊制品 | |
| | | 板鸭 | 63 |
| | | 风鸡 | 63 |
| | | 腌鸡 | 64 |
| | | 风鹅 | 65 |
| | | 腌肫肝 | 65 |

腊鸡	65
腊鸡片	65
辣鹌鹑	66
辣乳鸽	66
腊野鸭	66
腊鸭	66
腊鹅	67
其他生制品	
干鸡筋	67
燕窝(多种)	67
土燕窝	69

熟制品

烧烤制品	
盐水鹅	69
盐水鸭	70
白斩鸡	70
烧鸡	71
烧鸭	72
烧鹅	72
烧乳鸽	73
烤鸡	73
烤鸭	74
油炸制品	
炸鸡	75
长沙油淋鸡	75
大同脆皮鸡	75
炸乳鸽	76
炸鹌鹑	76
炸铁雀	76
酱卤制品	
酱鸭	76
卤鸡	77
卤肫肝	77
卤鹅鸭肠	77
熟干制品	
鸡松	78
鸭松	78

熟熏制品

熏鸡	78
熏鸭	79

糟醉制品

糟鸡	79
糟鸭	79
糟鹅	80
醉鸡	80

水产制品

海珍制品

鱼翅(多种)	81
鱼肚(多种)	86
鱼皮(多种)	89
鱼唇	90
鱼骨	91
鱼肠	92
鱼信	92
鱼鳃	93
海参	93
鱿鱼	98
干贝	102
乌鱼蛋(附:乌鱼穗)	104

鱼制品

咸鱼	105
干鱼	105
风鱼	109
糟醉鱼	110
大黄鱼鲞	111
海蜒	113
鳓鱼鲞	113
鳗鲞	114
咸鲑鱼	115
咸带鱼	116
龙头烤	117
咸青鱼	117
舌头鱼干	117

鲨鱼干	118
茭子干	118
橡皮鱼干	118
乌狼鲞	119
腌小黄鱼	119
鯧鲑	119
小干鱼	120
咸鲤鱼	120
鱼香肠	121
梅鲚干	122
银鱼干	122
干板鱼	123
鱼松	123
鱼丸	124
鱼糕	126
鱼鳞冻	127
熏鱼	128
虾蟹制品	
虾米	128
虾干	130
虾皮	130
虾丸(虾饼)	131
虾酱	132
对虾头酱	133
醉蟹	133
蟹肉	135
蟹黄	135
蟹油	135
蟹松	136
蟹酱	136
蟛蜞酱	137
软体类制品	
鲍鱼干	137
螟脯鲞	138
籽乌	140
鳔肠	140
章鱼干	140
蚝豉	141

淡菜	141
蛏子干	143
蛤蜊干	144
蛤蜊酱	145
蚶子干	145
蚬子干	146
海螺干	146
其他水产制品	
海蜇	147
海胆酱	149
海粉	150
沙虫干	151

蛋奶制品

蛋制品

皮蛋	152
咸蛋	152
糟蛋	153
腊蛋	154
冰蛋	154
干蛋	155
熏蛋	156
卤蛋	156
茶叶蛋	156
虎皮蛋	157
蛋松	157

奶制品

奶粉	157
炼乳	158
奶皮子	158
酸奶	159
干酪	159
奶豆腐	160
乳扇	160
扣碗酪	161
干酪素	161
冰淇淋	161

粮豆制品**粮制品****米制品**

米线	161
米粉	162
年糕	162
锅巴	163
糍粑	163
米豆腐	163
爆米花	163
花糯米	163
炒米粉	163

面制品

挂面	164
通心粉	164
面筋	165
烤麸	166
油面筋	166
水面筋	166
素肠	167
活性面筋粉	167
面包渣	167
鱼面	167

淀粉制品

鱼尾葵粉	168
栝蒌根粉	168
西米	168

豆制品**豆脑制品**

豆浆	169
豌豆浆	170
豆脑	170
豆腐	171
豆花	172

豆干	172
百页	173
马尾丝	173
霉千张	173
臭豆腐	174
豆汁	174
豆乳	175
酸豆乳	175
冻豆腐	175
熏豆腐	175
霉豆腐	176
豆腐粉	176
液体豆腐	176
油豆腐	176
茶干	177
素鸡	177
腐乳	177
红方	178
青方	178
白方	179
糟方	179
油卤腐	180
干腐乳	180
绿豆腐	180
油皮制品	
豆腐皮	180
腐竹	181
素火腿	181
豆粉制品	
粉丝	182
粉皮	182
凉粉	183
假裙边	183
绿豆煎饼	183
豆芽制品(含其他芽菜类)	
豆芽	184
绿豆芽	184
黄豆芽	184