



中国轻工业出版社

PENGRN YUANLIAO TIAOLIAO 500 LI

● 祁澜 主编

烹
饪
原
料
调
料

小·餐·馆·大·排·档·丛·书

500

例

烹饪原料调料 500 例

主编: 祁 澜

编委: 张燕华 宫能荣 吴 江
罗小燕 丛雪云 焦平郊
王 锋 南贵先 吴天艳
祁 涛 贾书军 徐庆红
张伯骁 王晓燕



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料调料 500 例/祁澜主编. —北京:中国轻工业出版社, 2001.1 (2002.2 重印)
(小餐馆大排档丛书)
ISBN 7-5019-2931-9

I. 烹… II. 祁… III. ①烹饪-原料②烹饪-调味品 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39988 号

责任编辑: 彭倍勤 国 帅

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 张 颖

版式设计: 丁 夕 责任校对: 李 靖 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 13.375

字 数: 300 千字 印数: 6001—11000

书 号: ISBN 7-5019-2931-9/TS·1776 定价: 15.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

随着物质生活水平的不断提高，人们日渐重视自身的健康，而饮食也就成为现代人普遍关注的问题。然而，现在社会竞争激烈，生活节奏加快，又使人们没有时间为一日三餐耗费精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾，经济实惠的小餐馆、大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。

由于现在社会体制的改革，一些人员下岗，在这些下岗工人中很多人转向了餐饮业。如何在风起云涌的商海中站稳脚跟，怎样在餐饮业日益激烈的竞争中打出自己的特色，尤其是怎样在短期内尽快掌握技术，适应新的工作，这是迫在眉睫急需解决的问题。为此，我们为这些经营者编写了这套《小餐馆大排档丛书》。

这套丛书包括了米、面、杂粮、蔬菜、肉、禽、蛋、豆制品、饮料等近七八千种制法，几乎囊括了人们日常生活中经常食用的食品。《小餐馆大排档丛书》通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，对于那些新婚的年轻人，顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

这套丛书原来由《米类食品制法 500 例》《面类食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜类菜肴制法 600 例》《猪牛羊肉类菜肴制法 500 例》《禽类菜肴制法 500 例》

《鱼虾类菜肴制法 500 例》《豆制品类菜肴制法 500 例》《蛋类食品菜肴制法 500 例》《汤羹类菜肴制法 500 例》《下酒小菜制法 500 例》《酒奶果茶类 500 例》组成，出版后受到了广大读者的欢迎。为了使这套书更全面，适应面更广泛，现在我们追加出版《烹饪原料调料 500 例》《烹饪基本技法 500 例》两本书。

烹调美味佳肴，首先要有良好的烹调原料，才能保证菜肴的质量。我国疆域广阔，海岸线长，境内高山平原鳞次栉比，江河湖泊纵横交错，加之气候温和，雨量充沛，为我们提供了众多的烹饪原料。我国烹饪原料的特点是来源广泛，品种繁多，质量优良。

中国是一个有着数千年文明历史的国家，烹调技术源远流长，烹饪原料知识是烹饪专业的一门基础学科，我们既要 对现有的烹饪原料进行研究，也要不断开发新的烹饪原料，以促进我国烹调技术的进一步发展，使中国菜肴更加丰富多彩。

为了使刚进入饮食业的朋友尽快掌握烹调技术、熟悉烹饪原料，我们在本书中就原料的产地、成分、特性、适用范围作了详细的介绍。本书对那些想搞餐饮业的朋友来说，是一本极有实用价值的参考书籍。

目 录

原 料

粮食类.....	2	糜子	15
小麦.....	2	苡米	15
特级粉 (富强粉)	3	黑米	16
标准粉.....	4	青稞	16
普通粉.....	4	甘薯	17
稻米.....	4	红小豆	17
籼米.....	5	绿豆	18
粳米.....	6	黄豆	20
糯米.....	7	芸豆	21
杂粮.....	7	白扁豆	22
玉米.....	8	黑豆	22
小米.....	9	蚕豆	24
高粱	10	蔬菜类	25
黄米	11	大白菜	26
大麦	11	卷心菜	27
燕麦	12	菠菜	28
荞麦	13	油菜	29
苡麦	14	芹菜	30

小白菜	30	黄花菜	46
芥菜	31	豌豆苗	47
苋菜	32	萝卜	47
蕹菜	32	胡萝卜	48
蕨菜	33	葱	49
莼菜	34	葱头	50
芥菜	34	大蒜	51
清明菜	35	辣椒	52
苦菜	35	番茄	53
刺儿菜	36	茄子	54
太古菜	36	扁豆	54
瓢菜	36	豇豆	55
茴香菜	37	豌豆	56
韭菜	37	黄瓜	57
香菜	38	冬瓜	58
香椿	39	南瓜	58
马兰	39	西葫芦	59
马齿苋	40	葫芦	59
苣荬	41	苦瓜	60
茼蒿	42	丝瓜	60
苕蓝	42	土豆	61
莴笋	43	山药	62
生菜	43	芋头	63
蒲菜	44	姜	63
茭白	44	慈姑	64
花椰菜	45	荸荠	64
芦笋	45	藕	65

魔芋	66	柠檬	89
蘑菇	67	椰子	90
竹笋	68	山楂	91
果品类	69	番木瓜	92
鲜果	69	柿	93
苹果	69	大枣	94
梨	70	黑枣	95
桃	71	干果	95
杏	72	花生	95
李子	74	杏仁	96
橘	74	栗子	97
甜橙	75	松子	98
香蕉	76	胡桃	99
葡萄	77	核桃	100
菠萝	78	榛子	101
西瓜	80	榧子	102
荔枝	81	葵花子	102
樱桃	81	南瓜子	103
石榴	82	芝麻	104
梅	83	豆制品类	105
杨梅	84	豆浆	105
枇杷	84	豆腐	106
草莓	85	豆腐皮	107
芒果	86	黄豆芽	107
无花果	87	绿豆芽	108
罗汉果	87	禽蛋类	109
猕猴桃	88	鸡蛋	111

鸭蛋.....	113	鲻鱼.....	146
鹌鹑蛋.....	114	鲱鱼.....	146
鸽蛋.....	114	鳎鱼.....	147
乳品类	115	鲈鱼.....	148
牛乳.....	115	鲉鱼.....	149
羊乳.....	117	鲷鱼.....	149
马乳.....	118	鲛鱼.....	150
畜肉类	118	加吉鱼.....	150
猪.....	119	比目鱼.....	151
羊.....	124	铜罗鱼.....	152
牛.....	127	黑鲷鱼.....	152
禽肉类	131	马面鲀鱼.....	153
鸡.....	132	鲎鱼.....	153
鸭.....	135	海鳗.....	155
鹅.....	136	海鲑鱼.....	155
鸽子.....	137	墨鱼.....	156
鹌鹑.....	138	八带鱼.....	157
野鸭.....	138	河豚.....	157
松鸡.....	139	条鳎.....	158
水产品类	139	鲱鱼.....	158
海鱼.....	140	六线鱼.....	159
大黄鱼.....	141	面鱼.....	159
小黄鱼.....	142	高眼鲷.....	160
带鱼.....	142	绿鳍鱼.....	160
鲳鱼.....	143	短鳍红娘鱼.....	161
鳕鱼.....	144	孔鳐.....	161
梭鱼.....	145	黄鲛鲛.....	162

淡水鱼·····	162	白虾·····	178
鲤鱼·····	163	青虾·····	178
鲫鱼·····	164	毛虾·····	178
胖头鱼·····	165	海蟹·····	179
鲢鱼·····	165	螃蟹·····	180
草鱼·····	166	甲鱼·····	181
鳊鱼·····	166	牡蛎·····	181
鲥鱼·····	167	鲍鱼·····	182
鲈鱼·····	168	扇贝·····	183
银鱼·····	169	贻贝·····	184
凤尾鱼·····	170	蚶子·····	184
鲑鱼·····	170	蛎子·····	185
鳊鱼·····	171	蛏子·····	186
黑鱼·····	171	海螺·····	186
鲶鱼·····	172	田螺·····	187
鳊鱼·····	172	文蛤·····	187
白鱼·····	173	蛤蜊·····	188
青鱼·····	173	蚌·····	188
鲩鱼·····	174	海蜇·····	189
鲮鱼·····	174	乌贼·····	189
鳊鱼·····	174	章鱼·····	190
鳊鱼·····	175	蛭虫·····	191
泥鳅·····	175	干货制品类 ·····	191
虾、蟹、贝及其他		动物性干料·····	192
水产品·····	176	鱼翅·····	192
对虾·····	176	鱼皮·····	195
龙虾·····	177	鱼唇·····	195

鱼肚·····	195	石花菜·····	209
鱼信·····	196	琼脂·····	209
鱼骨·····	197	石莼干·····	209
鱿鱼干·····	197	龙须菜·····	210
海参干·····	198	玉兰片·····	210
干贝·····	199	干春笋·····	211
海蜇皮、海蜇头··	200	笔杆笋·····	212
虾米·····	200	黄花菜(干)·····	212
虾子·····	200	百合干·····	212
裙边干·····	201	桂圆干·····	213
淡菜·····	201	莲子·····	213
燕窝·····	202	白果·····	214
熊掌·····	203	苔干菜·····	215
蹄筋·····	203	藻类及菌类干料·····	216
鹿筋·····	204	发菜·····	216
鹿尾·····	204	黑木耳·····	216
驼蹄·····	204	银耳·····	217
驼峰·····	204	黄耳·····	218
干肉皮·····	205	香菇·····	219
哈什蚂油·····	205	平菇·····	220
植物性干料·····	205	口蘑·····	221
紫菜·····	205	猴头蘑·····	221
海带·····	207	竹荪·····	222
裙带菜·····	208		

调 料

基本味·····	224	咸味·····	224
----------	-----	---------	-----

甜味·····	224	玫瑰·····	243
酸味·····	225	胡椒·····	243
辣味·····	226	生姜粉·····	245
鲜味·····	226	辣椒粉·····	245
香味·····	227	芥末粉·····	245
苦味·····	227	花生油·····	246
麻味·····	228	豆油·····	247
常用单味调味品·····	228	菜籽油·····	247
食盐·····	228	香油·····	247
酱油·····	230	棉籽油·····	248
食醋·····	231	米糠油·····	248
食糖·····	232	玉米油·····	249
红糖·····	233	猪油·····	249
冰糖·····	234	牛油·····	250
饴糖·····	234	羊油·····	250
蜂蜜·····	235	其他几种油类·····	250
糖精·····	236	淀粉·····	251
味精·····	236	黄酒·····	252
花椒·····	238	酒糟·····	254
大料·····	239	香糟·····	254
小茴香·····	239	红糟·····	255
桂皮·····	240	酒酿·····	255
山柰·····	241	芝麻酱·····	255
砂仁·····	241	花生酱·····	256
白豆蔻·····	242	豆豉·····	256
丁香·····	242	辣椒酱·····	257
桂花·····	243	常用复合调味品·····	258

糖醋汁·····	259	八珍酱·····	270
鱼香汁·····	259	香酱·····	270
怪味汁·····	260	豉油膏·····	271
香糟卤·····	260	永丰辣酱·····	271
芥末糊·····	260	鱼露·····	271
咖喱粉·····	261	鱼露汁·····	272
咖喱油·····	261	海鲜酱·····	272
辣椒油·····	262	南宁海鲜酱·····	273
葱椒油·····	263	番茄酱·····	273
花椒油·····	263	番茄沙司·····	273
糟油·····	263	果酱·····	274
虾油·····	263	蔬菜酱·····	274
蟹油·····	264	蛋黄酱·····	274
豉油·····	264	日式芥末酱·····	275
蒜油·····	264	辣根膏·····	275
菌油·····	264	噤汁·····	275
花椒水·····	264	复合调味的应用 ·····	276
葱姜汁·····	264	咸鲜本味·····	276
椒盐·····	265	香油咸鲜味·····	283
五香粉·····	265	酥香咸鲜味·····	285
香辣粉·····	266	盐水咸鲜味·····	290
黄酱·····	266	白油咸鲜味·····	293
甜面酱·····	266	白油味·····	297
豆瓣酱·····	268	椒盐味·····	299
桂林酱·····	269	姜汁味·····	302
柱侯酱·····	269	葱椒味·····	306
沙茶酱·····	270	葱油味·····	308

白汁味·····	311
蒜泥味·····	314
芥末味·····	316
麻酱味·····	318
陈皮味·····	320
五香味·····	323
烟香味·····	325
酱香味·····	327
香糟味·····	331
糟味·····	336
咸辣味·····	340
咸麻味·····	342
红油味·····	343
麻辣味·····	345
豆瓣味·····	350
糊辣味·····	355
酸辣味·····	359
糖醋味·····	363
鱼香味·····	368
茄汁味·····	373
荔枝味·····	378
甜味·····	382
甜咸味·····	386
咸甜味·····	393

咸酸味·····	397
咖喱味·····	399
怪味·····	403
常用西式调料·····	405
西餐面酱·····	406
油面酱·····	406
桂树叶·····	406
槟榔·····	406
玉果粉·····	406
香菜根·····	407
柠檬·····	407
橄榄果·····	407
红豆·····	407
黑李子·····	407
奶皮·····	408
西米旦·····	408
鱼鳔·····	408
奶渣子·····	408
清豆油·····	408
橄榄油·····	409
麦台酒·····	409
老姆酒·····	409
舍利酒·····	409
沙司·····	409

原 料

烹饪原料的种类很多，有粮食、蔬菜、果品、肉及肉制品、水产品、干货及干货制品、调味品等，烹调原料分类的方法主要有以下几种：

按原料的性质，可分为动物性原料（猪、牛、鸡、鱼等）、植物性原料（粮食、蔬菜、果品等）、矿物性原料（盐、碱、矾等）和人工合成原料（香料、色素等）四类。

按原料加工与否及加工方式，可分为鲜活原料（如鲜肉、鲜菜、活禽、活鱼类等）、干货原料（如笋干、海米、海参、干木耳、黄花菜等）、复制品原料（如香肠、腊肉、腌蛋、糖桂花等）三类。

按原料在烹调中的配比，可分为主料（指一种菜肴中的主要原料）、配料（指一种菜肴中的辅助原料）、调料（指调味品）三类。

因主料与配料来源近似，所以本书把主、配料归为原料，调味品划分出来，以原料、调料分类，详细介绍各种原材料的产地、主要成分、营养价值及品质特点等，以便大家尽快掌握烹饪原料的基本知识。

主要原料包括主料与配料，也就是菜肴里除了调味品外的所有原材料，其来源广泛，品种繁多，本篇将主要原材料分为粮食类、蔬菜类、果品类、豆制品类、禽蛋类、乳品

类、畜肉类、禽肉类、水产品、干货类等加以介绍。

粮 食 类

粮食是重要烹饪原料，除了用作主食品及加工制作成各种点心外，也是制作菜肴的辅料或主料（如粉条、各种淀粉制品等），同时还是各种调味品（如酱油、醋、面酱、豆瓣酱、味精等）的原料。

粮食不仅是人体热能的主要来源，也是人类最基本的营养物质。我国是盛产粮食的国家，所产的主要的粮食作物就有二十多种，以小麦、稻米、杂粮（玉米、甘薯、小米、高粱、大豆等）为主。

小 麦

小麦是世界上分布最广泛的粮食作物，我国是世界上栽培小麦最多的国家之一，华北平原为我国冬小麦的主要产区，以河南省产量最多。

小麦按播种季节的不同可分为冬小麦和春小麦，春小麦产量和质量都不如冬小麦。按麦粒的性质可分为硬麦和软麦，硬麦的特点是胚乳坚硬，含蛋白质较多，筋力大，能磨制高级面粉；软麦也称粉质小麦，胚乳呈粉状，性质松软，含淀粉量较多，筋力小，其质量不如硬麦。按麦粒的颜色可分为白麦和红麦，白麦出粉率高，粉色洁白，质量较好；红麦适于收获期多雨的地区种植，分布面较广。

小麦粒由表皮、糊粉层、胚乳和胚四部分构成。表皮占小麦麦粒干重（麦粒除去水分后的质量）的 8%~10%；糊粉层占小麦粒干重的 3%~9%；胚乳是小麦粒的主要部分，

占小麦粒干重的 78.3% ~ 84%；胚占小麦粒干重的 2% ~ 4%。

小麦的表皮主要由纤维素组成，食用价值不高；糊粉层中除含有较多的纤维素外，还含有蛋白质、维生素和脂肪，营养价值较高；胚乳中含有大量的淀粉和少量蛋白质；胚内除含有蛋白质、糖、脂肪和纤维素外，还含有多量的 B 族维生素、维生素 E 和酶。

由于小麦各部分的成分不同，因而磨制精度不同的面粉，其营养成分的含量也不相同。面粉中主要成分是糖类，占 70% ~ 80%。在特制面粉中，淀粉含量多，纤维素含量少；在低级面粉中，淀粉的含量少，纤维素的含量多。面粉中的面筋质主要是由麦胶蛋白和麦谷蛋白这两种蛋白质所组成，它们不溶于水，但遇水后膨胀而成富有粘性和弹性的面筋质。面粉中含面筋质越多，工艺质量则越高。这两种蛋白质在小麦粒的胚乳部分含量最多，所以，从胚乳心部磨制的高级面粉中的面筋质含量多于低级面粉。在面粉中还含有脂肪、B 族维生素和维生素 E，由于脂肪和维生素主要分布在小麦粒的胚和糊粉层中，因而低级面粉中的脂肪、B 族维生素和维生素 E 的含量高于高级面粉。所以，标准粉和普通粉虽筋力和色泽不如富强粉，但其营养成分较富强粉全。

小麦磨成的面粉也称小麦粉，是制作主食的重要原料。目前，市场供应的面粉，一般分为特制粉、标准粉和普通粉三个等级，各等级面粉的指标是以加工精度——面粉色泽和含麸量高低来确定的。

特级粉（富强粉）

【成分功效】特制粉是加工精度较高的面粉，色白质细腻，