Illustrated Collections of

Cooking Ingredients

常用烹饪原料图集

阎红 编著

四川出版集团 四川科学技术出版社

常用烹饪原料图集

阎 红 编著

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常用烹饪原料图集/阎红编著. -成都:四川科学技术出版社,2005.9

ISBN 7-5364-5855-X

Ⅰ.常… Ⅱ.阎… Ⅲ.烹饪-原料-图集

Ⅳ.TS972.111-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第123121号

常用烹饪原料图集

编　　著　阎　红
责任编辑　李　珉
封面设计　李　庆
版面设计　康永光
图片提供　阎　红　汪青玉　李　珉
责任出版　邓一羽
出版发行　四川出版集团·四川科学技术出版社
　　成都盐道街3号　邮政编码610012
成品尺寸　210mm×142mm
　　印张6　字数10千
印　　刷　四川华龙装璜彩印厂
版　　次　2005年9月成都第一版
印　　次　2005年9月成都第一次印刷
定　　价　32.00元
ISBN 7-5364-5855-X/TS·446

■　**版权所有·翻印必究**　■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换
■如需购本书,请与本社邮购组联系
　电　　话:86671039　86672823
　邮政编码:610012

前　言

近些年来，随着我国国民经济的不断发展，人民的生活水平日益提高，我国的餐饮市场也表现出在满足色、香、味、形等基本饮食要求的前提下，更向原料新奇、讲究营养、追求时尚、口味创新、挖掘传统、中西合璧等方面发展。在此背景下，烹饪原料的种类越来越丰富。表现为各地区之间的原料交流增多，野生的动植物原料被养殖或栽培，国外的原料新品种、特产种也被越来越多的引入我国……

为了使广大的消费者以及正在学习烹饪专业的学生、从事烹饪工作的烹调师能对日常所用的原料或新特原料，有更加直观而鲜明的认识，作者本着科学务实的态度和与实际相结合的宗旨，编写了这本《常用烹饪原料图集》。

作者对所收集的烹饪原料进行了简要的文字叙述，强调了原料的主要形态特征、品种类别等，以及在烹饪中的主要运用方法。为了使读者在阅读时能够掌握一定的专业词汇，我们尽可能地在生物学名后注明了各地方名和俗名，明确了生物学属性。

本书由四川烹饪高等专科学校阎红编撰，由于存在着认识上的不足，书中难免有欠缺或错误之处，敬请各位读者批评指正。

目 录

粮食篇

谷类

1. 稻谷 [2]
2. 小麦粉 [2]
3. 玉米 [3]
4. 粟 [3]
5. 大麦 [3]
6. 荞麦 [4]
7. 高粱 [4]
8. 薏米 [4]

豆类

9. 大豆 [5]
10. 蚕豆 [5]
11. 豌豆 [5]
12. 绿豆 [6]
13. 赤豆 [6]
14. 雪豆 [6]

薯类

15. 甘薯 [7]

粮食制品

16. 面筋 [7]
17. 澄粉 [8]
18. 粉丝、粉条 [8]
19. 腐衣、腐竹 [9]
20. 豆腐 [9]
21. 豆芽 [10]
22. 锅巴 [10]
23. 西米 [10]

蔬菜篇

根菜类

24. 萝卜 [12]
25. 胡萝卜 [12]
26. 牛蒡 [13]
27. 根甜菜 [13]
28. 芜菁 [13]
29. 根用芥菜 [14]
30. 豆薯 [14]
31. 根香芹 [14]
32. 辣根 [15]

茎菜类

33. 竹笋 [15]
34. 茭白 [16]
35. 茎用莴苣 [16]
36. 芦笋 [16]
37. 茎用芥菜 [17]
38. 球茎甘蓝 [17]
39. 仙人掌 [17]
40. 马铃薯 [18]
41. 薯蓣 [18]
42. 菊芋 [19]
43. 洋葱 [19]
44. 蒜 [20]
45. 百合 [20]
46. 菖蒲头 [20]
47. 荸荠 [21]
48. 慈姑 [21]
49. 芋 [22]
50. 藕 [22]
51. 姜 [23]

叶菜类

52. 白菜 [23]
53. 小白菜 [24]
54. 塌棵菜 [24]
55. 叶用芥菜 [24]
56. 冬葵 [25]
57. 落葵 [25]
58. 豌豆苗 [25]
59. 苋菜 [26]
60. 蕹菜 [26]
61. 叶用莴苣 [26]
62. 结球甘蓝 [27]
63. 菊苣 [27]
64. 苦苣 [27]
65. 抱子甘蓝 [28]
66. 芦荟 [28]
67. 叶用甜菜 [28]
68. 菠菜 [29]
69. 茼蒿 [29]
70. 芹菜 [29]
71. 芫荽 [30]
72. 茴香 [30]
73. 球茎茴香 [30]
74. 韭菜 [31]
75. 葱 [31]
76. 豆瓣菜 [31]
77. 香椿 [32]
78. 蕺菜 [32]
79. 香蒲 [32]
80. 荠菜 [33]
81. 莼菜 [33]
82. 京水菜 [33]
83. 紫背天葵 [34]
84. 奶白菜 [34]
85. 马齿苋 [34]
86. 灰藜 [35]
87. 茵陈蒿 [35]
88. 刺儿菜 [35]

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

CONTENT

89. 清明菜 [36]
90. 苦荬菜 [36]

花菜类

91. 花椰菜 [37]
92. 茎椰菜 [37]
93. 黄花菜 [38]
94. 菜薹 [38]
95. 朝鲜蓟 [38]

果菜类

96. .菜豆 [39]
97. 豇豆 [39]
98. 扁豆 [40]
99. 青豆 [40]
100. 嫩豌豆 [40]
101. 荷兰豆 [41]
102. 嫩蚕豆 [41]
103. 茄子 [41]
104. 番茄 [42]
105. 辣椒 [42]
106. 甜椒 [42]
107. 香瓜茄 [43]
108. 酸浆 [43]
109. 秋葵 [43]
110. 黄瓜 [44]
111. 西葫芦 [44]
112. 笋瓜 [44]
113. 丝瓜 [45]
114. 苦瓜 [45]
115. 瓠瓜 [45]
116. 佛手瓜 [46]
117. 冬瓜 [46]
118. 南瓜 [46]
119. 蛇瓜 [47]
120. 节瓜 [47]

食用藻类

121. 海带 [47]
122. 紫菜 [48]
123. 石花菜 [48]
124. 发菜 [48]
125. 葛仙米 [49]
126. 石莼 [49]

食用菌类

127. 木耳 [50]
128. 银耳 [50]
129. 香菇 [51]
130. 侧耳 [51]
131. 蘑菇 [51]
132. 金针菇 [52]
133. 草菇 [52]
134. 竹荪 [52]
135. 猴头菌 [53]
136. 口蘑 [53]
137. 羊肚菌 [53]
138. 鸡纵 [54]
139. 牛肝菌 [54]
140. 榛蘑 [54]
141. 鸡油菌 [55]
142. 松茸 [55]
143. 灰树花 [55]
144. 乳牛肝菌 [56]
145. 块菌 [56]
146. 老人头 [56]
147. 干巴菌 [57]
148. 茶树菇 [57]
149. 鸡腿菇 [57]
150. 珊瑚菌 [58]
151. 滑菇 [58]
152. 黑虎掌 [58]
153. 青冈菌 [59]
154. 喇叭菌 [59]

食用地衣类

155. 树花 [60]
156. 石耳 [60]

食用蕨类

157. 荚果蕨 [61]
158. 紫萁 [61]
159. 水蕨 [62]
160. 蕨菜 [62]

蔬菜制品

161. 芽菜 [63]
162. 冬菜 [63]
163. 腌大头菜 [63]
164. 榨菜 [64]
165. 酸菜 [64]
166. 泡菜 [64]
167. 腌雪里蕻 [65]
168. 笋干 [65]
169. 万年青 [65]
170. 霉干菜 [66]
171. 贡菜 [66]
172. 玉兰片 [66]

果品篇

鲜果

173. 苹果 [68]
174. 梨 [68]
175. 枇杷 [69]
176. 桃 [69]
177. 山楂 [69]
178. 樱桃 [70]
179. 猕猴桃 [70]

180. 香蕉 [70]
181. 西瓜 [71]
182. 柑橘 [71]
183. 甜橙 [71]
184. 柚 [72]
185. 柠檬 [72]
186. 草莓 [72]
187. 葡萄 [73]
188. 杏 [73]
189. 梅 [73]
190. 哈密瓜 [74]
191. 橄榄 [74]
192. 荔枝 [74]
193. 龙眼 [75]
194. 菠萝 [75]
195. 番木瓜 [75]
196. 山竹 [76]
197. 芒果 [76]
198. 菠萝蜜 [76]
199. 火龙果 [77]
200. 椰子 [77]
201. 榴莲 [77]
202. 红毛丹 [78]
203. 番荔枝 [78]
204. 番石榴 [78]
205. 西番莲 [79]
206. 杨桃 [79]
207. 黄皮 [79]

干果

208. 核桃 [80]
209. 板栗 [80]
210. 榛子 [81]
211. 莲子 [81]
212. 松子 [81]
213. 白果 [82]
214. 花生 [82]
215. 腰果仁 [82]
216. 杏仁 [83]
217. 夏威夷果仁 [83]
218. 香榧子 [83]

花卉篇

219. 食用菊花 [85]
220. 大丽花 [85]
221. 芙蓉花 [85]
222. 荷花 [86]
223. 玉兰花 [86]
224. 霸王花 [86]
225. 玫瑰花 [87]
226. 月季花 [87]
227. 桃花 [87]
228. 秋海棠花 [88]
229. 木槿 [88]
230. 牡丹花 [88]
231. 杜鹃 [89]
232. 槐花 [89]
233. 栀子花 [89]
234. 桂花 [90]
235. 山茶花 [90]
236. 腊梅花 [90]
237. 兰花 [91]
238. 茉莉花 [91]
239. 鸡冠花 [91]

畜禽篇

家畜

240. 猪 [93]
241. 牛 [93]
242. 羊 [93]
243. 家兔 [94]
244. 驴 [94]

家禽

245. 鸡 [94]
246. 鸭 [95]
247. 鹅 [95]
248. 鹌鹑 [95]
249. 家鸽 [96]
250. 吐绶鸡 [96]

野兽

251. 竹鼠 [96]
252. 野兔 [97]
253. 狍子 [97]
254. 野猪 [97]
255. 麂 [98]
256. 刺猬 [98]

野禽

257. 野鸭 [98]
258. 秧鸡 [99]
259. 斑鸠 [99]
260. 竹鸡 [99]
261. 鹧鸪 [100]
262. 黄胸鹀 [100]
263. 石鸡 [100]

畜禽类副产品及其制品

264. 肝 [101]
265. 肾 [101]
266. 胃 [102]
267. 心 [102]
268. 猪皮 [102]
269. 筋 [103]
270. 肠 [103]
271. 舌 [103]
272. 乳汁 [104]
273. 腊肉 [104]
274. 火腿 [104]
275. 香肠 [105]
276. 灌肠 [105]
277. 香肚 [105]
278. 西式火腿 [106]
279. 培根 [106]
280. 禽肝 [106]
281. 禽胃 [107]

282. 禽肠 [107]
283. 禽舌 [107]
284. 禽蛋 [108]
285. 燕窝 [108]
286. 板鸭 [109]
287. 风鸡 [109]
288. 咸蛋 [110]
289. 皮蛋 [110]

水产篇

淡水鱼类

290. 青鱼 [112]
291. 草鱼 [112]
292. 鳙 [112]
293. 鲢 [113]
294. 鲫 [113]
295. 鲤 [113]
296. 鳢 [114]
297. 鳝 [114]
298. 鳅 [114]
299. 鲶 [115]
300. 鲟 [115]
301. 鳜 [116]
302. 黄颡鱼 [116]
303. 胡子鲶 [116]
304 团头鲂 [117]
305. 罗非鱼 [117]
306. 平鳍鳅 [117]
307. 雅鱼 [118]
308. 江团 [118]
309. 鲮鱼 [118]
310. 虹鳟 [119]
311. 铜鱼 [119]

洄游鱼类

312 鲑 [120]
313. 鲥 [120]
314. 银鱼 [120]
315. 鳗鲡 [121]
316. 河豚 [121]

海水鱼类

317. 大黄鱼 [122]
318. 小黄鱼 [122]
319. 带鱼 [122]
320. 鳕 [123]
321. 马面鲀 [123]
322. 鲳 [123]
323. 真鲷 [124]
324. 鲅 [124]
325. 鲐 [124]
326. 牙鲆 [125]
327. 高眼鲽 [125]
328. 舌鳎 [125]
329. 鲈 [126]
330. 鲱 [126]
331. 鳀鱼 [126]
332. 远东拟沙丁鱼 [127]
333. 石斑鱼 [127]
334. 白斑星鲨 [127]
335. 孔鳐 [128]

节肢动物类

336. 对虾 [128]
337. 基围虾 [129]
338. 美洲龙螯虾 [129]
339. 龙虾 [129]
340. 克氏原螯虾 [130]
341. 虾蛄 [130]
342. 中华绒螯蟹 [130]
343. 锯缘青蟹 [131]
344. 三疣梭子蟹 [131]
345. 椰子蟹 [131]
346. 皇帝蟹 [132]
347. 蟹 [132]

软体动物类

348. 鲍 [133]
349. 螺蛳 [134]
350. 管角螺 [134]
351. 红螺 [134]
352. 香螺 [135]
353. 牡蛎 [135]
354. 蛤蜊 [135]
355. 贻贝 [136]
356. 扇贝 [136]
357. 日月贝 [136]
358. 江珧 [137]
359. 缢蛏 [137]
360. 蚶 [137]
361. 海笋 [138]
362. 无齿蚌 [138]
363. 北极贝 [138]
364. 枪乌贼 [139]
365. 乌贼 [139]
366. 蛸 [139]

棘皮动物类

367. 梅花参 [140]
368. 仿刺参 [141]
369. 花刺参 [141]
370. 绿刺参 [141]
371. 白底靴参 [142]
372. 石参 [142]
373. 糙海参 [142]
374. 黑乳参 [143]
375. 图纹白尼参 [143]
376. 海地瓜 [143]
377. 海胆 [144]

环节动物类

378. 疣吻沙蚕 [144]

腔肠动物类

379. 海蜇 [145]

爬行类

380. 甲鱼 [146]
381. 乌龟 [146]
382. .平胸龟 [147]
383. 蛇 [147]

两栖类

384. 牛蛙 [148]
385. 哈上蟆 [148]
386. 棘胸蛙 [149]
387. 虎纹蛙 [149]
388. 美国青蛙 [149]

水产制品

389. 鱼翅 [150]
390. 鱼骨 [151]
391. 鱼肚 [151]
392. 鱼皮 [152]
393. 鱼唇 [152]
394. 鱼子 [152]
395. 虾米 [153]
396. 虾仁 [153]
397. 虾皮 [153]
398. 干虾 [154]
399. 蟹粉 [154]
400. 虾油、虾酱 [154]

药膳及其他篇

动物类

401. 昆虫 [156]
402. 蚯蚓 [156]
403. 蜗牛 [157]
404. 蝎子 [157]

药膳类

405. 冬虫夏草 [158]
406. 人参 [158]
407. 党参 [158]
408. 西洋参 [159]
409. 大枣 [159]
410. 白扁豆 [159]
411. 黄芪 [160]
412. 甘草 [160]
413. 鹿茸 [160]
414. 牛鞭 [161]
415. 肉苁蓉 [161]
416. 附子 [161]
417. 杜仲 [162]
418. 何首乌 [162]
419. 雪莲花 [162]
420. 当归 [163]
421. 丹参 [163]
422. 麦冬 [163]
423. 天冬 [164]
424. 枸杞子 [164]
425. 沙参 [164]
426. 贝母 [165]
427. 芡实 [165]
428. 茯苓 [165]
429. 灵芝 [166]
430. 天麻 [166]
431. 海马 [166]
432. 金银花 [167]
433. 珍珠 [167]
434. 蒲公英 [167]

调味类

435. 面酱 [168]
436. 豆豉 [168]
437 食糖 [168]
438. 饴糖 [169]
439. 番茄酱 [169]
440. 蚝油 [169]
441. 干辣椒 [170]
442. 豆瓣辣酱 [170]
443. 泡辣椒 [170]
444. 胡椒 [171]
445. 芥末 [171]
446. 青芥辣 [172]
447. 花椒 [172]
448. 八角 [172]
449. 桂皮、肉桂 [173]
450. 月桂叶 [173]
451. 茴香 [174]
452. 丁香 [174]
453. 孜然 [174]
454. 高良姜 [175]
455. 紫苏 [175]
456. 姜黄 [175]
457. 五香粉 [176]
458. 咖喱粉 [176]
459. 芝麻及其制品 [176]
460. 陈皮 [177]
461. 白豆蔻 [177]
462. 草豆蔻 [177]
463. 肉豆蔻 [177]
464. 砂仁 [178]
465. 草果 [178]
466. 三柰 [178]
467. 白芷 [179]
468. 荜茇 [179]
469. 百里香 [179]
470. 莳萝 [180]
471. 牛至 [180]
472. 鼠尾草 [180]
473. 迷迭香 [181]
474. 罗勒 [181]
475. 欧芹 [181]
476. 多香果 [182]
477. 番红花 [182]
478. 香草 [183]
479. 柠檬草 [183]

参考文献 [184]

粮食篇

粮食是制作各类主食的主要原料的统称，是人类最基本的营养物质来源。粮食中所含的主要营养成分碳水化合物满足了我国人民每日所需热量的80%。粮食可分为谷类、豆类和薯类。在烹饪中，粮食除作为主食的主要原料外，还用于面点、小吃的制作，也常作为菜肴的主料或配料，并且是制作复制品和调味品的重要原料。

1. 稻谷

为禾本科草本植物水稻和陆稻的种子，去除谷皮后称为“米”、“大米”、“稻米”。我国为原产地之一，以长江中下游及其以南地区产量最大。稻米的种类繁多，若按子粒的特性不同，分为籼米、粳米和糯米三大类。此外，还有由稻米培育出的特色品种，如黑米、香米等。

黑米

籼米 籼米的的粒形细长或长圆，米质疏松，呈灰白色，黏性弱。用于蒸煮米饭，加工米线、米粉等，其粉团质硬，可用于发酵。干米炒后磨成粉，可作为粉蒸类菜肴的配料。

籼米

粳米

粳米 粳米的粒形短圆，色泽蜡白，透明或半透明，米质硬而具韧性，黏性较大。除蒸煮饭、粥外，还可作为糕点原料。其粉团一般不做发酵使用。

糯米 糯米又称为江米，常分为籼糯、粳糯两类。色均蜡白，不透明，也有少许半透明的称为阴糯。硬度低，煮后透明，黏性强。通常不用于主食的加工，常用来制作八宝饭、粽子、糍粑等；其粉团用于汤圆、麻团等的制作，但不用于发酵。

粳糯

2. 小麦粉

小麦粒

为禾本科一年生或二年生草本植物，其子粒用于制面粉。小麦种类甚多，按照播种期不同，可分为冬小麦和春小麦；按照小麦麦粒的性质，可分为硬麦和软麦。面粉按加工的精度，可分为特制粉、标准粉、普通粉和全麦粉。此外，根据不同的用途，还可制成面包粉、糕点粉、发酵粉等多种专用粉。主要用于制作馒头、面条、包子等各种面食、小吃、糕点等。

面条

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

玉米笋

3. 玉米

又称为玉蜀黍、包谷、玉麦、苞米、玉茭等，为禾本科一年生草本植物，其子粒供食用。种类较多，按子粒性状可分为马齿型、蜡质型、硬粒型、爆裂型、甜质型、甜粉型、粉质型、有稃型等八种类型，其中以马齿型、硬粒型两种栽培较广。玉米的子粒可加工成粉、糁、粒等，用于制作窝窝头、发糕、丝糕、粥等；未成熟的嫩玉米可作蔬菜使用；而小型的玉米品种珍珠笋则是味清香、质细嫩的果类蔬菜，既可作主料单用，又可作辅料配菜，适于拌、炝、炒、烩、煮等多种烹调方法。

彩色玉米

4. 粟

又称为谷子，为禾本科一年生草本植物，其子粒去壳后即为小米。按子粒的黏性可分为糯粟和粳粟。糯粟常为红色、灰色；粳粟常为白色、黄色、橘色等。性微寒，可以益气健胃、和脾、除湿。用于制作小米饭、小米粥；磨粉后可制作窝头、丝糕、糕点等；与面粉掺和可制各式发酵食品。

黑小米

5. 大麦

大麦片

为禾本科一年生或两年生草本植物。其子粒扁平，中间宽，两端较尖。有的品种其子粒能与稃分离，称为元麦、裸大麦或青稞；有的则与稃紧密粘合不能分离，称为皮麦或有稃大麦。整粒的大麦或大麦糁可用来煮粥；大麦粉可制馒头、饼等。此外，还可供酿酒、制饴糖等。

大麦粒

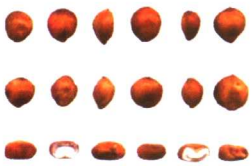
6. 荞麦

荞麦仁

又称为乌麦、三角麦，为蓼科一年生草本植物。其瘦果为三棱卵圆形，棱角锐。按其形态和品质，可分为甜荞、米荞、翅荞和苦荞等品种。整粒的荞麦可供制作饭、粥；常磨成面后制作饼、面条，如西北名小吃荞面饸饹。

荞麦粒

7. 高粱


高粱籽

又称蜀黍、蜀秫、芦穄，为禾本科一年生草本植物。脱壳后为高粱米，所含的铁和脂肪量高于大米。

按照子粒的颜色，高粱有白、黄、红、黑褐等品种，质量以白壳高粱最好，黄壳高粱次之。主要作为主食原料食用，如制作饭粥。也可以磨成粉后制作糕、饼等。

高粱米

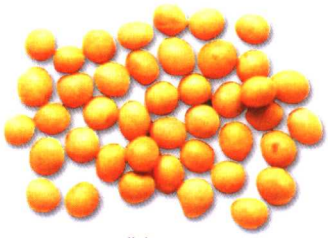
8. 薏米

又称为薏仁米、苡仁、川谷等，为禾本科一年生或多年生草本植物。种子椭圆形、淡褐色、有光泽，富含淀粉。以干燥、粒大饱满、色白、无碎屑者为佳。中医认为薏米味甘淡，性凉，有利湿、清热、补肺、健脾胃的功效，适用于小便不利、水肿、脾虚泄泻、风湿痹痛等症。烹饪中可煮饭、熬粥、磨面，也可作为菜肴或药膳原料，制作苡仁鸭、薏米鸡、苡仁粳米粥、苡仁炖蹄花等。

豆类

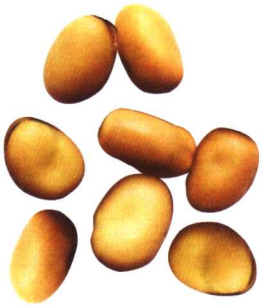
9. 大豆

为豆科一年生草本植物，原产于我国。种子椭圆形至近球形。因种皮颜色不同，分为黄大豆、青大豆、黑大豆。富含蛋白质、脂肪及碳水化合物等，营养价值很高。成熟的大豆可整用制作菜肴、休闲食品或作为粥的辅料；磨成粉后与小麦粉等掺和可做主食、糕点、小吃等；并且是制作各种豆制品的重要原料。此外，还可榨制豆油或用于发酵。



黄大豆

10. 蚕豆



又称为胡豆、罗汉豆、佛豆等，为豆科一年生或两年生草本植物。种子椭圆形，扁平。按种皮颜色可分为青皮、白皮、红皮三种；按子粒的大小分为大粒种、中粒种和小粒种。种子富含蛋白质、淀粉等。成熟的蚕豆可制作主食、菜肴；或作主料，或作配料；还可制豆芽、提取淀粉及发酵制作豆瓣酱等。

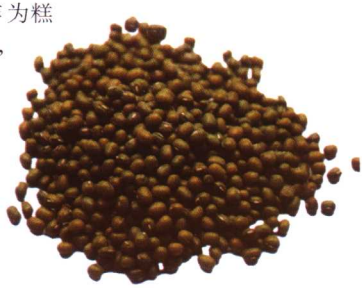
11. 豌豆

又称为毕豆、淮豆、麦豆等，为豆科一年生或两年生草本植物。种子圆形，表面光滑或有皱缩，种皮黄色、白色、黄绿色或灰褐色等。成熟的豌豆粒可用来煮汤、制作糕点、豆馅及休闲食品，如豌豆糕、豌豆黄、豌豆凉粉等；还可提取淀粉、发豆芽等。

大麻豌豆

12. 绿豆

为豆科一年生草本植物，原产于我国。种子短矩形，种皮青绿色、黄绿色或墨绿色。成熟的绿豆多作为糕点的原料，如绿豆糕；或制作菜肴，如炒绿豆泥、糯米绿豆丸子；民间多煮粥、熬绿豆汤，用于清热解暑。用绿豆制取的淀粉为质量最好的淀粉之一，制作的粉丝具有入水即软、久煮不化等特点，如山东龙口粉丝。



13. 赤豆

又称为小豆、红豆等，为豆科一年生草本植物。种子椭圆形或矩圆形，种皮一般为赤色。和赤豆相似的赤小豆又称为饭豆，种子圆柱状矩圆形，较狭窄，种皮赤色、淡黄色或黑色。成熟的赤豆可做赤豆汤、赤豆粥等；煮烂去皮后，可加工赤豆泥、红豆沙等，为糕点甜馅、甜味夹酿菜的主要馅料，如酿枇杷、高丽肉、夹沙苹果等均需用甜味豆沙馅。

14. 雪豆

又称为雪山大豆、大白芸豆，为豆科多年生草本植物菜豆的具白色种皮的种子。主产于四川。种子呈矩圆形，扁平，光滑，长1.3～2.5cm，宽约1.0～1.5cm。颗粒饱满，质地细软，富含蛋白质和碳水化合物，具有滋养、利尿、消肿等功效。烹饪中主要用于炖汤，汤色洁白而浓香。代表菜式如东坡肘子、雪豆炖蹄花。

薯类

15. 甘薯

又称为番薯、红薯、地瓜、红苕等，为旋花科一年生或多年生草本植物，以其地下肉质块根供食用。块根呈纺锤形、圆形、圆筒形等；表面光滑或具纵沟；表皮白色或红色；薯肉色为白、黄、红、紫等色。含大量淀粉，味甜。由于甘薯的淀粉较难糊化，且含有气化酶，所以不宜多食；如若储存不当而腐烂，则应彻底去除变质部分，以免发生中毒。烹饪中用于蒸煮后制作甜点、小吃，如玫瑰红苕饼、炸苕蛋；制作甜菜或作为蒸菜的垫底，如拔丝红薯、粉蒸牛肉；可作为雕刻的原料；还可磨制红薯粉、提取淀粉、酿酒等。此外，红薯的嫩梢可做鲜蔬食用。

彩色红薯

粮食制品

粮食制品是以粮食为原料经各种加工方法制成的产品。可分为谷制品、豆制品和淀粉制品三大类。在烹饪中，粮食制品常用于素菜、仿荤菜的制作；也可用于多种小吃的加工。由于粮食制品本味不突出，因此，烹制中可根据需要调配成多种风味。

16. 面筋

水面筋

又称为百搭菜、面根，即将小麦粉和成面团，在水里揉洗、去除淀粉和麸皮后得到的浅灰色、柔软而具有黏弹性的不溶于水的胶状物。其主要成分为面筋蛋白质。刚洗出的面筋称为生面筋，通过煮、炸、蒸、轻微发酵、干燥粉碎等方法可将生面筋加工成水面筋、油面筋、烤麸、熟面筋或活性面筋粉。各种面筋均具有柔韧的口感，是制作多种素馔及仿荤素菜的主要原料，适于多种烹调方法、多种调味、多种刀工处理，可做冷菜、热炒、汤羹、小吃及馅料。代表菜式如素鸡、红烧素肠、油面筋塞肉、三鲜烤麸等。

生面筋

烤麸

17. 澄粉

又称为麦粉、小粉，为用水和面团洗去面筋质后沉淀下来的淀粉干制品。干粉色白细腻。用其制作的水和面团称为澄粉面团，色白，嫩滑，可塑性强。多用于花式面点及装饰用的面花、面果的制作，如玉兔饺、金鱼饺；也常作为面点馅心的原料，制作山药饼、莲蓉饼等。

18. 粉丝、粉条

粉条 是以绿豆、豌豆、蚕豆、红薯、马铃薯等制取的淀粉为原料，经打糊、漏粉、拉锅、理粉、晾干等工序制成的圆条形或扁条形干制品。以豆类淀粉制成的粉条白洁光润、不酥不脆，适宜于凉拌、烧烩或作汤菜的配料；以红薯淀粉制成的粉条以扁条形为多，色白无光泽或暗黑、不透明、易断，主要作为火锅的原料，又称为火锅粉。 。

粉丝 又称为线粉、银丝粉，是以全青豌豆淀粉或绿豆淀粉加工而成的丝状干制品。色白、具光泽、透明亮心、细如丝线、干而带韧，适宜于拌、烧、炸、煮等烹调方式，如凉拌三丝、蚂蚁上树、酸菜粉丝汤等。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com