

四川劳务品牌培训系列教材

CHUAN CHUSHI

川厨师



四川省劳务开发暨农民工工作领导小组办公室◎编

四川出版集团·四川科学技术出版社

四川劳务品牌培训系列教材

川 厨 师

四川省劳务开发暨农民工工作领导小组办公室 编

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川厨师/四川省劳务开发暨农民工工作领导小组办公室编.
成都:四川科学技术出版社,2009.2
(四川劳务品牌培训系列教材)
ISBN 978-7-5364-6809-2

I. 川... II. 四... III. 厨师-技术培训-教材 IV. TS972.
36

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 022864 号

四川劳务品牌培训系列教材

川 厨 师

编 写	四川省劳务开发暨农民工工作领导小组办公室
责任编辑	康永光
封面设计	张维颖
版式设计	新创意
责任校对	王初阳
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 成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
成品尺寸	260mm × 185mm 印张 8.5 字数 220 千
印 刷	成都市辰生印务有限责任公司
版 次	2009 年 5 月成都第一版
印 次	2009 年 5 月成都第一次印刷
定 价	17.00 元
ISBN 978-7-5364-6809-2	

■ 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。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

编 委 名 单

主 编 吴祥玉

副主编 马绍兴 冷荣忠 曹 庆

编 委 刘业先 王小佳 李 健

罗 恒 陈 岳 庞 然

刘 博 阚福安 冯明全

前 言

随着改革开放的不断深入,我国工业化、城镇化进程加快,大量的农村富余劳动力转移到城市(镇)和乡镇企业就业并形成了庞大而特殊的社会群体——农民工。他们为社会创造了财富,为统筹城乡经济社会发展注入了活络元素,为国家现代化建设做出了重大贡献。

四川是人口大省、劳务输出大省。改革开放以来,历届四川省委、省政府始终把劳务开发作为促进农民增收,统筹城乡发展的重要任务来抓,逐步形成了具有四川特色的劳务产业经济。2004年以来,四川省委、省政府实施“千万农民工技能培工程”,开展订单培训,定向输出,按照“训证结合、训用结合,以训促输”的培训就业模式,极大地提高了我省劳务开发的质效。2006年,四川省委、省政府实施打造“川妹子”、“川厨师”、“川建工”、“川缝纫”“川电子”“川数控”等劳务品牌战略,努力提升劳动者技能素质,劳务经济增长方式由数量扩张型向质效并重型、劳务输出由单一体能型向综合技能型转变,人力资源逐步向人力资本转变。全省720余万农民工获得过1次以上的劳动技能培训,1650余万人接受了多形式多途径的引导性培训。2008年,我省农村劳动力转移输出已达2023万人,劳务收入突破了1200亿元大关。劳务经济已经成为推动我省城乡经济发展的重要力量。

就业是民生之本,培训是就业之基,教材是培训之首。四川省劳务开发暨农民工工作领导小组办公室结合四川的实际,根据市场需求和打造劳务品牌的需要,组织相关专家针对我省农民工的特点,为我省农民工量身编写了这套劳务品牌培训系列教材。这套系列教材既有理论提升的适当篇幅,又有提高农民工实际操作能力的图标解析,由浅入深的逻辑安排和浅显易懂的文字表述,为提高我省农民工技能培训,提供了一套非常实用的教学读本。“授之以鱼,饱其一日;授之以渔,饱其终身”。现代社会是充满竞争的社会,学习到能够立足于社会的本领才是根本。该系列教材的面世,必将对提高农民工素质、促进我省农村富余劳动力转移起到积极的作用。同时,也希望广大农民工朋友认真学习,努力工作,为自己增加财富,为社会贡献力量。

2 川厨师——四川劳务品牌培训系列教材

由于编写时间紧迫,在编写过程中难免有疏漏和不足,欢迎广大读者提出批评意见。

2009年4月1日

目 录

第一章 烹饪原料知识	1
第一节 烹饪原料的分类	1
一、烹饪原料的分类	1
二、烹饪原料的应用特点	2
第二节 烹饪原料的选择标准	2
第三节 常见的烹饪原料	3
一、常见的蔬菜类原料介绍	3
二、常见的畜类原料品种介绍	6
三、常见的家禽类原料品种介绍	16
四、常见的畜禽副制品原料介绍(蛋及蛋制品)	17
五、水产品类	18
第二章 烹饪原料的加工方法	22
第一节 原料初加工	22
一、鲜货原料的初步加工	22
二、干货原料的初步加工	23
第二节 原料的精加工	23
一、刀工的作用和要求	23
二、刀法的种类	24
三、原料的成形	27
四、原料的热处理加工	29
五、原料的优化处理(上浆挂糊)	30
第三章 烹饪技法与传统川菜制作	32
第一节 烹饪技法	32
一、炒	32
二、爆	34
三、炸	36

2 川厨师——四川劳务品牌培训系列教材

四、干煸·····	38
五、烧·····	39
六、炖·····	41
七、烩·····	42
八、溜·····	43
九、蒸·····	44
十、煮·····	46
第四章 冷菜味型、技法及菜品制作·····	50
第一节 味型简介·····	50
一、味型列表·····	50
二、味型种类及调制方法·····	50
第二节 技法与菜品制作·····	53
一、冷菜技法——拌 卤 熏 泡·····	53
二、冷菜技法——炸收 糖粘 冻 腌腊·····	58
第五章 创新川菜制作工艺·····	65
第一节 创新拌、炆、腌类菜肴·····	65
第二节 创新煎、炸、烘类菜肴·····	68
第三节 麻辣小火锅的制作过程·····	72
一、底料的炒制·····	72
二、老油的熬制·····	73
三、兑锅·····	73
(附)泡菜制作的基础知识·····	73
一、容器的识别·····	73
二、泡菜盐水的配制及分类·····	74
三、调料的搭配·····	74
四、泡菜盐水的管理·····	75
第六章 面点知识及品种制作·····	77
第一节 面点原料·····	77
一、皮胚原料·····	77
第二节 辅助原料·····	79

一、盐	79
二、糖(调味和辅助双重功能)	79
三、油脂	80
四、膨松剂	81
五、色素	82
六、香精和香料	82
第三节 面臊制作工艺	82
一、汤面臊	82
二、卤汁面臊	83
三、干脯面臊	83
第四节 面点成形工艺	83
一、面点造型的特点	84
二、手工成形技法	84
第五节 蒸 煮	86
一、蒸	86
二、煮	87
第六节 煎 炸 烙	87
一、炸	88
二、煎	88
三、烙	88
第七节 烤和微波加热	89
第八节 菜品的制作	89
第七章 烹饪营养与卫生	102
第一节 营养学基础知识	102
一、蛋白质	102
二、脂类	102
三、碳水化合物	103
四、矿物质	103
五、维生素	103
六、水	103
第二节 合理烹饪与平衡膳食	103
一、合理烹调	104

4 川厨师——四川劳务品牌培训系列教材

二、合理烹调的意义	104
三、合理烹调的措施	104
四、平衡膳食	105
第三节 食品污染与卫生	106
一、概念	106
二、食品污染的分类	106
三、食品污染对人体的危害	107
四、预防食品污染的措施	107
五、常见原材料引起中毒及预防措施	108
第四节 饮食卫生	109
一、饮食业的卫生制度	109
二、饮食业的卫生要求	111
第八章 现代厨房各部门职能与各岗位职责	115
第一节 岗位职称	115
一、行政总厨	115
二、楼面总厨	116
三、主管	116
四、热灶	117
五、打荷	118
六、上什(熟笼、蒸杂)	119
七、墩子(砧板)	119
八、面点师	120
九、冷荤、烧腊	121
第九章 餐饮从业人员素质标准	122
第一节 工作人员仪容服务	122
一、女性服务人员	122
二、男性服务人员	122
三、厨房工作人员	123
第二节 餐饮服务禁条	123
第三节 服务人员工作守则	124
第四节 餐饮服务守则	125

第一章 烹饪原料知识

学习目标:了解烹饪原料的分类方法。
掌握烹饪原料的应用特点。
了解烹饪原料与品质鉴定的依据和标准。

第一节 烹饪原料的分类

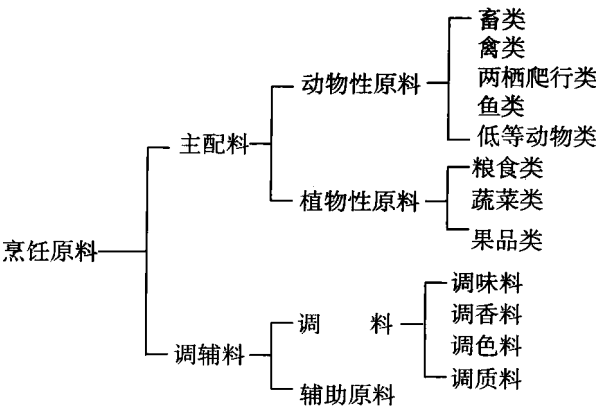
烹饪原料是烹饪过程中所使用的原料,即在烹制各种菜肴、面点、小吃时使用的有营养价值的物质资料。由于烹饪原料种类繁多、性质各异,因此掌握各类烹饪原料的性质特征及在烹调过程中的变化特点对了解烹饪、合理运用原料保证烹饪成品质量具有非常重要的意义。

一切烹饪活动的展开,烹饪技艺的发挥和菜肴质量的体现都离不开烹饪原料这一基本物质条件。作为烹饪工作者,首先要掌握烹饪原料知识,才能根据菜肴要求准确选择和合理使用原料,才能充分发挥原料的食用价值,扬长避短,制作出色、香、味、形、质俱佳的美味佳肴。

一、烹饪原料的分类

由于我国地域辽阔,自然地理环境复杂多变,各地区的气候、土壤和地形差异较大,所生长的可以食用的动植物种类繁多。随着现代科学技术的发展,繁育技术水平的提高,新的改良品种也不断出现,国外的优良品种也层出不穷。在考虑科学性、实用性的前提下,将烹饪原料分为以下几个大类:

表 1-1 烹饪原料的分类



二、烹饪原料的应用特点

1. 选料广博,品种繁多

中国地大物博,选用原料不拘一格。适于中式烹饪的原料品种 10 繁多,构成了中国烹饪原料广采博取的格局,常用原料六千余种。

2. 精工再制,特产丰富

各地对天然原料进行再加工处理,改变其口感、滋味、质地,增加了原料的种类和特点,物产十分丰富。

3. 综合利用,物尽其用

中国人常将其他国家视为不可食用的原料或边角余料,加以充分利用,制作出各式色香味质俱全的美味佳肴。物尽其用,不予浪费。

4. 医食同源,饮食养生

传统的中医理论认为中国烹饪的每一种原料往往又是一种药物,并对其性味功能进行研究,在烹饪中将食品与药物进行巧妙的结合,创造出众多养生保健的滋补药膳,体现了饮食养生的观点。

第二节 烹饪原料的选择标准

川菜自古以来就对选料相当讲究,每一道菜对原料都有相应的要求,每种原料也有相应的选择标准,原料之间的搭配也有奇妙之处。在菜肴的主料选择上,如“回锅肉”必须选择猪的坐墩肉,“鲜溜鸡丝”必须用鸡胸脯肉做主料。这样的例子数不胜数。要保证菜肴的质量就必须正确选择原料。

1. 根据菜肴的要求选择原料

不同的菜肴对所选用的原料有相应的要求,如“火爆双脆”则选用腰花和鸭胗以体现原料肉质脆嫩、结缔组织少的特点;“西湖醋鱼”是草鱼作为主料,体现肉质细嫩,口感醇厚的特点。

2. 根据烹调方法选择原料

不同的烹调方法也可以体现原料的质地特点。一般用爆、炒、熘方法适用于质地细脆、鲜嫩鲜香的原料,如里脊、鱿鱼、腰花等;用炖、焖、煮等方法烹制的原料可以通过改良原料老韧的特点,使之变为香糯腴滑、骨酥肉烂;烧、炸、蒸则体现原料自身的质地弹性、醇厚的味道等特点。

3. 根据原料的采收季节特点选择原料

各种原料有着不同的采收季节,在其自然成熟状况下采收的原料肉质最厚实、籽粒最饱满、风味最佳。在选择原料时应适当考虑季节因素,选取应时原料,既能充分体现原料的肉质风味、价格又适中,真正做到了物美价廉。

第三节 常见的烹饪原料

学习目标:掌握各种常见蔬菜类原料种类、特性、用途。

一、常见的蔬菜类原料介绍

1. 萝卜

萝卜是秋冬季的主要蔬菜之一。按皮色可分为:红皮、绿皮、白皮、紫皮。用途:可用于烧、拌、煮、炖;可作点心、小吃的馅料;与牛、羊肉同煮可去其膻味。品相质量:以个体大小均匀,无病虫害、裂口、黑(空)心、抽薹现象,新鲜、脆嫩为好。

2. 胡萝卜

胡萝卜俗称红萝卜,原产亚洲西部。特点:肉质根粗壮,呈圆柱形或圆锥形。胡萝卜素含量特别高,糖含量也高于一般蔬菜。用途:可炒、烧、拌、煮,与牛、羊肉同烧可去其膻味。色泽鲜艳,可用于菜品装饰。为便于脂溶性的胡萝卜素的吸收,应与肉类同煮或重油烹调。品相质量:以质细味甜、脆嫩多汁,表皮光滑,肉厚而心柱小为好。

3. 根用芥菜

根用芥菜称“大头菜”。特点:肉质硬,水分少,有强烈的芥辣味,稍带苦味,很少鲜食。用途:用于加工腌菜,也可用于炒制。

4. 豆薯

豆薯俗称地瓜。特点:肉质白色,脆嫩,味甜汁多,可代替水果。用途:作蔬菜单独使用或作动物性原料配料,炒、烧、煮等。

5. 茎用莴苣

茎用莴苣俗称莴笋,品相:以粗短、条顺、不弯曲、皮薄质嫩、水分充足为佳。用途:其茎、叶都可食用,生熟皆宜。常用于烧、拌、炆、炒、泡等,也用于汤菜。嫩尖俗称“凤尾”,如“金钩凤尾”、“麻酱凤尾”。

6. 马铃薯

马铃薯俗称土豆、山药蛋。特点:马铃薯淀粉含量高,肉质致密。用途:烹饪中用途极其广泛,适用于烧、炒、炖、煎、炸、煮、烩、蒸等烹调方法,如“土豆烧牛肉”、“青椒土豆丝”。还可以制作小吃、粉丝,并常用于冷盘拼摆及雕花。马铃薯去皮后易变色,去皮或切开后的马铃薯需用水洗后再浸泡于水中(注意:发芽或光照变绿的马铃薯含有龙葵素,有毒不能食用)。

7. 莲藕

莲藕分为三类:

红花藕:外皮褐黄,较粗糙,淀粉多,水分少。白花藕:细嫩光滑,黄白色,质脆多汁。麻花藕:前两者杂交而成,皮粗、色暗。

特点:呈短圆柱形,肉肥厚,微甜而质脆,营养丰富。用途:在烹饪中藕作为蔬菜可炒、炖、蒸、炸、蜜渍等,也可制汤菜。在筵席上制作(做)八宝酿藕、炸藕盒、珊瑚雪莲等。此外还可以加工成藕粉、蜜饯等。

8. 韭菜

韭菜含维生素 A 等多种营养物质及大量精纤维,还含有大量抗生素,有杀菌防病的功效。韭菜经培土避光长成韭黄,质地鲜嫩。韭菜含挥发性物质,具有香辛味。用途:烹饪中可用于调味,也可用于炒、拌,还可做馅心。韭黄、韭菜薹常用来做荤菜的配料炒食,如“菜花肉丝”。

9. 小白菜

小白菜俗称白菜秧。特点:四季均有上市,以春、秋季出产的为佳。

小白菜生长期短,适应性强。质地脆嫩,味道清鲜。用途:适用于炒,也可作某些菜肴的配料。

10. 菠菜

菠菜叶鲜嫩清香,根红味甜,适于炒、拌或做汤、馅,如姜汁菠菜、菠菜鸡蛋汤;叶色翠绿,绞碎挤汁可制翡翠蹄筋,制成绿色面团,可作青菠面条、菠饺,别具特色。菠菜中含有大量草酸,是涩味的来源。草酸在体内与钙镁结合生成不溶性的盐,由尿排出,造成人体钙镁流失,形成泌尿系统结石,故使用前(炒制)先焯水,既改善口味又保全营养。

11. 金针菜

金针菜俗称黄花菜。用途:以花蕾供食,适用于炒、做汤或作配料(注意:鲜菜中含有秋水仙碱,易氧化成二秋水仙碱,故摘去花蕊或煮熟后食用)。

12. 青花菜

青花菜俗称西兰花。特点:西兰花主茎顶端形成绿色的肥大花球,表面小花蕾松散,不如花椰菜密集。清香脆甜,色泽深绿。

用途:烹饪中常用于炒、烧、焖或焯水后拌食,也可用于菜肴的配色围边,如“兰花虾仁”。

13. 番茄

番茄在春末至秋初均产,以夏季质量最好。特点:肉质细嫩,味酸甜,多汁,富含维生素 C 及较多的柠檬酸和苹果酸。生熟均可食用。番茄不仅是良好的蔬菜,还可代替水果。用途:烹制中,炒、烩、烩、烧、渍均可,也用于汤菜及制酱(注意:不宜长时间加热,否则易变形,酸味增加)。

14. 茄子

茄子用途:肉质细嫩致密,主要用于炒、烧、炸、拌等烹调方法,如“鱼香茄子”、“软炸茄饼”、“酱烧茄条”等。也可用来做腌、酱制品,还可用于干制。品相:以果形周正、老嫩适度、无裂口、无锈皮、皮薄籽少、肉质细嫩为好。

15. 辣椒

辣椒俗称海椒。特点:果皮中含有辣椒素与挥发油,味辣,具有刺激兴奋、帮助消化、促进食欲等功能。辣椒的品种很多,果大肉厚的灯笼椒(甜椒)维生素 C 含量特别高,脆嫩微甜,辣味淡薄,老嫩均可作为时令蔬菜。用途:炒、拌,如“青椒肉丝”;二荆条嫩时可作蔬菜,晒干后可作调味品;朝天椒、七星椒因味太浓,老嫩都作调味品使用。

16. 黄瓜

黄瓜多清香,生、熟食均可。含有丙醇二酸,能抑制糖类转化为脂肪,被视为减肥食品。春末、夏初均有上市。

用途:最适宜凉拌,如“蒜泥黄瓜”等。其绿果皮经刀工处理后常用于冷盘拼摆,可配色配形。熟食常用于炒、烩、炆、泡、做汤或作菜肴的配料,如炆黄瓜条、黄瓜皮蛋汤等。黄瓜还可腌制、酱制。

17. 苦瓜

苦瓜又称“凉瓜”,特点:苦瓜具有消暑、解毒、明目等功效,是夏季良好的蔬菜之一。主要

品种有大顶苦瓜、大白苦瓜、绿苦瓜等。用途:因果实中含苦瓜苷而有苦味,苦瓜以嫩果作为蔬菜,去瓤后适于炒、烧、煨、焖、瓢、蒸等,如“煎酿苦瓜”、“干煸苦瓜”等。

18. 冬瓜

冬瓜味清淡,营养丰富,可利尿清热,有多种药用价值,是夏、秋季主要瓜菜。用途:烹制中宜于烧、蒸、烩及作汤菜,亦用作工艺菜雕刻原料。

19. 南瓜

南瓜营养丰富,老嫩均可食用。用途:幼嫩果实呈绿色,以炒为主;成熟的果实可烧、蒸、焖、炸等或食品雕刻。

20. 丝瓜

嫩丝瓜质柔嫩,味清香,富于营养,是夏季良好蔬菜之一。用途:烹制时宜于炒、烧及作汤菜等;宴席上常用丝瓜皮配色、做菜,如“白汁丝瓜卷”。

21. 菜豆

菜豆又称四季豆。特点:依豆荚纤维化的情况分为软荚种和硬荚种。软荚种豆荚柔软纤维少,以采收嫩豆荚为主。硬荚种纤维多,荚内有硬膜,以采收豆粒为主。软荚种品质优于硬荚种。用途:烹调运用以炒、烧、煮、焖、煨等为主,焯水断生后可拌食,调味以咸鲜、蒜泥、姜汁为主。菜品如“干煸四季豆”、“四季豆焖肉”等。干豆粒可制豆泥、豆沙,还是制作芸豆卷等小吃的原料(注意:四季豆豆荚含有皂甙和菜豆凝集素等,可引起食物中毒,煮熟后即被破坏,故应采用较长时间的烹制方法使其熟透)。

22. 豇豆

豇豆又称长豆。用途:嫩荚可作蔬菜,成熟种子可煮食。烹制中,可烧、烩、焖、煨、炒、拌及作泡菜,如“姜汁豇豆”。

23. 扁豆

扁豆又称鹊豆、峨眉豆。用途:一般食用嫩豆荚,豆荚肥厚、鲜嫩清香,多用于烧、焖,也可用于冷菜。种子可用来制豆沙馅(注意:扁豆中含有嘧啶酸-2 溶血素,会引起中毒,高温可以将其破坏,烹饪时一定要完全煮熟)。

24. 刀豆

刀豆又称大刀豆。用途:刀豆入馔,适于泡、炒、烧、煮等烹调方法。也可腌渍制作腌酱菜,干的种仁可煮食或磨粉制作糕点小吃。

25. 木耳

木耳常见的品种有细木耳(黑木耳)和粗木耳(毛木耳)。细木耳的子实体较薄,体质轻,耳质细腻,入口软糯,质优。粗木耳朵大而厚,绒毛较多,质粗体重,入口脆硬,品质较差。用途:木耳在烹饪中既可作主料,又可作配料。适用炒、烧、烩、拌、炖等方法,也可作汤或菜肴的配色装饰料,如“木耳肉片”。

26. 香菇

香菇按外形和质量分为花菇、厚菇、薄菇和菇丁四种,花菇质量最好。按生长季节可分为秋菇、冬菇和春菇三类,冬菇质量最好。用途:香菇肉质软滑,味美香浓,在烹饪中应用非常广泛,干、鲜都可用,适用于炒、炖、煮、烧、拌、馅心等多种烹调方法,如“香菇烧鸡”。

27. 草菇

草菇因生于潮湿腐烂发酵的稻草上而得名。草菇质地脆嫩、味鲜美,带甜味。用途:适于炒、烧、烩、炖、煮、蒸等烹调方法。如“草菇蒸鸡”、“面筋扒草菇”。

28. 金针菇

金针菇味鲜甜,脆嫩黏滑。用途:烹饪上可炒、拌,也可作为火锅的原料,还可加工成罐头,如香油金针。

29. 紫菜

紫菜藻体呈薄膜叶片状,圆形,淡褐色或碘褐色,有野生和人工培育两种。紫菜中蛋白质含量丰富,是一种营养丰富的食用藻类。用途:烹饪中多用于氽汤或用作馅心,如“紫菜汤”。

30. 海带

海带中含有丰富的碘、钙、磷等元素及藻粉和藻胶、藻酸,可以治疗碘缺乏症、预防白血病,并有降血压和抑癌作用;海带淀粉有降血脂作用。用途:烹饪中海带常用于凉拌、烧、炒、炖、炸等烹调方法,如“带丝全鸭”。

二、常见的畜类原料品种介绍

(一) 常见家畜品种介绍

家畜是经过长期的饲养而驯化的哺乳动物。家畜主要包括:猪、牛、羊、兔、马、驴、骡、狗、骆驼等。

1. 猪

猪在我国有 600 ~ 700 年的饲养历史。民间以冬季“杀年猪”期间的猪肉最肥美。不同地域有其各自的代表品种。有华北型(新金猪、东北民猪、哈白猪)、华南型(广东梅花猪)、华中型(浙江金华猪、湖南宁乡猪、湖北监利猪)、西南型(四川内江猪和荣昌猪)、江海型(苏北俗沙猪、太湖猪)、高原型(分布于青藏高原)。猪肉总体来讲肉质细嫩、脂肪含量高且与瘦肉分层明显,一般其脂肪洁白、肌肉组织为红色或粉红色,含水量适当。

猪肉适用各种烹饪方法,如:炒、熘、卤、烧、炖、煎、扒等。我国各大菜系以猪肉为原料制作的菜品很多,广泛应用于各类冷、热菜、面点、小吃中。猪肉本身无腥膻异味,在烹饪调味时适用面非常广泛(老母猪肉、病死猪肉、寄生虫污染的猪肉等不能选用)。猪肉有冷藏、冰藏、冷冻、干制(腌)、高温等保存法。猪肉在烹饪中可根据菜品具体要求选择不同部位原料。其鉴定见表 1-1。

表 1-1 猪肉分档与应用

项目 部位	分档部位	特征特点	烹调用途
槽头肉	又称“颈肉”、“血脖”、“项圈”。位于前肘与猪头之间	肥瘦混杂,看似肥膘,但脂肪含量不高。肉质粗老而带韧性	适于熬油、绞肉馅
前夹肉	又称“夹心肉”、“夹缝肉”,即猪前腿上包着扇子骨的肉	肉质嫩但夹筋多,肌纤维横竖不规则,吸水力强	宜炸、熘、炖、制馅等
五花肉	又称“保肋”、“五花肋条肉”。位于猪前腿和后腿之间,背柳以下、奶脯以上的一块方肉	有硬五花、软五花之分。硬五花是贴着肋骨的一块板肉,肥肉多、瘦肉少。硬五花以下部分为软五花,肥瘦相间	可用于粉蒸、旱蒸、烧、炸、制馅等

续表

项目 部位	分档部位	特征特点	烹调用途
扁担肉	又称“背柳”、“通脊”。位于脊椎骨上的长条形肉	因形似扁担而得名。色粉嫩,纤维细短,肉质细嫩	宜炒、熘、炸、氽等,也可作制糝原料
坐臀肉	又称“坐臀肉”、“坐板肉”,位于抹裆下面	肥瘦相间,瘦多于肥,无骨少筋,肉质较嫩	宜煎、炒、烧、烤,也适于作酱肉、腌肉
弹子肉	又称“拳头肉”、“元宝肉”。位于后腿棒子骨前的一块球形瘦肉	呈椭圆形,外为薄膜,肉质较嫩,但有筋,肉纤维横竖交叉	宜熘、炒、烧,亦可用于氽汤

2. 牛

牛包括肉牛、奶牛、役用牛及兼用牛,一年四季全国各地均产,以一年内大小的牛肉为佳。全国比较有名的是蒙古黄牛、秦川黄牛、鲁西黄牛、牦牛(青藏、川西、甘南)、水牛(长江以南)、黑白花奶牛引进品种(西门塔尔牛)。

牛肉色泽暗红、脂肪微黄色、肌肉纤维明显、鲜肉有特有的腥膻味。在烹饪中适用广泛,其用量仅次于猪肉,根据牛肉所处部位不同可采用多种烹调方法,如:烧、烤、炒、爆、熘、红烧、卤、煮、焖、炖、煨等。保管方法有冷藏、冰藏、冷冻、干制、高温等保存法。在众多家畜肉中牛肉相对较粗老,加工时应横筋切,以保证其鲜嫩的口感。另外牛肉本身有较重异味,可在烹调前进行相关处理。在选择方面,首先根据牛的品种优良程度进行选择,如我国较好的品种有蒙古黄牛、秦川黄牛、鲁西黄牛。牛肉一般为色泽暗红、脂肪微黄色、肌肉纤维明显、鲜肉有特别的腥膻味等特点。其次根据不同的烹调方法和菜品要求选择不同部位的原料。(注意一般老牛、病牛、水牛、耕牛等牛肉不选)。其鉴定见表1-2。

表1-2 牛肉分档与应用

项目 部位	分档部位	特征特点	烹调用途
上脑	又称“喜头子”。位于牛腿上端,脊背前部,靠近后脑	肉红白相间,筋少,质较肥嫩	宜炒、炸、烧、烤、蒸。如“芹黄牛肉丝”、“明笋烧牛肉”等
肋条	又称“腩肋”。位于腹腔两侧	肉质肥,瘦肉少且多筋膜	宜慢火久煮。如清炖、红烧
脯腹	又称“胸脯”、“肚脯”。位于牛的腹部	呈带状,肉薄,外有薄膜,中有板筋,结缔组织多	宜烧、炖、卤
牛外脊	又称“牛通脊”。位于上脑之后,三叉之前。为脊侧两边的条状肉	肉瘦,底有板筋(又称白筋),肉质细嫩	宜熘、炒、烤、拌
牛柳	又称“牛里脊”。位于外脊的后下方,紧靠后腿上部	全瘦,为牛肉中最细嫩的部分	宜炒、爆、熘、蒸、氽
和尚头	又称“兔蛋”。位于里子盖旁边	形似卵,由五条筋合拢而成。表面光滑,肉质较嫩	最宜炒,也可卤、烧、炖
后腱子	于后腿中部。唯一呈椭圆形的瘦肉	筋多,断面呈云状花纹,质较老	宜卤、腌、拌

3. 羊

羊分为绵羊、山羊两种。绵羊,主产于内蒙古、新疆、西藏。绵羊肉质坚实,色暗红,纤维细