

## 一、烹调概述

烹调是制作菜肴的一项专门技术，是研究菜肴原料性质、用途，刀工切配，调味，烹制方法；研究菜肴的色、香、味、形以及如何保护与提高其营养价值的一门科学。它与植物学、动物学、化学、物理学、医学、文学、美学和营养学等一系列学科都有密切联系。

烹调是人们对各种食物原料进行选择、加工、加热、调味，以至制成菜肴，使食物由生变熟的一系列操作、美化过程的总称。简言之，烹是加热；调是调味。

烹调技术在我国有着悠久的历史。我国烹调技术的特点是：技术精湛，取料广泛，方法灵活，品种繁多，色形美观，讲究质地，味香四溢，配以精美的容器，宛如艺术品。因此，中国烹饪不仅在国内深受群众的喜爱，而且在国际上也享有很高声誉。它是我国人民千百年来辛勤劳动和聪明智慧的结晶，也是我国珍贵文化遗产的一部分。

烹调技术是随着社会的发展，生产力的不断提高而发展起来的。在原始社会里，人们的饮食只是靠采集野生植物和游猎野兽，过着“活剥生吞，茹毛饮血”的生活。自从人类发现火，人们才逐渐由吃生食转变为吃熟食，并逐渐把吃熟食变成固定的生活方式，从此，才开始摆脱了一般动物的生活模式。这是烹调的起源。

以后，人们开始从单一熟食发展到逐渐对味道的形成感兴趣，从而不断改进烹调方法。公元前三千多年，在夏、

商、周代，总结出了急火旺火、慢火必须正确运用；酸、苦、辛、咸必须适当调和的经验，提出火候与调味是烹调两大关键的主张。另外，当时的食器与饮具之美也达到了相当水平。

到唐、宋时期，由于社会经济、文化的发展及亚洲各国建立了通商往来关系，因而促使我国烹调技术有了新的发展。这个时期的一个重要突破是革新了炉灶，由一炉一眼改成了一灶多眼。同时，更注重调味和火候，开始讲究菜肴的色、香、味、形，并有了专门的饮食书籍，如食谱等。

清朝时期，烹调技术甚为发达，所谓“满汉全席”成了当时的代表作。这个时期，已出现了国家大厨房和筵席等形式。随着经济的繁荣与发展，社会分工渐细，一改清朝以前食宿不分的状况，饮食业逐渐发展成独立的行业。

新中国的诞生，标志着我国烹调技术进入一个新发展时期。随着人民物质生活水平不断提高和我国对外交往的日益频繁，我国的烹调技术无论在理论研究、操作技术、队伍建设和技术革新等方面都取得了飞跃发展，而且将继续为伟大祖国的繁荣昌盛不断做出新贡献。

## 二、烹调原料

我国疆域辽阔，物产丰富，可供烹调的原料很多。按其来源可划分为：植物原料，动物原料；矿物原料。按其加工与否可分为：鲜活原料和干货原料。鲜活原料是指新鲜蔬菜、瓜果、禽畜、乳、蛋及水产物等。干货原料是指经过加工脱水、干制（腌、熏）的原料。下面重点介绍植物原料和动物原料。

### （一）植物类原料

植物原料种类很多，主要有蔬菜、豆类、干果、植物类油脂、调味品等。现将烹调常用的植物原料及其用途分类叙述。

#### 1. 蔬 菜

蔬菜按其可食部分分为以下五类：

（1）叶菜：这是指以肥嫩的茎叶作为烹调原料的蔬菜。一般含有大量叶绿素、维生素和矿物质。营养价值高。常见的叶菜有：大白菜、小白菜、菠菜、油菜、韭菜、生菜、香菜、雪里蕻等。

其中大白菜含有维生素、蛋白质和少量的糖等。烹调中可以拌、炒、熬、扒、烧，还可腌渍。小白菜多用于熬、扒和氽汤。

菠菜含有较丰富的胡萝卜素和钙、铁等，是蔬菜中最有营养价值的一种，是贫血病患者的理想食物。可拌，可炒，可

作汤。

油菜含有维生素和矿物质，尤其含钙较多。可用于炒、烧、扒和作辅料。

韭菜含有维生素C多，有杀菌防病和壮阳之功效。可炒、制馅等。

雪里蕻一般腌制后食用，可作配菜辅料和咸菜，还可炒制如炒肉末雪里蕻。

香菜可作小菜、汤和辅料。

(2) 茎菜：是指以菜的细嫩茎杆和变态茎为烹调原料的蔬菜。茎菜大部分含有淀粉、糖和蛋白质，并有一部分茎菜如葱、姜、蒜之类含有挥发性芳香油，具有鲜美的辣味，是烹调菜肴不可缺少的调料。常见的茎菜有马铃薯（土豆）、山药、圆葱（葱头）、大蒜、姜、竹笋、藕等。

马铃薯（土豆）：含有丰富的淀粉。可炒、烧、炖和做甜菜等。

芹菜质地青脆，老菜有筋，营养丰富，含有钙、铁，具有强烈的药香味。可用于拌、炆、炒和制馅等。

山药含有丰富的淀粉。烹调中的拔丝山药是传统菜。

圆葱（葱头）含有辛辣的挥发油，能刺激食欲，帮助消化，还有杀菌的功能。可炒，可炸，可以配菜。

大葱含有大量挥发性葱油，具有特殊的香辛辣味，能解腥、膻气，是常用的优良调味品。烹调中主要作调配料。

大蒜是一种优良调味品，在烹调鱼、羊肉、脏腑等时加大蒜，有去腥、膻、臭的作用。大蒜有杀菌的功能。

姜含有挥发性姜油，具有刺激性香气。可供调味之用，烹调鱼、肉之类菜肴，能解除腥、膻及不良气味，增进美

味。

竹笋：是竹子的幼嫩芽，生长在竹根节上，芽生长出土就叫竹笋。是南方最常见的一种蔬菜，可用于炒、烧、焖及作辅料等。

藕：是荷的地下茎，质脆嫩多汁，含淀粉较多。可用于拌、炒、作甜菜等。

(3) 根菜：根菜是指以菜的根部为烹调原料的蔬菜，常见的有萝卜、胡萝卜、水萝卜、紫菜头等。

萝卜含有碳水化合物和维生素C，矿物质的含量也较其它一般蔬菜高。用于拌、炒、烧、熬、炖、氽汤及制馅等。

胡萝卜所含的胡萝卜素是人体所需的维生素A的重要来源。这种菜可用于拌、炒、烧、氽和配菜，也可制馅。

水萝卜可用于拌、炒、烧、氽等。

紫菜头可拌凉菜和作辅料及雕刻等。

(4) 果菜：果菜是指以果实为烹调原料的蔬菜。它含有胡萝卜素等维生素。常用的有西红柿、茄子、辣椒、黄瓜、冬瓜、西葫芦等。

西红柿含有果糖、矿物质和多种维生素，尤以维生素C含量较多。用于拌、炒、氽汤和制番茄酱。

茄子分圆、长茄子两种。除维生素含量少于西红柿和辣椒外，其它营养成分都较丰富。用于拌、炒、熬、烧、炖、炸等。

黄瓜含有维生素和矿物质。用于拌、炆、炒、氽汤、腌、酱菜或作辅料。

冬瓜的幼嫩果实和成熟果实都可供食用。冬瓜所含的营养成分与黄瓜近，只有维生素C的含量不如黄瓜多。可用于

烧、扒、氽汤、制馅等。

西葫芦胡萝卜素含量较多。可用于炒、熬、氽汤和制馅等。

辣椒中含有一种辣椒素能刺激消化液的分泌，增进食欲，用于拌、炆、炒和作辅料。

(5) 花菜：花菜是指以花作为烹调原料的蔬菜；它是植物中最嫩和最容易消化的部分，花菜一般含有大量维生素和矿物质。花菜品种不多，常见的有菜花和韭菜花。

菜花含有多种维生素和矿物质，尤其是维生素C较多。因其含纤维素较少，质地细嫩，易于消化。一般用于炆、炒、烧等。

韭菜花：是韭菜苔上的花蕊，经腌制后食用。主要用作调味品。

## 2. 豆 类

我国种植的豆类品种较多，产量也很大。豆类富含淀粉、蛋白质、脂肪和维生素等。常见的豆类有：大豆（黄豆）豌豆、绿豆、扁豆、红豆、菜豆等。

(1) 大豆：大豆主要含蛋白质、脂肪和维生素。除榨油外，还可以炸、卤、炒以及制作豆腐、干豆腐、油皮、豆芽等。

(2) 豌豆：嫩豆可用来炒、炆、氽汤、作辅料等。成熟豆可磨粉制面点小吃。

(3) 青豆：青豆含有大量蛋白质和脂肪，用于炆、炒、焖、烧等。

(4) 豇豆：鲜嫩味美、营养丰富。一般用于炆、炒、腌制等。

(5) 芸、架豆：南方叫四季豆。将成熟时，荚豆鲜嫩，用于

炆、炒、焖和制馅等。

### 3. 鲜果

鲜果是指新鲜的瓜果等。鲜果含有糖、果酸、维生素和多种营养物质。鲜果常用作烹调原料的有苹果、梨、枣、桃、香蕉、葡萄等。

(1) 苹果：是我国水果中主要品种之一。营养丰富，含有大量糖、苹果酸和维生素，尤其是维生素C含量较多。烹调中用于蜜汁、拔丝等。

(2) 梨 梨含有糖、果酸、铁和维生素等。用于拌、拔丝和制做凉菜等。

(3) 枣：枣含有蛋白质、脂肪、糖、维生素及钙、铁等，营养价值很高。一般用于制馅、做小吃或作辅料。

(4) 桃：桃的营养价值高，可作为补品，增进人体健康。用于蜜汁、拔丝等。

(5) 香蕉：味美芳香，含有蛋白质、脂肪和糖。有保健、润肠之功效。用于作甜菜、作辅料等。

(6) 葡萄：葡萄含有较多的葡萄糖，维生素B、C。用作甜菜或辅料等。

除上述品种外，使用较多的还有荸荠、柑桔、杏、櫻桃桂圆、荔枝、山楂、西瓜、草莓、菠萝等。

### 4. 干果

干果含水分较少，含糖、脂肪、蛋白质较多，此外，还含有矿物质等营养成分。常用的有花生仁、核桃仁、栗子、葡萄干等。

(1) 花生仁（俗称果仁）：是落花生的果仁。含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质。用于炸、卤、作菜肴的配料。

(2) 核桃仁 含有丰富的脂肪、蛋白质、矿物质、糖、维生

素等。用于作甜菜的辅料、制馅。

(3) 栗子：栗子富含淀粉和维生素  $B_1$ 。一般用来作烧菜的辅料，如“栗子鸡”。

(4) 葡萄干：是用鲜葡萄制成的干制品。滋味甜美，含糖量高。用于作甜点果料或菜肴配菜。

除上述品种外，还有葵花子、柿饼、杏仁、莲子等。

## 5. 调味品：

调味品是烹调菜肴的佐料，它能增加菜肴的香气，改变菜肴滋味，保护菜肴营养成分，刺激人们的食欲。因此，调味品是烹调菜肴必不可少的辅助原料。调味品品种较多，常用的有盐、糖、醋、酱油、酱、味精、花椒、胡椒、大料（八角）、桂皮、酒、辣椒、芥末等。

(1) 盐：食盐在调味方面处于极重要的地位，故有“盐为百味之主”之说。食盐不仅起调味作用，还有调节人体生理机能的作用。不仅是咸味菜肴的必须调料，酸、甜口味菜往往也要放少量盐，才能使味觉稳定。

(2) 糖：有些菜肴放入糖，除增加甜味外，还可增加菜肴的鲜味，并有去腥解腻的作用，糖主要是供给人体热能。常用的有白糖、红糖、冰糖、麦芽糖等。

(3) 醋：醋在调味中用途比较广泛，不仅可以增加菜肴的美味，达到去腥解腻的作用。还可分解食物中的钙质，使骨酥肉烂，在加热过程中又可使维生素少受或不受破坏，使食物中的蛋白质凝固，做出的菜肴脆嫩可口。常用的有白醋、米醋。

(4) 酱油：是烹调应用最广的调味品之一。大部分菜肴需要用之调味、调色。有些糖、醋类的菜肴，也要加一点酱油，酱油含有少量的蛋白质、维生素  $B_1$  及钙、铁等。

(5) 酱：常用的有黄酱、甜面酱、豆瓣酱、芝麻酱、番茄酱等。酱一般都含有蛋白质、无机盐，及维生素B<sub>1</sub>。其中黄酱、豆瓣酱、番茄酱多用于烹调热菜，芝麻酱则用于凉菜。

(6) 酒：酒在烹调中对去原料之腥、膻、臭，增加美味起作用。常用的有绍兴酒、白酒、白兰地酒等。

(7) 味精：主要成分为谷氨酸钠。具有良好的鲜味，可改善菜肴的味道并对人体健康有好处。

(8) 大料（八角）：是八角树的果实。大料有强烈的香味和甜味，是炖肉、鸡、鱼不可缺少的调料。

(9) 花椒：是一种重要的调味品。花椒面、花椒油可用于凉、热菜，炆、炒、卤或制馅。

(10) 胡椒：是一种较为普遍的调味品，经加工制成胡椒面可用于炒、烩、余汤等。

(11) 桂皮：是桂树的皮，可直接作调料，也可制做五香面。

(12) 芥末面：用芥菜籽制作而成，含油质，辣味浓，一般用于调拌凉菜。

## 6. 油脂（植物）

植物油脂作为烹调原料的有花生油、豆油、香油（芝麻油）、菜子油、棉子油、葵花子油等。

(1) 香油（又称芝麻油），是用炒熟的芝麻榨制而成，香味醇厚，尤以小磨香油最佳，是凉拌菜肴和汤菜的主要调料之一。可用于拌、炆、烩、余等。

(2) 豆油：是由大豆榨制而成的，香味浓厚，用于炒、煎、炸、烹等。

(3) 花生油：是由花生仁榨制而成的，香味浑厚，用

于炒、炸等。

(4) 菜子油 是由油菜子榨制而成的。用于炒、煎、炸、烹等。

(5) 棉子油：是由棉花子榨制而成的。用于炒、煎、炸、烹等。

(6) 葵花子油：是由葵花子榨制而成的。用于炒、煎、炸、溜、烹等。

## (二) 动物类原料

动物类原料指肉类，如猪、牛、羊等家畜肉；和鸡、鸭、鹅等家禽肉及水产品、乳品与蛋品。

### 1. 肉类

(1) 猪肉：猪肉是用途广、用量大、适合于各种烹调要求的重要原料之一。猪肉的肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，肉纤维细，滋味鲜美，而且含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质，营养价值高。猪肉的分档见图。

头：从宰杀刀口至脑顶骨处斩下。一般用于酱、卤、烧等。

尾：从尾根处斩下。宜酱、卤、烧等。

上脑：俗称“第二刀前槽”。位于背部靠近颈处、在扇面骨上面。肉质较嫩瘦中加肥。用来炸、溜、炖、焖、糖醋等。

夹心肉：位于前槽颈和前蹄膀的中间。肉有老筋，吸水性强。宜制馅、制丸子等。

在夹心肉部位有小排骨。在剥去前蹄膀的落刀处，用刀在肋骨下面向上推过去，剔下胸前的排骨即是小排骨，最适宜

做“糖醋排骨”、“椒盐排骨”，也可煮汤用。这块肉的前部俗称“硬肋”，如连同脊椎骨取下即为大排骨，多用于烧、炸、烤等。在小排骨下面有一长条瘦肉称为“梅子肉”，宜做馅、丸子等。

前蹄膀：可在鬃骨处割下取得。蹄膀皮厚筋多、胶质重。宜烧、炖。

颈肉：俗称“血脖”、“槽头肉”。可从脑顶骨直线切下取得。肉老质差，肥瘦不分，多用于制馅等。

前脚爪：只有皮、筋、骨，肉很少，剥去蹄壳后才能烹制使用。可烧、酱、煮汤、制冻等。

脊背：猪的脊背部位包括外脊、里脊和大排骨。外脊附着在大排骨上面，在剔大排骨时，应注意外脊的完整，并把外脊肉取下。大排骨筋少肉嫩，可用于炸、煎、烤等。外脊俗称“通脊”、“硬脊”、“扁担肉”，是猪身上较嫩的肉，可用于炸、爆、炒等。里脊肉是位于外脊下侧，从腰子到分水骨之间的一条肉，呈一头稍细的圆长条形，肉质细嫩，适于爆、溜、炸、炒等。

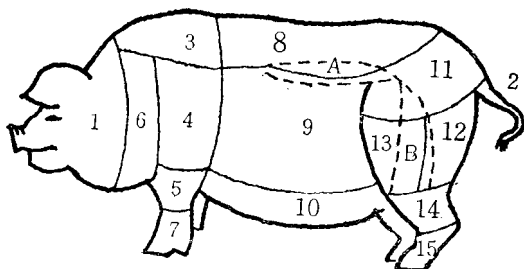
五花肋条：一般带排骨的称为方肉；不带骨的称为“五花肉”。特点是肥、瘦肉有规则间隔排列呈五花三层。五花肋条由硬、软肋组成。硬肋亦称硬五花，用于煮、氽、烧、粉蒸等。软肋称软五花，可炖、焖。

奶脯：俗称“肚囊子”。在方肉下面的猪腹部位。此肉质量较差，都是些泡泡状的肥肉，皮可制冻，肉可炼油。

以上从脊背至奶脯三个部位统称方肉部位。

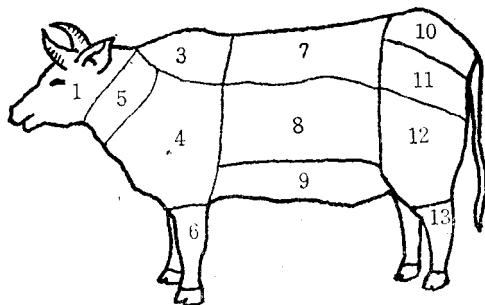
臀尖：位于猪臀的上部，都是瘦肉，肉质细嫩，可替代里脊肉，适用于炒、爆、溜、炸等。

坐臀：后腿上面的一块长方形肉，一端厚、一端薄，肉



猪肉分档取料示意图

- 1—猪头；2—猪尾；3—上脑；4—夹心肉；  
 5—前蹄膀；6—颈肉；7—前脚爪；8—脊背；  
 9—方肉；10—奶脯；11—臀尖肉；  
 12—外档肉；13—弹子肉；14—后蹄膀；15—后脚爪  
 A 里脊肉；B. 坐臀肉



牛肉分档取料示意图

- 1—牛头；2—牛尾；3—上脑；4—前腿；5—颈肉；  
 6—前腱子；7—脊背；8—腩肋；9—牛白奶；  
 10—米龙；11—里仔盖；12—仔盖；13—后腱子

质较老，丝缕较长。用于煮、炒、酱等。

外档：又名“后腿肉”、“弹子肉”，位于分水骨下面。其前部瘦肉较嫩，可代替里脊肉。用于炒、爆、炸等。

后蹄膀：又名“后肘棒”，肉质坚实。用于红烧、清炖等。

后脚爪：从后脚爪中抽出的蹄筋干制后，涨发性较强，比前爪的好。脚爪只有皮、筋、骨，剥去蹄壳后，用来煮、酱、制冻等。

以上自臀尖至脚爪五个部位统称后腿部位。

(2) 牛肉：牛肉的肌体构造和不同部位肌肉分布和用途大致与猪相似，但有些部位肉的质量不同，用途也不一样，牛肉在西餐中用的较多，中餐也有使用。牛肉各部位名称，由于各地习惯不同，叫法不统一。牛肉的分档如图。

牛头：皮、骨多，肉少，有瘦无肥。可烧、酱、卤等。

牛尾：肉质肥美。可煮、炖、烧等。

以上合称头尾部位。

上脑：位于脊背前部，靠近后脑，肉质肥嫩。可炒、烤等。

前腿：位于颈肉后部，包括前胸和前腱子的上部。肉质较老。可煮、烧、酱、制馅等。

颈肉：即牛脖子肉。质量较差。可炖、烧、酱、制馅等。

前腱子：肉质较老。可煮、烧、酱等。

以上从上脑至前腱子四个部位统称前腿部位。

脊背：包括牛排、外脊、里脊。外脊是附着在脊骨外侧，在上脑后，仔盖前的条肉。肉丝斜而短，质松肥嫩。可炒、爆、烤、炸等。

腑肋：位于牛胸部的肋骨处，相当于猪的五花肋条肉，肉中夹有筋。可炖、烧、

胸脯：又名“白奶”。位于腹部，呈带状，肉层较薄，附有白筋。可炒、烧。

以上从脊背至胸脯三个部位统称腹背部位。

米龙：位于牛尾根部，前接牛排，相当于猪的臀尖。肉质较嫩，表面有膘。可炒、溜、炸等、

里仔盖：位于米龙下部，肉可嫩而瘦可以代替米龙炒、溜、炸等。

仔盖：位于里仔盖的下面。用途与里仔盖、米龙相似。

里仔盖旁边还有一块肉，俗称“和尚头”，肉质较嫩。可炒、爆。

后腱子：肉质较好，用于煮、烧、酱。

以上从米龙至后腱子四个部位统称后腿部位。

此外，尚有牛鞭条（即雄牛阴茎）、牛骨髓等，除可分别制成牛鞭膏、牛骨髓粉外，烹调中牛鞭可用于红烧、炖焖等。

（3）羊肉：羊的肌体构造和不同肌肉的部位如图。

羊头：肉少、皮多。可煮、扒、酱等。

羊尾：绵羊尾多油，用于炒、爆、氽等。山羊尾尽是皮，可煮、烧、酱。

以上合称头尾部位。

前腿：位于颈肉后部，包括前胸和前腱子的上部。羊胸肉脆，宜于烧、扒；其它肉多筋，可煮、烧、炖、酱。

前腱子：肉老而脆，纤维很短，肉中夹筋。可炖、烧、酱等。

以上从前腿至前腱子四个部位统称前腿部位。

脊背：包括里脊和外脊肉等。外脊肉位于脊骨外面，呈长条形，外面有一层皮筋，纤维斜长细嫩，用途较广，用于涮、烤、溜、爆、炒、煎等。里脊肉位于脊骨两边，形如竹笋，纤维细长，是羊身上最嫩的两条肉，外有少许筋膜包

住，去膜后用途与外脊相同。

**肋条：**位于肋骨内部，方形、无筋、外附一层膜，肥瘦兼有。运用于涮、烤、炒、爆、烧、焖、扒等。

**胸脯、腰窝：**胸脯肉位于前胸，形似海带，肉质肥多瘦少、肉中无皮筋，性脆，用于烤、爆、炒、烧、焖等。

**腰窝肉**位于腹部肋骨近腰处，纤维长短纵横不一，肉内夹有三层筋膜，肉质老，质量较差，宜于酱、烧、炖等。腰窝中的板油叫腰窝油，内蒙、青海、新疆等地均作食用。

以上自脊背至胸脯三个部位统称为前腿部分。

**后腿：**比前腿肉多而嫩，用途较广。其中位于羊的臀尖的肉，亦称大三叉（又名一头沉），肉质肥瘦各半，上部有一层夹筋，去筋后都是嫩肉，可代替里脊肉用。臀尖下面位于两腿裆相磨处，叫“磨裆肉”，形如碗，纤维纵横不一，肉质粗而松，肥多瘦少，边上稍有薄筋，宜于烤、炸、爆、炒等，与磨裆肉相连处是“黄瓜肉”。肉色淡红，形如两条相连的黄瓜，一条斜纤维，一条直纤维，肉质细嫩，一头稍有肥肉，其余都是瘦肉。在腿前端与腰窝肉相近处，有一块凹圆形的肉，纤维细紧，内外有三层夹筋，肉质瘦而嫩，叫“元宝肉”、“后鸡心”。以上部位的肉，均可代替里脊肉使用。

**后腱子：**肉质和用途与前腱子相同。

以上两个部位统称后腿部位。

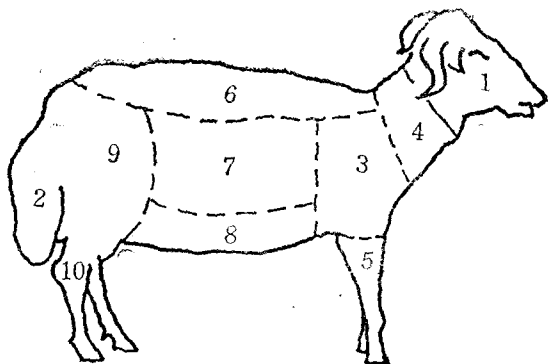
此外，尚有脊髓：在脊骨中，有皮膜皮住，青白色，嫩如豆腐，用于烩、烧、氽等。

**羊鞭条：**即雄羊阴茎，质地坚韧，可用于炖、焖等。

**羊肾蛋，**即雄羊睾丸，形如鸭蛋，可用于爆、酱等。

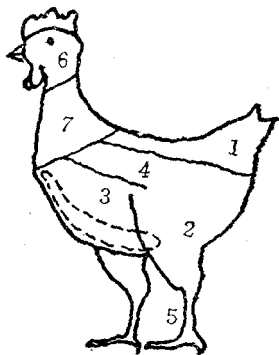
**奶脯：**母羊的奶脯，色白，质软脆，肉中带“沙粒”并

含有白浆、可用于酱、爆等。与肥羊肉的口味相似。



羊肉分档取料示意图

1—羊头；2—羊尾；3—前腿；4—颈肉；5—前腱子；6—脊背；7—肋条；8—胸脯（腰窝）；9—后腿；10—后腱子



鸡肉分档取料示意图

1—背脊；2—鸡腿肉；3—胸脯肉；  
4—翅膀；5—鸡爪；6—鸡头；7—鸡颈

## 2. 家禽肉品

家禽肉品包括鸡、鸭、鹅等肉品，一般比家畜肉品的纤维柔软，纤维间脂肪少，味美，易消化。其中鸡最为常用，

谨简介如下。

鸡脯肉和里脊肉，里脊肉是鸡全身最嫩的肉，是在鸡胸脯上连接翅膀的一条肉。胸脯肉仅次于里脊肉。用于爆、炒或制茸泥。

翅膀：不宜出肉，可带骨用于煮、炖、焖、烧、酱等。

鸡爪：用于煮汤、制冻或酱等。

鸡头：用于煮、酱等。

鸡颈：用于煮、炖、红烧等。

### 3. 水产肉品

水产种类繁多，如鱼、虾、蟹等。水产肉品的品质与营养价值都比较高，且肉嫩味鲜，是烹调中的佳品。

(1) 咸水鱼：黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鱿鱼、乌鱼、加吉鱼等。

(2) 淡水鱼：鲫鱼、鲤鱼、鳊鱼、鳙鱼、胖头鱼、草鱼、白鱼、元鱼等。

鱼肉在水产肉品中占主要地位。鱼肉的纤维组织特别松软，含水量为70~80%，营养成分与家畜、家禽相似。普遍适用于蒸、炸、烧、烤、熏等。

(3) 虾类：虾类味道鲜美，含有蛋白质，脂肪、维生素及矿物质，是高级烹调原料。虾类一般分为海虾和河虾两种：海虾有对虾、白虾、红虾等。河虾有青虾等。

### 4. 乳与蛋品

乳蛋原料是指新鲜的乳品与蛋品和加工后的各种制品。乳蛋品营养丰富，是优良的滋补品。在烹调中占很重要的地位，尤以蛋品原料更为突出。

(1) 蛋品：蛋品主要有鲜蛋和蛋制品两类。

鲜蛋如鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等，鸡蛋是烹调常用的原料。