

四川烹饪高等专科学校
四川省烹饪协会
审定 推荐



CHUANCAI
CHUSHISHOUCE

中国最具权威的
川厨工具书

川菜 厨师 手册

李凯 冯勇 / 主编

四川出版集团 · 四川科学技术出版社



CHUANCAI
CHUSHISHOUCE

川菜 厨师手册



ISBN 978-7-5364-6988-4



9 787536 469884 >

定价：19.00元

四川烹饪高等专科学校
四川省烹饪协会

审定 推荐

中国最权威的川厨工具书

川菜 厨师手册

李 凯 均 勇 / 主编

四川出版集团·四川科学技术出版社
·成都·

图书在版编目(CIP)数据

川菜厨师手册/李凯、冯勇主编. - 成都:四川科学技术出版社,2010.3

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6988 - 4

I. ①川… II. ①李…②冯… III. ①烹饪 - 方法 - 四川省 - 手册 IV. ①TS972.117 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 037485 号

川菜厨师手册

主 编 李 凯
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩建勇
版式设计 康永光
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 210mm × 146mm

印张 11 字数 380 千

印 刷 四川嘉华印务有限公司

版 次 2010 年 3 月第一版

印 次 2010 年 3 月第一次印刷

定 价 19.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6988 - 4

■ 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

《川菜厨师手册》编写说明

《川菜厨师手册》是一本内容丰富,指导性强的烹饪书籍。该书集传统川菜制作技术与现代烹饪技艺于一体,又融入了现代厨师应该掌握的雕刻盘饰、筵席组配、厨政管理等知识,可谓内容详尽,实用性强。

全书内容共分为十二章及附录部分:

第一章原料采购:为读者介绍了300余种川菜常用原料、调料的特点、出产季节、品质鉴定、烹制方法等。最有特色的是,在本书原料采购的编写中,还从营养的角度列出了多种烹饪原料的营养功效、食用须知以及营养成分含量表,以方便从厨者根据原料营养成分合理搭配膳食,以满足当前餐饮市场消费者对健康、营养的需求。

第二章初步加工:介绍了常用蔬菜原料的初加工处理方法,动物性原料的宰杀、分档、整理、贮存方法以及干货原料的涨发方法。

第三章切配基础:讲述了刀具的选择、磨制与保养以及川菜原料加工过程中常用的刀法,并且分类介绍了川菜原料成形的规格与大小。

第四章调味技法:川菜常用传统及新派冷菜、热菜味型及调制方法介绍。

第五章烹饪技术:介绍了烹饪热传递的原理、初步熟处理的方法、制汤工艺、码味上浆、勾芡配菜,以及冷菜、热菜的烹调方法、装盘成型。

第六章雕刻盘饰:介绍了食品雕刻的工具用具、雕刻手法以及保管方法,并通过十余款实例介绍了部分食品雕刻的制作过程。简单讲述了盘饰的基本手法和形式。

第七章面点制作:介绍了川点制作常用工具、制作手法、面团调制、馅心制作、熟制方法等。

第八章筵席组配:介绍了川菜传统筵席、现代筵席的搭配与设计。

第九章厨政管理:介绍了川菜现代厨房的人员结构,设施设备管理,工作制度,工作职责,食品安全与卫生等内容的。

第十章烹饪技巧:介绍川菜制作中,原料选购与贮存、初步加工与切配、调味与烹制、营养健康与卫生的一些小方法、小经验、小窍门。

第十一章传统名菜:介绍了70余款经典传统川式冷菜、热菜及面点、小吃的制作方法。

第十二章新派佳肴:介绍了100余道现代流行川式冷菜、热菜及面点、小吃的制作。

本书是广大川菜厨师朋友的必备工具书,用于查找多方面川菜基础知识,也可供一般家庭或烹饪爱好者阅读使用。

本书编写人员名单

主编 李 凯 冯 勇

参编 雷镇欧 陈应富 陈 实 高原菊

江祖彬 亢 妮 冉 伟 张海燕

卢玉国 贺 勋 王兴海 彭 勇

李 玲 曹 维 张 芮 陈科高

目 录

第一章 原料与调料采购

一、原料	黄豆芽	16	韭黄	33
籼米	绿豆芽	17	大葱	34
米线	豆沙	17	香葱	34
锅巴	豆干	18	蒜苗	35
粳米	豆皮(千张)	18	蒜薹	35
糯米	红薯	19	大蒜	36
糯米粉	马铃薯	19	香椿芽	36
糍粑	山药	20	折耳根	37
香米	银丝粉	21	莼菜	37
黑米	火锅粉	21	菜心	38
小麦	粉皮	22	茎用芥菜	38
面粉	大白菜	22	苕尖	39
通心粉	冬菜	23	酸菜	40
面筋	小白菜	23	榨菜	40
小米	瓢儿白	24	芽菜	41
玉米	冬寒菜	25	蕨菜	41
大麦	软浆叶	25	马齿苋	42
荞麦	豌豆尖	26	萝卜	42
豌豆	苋菜	27	萝卜干	43
蚕豆	空心菜	27	胡萝卜	44
绿豆	生菜	28	心里美萝卜	45
红豆	莲花白	29	大头菜	45
黄豆	芦荟	29	地瓜	46
豆浆	菠菜	30	春笋	46
豆腐	厚皮菜	31	冬笋	47
豆腐脑	茼蒿	31	笋衣	48
腐衣	茼蒿	32	玉兰片	48
腐竹	韭菜	32	高笋	48

青笋	49	灯笼椒	71	蹄筋	92
青笋尖	50	小米椒	72	土鸡	93
芦笋	50	海带	72	肉鸡	93
芹菜	51	紫菜	73	乌骨鸡	94
贡菜	52	石花菜	74	鸭	94
茼蒿	52	海白菜	74	鹅	95
仙人掌	53	银耳	75	鸽子	95
洋葱	54	黑木耳	76	鹌鹑	96
百合	54	香菇	76	燕窝	96
藠头	55	平菇	77	甲鱼	97
慈姑	55	蘑菇	78	乌龟	98
芋	56	金针菇	78	牛蛙	98
魔芋	57	鸡腿菇	79	草鱼	99
雪魔芋	57	草菇	80	鲤鱼	99
藕	58	猴头菇	80	鲫鱼	100
姜	58	鸡枞菌	81	鲇鱼	101
黄瓜	59	松茸	81	鳊鱼	101
南瓜	60	青冈菌	82	鲈鱼	102
冬瓜	61	牛肝菌	82	花鲢	102
金瓜	61	羊肚菌	83	白鲢	103
苦瓜	62	刷把菌	83	乌鱼	103
丝瓜	63	老人头	84	鳙鱼	104
佛手瓜	63	竹荪	84	泥鳅	105
瓠瓜	64	虫草	84	青鳉	105
花菜	64	板栗	85	武昌鱼	106
西兰花	65	花生	86	黄腊丁	106
黄花	66	松子	86	水密子	107
菊花	66	杏仁	87	石爬鱼	107
荷花	67	腰果	88	雅鱼	108
玉兰花	67	白果	88	江团	108
四季豆	67	莲子	89	三文鱼	108
豇豆	68	猪	90	龙虾	109
扁豆	69	黄牛	90	基围虾	110
毛豆	69	牦牛	91	对虾	110
茄子	70	绵羊	91	虾蛄	111
番茄	71	兔	91	河虾	111

目 录

金钩	112	糖色	126	薄荷	133
河蟹	112	糖精	126	孜然	133
鲍鱼	113	醋	127	五香粉	134
田螺	114	红醋	127	咖喱	134
响螺	114	白醋	127	十三香	134
牡蛎	115	番茄酱	127	八角	134
蛤蜊	115	草莓酱	128	茴香	135
扇贝	116	柠檬汁	128	丁香	135
干贝	117	橙汁	128	桂皮	135
日月贝(带子)	117	泡酸菜	128	豆蔻	136
淡菜	118	干辣椒	128	草果	136
竹蛭	118	辣椒面	129	紫草	136
象拔蚌	119	豆瓣酱	129	香叶	136
墨鱼	119	野山椒	129	砂仁	137
鱿鱼	120	泡辣椒	129	山柰	137
八爪鱼	121	红油辣椒	130	料酒	137
海参	121	胡椒	130	菜子油	138
海蜇	122	芥末	130	花生油	138
川盐	123	花椒	130	橄榄油	138
酱油	123	青花椒	131	大豆油	138
生抽	124	花椒面	131	猪油	139
老抽	124	花椒油	131	牛油	139
鱼露	124	陈皮	131	鸡油	139
甜面酱	124	蚝油	131	黄油	140
豆豉	124	鸡精	132	色拉油	140
红糖	125	豆腐乳	132	淀粉	140
白糖	125	醪糟	132	生粉	141
冰糖	126	芝麻酱	132	吉士粉	141
饴糖	126	花生酱	133	琼脂	141
蜂蜜	126	香油	133	嫩肉粉	141

第二章 初步加工

蔬菜加工的原则	143	叶菜类蔬菜的整理	143	根茎类蔬菜的整理	143
---------------	-----	----------------	-----	----------------	-----

瓜果类蔬菜的整理 143	鱼类去鳃法 147	里脊肉 150
沸水烫制去皮 143	鱼类内脏的整理与洗 涤 147	腰柳肉 150
碱水浸泡去皮 143	鲢鱼的宰杀法 147	宝肋肉 150
油炸去皮 144	泥鳅的宰杀法 147	五花肉 150
削刨去皮 144	兔的宰杀法 147	奶脯肉 150
手撕去皮 144	蛙类宰杀法 147	臀尖肉 150
流水冲洗法 144	龟鳖宰杀法 147	坐臀肉 151
清水浸泡法 144	蛇的宰杀法 148	弹子肉 151
盐水洗涤法 144	龙虾宰杀法 148	猪肝的初加工及品质 鉴别 151
高锰酸钾溶液漂洗法 144	大虾的整理 148	猪肚的初加工及品质 鉴别 151
刮洗法 144	虾类去壳取仁法 148	猪腰的初加工及品质 鉴别 151
碱水刷洗法 144	虾线去除法 148	猪肠的初加工及品质 鉴别 151
禽类宰杀法 144	蟹的宰杀与洗涤 148	猪心的初加工及品质 鉴别 151
放血宰杀法 145	螃蟹取肉法 148	猪舌的初加工及品质 鉴别 152
窒息宰杀法 145	鲜鲍的宰杀与洗涤 148	猪肺的初加工及品质 鉴别 152
烫毛法 145	田螺的初加工 149	猪脑的初加工 152
焅毛法 145	响螺的宰杀取肉法 149	牛的分档取料 152
鸡的焅毛 145	贝类取肉法 149	牛头 152
鸭的焅毛 145	鲜鱿鱼的初加工 149	牛尾 152
腹开法 145	猪的分档取料 149	牛上脑 152
肋开法 145	猪头 149	牛颈肉 153
背开法 145	项圈肉 149	牛肘 153
尾开法 146	眉毛肉 150	牛肋条 153
禽类的洗涤 146	夹缝肉 150	牛肚脯 153
禽类内脏的整理与洗 涤 146	猪肘 150	牛米龙 153
鸽子的宰杀 146	猪蹄 150	牛仔盖 153
鱼类去鳞法 146		牛蹄 153
鱼类黏液去除法 146		
鱼类开膛去内脏法 147		

目 录

牛蜂窝肚	153	鱼皮去除法	156	碱水发	160
牛千层肚	153	整鱼除骨法	156	盐发	160
羊的分档取料	153	活养法	157	火发	160
羊头	153	冷藏法	157	混合涨发	160
羊尾	154	冷冻法	157	燕窝的发制	160
羊前腿	154	低温保藏法	157	鱼翅的发制	161
牛颈肉	154	高温保藏法	157	鱼唇的发制	161
牛前腱子	154	干燥脱水保藏法	157	海参的发制	161
牛脊背	154	盐腌保藏法	158	干贝的发制	161
牛肋条	154	酸发酵保藏法	158	鲍鱼的发制	162
牛胸脯	154	化学防腐剂保藏法	158	鱿鱼的发制	162
牛后腿	154	自然缓慢解冻法	158	蹄筋的发制	162
牛后腱子	154	流水解冻法	158	响皮的发制	162
鸡的分档取料	154	加温解冻法	158	银耳的发制	163
鸡腿	154	微波解冻法	158	竹笋的发制	163
鸡翅	155	冷水发	158	香菇的发制	163
鸡胸脯	155	热水发	159	玉兰片的发制	163
鸡爪	155	泡发	159	猴头菇的发制	163
鸡腿除骨	155	煮发	159	蛤士蟆油的发制	163
整鸡除骨	155	焖发	159	海蜇的发制	163
鸡爪除骨	155	蒸发	159	裙边的发制	163
鸭掌除骨	156	一次性涨发与多次反		鱼肚的发制	163
鱼的分档取料	156	复涨发	159	乌鱼蛋的发制	164
鱼头	156	油发	159	白果的发制	164
鱼身	156	碱发	160	莲子的发制	164
鱼尾	156	碱面发	160		
鱼身除骨取肉法	156				

第三章 切配基础

刀工	165	刀工的基本要求	165	刀具的种类及作用	165
刀工的作用	165				

刀具的选择	165	粘	172	大一指条	176
刀具的磨制方法	165	旋	173	小一指条	176
磨刀的注意事项	166	背	173	筷子条	176
刀具的保养	166	刮	173	丁	176
菜墩的选择	166	剜	173	大丁	176
菜墩的作用	166	剝	173	小丁	176
菜墩的保养	166	削	173	碎丁	176
刀法	167	剖	173	粒	176
切	167	块	174	末	177
直切	167	菱形块	174	泥	177
推切	167	大小方块	174	茸	177
拉切	168	长方块	174	段	177
锯切	168	滚刀块	174	麦穗花刀	177
滚刀切	168	梳子块	174	荔枝花刀	177
铡切	168	瓦块	174	松果花刀	177
片	168	柴块	174	菊花花刀	177
平刀片	169	片	174	凤尾花刀	177
拉刀片	169	骨牌片	174	鱼鳃花刀	178
推拉刀片	169	二流骨牌片	174	眉毛花刀	178
斜刀片	169	牛舌片	175	葡萄花刀	178
反刀斜片	169	指甲片	175	葱花	178
砍	170	菱形片	175	葱把	178
直砍	170	柳叶片	175	葱段	178
跟刀砍	170	月牙片	175	开花葱	178
拍砍	170	薄片子	175	马耳朵葱	179
割	171	一般片子	175	箭头葱	179
直刀割	171	雀翅片	175	寸节葱	179
拉刀斜割	171	斧棱片	175	弹子葱	179
反刀斜割	171	火夹片	175	鱼眼葱	179
宰	171	鱼鳃片	175	眉毛葱	179
拍	172	丝	175	葱丝	179
捶	172	头粗丝	176	葱末	179
剁	172	二粗丝	176	姜蒜丝	179
剔	172	细丝	176	姜蒜片	179
		银针丝	176	姜蒜米	179
		条	176	姜末	179

目 录

蒜泥	179	泡辣椒丝	180	干辣椒段	180
整姜整蒜	180	泡辣椒茸	180	干辣椒丝	180
马耳朵泡辣椒	180	泡辣椒段	180		

第四章 调味技法

味	181	椒麻味	184	豆瓣味	188
基本味	181	怪味	184	糊辣味	188
复合味	181	姜汁味	184	麻辣味	188
咸味	181	白油味	184	荔枝味	189
甜味	181	麻辣味	185	糖醋味	189
酸味	181	鱼香味	185	姜汁味	189
辣味	181	糖醋味	185	酸辣味	190
麻味	181	芥末味	185	咸甜味	190
鲜味	181	酸辣味	185	咸鲜味	190
香味	182	麻酱味	185	甜香味	191
苦味	182	糊辣味	186	椒盐味	191
调味	182	陈皮味	186	酱香味	192
调味的作用	182	五香味	186	香糟味	192
单一调味品	182	椒盐味	186	泡椒味	192
复合调味品	182	香甜味	186	鲜辣味	192
调味品放置与使用原则	182	香糟味	186	茄汁味	192
调味的原则	182	葱油味	187	咖喱味	192
加热前调味	183	烟香味	187	孜然味	193
加热过程中调味	183	酱香味	187	茶香味	193
加热后调味	183	茄汁味	187	蒜香味	193
味型	183	泡椒味	187	藿香味	193
冷菜复合味	184	剁椒味	187	荷香味	193
红油味	184	热菜复合味	187	果香味	194
蒜泥味	184	鱼香味	187	腐乳味	194
		家常味	188	豉汁味	194

第五章 烹饪技术

烹	195	烹的目的	195	烹的作用	195
---------	-----	------------	-----	------------	-----

炉	195	炸	211	燂	217
灶	195	清炸	211	蒸	217
炉灶的种类	195	软炸	212	清蒸	217
火候	197	酥炸	212	旱蒸	218
初步熟处理	198	浸炸	212	粉蒸	218
油温的识别	199	卷包炸	212	扣蒸	218
制汤工艺	199	油淋	212	卷包蒸	218
制汤的基本要求	201	浸	212	烤	218
勾芡	204	油浸	213	挂炉烤	219
配菜	205	水浸	213	明炉烤	219
形的配合	206	汤浸	213	焗	219
质的配合	207	氽	213	盐焗	219
营养成分的配合	207	烩	213	炸收	219
器皿的配合	207	烫	213	卤	219
工艺菜	207	冲	214	红卤	219
菜肴的命名	207	汤冲	214	白卤	220
炒	208	油冲	214	拌	220
生炒	208	炖	214	淋	220
熟炒	208	煮	214	蘸	220
小炒	208	烧	214	泡	220
软炒	209	红烧	214	糟醉	220
散籽	209	白烧	215	冻	220
亮油	209	葱烧	215	渍	221
爆	209	酱烧	215	酿	221
油爆	209	家常烧	215	卷	221
葱爆	209	生烧	215	蒙	221
汤爆	210	熟烧	216	贴	221
酱爆	210	干烧	216	糝	221
熘	210	笃	216	糝的种类	221
鲜熘	210	软笃	216	制糝	222
炸熘	210	烩	216	制糝原料的作用	222
干煸	210	焖	216	制糝的注意事项	222
煎	211	煨	217	装盘	222
贴	211	拔丝	217		
		蜜汁	217		

目 录

装盘的基本要求	…	三拼	…	224	一封书	…	227
…	222	四拼	…	224	三叠水	…	227
热菜装盘的要求	…	什锦拼盘	…	224	风车形	…	228
…	223	花色拼摆	…	224	扇面形	…	228
左右交叉轮赶法	…	荤素拼盘	…	225	一颗印	…	228
…	223	中盘	…	225	万字形	…	228
瓢装法	…	围碟	…	225	城墙垛	…	228
拖入法	…	冷菜制作的步骤	…	225	品字形	…	229
盛入法	…	…	…	225	宝塔形	…	229
扣入法	…	冷菜拼摆的装盘步骤	…	225	三角堆	…	229
冷菜装盘的要求	…	…	…	225	菱形	…	229
…	224	凉菜装盘的手法	…	226	螺蛳形	…	229
单碟	…	…	…	226	花朵形	…	229
双拼	…	和尚头	…	227			

第六章 雕刻盘饰

食品雕刻	…	230	荷花的雕刻	…	235	阳纹雕	…	244
食品雕刻的表现形式	…	230	金盏菊的雕刻	…	235	瓜灯	…	244
…	230		…	235		凸环雕	…	244
浮雕	…	230	月季花的雕刻	…	236	盘饰	…	244
雕刀	…	230	…	236		盘饰的作用	…	244
戳刀	…	231	马蹄莲的雕刻	…	237	盘饰的基本手法	…	244
起环刻线刀	…	231	…	237		…	244	
拉线刀	…	231	天鹅的雕刻	…	238	中心点缀法	…	245
挖球器	…	231	仙鹤的雕刻	…	238	边角点缀法	…	245
模具	…	231	凤的雕刻	…	239	包围点缀法	…	245
打皮刀	…	231	马的雕刻	…	239	分隔点缀法	…	245
分规	…	232	麒麟的雕刻	…	240	盘饰的基本形式	…	245
502 胶水	…	232	龙的雕刻	…	241	…	245	
食品雕刻的常用手法	…	232	寿星的雕刻	…	241	对称型	…	245
…	232		仕女的雕刻	…	242	均齐式	…	245
食品雕刻常用贮存法	…	233	塔的雕刻	…	243	相对均齐式	…	246
…	233		瓜盅	…	243	不对称型	…	246
高温冰箱贮存法	…	234	阴纹雕	…	243			
…	234							

第七章 面点制作

面点	247	搓	250	水调面团的分类	253
擀扞	247	擀	250	子面团	253
擀面杖	247	叠	250	硬子面	253
滚筒	247	剪	250	软子面	253
轱辘锤	247	切	250	粑子面	253
案板	247	下剂	250	全蛋面	253
木夹板	247	卷	250	三生面团	253
粉筛	247	包	250	烫面团	253
印模	247	揪压	250	膨松面团	253
油刷	247	捏	250	酵母膨松法	254
平底锅	248	抻	251	老面发酵	254
炒锅	248	摊	251	鲜酵母发酵	254
炒瓢	248	削	251	中发面	254
鏊子	248	拨	251	子发面	254
抄瓢	248	模具成形	251	老发面	254
丝网	248	生料成形	251	扎碱	254
漏子	248	熟料成形	251	伤碱	254
手钳	248	印模成形法	251	缺碱	254
面刀	248	卡模成形法	251	蒸碱弹子	254
面铲	248	胎具成形法	251	化学膨松法	255
打蛋器	248	花钳成形法	251	物理机械膨松法	255
蒸笼	248	修饰性成形法	252	蛋泡面团	255
标花嘴	249	铺撒	252	油酥面团	255
夹花钳	249	粘着	252	油酥面团成团和起酥	
面点梳	249	涂抹	252	原理	255
蛋糕模	249	挤住	252	水油面	255
打蛋机	249	拼摆	252	干油面	255
和面机	249	镶嵌	252	小包酥	255
切面机	249	立塑	252	大包酥	255
绞肉机	249	面团	252	明酥	255
磨粉机	249	水调面团	252	圆酥	256
馒头机	249	水调面团的性质	252		
揉	249				

目 录

直酥	256	泥茸馅	257	水油烙	259
成形后开酥	256	果仁馅	258	油熟法	259
暗酥	256	蜜饯馅	258	热油炸法	259
半暗酥	256	糖馅	258	温油炸法	259
米粉面团	256	咸甜馅	258	油煎	260
发浆	256	面臊	258	水油煎	260
二米吊浆	256	面臊的种类	258	水熟法	260
水浆	256	面臊的作用	258	蒸	260
薯类面团	256	汤汁面臊	258	煮	260
红薯面团	257	干面臊	258	复合加热法	260
土豆面团	257	卤汁面臊	258	煮炒	260
馅心	257	熟制	258	煮炸	260
馅心的作用	257	熟制的意义	258	煮烩	260
馅心的种类	257	熟制的作用	258	烙蒸	260
咸馅	257	烤制法	259	煮炸烩	260
素馅	257	烙制法	259	面点在筵席中的作用	260
荤馅	257	干烙	259	小吃套餐	261
生熟馅	257	油烙	259	小吃筵席	261
甜馅	257	加水烙	259		

第八章 筵席组配

筵席	262	四大菜	264	满汉全席	266
筵席的起源	262	头菜	264	现代筵席	266
宴会	262	四行菜	264	高级筵席	267
宴会席	263	座汤	264	中级筵席	267
便餐席	263	二汤	264	普通筵席	267
酒会席	263	中点	264	风味小吃席	267
冷餐会	263	席点	264	冷菜	267
鸡尾酒会	263	随饭菜	264	热菜	268
传统筵席	263	鱼翅席	265	甜菜	268
四水果	263	海参席	265	素菜	268
手碟	264	鲍鱼席	265	小吃	268
冷碟	264	三蒸九扣	265	点心	268
热碟	264	素席	265	水果	268
糖碗	264	豆腐席	266		

筵席配菜原则	筵席菜肴组合方式
268	269

第九章 厨政管理

厨房	270	考核内容	286	采供验收管理制度	293
厨房分工	270	考核方法	286	原料进货验收操作细则	293
材料采供部	270	集中管理	286	物资物品出入库管理规定	293
验收贮存部	271	厨师长责任制	286	厨房原料验收退货细则	294
初加工组	271	厨房承包责任制	287	厨房人员安全职责	294
冷菜组	273	分散管理	287	厨房新产品的开发	294
墩子组	273	班组负责制	287	厨房新产品开发管理制度	295
炉子组	274	五常管理法	287	厨房设施、设备管理制度(使用及维护)	295
面点组	274	常组织	288	厨房财产管理的奖惩规定	295
笼锅组	275	常整顿	288	厨房日常工作检查制度	296
荷台组	276	常清洁	288	菜品质量投诉或退菜的处理	296
岗位职责	276	常规范	288	厨房员工仪容仪表管理规定	297
烹调设备的布局	284	常自律	289	厨房员工着装管理制度	297
相背型布局	284	标准化生产	289	厨房管理条例	297
直线型布局	284	标准化生产的制定过程	289	厨房奖励制度	298
型布局	284	理顺生产线流程	289		
L型布局	285	建立生产标准	289		
厨房员工培训	285	制定控制过程	289		
素质培训	285	制定控制办法	290		
意识培训	285	标准菜谱	290		
短期培训	285	标准菜谱的作用	290		
长期培训	285	标准食谱的内容	291		
岗前培训	285				
岗位培训	285				
换岗培训	285				
员工培训内容	285				
厨房员工考核的原则	286				

目 录

厨房处罚制度	298	清洁流程及标准	302	割伤及其预防	307
厨房员工赔偿条例	299	引发食物中毒的因素	304	电器设备造成的事故及其预防	307
厨房员工调岗、晋升、离职制度	299	几种容易发生食物中毒的蔬菜	304	员工手册	
厨房卫生常识	300	食物中毒的急救措施	305	总 则	308
饮食业卫生五四制	300	食物中毒报告工作程序	305	第一章 仪容仪表	309
厨房员工个人卫生要求	301	厨房安全管理制度	305	第二章 岗位标准	309
食物储藏的卫生要求	301	厨房防火安全制度	306	第三章 工作制度	310
加工食物的卫生要求	301	烫伤事故及其预防	306	第四章 奖惩制度	311
厨房环境的清洁卫生要求	301	跌倒、扭伤及其预防	306	第五章 赔偿条例	313
厨房器具、设备卫生				第六章 内部员工变动条例	314
				附 则	315

第十章 烹饪技巧

原料选购与贮存	316	调味与烹制	318	营养健康与卫生	323
初步加工与切配	317				

附录 部分食性相克食物实例

菠菜与乳酪	324	牛奶与菜花	324	西红柿与猪肝	325
菠菜与瘦肉	324	牛奶与韭菜	324	猪肝与菜花	325
碱与粥	324	西红柿与黄瓜	324	猪肝与豆芽	325
白酒与牛肉	324	牛肉与栗子	325	海鲜与葡萄	325
羊肉与醋	324	山楂与猪肝	325	豆浆与红糖	325
豆浆与鸡蛋	324	柿子与土豆	325	牛奶与果汁	325
胡萝卜与白萝卜	324	黑木耳与茶	325		

山楂与胡萝卜	326	鳖肉与鸭蛋相克	327	麦冬与鲫鱼	329
巧克力与牛奶	326	猪肝与鹌鹑肉	327	何首乌与萝卜	329
萝卜与橘子	326	鹌鹑肉与蘑菇	327	芹菜与菊花	329
牛奶与橘子	326	鸡蛋与兔肉	327	豆腐与蜂蜜	329
汽水与白酒	326	兔肉与桔子	328	兔肉与芹菜	329
糖精与煮鸡蛋	326	鸭肉与鳖肉	328	甲鱼与黄鳝	330
黄豆与酸牛奶	326	鳖肉与苋菜	328	菠菜与鳝鱼	330
白酒与核桃	326	银杏与鳗鱼	328	南瓜与羊肉	330
茶与酒	326	蟹与柿	328	酸牛奶与香蕉	330
豆腐与小葱	326	葱与蜂蜜	328	牛奶与菠菜	330
菠菜与豆腐相克	327	柿与红薯	329	酒与牛奶	330
南瓜与富含维生素 C 的食物相克	327	猪肉与田螺	329	白酒与啤酒	330
牛奶与米汤相克	327	螃蟹与石榴	329	猪肉与鸭梨	330
牛奶与钙粉相克	327	洋葱与蜂蜜	329	鲫鱼与冬瓜	330
牛奶与酸性饮料相克	327	西红柿与地瓜	329	兔肉与小白菜	330
猪肝与富含维生素 C 的食物相克	327	啤酒与海鲜	329	海蟹与大枣	330
狗肉与茶相克	327	人参与萝卜	329	海带与猪血	330
		驴肉与金针蘑	329	狗肉与黄鳝	330
		鲫鱼与猪肝	329	猪肉与菱角	330
		黄豆与猪血	329	芋头与香蕉	331
		萝卜与木耳	329	猪肉与杨梅子	331
		西红柿与白酒	329	鸭蛋与桑椹	331
				螃蟹与茄子	331

第一章 原料与调料采购

一、原料

籼 米

籼米系用籼型非糯性稻谷制成的米,属稻米众多品种之一,是籼稻经碾制脱壳而成。主要分布于我国四川、广东、湖南等地。米粒呈细长形或长圆形,米质疏松,呈灰白色半透明状,黏性较小,加工时易破碎,横断面呈扁圆形。

根据稻谷收获季节,分为早籼米和晚籼米。早籼米米粒宽厚而较短,呈粉白色,腹白大,粉质多,质地脆弱易碎,黏性小于晚籼米,质量较差。晚籼米米粒细长而稍扁平,组织细密,一般是透明或半透明,腹白

较小,硬质粒多,油性较大,质量较好。

出产季节

主要成熟于夏秋季节。

品质鉴定

选择籼米时多以米粒细长,颗粒饱满,形状整齐,无碎米,呈透明或半透明状,无虫蛀,无泥沙,无霉烂者为佳。

烹制方法

籼米因其米质疏松、涨性大,故多用于制作米饭;亦可用于加工成米线、锅巴等;烹饪中多用于炒后制成米粉,用于制作粉蒸类菜肴,如:粉蒸肉、粉蒸排骨等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
16.2g	334kcal	7.3g	0.4g	75.3g	0.6g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.08mg	0.04mg	1.3mg	-	24mg	80mg	0.9mg

米线

米线又称米粉、沙河粉等,是以大米为原料,经浸泡、磨粉、调浆、成形、煮制、干制等多道工序制成的线状原料。按照加工工艺的不同,可分为干法、湿法、干湿混合法三种。干法制作工艺相对比较简单,主要经过选洗、磨制、和面、自熟成形四道工序;湿法主要经过选洗、

磨浆、发酵、和面、成形、熟制、漂洗七道工序;干湿法主要经过选洗、静置发酵、磨制、和面、成形、熟制、漂洗七道工序。干法米线保质期长,但柔韧性、适口性较差,为市面上常见品种;湿法米线口感很好,但具有酸味,耐煮性差,市面上不为常见;干湿法制成的米线洁白细腻,口感滑爽,柔韧性好,是市面上主要的加工方法。

出产季节

由于米线属于大米的加工制品,所以全年均有销售,不受季节和地域的影响。

品质鉴定

选择米线时,多以质地洁白,有光泽,柔韧滑爽,无霉变,无异味,成

熟后不粘连,不糊汤,有劲道者为佳。

烹制方法

米线在日常生活中,食用方法很多,可用炒、煮、烩、烫等。冷热均可入食。如:过桥米线、南充米粉等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
12.6g	345kcal	7.3g	1.4g	77.5g	2.8g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.11mg	0.04mg	2.3mg	-	26mg	155mg	6.7mg

锅巴

锅巴又称锅焦,是指煮米饭时与锅底接触的干焦部分,颜色微微发黄,质地成干、硬、脆状。市面上常见的锅巴是经过淘米、煮米、压片成形、烘烤干制等工序加工而成。

出产季节

锅巴属于米饭的加工制品,全年均可生产,不受季节限制。

品质鉴定

选择锅巴时多以色泽纯正,有光泽,形状规则,质地干爽,无杂质,无异味,无霉变者为佳。

烹制方法

烹制中锅巴常用于做主料或者辅料使用,亦可用油煎或炸酥脆后直接食用。如:锅巴肉片、锅巴鲜鱿等。

食用须知

锅巴质地较硬,小孩不宜多食。

粳米

粳米又称珍珠米,属于大米众

多品种之一,主要出产于我国华北、东北、江浙一带。粳米米粒成短圆形,色泽灰白,呈透明或半透明状,质地硬而韧,黏性强,因其膨胀性差,故出饭率较低。

出产季节

粳米主要收割于秋季。

品质鉴定

选择粳米时多以色泽灰白,有光泽,呈透明状,颗粒饱满,粒形整齐,无杂质,无虫蛀,无霉变的为佳。

营养功效

中医认为粳米性平味甘,具有补脾胃、养五脏、壮气力之功效。粳米是人体所需蛋白质的重要来源之一,含有多种人体必需氨基酸,以及脂肪、钙、磷、铁和B族维生素等多种营养成分。

烹制方法

粳米主要用于制作米饭和粥,制作糕点的原料或做菜肴的辅料。如:珍珠圆子、粳米粥等。

第一章 原料与调料采购

食用须知

梗米在食用之前用清水淘洗次

数不宜过多,以免造成大量的蛋白质和维生素等营养成分的流失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
13.8g	343kcal	7.9g	0.8g	76g	0.7g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.2mg	0.05mg	1.7mg	—	21mg	94mg	1.9mg

糯米

糯米又称江米、酒米,属大米众多品种之一,产量较低,主要分布在我国高纬度的东北和江浙高山地区。常见糯米可分为籼糯和粳糯两类。籼糯粒形细长;粳糯粒形短圆。两者均成乳白色不透明状,硬度低,黏性大,胀性小,出饭率较低。

出产季节

主要出产于秋季。

品质鉴定

选择糯米时多以色泽乳白,颗粒饱满,无杂质,无霉变者为佳。

营养功效

中医认为糯米味甘,性温,入

脾、胃、肺经。具有补中益气,健脾养胃,止虚汗之功效。有益于治疗由脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。

烹制方法

糯米在日常生活中多用于制作主食,亦可加工成粉末状用于制作小吃。如:汤圆、粽子、糍粑、年糕等。

食用须知

糯米黏性大,难于消化,不宜一次食用过多,老人、小孩或病人要尽量少食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
12.6g	345kcal	7.3g	1.4g	77.5g	2.8g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.11mg	0.04mg	2.3mg	—	26mg	155mg	6.7mg

糯米粉

糯米粉属于糯米的加工制品,

是经过选米、浸泡、磨浆、沉淀、晾干制作而成。

出产季节

全年均可出产。

品质鉴定

选择糯米粉时多以色泽纯正,无杂质,无结块,无霉变,干燥者为佳。

营养功效

同糯米具有相同功效。

烹制方法

糯米粉多用于制作糕点。如:汤圆、糖油果子、南瓜饼等。

食用须知

糯米粉是用糯米精加工制作而成,所含维生素遭到极大的破坏,不如糯米的含量高。

糍粑

糍粑是一种用熟制糯米经过反复捶打或搅拌成泥状制作而成的食品,是我国南方地区特色美食之一,它象征丰收、喜庆和团圆,是春节期间必备之品。

出产季节

全年均有制作。

品质鉴定

选择糍粑时,多以色白,黏性强,口感软糯,无杂质,味道香醇者为佳。

烹制方法

糍粑多直接食用,或与其他原料搭配使用,可用煎、炸等方法成

菜。如:四川凉糍粑、糍粑排骨等。

香米

香米又称香禾米、香稻、贡米等,因其质佳味香而得名,具有无色,半透明,腹白小,光滑油润,粒形细长等特征。西汉时期我国已有种植,以山东曲阜香米、河南香稻米、湖南源口香米、广西环江香梗等最具代表性。

出产季节

出产于每年的秋季。

品质鉴定

选择香米时多以颗粒较长,呈无色半透明状,细腻有光泽,无碎米,无杂质,无霉变者为佳。

营养功效

中医认为香米味甘、性平,具有补脾、和胃、清肺等功效,被誉为“粮中珍品”。

烹制方法

香米多用于制作米饭、香米粥等。如:鱼片粥、香米饭、鲍鱼捞饭等。

食用须知

香米是人体维生素 B_1 的重要来源之一,制作香米粥时切忌加碱,碱能破坏香米中的维生素 B_1 ,容易导致人体中维生素 B_1 的缺乏,出现“脚气病”。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
13.8g	343kcal	7.9g	0.8g	76g	0.7g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.2mg	0.05mg	1.7mg	—	21mg	94mg	1.9mg

第一章 原料与调料采购

黑米

黑米又称药米、月米、长寿米等,属于大米中特色品种之一。米粒呈黑紫、紫红等颜色;粒型有籼、粳两个品种;粒质分糯性和非糯性两类。黑米种植历史悠久,是我国古老而名贵的水稻品种,主要以陕西、贵州、湖南出产最为有名。

出产季节

出产于秋季。

品质鉴定

鉴别黑米的好坏要做到以下三点:

一看:看黑米的色泽和外观。有光泽,颗粒饱满,大小均匀,无碎米、无爆腰(米粒上有裂纹)、无虫蛀、无霉变、无杂质者为佳。二闻:

闻黑米的气味。手中取少量黑米,向黑米哈一口热气,然后立即嗅气味。优质黑米具有正常的清香味,无异味。三尝:尝黑米的味道。取少量黑米放入口中细嚼,或磨碎后再品尝。优质黑米味佳、微甜、无异味。

营养功效

黑米中所含维生素、微量元素和氨基酸都高于普通大米。中医认为黑米具有滋阴补肾,健脾暖肝,明目活血等疗效。

烹制方法

黑米多用于制作甜食、粥品。黑米饭团、黑米粥、八宝粥等。

食用须知

所含营养成分多聚集在黑色皮层,故不宜精加工。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
14.3g	333kcal	9.4g	2.5g	68.3g	3.9g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.33mg	0.13mg	7.9mg	-	12mg	356mg	1.6mg

小麦

小麦又称麦子,属禾本科小麦属一年生或两年生草本植物小麦的种子。小麦颗粒成长圆形或卵形,顶端有毛,腹面具深纵沟。我国分布较广,按照播种季节可分为冬小麦和春小麦。

出产季节

冬小麦主要收割于初夏,秋小麦主要收割于秋季。

品质鉴定

选择小麦时多以色泽纯正,颗粒饱满,大小均匀,无杂质,无泥沙,无虫蛀的为佳。

营养功效

中医认为小麦味甘,性凉。具有养心安神、除烦、益气、除热止汗之功效。小麦粗纤维含量及其丰富,对促进肠道蠕动、通便有很好的辅助作用。

烹制方法

小麦除可直接入饌成菜,日常多加工成面粉供人食用。如:小麦烧牛肉、小麦花等。

食用须知

小麦属于凉性食品,脾胃虚弱以及小孩等人群不宜多食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
	350kcal	9.4g	1.4g	75g	2.8g	
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.48mg	0.14mg	-	-	25mg	162mg	0.6mg

面粉

面粉是小麦经过加工磨制去皮而成的粉状物,我国北方地区以此为主食。面粉品种可分为高级面粉和普通面粉。高级面粉是由蛋白质含量较多、筋力强的小麦磨制而成;普通面粉则是由淀粉含量较多、筋力弱的小麦加工而成。

出产季节

全年均有加工制作。

品质鉴定

选择面粉时以色白有光泽,无杂质,无泥沙,无霉变,无结块者为佳。

营养功效

面粉中富含蛋白质、脂肪、碳水化合物。中医认为,面粉性味甘凉,有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效。

烹制方法

面粉作为糕点和面点等制品的主要原料,烹饪中适合于炸、蒸、煮、烤等多种方法。如:饼干、包子、馒头、面条、面包等。

食用须知

面粉属于精加工制品,其中维生素和膳食纤维遭到破坏,长期食用会影响人体的胃肠功能。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
12.7g	344kcal	11.2g	1.5g	71.5g	2.1g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.28mg	0.08mg	2.0mg	-	31mg	188mg	3.5mg

通心粉

通心粉又称通心面,是选用淀粉质丰富的粮食,经粉碎、胶化、加

味、挤压、烘干而制成各种各样口感良好、风味独特的面类食品。主要流行于欧洲国家,以意大利通心粉最为出名。

第一章 原料与调料采购

出产季节

通心粉属于淀粉类加工制品，全年均可生产。

品质鉴定

选择通心粉时以色泽纯正，无霉斑、虫蛀，质干者为佳。

烹制方法

通心粉可单独成菜，亦可与其他荤素原料搭配使用，烹饪中适合拌、烩、炒等方法。如：牛肉粒烩通心粉、咖喱通心粉、凉拌通心粉等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
11.8g	350kcal	11.9g	0.1g	75.4g	0.4g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.12mg	0.03mg	1mg	-	14mg	97mg	2.6mg

面筋

面筋又称面根、百搭菜，是将小麦粉加水调成团，在水里搓洗，去除淀粉和麸皮后，得到的浅灰色、柔软有黏性、不溶于水的胶状物。刚洗出的面筋称为生面筋或湿面筋，经过煮、炸、蒸、发酵、干燥粉碎等方法加工后，成为水面筋、油面筋、烤麸、熟面筋或活性面筋粉。

出产季节

全年均有生产。

品质鉴定

选择面筋时以色泽纯正，柔韧性好，无杂质，无霉变，无异味者为佳。

烹制方法

面筋是制作素肴或仿荤素菜的主要原料，适合于烧、炒、炸、煮等多种烹调方法。如：红烧素肥肠、麻辣素鸡等。

营养成分含量表(每 100g 油面筋)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
7.1g	490kcal	26.9g	25.1g	39.1g	1.3g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.05mg	2.2mg	-	29mg	98mg	2.5mg

小米

小米又称谷子、粟、黄粱等，是禾本科一年生草本植物粟的种子脱壳后的种仁。原产于我国黄河流

域，为我国古代主要粮食之一。小米的品种繁多，按照小米的性质可分为粳性小米和糯性小米两种。粳性小米色泽多为黄、白色，有光泽，黏性小；糯性小米色多为红色，黏性大。

品质鉴定

选择小米时以色泽金黄,有光泽,皮薄米实,无杂质,无碎米者为佳。

营养功效

小米中所含蛋白质、脂肪以及碳水化合物都比大米、小麦、高粱要高,且容易被人体消化吸收,是产妇、幼儿以及体弱多病者的滋补保

健佳品。

烹制方法

在日常生活中小米多用作主食,适合于煮、蒸等烹调方法。如:小米粥、窝头、小米糕等。

食用须知

小米不宜用手反复搓洗,这样会造成小米营养成分的大量流失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
11.6g	358kcal	9.0g	3.1g	73.5g	1.6g	100μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.33mg	0.10mg	1.5mg	-	41mg	229mg	5.1mg

玉米

玉米又称包谷、包芦、玉蜀黍等,属禾本科一年生草本植物玉米属,以其籽粒供食用。按照籽粒的形状可分为蜡质型、硬粒型、马齿型、粉质型、爆裂型等,颜色多以黄、白、黑等色最为常见。原产于南美洲。

出产季节

主要出产于秋季。

品质鉴定

选择玉米时以颗粒饱满,子粒大,有光泽,无虫蛀,无霉变者为佳。

营养功效

玉米属于粗粮中的保健佳品,含有丰富的膳食纤维、矿物质、亚油酸等,对人体具有通便、润肤、抗衰老、增强人体新陈代谢的作用。是高血压、冠心病以及高胆固醇患者的良好食品。

烹制方法

玉米除可直接鲜食外,还可制成粉,用于制作糕点和粗粮食品。如:玉米煲、窝窝头、玉米馒头、玉米粥等。

食用须知

玉米蛋白质中缺少色氨酸,单一食用容易引起“糙皮病”。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
13.2g	335kcal	8.7g	3.8g	66.9g	6.4g	100μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.21mg	0.13mg	2.5mg	-	14mg	218mg	2.4mg

第一章 原料与调料采购

大麦

大麦是稷大麦和裸大麦的总称,属禾本科一年或两年生草本植物。其粒型扁平,中间略宽,两端较尖。按照大麦用途的不同,可分为啤酒大麦、饲用大麦和食用大麦(含食品加工)三种类型。主要分布在我国长江流域、黄河流域和青藏高原地区。

出产季节

主要出产于夏、秋季节。

品质鉴定

选择大麦时以表皮呈黄褐色,

有光泽,颗粒饱满,质干,有大麦独特香味者为佳。

营养功效

中医认为大麦味咸、微寒、无毒,入脾、胃二经,具有和胃,宽肠,利水之功效。主治食滞泄泻、小便淋痛、水肿、火伤等。

烹制方法

大麦多用于煮粥、酿酒、制麦芽糖等,亦可加工成大麦粉用于制作糕点。如:大麦馒头、饼干、大麦粥等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
13.1g	307kcal	10.2g	1.4g	63.4g	9.9g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.43mg	0.14mg	3.9mg	-	66mg	381mg	6.4mg

荞麦

荞麦又称乌麦、三角麦等,属于蓼科荞麦属一年生草本植物。主要种植于我国西北、东北、华北以及西南的云、贵、川一带高寒山区。荞麦多为三棱卵圆形。按照荞麦形体和品质的不同,可分为甜荞、苦荞、米荞、翅荞等品种。

品质鉴定

选择荞麦时以颗粒饱满,色泽纯正,无杂质,无虫蛀,无霉变者为佳。

营养功效

荞麦含有 19 种氨基酸,其中人

体必需的 8 种氨基酸含量相当丰富,组氨酸和精氨酸对儿童生长发育有重要作用。维生素 B₁、B₂、B₆、维生素 C、维生素 P、胆碱以及多种矿物质元素含量也相当高。对人体有极大的保健作用,对防治糖尿病、高血脂、牙周炎、牙龈出血和胃病都有很好的作用。

烹制方法

荞麦整粒用于制作饭、粥等主食;亦可加工成粉,用于制作糕点和面条,如:荞麦粥、荞麦面、荞麦饼等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
13.0g	324kcal	9.3g	2.3g	66.5g	6.5g	20 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.28mg	0.16mg	2.2mg	—	47mg	297mg	6.2mg

豌豆

豌豆又称毕豆、麦豆等,属于豆科一年生或两年生缠绕草本植物。主要分布于四川、河南、湖北等地。形状呈圆球形,表皮颜色有黄、白、黄绿或灰褐色等。

出产季节

主要出产于夏、秋季节。

品质鉴定

选择豌豆时以颗粒饱满,有光泽,无泥沙,无杂质,无虫蛀者为佳。

营养功效

中医认为豌豆味甘、性平,归脾、胃经;具有益中气、止泻痢、利小便、消痈肿、解乳石毒之功效。营养

学证明豌豆中富含胡萝卜素、膳食纤维以及多种矿物质元素,食用后可防止人体致癌物质的合成,从而减少癌细胞的形成,降低人体癌症的发病率。

烹制方法

豌豆可作主食,亦可磨成豌豆粉制作糕点、豆馅、粉丝、凉粉、面条、风味小吃等;豌豆嫩荚和嫩豆粒可做菜用,也可制作罐头。如:粒粒酥、豌豆糕、川北凉粉、清炒豌豆荚等。

食用须知

干豌豆炒食不易消化,食用量过多可引起消化不良、腹胀等症状。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
12.8g	318kcal	23.0g	1.0g	54.3g	6.0g	280 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.29mg	0.14mg	2.4mg	—	195mg	175mg	5.9mg

蚕豆

蚕豆又称佛豆、胡豆、罗汉豆等,属于豆科一年或两年生草本植物。原产里海南部至非洲北部地带,西汉时期传入我国。种子呈椭

圆、扁平状,表皮颜色有青皮、白皮、红皮三种。按照其大小形状又可分为大粒蚕豆、中粒蚕豆和小粒蚕豆3种,前两者多用于食用或加工成其他制品,后者多用于作饲料。

第一章 原料与调料采购

出产季节

主要出产于夏季。

品质鉴定

选择蚕豆时以粒形大,颗粒饱满,质干,无虫蛀,无泥沙者为佳。

营养功效

蚕豆含有丰富的蛋白质、膳食纤维以及多种人体必须氨基酸,可以预防和治疗动脉硬化、降低胆固醇;其中的磷脂是人类大脑和神经组织的重要组成成分,有益于增强记忆力。

中医认为蚕豆有益气健脾、利湿消肿以及预防结肠癌的作用。

烹制方法

嫩蚕豆既可作主料使用,又可与其他荤素原料进行搭配使用,适合于拌、烧、煮、蒸等多种烹调方法。如凉拌蚕豆、蚕豆烧肉等。

老蚕豆除制作菜肴外,还可加工成粉丝、粉皮、豆瓣酱等制品。如:盐渍蚕豆、郫县豆瓣等。

食用须知

不可与菠菜同食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
11.5g	304kcal	24.6g	1.1g	49.0g	10.9g	50μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.13mg	0.23mg	2.2mg	-	49mg	339mg	2.9mg

绿豆

绿豆又称吉斗、青小豆等,属豆科一年生草本植物,原产于我国。种子成短矩形,种皮有青绿色、黄绿色或墨绿色。

出产季节

主要出产于夏、秋季节。

品质鉴定

选择绿豆时以籽大,颗粒饱满,质干,无泥沙,无虫蛀,无霉变者为佳。

营养功效

中医认为绿豆性味甘、寒,入心、胃经。具有清热解毒,消暑之功效。绿豆中蛋白质的含量几乎是梗

米的3倍,多种维生素、钙、磷、铁等无机盐的含量也相当丰富。对人体具有降血脂、降低胆固醇、抗过敏、抗菌、抗肿瘤、增强食欲、保肝护肾等作用。

烹制方法

成熟绿豆在烹饪中适合于炖、煮、煲等方法,亦可用于制作糕点,如:绿豆糕、绿豆排骨汤、绿豆粥等。

食用须知

绿豆性寒,脾胃虚弱者和患有慢性胃肠炎、慢性肝炎、甲状腺机能低下者不宜多吃。服药,特别是服温补药时不宜食用绿豆食品,以免降低药效。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
12.3g	316kcal	21.6g	0.8g	55.6g	6.4g	130μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.25mg	0.11mg	2.0mg	—	81mg	337mg	6.5mg

红豆

红豆学名赤豆,又称小豆、红饭豆等,属于豆科一年生草本植物。莢果无毛,种子椭圆或长椭圆形,种皮颜色多为赤褐色、淡黄色或黑色。原产于亚洲地区,我国各地均有分布。

出产季节

主要出产于秋季。

品质鉴定

选择红豆时以颗粒饱满,有光泽,无泥沙,无虫蛀,无霉变者为佳。

营养功效

中医认为红豆性平、味甘酸。

具有健脾止泻,利水消肿之功效。属于高蛋白、低脂肪、高营养、多功能的杂粮,对人体有润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒、抗癌、预防结石、美白减肥等作用。

烹制方法

红豆多制成泥状,用于糕点和夹酿菜肴的馅料,如:豆沙包、高丽肉、酿枇杷等。

食用须知

红豆与相思子二者外形相似,相思子有“红豆”之别,切忌不能混淆误食,发生食物中毒。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
12.6g	309kcal	20.2g	0.6g	55.7g	7.7g	80μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.16mg	0.11mg	2.0mg	—	74mg	305mg	7.4mg

黄豆

黄豆属于大豆众多品种之一,原产于我国,主要以东北地区所产最为有名。多呈圆球形或椭圆形,色泽以淡黄色为主。是人类用量最广的大豆,被人们誉为“豆中之王”的美称。

出产季节

主要出产于秋季。

品质鉴定

选择黄豆时以颗粒饱满,质干,无泥沙,无虫蛀,无霉变者为佳。

营养功效

黄豆是所有豆类中营养价值最为丰富的品种,它富含蛋白质、脂

第一章 原料与调料采购

肪、多种维生素以及多种矿物质元素,被人们称之为“植物肉”、“绿色的乳牛”等,是更年期妇女、糖尿病、脑力工作者等人群的理想食品。

烹制方法

黄豆多用于加工成豆制品,也

可直接用于入饌。如:黄豆炖猪手、酥黄豆等。

食用须知

患有胀气和消化不良者少食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
10.2g	359kcal	35.1g	16.0g	18.6g	15.5g	220μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.41mg	0.20mg	2.1mg	-	191mg	465mg	8.2mg

豆浆

豆浆属于黄豆加工制品,是将黄豆经过筛选、浸泡、磨浆、过滤、熬煮而成。

出产季节

豆浆全年均可生产。

品质鉴定

选择豆浆时以色泽乳白,汁浓稠,豆香味浓,无异味者为佳。

营养功效

中医认为豆浆性平味甘,具有利水下气,制诸风热,解诸毒之功效。豆浆在欧美享有“植物奶”的美誉,其中不仅富含人体必需的植

物蛋白和卵磷脂,还含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸及铁、钙等营养素。因此,豆浆也被营养学家推荐为防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病,缺铁性贫血和缺钙者的理想食品。对于因乳糖不耐受而不能喝奶的人或糖尿病患者来说,不含乳糖的鲜豆浆更是理想的选择。

烹制方法

除了传统的黄豆浆外,豆浆还可与红枣、枸杞、绿豆、百合等原料进行搭配,制作或滋补豆浆、养颜豆浆等。

食用须知

豆浆切忌未煮透饮用,饮用后容易造成恶心、呕吐和腹泻等症状。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
96.4g	13kcal	1.8g	0.7g	-	1.1g	90μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.09mg	0.6mg	-	75mg	126mg	6.9mg

豆腐

豆腐属于大豆制品,起源于我国,相传为西汉时期淮南王刘安所发明。豆腐是将大豆经过浸泡、磨浆、过滤、煮制、点卤、凝固、压榨成形而成。豆腐按照加工工艺和地域的不同大致可分为南豆腐、北豆腐以及内酯豆腐。南豆腐用石膏(硫酸钙)点卤制作而成,成品色白、质地细嫩、含水量较多;北豆腐用盐卤点卤制作而成,成品色乳白、质地较老、含水量较少;内酯豆腐以葡萄糖酸内脂作为卤剂,成品色洁白、质地极其细嫩、含水量最多。

出产季节

豆腐属于大豆加工制品,全年均有生产,不受季节性和地域性差异的限制。

品质鉴定

选择豆腐时以色白,质地紧密,无气泡,无异味,无变质者为佳。

营养功效

豆腐营养丰富,含有丰富铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素,还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白,且容易被人体消化与吸收,享有“植物肉”之美称。

烹制方法

豆腐既可做主料使用,亦可做辅料与其他荤素性原料进行搭配使用,适合于烧、炸、炒、蒸等多种手法。如:海参豆腐淖、麻婆豆腐等。

食用须知

痛风患者切忌食用豆腐。豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调成菜,豆腐中的矿物质钙容易与菠菜和香葱中的草酸结合成草酸钙,在人体内沉淀形成结石。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
82.8g	81kcal	8.1g	3.7g	3.8g	0.4g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.03mg	0.2mg	-	164mg	119mg	1.9mg

豆腐脑

豆腐脑属于豆腐众多品种之一,是以大豆浸泡后,经过磨浆、过滤、熬煮、点卤等工序加工而成的一种食品。

出产季节

全年均有制作。

品质鉴定

选择豆腐脑时以色白、质嫩、无焦糊味者为佳。

营养功效

豆腐脑含有丰富的蛋白质以及人体必需的多种氨基酸,营养价值极高;对人体具有降低血脂、保护心血管的作用。

第一章 原料与调料采购

烹制方法

豆腐脑多直接食用,也可与其他原料搭配组合成菜。

食用须知

患有肠胃不适者忌食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
97.8g	10kcal	1.9g	0.8g	10.7g	0.8g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.07mg	0.3mg	-	308mg	273mg	4.9mg

腐衣

腐衣又称油皮、豆腐皮等,是将豆浆煮沸后,把漂浮在表面的凝状薄片挑起干制而成。

出产季节

全年均可制作生产。

品质鉴定

选择腐衣时以质干,色泽淡黄,有光泽,形状整齐,无虫蛀,无泥沙者为佳。

营养功效

含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水

化合物以及钙、磷、铁等多种营养成分,且容易被人体消化和吸收。

烹制方法

腐衣可直接成菜,亦可与其他原料进行搭配使用,多用凉拌、烧、煮等方法加工。如:麻辣豆腐皮、排骨炖腐衣等。

食用须知

腐衣属于干制品,使用之前需用冷水进行浸泡,使其回软。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
16.5g	409kcal	44.6g	17.4g	18.6g	0.2g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.31mg	0.11mg	1.5mg	-	116mg	318mg	30.8mg

腐竹

腐竹又称豆棒、豆秆、豆筋等,是将挑起的腐衣,趁湿卷成筒状,烘干而成。主要经过选豆、去皮、泡

豆、磨浆、甩浆、煮浆、滤浆、提取腐竹、烘干等工序加工而成。色泽黄白、口感柔软。

出产季节

全年均有生产和销售。

品质鉴定

选择腐竹时以色泽淡黄发白,有光泽,质干,无杂质,无泥沙,无霉变,无异味者为佳。

营养功效

同腐衣。

烹制方法

同腐衣一样,均为素菜仿荤菜的重要原料之一,既可单独成菜,又与其他原料进行搭配使用,适合于用烧、炒、凉拌、汤食等烹调方法。如:腐竹烧肉、凉拌腐竹、腐竹炖肉等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
7.9g	459kcal	44.6g	21.7g	21.3g	1.0g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.13mg	0.07mg	0.8mg	-	77mg	284mg	16.5mg

黄豆芽

黄豆芽以黄豆的成熟豆粒为原料,经人工萌芽而成的芽菜,属于我国特有的豆类芽菜之一。由豆瓣、豆秆和豆根三部分组成,主要以豆瓣、豆秆供人食用,是我国餐桌上主要蔬菜之一。

出产季节

黄豆芽属于黄豆的加工制品,不受季节性和地域性差异的限制,全年均有出产。

品质鉴定

选择黄豆芽时以秆粗壮,色泽淡黄,无水臭味,无杂质,质嫩者为佳。

营养功效

中医认为黄豆芽味甘、性凉,入

脾、大肠经;具有清热利湿、消肿除痹、祛黑痣、治疣赘、润肌肤之功。黄豆芽与黄豆相比,其维生素、膳食纤维和可溶性氨基酸的含量更加丰富,更加利于人体补充维生素和增强肠胃蠕动等作用。

烹制方法

黄豆芽既可单独成菜,亦可与其他原料进行搭配使用,适合于炒、煮、拌、炆等多种烹调方法。烹调豆芽的过程中切记不可加碱,碱会对黄豆芽中的维生素 B 造成破坏,可适量的加一点醋,保持维生素 B 不减少。如:炆炒豆芽、豆芽排骨汤、凉拌豆芽等。

食用须知

慢性腹泻及脾胃虚寒者忌食

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
88.8g	44kcal	4.5g	1.6g	3.0g	1.5g	30μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.07mg	0.6mg	-	21mg	74mg	0.9mg

第一章 原料与调料采购

绿豆芽

绿豆芽是以绿豆成熟豆粒为原料,经人工培育而成的芽菜,是我国特有的豆类制品之一,销量仅次于黄豆芽。

出产季节

绿豆芽同黄豆芽一样,全年均有加工生产。

品质鉴定

选择绿豆芽时以色泽纯正,无杂质,无腐烂,无老根,无异味者为佳。

营养功效

绿豆在发芽过程中,维生素 C、

膳食纤维素以及各种人体必须氨基酸都将大幅度增加,是绿豆原含量的七倍左右。对医治坏血病、便秘、降低胆固醇、清肠胃等有很好的辅助治疗作用。

烹制方法

绿豆芽可单独成菜,亦可与其他原料进行搭配使用,多用于炒、拌、煮、做汤等。如:炆炒豆芽、凉拌豆芽等。

食用须知

绿豆芽性偏寒,脾胃虚寒者不宜多食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.6g	18kcal	2.1g	0.1g	0.8g	2.1g	20μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.06mg	0.5mg	6mg	9mg	0.6mg	0.6mg

豆沙

豆沙属于豆制品之一,是指将豆类成熟颗粒,经选豆、浸泡、熟制、制泥、炒制等工序加工而成。烹饪行业中常说的豆沙,是指用红豆为原料,经过加工而成的豆沙馅心。

出产季节

全年均有生产制作,不受季节性和地域性差异的限制。

品质鉴定

选择豆沙时以色泽棕红油亮,

软硬度适中,口感细腻、香甜,无泥沙,无异味者为佳。

烹制方法

豆沙多用于制作糕点和夹酿菜肴的馅心,如:豆沙包、豆沙饼、珊瑚肉等。

食用须知

制作豆沙馅心时可加适量的熟制面粉,以免加热时温度过高,食用时豆沙馅心流出烫伤嘴。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
39.2g	243kcal	5.9g	1.5g	51g	1.7g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.05mg	0.3mg	-	42mg	68mg	8mg

豆干

豆干又称豆腐干,是指将豆腐压成薄片状,经过用木屑燃烧熏制成表面棕黄、含水量较少的豆腐制品。

出产季节

全年均有加工生产。

品质鉴定

选择豆干时以形状整齐,水分

少,色泽均匀,无破损,无杂质者为佳。

营养功效

同于豆腐。

烹制方法

豆干在烹饪中多与其他荤素性原料进行搭配使用,适合于炒、卤、拌等烹调方法,如:肉丝炒豆干、五香卤豆干、麻辣豆干等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
65.2g	140kcal	16.2g	3.6g	10.7g	0.8g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.07mg	0.3mg	-	308mg	273mg	4.9mg

豆皮(千张)

豆皮是流行于川南一带的民间食品,豆皮是以黄豆为原料,经过浸泡、磨浆、烧浆、点卤、摊片、去卤等工艺制作而成的豆制品。因其形状大而薄,故又称千张。

出产季节

全年均有加工销售。

品质鉴定

选择豆皮时以色泽均匀,厚薄

一致,无破损,无异味者为佳。

营养功效

同于豆腐。

烹制方法

日常中豆皮既可单独成菜,也可与其他荤素性原料进行搭配使用。适合烧、烩、炒等烹调方法,如:蒜薹炒豆干、糖醋千张、千张炒肉等。

第一章 原料与调料采购

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
16.5g	409kcal	44.6g	17.4g	18.6g	0.2g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.31mg	0.11mg	1.5mg	-	116mg	318mg	30.8mg

红薯

红薯又称番薯、红苕、地瓜等,属于旋花科一年生或多年生蔓生草本植物,肉质块根膨大供人食用。原产于美洲,后传入我国,现我国各地均有分布。块根成纺锤形,表皮呈土黄色或紫红色,肉质成淡黄、乳白或紫色。

出产季节

主要出产于秋季。

品质鉴定

选择红薯时以形状规则,水分足,味甜,无腐烂,无异味者为佳。

营养功效

红薯富含淀粉、膳食纤维、胡萝

卜素、维生素 A、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等多种微量元素和亚油酸等,属于低脂肪、高热能食品,具有减肥、健美、防止亚健康、通便排毒的作用,被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。

烹制方法

红薯除可作为提取淀粉的原料外,还可用于鲜食或用于菜肴垫底,以及甜点、小吃等菜肴制作,也可用于加工成其他休闲制品。

食用须知

霉烂或发芽的红薯不宜食用;患有胃溃疡、胃酸过多者不宜食用,以免出现反胃等症状。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
73.4g	99kcal	1.1g	0.2g	23.1g	1.6g	750 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.04mg	0.6mg	26mg	23mg	39mg	0.5mg

马铃薯

马铃薯又称土豆、洋芋等,属于茄科一年生草本植物,原产于南美洲地区,我国主要分布于西南山区、西北、内蒙古和东北等地区。块茎

呈圆、卵圆或长圆形,表皮的颜色为白、黄、粉红、红或紫色,薯肉为白、淡黄或黄色。是人类的食用粮食与蔬菜兼用的重要作物之一。

出产季节

全年均有出产和销售。

品质鉴定

选择马铃薯时以表皮光滑,水分足,无发芽,无腐烂者为佳。

营养功效

土豆属于低能量、高蛋白和微量元素食品,并含有禾谷类粮食所没有的胡萝卜素和抗坏血酸;是糖尿病、高胆固醇等患者的理想食品,也是减肥人群所追捧的食品。

烹制方法

马铃薯用途广泛,可作主食、入馐、制作小吃、提取淀粉等,也是盘饰和雕刻的首选原料之一。它适合于炒、烧、炖、拌、炸、蒸等各种烹调方法。如:拔丝土豆、土豆焖仔兔、炸薯条、香炒土豆泥等。

食用须知

发芽的马铃薯含有龙葵碱,食用后容易引起食物中毒,故不宜食用。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
79.8g	76kcal	2.0g	0.2g	16.5g	0.7g	30μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.08mg	0.04mg	1.1mg	27mg	8mg	40mg	0.8mg

山药

山药又称山芋、土薯等,属薯蓣科多年生缠绕藤本植物,分布于我国华北、西北及长江流域等地区。块茎外皮呈黄褐色、赤褐色或紫褐色;肉质呈白色;块茎呈棒状、扁形掌状或块状。以河南所产的“怀山药”、四川的“脚板薯”最为有名。

出产季节

主要采收于秋季。

品质鉴定

选择山药时以形状规则,质地细嫩,茎肉洁白,无损伤,无霉烂者为佳。

营养功效

中医认为山药味甘、性平,入肺、脾、肾经;具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效,常常干制入药。

烹制方法

山药在烹饪中适合于烧、炖、烩、拌、焖、炸等多种方法,或用于煮粥、做点心;山药也是药膳的常用原料之一。如:拔丝山药、山药炖排骨、山药糕等。

食用须知

山药有收涩的作用,故大便干燥或实邪者不宜食用;不可与碱性药物同服。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
84.8g	56kcal	0.2g	0.8g	11.6g	0.8g	20μg

第一章 原料与调料采购

续表

硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.02mg	0.3mg	5mg	16mg	34mg	0.3mg

银丝粉

银丝粉又称粉丝、线粉等,是以豌豆或绿豆淀粉为原料加工而成的淀粉制品之一。色白、有光泽、呈透明状、丝状、柔韧性好。是日常生活中常用粉丝之一。

出产季节

全年均有生产销售。

品质鉴定

选择银丝粉时以色白,呈透明状,柔韧性好,无杂质,质地干燥,无霉变者为佳。

烹制方法

粉丝多与其他原料进行搭配使用,也可单独成菜,适合于烧、拌、炸、炒、煮等多种烹调方式,如:椒盐粉丝、蚂蚁上树、干捞粉丝等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
15g	337kcal	0.8g	0.2g	82.6g	1.1g	μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.02mg	0.4mg	-	35mg	23mg	5.2mg

火锅粉

火锅粉又称红薯粉丝、粉皮等,是以红薯淀粉为原料,经过打糊、漏粉、熟制、理粉、晾干等工序,制成圆条或扁条形状的干制品。色泽成棕色或茶色,无光泽,不透明,易断。

出产季节

全年均有生产。

品质鉴定

选择火锅粉时以质干,无断节,无杂质,无霉变者为佳。

烹制方法

火锅粉多作为烫食火锅的主要原料,也适合与其他原料进行一起烹制,如:麻辣火锅、火锅粉烧肉等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
14.3g	336kcal	2.7g	2g	80.8g	1g	μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.5mg	0.1mg	-	33mg	12mg	10mg

粉皮

粉皮属于豌豆、绿豆、蚕豆、马铃薯等淀粉类为原料的加工制品之一,是我国传统风味食品。粉皮按照干湿状态可分为干粉皮、湿粉皮两种。湿粉皮呈乳白色、长方形或圆形片状、有弹性的薄片;干品者是将湿粉皮干制而成。

出产季节

全年均有生产。

品质鉴定

选择粉皮时以色泽纯正,弹性强,无破损,无异味者为佳。

烹制方法

粉皮日常多作为凉拌菜的原料,也可用于油炸后制作成其他热菜,如:七彩拌粉皮、麻辣粉皮、拔丝粉皮等。

大白菜

大白菜学名结球白菜,又名黄芽菜、黄秧白、卷心白菜、包头白菜、北京白菜。属于十字花科一、二年生草本植物。古代把白菜叫菘,原产中国,为我国特产蔬菜之一,四川省各地都有栽培。大白菜色白,叶略浅绿,质地细嫩,有“菜中之王”的美名,民间有“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安”之说。

出产季节

从8月到翌年的3月均有出产,其中以11~12月的大白菜质量最好。

品质鉴定

以菜心不外露,叶片包裹紧密,叶多帮少,质地柔嫩,纤维少,无虫害、烂叶的为好。

营养功效

大白菜性平,味甘,含有大量的维生素、矿物质和纤维素,如:钾、磷、维生素C、维生素B、氮、抗坏血酸等,对人体有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止痰、除瘴气之功效。在大白菜中还含有一种化合物,能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素,所以常吃大白菜还可以预防乳腺癌。

烹制方法

大白菜适宜于炒、拌、炆、熘、腌、烧、煮、泡等。如开水白菜、醋熘白菜、金钩白菜、白菜卷、瑶柱、黄秧白、拌盐白菜等。

食用须知

大白菜富含维生素C,在烹制时应先洗后切,并急火快炒,以防维生素C流失。腐烂变质的大白菜不可食用,因所含的硝酸盐在腐烂后会变成亚硝酸盐,它可使血液失去载氧能力,让人缺氧,而引起中毒。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
96g	11kg	0.9g	0.1g	1.7g	0.6g	80μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.04mg	0.05mg	46mg	45mg	29mg	0.6mg

第一章 原料与调料采购

冬菜

冬菜属于酱腌菜类。市面上主要有川冬菜、京冬菜、津冬菜、上海五香冬菜之分。除川冬菜是以选用叶用芥菜中箭杆菜或乌叶菜的嫩茎为原料,经腌制发酵加工而成,其余三者皆是以大白菜为原料经腌制发酵加工而成。川冬菜主产于南充、资中等地,迄今以有 200 多年的历史,享有“四川四大腌菜之一”的美名。

它是将叶用芥菜中箭杆菜或乌叶菜的嫩茎,用刀将其根端茎部划成相连的十字块,在自然环境下晾晒脱水(一般经 21~28 天),待外

叶萎黄,中间叶片萎蔫而未完全变黄时腌制,然后装入坛中密封 2~3 年即可开坛食用。

出产季节

冬菜属于蔬菜类制品,所以不受时间性限制,全年均有销售。它的原料采集主要是 11 月下旬至翌年 1 月。

品质鉴定

川冬菜以呈黑褐色,干爽不湿,脆嫩清香,无异味,无腐烂变质者为佳。

烹制方法

川冬菜在川菜中常常作配料使用,如:冬菜肉丝汤、冬菜咸烧白、冬菜肉末等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
68.4g	46kcal	3.5g	0.3g	7.3g	2.8g	70μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.09mg	0.9mg	-	135mg	81mg	11.4mg

小白菜

小白菜又称青菜、油白菜,属于十字花科一年生或两年生草本植物。原产于我国,已有数千年的栽培历史,全国各地均有种植。叶片呈浅绿、深绿或墨绿色,叶面光滑,不结球。

出产季节

小白菜一年四季均有种植、销售。可以按照季节分为冬白菜、春白菜、夏白菜、秋白菜,其中以冬白菜质量最好。

品质鉴定

以叶片间距紧密,新鲜,水分足和有蔬菜的清香味,质地柔嫩,纤维少,无花薹,无虫害,无烂叶的为好。

营养功效

中医认为小白菜性味甘平、微寒,无毒,具有清热解压、利尿、解毒的功效;小白菜是蔬菜中矿物质和维生素含量最为丰富的蔬菜,所含的矿物质对促进骨骼发育,加速人体新陈代谢,增强机体造血功能有很好的帮助。

烹制方法

小白菜适宜于炒、拌、炆、熘、腌、烧、煮等多种烹调方法,如:清炒小白菜、炆小白菜、小白菜炖豆腐等。

食用须知

小白菜不宜生吃;临床实践证明,脾胃虚弱,大便溏薄者不宜多食和冷食。小白菜富含丰富的维生素C,烹调加热的时间不宜过长,以免导致营养素的流失。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.5g	15kcal	1.5g	0.3g	1.6g	1.1g	1680 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.09mg	0.7mg	28mg	90mg	36mg	1.9mg

瓢儿白

瓢儿白又称乌鸡白、瓢儿菜,属十字花科一年生草本植物。植株较矮小,基生叶密成莲座状,全缘或有生疏齿,叶片近圆形,深绿色为绿色或深绿,越近心叶,叶色越浅。四川全省均有栽培,但数川东和重庆一带质量最好。

出产季节

全年均有栽培,销售,以冬季质量最佳。

品质鉴定

以叶片间距紧密,质地柔嫩,纤维少,无花薹,无虫害,无烂叶,无黄叶,新鲜,水分足和有蔬菜的清香味的好。

营养功效

中医认为瓢儿白味甘平,具有利尿、缓解精神紧张等功效;富含丰富的维生素C、膳食纤维素和微量矿物质元素,对人体具有通便、排毒、养颜的作用,是一些减肥、美容以及富贵病患者的理想食品。

烹制方法

可用于炒、煮、做汤、制馅以及点缀装饰菜肴,如:辣子瓢儿白、砂锅瓢儿白等。

食用须知

烹调时不宜加酱油,以保持青翠色及其清香味;更不宜于长时间的加热,这样容易导致大量的维生素C以及其他营养元素的流失。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.1g	13kcal	1.7g	0.2g	3.2g	1.6g	1200 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	0.03mg	0.5mg	10mg	86mg	27mg	1.2mg

第一章 原料与调料采购

冬寒菜

冬寒菜学名冬葵,又称冬菜、葵菜、冬苋菜、马蹄菜、滑菜等,为锦葵科草本植物,以嫩叶、嫩叶柄作为蔬菜食用。植株较矮,叶柄长约10~12厘米,叶呈半圆形扇状,长8~12厘米、宽13~15厘米,叶子边缘呈齿状,表面较皱,颜色呈绿色,带有淡褐紫斑。原产于亚洲东部,是我国主要种植蔬菜之一,享有“五菜之王”的美誉。

出产季节

冬寒菜主要在冬春季出产,其中以春季品质最佳。冬寒菜因耐热力弱,夏季播种常自行“化苗”死去,故夏季没有出产。

品质鉴定

冬寒菜以春季出产,色绿,柄嫩,无黄叶,叶面大小适中,刚采摘者为佳。

营养功效

冬寒菜性味甘寒,具有清热、舒水、滑肠的功效。维生素C含量约是番茄的2倍,胡萝卜素是胡萝卜含量的2倍以上,维生素B₁、B₂及钙、铁的含量也较高。

烹制方法

冬寒菜口感清香、柔滑,烹调中主要用于炒、拌、煮汤、煮粥等,如:米汤冬寒菜、鸡蒙葵菜等。

食用须知

脾虚肠滑者忌食,孕妇慎食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90g	30kcal	3.1g	0.5g	3.4g	2.2g	898μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.15mg	0.3mg	2mg	55mg	315mg	56mg	2.2mg

软浆叶

软浆叶学名落葵,又称木耳菜、豆腐菜等,属落葵科一年生缠绕草本植物。茎紫红或绿色,叶肉较厚,以嫩茎叶作蔬菜食用,柔嫩滑爽,清香多汁。按照花的颜色可分为红落葵和白落葵两个品种。原产热带地区,我国各地均有栽培。

出产季节

软浆叶于夏秋季节陆续采收嫩叶及嫩尖食用。

品质鉴定

以叶肉厚,色绿,无斑点,叶片边缘光滑,水分足和刚采摘者为佳。

营养功效

软浆叶富含维生素C、胡萝卜素,钙的含量也相当高。对人体具有维持正常的生理代谢,排毒、养颜的功效,是一些女性、老年人的理想蔬菜。

烹制方法

日常生活中多用于煮汤或爆炒成菜,如清炒软浆叶、落葵煎蛋汤等。

食用须知

软浆叶富含维生素 C,在烹制

时应急火快炒,以防维生素 C 流失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
92.8g	20kcal	1.6g	0.3g	4.3g	1.5g	2020 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.06mg	0.6mg	34mg	166mg	42mg	3.2mg

豌豆尖

豌豆尖又称豌豆苗、豆苗,为豆科攀缘草本植物,以豌豆的嫩茎或幼苗供蔬菜食用。主产于我国华南、西南地区和北京、上海等地。叶卵圆至矩圆形,长约 4 厘米、宽 3 厘米,翠绿色。

出产季节

豌豆尖属于我国经济性蔬菜,全年均有栽培和种植,但以秋冬季自然生长的较好。

品质鉴定

豌豆尖以质地柔嫩,纤维少,无花苔,无虫害,无烂叶,无黄叶,有蔬菜清香味的为好。

营养功效

中医认为豌豆尖味甘、性寒、

凉;具有清热解毒的功效。并富含维生素 A、维生素 C、钙和磷等营养成分。此外,还含有大量的抗酸性物质,具有很好的防老化功能,能起到有效的排毒作用。

烹制方法

在川菜烹调中,多用于做汤和炒、拌、炆、涮锅、火锅等,也经常作为菜肴、面条的配料,如:鸡蒙豆尖、清炒豌豆尖等

食用须知

豌豆尖富含维生素 C,在烹调加热时,应急火快炒,短时间成菜;可以放一点食醋,保持豌豆尖的脆嫩,同时可以减少维生素 C 的损失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
42.1g	223kcal	3.1g	-	53.9g	1.3g	2710 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.23mg	-	11mg	17mg	65mg	5.1mg

第一章 原料与调料采购

苋菜

苋菜又称青苋、米苋、仁苋菜、赤苋、雁来红等,属苋科一年生草本植物,以幼苗或嫩茎叶供蔬菜食用。按叶形可分为圆叶苋菜和尖叶苋菜;按照颜色可分为红苋、绿苋、彩色苋三种。原产于热带亚洲。

出产季节

主产于春夏季,以春季为最佳。

品质鉴定

以圆叶,质地肥厚,柔软,无黄叶,无花薹为佳。

营养功效

中医认为苋菜性凉,味微甘,具有清热利湿,凉血止血,止痢等功效。苋菜富含易被人体吸收的钙质,对牙齿和骨骼的生长可起到促

进作用,并能维持正常的心肌活动,防止肌肉痉挛(抽筋)。它还含有丰富的铁和维生素K,具有促进凝血,增加血红蛋白含量并提高携氧能力,促进造血等功能。苋菜还是减肥餐桌上的主角,常食可以减肥轻身,促进排毒,防止便秘。被人们授予“长寿菜”的美名。

烹制方法

在烹饪中可用于炒、煸、拌、做汤或当作配菜食用。如:蒜蓉苋菜、清拌苋菜、苋菜肉片汤等

食用须知

苋菜草酸含量较高,所以食用前应焯水处理,去掉草酸,以免影响人体对矿物质钙的吸收。烹调加热时间不宜过长,不可与甲鱼、龟同食。脾胃虚弱者忌食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90.2g	25kcal	2.8g	0.3g	2.8g	2.2g	2110 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.12mg	0.8mg	47mg	187mg	59mg	5.4mg

空心菜

空心菜学名蕹菜,又称筲筒菜、藤藤菜、水蕹菜、无心菜、通心菜等。旋花科甘薯属一年生草本植物,以嫩茎叶供蔬菜食用。原产于我国长江流域,长江以南各省都有栽培。子叶对生,马蹄形,真叶互生,长卵形,心脏形或披针形,全缘,叶面光滑,浓绿,具叶柄。

出产季节

空心菜属于高温短日照作物,所以是夏秋季的主要蔬菜之一。

品质鉴定

以茎节短,茎扁圆或近圆,中空,浓绿至浅绿,质地柔嫩,纤维少,无虫害,无烂叶,无黄叶者为好。

营养功效

空心菜性寒,味甘,具有清热凉血、解毒消肿、健脾利湿、润肠通便等功效。空心菜含有丰富的维生素C、膳食纤维素以及矿物质钾等多

种微量元素,对人体具有降血压、养颜美容以及有助于降低血液中的胆固醇含量。

烹制方法

作为蔬菜,可凉拌、炆炒、做汤以及煮面,茎可用于泡菜。如:虾酱炒空心菜、豉椒炒蕹菜、蕹菜腰片汤

等。

食用须知

宜旺火快炒,短时间加热,因空心菜含铁丰富,烹调加热时容易变黑,影响色泽和营养成分的流失。空心菜性寒滑利,体质虚弱,脾胃虚寒者不宜多食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
92.9g	20kcal	2.2g	0.3g	2.2g	1.4g	1520 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.08mg	0.8mg	25mg	99mg	38mg	2.3mg

生菜

生菜学名叶用莴苣,又称莴菜、千金菜、千层剥等,属菊科莴苣属。为一年生或二年生草本作物,也是欧、美国国家的大宗蔬菜,深受人们喜爱。原产地中海沿岸,约在5世纪传入我国。东南沿海,特别是大城市的近郊、两广地区栽培较多,台湾地区种植尤为普遍。品种较多,大致可以分为卷心生菜、玻璃生菜、长叶生菜三种类型。

出产季节

一年四季均有出产。

品质鉴定

以质地脆嫩,有股清香味,色绿,无黄叶、残叶,新鲜为佳。

营养功效

中医认为生菜性味甘凉,具有清热安神、清肝、利胆、养胃的功效。生菜含能量低,在崇尚形体苗条的当今世界,备受人们喜爱。还含有莴苣素有镇痛催眠、降低胆固醇、治疗神经衰弱等作用。

烹制方法

日常生活中可用于凉拌、蘸酱、拼盘;作为菜肴的垫底,或包裹烹调好的饭菜同食;或炒食、做汤等。如:麻酱生菜、蒜茸生菜、三鲜生菜汤等。

食用须知

生菜为叶用绿色蔬菜,质地脆嫩,含有大量的维生素C,不宜长时间加热,否则会导致营养元素的大量流失。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
95.8g	13kcal	1.3g	0.3g	1.3g	0.7g	1790 μ g

第一章 原料与调料采购

续表

硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.06mg	0.4mg	13mg	34mg	27mg	0.9mg

莲花白

莲花白学名结球甘蓝,又称圆白菜、洋白菜、卷心菜、包心菜等,属十字花科两年生草本植物甘蓝的变种。原产于欧洲,后来引进到我国,是西方国家最为重要的蔬菜之一,被德国人称为“菜中之王”。按照颜色可分为白卷心菜、紫卷心菜;按照形状可分为尖头形、圆头形、平头形。

出产季节

莲花白主产于秋冬季节,随着现代农业大棚种植技术的推广,全年均有出产。

品质鉴定

莲花白以秋冬季节出产的,卷

包紧实,色白,无花薹,无黄叶、无烂叶者为佳。

营养功效

莲花白性味甘甜,含有大量植物杀菌素,和“溃疡愈合因子”,对咽喉疼痛、胃痛、牙痛和溃疡有良好的疗效。并含有大量的膳食纤维素、矿物质、微量元素以及抗癌物质。

烹制方法

莲花白适合于炒、炆、煮、拌等,也可用于腌制或干制,如糖醋莲白、莲白汤、泡莲花白等。

食用须知

皮肤瘙痒性疾病,眼部充血患者忌食,肺胃发炎者少食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93.2g	22kcal	1.5g	0.2g	3.6g	1.0g	70 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.03mg	0.4mg	40mg	49mg	26mg	0.6mg

芦荟

芦荟又称油葱、龙角、龙舌草、讷荟、象鼻莲、番蜡等,为百合科芦荟属多年生草本植物的统称。原产非洲北部干旱地区,目前于南美洲的西印度群岛广泛栽培,我国亦有栽培。早在古埃及时代,其药效便

被人们接受、认可,称其为“神秘的植物”。

出产季节

芦荟全年均可采收。

品质鉴定

芦荟以汁多、肉嫩,叶片去皮后呈白色半透明状,夏秋季节采收的为佳。

营养功效

中医认为芦荟性味苦寒、无毒，具有清肝热，通便，明目镇心。用于便秘，小儿疳积，惊风；外治湿癣。现代营养学认为，芦荟是集食用、药用、美容、观赏于一身的保健植物，蕴含 75 种元素，与人体细胞所需物质几乎完全吻合；其中矿物质元素、游离氨基酸、有机物含量非常丰富。芦荟多糖的免疫复合作用可增强机体免疫力，对高血压、痛风、哮喘等慢性疾病有辅助治疗作用；同时也是美容、减肥的佳品。

烹制方法

食用前需去掉表皮，放入沸水锅中煮 5 分钟左右，去掉黏液，然后可用于炒、煮、焖、炸或做汤；也可凉拌或者用酱油腌制成芦荟酱菜。如：芦荟炒肉丁、黄金芦荟条等。

食用须知

体质弱者，以及小孩要少食；经期妇女、痔疮出血、鼻出血患者要忌食。

菠菜

菠菜又称波斯菜、鹦鹉菜、赤根菜、雨花菜、角菜等，是藜科菠菜属一年生或二年生草本植物。原产中亚伊朗一带，唐朝时期传入我国。菠菜按照叶子的形状可分为尖叶有刺、圆叶无刺、尖圆叶杂交等品种。菠菜具

有叶嫩清香，根红味甘的特点。

出产季节

菠菜一年四季均有出产，但以冬季质量最好。

品质鉴定

以菜梗短红，叶子新鲜有弹性，呈椭圆形，色泽浓绿，红根，叶片较小者为好。

营养功效

菠菜被阿拉伯人称之为“菜中之王”，它含有多种维生素以及矿物质元素，特别是铁、钙含量相当高，且容易被人体消化吸收。对缺铁性贫血妇女和弱质病人极为有利。还含有大量的抗氧化剂，有助于防止大脑老化、老年痴呆症。可以保护视力，清理肠道、养血、润肤。同时菠菜也是高血压、糖尿病等患者的友好蔬菜。

烹制方法

菠菜在日常生活中，多用于凉拌、炒、做汤，也可以用于榨汁。如：姜汁菠菜、炆炒菠菜、清汤菠饺等。

食用须知

菠菜在正式烹调前，应先放入沸水锅中焯水，去掉草酸。草酸在人体中可以阻止人体对钙的吸收，并与矿物质钙合成新的草酸钙沉淀于体内形成结石。所以婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻病患者忌食。

营养成分含量表 (每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
91.2g	24kcal	2.6g	0.3g	2.8g	1.7g	2920μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.11mg	0.6mg	32mg	66mg	2.9mg	47mg

第一章 原料与调料采购

厚皮菜

厚皮菜学名叶用甜菜,又称牛皮菜、天白菜、根达菜等,为藜科甜菜属一年或两年生草本植物。叶卵圆形或长卵形,叶柄粗壮。按照叶柄颜色可分为红梗甜菜、白梗甜菜和绿梗甜菜三种。原产于欧洲地中海沿岸。成都地区也多食用幼苗,俗称“洋菠菜”。

出产季节

厚皮菜以秋冬季节出产较多,

春季开花结子。

品质鉴定

以叶表面微皱,呈卵圆形,叶及梗肥厚多汁为佳。

烹制方法

日常多用于炒、煮、凉拌或用于做汤,如厚皮菜回锅肉、酸辣厚皮菜梗等。

食用须知

由于厚皮菜中含有大量的草酸,所以在正式烹调前,需同菠菜一样放入沸水锅中焯水。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
95.1g	14kcal	1.7g	0.3g	2.1g	1g	380μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.1mg	0.4mg	23mg	70mg	41mg	1mg

茼蒿

茼蒿又称蓬蒿、同蒿、菊花菜、茼蒿菜、蒿子秆等,属菊科一年生草本植物的嫩茎叶。原产于地中海。茼蒿的茎直立,多分枝,柔软无毛,青绿色,叶片多肉质,无叶柄,长圆形,边缘成波浪状或深裂状。

出产季节

茼蒿主要在春季出产,质量以初春出产的为佳。

品质鉴定

选择时以青绿鲜嫩、粗壮,无烂叶,无开花的为佳。

营养功效

中医认为茼蒿性平味甘辛,有调和脾胃,利小便,化痰止咳的功

效;它含有丰富的维生素、胡萝卜素、多种氨基酸以及特殊香味的挥发油,可消食开胃、养心安神、清血、润肺、补肝、稳定情绪、降血压、补脑,具有防止记忆力减退、平补肝肾、宽中理气等作用。

烹制方法

日常生活中常用于凉拌、炒、煮或做汤,如蒜茸炒茼蒿、清拌茼蒿、干贝茼蒿粥等

食用须知

茼蒿中的芳香精油遇热易挥发,烹调时应以旺火快炒。与肉、蛋等荤菜共炒,可提高其维生素 A 的利用率。但因茼蒿辛香滑利,胃虚腹泻者不宜多食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93g	21kcal	1.9g	0.3g	3.9g	1.2g	1510 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.09mg	0.6mg	18mg	73mg	36mg	2.5mg

芫荽

芫荽又称香菜、胡荽、胡菜、原荽、荳荽菜、满天星等,属伞形科,原产于地中海沿岸及中亚地区,由汉代张骞于公元前 119 年引入,分布于我国各地,以华北最多。芫荽的叶为互生,奇数羽状复叶,色绿,边缘呈齿状,叶柄呈浅绿色。

出产季节

四季均有栽培。

品质鉴定

以色泽青绿,香气浓郁,细嫩,无花絮,无黄叶,无烂叶者为佳。

营养功效

中医认为芫荽性味辛温,具有

发汗解表、发表透疹、消食开胃的功效;芫荽中富含维生素 C、胡萝卜素以及特殊的芳香味。

烹制方法

日常生活中常用于拌、蒸、烧、炒等菜品中。芫荽是牛、羊肉类菜肴的良好佐料;也可以用于作味碟、馅心以及菜肴的装饰、点缀等。如:香拌肚丝、蘸水牛肉等。

食用须知

芫荽不宜多食,若小孩麻疹已透,或成年人患有胃溃疡者均不宜食用;在服用一切补药及中药中有白术、牡丹皮者,不宜食用芫荽。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90.5g	31kcal	1.8g	0.4g	5.0g	1.2g	1160 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.14mg	2.2mg	48mg	101mg	49mg	2.9mg

韭菜

韭菜又称起阳草、草钟乳、长生韭、扁菜、懒人菜等,属于百合科多年生宿根草本植物韭的叶;原产于我国。韭菜依据食用部位的不同,

分为根韭、叶韭、花韭和花叶兼用韭四种。

出产季节

韭菜一年四季均能生长,尤以春季食用为佳。《本草纲目》记载“正月葱,二月韭”就是说,春季生

第一章 原料与调料采购

长的韭菜最好。

品质鉴定

韭菜以色绿、肉厚、汁多,无黄叶,无烂叶,鲜嫩者为佳。

营养功效

中医认为韭菜性温味辛甘,具有温中行气、健胃提神、益肾等功效。韭菜含有丰富的膳食纤维素,能增强肠道的蠕动,对便秘、排毒以及预防肠道蠕动有重要的意义;韭菜含有挥发油及硫化化合物,具有促

进食欲,杀菌和降低血脂的作用。所以也是高血压、冠心病、高血脂等患者的健康蔬菜。

烹制方法

韭菜常作为馅心用料,也可以生拌、炒食、做汤、调味或腌渍,如鲜肉韭菜、韭菜炒鸡蛋、韭菜猪肉饺等。

食用须知

有扁桃腺炎、鼻蓄脓和中耳炎的人不宜吃韭菜。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
91.8g	26kcal	2.4g	0.4g	3.2g	1.4g	1410 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.6mg	0.8mg	24mg	42mg	38mg	1.6mg

韭黄

韭黄又称韭菜根,韭菜出土之时将遮光物盖在韭苗上,半月余,韭叶由绿转黄,便成韭黄,韭黄比韭菜更加鲜嫩香美。韭黄是韭菜隔绝光线,完全在黑暗中生长,因无阳光供给,不能产生光合作用,合成叶绿素,长成的韭菜,就会变成黄色,称之为“韭黄”。

出产季节

一年四季均有出产。

品质鉴定

韭黄以颜色浅黄发白,梗长,柔嫩多汁,带有一股芳香味,无腐烂者为佳。

营养功效

韭黄含有丰富的膳食纤维素,能增强肠道的蠕动,对便秘、排毒以及预防肠道蠕动有重要的意义;但与韭菜相比,没有韭菜的营养成分高。

烹制方法

韭黄适宜于炒、拌以及做汤,如韭黄肉丝、酸辣醒酒汤等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93.2g	22kcal	2.3g	0.2g	1.2g	2.7g	260 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.05mg	0.7mg	15mg	25mg	48mg	1.7mg

大葱

大葱又称京葱、直葱,为百合科草本植物葱的嫩叶及叶鞘组成的假茎。葱的品种很多,大葱只是葱中的一个类别。

出产季节

大葱一年四季均有出产。

品质鉴定

大葱以春秋季节出产,汁多,辛辣味浓郁,茎长且白者为佳。

营养功效

大葱味辛,性微温,具有发表通阳,解毒调味的作用。对于风寒感

冒,恶寒发热、头痛鼻塞,阴寒腹痛,痢疾泄泻,虫积内阻,乳汁不通,二便不利等有一定的食疗作用。

烹制方法

大葱可生食、调味、制馅心或作为菜肴的主辅料,如葱烧鲫鱼、京酱肉丝等。

食用须知

大葱具有辛辣味,含有大量蒜素,对肠胃刺激性比较大,所以患有溃疡、肠胃疾病等人群,要少食或者忌食。大葱不能够与蜂蜜同食,否则容易引起食物中毒。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
95.1g	15kcal	1.4g	0.1g	2.1g	0.9g	80μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.04mg	0.4mg	28mg	35mg	28mg	0.6mg

香葱

香葱又称小葱、细葱、北葱等,属于百合科多年生草本植物。原产于亚洲中部,我国各地均有栽培。其植株小,叶细。

出产季节

全年均有上市销售。

品质鉴定

选择香葱时以色泽翠绿,辛辣

味浓,无黄叶,形状完整者为佳。

营养功效

中医认为香葱味辛,性温。有助消化、解热、通便的作用。

烹制方法

主要用于调味和装饰菜肴。适用于乳酪焗烤、煮汤和鱼肉类菜肴的点缀及调味,如铁板香葱牛柳、香葱烤带子等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90g	37kcal	2.5g	0.3g	7.2g	1.1g	460μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	-	0.5mg	14mg	54mg	61mg	2.2mg

第一章 原料与调料采购

蒜苗

蒜苗是指大蒜的茎叶部分,为百合科草本植物。以茎叶部位供蔬菜使用,带有大蒜独特的辛辣味。

出产季节

蒜苗主产季节应在当年秋冬季到翌年的春季,由于现代种植技术普遍,所以全年均有出产。

品质鉴定

选择蒜苗时以无黄叶,色绿,无

泥沙,叶肉厚嫩,茎粗细均匀,无抽薹者为佳。

营养功效

蒜苗比大蒜中含有更加丰富的维生素 B₂、维生素 C 以及多种抗生素,对人体具有杀灭细菌、抗癌、抗衰老和防止心血管疾病的作用。

烹制方法

蒜苗多用于做辅料,适合炒、爆等方法,如蒜苗回锅肉、盐煎肉等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
88.9g	37kcal	2.1g	0.4g	6.2g	1.8g	280μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.11mg	0.08mg	0.5mg	35mg	29mg	44mg	1.4mg

蒜薹

蒜薹即为大蒜的花薹,包括花茎(薹茎)和总苞(薹苞)两部分。薹苞是大蒜花茎顶端的总苞,内含发育不全的花序。

出产季节

出要出产在春季。

品质鉴定

以色泽翠绿、脆嫩者为佳。

营养功效

蒜薹外皮含有丰富的纤维素,可刺激大肠排便,调治便秘。多食用蒜薹,能预防痔疮的发生,降低痔疮的复发次数,并对轻中度痔疮有一定的治疗效果。

烹制方法

蒜薹一般当作主辅料使用,适用于炒、爆或者泡等烹调方法,如蒜薹肉丝、泡蒜薹等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
88.9g	37kcal	2.1g	0.4g	6.2g	1.8g	280μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.11mg	0.08mg	0.5mg	35mg	29mg	44mg	1.4mg

大蒜

大蒜学名蒜,又称蒜头、胡蒜等,为百合科草本植物。地下鳞茎由灰白色外皮包裹,内有小鳞茎,称为蒜瓣。按照蒜瓣可分为独蒜、多子蒜;按照蒜瓣颜色可分为白皮蒜、紫皮蒜两种,蒜肉均呈乳白色。

出产季节

春、夏采收,扎把,悬挂通风处,阴干备用。

品质鉴定

以蒜瓣色白,无发芽,无腐烂者为佳。

营养功效

中医认为大蒜辛辣、性温、能解

滞气、暖脾胃、消症积、解毒杀虫、治积滞、腹冷痛、泄泻、痢疾、百日咳等症。含挥发油约 0.2%,油中主要成分为大蒜辣素,具有杀菌作用,是大蒜中所含的蒜氨酸受大蒜酶的作用水解产生。尚含多种烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物等。

烹制方法

大蒜在烹饪中多用于调味或者作为辅料使用,如蒜泥白肉、大蒜鲢鱼等。

食用须知

大蒜性温,阴虚火旺及慢性胃溃疡患者慎食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
66.6g	126kcal	4.5g	0.2g	26.5g	1.1g	30 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.06mg	0.6mg	7mg	39mg	117mg	1.2mg

香椿芽

香椿芽学名香椿,又称椿芽,为楝科椿树的嫩芽。原产于我国,全国各地均有栽培。汉代椿芽就遍布大江南北。古代农市上把香椿称椿,把臭椿称为樗。香椿的嫩茎绿色或基部为褐紫红色。

出产季节

清明节前后上市。

品质鉴定

选择香椿芽时以色泽鲜艳、光亮,质地脆嫩,新鲜者为佳。

营养功效

中医认为椿芽性凉,味苦平,具有清热解毒,健胃理气,润肤明目,杀虫等功效。富含维生素 C、核黄素和烟酸,对人体具有提高机体免疫功能,能润泽肌肤,是保健美容的良好食品。

烹制方法

香椿可拌、炒、煎,也常在采收季节加工成干菜或腌制品,如香椿白肉卷、香椿炒蛋等。

食用须知

香椿食用时应先清洗,在进行刀工处理;鲜椿芽不宜长时间加热,否则会导致营养素的流失。

第一章 原料与调料采购

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
85.2g	47kcal	1.7g	0.4g	9.1g	1.8g	700μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.12mg	0.9mg	40mg	96mg	147mg	3.9mg

折耳根

折耳根学名蕺菜,又称鱼腥草、蕺儿根等,为三白草科多年生草本植物,以其嫩茎叶、嫩根供蔬菜食用。主产于我国长江以南各地。常生长在背阴山坡、村边田埂、河畔溪边及湿地草丛中。植株矮小,茎下部伏地或作地下根状茎生于浅层土壤中,白色,节上生根;茎上部直立,叶心形或宽卵形,常见绿色,偶有紫色。

出产季节

主要采收于春季刚发出的嫩芽叶。

品质鉴定

选择时以质地脆嫩,香味浓郁,

无杂草者为佳。

营养功效

中医认为性辛,微寒。归肺经。具有清热,解毒,利湿,消肿等功效。常用于治疗肺脓肿,痰热咳嗽,肾炎水肿,白带,尿路感染,痈疖。含有甲基正壬基酮、月桂烯、月桂醛及葵酸等物质。钙、磷的含量也相当高。

烹制方法

常用于凉拌、煮汤,其根主要用于炖食,如凉拌折耳根、折耳根炖鲫鱼等。

食用须知

应先清洗干净,再改刀加工;不宜长时间的爆炒或者焯水,否则会导致营养元素的流失。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
86.4g	-	-	-	0.3g	0.3g	3450μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	-	-	70mg	123mg	38mg	9.8mg

莼菜

莼菜又称淳菜、水葵、露葵、马蹄菜、水荷叶、花案菜等,为睡莲科水生宿根草本植物莼菜的嫩叶。原产于中国,现分布于亚洲东部、南

部、非洲、大洋洲及北美洲各国。以西湖、太湖所产为佳。叶片呈椭圆形,绿色,浮于水面。按照色泽分类,有红花、绿花两个品种。

出产季节

4月下旬至10月下旬采摘带

有卷叶的嫩梢。

品质鉴定

以叶厚、色绿、质地细嫩者为佳。

营养功效

莼菜自古被视为珍贵蔬菜，口感肥美滑嫩，富含多种氨基酸、阿拉伯糖、甘露糖、维生素 B₁、维生素 B₂ 等营养素，深得人们喜爱，其黏液具

有抗癌的作用。莼菜中含有丰富的锌，为植物中的“锌王”，是小儿最佳的益智健体食品之一，可防治小儿多动症。

烹制方法

多用于制作高级汤菜，润滑清香；也可用于拌、熘、烩等，如清汤莼菜、巧拌莼菜等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.5g	20kcal	1.4g	0.1g	3.3g	0.5g	330μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	0.01mg	0.1mg	-	42mg	17mg	2.4mg

菜心

菜心又名菜薹、广东菜薹、广东菜、菜花等，以花薹供食用。为十字花科芸薹属芸薹种白菜亚种中以花薹为产品的变种。起源于我国南部，是由白菜易抽薹材料经长期选择和栽培驯化而来，并形成了不同的类型和品种。主要分布在广东、广西、台湾、香港、澳门等地。叶呈卵圆形或椭圆形，叶缘呈波浪状。

叶柄狭长，有浅沟，横切面为半月形，浅绿色。

出产季节

全年均有出产。

品质鉴定

以色绿，无虫蛀，无黄叶，无烂叶，无花薹，质地脆嫩者为佳。

烹制方法

菜心可炒食、煮汤，如金钩菜心、蒜茸炒菜心等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
91.3g	25kcal	2.8g	0.5g	4g	1.7g	960μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.08mg	1.2mg	44mg	96mg	54mg	2.8mg

茎用芥菜

茎用芥兰又称青菜头、彩头、棒

菜、儿菜等，为十字花科芸薹属芥菜的茎用变种。较常见的品种有白花和黄花两种。按照外形可分为长茎

第一章 原料与调料采购

和圆茎两种。长茎类又称榨菜类，肉质茎粗短，呈扁圆或者圆形形状。节与节之间有瘤状物突起，主要用于腌制榨菜。圆茎类又称笋子菜类，肉质茎细长，下部肥大，主要用于鲜食。

出产季节

在每年的春季大量上市。

品质鉴定

以粗大，柔嫩多汁，无空心，无

腐烂者为佳。

营养功效

芥兰菜含有丰富的维生素 A、的维生素 C、钙、蛋白质、脂肪和植物甾类。有润肠去热气，下虚火，止牙龈出血的功效。

烹制方法

适合于炒、煮、炖、烩、烧等多种烹调手法，如鸡油芥兰、奶汤芥兰等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.6g	14kcal	1.8g	0.4g	1.2g	0.8g	1700 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.11mg	0.5mg	72mg	28mg	36mg	1.0mg

苕尖

苕尖是指以红薯的嫩茎梢为原料供人蔬食，又称地瓜叶、番薯叶、过沟菜等。

出产季节

出产于 3~9 月。

品质鉴定

选择苕尖时以无虫害，无黄叶，色泽墨绿，叶肉质肥厚，茎嫩者为佳。

营养功效

中医认为苕尖味甘、性平，具有养颜、通肠道、健脾益气之功效。营

养学证明苕尖中含有丰富的维生素 B、膳食纤维以及矿物质铁等微量元素。对人体具有抗疲劳、防止便秘、促进血液循环、补气养血、降低胆固醇等作用，是高血压、糖尿病、冠心病、缺铁性贫血以及爱美人士的理想食品。

烹制方法

苕尖含有丰富的维生素，在烹调加热过程中不宜长时间的加热，以免造成维生素的大量流失，适合于炒、拌等快速成菜方法，如炆炒苕尖、鲜椒拌苕尖等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
79g	60kcal	4.3g	0.7g	13.7g	4.7g	6300 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.25mg	1.4mg	7mg	297mg	62mg	4.4mg

酸菜

酸菜是以新鲜蔬菜为原料,经晾晒、烫熟、腌制、装坛发酵制成。由于各地的加工方法不同,风味也不尽相同。

出产季节

酸菜属于叶用芥菜的加工制品,全年均有销售。但原料主要采集于冬春季节。

品质鉴定

以色泽纯正,无霉变,无腐烂,无异味,质地结实者为佳品。

烹制方法

酸菜多用于辅料、馅料,或用于煮面、做汤,还可以直接供佐餐食用,如酸菜粉丝汤、酸菜鱼、酸菜鸡丝面等。

食用须知

酸菜属于腌制品,易产生硝酸盐,对人体具有致癌的危害,所以尽量少食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
95.2g	14kcal	1.1g	0.2g	2.4g	0.5g	30μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.02mg	0.6mg	2mg	48mg	38mg	1.6mg

榨菜

榨菜又称茎用芥菜,俗称包包菜、羊角菜。榨菜是以茎用芥菜为原料,经过穿剥、晾架、腌制、修剪、淘洗、拌料、分级装坛而成。榨菜是我国特产蔬菜之一。享有“四川四大腌菜之一”的美名,以重庆的涪陵榨菜为代表。

出产季节

榨菜属于芥菜的加工制品,不

受季节性 and 地域性的限制,全年均有销售。

品质鉴定

以水分少,色泽正常,具有榨菜的特殊香味,咸度适口,口感脆嫩和柔嫩,无杂质、异味等为佳。

烹制方法

除供直接食用外,还常作配料,用于拌、炒、烩或做汤、煮面等,如榨菜肉丝、榨菜汤等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
75.0g	29kcal	2.2g	0.3g	4.4g	2.1g	490μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.06mg	0.5mg	2mg	155mg	41mg	3.9mg

第一章 原料与调料采购

芽菜

芽菜是用芥菜的嫩茎划成丝,经晾晒、腌制、熬糖、配料等工序加工后,密封于坛内存放一年而成。芽菜分咸、甜两种。咸芽菜产于四川的南溪、泸州;甜芽菜产于四川的宜宾,古称“叙府芽菜”。芽菜有“四川四大腌菜之一”的美称。

出产季节

芽菜属于芥菜的加工制品,所以没有时间性的限制,全年均有销售。

品质鉴定

宜宾芽菜要求色褐黄,润泽发亮,根条均匀,气味甜香,咸淡适口,质嫩脆。无菜叶、老梗、怪味、霉变。

咸芽菜色青黄,润泽,根条均匀,质嫩脆,味香,咸淡适口,无老梗、怪味、霉变。

营养功效

可以补充多种蛋白质、维生素及其他营养元素。

烹制方法

芽菜除直接供佐食以外,在烹饪中还常常用于调味、增鲜和当做配料使用,也多用于做汤、馅料、食面等,如鸡米芽菜、芽菜包子、担担面等。

食用须知

属于芥菜的腌制发酵加工制品,含盐量较高,所以使用前,要反复用清水清洗,以降低含盐量。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
81.3g	23kcal	1.3g	0.1g	6.5g	2.4g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.03mg	-	-	125mg	15mg	4.4mg

蕨菜

蕨菜又称龙头菜、如意菜、拳头菜等,属于凤尾蕨科,多分布于稀疏针阔混交林。蕨菜一般株高达1m,根状长而横走,有黑褐色绒毛。早春新生叶拳卷,呈三叉状。柄叶鲜嫩,上披白色绒毛,此时为采集期。

出产季节

早春时节为采收季节。

品质鉴定

选择蕨菜时以无腐烂,新鲜,气味良好者为佳。

营养功效

中医认为蕨菜性甘、寒涩、无毒。具有清热解毒,安神利尿的功效。含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、有机酸以及多种维生素。经常食用可治疗高血压、头昏、子宫出血、关节炎等症,并对麻疹、流感有预防作用。

烹制方法

食用时,一般用开水煮熟后,用清水浸泡1~2天,每天换清水数次,泡去涩味。多用于炒、拌、煮汤以及烫火锅,如麻辣蕨菜、清炒蕨菜等。

营养成分含量表(每 100 克干蕨菜)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
7.2g	251kcal	6.6g	0.9g	79.7g	25.5g	1040 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	0.13mg	2.7mg	3mg	1.9mg	5.6mg	171mg

马齿苋

马齿苋又称荷兰菜、酱板草、长命菜、五行草、安乐菜、瓜子菜、酸味菜等,为马齿苋科一年生匍匐草本植物。茎带紫色,叶片小而肥厚,单生或对生,稍凹下或平截,基部宽楔形,形似马齿,故名“马齿苋”。我国分布较广,是常见的野生蔬菜。

出产季节

通常在夏季采集嫩株食用。

品质鉴定

以叶小肉厚,质地细嫩多汁为佳。

营养功效

中医认为马齿苋性寒,味甘酸,具有清热解暑,凉血止血的功效。含有大量去甲肾上腺素、钾盐及丰富的维生素 A、柠檬酸、苹果酸、氨

基酸以及生物碱等成分。维生素 A 能维持上皮组织,如皮肤、角膜及结合膜的正常机能,参与视紫质的合成,增强视网膜感光性能,也参与体内许多氧化过程。

烹制方法

马齿苋可用于炒、凉拌、蒸、煮粥、做汤以及制馅,如拌马齿苋、马齿苋炒鸡蛋等。

食用须知

《本草经疏》:“凡脾胃虚寒,肠滑便溏者勿用。煎饵方中不得与鳖甲同入。”凡脾胃虚寒,腹泻便溏之人忌食;怀孕妇女,尤其是有习惯性流产的孕妇忌食,因马齿苋性属寒滑,食之过多,有滑利之弊。马齿苋忌与甲鱼同食,否则会使食用者肠胃消化不良,食物中毒等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
92g	27kcal	2.3g	0.3g	3g	0.7g	2230 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.11mg	0.7mg	23mg	85mg	56mg	1.5mg

萝卜

萝卜又称莱菔、芦葫等,属于十

字花科两年或一年生草本植物。萝卜是以植物膨大的变态根作为食用部位的蔬菜。我国是萝卜的起源中

第一章 原料与调料采购

心之一,现全国各地均有栽种。品种极多,常见有红萝卜、青萝卜、白萝卜、水萝卜和心里美等。

出产季节

萝卜为我国主要食用性蔬菜之一,对种植条件要求不高,一年四季均有种植出产。

品质鉴定

选择萝卜时以表皮光滑,无裂痕分枝,无畸形,无黑心,无花萼,无糠心,无布经等为佳。一年四季中以冬季出产的萝卜质量最好,质地紧密脆嫩,清甜多汁。

营养功效

中医认为萝卜性凉味甘辛,入肺、胃经。具有通气行气、健胃消食、止咳化痰、除燥生津、排毒散瘀等功效。现代营养学认为萝卜含能量少,膳食纤维素含量丰富,还含有大量的维生素和无机盐。对人体具

有增强机体免疫力,抑制癌细胞生长的作用,可以降低血脂、软化血管、稳定血压、预防冠心病、动脉硬化等疾病。在民间有“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保健康”的说法。

烹制方法

它适于各种加工方法和任何调味。常单独做菜,也可与其他荤素原料搭配成菜,同时又可以作为菜肴的装饰和食品雕刻用料。另外还可以腌制、干制等。如:萝卜羊肉汤、萝卜烧牛肉、风味萝卜干等。

食用须知

萝卜中医认为属于性寒凉蔬菜,阴胜偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。服用人参、西洋参时不要同时吃萝卜,以免药效相反,起不到补益作用。十二指肠溃疡、慢性胃炎、先兆流产、单纯甲状腺肿等患者忌食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93.4g	20kcal	0.9g	0.1g	4.0g	1.0g	20μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.03mg	0.3mg	21mg	36mg	26mg	16mg

萝卜干

萝卜干属于萝卜的加工制品,是将萝卜经过刀工切条、脱水、晾晒干制加工而成。

出产季节

萝卜干属于萝卜的干制品,不受季节性和地域性的限制,所以全年均有出产。

品质鉴定

萝卜干以色泽白,无杂质,无霉斑,质地干燥,无发酵酒味为佳。

烹制方法

萝卜干适用于多种烹调方法和任何调味方式,一般多用于做辅料与荤素原料搭配使用。如:麻辣萝卜干、萝卜干炖老腊肉等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
67.7g	60kcal	3.3g	0.2g	14.6g	3.4g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.09mg	0.9mg	17mg	53mg	65mg	3.4mg

胡萝卜

胡萝卜又称红萝卜、黄萝卜、丁香萝卜、药萝卜等,属伞形科一年或两年生草本植物,以植物膨大的变态根作为食用部位的蔬菜,呈圆柱或圆锥形。胡萝卜一般有紫、红、橙黄、黄、淡黄等几种颜色。胡萝卜除肉质根以为,嫩叶可以作为绿色蔬菜食用。原产于中亚细亚一带,元朝时期传入我国,现我国各地均有栽培种植。

出产季节

胡萝卜主要出产于冬春季节。

品质鉴定

以色正,表皮光滑,形状规则,质地脆嫩,木质心细小,味香甜,无腐烂,无霉斑者为佳。

营养功效

中医认为胡萝卜味甘,性平,有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、壮阳补肾、透疹、降气止咳等功效。现

代营养认为胡萝卜含有大量胡萝卜素和维生素 B、维生素 C 等营养成分,以及大量的人体必需氨基酸,对人体具有促进机体的正常生长与繁殖的作用。对于肠胃不适、便秘、夜盲症、性功能低下、麻疹、百日咳、小儿营养不良等症状,有很好的疗效。胡萝卜在民间享有“小人参”的美名。

烹制方法

胡萝卜在日常生活中多用于生食、凉拌、炒、烧、炖、煮等,也可以加工成腌制品、蜜饯、果酱、菜泥和饮料等。除此之外还经常用作盘饰和雕刻的原料。如:胡萝卜烧牛肉、凉拌胡萝卜丝、胡萝卜酥等。

食用须知

胡萝卜中所含的维生素属于脂溶性维生素,应与动物性原料进行搭配。胡萝卜与酒同食会在肝脏中产生一种对人体有害的毒素,导致肝病的发作。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
89.2g	37kcal	1.0g	0.2g	7.7g	1.1g	4130μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.03mg	3.6mg	13mg	32mg	27mg	1.0mg

第一章 原料与调料采购

心里美萝卜

心里美属于萝卜的一个品种,为十字花科两年或一年生草本植物。表皮呈绿色,肉质部位呈紫色,我国各地均有种植和栽培,北京地区最为盛产。

出产季节

主要出产于冬春季节。

品质鉴定

以质地脆嫩,多汁,无空心,色深,无霉斑者为佳。

营养功效

所含能量较少,纤维素较多,吃后易产生饱胀感,这些都有助于减肥。能诱导人体自身产生干扰素,增加机体免疫力,并能抑制癌细胞的生长,对防癌、抗癌有重要作用。

烹制方法

心里美多用于制作泡菜、和一些色泽艳丽的菜肴,也经常用于装饰菜肴和食品雕刻原料。如:泡心里美、巧拌心里美等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93.5g	21kcal	0.8g	0.2g	4.1g	0.8g	100 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.4mg	0.4mg	23mg	68mg	24mg	0.5mg

大头菜

大头菜属于芜菁或根用芥菜经过加工腌制或酱制而成,许多地区均有生产,具有代表性的有江西五香大头菜、北京芥菜疙瘩、四川大头菜等。因为各地加工制作方法,用料各不相同,故风味多样。四川大头菜享有“四川四大腌菜之一”的美名。

出产季节

因为大头菜属于酱腌菜类,所以不受季节性的限制,全年均有上市销售。大头菜的原料主要是在冬春季节出产。

品质鉴定

大头菜成品以色泽黄亮,质地脆嫩,咸淡适度,味香回甜,无酸味、

霉变、硬质、火烧皮等为佳品。

营养功效

大头菜含有丰富的膳食纤维素,对肠道蠕动、防止便秘等有很好的辅助作用。大头菜还具有一种特殊的芳香味具有增强食欲和开胃的功效。

烹制方法

大头菜可以直接食用,也可用于佐料和火锅味碟等,适合拌、炒、炖多种烹调手法。如:红油大头菜丝、大头菜炒肉丝等。

食用须知

大头菜属于腌酱制品,含盐量较高,所以要少食,特别是一些富贵病患者要忌食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
74.8g	36kcal	2.4g	0.3g	6.0g	2.4g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.08mg	0.8mg	5mg	77mg	41mg	6.7mg

地瓜

地瓜学名豆薯,又称凉薯、地萝卜、白土瓜、甘薯等,属豆科一年生蔓性草本植物。可食用部分呈扁圆形或纺锤形肉质根块。根皮黄白色,表皮因为含有丰富的根皮纤维,很容易用手撕去表皮。其豆荚称四棱豆,也可供蔬菜食用。原产于美洲热带地区,后来传入我国,现我国各地均有栽培。

出产季节

地瓜主要出产于秋季。

品质鉴定

以皮色棕黄,肉色雪白,味甜多汁,肉质脆嫩,无霉斑,无腐烂者为佳。

营养功效

地瓜含有丰富的水分、维生素、蛋白质、淀粉以及多种矿物质元素,特别是碳水化合物和维生素C含量相当丰富,对人体具有和中、利水、健脾的作用,中医学也认为地瓜是一种利水、健脾的减肥食品。地瓜还具有滑肠作用,可减少脂肪吸收,而且食用地瓜可增加饱腹感,减少进食欲望,从而达到减肥的目的。

烹制方法

地瓜除可以代水果生食外,在烹饪中还可以炒、拌或与荤食性原料搭配使用。如:地瓜回锅肉、沙拉地瓜

等。地瓜还可以加工提炼成淀粉。

食用须知

中医认为地瓜性质寒凉,体质偏寒者不宜过多食用。受凉腹泻者忌食。

春笋

春笋属于竹笋的一个品种,主要采集于春季,所以称之为春笋。属于禾本科竹亚科竹类的嫩茎、芽的统称。供食用的主要有毛竹、慈竹等多种竹。竹笋呈锥形或圆筒棒形,外有笋衣紧密包裹,呈赤褐、青绿等色。原产于我国,为我国的主要蔬菜之一。

出产季节

主要出产于春季。

品质鉴定

以新鲜,笋节间间距短,形状完整,肉质脆嫩,多汁,笋肉色泽白为佳。

营养功效

春笋属于低脂肪、低糖、多膳食纤维的蔬菜。含有大量的维生素C、B族维生素、蛋白质、磷、铁以及多种人体必需氨基酸。对促进肠道蠕动、帮助消化、预防便秘和结肠癌有很好的疗效。也是冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者的健康食品。同时也是爱美和减肥朋友的友好食品。

第一章 原料与调料采购

烹制方法

烹调日常烹饪中多采用拌、炒、烧、煸等方法制作多种菜肴。如：干煸春笋、清炒春笋等。

有苦涩味，故在食用之前，常需要用焯水及清水漂洗，以除去苦涩味，突出鲜香味。存放鲜笋时不宜剥去壳保存。

食用须知

春笋中草酸含量较高，所以具

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
91.4g	20kcal	2.4g	0.1g	5.1g	2.8g	300μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.04mg	0.4mg	5mg	8mg	36mg	2.4mg

冬笋

冬笋属于竹笋的一个品种，是指立秋前后由楠竹(毛竹)的地下茎(竹鞭)侧芽发育而成的笋芽，因尚未出土，就进行采集，所以称之为冬笋。

出产季节

主要采集于秋末和冬季。

品质鉴定

选择冬笋时以色正味纯，肥大鲜嫩，竹箨完整，干净整齐，无外伤及虫伤等为佳。

营养功效

同春笋一样属于低脂肪、低糖、多膳食纤维的蔬菜。含有大量的维生素 C、B 族维生素、蛋白质、磷、铁

以及多种人体必需氨基酸。对促进肠道蠕动、帮助消化、预防便秘和结肠癌有很好的疗效。也是冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者的健康食品。同时也是爱美和减肥朋友的友好食品。

烹制方法

在烹饪中多采用拌、炒、煸等烹调方法制作多种菜肴。如干煸冬笋、酱烧冬笋等。

食用须知

冬笋同春笋一样含有大量的草酸或含有酪氨酸生成的类龙胆酸，从而具有苦味和涩味，因此在食用之前，一般均要焯水及清水漂洗，除去苦味，突出鲜香，增强矿物质钙的吸收。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
88.1g	40kcal	4.1g	0.1g	6.5g	0.8g	800μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.08mg	0.08mg	0.6mg	1mg	22mg	56mg	0.1mg

笋衣

笋衣学名称之为笋箨,是包裹在竹笋肉质外的一层表皮。多呈白黄色或者青绿色,附有黑色的小绒毛。

出产季节

出要出产于春季。

品质鉴定

以色泽白黄,无损伤,无虫害以及绒毛软嫩不扎手者为佳。

烹制方法

多用于拌、炒或者加工成制品。如:鲜拌笋衣、笋衣泡菜等。

食用须知

笋衣表面附有一层绒毛,对人体具有损伤,所以在食用之前一定要将绒毛去干净。

玉兰片

玉兰片又称之为兰片,是以冬笋或春笋为原料,经蒸煮、熏磺、烘干等工序加工制成的干制品。因其色泽玉白,状似玉兰花瓣,所以称之

为玉兰片。主产于湖南、贵州、江西、广西等地。

出产季节

玉兰片的原料采集主要在冬季到翌年的春季,属于其鲜竹笋的加工制品,便于储藏,所以全年均有销售。

品质鉴定

以表面光洁,呈玉白色或奶白色,笋节紧密,笋肉厚,手捏片身无发黏感觉,除硫磺味外无其他异味者为佳。其中又以“冬至”到次年的“清明”之间采集加工而成的最好。

烹制方法

玉兰片经过涨发后多用于烧、炖、煮、烩、拌等烹调方法,同时具有提鲜、配色、造型的作用,多为高档菜肴的配料。如:白油玉兰片、金钩玉兰片。

食用须知

因为玉兰片是采用鲜笋加工硫磺熏制而成的干制品,所以在食用前需先用水涨发,漂洗去掉硫磺味。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
78.0g	43kcal	2.6g	0.4g	7.3g	11.3g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.07mg	0.1mg	1mg	42mg	29mg	3.6mg

高笋

高笋学名茭白,又称茭笋、茭瓜、水笋等,为禾本科多年生水生宿根草本植物菰的花茎,肥嫩如笋,较

笋口感更加柔软。高笋的肉质茎呈纺锤形或棒形,按照表皮的颜色可分为白壳、青壳、赤壳三个品种,其中又以白壳和青壳较为常见。原产于我国,亚细亚热带及亚热带栽培

第一章 原料与调料采购

普遍,为我国主要蔬菜之一,与莼菜、鲈鱼并称为“江南三大名菜”。

出产季节

高笋主要出产于5~10月,但7月份产量相对较少。

品质鉴定

以表皮光滑,茎嫩肉肥厚,肉色洁白,无糠心锈斑和黑点者为佳。

营养功效

中医认为茭白性味甘、冷,滑利,具有解热毒、除烦渴、利二便、催

乳之功效,可治疗高血压、湿热黄疸等症。

烹制方法

高笋多适用于拌、炒、烧、烩、煮汤等,如高笋炒肉片、酱烧茭白、干煸茭白等。

食用须知

因高笋所含难溶性草酸钙较多,患肾脏疾病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多者,不宜多食。高笋忌与蜂蜜同食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
92.2g	23kcal	1.2g	0.2g	4.0g	1.9g	30 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.03mg	0.5mg	5mg	4mg	36mg	0.4mg

青笋

青笋学名茎用莴苣,又称莴笋、白笋等,为菊科一年或两年生草本植物莴苣的嫩茎。原产地中海沿岸,由唐代传入我国。肉质嫩茎呈长圆筒形或长圆锥形,肥大如笋;按照表皮颜色可分为绿白、青绿、紫绿等几种。按照叶的形状可分为尖叶和圆叶两种。

出产季节

青笋一年四季均有出产,但以春季和初夏季节出产最多。

品质鉴定

选择青笋时以茎肥大,节间距离长、质地脆嫩、无黄叶、无空心 and 苦涩味等为佳。

营养功效

中医认为青笋气味长、冷,有一定的药用价值,可利五脏,通经脉、利气。现代营养学认为青笋含有丰富的钙、磷、铁以及多种维生素,对发育期的儿童、贫血儿童和增进食欲有很好的帮助作用。

烹制方法

青笋在日常生活中多用于炒、炆、烧、焖等,或者生食凉拌,也可用于腌制泡菜等。如:青笋口口脆、青笋烧鸡、泡什锦等。

食用须知

青笋中含有刺激视觉神经的物质,患有眼疾,特别是夜盲症患者不宜食用。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
95.5g	14kcal	1.0g	0.1g	2.2g	0.6g	150 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.02mg	0.5mg	4mg	23mg	48mg	0.9mg

青笋尖

青笋尖又称凤尾,为菊科一年或两年生草本植物茼蒿的嫩茎叶。有圆叶和长叶的区别之分。以青笋的嫩叶供人类当蔬菜食用。

出产季节

青笋尖一年四季均有出产,但以秋冬季节做好。

品质鉴定

以色泽翠绿、叶面光滑、叶肉肥厚、汁多,有一股蔬菜的清香味者为佳。

营养功效

青笋叶的营养成分比青笋茎部的营养成分高得多,含有大量钙、铁、胡萝卜素和维生素 C。

烹制方法

一般多用于炒、做汤、煮面,亦可以直接生食或者蘸酱等。如:麻酱凤尾、清炒凤尾等。

食用须知

青笋尖含有丰富的维生素 C,在初加工时应该先清洗,再切配;烹调加热时不宜长时间的加热,这样会导致青笋尖中的营养成分大量流失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.2g	18kcal	1.4g	0.2g	3.6g	1g	880 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.1mg	0.4mg	13mg	34mg	26mg	1.5mg

芦笋

芦笋又称石刁柏、龙须菜、露笋等,为百合科天门冬属多年生草本植物,原产于欧洲东部、地中海沿岸等地。芦笋的茎分为地下根状茎、鳞芽和地上茎三部分。因为各地芦笋在栽培方法不同,芦笋有绿、白、紫三色之分。

出产季节

自然生长的芦笋主要出产于春夏季节,但由于人工栽培技术的发展 and 芦笋自身的经济价值高,所以全年均匀出产。

品质鉴定

选择芦笋时,以色泽纯正,条形肥大,顶端圆钝,胞芽紧实,粗细均匀,质地脆嫩者为佳。其中又以紫

第一章 原料与调料采购

芦笋质量最好。

营养功效

芦笋所含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和矿物质的质量优于普通蔬菜,被誉为“十大名菜之一”,是理想的健康食品和抗癌食品。芦笋因含有较多的天门冬酰胺、天门冬氨酸及其他多种吕体皂甙物质,对心血管、血管硬化、肾炎、胆结石等疾病均有很好疗效。芦笋中还含

有大量的叶酸,是孕妇补充叶酸的重要来源之一。

烹制方法

一般多用于炒、拌、做汤等,也用于菜肴的装饰。如:芦笋培根卷、上汤芦笋、清炒芦笋等。

食用须知

芦笋不宜生食,也不宜高温长时间的烹煮。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93g	19kcal	1.4g	0.1g	4.9g	1.9g	100 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.05mg	0.7mg	45mg	10mg	42mg	1.4mg

芹菜

芹菜又称香芹、旱芹、胡芹、水芹、药芹等,属伞形科二年生草本植物,又有本地芹或中国芹之称。原产于我国,根大、叶柄细长、香味浓。按照叶柄的颜色可分为青芹和白芹两种;按照生长环境可分为旱芹和水芹。

出产季节

芹菜全年均有出产,其中秋冬季节出产最多。

品质鉴定

以秋末冬初出产的叶柄长,色泽深绿黄白,清香味浓郁的水芹为佳品。

营养功效

中医认为芹菜性凉味甘、无毒,

入肺、胃、肝经。具有平肝清热、化痰下气、健胃利尿、祛风利湿、镇静降压之功效。现代营养学认为芹菜含有丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 P 和烟酸等,尤其是维生素 P 具有降压的作用,对高血压、血管硬化和出血性疾病有辅助治疗作用。芹菜中矿物质铁的含量也相当丰富,对缺铁性贫血患者也有很好的帮助治疗作用。

烹制方法

一般多用于凉拌、炒或制馅,亦可用于调味和菜肴的装饰。如:芹黄拌豆干、芹菜牛肉丝等。

食用须知

中医认为芹菜性凉,对脾胃虚弱、大便溏薄者不宜多食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.2g	14kcal	0.8g	0.1g	2.5g	1.4g	60 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.08mg	0.4mg	12mg	48mg	103mg	0.8mg

贡菜

贡菜又称苔干、响菜、山蜇菜。贡菜是茎用茭苳经特殊工艺加工制作的一种脱水蔬菜,色泽鲜绿,质地爽口,味若海蜇,食用价值极高。清乾隆年间曾进贡朝廷,故称之为“贡菜”。因其食之有声音,清脆爽口,又称之为“响菜”。

出产季节

贡菜属于茎用茭苳的加工制品,是一种脱水蔬菜,主要是在春节前后加工制作,但全年均有销售。

品质鉴定

以色泽纯正、翠绿、质地脆嫩、无腐烂、无异味、无变质者为佳。

营养功效

《本草纲目》中记载:“贡菜具

有健胃、利水、清热解毒、降压、软化血管等功能。”现代营养学认为贡菜含有营养丰富的蛋白质、果胶及多种氨基酸;还含有丰富维生素和人体必须的钙、铁、锌、钾、钠、磷等多种微量元素,特别是维生素 E 含量较高,故有“天然保健品,植物营养素”之美称,是当今美容抗癌之佳品。

烹制方法

贡菜用水涨发后,可用于凉拌、炒食、腌制、蜜汁等,也是一种上好的火锅原料,如麻辣贡菜、干锅贡菜等。

食用须知

贡菜是一种经加工脱水制成的蔬菜,所以在使用前,一定要先用水涨发至透。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
23.7g	148kcal	19g	0.49g	26.3g	9.1g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.35mg	0.4mg	4mg	-	185mg	302mg	283.7mg

苕蓝

苕蓝学名球茎甘蓝,又称芥蓝头、疙瘩菜、切莲等,为十字花科芸薹

属植物甘蓝的变种。原产于地中海沿岸。属茎用类蔬菜,以肉质茎短缩肥大成球茎,呈扁圆、椭圆或球形。球茎表皮有绿白、绿或紫几种颜色。

第一章 原料与调料采购

出产季节

苤蓝主要出产于冬春季节。

品质鉴定

以球茎肉质紧密、表皮光滑、无损伤、质地脆嫩、含水量多、味甜、有一股蔬菜的清香味为佳。

营养功效

中医认为苤蓝性凉味甘辛,具有宽胸、止渴、化痰等功效。现代营养学认为苤蓝中含有丰富的膳食纤维、核黄素、烟酸、硫氨酸以及多

种矿物质元素,对人体具吸脂减肥、抗癌的作用。

烹制方法

烹饪中多用于炒食、凉拌、炖、煮等,也多用于腌制、酱制或酸渍成加工制品。如:苤蓝炖排骨、清炒苤蓝、酱腌苤蓝等。

食用须知

《本草求原》:“苤蓝耗气损血,病后及患疮忌之”。糖尿病患者也不宜多食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90.8g	30kcal	1.3g	0.2g	5.7g	1.3g	20μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.02mg	0.5mg	41mg	25mg	46mg	0.3mg

仙人掌

仙人掌科植物约有140属1700余种,大多都生长在美洲干旱的地区。菜用仙人掌为仙人掌属植物,原产于墨西哥。菜用仙人掌其生长速度快,含水量大,纤维含量少,绿色扁平茎上的针状叶易脱落。

出产季节

仙人掌属于喜光照性植物,赖旱能力特别强,所以仙人掌主要出产于夏季,春秋季节也有出产。

品质鉴定

选用仙人掌的嫩茎、色泽翠绿、形状完整、肉质肥厚、脆嫩多汁以及长出1个月之内者为最佳。

营养功效

中医认为仙人掌性凉味苦,具有清热解毒、散瘀消肿、健胃止痛、

镇咳等功效,对于治疗十二指肠溃疡、急性痢疾、乳腺炎等病症有很好疗效。现代营养学认为仙人掌含有人体必须的18种氨基酸和多种微量元素,以及抱壁莲、玉芙蓉等珍贵成分,也是养颜护肤的佳品。仙人掌不含草酸,不妨碍儿童和中老年人补钙。

烹制方法

仙人掌一般多用于凉拌、炒食,亦可用于挂糊油炸、炖煮等,如凉拌仙人掌、仙人掌炒肉丝、脆炸仙人掌等。

食用须知

每天食用量不宜超过50克,过多会导致腹泻,脾胃虚弱者要尽量少食。仙人掌在正式烹饪前,应先去掉表皮用淡盐水浸泡15~20分钟,或焯水后用清水漂洗掉黏液和苦味。

洋葱

洋葱又称葱头、玉葱、圆葱等，为百合科草本植物。原产于东南亚地区。鳞茎柱状圆锥形或近圆柱形，单生或数枚聚生，长4~6厘米。按照表皮颜色可分为白色、黄色和紫色三个品种；按照洋葱的生长习性又可分为普通洋葱、分蘖洋葱和顶生洋葱。在欧洲国家洋葱享有“菜中皇后”的美称。

出产季节

一年四季均有出产。

品质鉴定

选择洋葱时以鳞茎肥大，肉质细嫩，外皮干燥不抽薹，无腐烂，形状完整者为佳。在洋葱众多品种中

又以表皮呈黄色为最好。

营养功效

中医认为洋葱性温味辛，具有杀虫除湿、提神健体、降血压、消血脂的功效。现代营养学认为洋葱中含有一种矿物质元素硒，能增强细胞的活力和代谢能力，可防癌、抗衰老；常食洋葱还能够提高骨密度，对于骨质疏松症有很好疗效。

烹制方法

洋葱一般多用作辅料与荤类原料进行搭配，可凉拌、炒、炸、烧等，在西餐中多用于调味、做汤。如：洋葱炒肉丝、炸洋葱圈等。

食用须知

患有皮肤瘙痒性疾病、眼部充血患者忌食，肺胃炎患者少食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
89.2g	39kcal	1.1g	0.2g	8.1g	0.9g	20μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.03mg	0.3mg	8mg	24mg	39mg	0.6mg

百合

百合又称白百合、蒜脑薯、蒜瓣薯等，为百合科多年生草本植物。原产于亚洲，我国以甘肃、湖南等地所产最为有名。地下鳞茎呈球形，由片状鳞片层抱和而成。

出产季节

百合主要出产于秋冬季节。

品质鉴定

以形状完整、色白、味醇正、无泥土、无黑斑、无霉斑者为佳。

营养功效

中医认为百合味甘，性平，具有滋阴清热、安心养神、补中益气、润肺止咳、补脑抗衰老之功效。百合中含有大量的秋水仙碱等多种生物碱和营养物质，对病后体弱、神经衰弱等症有很好食疗功效。百合中还富含磷、钾等多种矿物质元素，对人体维持血液酸碱平衡有着重要的作用。

烹制方法

百合在日常生活中多用于做药膳原料，除此之外在烹饪中与其他

第一章 原料与调料采购

荤素原料搭配,运用炒、煮、炖等烹调方法。如:百合粥、百合莲子羹、百合炒时蔬、百合炖猪蹄等。

食用须知

风寒咳嗽、脾虚便稀薄患者不宜食用。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
56.7g	162kcal	3.2g	0.1g	37.1g	1.7g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.04mg	0.7mg	18mg	11mg	61mg	1.0mg

藠头

藠头又称芥头、火葱、芥葱等,为百合科草本植物。鳞茎呈狭卵形、不分瓣,有特殊的辛辣味。原产于亚洲东部。

出产季节

主要出产于秋季。

品质鉴定

选择时以鳞茎肥大、肉质紧密、

肉质洁白、无泥沙、形状完整、无损伤者为佳。

烹制方法

主要用于腌制,加工制成酱菜、腌渍菜,也可鲜食,用于制作馅心、配菜、凉拌、泡菜等,如甜酸藠头、红油藠头等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
81.0g	-	-	-	0.3g	0.3g	3360 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	-	-	27mg	160mg	58mg	3.6mg

慈姑

慈姑又称为慈菰、白慈菰、剪头草等,属于泽泻科多年生水生草本植物。球茎呈圆形或者长圆形,顶端有肥大的顶芽。按照表皮颜色可分为白、黄白和紫几个品种。亚洲、欧洲、北美地区均有分布。

出产季节

慈姑主要出产于秋冬季节。

品质鉴定

以表皮光滑、皮薄、肉质白色、球茎肥大、形状完整、无损伤者为佳。

营养功效

中医认为,慈姑球茎味甘、涩、性微温,入肺、心经。可敛肺、止咳、止血、实肠,主治痰核瘰癧、肿块疮疖、肺热咳嗽、喘促气憋、心悸心慌、水肿、小便不利等病症。慈姑含有多种微量元素,具有一定的强心作

用,同时慈姑所含的水分及其他有效成分,具有清肺散热、润肺止咳的作用。慈姑含有秋水仙碱等多种生物碱,有防癌抗癌肿、解毒消痈作用,常用来防治肿瘤。

烹制方法

一般多用于炒、烧、煮、炖、蒸等烹调方法,也可以用于点心的皮胚馅料,或者加工成淀粉。如:香煎慈姑饼、慈姑烧鸡等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
83.6g	59kcal	1.2g	0.2g	13.1g	1.1g	20μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.02mg	0.7mg	7mg	4mg	44mg	0.6mg

芋

芋又称芋艿、芋头、芋魁等,为天南星科多年生草本植物。分布于亚洲热带及亚热带地区,品种甚多。叶盾状着生,卵状心形或箭状心形;肉质的块茎呈圆、椭圆、卵圆或长形;表皮薄而粗糙,呈褐色或者黄褐色;肉质细嫩,多为白色或带紫色花纹。按照芋的生长习性主要可分为水芋和旱芋两种。

出产季节

主要出产于秋冬季节。

品质鉴定

以球茎肥大、形状规则、组织饱满、无侧芽、无干枯损伤、肉质细嫩者为佳。水芋比旱芋质量要好。

营养功效

芋的含氟量较高,对牙齿有很好的保健作用。芋头还具有防治癌细胞以及肿瘤的作用,对癌症手术或手术后放疗、化疗康复有很好的辅助治疗作用。

烹制方法

芋适合用烧、炖、煮、蒸等多种长时间加热的烹调方法。也可以用于制作点心的皮胚。如:香芋卷、芋儿烧鸭等。

食用须知

剥洗芋头的时候宜戴上手套,防治黏液中化合物令手部皮肤过敏,发痒。烹调时一定要熟透,否则芋头中的黏液会对咽喉产生刺激作用。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
78.6g	79kcal	0.2g	1.0g	17.1g	1.0g	160μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.05mg	0.7mg	6mg	36mg	55mg	1.0mg

第一章 原料与调料采购

魔芋

魔芋又称麻芋、鬼芋、花秆莲等,属于天南星科多年生草本植物。原产于亚洲东部和东南亚地带。魔芋的块茎很大,呈扁球形,直径3~25厘米,表皮呈褐色。魔芋含有毒的生物碱,需加工成魔芋粉后,再经过石灰水或碱水进行处理去毒后,加工成魔芋豆腐、魔芋粉条、仿荤菜原料等制品。四川地区所说的魔芋为魔芋豆腐。

出产季节

魔芋主要出产于秋冬季节。

营养功效

我国古代医学典籍《本草纲目》、《三元延寿》、《开宝本草》等均有所记载:魔芋味辛、性寒,有解毒、

消肿、行瘀、化痰、散积等多种功能,能医治疟疾、闭经、疔疮、丹毒、烫伤、乳痈、疝气、痢疾肿毒、毒蛇咬伤等病症。

魔芋含有大量葡甘露聚糖苷,对癌细胞的扩展具有阻碍作用;葡甘露聚糖具有吸水膨胀,食后有饱腹感,是理想的减肥食品,同时魔芋还有降低血糖、补钙、清理肠道等作用,所以被人们誉为“魔力食品”。

烹制方法

在日常生活中多用烧、烩、焖等长时间加热的烹调方法。如:魔芋烧鸭、火锅魔芋等。

食用须知

魔芋含有对人体有害毒素,一定要加热至透方可食用。

营养成分含量表(每100克魔芋精粉)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
12.2g	37kcal	4.6g	0.1g	4.4g	74.4g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
微	0.10mg	0.4mg	-	45mg	272mg	1.6mg

雪魔芋

雪魔芋属于魔芋的加工制品之一。源自峨眉山金顶,早在20世纪30年代峨眉山金殿(永明华藏寺)主持和尚圣谓,一次偶然机会发现一方经过几天霜雪冷冻后的魔芋(俗称黑豆腐),发泡成海绵状,吃起来万分可口,便仿照试制,结果味道鲜美,于是开始制作,雪魔芋从此问世。

出产季节

雪魔芋由于需要经过霜雪的冷冻,所以主要出产于冬季。

品质鉴定

雪魔芋以无杂质、孔状均匀、无异味者为佳。

烹制方法

食用时经温水泡成海绵状,压干水分切成片、条、块可与鸡、鸭、牛、猪等肉类红烧,也可做素食,属纯天然无污染食品。

食用须知

雪魔芋在正式烹调加工之前需要先用清水涨发回软,然后再改刀成形,便于烹调加工。

藕

藕又称莲、莲藕、莲菜、荷梗等,为睡莲科多年水生草本植物。原产于我国和印度。藕属根茎类蔬菜,根茎呈节状,多数4~5节,中间有管状小孔,折断后有丝相连。藕按照开花的颜色可分为红花藕和白花藕两种;按照上市季节可分为果藕、鲜藕和老藕。白花藕的藕节粗,呈长圆形,表皮光滑,呈白色或淡黄色,肉质脆嫩,汁多味甜;红花莲藕的藕节细长,表皮有锈斑,呈黄色,淀粉含量较多,肉质较粗。

出产季节

藕全年均有出产,以秋冬季节最为盛产。

品质鉴定

以藕节肥大饱满,色泽纯正,质地脆嫩多汁,清香味甜,形状完整,无损伤,不带藕尾者为佳。

营养功效

中医认为,莲藕有生津止渴、清热解烦、养胃消食、调气补虚等功效。莲藕含有丰富的维生素C、膳食纤维以及矿物质铁等营养元素,对肝病、便秘、糖尿病等虚弱病症均有很好的疗效,同时可以预防缺铁性贫血。莲藕还含有丹宁酸,具有收缩血管和止血的作用。

烹制方法

一般白花莲藕多用拌、炆、炒以及生食等,红花莲藕多用烧、炖、煮、蒸等。如:炆炒莲藕、蜜酿莲藕煲等。

食用须知

莲藕不宜用铁器盛煮,易发黑。藕性偏凉,产妇不宜过早食用。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
80.5g	70kcal	1.9g	0.2g	15.2g	1.2g	20μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.09mg	0.03mg	0.3mg	44mg	39mg	58mg	1.4mg

姜

姜又称为生姜、仔姜、黄姜等,属姜科多年生草本植物。原产于我国和印度尼西亚。是以姜的根茎膨大,呈不规则、扁平块状供其食用;有灰白和黄白两种颜色,具有独特芳香辛辣味。主要可分为灰白皮

姜、白黄姜和黄皮姜三个品种。按照采收的时期可分为嫩姜和老姜。嫩姜含水量大、辣味淡、质地脆嫩清香;老姜质老水分少、辣味浓厚、赖储存。

出产季节

嫩姜春夏秋冬均有出产,以秋季最为盛产;老姜全年均有出产,以

第一章 原料与调料采购

冬季最为盛产。

品质鉴定

选择姜时以表皮光滑,形状规则,节疏肉厚,无损伤,无根须,无黑心,无腐烂的为佳。

营养功效

中医认为生姜味辛性温,有发散风寒、化痰止咳,又能温中止呕、解毒等功效,临床上常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等证。姜的辣味成分主要有姜酮、姜醇、姜酚三种,它们具有一定的挥发性,能增强和

加速血液循环,刺激胃液分泌,帮助消化,有健胃的功能。姜还具有杀菌的作用。

烹制方法

嫩姜一般多用炒、拌、泡等方法;老姜多用于调味,除腥增香。如:仔姜耳片、仔姜肉丝、姜汁菠菜等。

食用须知

姜性温具有发汗解表的作用,所以内热者忌食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
87.0g	41kcal	1.3g	0.6g	7.6g	2.7g	170μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.03mg	0.8mg	4mg	32mg	27mg	1.0mg

黄瓜

黄瓜又称胡瓜、刺瓜、青瓜、吊瓜等,为葫芦科一年生攀缘草本植物,以嫩果供蔬菜食用。原产于印度。呈圆筒形或棒形,幼嫩果呈墨绿色、绿色,老熟后则变黄。表面有短刺,并有明显的瘤状凸起,也有表面光滑的。黄瓜的品种较多,按照果的形状可分为刺黄瓜、短黄瓜、小黄瓜等。

出产季节

黄瓜一年之中除冬季没有出产,其余季节均有出产。

品质鉴定

选择黄瓜时以青绿鲜嫩,表面有一层薄霜,顶花未脱落,带刺,无苦味,无损伤者为佳。

营养功效

黄瓜中医认为性凉味甘,入胃、肺、大肠经。具有清热利水、解毒除湿、润肠、镇痛等功效。

现代营养学认为黄瓜中富含丰富的维生素C、维生素E,对人体具有抗衰老、防止唇炎、口角炎、增强人体免疫力、养颜润肤的作用。黄瓜中所含的丙醇二酸,可抑制糖类物质转变为脂肪。此外,黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用。

烹制方法

黄瓜适合于拌、炒、焖、炆、酿或做菜肴配料、做汤等多种烹调方法;也经常用于冷盘拼摆、菜肴围边与装饰及食品雕刻。黄瓜还可以运用酸渍、酱渍、腌制等加工方法制成制品。

如：黄瓜皮蛋汤、酱黄瓜、炆黄瓜等。 腹痛泄泻。

食用须知

黄瓜性凉，胃寒患者食之易致

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
95.8g	15kcal	0.8kal	0.2g	2.4g	0.5g	90 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.03mg	0.2mg	9mg	24mg	24mg	0.5mg

南瓜

南瓜又称窝瓜、番瓜等，属葫芦科一年生蔓生草本植物。南瓜一般有长筒形、圆球形、狭颈形等，表面多有纵沟或瘤状凸起，老熟后表面有一层白色粉状物质；幼嫩时为青绿色，成熟后多为赤褐色和黄褐色。原产于南美洲，后来传入我国。

出产季节

南瓜主要以夏秋季节最为盛产。

品质鉴定

选择老南瓜时以果实结实，瓜形完整，组织紧密，瓜肉肥厚，色正味醇，表面有一层白色粉末者为佳。嫩南瓜选择时以表皮色泽翠绿，形状完整，顶部带有花，切开无瓜仁者

为佳。

营养功效

中医认为南瓜性温、味甘、无毒，具有润肺益气的功效。南瓜中维生素 A、胡萝卜素和果胶的含量都非常丰富，特别适合于肥胖患者。南瓜中含有一种微量元素钴，对防止糖尿病有非常好的帮助作用，同时也是防止高血压的良好蔬菜。

烹制方法

嫩南瓜多用于炒食、制馅等；老南瓜多用于烧、焖、蒸、煮或做主食、点心等。南瓜同时也是食品雕刻的首选原料。如：南瓜饼、南瓜汁、蜜酿南瓜等。

食用须知

南瓜最好不与羊肉同食。患有脚气、黄疸者忌食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
97.8g	22kcal	0.7-0.9g	0.1g	1.3-15.5g	0.8g	890 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.04mg	-	4mg	181mg	40mg	0.4mg

第一章 原料与调料采购

冬瓜

冬瓜又称白瓜、枕瓜等,属葫芦科一年生蔓性草本植物。原产于印度和我国南部。形状呈圆、扁圆或长圆筒形;瓜皮幼嫩时期均呈绿色,成熟后有绿色和白色之分。

出产季节

冬瓜是夏秋的重要蔬菜品种之一。

品质鉴定

选择冬瓜时以肉厚色白,疏松多汁,味淡,无损伤,无腐烂者为佳。

营养功效

中医认为冬瓜味甘淡,性微寒,具有清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑等功效。多用于治疗

心胸烦热、小便不利、肺病咳喘、肝硬化腹水、高血压等。

现代营养学认为冬瓜含多种维生素和人体必须的微量元素,可以调节代谢平衡,令肌肤洁白如玉、润泽光滑。是一些减肥、爱美人士的佳品。同时也是肾病、糖尿病、高血压、冠心病等患者的良好蔬菜。

烹制方法

一般可单独烹制或与其他原料进行搭配,适合烧、烩、蒸、炖、做汤等;同时冬瓜也是食品雕刻的常用原料。如:金钩烩冬瓜、冬瓜汤等。

食用须知

久病、阴虚火旺者以及服用滋补药品时不宜食用冬瓜。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
96.6g	22kcal	0.7g	0.1g	5.3g	0.8g	890μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.04mg	0.4mg	8mg	16mg	24mg	0.4mg

金瓜

金瓜属于南瓜众多品种之一,又称圆瓜、金丝瓜、印度南瓜等。同属于葫芦科一年生蔓性草本植物。形状呈圆球形,色泽金黄或赤黄。直径一般在5~10厘米。表皮光滑,无明显的纵沟和瘤状物凸起。原产于印度。

出产季节

金瓜主要出产于秋季,由于金瓜有耐储存性,所以全年均有销售。

品质鉴定

以色泽金黄纯正、肉质肥厚、形状规则,无损伤者为佳。

烹制方法

金瓜多用于蒸、煮、炖等方法,金瓜也常用于凉拌,香脆爽口,既可佐餐又可下酒,素有“植物海蜇”之美称。金瓜还可用于做盛装菜肴的器物。如:金瓜海鲜盅、金瓜粥、金瓜炖牛肉等。

食用须知

金瓜含有葫芦巴碱和丙醇二酸,这两种物质在人体内能阻止糖

分转化成脂肪,因此金瓜具有轻身 金瓜同时也富含胡萝卜素。
减肥的作用,是肥胖症患者的佳蔬。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
95.6g	14kcal	0.5g	0.1g	3.4g	0.7g	600μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.02mg	0.6mg	2mg	17mg	10mg	0.9mg

苦瓜

苦瓜又称凉瓜、癞瓜、锦荔枝等,属葫芦科一年生攀缘性草本植物,以嫩果供人蔬食。原产于印度及印度尼西亚等地,我国各地均有分布。苦瓜形状呈纺锤形、纺圆形或腰鼓形,表皮幼嫩时呈绿白色或白色,成熟后呈橙黄或橙红色,表面纵向有不规则大小的瘤状物凸起。

出产季节

主要出产于夏、秋季节。

品质鉴定

选择时以质地脆嫩,肉质肥厚,籽少,色绿白,表皮无损伤,形状规则者为佳。

营养功效

中医认为苦瓜味苦性微寒,归脾、胃、心、肝经。具有清热祛心火,

解毒,明目,补气益精,止渴消暑,治痢等功效。现代营养学证明苦瓜中含有丰富的维生素 C 以及多种矿物质元素,还含有生物碱奎宁,对人体具有刺激味觉神经,增进食欲,帮助消化的作用;所含的胰岛素能够明显降低血糖,调节血脂平衡,是糖尿病患者理想的食疗蔬菜。

烹制方法

苦瓜多与其他荤素性原料进行搭配,也可单独成菜。适合于炒、烧、煸、焖、酿、拌等烹调方法,现在也流行榨汁食用。如:苦瓜炒蛋、酱苦瓜、三鲜酿苦瓜等。

食用须知

食用苦瓜时要想减少苦味,可用盐略腌或者先焯水,但这样会导致维生素 C 和其他营养元素的大量损失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93.4g	19kcal	1.0g	0.1g	3.5g	1.4g	100μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.03mg	0.4mg	56mg	14mg	35mg	0.7mg

第一章 原料与调料采购

丝瓜

丝瓜又称天罗瓜、布瓜、蜜瓜等,属于葫芦科一年生草本攀缘植物,以嫩果供人熟食。原产于印度尼西亚,现我国各地均有分布。丝瓜按照表面形状可分为普通丝瓜和棱角丝瓜。表皮呈绿色或墨绿色。普通丝瓜表皮粗糙、无棱、有纵向的沟;棱角丝瓜表皮硬、有纵向的棱和沟。

出产季节

丝瓜属于喜阳性植物,所以主要出产于夏、秋季节。

品质鉴定

选择丝瓜时以果形端正,皮色青绿有光泽,新鲜柔嫩,果肉组织紧

密,瓜仁细小者为佳。

营养功效

中医认为丝瓜性凉,味甘;入肺、肝经。具有清热化痰、凉血解毒、祛暑等功效。现代营养学认为丝瓜所含蛋白质、淀粉、钙、磷、铁及维生素 A、维生素 B₁、维生素 C 等营养元素较丰富,能够补充人体所需矿物质元素,消除皮肤斑块,令肌肤洁白细嫩,是爱美女士的美容护肤佳品。

烹制方法

丝瓜适合于烧、炒、扒、烩、做汤等多种烹调方法。如:丝瓜烩文蛤、鱼香丝瓜等。

食用须知

脾胃虚寒、腹泻不宜服。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.3g	20kcal	1.0g	0.2g	3.6g	0.6g	90μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.04mg	0.4mg	5mg	14mg	29mg	0.4mg

佛手瓜

佛手瓜又称五年瓜、梨瓜、洋丝瓜、拳头瓜、合掌瓜、福寿瓜、虎耳瓜等,属葫芦科多年生宿根蔓性草本植物。原产于墨西哥和西印度群岛等地。形状呈短圆锥形,表面具有不规则的浅纵沟,果皮呈淡绿色,长约 8~20 厘米。

出产季节

主要出产于秋季,我国南方气候温暖地区冬季也有出产。

品质鉴定

选择佛手瓜以果肉质地脆嫩多汁,味微甜,色泽翠绿,形状完整,无损伤,有股清香味者为佳。

营养功效

中医认为佛手瓜具有理气和中,疏肝止呕的作用。佛手瓜所含营养较全面和丰富,常食可增强人体免疫力;它所含的蛋白质和矿物质钙、锌是黄瓜的 2~3 倍,又属于低能量食品,是心脏病、高血压等患者的保健蔬菜,对青少年儿童有助

于提高智力的作用。

佛手瓜炖排骨等。

烹制方法

佛手瓜其嫩果可炒、烩、熘，亦可以生食。老熟后多用于炖、煮、烧、焖等方法。如：佛手瓜炒肉片、

食用须知

佛手瓜属于温性食物，所以凡属阴虚体热和体质虚弱的人应少食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.3g	16kcal	1.2g	0.1g	2.6g	1.2g	20μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.10mg	0.1mg	8mg	17mg	18mg	0.1mg

瓠瓜

瓠瓜又称瓠子、扁蒲、葫芦、大黄瓜等，属葫芦科一年生攀缘草本植物，以嫩果供蔬菜食用。原产印度和非洲。在我国以南方为主。果实形状大多呈长圆筒形或腰鼓形，皮色绿白、幼嫩时表皮有白色绒毛，成熟后渐渐消失。

出产季节

主要盛产于夏秋季节。

品质鉴定

选择瓠瓜时以形状规则，皮色

绿白，肉质脆嫩多汁，无损伤，无病斑者为佳。

烹制方法

瓠瓜多以其他荤素性原料进行搭配使用，适合于炒、烧、烩、做汤等烹调方法。

食用须知

瓠瓜若味苦，则不宜食用，因其含有大量的葫芦甙等有毒物质，食后易出现呕吐、腹泻痉挛等症状。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
95.3g	14kcal	0.7g	0.1g	2.7g	0.8g	40μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.01mg	0.4mg	11mg	16mg	15mg	0.4mg

花菜

花菜学名花椰菜，又称菜花，属

于十字花科甘蓝的变种花椰菜的花球。按照其颜色可分为乳白色、黄色、粉红色三种。以花蕾成肉质块

第一章 原料与调料采购

状供人蔬食。原产于欧洲。

出产季节

花菜一年四季均有出产。

品质鉴定

选择花菜时以质地紧实、细嫩，表面平整，边缘未开散，色泽纯正、洁白者为佳。

营养功效

花菜中的维生素 K 以及类黄酮含量非常丰富，对人体具有加强血管壁韧性，清理血管里的垃圾，阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成

块的作用，从而减少心脏病与中风的几率。所以被人们称之为“血管清理剂”。

烹制方法

一般烹调中可以作主料或配料，最宜于动物性原料进行搭配，适合于用炒、焖、烧、烩等烹调手法。如：花菜回锅肉、菜花焖肉等。

食用须知

花菜属于花茎类食用蔬菜，容易残留农药，所以在食用之前需用淡盐水浸泡 15 ~ 20 分钟。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
92.4g	24kcal	2.1g	0.2g	3.4g	1.2g	30μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.08mg	0.6mg	61mg	23mg	47mg	1.1mg

西兰花

西兰花学名茎椰菜，又称绿菜花、洋芥蓝、青菜花等，属于十字花科甘蓝的变种茎椰菜的花球，供人蔬食。其主茎顶端形成绿色或紫色的肥大花球，表面小花蕾明显，较松散而不密集紧实。原产欧洲地中海沿岸的意大利一带，19 世纪末传入中国。

出产季节

西兰花主要盛产于夏秋季节。

品质鉴定

挑选西兰花时，要以色泽鲜艳，品质柔嫩，无开花，有股清香味以及同等条件下手感越重的，质量越好。不过，也要避免其花球过硬，这样的西兰花比较老。

营养功效

含有丰富蛋白质、糖类、脂肪、维生素和胡萝卜素，营养成分位居同类蔬菜之首，被誉为“蔬菜皇冠”。西兰花还含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力。而其中含有的类黄酮物质，则对高血压、心脏病有调节和预防的功能。同时，西兰花属于高纤维蔬菜，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情。

烹制方法

烹饪中常用于凉拌、炒的方法，亦经常用于菜肴的装饰和点缀。如：醋拌西兰花、蒜茸炒西兰花等。

食用须知

西兰花应先清洗，再切配，烹调

加热时间不宜过长。否则会导致西兰花中所含的营养成分流失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90.3g	33kcal	4.1g	0.6g	2.7g	1.6g	7210 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.09mg	0.13mg	0.9mg	51mg	67mg	72mg	1.0mg

黄花

黄花学名黄花菜,又称金针菜、萱菜等,属于百合科萱草属中红萱、萱草、黄花等植物的幼嫩花蕾,以新鲜的花蕾或干花蕾供人蔬食。常见的品种有黄花菜、北黄花菜、红萱等。四川栽培历史悠久,分布于低山和丘陵区,其中渠县黄花以色泽鲜亮,食味别致,香气馥郁、肉头肥厚而最为闻名。

出产季节

主要开花期在 8 月左右。

品质鉴定

干黄花以色泽金黄,气味纯正,无霉烂,无杂质者为佳。鲜黄花以色泽翠绿,无虫伤,无散开者为佳。

营养功效

中医认为黄花性甘凉、无毒,具有消炎、清热、止血、利尿、通乳、健胃等辅助疗效。黄花含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、核黄素及磷、铁等矿物元素,自古就是席上珍品;对胎儿发育十分有宜,还可降低胆固醇,健脑抗衰老的功能,被人们称之为“健脑菜”。

烹制方法

鲜黄花多用于凉拌、炒食、做汤等;干黄花多用于垫底、做汤。如:蒜泥黄花、黄花排骨汤、圆子汤等。

食用须知

鲜黄花的花蕊中含有较多的秋水仙碱,有毒性,食用时需摘除花蕊或者煮熟后食用。皮肤瘙痒者忌食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
40.3g	199kcal	19.4g	1.4g	27.2g	7.7g	1840 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.21mg	3.1mg	10mg	301mg	216mg	8.1mg

菊花

菊花又称甘菊、金蕊、甜菊花

等,属于菊科菊属多年生草本植物,原产于中国。以舌状花瓣供人蔬食。茎色嫩绿或褐色,单叶互生,卵

第一章 原料与调料采购

圆至长圆形,边缘有缺刻及锯齿。菊花的品种繁多,色彩丰富,但食用多以黄色菊花为主。

出产季节

菊花盛产于秋季。

品质鉴定

以花形完整,花瓣肥厚、细长,无虫害,色泽纯正者为佳。

营养功效

中医认为菊花性微寒、味甘苦,

归肺、肝经。具有散风清热,平肝明目的功效。多用于治疗风热感冒,头痛眩晕,目赤肿痛,眼目昏花等症。

烹制方法

菊花一般多用于拌、炒、做汤,亦可用于做糕点、粥类等。如:菊花拌肚丝、菊花烧鳊鱼、菊花蟹等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
19.2g	242kcal	6g	3.3g	63g	15.9g	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.09mg	0.51mg	9.2mg	1mg	234mg	88mg	78mg

荷花

荷花又称莲、水芙蓉、水花等,为睡莲科多年生水生草本植物荷的花。荷花的品种繁多,按照花的颜色大致可分为红色、粉色和白色。

出产季节

荷花属于喜光性水生植物,花期一般在 6~9 月。

品质鉴定

以选择白花或粉色花中花大、花瓣肥厚、质地柔嫩、花瓣与莲蓬连接紧实、无黄叶、干枯者为佳。

烹制方法

荷花日常中多用于蒸、煮以及制馅等烹调方法。如:荷花豆腐、荷花鸡等。

兰、迎春花等,原产于我国中部,为我国名贵花木之一。花色纯白、花形大而芳香。

出产季节

玉兰花盛开于早春时节。

品质鉴定

以花色纯白,花瓣完整,肉质肥厚,无损伤者为佳。

营养功效

中医认为玉兰花性温、味辛,具有散风、通窍等功效;并具有收敛、降血压、兴奋子宫、抗病微生物等作用,多用于治疗鼻渊、头痛、鼻塞等症。

烹制方法

一般多用于挂糊后油炸,以及炒、熘、拌等。如:脆炸玉兰、玉兰酥肉、玉兰炒肉丝等。

玉兰花

玉兰花又称辛夷、白玉兰、木

四季豆

四季豆学名菜豆,又称豆角、芸

豆、梅豆、玉豆等,属豆科蔓生攀缘性一年生草本植物,以菜豆的鲜嫩豆荚供蔬食。原产于美洲,后来传入我国。品种繁多,荚果呈弓形、马刀形。大多为绿色,也有黄、紫色的斑纹。

出产季节

四季豆在四川地区主要出产于夏、秋季节。温暖地区全年均有出产。

品质鉴定

以形状完整,色泽翠绿,无豆筋,无虫害者为佳。

营养功效

中医认为四季豆有调和脏腑、

安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效。四季豆富含蛋白质和多种氨基酸,经常食用能健脾胃,增进食欲。夏天多吃一些四季豆有消暑、清热的作用。

烹制方法

四季豆多用于长时间加热的烹调方法,如焖、烧、煮、煨、炖等。如:干煸四季豆、香锅四季豆等。

食用须知

因其含有大量皂甙和血球凝集素,食用时必须加热熟透,否则会发生食物中毒。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90.0g	30kcal	2.5g	0.2g	4.6g	2.1g	200 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.07mg	0.9mg	18mg	29mg	55mg	1.5mg

豇豆

豇豆又称浆豆、带豆、长豆等,属豆科蔓生攀缘性一年生草本植物,以鲜嫩豆荚供蔬食。原产亚洲中南部,我国自古就有栽培。豇豆呈长圆条形,颜色有墨绿色、青绿色、浅清白色或紫红色几种。按照豇豆的分类大致有普通豇豆、长豇豆、饭豇豆三种。其中又以长豇豆最为常见,长豇豆又可以按照用途分为菜豇豆和泡豇豆,菜豇豆色白粗壮,肉厚;泡豇豆色绿细长,脆嫩清香。

出产季节

主要于夏秋季节上市。

品质鉴定

选择豇豆时以鲜嫩,充实饱满,不卷曲,无明显籽粒,无虫害者为佳。

营养功效

中医认为豇豆有健脾补肾的功效,对尿频、遗精及一些妇科功能性疾病有辅助疗效。豇豆含有丰富的维生素B₁、维生素C等营养成分,对人体具有抑制胆碱酯酶活性,帮助消化、增强食欲、提高抗病毒能力的作用。同时也是糖尿病患者的理想食品。

第一章 原料与调料采购

烹制方法

菜豇豆多适用于烧、焖、拌等烹调方法;泡豇豆多适用炒、烧、炆、拌、泡、干制等多种烹调方法。如:烂肉豇豆、姜汁豇豆、干豇豆烧肉等。

食用须知

豇豆烹调加热时间不宜过长,以免造成营养成分的流失;豇豆多食则性滞,故气滞便秘者应忌食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90.8g	29kcal	2.7g	0.2g	4.0g	1.8g	120 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.07mg	0.8mg	18mg	42mg	50mg	1.0mg

扁豆

扁豆又称鹊豆、峨眉豆、菜豆等,属于豆科一年生蔓生草本植物。我国各地均有分布。以嫩豆荚供人蔬食。荚果呈微弯扁平、宽而短,倒乱状长椭圆形状,颜色呈淡绿色、红色或紫色。

出产季节

主要出产于夏、秋季节。

品质鉴定

选用扁豆是以色泽纯正,形状整齐,鲜嫩饱满,肉质肥厚紧实,无虫害者为佳。

营养功效

扁豆含有丰富的碳水化合物、蛋白质及矿物质磷。扁豆在医疗上具有健脾和中,化清降浊、除湿解渴之功效。

烹制方法

日常烹饪中多用于炒、烧、焖、煮等烹调方法也可用于制馅、腌制或加工成干制品等。如:蒜泥扁豆、扁豆墨鱼片等。

食用须知

因扁豆表皮中含有大量皂甙和血球凝集素,食用时必须加热熟透,否则会发生食物中毒。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
88.3g	37kcal	2.7g	0.2g	6.1g	2.1g	150 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.07mg	0.8mg	18mg	42mg	50mg	1.0mg

毛豆

毛豆学名青豆,又称枝豆,即菜

用大豆的嫩籽粒供人蔬食。原产于我国。嫩豆荚呈绿色,表皮长有白或棕色的茸毛,每荚含豆粒 1~4

粒,呈腰鼓形状。

出产季节

主要出产于夏季。

品质鉴定

以腰圆,粒饱满,色绿,无虫害者为佳。

营养功效

毛豆含有丰富的蛋白质、叶酸、膳食纤维和多种人体必须氨基酸,尤其以赖氨酸含量最高,对人体具有促进新陈代谢、改善记忆力、防止

骨质疏松、降低胆固醇的作用。

烹制方法

日常烹饪中多用炒、烧、烩、煮、蒸、凉拌等烹调手法,也可速冻加工成罐头制品。如:糟醉毛豆、三鲜烩青豆等。

食用须知

毛豆中维生素含量相当丰富,所以烹调加热时间,不宜过长,否则会导致营养成分的大量流失。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
69.9g	123kcal	13.1g	5.0g	6.5g	4.0g	130μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.15mg	0.07mg	1.4mg	27mg	135mg	188mg	3.5mg

茄子

茄子又称茄瓜、落苏、昆仑瓜等,属茄科一年生草本植物,以其嫩果供人蔬食。原产于印度,现我国均有分布。茄子从外表形状上可分为球形、扁球形、长条形或倒卵形;表皮颜色主要有黑紫、紫、紫红、白、绿或绿白色,其中以紫色和黑紫色较为常见。

出产季节

茄子主要盛产于夏秋季节,是我国的主要蔬菜之一。

品质鉴定

选择茄子时以颜色纯正,有光泽,萼片边缘有绿白色的皮露出,形状规则,表皮光滑,无伤疤,无虫害,无子者为佳。

营养功效

中医认为茄子性凉、味甘,入胃、肠经。具有清热凉血,消肿解毒。主治肠风下血,热毒疮痍,皮肤疮疡等病症功效。茄子富含维生素P、皂草甙等营养成分,能软化血管,防止动脉硬化、高血压,对降低胆固醇也有很好功效。

烹制方法

日常烹饪中茄子多用于红烧、油焖、蒸、烩、炸、拌等烹调方法。如:鱼香茄子、糖醋茄盒、炆炒茄子、小米椒拌茄子等。

食用须知

茄子老后茄碱含量较多,不宜多吃;手术前不宜食用茄子,否则会延长病人苏醒时间和康复速度。

第一章 原料与调料采购

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93.1g	19kcal	1.0g	0.1g	3.5g	1.9g	180μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.03mg	0.6mg	7mg	55mg	2mg	0.4mg

番茄

番茄又称西红柿、洋柿子、红茄、火柿子、西番柿等,属于茄科一年生至多年生草本植物。原产于南美洲,现我国各地均有栽培。番茄嫩果时呈绿白色,成熟后呈红色,其果形多呈球形、扁球形、梨形或樱桃形。

出产季节

番茄自然产期为1~5月、10~11月。

品质鉴定

选择番茄时以色泽纯正,大小均匀,无开裂,成熟度适中,表皮光滑,有光泽的为佳。

营养功效

中医认为番茄性微寒,味甘酸;

具有清热生津、养阴凉血、健胃消食、凉血平肝,清热解毒等功效。番茄中含有的胡萝卜素、维生素B、维生素C、维生素P位居蔬菜之冠。具有抗衰老、保护皮肤的作用,同时也是动脉硬化、高血压和冠心病等患者的保健蔬菜。

烹制方法

番茄可直接生食,一般多用于拌、炒、烩、酿、做汤,也可以加工成制品番茄酱。如:蜜酿番茄、番茄豆花牛柳、番茄煎蛋汤等。

食用须知

脾胃虚寒者不宜多食。风湿性关节炎患者多吃西红柿可能会使病情恶化。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.4g	19kcal	0.9g	0.2g	3.5g	0.5g	550μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.03mg	0.6mg	19mg	10mg	2mg	0.4mg

灯笼椒

灯笼椒学名菜椒,属茄科一年生草本植物。因其果形犹如灯笼一

样,故称之为灯笼椒。灯笼椒是辣椒在北美地区演化成的变种。灯笼椒的品种及变种较多,其颜色常见的有红、绿、紫、橙、黄等颜色。按照

果型大小可分为大甜椒、大柿子椒和小圆椒三种。

出产季节

灯笼椒主要出产于夏、秋季节。

品质鉴定

选择时以色泽纯正有光泽,形状规则,肉质肥厚,脆嫩多汁,无虫害,无伤疤者为佳。

营养功效

富含丰富维生素 C 及胡萝卜素,对人体具有开胃、驱寒、发热、排毒等功效,具有很好的减肥和美容

效果。

烹制方法

灯笼椒除可生食之外,亦可用于酿、拌、炒、煎或者腌制、制酱调味等。如:虎皮青椒、甜椒肉丝、三鲜酿彩椒等。

食用须知

灯笼椒因含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素,故在烹调加工过程中,宜采用先洗、后切和快速成菜的方法,以免造成营养成分的流失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
93.1g	23kcal	1.1g	0.1g	4.4g	1g	160μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.03mg	0.9mg	38mg	14mg	18mg	0.3mg

小米椒

小米椒属于辣椒众多品种之一,又称七星椒、小米辣、子弹椒等,果形较小,多呈圆锥形或纺锤形;嫩果多呈绿色、紫色,成熟后则呈红色或紫红色;果肉较薄,辛辣味重。

出产季节

小米椒主要盛产于夏秋季。

品质鉴定

以色泽纯正,辣味浓郁,质地硬脆,无腐烂,无虫害者为佳。

烹制方法

小米椒多用于调味或加工成酱。如:剁椒酱、鲜辣酱、小米辣拌鹅肠等。

食用须知

由于小米椒性热,辛辣浓郁,对

肠胃刺激强烈,所以内热虚火、痔疮等患者要忌食。

海带

海带又称海草、江白菜、昆布等,属于褐藻门海带科多种植物的藻体。藻体扁平,呈褐色,长带状,革质,一般长为 2~6m,宽 20~30cm。藻体明显地区分为固着器、柄部和叶片。固着器呈假根状,柄部粗短圆柱形,柄上部为宽大长带状的叶片。在叶片的中央有两条平行的浅沟,中间为中带部,厚 2~5mg,中带部两缘较薄有波状皱褶。主要分布于日本、朝鲜、我国北部等太平洋沿岸地区。

出产季节

海带一般均为干制品销售,原

第一章 原料与调料采购

料采集主要为夏季。

品质鉴定

选择海带时以色泽绿褐油润,带有一层白色的粉末,肉质厚实,条长带宽,干燥,尖端及边缘无白烂和黄化者为佳。

营养功效

中医认为海带性寒味咸、无毒,入肝、胃经。具有化痰、利水泄热等功效。海带所含的营养物质特别丰富,尤其是微量元素碘的含量特别高,享有“含碘冠军”之称。对促进

甲状腺素生成和防止大脖子病有很好的帮助。海带中的膳食纤维和不饱和脂肪酸的含量也相当丰富,是高血压、高胆固醇和高血脂患者很好的健康食品。

烹制方法

海带干、鲜均可供蔬菜食用,适合于炒、烧、拌、烩、炖、煮等多种烹调方法。如:海带炖排骨、酸辣海带等。

食用须知

脾胃虚弱、痰多便溏者忌食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
70.5g	77kcal	1.8g	0.1g	17.3g	6.1g	240 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.10mg	0.8mg	-	348mg	52mg	4.7mg

紫菜

紫菜是红藻门红毛菜科紫菜属植物的统称。我国主产于沿海地区。藻体呈膜状,紫褐、紫红、黄褐或褐绿色,由单层或双层细胞组成。

出产季节

紫菜为海藻的加工干制品,所以全年均有销售。原料采集主要为夏季。

品质鉴定

选择紫菜时以色泽鲜润,干燥,无泥沙,无虫蛀者为佳品。

营养功效

紫菜营养丰富,含碘量仅次于海带,还富含胆碱和钙、铁,能够增强记忆,治疗妇女和幼儿缺铁性贫血,对骨骼、牙齿的生长和保健有很好的促进作用。

烹制方法

紫菜干鲜均可用于制作菜肴,多用于制汤、凉拌、制馅。如:紫菜蛋花汤、紫菜虾仁饺、酸辣紫菜等。

食用须知

胃肠道消化不好以及有肠胃疾病、腹痛、便溏者忌食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
12.7g	207kcal	26.7g	1.1g	22.5g	21.6g	1370mg

续表

硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.27mg	1.02mg	7.3mg	2mg	264mg	350mg	54.9mg

石花菜

石花菜又称海冻菜、冻菜、草珊瑚、琼脂菜等,属于红藻门石花菜科藻体多年生植物。高 20cm 左右,多为紫红色或深红色。石花菜基部以假根状固着器固着。我国主要分布于黄海、渤海、东海沿海地区。

出产季节

石花菜为藻类的干制品,所以全年均有销售。藻类原料主要采集于夏秋季节。

品质鉴定

选择石花菜时,以质地脆嫩,色乳白或乳黄,对着阳光照射呈透明状,干燥,无泥沙者为佳。

营养功效

石花菜中含有琼脂,在人体肠

道内可以吸收水分,使肠道中的物质膨胀,加大大便量,对便秘患者有很好的帮助作用。石花菜还含有多种矿物质和多种维生素,其中褐藻酸盐类物质有降压的作用;硫酸脂具有降血脂和高血压的作用。中医还认为石花菜具有清肺化痰、清热祛湿、滋阴降火、凉血止血的功效。

烹制方法

石花菜多涨发后,用于凉拌、炖、煲汤等。如:麻辣石花菜、石花菜煲乳鸽等。

食用须知

石花菜用于凉拌时,不宜长时间加热涨发,这样会导致石花菜溶化于水中,也影响石花菜的脆嫩口感。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
15.6g	314kcal	5.4g	0.1g	72.9g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.2mg	3.3mg	-	167mg9mg	209mg	2mg

海白菜

海白菜学名石莼,又称海菠菜、海莴苣、海条、青苔菜等,属于绿藻门石莼科植物。藻体呈碧绿色,形体常有大小不等的孔。生长在中、低潮带岩石上。分布于渤海、黄海、

东海,南海相对较少。

品质鉴定

选择海白菜时以肉质肥厚,质地脆嫩,色泽纯正,无异味,无腐烂,无粘连者为佳。

营养功效

海白菜性寒味咸,具有清热解

第一章 原料与调料采购

毒、软坚散结、利水降压的功效。海白菜中的蛋白质和碘的含量较高,还含有多种维生素和无机盐,对人体具有降低胆固醇的作用。

烹制方法

海白菜既可鲜食又可干食,多用拌、炒、炖或做汤用。如:鲜椒拌海白菜、海白菜炖排骨等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
94.1g	14kcal	1.1g	0.1g	3g	0.9g	310μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.1mg	0.9mg	-	241mg	29mg	3.3mg

银耳

银耳又称雪耳、白木耳等,属于担孢子菌亚门层菌纲伞菌目伞菌科菌类(真菌类银耳科银耳属植物)。子实体由许多瓣状组成,形状有菊花形、牡丹形、绣球形或鸡冠形等,直径3~15cm,干后收缩,色白胶质,半透明,多褶皱,柔软有弹性;干燥后成黄色或白色,质地硬而脆。我国各地均有分布出产。

出产季节

银耳夏秋季生于阔叶树腐木上。春秋采收,将鲜银耳以清水洗净后,晒干即成。

品质鉴定

选择银耳时以子实体大而完整,色洁白光亮,质较松,体重较轻,干燥,清香无异味,无变质,无虫蛀者为佳。

营养功效

中医认为银耳性平,味甘、淡、无毒。具有润肺生津、滋阴养胃、益

气安神、强心健脑等作用。它能提高肝脏解毒能力,不但能增强机体抗肿瘤的免疫能力,还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

营养学证明银耳的营养成分相当丰富,含有丰富的蛋白质、脂肪、多种氨基酸及矿物质成分。对强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿均有很好的功效。同时也是一味滋补佳品,长期服用可以润肤、美白、祛斑、养颜。

烹制方法

银耳多作为滋补佳品与枸杞、冰糖等作为汤羹饮料,同时也适用于烩、炒、炖等烹调方法。如:莲子银耳羹、冰糖银耳、珍珠银耳等。

食用须知

食用冰糖银耳时需注意,因其含糖量较高,糖尿病患者不宜多食,一般人睡前也不宜食用,以免增加血液黏稠度,影响血液循环功能。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
14.6g	200kcal	10.0g	1.4g	36.9g	30.4g	50 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.25mg	5.3mg	—	36mg	369mg	4.1mg

黑木耳

黑木耳又称木耳、光木耳、云耳、木蛾等,属于担子菌亚门层菌纲木耳目菌类。我国东北、东南、西南地区均有出产。木耳子实体胶质,成圆盘形、耳形等不规则形状,直径3~12cm。新鲜时软,干后成角质。常见的木耳有粗木耳和细木耳两类。细木耳瓣薄、质轻、质地细腻、入口细嫩品质最优。粗木耳又称毛木耳,耳大而厚、质粗体重、入口脆硬,品质较差。

出产季节

木耳一年四季均有出产,以夏秋季节最为盛产。

品质鉴定

选择木耳时以耳面乌黑有光泽,耳背略呈灰白色,耳形大小适

中,干燥,无杂质,无硬块,气味纯正者为佳。

营养功效

黑木耳中含铁量及其丰富,是猪肝的7倍,常吃能防止缺铁性贫血。木耳中所含的胶质能够帮助人体排除体内渣滓和灰尘,同时对胆结石、肾结石等结石患者有很好的化解功能。黑木耳也是预防冠心病、动脉硬化、癌症的良好食品。

烹制方法

木耳既可用作主料,亦可与多种原料进行搭配使用。适合于炒、拌、烩、炖、泡等多种烹调方法。如:山椒木耳、清炒木耳、木耳肉片等。

食用须知

鲜木耳含有一种光感化学物质,对人体有害,食用后容易引起皮炎和呼吸道过敏等症状。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
15.5g	205kcal	12.1g	1.5g	35.7g	29.9g	100 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.17mg	0.44mg	2.5mg	—	247mg	292mg	97.4mg

香菇

香菇又称香蕈、椎耳、香信、冬菇、厚菇、花菇等,属于担子菌亚门层

菌纲伞菌目伞菌科菌类植物。由菌杆和菌盖两部分组成,表皮呈淡褐色或紫褐色;表面有一层褐色的小鳞片,呈辐射状排列,或成菊花状破裂,

第一章 原料与调料采购

露出白色菌肉。为我国主要特产之一,同时也是世界第二大食用菌。

出产季节

香菇全年均有出产,夏秋季节出产最多。

品质鉴定

选择香菇时以肉质厚而结实,形状完整,色泽纯正,无杂质,无霉变,无异味,伞盖半开者为佳。一年之中又数冬季香菇质量最好。

营养功效

中医认为香菇性味甘、平、凉,有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效。现代营养学认为香菇属于高蛋白、低脂肪、高纤维及多糖的蔬菜,富含多种氨基酸和多种维

生素,对人体具有增强免疫力、防癌和抗癌的作用,是高血压、高血脂、动脉硬化以及爱美人士的理想健康食品。

烹制方法

香菇干、鲜均可入食,既可作为主料,亦可用作辅料与其他荤素原料进行搭配使用。多用于炒、炖、煮、烧、做汤、制馅等,也常用于凉菜花式冷盘的配色和装饰。如:香菇炖鸡、香菇肉片、三鲜汤、香菇包子等。

食用须知

香菇保藏时,多用冷藏的方法保持香菇的营养成分。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
91.7g	19kcal	2.2g	0.3g	1.9g	3.3g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
微	0.08mg	2.0mg	1mg	2mg	53mg	0.3mg

平菇

平菇学名则耳,又称冻菇、鲍菇、北风菌、蚝菌等,属于担子菌亚门层菌纲伞菌目伞菌科菌类。我国广泛分布及栽培。平菇子实体的形状和色泽变化较多,具有肉质化、扇形的菌盖,菌褶向下延伸,状如扇骨;菌柄偏生或侧生,质地肥厚。属于营养价值很高的经济型食用菌。

出产季节

平菇全年均有栽培和销售,但以晚秋季节出产最多。

品质鉴定

选择平菇时以形状完整无损伤,色泽纯正,鲜嫩,无异味,无霉烂者为佳。

营养功效

平菇富含蛋白质、氨基酸、矿物质及多种维生素,常食平菇不仅能改善人体的新陈代谢,而且对减少人体血清胆固醇、降低血压和防治肝炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压等有明显的效果。中医还认为平菇性味甘、温,具有追风散寒、舒筋活络的功效,可用于治疗腰腿痛、手足麻木、经络不适等症。

烹制方法

日常中平菇多以鲜品供蔬食,也有加工成干品,采用炒、炖、蒸、拌、烧等烹调方法成菜,亦可用于做汤。如:平菇炒肉片、平菇汤、椒盐

平菇等。

食用须知

平菇食用鲜品时需注意,因为平菇含水量较多,不宜长时间的加热,影响口感。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
9.2g	242kcal	38.7g	3.3g	14.4g	17.2g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.08mg	44.3mg	-	169mg	1655mg	19.4mg

蘑菇

蘑菇又称洋蘑菇、肉蕈等,属于担子菌亚门层菌纲伞菌目伞菌科菌类。原产于欧美亚的温带地区,我国南方地区广泛栽培。蘑菇的品种繁多,常见的有双环蘑菇、双孢蘑菇、四孢蘑菇等。以子实体群生或丛生,菌盖表面干爽呈白色或灰色,形状初期为半球形,后展开呈伞状。

出产季节

蘑菇主要出产于冬春季节。

品质鉴定

选择蘑菇时以形状完整,无损

伤,菌伞不展开,色泽正常,无色块,肉质肥厚致密者为佳。

营养功效

蘑菇含有丰富的植物蛋白、多种人体必须氨基酸、维生素和钙、磷等矿物质元素,还含有较多的蘑菇核糖核酸,对人体具有促进新陈代谢、增强免疫力、防治流感、高血压、高血脂以及抗癌、防癌的作用。

烹制方法

用于凉拌、烧、炒、做汤等,亦可用于制作面点的面臊、馅心等。如:蘑菇烧鸭、蘑菇包子等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
92.4g	20kcal	2.7g	0.1g	2.0g	2.1g	10 μ g
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.08mg	0.35mg	4.0mg	2mg	6mg	94mg	1.2mg

金针菇

金针菇又称构菌、朴菇、毛柄金

钱菌、冻菌等,属于担子菌亚门层菌纲伞菌目伞菌科菌类。我国各地均有栽培。菌盖肉质、较小,起初

第一章 原料与调料采购

成球形,后来展开成伞状,多为淡黄色或黄褐色,菌柄细长,故又有“金针菜”之称。

出产季节

自然生长的金针菇主要出产于早春、晚秋至初冬时节,生长在柳、榆、白杨树等阔叶树的枯树干及腐木桩。人工栽培全年均有出产。

品质鉴定

选择金针菇时以菌盖成圆球形,无散开,菌柄粗细一致,肉质紧密,细嫩,色泽纯正,无腐烂,无异味者为佳。

营养功效

金针菇富含胡萝卜素、多种氨

基酸和核酸。其中氨基酸多属于人体必需氨基酸,尤其是赖氨酸和精氨酸的含量特别高,有益于儿童脑细胞的发育,因此国外称其为“增智菇”。同时金针菇含有丰富的膳食纤维,对人体具有促进肠道蠕动、通便、排毒的功效。

烹制方法

金针菇日常多用于凉拌、炒、扒、煮等方法,也经常当辅料或用于菜肴垫底。如:金针肥牛卷、清炒金针菇等。

食用须知

中医认为金针菇性微寒,所以脾胃虚寒者不宜多食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
90.2g	26kcal	2.4g	0.4g	3.3g	2.7g	30μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.15mg	0.19mg	4.1mg	2mg	-	97mg	17mg

鸡腿菇

鸡腿菇学名毛头鬼伞,又因其形如鸡腿,肉质、肉味似鸡丝而称之为鸡腿蘑,属于担子菌亚门层菌纲伞鬼伞菌科菌类。我国主要分布于四川、云南、青海等地。菌盖成圆柱形、筒形或腰鼓形,最后平展,高6~11厘米、直径5厘米左右,颜色呈白色;菌柄长5~20厘米、直径2厘米左右。多以其菌柄供人蔬食。

出产季节

鸡腿菇现在多以人工栽培,全年均有出产和销售。

品质鉴定

选择鸡腿菇时多以色泽纯正,有光泽,菌盖紧裹无散开,菌柄肉质紧密粗壮,无空心,无腐烂,无异味者为佳品。

营养功效

中医认为鸡腿菇性平,味甘滑,具有清神益智,益脾胃,助消化,增加食欲等功效。鸡腿菇还含有抗癌活性物质和治疗糖尿病的有效成分,长期食用,对降低血糖浓度,治疗糖尿病有较好疗效,特别对治疗痔疮效果明显。还具有高蛋白、低脂肪的优良特性。

烹制方法

鸡腿菇多用于炒、烧、炖、煮、扣等方法烹调成菜。如：清炒鸡腿菇、鸡腿菇捞饭等。

草菇

草菇又称苞脚菇、兰花菇、秆菇、麻菇及中国菇等。属于担子菌亚门层菌纲伞菌目伞菌科菌类。原产于我国，为我国特产菌类之一。子实体的菌盖初呈钟形，伸展后中央稍微凸起，幼时呈黑色，后变成灰色及灰白色，菌肉呈白色。

出产季节

草菇常生长在腐烂发酵的稻草上，主要出产于秋冬季节。

品质鉴定

选择草菇时以菌盖未散开，菌

柄肉厚紧密，颜色偏黑，有股清香味，无泥土，无杂质，无腐烂者为佳。

营养功效

草菇含有丰富的优质蛋白、维生素 C 以及多种人体必须氨基酸，对人体具有促进新陈代谢，增强机体免疫力，消食祛热，养肝健胃以及防止坏血病等功效。

烹制方法

日常烹饪中多用于炒、炸、扒、烧、炖、煮等成菜方法，也可用于加工成干制品或罐头制品。如：鲍汁扒草菇、椒盐酥草菇等。

食用须知

草菇无论是鲜品还是干品，都不能用水浸泡过长时间，时间过长容易导致大量的营养成分和鲜味流失。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
92.3g	23kcal	2.7g	0.2g	4.3g	1.6g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.08mg	0.34mg	8mg	-	17mg	33mg	1.3mg

猴头菇

猴头菇又称猴头、猴头菌、阴阳菇、刺猬菌等，因其外形酷似小猴子的头而得名猴头菇，是我国著名的食用、药用真菌，俗称“蘑菇之王”，它与熊掌、燕窝、鱼翅并列为四大名菜，自古以来被誉为“山珍”。属于猴头菌科菌类。孢子透明无色，表面光滑，呈球形或近似球形；子实体呈块状、扁半球形或头形，肉质，直

径 5~15cm，不分枝。鲜品呈白色，干品呈黄色至浅褐色。

品质鉴定

选择以形状完整无损伤，茸毛齐全，质干个大，色泽金黄，有一股特殊的香味，无杂质的为佳。

营养功效

中医认为猴头菇性平，味甘，能利五脏，助消化，具滋补的功效。对抗癌、治疗神经衰弱、治消化不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、食道癌、胃癌等消化系统疾病有很好的疗效。

第一章 原料与调料采购

现代营养学认为猴头菇中含有多种不饱和脂肪酸,有利于血液循环,能降低血胆固醇含量,是高血压、心血管疾病患者的理想食品,还具有提高机体免疫功能,可以延缓人体衰老的作用。

烹制方法

猴头菇多用于炒、炖、蒸、煨等

烹调方法成菜。如:红扒猴头菇、猴头菇煨乳鸽等。

食用须知

睡前食用猴头菇,对患有气管、食道及平滑肌组织疾病患者有保健作用,可安眠平喘,增强细胞活力和抵抗力。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
92.3g	13kcal	2g	0.2g	4.9g	4.2g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01g	0.04mg	0.2mg	4mg	19mg	37mg	2.8mg

鸡枞菌

鸡枞菌学名鸡枞,又称鸡松菌、伞把菇、鸡肉丝菇、鸡脚菇等,属于担子菌亚门层菌纲伞菌目伞菌科菌类,主要分布于热带、亚热带地区,是我国著名的野生食用菌之一。子实体的菌盖呈圆锥形,伸展后中央成明显凸起状,颜色微黄,多呈辐射状裂开;菌柄肉质白色或灰白色。有黑皮、白皮、黄皮和花皮之分,其中黑皮质量最佳。

出产季节

主要盛产于夏秋季节的雨后白蚁窝上。

品质鉴定

选择鸡枞菌时以子实体完整,无开裂,鲜嫩,无杂质,无霉烂,无异味者为佳。

营养功效

中医认为鸡枞菌具有健脾和胃、消食的功效。它含有丰富的蛋

白质以及钙、铁、磷等多种营养元素,是体弱者和老年人的健康食品;同时含有人体必须的8种氨基酸,对人体具有增强免疫力、防癌、降血糖的作用。

烹制方法

鸡枞菌日常多用于炒食、做汤。如:清炒鸡枞菌、鸡枞菌凤脯汤等。

食用须知

感冒、胃肠不适者应不宜多食。

松茸

松茸学名松蘑,又称松口蘑、山鸡枞、大花菌等,是一种纯天然的珍稀名贵食用菌类,被誉为“菌中之王”。属担子菌亚门层菌纲伞菌目伞菌科菌类。主要分布于我国东北、西北、西南等地松林、杉林等树林中。菌盖初成半球形,后成馒头形或伞形,多为黄褐色或栗褐色,老熟后成黑褐色,菌褶密集,呈片状,白色。

出产季节

松茸主要以秋季的8月上旬到10月中旬采集、食用。

品质鉴定

选择松茸时以菌盖未散开,肉质肥厚致密,无杂质,无霉烂,有一股松茸独特的清香味者为佳。

营养功效

中医认为松茸具有益肠健胃、止痛理气、强身健体的功效。现代

营养学证明松茸富含蛋白质,多种氨基酸,不饱和脂肪酸,核酸衍生物,肽类物质等稀有元素。对抗癌、美白、抗衰老以及治疗糖尿病等都有很好的疗效。特别受到女性朋友的青睐。

烹制方法

松茸日常中多用于鲜食,也可烧、炒或做汤。如:松茸菌汤、松茸炒时蔬等。

营养成分含量表(每100克干菌)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
16.1g	112kcal	20.3g	3.2g	0.4g	47.8g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.11mg	1.48mg	-	-	14mg	50mg	86mg

青冈菌

青冈菌又称鸡丝菌、青头菌、绿菇、老鹰菌等,属于担子菌亚门层菌纲伞菌目红菇科菌类。我国各地均有分布,为我国主要食用菌之一。子实体呈伞状,菌盖肉质,初呈球形,后为半球形,中间稍有凹陷,直径约为2~12cm左右,菌盖表面有翠绿色、灰绿色或黄绿色,菌柄呈圆柱形。

营养功效

它历来被誉为“菌中之王”、“山中之珍”,不亚于野生猴头菇、灵芝的地位。青冈菌是一种味道较好的食用菌,民间采食历史悠久。含有丰富的营养成分,对胆囊炎及传染性肝炎有一定疗效。

烹制方法

日常中一般多用于炒食或烧食

的方法烹调成菜。如:红烧青冈菌、干炒青冈菌等。

食用须知

青冈菌含有一定的毒素,不宜食用过多,否则容易引起腹泻、腹痛、神经麻木等不适症状。

牛肝菌

牛肝菌是我国大型的著名野生食用菌,属于担子菌亚门层菌纲伞菌目牛肝菌科多种菌类的通称。主要分布于我国四川、云南、陕西、湖北等省份。菌盖扁半球形,呈浅黄、褐、紫、橙等色,菌盖下具有无数小孔,菌柄粗壮,中实,常有网纹,基部膨大。

出产季节

每年5月底至10月中旬,雨后天晴时生长较多,易于采收。

第一章 原料与调料采购

营养功效

该菌具有清热解烦、养血和中、追风散寒、舒筋和血、补虚提神等功效,是中成药“舒筋丸”的原料之一,又是妇科良药,可治妇女白带症及不孕症。

烹制方法

一般多用炒、炖、熘或做汤等方法成菜。如:滑炒牛肝菌、牛肝菌炖鸡等。

羊肚菌

羊肚菌又称羊肚菜、羊肚蘑等,属于羊肚菌科菌类,属于优良食用菌之一。子实体的菌盖呈不规则圆形、长圆形、圆锥形或卵形,表面形成许多凹坑,似羊肚状,淡黄褐色,柄白色,有浅纵沟,基部稍膨大,菌盖与菌柄相连。主要分布于我国陕西、甘肃、青海、西藏、新疆、四川、山西、吉林、江苏、云南、河北、北京等地区。

出产季节

主要盛产于春夏相交时节的阔

叶林中。

品质鉴定

选择羊肚菌鲜品时以子实体完整、鲜嫩、无霉烂、无异味者为佳;干品则以色泽纯正,形状完整,无杂质,无霉烂,无异味,干燥者为佳。

营养功效

中医认为羊肚菌性甘味平,入脾、胃、二经。具有和胃消食、理气化痰等功效,用于治疗食积气滞、脘腹胀满、痰壅气逆喘咳等症。现代营养学证明,羊肚菌还含有多种人体必须氨基酸和矿物质元素,对人体具有很好润肺、护肤、养颜、生血、抗衰老的作用。

烹制方法

羊肚菌质滑嫩、富有弹性、味道鲜美。一般多用于鲜食,也可干制。适合于多种烹饪加工方法。如:清炒羊肚菌(鲜品)、羊肚菌煲鱼翅、清汤羊肚菌等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
14.3g	295kcal	26.9g	7.1g	43.7g	12.9g	1070μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.1mg	2.25mg	8.8mg	3mg	87mg	1193mg	30.7mg

刷把菌

刷把菌学名粉红枝珊瑚菌,又称疣孢黄枝珊瑚菌、扫帚菌、金顶蘑等,属于珊瑚菌科菌类的统称。主

要分布于我国云南、四川、青海等地。子实体常从基部或中部分枝,颜色有白、黄或灰白色等,干品多为青褐色,无菌盖。常见的品种有褐珊瑚菌、葡萄状枝球菌等。

营养功效

刷把菌具有滋补和增强免疫力的功效,对治疗肾虚、阳痿和痢疾有很好的辅助疗效,对抗肿瘤、抗疲劳以及延缓衰老有很好的辅助作用。

烹制方法

日常将刷把菌多用凉拌、炒、烫、烧等烹调方法成菜,也常加工成干制品。如:青椒炒刷把菌、冬笋烧珊瑚菌。

老人头

老人头学名棱柄乳头蘑,又称沙罗包、棱柄蜜环菌等,属于口蘑科菌类。主要分布于我国东北地区及西南地区。菌盖白色呈半球形或球形,中央有灰褐色的斑点和绒毛,菌柄为白色、实心,近圆柱形,中部稍膨大,向基部渐渐变细,菌肉呈白色。

品质鉴定

选择老人头时以子实体肥大,肉质洁白细嫩,形状完整无损伤、无霉烂者为佳品。

烹制方法

老人头主要以鲜品、盐渍或干品入馔,适合于多种烹调方法。如:滑炒老人头、老人头炖乳鸽等。

食用须知

鲜品老人头由于含有一定酸辣味,故正式烹调加工之前,需先焯水或用清水漂洗去掉酸辣味。

竹荪

竹荪又称僧笠蕈、长群竹荪、竹笙、面纱菌、网纱菌、竹姑娘等,属于鬼笔科菌类。常见于我国四川、云南、广西等地,为名贵的野生食用菌

类。子实体幼时呈卵球形,呈白色或淡紫褐色,又称之为“竹荪蛋”。成熟时包被开裂,长出笔状菌体,顶部有显著网格的钟状菌盖,菌盖下面有白色网状菌目,下垂如裙。

出产季节

竹荪主要出产于夏秋季节的雷雨过后。

品质鉴定

选择竹荪时以色泽纯正,呈白色或微黄色,质地细嫩,形状完整,无杂质,无霉变者为佳。

营养功效

竹荪是一种高蛋白、低脂肪的保健食品,含有多多种氨基酸,对人体具有增强机体免疫、养肝护肝、降血脂、降血压和减肥的作用。

烹制方法

竹荪一般用烧、扒、焖的方法烹调成菜,尤其是制作清汤菜肴或工艺菜肴较佳。如:白扒竹荪、金玉满堂(竹荪造型成金鱼的形状)等。

食用须知

食用竹荪时需先切掉有臭味的菌盖和菌托部分,以免影响菜肴的味道。

虫草

虫草学名冬虫夏草,又称夏草冬虫,属于麦角菌科菌类,多分布于高山草原上,主要出产于我国西藏、青海、四川、云南等地。夏秋时节,麦角菌科真菌的子囊孢子萌发成菌丝体,侵入鳞翅目昆虫幼虫体内,在虫体内发展、蔓延,并以虫体组织为营养源,而使虫体变成充满菌丝的僵壳,菌丝体则形成菌核。被害幼虫在土内潜伏越冬,待第二年夏季,虫体内的菌

第一章 原料与调料采购

核长出有柄状的棒形子座,伸出僵虫体外,故称为“冬虫夏草”。其外壳多为浅黄褐色,虫壳有环纹,某些品种腹部有足,干制后质脆。

出产季节

主要于夏季采收。

品质鉴定

选择虫草时以形体完整,体形丰满,色泽纯正,有光泽,菌座粗壮,无异味,无杂质,无腐烂者为佳。

营养功效

冬虫夏草含有多种人体必须氨基酸、不饱和脂肪酸、糖醇、维生素

B₁、维生素 B₂ 和多种矿物质,其中所含的虫草酸和虫草素等特殊物质具有明显的药理作用,属于滋补性药物。

烹制方法

虫草一般多用于制作烧、炖、煮等菜肴。如:虫草鸭子、虫草乳鸽汤等。

食用须知

虫草属于药理性很强的药品,滋补性较强,不适宜于肠胃功能不好或久病刚逾者。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
-	292kcal	20.9g	4.7g	41.5g	20.1g	64μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.37mg	0.7mg	3.3mg	2mg	197mg	95mg	66.5mg

板栗

板栗又称栗子,属于山毛榉科落叶乔木栗的果实。为我国主产干果之一,壳斗大,成球形,背上生满蜜针刺,内藏有 2~3 颗坚果。品种繁多,主要分为南方栗和北方栗两种,南方栗颗粒大、难去壳,淀粉含量较高;北方栗颗粒较小、壳易剥离,糖分含量较高。

出产季节

主要出产于秋季。

品质鉴定

选择板栗时以颗粒饱满、大小均匀、壳色鲜亮有光泽、肉质细有糯性、甜味突出者为佳。

营养功效

中医认为板栗性味甘温、无毒,有健脾补肝、养肾益气、清湿热之功效。板栗中含有大量的淀粉、蛋白质、脂肪以及 B 族维生素等营养成分。民间有认为板栗的滋补功能可与人参、黄芪、当归等媲美之说。

烹制方法

板栗生食、炒食皆宜,亦可制成多种菜肴、糕点、罐头食品等,适合烧、煨、炖、扒焖等多种烹调方法。如:糖炒板栗、板栗烧仔鸡。

食用须知

栗子生吃难消化,熟食又易滞气,故一次食用量不宜过多;食用发霉的栗子容易引起中毒;糖尿病患者应少吃或者不吃,因板栗的含糖

量较高。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
13.4g	345kcal	5.3g	1.7g	77.2g	1.2g	30μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.08mg	0.15mg	0.8mg	25mg	—	—	1.2mg

花生

花生又称落花生、长寿果等,属于豆科一年生草本植物落花生的果实。原产于巴西,我国各地均有栽培。果实成荚果状,花生仁呈长圆、长卵、短圆等形状,花生仁表皮多为淡红、红等颜色。

出产季节

花生主要出产于夏、秋季节。

品质鉴定

选择干品花生时多以质干、无泥沙、无虫蛀、颗粒饱满、无霉变者为佳。鲜品以无泥沙、无损伤、颗粒饱满者为佳。

营养功效

花生的营养价值比粮食类高,可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性

食物媲美。它含有大量的蛋白质和脂肪,特别是不饱和脂肪酸的含量很高,对高血压、高胆固醇、动脉硬化以及冠心病有很好辅助治疗。中医还认为花生具有扶正补虚、延年益寿、悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、止血生乳、清咽止症的作用。

烹制方法

花生日常生活中运用极为广泛,可加工成炒货、花生糖、花生酥及花生粉等,也常用于腌渍制作成佐餐小菜,或制作成馅心、咸甜菜肴。如:糖粘花仁、宫保鸡丁等。

食用须知

花生具有燥热的作用,不宜多食,多食亦上火。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
48.3g	298kcal	12.1g	25.4g	5.2g	7.7g	10μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
—	0.04mg	14.1mg	14mg	8mg	250mg	3.4mg

松子

松子属于松科植物白皮松、华

山松等松果内的种子。形状成卵形或瓜子形,颜色棕红或棕色。

第一章 原料与调料采购

出产季节

主要采集于秋冬季节。

品质鉴定

挑选时要以颗粒仁饱满、大而均匀、色泽光亮、干燥、无变色、无虫蛀、无杂质者为佳。松子众多品种中又数红松子质量最佳。

营养功效

中医认为松子气味甘、无毒,具有健身心、滋润皮肤、散水汽、润五脏、延年益寿之功效。用于主治骨节风、燥咳、吐血、便秘、头眩、去死肌、逐风痹寒气、湿肠胃等症。营养证明松子含有大量脂肪、蛋白质、碳

水化合物以及大量的不饱和脂肪酸等,常食可以强身健体,特别对老年体弱、腰痛、便秘、眩晕、小儿生长发育迟缓、补肾益气、养血润肠等有较好作用。

烹制方法

松子除炒货外,日常生活中也广泛用炒、煮等多种烹调方法制成咸、甜类菜肴和糕点、馅料等。如:松仁玉米、松仁糕等。

食用须知

凡脾虚便溏、肾亏遗精、湿痰甚者均不宜多食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
3.6g	619kcal	14.1g	58.5g	9.0g	12.4g	30μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	0.11mg	3.8mg	-	1.61mg	227mg	5.2mg

杏仁

杏仁又称扁杏、杏子、木落子、苦杏仁、杏梅仁等,属于蔷薇科植物杏的果仁,呈扁形,浅棕色。原产于我国,按照杏仁的味道可分为甜杏仁和苦杏仁两类,甜杏仁主要用于食用,苦杏仁则主要入药。

出产季节

主要在夏季采收杏,取出杏仁干制而成。

品质鉴定

选择杏仁时以颗粒饱满、有光泽、无霉变、无虫蛀、无泥沙者为佳。

营养功效

中医认为杏仁具有止咳平喘、

祛痰散寒、润肠通便的功效。营养学证明杏仁中含有丰富的淀粉、脂肪、蛋白质以及黄酮类和多酚类成分,对治疗心脏病有很好的疗效,同时具有补肺、美容、促进血液微循环的作用。

烹制方法

甜杏仁可供直接食用,或制作成糕点馅料,烹饪中多用于制作咸甜味的菜肴。如:杏仁露、杏仁豆腐、杏仁鸡卷等。

食用须知

产妇、婴幼儿、糖尿病患者忌食。苦杏仁含有毒的苦杏仁甙,不宜食用,多人药。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
5.6g	514kcal	24.7g	44.8g	2.9g	19.2g	—
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.08mg	1.25mg	—	26mg	71mg	27mg	1.3mg

腰果

腰果又称鸡腰果、介寿果等,属于漆树科常绿灌木或小乔木腰果果实,原产巴西东北部,16 世纪引入亚洲和非洲,我国主要分布于广东、海南等地。果实由膨大的肉质花托(果梨,即假果)和着生在花托上的坚果(种子,即真果)两部分组成。花托又称假果或果梨,长 3~7 厘米,呈红色或黄色状,柔软多汁,味酸甜,可用于水果鲜食或加工成制品。我们日常说的腰果及为腰果的种子,成肾形,由果壳、种皮和种仁三部分组成。

品质鉴定

选择腰果时多以形状完整、色

泽纯正、颗粒饱满、无霉变等为佳品。

营养功效

中医学认为腰果味甘,性平,无毒。可治咳逆、心烦、口渴等症状。腰果中富含脂肪、蛋白质、多种微量元素以及不饱和脂肪酸,对人体具有软化血管、润肠排毒、增强机体免疫力、美容养颜的功效。民间多认为腰果具有壮阳的作用。

烹制方法

腰果除可直接食用外,亦可制作糕点和糖果的配料,在烹饪中可代替花生入饌。如:宫保虾仁、糖粘腰果等。

食用须知

腰果食用过多会使人体发胖。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
2.4g	552kcal	17.3g	36.7g	41.6g	3.6g	49μg
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.27mg	0.13mg	1.3mg	—	26mg	395mg	4.8mg

白果

白果学名银杏,属于银杏科落叶乔木银杏的种子,为我国特产干果之一。种子核果状,椭圆形至近球形,外种皮肉质、呈青绿色、有白

色粉附着,熟时呈橙黄色;内种皮骨质,呈白色。成熟后去掉肉质表皮,稍蒸或略煮后,烘干制作而成。白果的价值主要体现在食用和药用。

出产季节

白果多采集于秋末冬初时节。

第一章 原料与调料采购

品质鉴定

选择白果时以颗粒偏大、肉质饱满、外壳完整、颜色灰白或白色者为佳。

营养功效

中医认为白果性平,味甘、苦、涩。具有化痰止咳、补肺通经、止浊利尿等功效。白果中含有丰富蛋白质、脂肪、维生素以及多种矿物质元素以及特有的银杏酸、银杏酚等物质,对人体具有很好的抑菌、杀菌以及治疗呼吸道感染性疾病的作用,

同时对心血管疾病有很好的辅助治疗功效。

烹制方法

白果在烹饪中多采用烤、炒、炖、煮、煨等长时间加热的烹调方法成菜。亦多用于制作药膳、糕点的配料。如:白果炖鸡、诗礼银杏、蜜汁白果等。

食用须知

白果因其含有氢氰酸,食用过多或生食,均可出现中毒症状。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
9.9g	355kcal	13.2g	1.3g	72.6g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	0.1mg	-	-	54mg	23mg	0.2mg

莲子

莲子又称莲米,属于睡莲科多年水生草本植物莲的坚果,我国各地均有分布。莲子成球形、白色,由两枚子叶合抱,中间有绿色莲心组成。因其莲心味苦,通常去掉其莲心,故又称之为空心莲。

出产季节

秋季果实成熟时采剥莲房,取出果实,除去果皮,干燥而成。

品质鉴定

选择莲子时以皮色淡红、纹路细致、颗粒大而饱满、无虫蛀、无泥沙、无霉变者为佳。

营养功效

中医认为莲子味甘、涩,性平。

归脾、肾、心经。具有补脾止泻,益肾涩精,养心安神。主治脾虚久泻、遗精带下,心悸失眠等症。营养学证明莲子富含钙、磷、钾等矿物质元素,是构成牙齿和骨骼的主要成分;可帮助机体对蛋白质、脂肪的正常代谢。经常食用可以提高记忆力,预防老年痴呆症的发生。

烹制方法

莲子可直接生食,亦可用于制作成甜味菜肴和馅心用料,或者加工成休闲食品。如:莲子羹、莲蓉月饼、莲子炖猪手等。

食用须知

莲子虽味道极苦,但却有明显的改善睡眠、治疗口舌生疮等功效。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
9.5g	344kcal	17.2g	2.0g	64.2g	3.0g	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.16mg	0.08mg	4.2mg	5mg	97mg	550mg	3.6mg

猪

通常所说的猪即指家猪,属于哺乳纲偶蹄目猪科杂食类动物,由野猪驯化而成。猪的品种繁多,主要以四川荣昌猪、浙江金花猪、广东梅花猪等品种最为优良。猪肉的肌肉部分成淡红色,肌肉纤维细嫩,皮下和肌间脂肪沉积较多,呈白色,是我国食用量最大的肉类,约占我国肉类消费总量的 89%。

品质鉴定

选择猪肉时以皮薄肉嫩、肌肉色泽淡红、脂肪色白、无炆血、肉干、无水渗出、无异味者为佳。

营养功效

中医认为猪肉性甘味平,具有滋阴、润燥等功效。

烹制方法

猪肉可根据其部位和用途进行分档取料,适宜于烹饪中各种加工方法,广泛用于制作菜肴、点心以及加工制品等。如:回锅肉、红烧肉等。

营养成分含量表(每 100 克肥瘦肉)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
46.8g	395kcal	13.2g	37g	2.4g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.22mg	0.16mg	3.5mg	-	6mg	162mg	1.6mg

黄牛

黄牛属于哺乳纲偶蹄目牛科食草性动物,是牛众多品种之一,我国主要分布于淮河流域及以北地区。为役肉多用牛,相比其他品种牛肉质较好。毛色多为褐色和黄褐色、角短、体形扁圆。

品质鉴定

选择时多以色泽暗红,肉质细

嫩、组织紧密、腥膻味淡者为佳。

营养功效

牛肉味甘性温,营养丰富,其蛋白质含量比猪肉高一倍,脂肪含量比猪肉低 5 倍,胆固醇含量也较低,而且种类齐全,有补中益气、健脾养胃、强筋健骨之功效。

烹制方法

牛肉可根据不同部位和需求进行分档取料,是中西餐菜肴制作的

第一章 原料与调料采购

首选动物性原料之一,在烹饪中适合各种烹调方法。如:土豆烧牛肉、五香卤牛肉、黑椒牛扒等。

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
68.6g	172kcal	20.1g	10.2g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.15mg	6.0mg	微量	7mg	170mg	0.9mg

牦牛

牦牛属于我国特产牛种,主要分布于我国西藏地区,有“高原之舟”的美称。毛色主要以黑色和白色为主,耐寒特别强;它既可用于农耕,又可在高原作运输工具。

烹制方法

以肉质细嫩、味美可口、低脂肪、高蛋白、有野味风格而受到欢迎。适合多种烹饪方法,广泛用于制作菜肴、馅心和加工成休闲食品等。如:手撕牦牛干、红烧牦牛肉等。

绵羊

绵羊属于哺乳纲偶蹄目牛科羊

亚科众多品种之一,主要分布于我国内蒙、新疆、甘肃、宁夏、青海等北方地区。体毛密厚,呈浅灰色或白色,是人类主要的肉类和毛皮来源之一。

营养功效

羊肉味甘性温,有补中益气、安心、止惊、开胃健身的作用,是冬季进补的佳品。羊肉中含的铁、钙等比猪肉、牛肉都多,因而羊肉对肺结核、气管炎、贫血、产后血虚、腰膝酸软及一切虚寒病症均有补益作用。

烹制方法

绵羊肉质较好,适宜于多种烹饪加工方法,是中西餐制作菜肴的首选原料之一。如:烤全羊、涮羊肉等。

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
6698g	828kcal	19g	14.1g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.14mg	4.5mg	-	6mg	146mg	2.3mg

兔

兔又称家兔,属于哺乳纲兔形目兔科家畜的统称。兔的品种繁多,按

照其不同用途,可分为肉用型、毛用型、皮用型以及皮肉兼用四种。我国各地均有分布,繁殖能力极强,耳朵呈长管形、尾巴短簇、前肢比后肢短,

肉呈浅色、质地细嫩、脂肪含量较低,是我国主要食用肉之一。

品质鉴定

选择兔肉以色泽纯正、无呛血、草腥味淡者为佳。

营养功效

兔肉最大优点在于高蛋白、低脂肪、低胆固醇,结缔组织少,肉质细嫩,含维生素多,并含有对人体非常重要的卵磷脂,可抑制血液中血小板的粘聚,阻止血栓形成,抑制动

脉粥样硬化的发生和发展。兔肉性甘味平,可补中益气,解热利尿,常食兔肉,对高血压、冠心病、肝病及糖尿病和其他新陈代谢障碍的患者,均可满足营养需要,同时还能起一定治疗作用。

烹制方法

兔肉适宜于拌、炒、熘、爆等多种烹饪方法,也可加工成腌、干制品。如:五香卤兔、火锅兔、花仁拌兔丁等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
76.2g	102kcal	19.7g	2.2g	0.9g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.11mg	0.1mg	5.8mg	-	12mg	165mg	2mg

蹄筋

蹄筋是指以畜类动物的四肢环韧带,经过干制而成的一种动物性原料。因其采集动物种类的不同,其蹄筋的长短、粗细、质地也不尽相同。如:猪蹄筋呈白色或乳黄色、短而细,牛蹄筋则呈棕黄色、长而粗、有腥膻味。蹄筋历来就是我国筵席上的高档原料,食用历史悠久。

品质鉴定

选择蹄筋时以色泽纯正、无色块、呈透明或半透明状、无杂质、形状大小一致、无异味者为佳。

营养功效

蹄筋中含丰富的胶原蛋白

质,不含胆固醇。对人体具有增强细胞生理代谢,使皮肤更富有弹性和韧性,延缓皮肤衰老的作用。中医认为蹄筋有强筋壮骨之功效,对腰膝酸软、身体瘦弱者有很好的食疗作用。对于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度都有很好的帮助。

烹制方法

蹄筋经过涨发后多采用烧、扒、焖等烹调方法成菜。如:家常蹄筋、干烧蹄筋、黄焖蹄筋等。

食用须知

干牛蹄筋需用凉水或碱水发制,刚买来发制好的蹄筋应反复用清水漂洗几遍。

第一章 原料与调料采购

营养成分含量表(每100克鲜牛蹄筋)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
62g	151kcal	34.1g	0.5g	2.6g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.17mg	0.13mg	0.7mg	-	5mg	150mg	3.2mg

土鸡

土鸡又称草鸡、笨鸡等,属于鸟纲雉科家禽,是鸡众多品种之一,生长速度较慢,与其他的区别主要是在饲养过程中采用散放和粗粮喂养而成,属于无公害、绿色环保食品,受到人们的青睐。

品质鉴定

选择土鸡以其体魄强健、毛色光亮、略有草腥味者为佳。

营养功效

鸡肉中含有丰富的蛋白质,且容易被人体吸收和利用,对营养不良、畏寒怕冷、月经不调以及贫血等有很好的调理作用;并属于高蛋白、低脂肪、低胆固醇的健康肉类。

烹制方法

土鸡适合烧、炖、拌、炒、卤等多种烹调方法。如:滋补土鸡汤、鲜椒拌土鸡等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
69.0g	167kcal	19.3g	9.4g	1.3g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.05mg	0.09mg	5.6mg	-	9mg	156mg	1.4mg

肉鸡

肉鸡属于家鸡中众多品种之一,属于肉用性,是主要为人类提供鸡肉的鸡,其生长速度快、繁殖率高、抗病能力强,主要是人类圈养而成。

品质鉴定

选择肉质时以肌肉发达、肉质细嫩、色泽纯正、肉干者为佳。

营养功效

肉鸡与其他鸡肉的营养成分含量基本相同,主要差异在于其脂肪含量高于其他种类的鸡,矿物质含量比土鸡含量低。

烹制方法

肉鸡在烹饪中适合炒、爆、熘、烩、烧、拌等多种烹调方法。如:鲜熘鸡丝、茄汁鸡丁、干锅鸡等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
46.1g	389kcal	16.7g	35.4g	0.9g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.07mg	13.1mg	-	37mg	102mg	3.7mg

乌骨鸡

乌骨鸡又称乌鸡、药鸡、羊毛鸡等,属于鸟纲雉科家禽动物,该鸡遍体羽毛雪白成丝状,身躯小而短矮,头小颈短,紫冠绿耳,丛冠凤头,两颊生须;以乌皮、乌骨、乌肉和眼、喙、趾、内脏、脂肪均为乌黑色而得名。我国各地均有养殖和分布,主要以江西泰和最为有名。

品质鉴定

选择乌鸡时以毛色雪白如丝、鸡

舌呈黑色、肉质新鲜、无异味者为佳。

营养功效

中医认为乌鸡性温甘平,无毒。具有平肝祛风、益肾养阴、补虚弱、益产妇之功效。对于治女人崩中带下虚损诸病,大人小孩下痢噤口有很好的疗效。

烹制方法

乌鸡又称药鸡,常作为药膳的常用原料之一,适合于烧、炖、拌、炒等多种烹调方法。如:当归炖乌鸡、葱椒拌乌鸡等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
73.9g	111kcal	22.3g	2.3g	0.3g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.2mg	7.1mg	-	17mg	210mg	2.3mg

鸭

鸭又称鸕、青头鸭等,属于鸟纲鸭科家禽,我国各地均有养殖。品种极其繁多,按照用途可分为肉用鸭、蛋用鸭和肉蛋兼用鸭三种;常见品种有麻鸭、北京鸭、瘤头鸭、番鸭等。鸭肉属于我国第二大食用禽类原料。

营养功效

中医认为鸭肉性寒,具有降火、补气养血之功效。现代营养学证明鸭肉中含有丰富的脂肪酸以及烟酸,对于心脏疾病患者有很好的辅助疗效。

烹制方法

鸭在烹饪中适合于炒、烧、烤、蒸、炸、焗等多种烹调方法成菜,同时也可采用腌制等加工方法制作成

第一章 原料与调料采购

风味食品。如:北京烤鸭、樟茶鸭、魔芋烧鸭等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
63.9g	240kcal	15.5g	19.7g	0.2g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.08mg	0.22mg	4.2mg	-	6mg	122mg	2.2mg

鹅

鹅属于鸟纲雁形目鸭科家禽,外形与鸭相似,但比鸭大,颈长,喙扁阔,脚有蹼,羽毛多呈白色或灰色,额部有橙黄色或黑褐色肉质突起,雄性最为明显。主要品种有狮头鹅、太湖鹅等。

营养功效

中医认为鹅肉性平、味甘;归脾、肺经。具有益气补虚、和胃生津、止咳化痰、解铅毒等作用。现代营养学证明鹅肉是理想的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的营养健康食品。

含有丰富的蛋白质以及钙、磷、钾、钠等十多种微量元素。不饱和脂肪酸和亚麻酸的含量均超过其他肉类。

烹制方法

鹅肉鲜嫩松软,清香不腻,以煨汤居多,也可运用熏、蒸、烤、烧、酱、糟等烹调方法成菜。如:黄焖仔鹅、潮州烧鹅等。

食用须知

鹅肉不可与柿子、鸭梨同食。湿热内蕴者、皮肤疮毒、瘙痒症者、痼疾者、高血压病、血脂血症、动脉硬化等人群众忌食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
63.3g	221kcal	20.3g	15.5g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.38mg	0.24mg	5.5mg	-	1mg	48mg	4.6mg

鸽子

人们常说的鸽子是指家鸽,属于鸟纲鸽科家禽。按照其用途的不同可分为肉用鸽、通信鸽、观赏鸽三种。烹饪用的是肉用鸽子,是人

类最早驯化的鸟类之一。世界各地均有分布,颜色主要以白色和灰色最为常见。

品质鉴定

选择鸽子的时候以羽毛有光泽、体魄强健、无病害、无伤残者为佳。

营养功效

鸽子肉中含有丰富的蛋白质,以及钙、铁、铜等矿物质和维生素A、维生素B、维生素E,可帮助人体降低胆固醇,防治动脉硬化。其中所含的泛酸和软骨素对人体还具有防脱发、白发、增强皮肤弹性、改善

人体血液循环的作用。

烹制方法

烹饪中鸽子常整只入馐,多用烤、烧、炸、蒸、炖等烹调方法成菜,是一些高档筵席和滋补药膳的常用原料之一。如:天麻乳鸽汤、清蒸乳鸽、烤乳鸽等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
66.6g	201kcal	16.5g	14.2g	1.7g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.2mg	6.9mg	-	30mg	136mg	3.8mg

鹌鹑

鹌鹑又称赤喉鸡、稻鸡、赤鹑、鹑鸟等,属于鸟纲雉科动物,体形近似鸡雏,主要分布在我国各地草原及半山区地带,现已大量人工饲养,以供人类肉食,是筵席上的高档佳肴,有动物“人参”之称。

品质鉴定

选择鹌鹑时以大小一致、肉色纯正、无异味者为佳。

营养功效

中医认为鹌鹑具有补五脏、益中气、强筋骨、耐寒暑、消结热之功效。现代营养学证明鹌鹑含有丰富的蛋白质和维生素,是极好的营养补品,长期食用对血管硬化、高血压、神经衰弱、结核病及肝炎都有一定疗效;其中卵磷脂和脑磷脂的含量也极其丰富,具有很好的健脑作用。

烹制方法

鹌鹑在烹饪中适合煎、炒、炸、炖、烤、蒸等多种烹调方法。如:香酥鹌鹑、滋补鹌鹑盅等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
75.1g	110kcal	20.2g	3.1g	0.2g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.32mg	6.3mg	-	48mg	179mg	2.3mg

燕窝

燕窝又称燕菜、燕根等,是指雨

燕科部分金丝燕属的几种金丝燕分泌出来的唾液,再混合海藻、苔藓以及自身羽毛所筑成的巢穴,多建在

第一章 原料与调料采购

热带、亚热带海岛的悬崖绝壁上,多呈半碗形,直径6~7cm,重约10~15g,基底厚,廓壁薄。它们经过人工采集、浸泡、脱沙、清洗、干制等加工工序制作而成可食用的燕窝。燕窝的品种极多,按照燕窝的形状可分为燕盏、燕条、燕碎、燕饼、燕角、燕网等;按照颜色可分为白燕、血燕、黄燕三种;按照等级品质可分为官燕、贡燕和毛燕。主要出产于东南亚地区,燕窝自古以来在我国就是高档筵席的首选原料,又属于名贵药材,享有“东方珍品”之美称。

出产季节

燕窝主要出产于春季,经过加工干制后,全年均有销售。

品质鉴定

选择燕窝时以形状完整、无杂

质、罅条粗、呈透明或半透明状、干燥、味清香者为佳。

营养功效

中医认为燕窝性平味甘,归肺、胃、肾三经,具有养阴、润燥、益气、补中、化痰止咳、养颜等功效。现代营养学证明燕窝中含有丰富的胶原蛋白以及多种人体必须氨基酸等营养成分,对人体具有促进细胞组织的生长和繁殖的作用,是很好的滋补和美容佳品。

烹制方法

燕窝属于高档原料,在烹饪中经过涨发后,多采用蒸、炖、煮、扒等烹调方法成菜,主要以汤羹类菜肴最为常见。如:木瓜炖血燕、冰糖燕窝等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
10.4g	322kcal	49.9g	-	30.6g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	-	-	-	42.9mg	3mg	4.9mg

甲鱼

甲鱼学名中华鳖,又称团鱼、王八等,属于爬行纲鳖科两栖动物,除我国西藏、青海、宁夏外其他地区均有分布,主要生活在江河、湖泊、水库等淡水中,现已有大量的人工养殖,以供人类食用。身体扁圆,吻突尖长,体表外覆以柔软革质皮肤,尾短小,头、颈能缩入体内,体长25cm左右,宽15cm左右,边缘有厚实的

裙边,成橄榄色;腹部白嫩。

出产季节

甲鱼现多为人工饲养,以供人食用,全年均有供应,但6~7月食用最为肥美。

品质鉴定

选择甲鱼时以外形完整,无伤无病,肌肉肥厚,腹甲有光泽,背甲肋骨模糊,裙边厚而上翘,四腿粗而有力,动作敏捷者为佳。

营养功效

中医认为甲鱼性平味甘,具有滋阴凉血、平肝熄风等功效。可用于治疗咳嗽、盗汗、肾亏、闭经等症。现代营养学证明甲鱼中含有丰富的胶原蛋白、脂肪、钙、铁及多种维生素,是不可多得的滋补品,有较好的净血作用,常食者可降低胆固醇,因而对高血压、冠心病患者非常有益。

烹制方法

甲鱼在烹饪中运用广泛,多以整只入馔,适合烧、炖、蒸、扒、烩、焖等多种烹调方法。如:三圆烧甲鱼、干煸甲鱼、清蒸甲鱼等。

食用须知

甲鱼自然死亡后不能供人食用,体内大量的组氨酸在死亡后极易分解成有毒物质组氨,食用死甲鱼后极易引起食物中毒。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
79.3g	105kcal	17.3g	4g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.62mg	0.37mg	3.7mg	-	15mg	94mg	2.5mg

乌龟

通常所说的乌龟是指山龟、草龟、金龟等的统称,属于爬行纲龟科动物,我国各地均匀分布。身体扁圆,背腹部均有硬甲;背甲长 10 ~ 12cm、宽约 15cm,有 3 条纵向的隆起;头和颈侧面有黄色线状斑纹,四肢略扁平,指间和趾间均具全蹼;雄龟背部呈黑色,雌龟呈棕色,腹部均略带黄色。在民间,乌龟被人们视为长寿的象征,所以是寿宴上必备的原料之一。

出产季节

乌龟现在多为人工饲养,以供人类食用,全年均有供应,但以秋冬季节最为肥美。

营养功效

中医认为龟肉性平味甘,具有滋阴补血的功效,多用于治疗久咳、

咯血、血痢、腰腿疼痛等症。

烹制方法

乌龟肉质较老,多适合于烧、焖、煨、炖、蒸等长时间加热的烹调方法。如:沙参炖金龟、红烧长寿龟等。

牛蛙

牛蛙又称喧蛙、食用蛙等,属于两栖纲蛙科动物,原产于北美洲,我国现已有大量的人工养殖。体形与一般蛙相同,但个体较大,体长 18 ~ 20cm,体重可达 0.5 ~ 1kg 左右;四肢粗壮,前肢短无蹼,后肢较大,趾间有蹼;体表颜色多为黑色或深绿色。因鸣声很大,远闻如牛叫而得名。

出产季节

牛蛙主要以人工养殖供人食用,全年均有供应,以冬秋季节最为

第一章 原料与调料采购

肥美。

品质鉴定

选择牛蛙时以个体大、鸣声响亮、身体无损伤者为佳。

营养功效

牛蛙属于高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类,是理想的健康食品;其中含有丰富的钙、磷、硒、锌等多种矿物质元素,对青少年的生长发育和更年期骨质酥松都十分有益,还可以延缓机体衰老、润泽肌肤,并有抗癌抗癌的功效。

烹制方法

牛蛙肉质鲜嫩,适合烧、炒、炖、煨、炸、爆等多种烹调方法。如:泡椒牛蛙、香辣牛蛙等。

草鱼

草鱼又称草棒、油鲩、草鲩、白鲩等,属于鲤形目鲤科雅罗鱼亚科草鱼属,全国各地均有分布,是我国四大家鱼之一。草鱼体略呈圆筒形,头部稍平扁,腹圆无棱,尾部侧扁;口呈弧形,无须;上颌略长于下

颌;体呈浅茶黄色,背部青灰,腹部灰白,胸、腹鳍略带灰黄,其他各鳍呈浅灰色。

出产季节

草鱼全年均有上市供应,以冬季最为肥美。

品质鉴定

选择草鱼时以大小适中、鳞片无脱落、眼睛有光泽、力大者为佳。

营养功效

中医认为草鱼肉性温、味甘、无毒,有暖胃和中之功效。现代营养学证明草鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸和微量元素硒,对人体具有改善血液循环、延缓衰老、美容养颜等作用。

烹制方法

草鱼肉质细嫩、味道鲜美,适合于烧、蒸、炸收等烹调方法成菜,也可运用腌、糟等方法加工成制品。如:糟醉鱼条、豆瓣鱼、糖醋脆皮鱼等。

食用须知

草鱼宰杀过程中,防止将其苦胆弄破,以免影响鱼肉的鲜味。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
77.3g	112kcal	16.6g	5.2g	6.7g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.11mg	2.8mg	-	38mg	203mg	0.8mg

鲤鱼

鲤鱼又称龙鱼、拐子、毛鱼等,属于鱼纲鲤科鱼类,我国各地均有分布。鲤鱼体长、略侧扁,有吻、颌

须各一对,鳞片大而圆,身体表面泛有淡淡的红色,尾部最为明显。

出产季节

鲤鱼全年均有出产,以2~3月最为肥美。

品质鉴定

选择鲤鱼时以体重 1kg 左右, 鱼鳞完整、无脱落, 体表红色分布较广, 鱼眼有光泽者为佳。

营养功效

鲤鱼含有丰富的优质蛋白, 且容易被人体吸收和消化; 还含有多人体必须氨基酸、维生素、多种矿物质元素以及大量的不饱和脂肪

酸, 对人体具有降低胆固醇, 防止动脉硬化和冠心病的作用。

烹制方法

鲤鱼适合于多种烹调方法。如: 贵妃鲤鱼、干烧臊子鱼等。

食用须知

民间普遍认为鲤鱼具有发性, 患有皮肤疮毒、瘙痒症者、痼疾者忌食。

营养成分含量表 (每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
76.7g	109kcal	17.6g	4.1g	6.7g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.09mg	2.7mg	-	50mg	204mg	1.0mg

鲫鱼

鲫鱼又称鲫瓜子、刀子鱼等, 属于鲤科鱼类, 全国各地均有出产。一般体长 15 ~ 20cm, 体侧扁而宽, 体较厚, 腹部圆, 头短小, 无须, 身体多为青黑色或白色。鲫鱼品种繁多, 常见的品种有黑鲫鱼和银鲫鱼两个品种。

出产季节

常年均有出产, 以 2 ~ 4 月份和 8 ~ 12 月份的鲫鱼最肥美。

品质鉴定

选择鲫鱼时以大小均匀、鱼鳞

完整、鱼眼有光泽、活泼有力者为佳。

营养功效

中医认为鲫鱼性温、味甘, 具有和中补虚、利水消肿、益气健脾、解毒、下乳之功效。临床实践证明, 鲫鱼肉对防治动脉硬化、高血压和冠心病均有辅助疗效。

烹制方法

鲫鱼在烹饪中适宜于煮、烧、炸、熏、烤等多种烹调方法。如: 冬瓜鲫鱼汤、藿香鲫鱼、葱酥鲫鱼等。

食用须知

感冒发热期间不宜多吃。

营养成分含量表 (每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
75.4g	108kcal	17.1g	2.7g	3.8g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.09mg	2.5mg	-	79mg	193mg	1.3mg

第一章 原料与调料采购

鲇鱼

鲇鱼又称土鲇、塘虱等,属于鱼纲鲇科肉食性鱼类,我国各地均有分布。鲇鱼身体扁平,通体肉质无鳞,呈灰黑色,口宽大、有长须两对,皮肤附着有黏液。鲇鱼品种众多,其中以长江大口鲇最为常见和质量最佳。

出产季节

鲇鱼全年均有供应,以9~10月份肉质最佳。

品质鉴定

选择鲇鱼时以大小在1.5kg左右,鱼体无伤害,肉质肥厚,土腥味

轻者为佳。

营养功效

中医认为鲇鱼味甘性温,具有补中益阳,利小便,疗水肿等功效。鲇鱼的脂肪含量为所有鱼类之冠,并且属于不饱和脂肪酸,对体弱虚损、营养不良有很好的帮助作用。

烹制方法

鲇鱼肉质细嫩、刺少,适宜于多种烹调方法,平常以烧最为常见。如:大蒜烧鲇鱼、仔姜烧仔鲇等。

食用须知

鲇鱼鱼卵含有毒素,食后容易引起食物中毒,但可经过高温加热将毒素分解。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
79.8g	90kcal	13.8g	2.6g	2.9g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.14	3.3	-	9.0mg	163mg	1.0mg

鳊鱼

鳊鱼又称桂鱼、花鲫鱼、淡水老鼠斑、季花鱼等,属于鱼纲脂科鳊属肉食性名贵淡水鱼,全国各地均有分布。身体侧扁,背部隆起,口大,下颌突出,鳞细小,圆形,呈青黄色或嫩褐色,有不规则的暗棕色或黑色斑点,性凶猛,捕食水中鱼虾为食。鳊鱼自古就被列为名贵鱼类之一,享有“席上有鳊鱼,熊掌也可舍”的美誉。

出产季节

鳊鱼全年均有出产,以2~3月

份最为肥美。

品质鉴定

选择鳊鱼时以体重0.6kg左右、鱼体无损伤、眼睛有光泽、体魄健康者为佳。

营养功效

中医认为鳊鱼肉性平味甘、无毒,对人体具有补虚劳、益脾胃的功效。现代营养学证明鳊鱼属于低能量、高蛋白且富含抗氧化成分,是减肥人群的首选肉类原料。

烹制方法

鳊鱼肉质紧实细嫩,适于多种烹调方法,常见的多用于清蒸、红烧、干烧等。如:干烧鳊鱼、清蒸鳊

鱼等。

行初加工时应小心。

食用须知

鳊鱼的背鳍含有毒物质,在进

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
74.5g	117kcal	19.9g	4.2g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.07mg	5.9mg	-	63mg	217mg	1mg

鲈鱼

鲈鱼又称花鲈、大板、中板、鲈子等,我国主要分布在黄海、渤海地区,是我国主要的经济鱼类之一。鲈鱼长而侧扁、大口、吻尖、鳞小,多为青灰色或灰白色,按照其颜色的不同可分为白鲈鱼和黑鲈鱼两种,均以小鱼、虾为食。

出产季节

鲈鱼主要以春秋两季为主要渔期,秋季鲈鱼品质最好。

品质鉴定

选择鲈鱼时以口大、腮红、鱼体完整无损伤、眼睛有光泽、体重在0.7kg左右为佳。

营养功效

中医认为鲈鱼具有补肝肾、健脾胃的功效,还具有安胎、催乳的作用。

烹制方法

鲈鱼同鳊鱼一样肉质细嫩、洁白,适合于清蒸、烧、熘、炒等多种烹调方法。如:清蒸鲈鱼、蜜汁鲈鱼、熘鲈鱼等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
77.7g	100kcal	18.6g	3.4g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.17mg	3.1mg	-	138mg	242mg	2.0mg

花鲢

花鲢学名鳊,又称胖头鱼、大头鱼等,属于鱼纲鲤科鲢属,我国各地淡水区域均有分布。体侧扁,背部暗黑色、有不规则小黑斑,头口较

大、无须,尾部细小。

出产季节

一年四季均有供应,以冬季最为肥美。

品质鉴定

选择花鲢时以鱼鳞完整、眼睛

第一章 原料与调料采购

有光泽、体魄健康者为佳。

营养功效

花鲢属于高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类,并含有丰富的脑磷脂和卵磷脂,对人体具有改善记忆力的作用,常食具有暖胃、延缓衰老、美容养颜、提高记忆力的作用,同时也是心脑血管疾病患者的健康食品。

烹制方法

花鲢鱼肉质细嫩,在烹饪中多用于烧、炖、煲等方法成菜,同时也是火锅的首选原料。如:冷锅鱼、砂锅鱼头等。

食用须知

胆汁有毒,吞服鱼胆容易引起中毒,故忌吞服鱼胆。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
76.5g	100kcal	15.3g	2.2g	4.7g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.11mg	2.8mg	-	82mg	180mg	0.8mg

白鲢

白鲢学名鲢,又称扁鱼、鲢子等,属于鱼纲鲤科鲢属,我国各地淡水区域均有分布,与花鲢的区别主要是颜色为白色和头部较小。

出产季节

白鲢全年均有出产供应,以冬季最为肥美。

品质鉴定

选择白鲢时以体重 2kg 左右、

鱼鳃鲜红、鱼鳞完整、眼睛有光泽、体魄健康者为佳。

营养功效

中医认为白鲢性温味甘,具有温中益气功能,主治久病体虚,食欲不振、头晕、乏力。现代营养学证明白鲢肉中含有多种脂肪饱和酸和不饱和脂肪酸,还多用于加工成药品。

烹制方法

白鲢同花鲢一样,适合于多种烹饪方法。如:红烧白鲢、泡椒烤鱼等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
77.8g	102kcal	17.8g	3.6g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.03mg	0.07mg	2.5mg	-	53mg	190mg	1.4mg

乌鱼

乌鱼学名鳢,又称乌棒、黑鱼、

生鱼、鱧鱼、才鱼等,属于鱼纲鳢科肉食性鱼类,除西部高原地区外,主要分布于长江流域以及北至黑龙江

一带。身体前部呈圆筒形,后部侧扁,头长,吻短圆钝,口大,圆鳞,呈灰黑色,并有不规则黑色斑块。是我国主要的野生鱼类,

出产季节

乌鱼全年均有出产和销售,以冬季肉质最为肥美。

品质鉴定

选择乌鱼时以体色纯正,体形无损伤者为佳。

营养功效

营养成分丰富,含多种氨基酸,其药用价值较高,被列为食疗上品,其性甘温,功能补脾利水、穿溃病毒。

烹制方法

乌鱼肉质厚实紧密,适宜于多种烹调方法,常见的主要有清炖、熬汤等。如:鲜熘鱼片、清汤鱼丸等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
78.7g	85kcal	18.5g	1.2g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.14mg	2.5mg	-	152mg	232mg	0.7mg

鳝鱼

鳝鱼又称黄鳝、长鱼等,属于鱼纲合鳃鱼科动物,除我国西北高原外,全国均有分布。身体成蛇形,体表呈黄褐色,无鳍,头大,眼小。

出产季节

鳝鱼全年均有供应,主要以夏季肉质最为鲜美。

品质鉴定

选择鳝鱼时以体形大小一致,颜色纯正,身体无伤害,鲜活,土腥味淡者为佳。

营养功效

中医学认为鳝鱼具有补气养

血、温阳健脾、滋补肝肾、祛风通络等保健功能。鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂,它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分,而且是脑细胞不可缺少的营养。故食用鳝鱼肉有补脑健身的功效;它还含有一种“鳝鱼素”,能降低血糖,对糖尿病有较好的辅助治疗作用。

烹制方法

鳝鱼适合于多种烹调加工方法,常见的方法有炒、烧、炸等。如:干锅鳝段、红烧鳝鱼等。

食用须知

鳝鱼死后体内含有大量的组氨酸,具有毒性,故死鳝鱼不能食用。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
78.0g	89kcal	18.0g	1.4g	1.2g	-	-

第一章 原料与调料采购

续表

硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.98mg	3.7mg	-	42mg	206mg	2.5mg

泥鳅

泥鳅学名鳅,又称长鱼、土溜等,属于鱼纲鳅科鱼类,我国除西藏地区外,其他淡水地区均有分布。身体呈圆筒形,长10厘米左右,颜色呈黄褐色,附有不规则黑色斑点,口小,有须,鳞细小不易被人发现,体表有黏液。泥鳅在民间享有“水中人参”之称。

出产季节

泥鳅现多为人工饲养,全年均有供应,以5~6月份最为肥美。

品质鉴定

选择泥鳅时以体长、肉厚,身体无伤害,黏液少,泥腥味淡者为佳。

营养功效

中医认为泥鳅性平味甘,具有暖中益气的功效。泥鳅中所含脂肪成分较低,胆固醇少,属高蛋白低脂肪食品,且含一种类似甘碳戊烯酸的不饱和脂肪酸,有利于人体抗血管衰老,对于老年人及心血管病人有很好的食疗效果。

烹制方法

泥鳅肉质细嫩,刺少,适于烧、炸、煮等多种烹调方法。如:泥鳅钻豆腐、麻辣泥鳅、火锅泥鳅等。

食用须知

泥鳅与豆腐搭配制作成菜肴,对人体食疗作用特别明显。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
76.6g	96kcal	17.9g	2.0g	1.7g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.10mg	0.33mg	6.2mg	-	299mg	302mg	2.9mg

青鳉

青鳉学名鳊鲂,又称白鳉、河鳊、毛鱼、蛇鱼等,属于鱼纲鳊鲂科,主要分布于我国江河、湖泊等淡水流域,现已大量人工饲养。身体呈长圆筒形,头扁平、吻短、眼小,背部呈灰褐色、腹部呈白色,背鳍和臀鳍延长,与尾鳍相连,无腹鳍,鳞片细

小,不易被人眼发现,体表附有黏液。

出产季节

青鳉现多为人工养殖,以供人类食用,春秋季节最为肥美。

品质鉴定

选择青鳉时以体长、肉厚、身体无伤害、颜色灰褐、泥腥味轻者为佳。

营养功效

脂肪含量丰富,在所有鱼类中是最多的。青鳉具有补虚养血、祛湿、抗癆等功效,是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。

烹制方法

青鳉肉质细嫩,无肌间刺,脂肪含量较高,适宜于烧、蒸、炸、炖等烹调方法成菜。如:豉汁盘龙鳉、红煨青鳉等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
74.4g	146kcal	19g	7.8g	—	—	—
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.12mg	2.4mg	—	46mg	70mg	0.7mg

武昌鱼

武昌鱼学名团头鲂,又称鳊鱼、团头鳊等,属于鱼纲鲤科鱼类,原产于湖北武昌和鄂州共同管辖的梁子湖,故称之为武昌鱼。现在各地均有养殖,以供人类大量的食用。武昌鱼身体呈侧扁而高的菱形,颜色呈银灰色,头小、口宽,鳞片圆形、中等大小。武昌鱼在封建社会多属于贡品,自古就被誉为席上珍馐。

出产季节

武昌鱼多为人工养殖,全年均

有供应。

品质鉴定

选择武昌鱼时以鱼体完整、无损伤,肉质肥厚,鱼体呈银白色,鱼眼有光泽,鲜活者为佳。

烹制方法

武昌鱼肉质细嫩,脂肪含量相对其他鱼类较高,适宜于清蒸、干烧、烤、炸等多种烹调方法。如:香烤武昌鱼、清蒸武昌鱼、葱烧昌鱼等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
72.8g	142kcal	18.5g	7.8g	—	—	—
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.07mg	2.1mg	—	1.26mg	155mg	1.1mg

黄腊丁

黄腊丁学名黄颡鱼,又称黄辣

丁、黄鳉鱼、黄骨鱼等,属于鱼纲鲿科,我国各地均有分布,属于常见的食用鱼类。身体呈长圆筒形、腹平、

第一章 原料与调料采购

尾部稍侧扁、头大且平扁、吻圆钝、口大、眼小、有须4对、无鳞；背鳍和胸鳍均具发达的硬刺，身体呈青黄色，附有不规则的褐色斑纹。

出产季节

黄腊丁多为人工养殖，以供人类全年食用。

品质鉴定

选择黄腊丁时以体大、肉厚、颜色青黄、身体无伤害、鲜活者为佳。

营养功效

中医认为黄腊丁性平味甘，具有祛风除湿的功效。

烹制方法

黄腊丁肉质细嫩，无小刺，多脂肪，适宜于烧、煮、烫等烹调方法，特别是火锅的主要食用鱼类之一。如：红汤黄腊丁、火锅黄腊丁等。

食用须知

背鳍刺和胸鳍刺均有毒腺，为淡水刺毒鱼类中毒性较强的鱼类之一。人被伤刺后立即发生强烈灼痛，常因穿刺造成撕裂伤、出血、局部肿胀，并引起发烧，患处剧痛半小时至1小时始止。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
80g	80kcal	16.1g	0.7g	2.3g	—	—
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.17mg	1.9mg	—	154mg	504mg	1.2mg

水密子

水密子学名铜鱼，又称尖头棒、麻花鱼、芝麻鱼、退鳅、假肥沱等，属于鱼纲鲤科，主要出产于我国长江流域的干支流和有流水灌注的湖泊中。身体细长，前端呈圆棒状，后端稍侧扁，头小、呈锥形，眼睛小，有须1对，身体呈黄铜色，各鳍呈浅黄色。

出产季节

水密子多为人工饲养，全年均有供应，以2~3月份最为肥美。

品质鉴定

选择水密子时以通体呈古铜色、肉质肥厚、大小一致、鱼体无伤害、鲜活者为佳。

烹制方法

水密子肉质鲜嫩，多用于红烧、烫等烹调方法成菜，同时是火锅的首选原料之一。如：藿香水密子、双椒水密子等。

石爬鱼

石爬鱼学名平鳍鳅，又称石爬子，属于鱼纲平鳍鳅科小型鱼类，主要分布在我国西南、华南等地区的山间激流中，品种繁多，主要以广西中华平鳍鳅和犁头鳅最为常见。身体呈扁平状，胸鳍和尾鳍连为一体，并左右平展，口小，有须，鳞细小不易被发觉，身体呈青棕色。属于高档食用鱼类，野生石爬鱼产量较小，为适应人们大量需求，现多为人工

养殖。

出产季节

石爬鱼全年均有供应,以3~6月份最为肥美。

品质鉴定

选择石爬鱼时以肉质肥厚、大小一致、通体呈棕色、身体无伤害、鲜活者为佳。

烹制方法

石爬鱼肉质细嫩,无小刺,适宜于烧、炖、烫等烹调方法成菜,同时也是高档火锅的必备原料之一。如:红汤石爬鱼、豆腐石爬子等。

雅鱼

雅鱼又称齐口裂腹鱼、细甲鱼、嘉鱼、丙穴鱼等,属于鱼纲鲤科淡水鱼类,为四川岷江、大渡河等水系的特产鱼类。身体长而侧扁,背部呈暗灰色、腹部银白色,吻圆钝,有须两对,鳞片细小。以雅安周公河所产最为有名,历代都被列为贡品,与雅安的雅雨、雅女共称之为“雅安三绝”。属高档鱼类,野生雅鱼被人类大量捕捞,现以濒临灭绝,属于四川二级保护鱼类。

出产季节

为了满足人类高档市场的需求,雅鱼现以大量的人工繁殖和养殖,全年均有供应,以11~12月份最为肥美。

品质鉴定

选择雅鱼以肉质肥厚,头部颜色苍青或黄绿、体侧有黑色的小斑点、中间有一条彩色的纹路,身体无损伤,鲜活者为佳。

烹制方法

雅鱼肉质细嫩、少刺,是高档筵

席的首选鱼类,主要以清蒸、烧、炖等烹调方法成菜。如:砂锅雅鱼、清蒸雅鱼等。

江团

江团学名长吻鲶,又称肥沱、肥王鱼等,属于鱼纲鲶科鱼类,主产于出产于长江、淮河、珠江流域,四川主要产于岷江和嘉陵江口一带。头部扁平、身体侧扁,颜色呈浅灰色,吻圆,有须四对,眼小,通体肉质无鳞。江团自古就被列为席上珍品。

出产季节

江团现已大量的人工繁殖和饲养,全年均有供应。

品质鉴定

选择江团时以肉质肥厚、通体呈灰白色、身体无伤害、鱼眼有光泽、鲜活者为佳。

烹制方法

江团肉质细嫩,少细刺,为鱼中珍品,适宜于红烧、清蒸、清炖、熘等烹调方法。如:红烧江团、鲜熘肥王鱼片等。

三文鱼

三文鱼学名鲑鳟鱼,是出产在北美、北欧、东北亚的若干类鲑鳟鱼的总称,其中包括我国主要出产于黑龙江、松花江、乌苏里江等水域的大马哈鱼和国内养殖的多种鲑鱼和鳟鱼。身体延长、侧扁,头大而侧扁,口大,吻部突出、微弯成鸟喙状,体色随其环境改变而改变,在淡水中时多以背部呈青黑色、腹部呈银白色,肉质呈橘红色的条纹状。属于高档经济鱼类,享有“水中珍品”的美誉。

第一章 原料与调料采购

出产季节

三文鱼全年均有供应,淡水中主要以9~10月份数量为最多。

品质鉴定

选择三文鱼时以肉质紧实、色泽橘红、条纹清晰、新鲜、无异味者为佳。

营养功效

三文鱼属于高蛋白、低能量的健康食品,含有多种维生素以及钙、铁、锌、镁、磷等矿物质,并且还含有丰富的不饱和脂肪酸,能降低高血压和心脏病的发病率,同时还对关节炎、乳

腺癌等慢性病有益处,对胎儿和儿童的生长发育也有促进作用。

烹制方法

三文鱼肉质细嫩,颜色鲜艳、口感爽滑,烹饪中除用于制作刺身外,还适宜鱼烧、煎、炸、熘等烹调方法制作成菜肴。如:三文鱼刺身、香煎三文鱼等。

食用须知

三文鱼肉质极其细嫩,在加热过程中不宜反复的翻动,以免肉质散烂不成形。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
74.1g	139kcal	17.2g	7.8g	-	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.18mg	4.4mg	-	13mg	154mg	0.3mg

龙虾

龙虾属于甲壳纲龙虾科虾类动物的统称,身体粗壮,呈圆筒形,坚硬多棘刺,触角硬而长,尾部发达,颜色以青色和青绿色为主,常常还有美丽的斑纹。龙虾品种繁多,主要以澳龙、花龙和青龙最为常见,我国主要出产于东海和南海海域。龙虾主要以腹部的肌肉供人食用,龙虾被列为生猛海鲜之一,属于高档筵席原料。

出产季节

龙虾已有大量的人工养殖,以满足人类大量的高档消费需求,全年均有供应。

品质鉴定

选择龙虾时以鲜活个大,壳壳光亮,虾身硬挺,触须完整者为佳。

营养功效

龙虾属于高蛋白,低脂肪食品,所含脂肪主要由不饱和脂肪酸组成,宜于被人体吸收,另含丰富钾、锌、碘、硒等微量元素,能很好地保护心血管系统,预防高血压及心肌梗死;同时龙虾还具有药用价值,能化痰止咳,促进手术后的伤口愈合。

烹制方法

龙虾在烹饪中除可制作刺身外,还可运用烧、炒、爆、烩、炸、蒸、局等烹调方法成菜。如:龙虾刺身、灌汤龙虾球、宫保龙虾、上汤焗龙虾等。

食用须知

导致中风复发,加重病情。

中风患者切忌不可食用,以免

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
77.6g	90kcal	18.9g	1.1g	1g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	0.03mg	4.3mg	-	21mg	221mg	1.3mg

基围虾

基围虾又称新对虾、麻虾等,属于节肢动物类甲壳纲沙虾类,我国主产于广东、福建、海南等地沿海海域,因其幼苗在淡水中养殖,成苗于海水基围中养殖,故得名于基围虾。由头部、腹部、尾部三部分组成,形态像对虾,壳比对虾软,外壳呈浅青黄色,并有浅褐色点分布于虾壳上。是人类的主要食用虾品种之一。

出产季节

基围虾均为人工养殖,全年均有供应。

品质鉴定

选择基围虾时要做到:一看颜色、二看斑点,防治以白虾冒充基围

虾。再以个体大,肉质肥厚,外壳完整,虾鲜活者为佳。

营养功效

基围虾含有丰富的优质蛋白,以及钙、钾、铁、碘等多种矿物质元素,营养极其丰富,是小孩、妇女、老人的首选食品。

烹制方法

基围虾肉质细嫩,味道鲜美,在烹饪中多采用煮、炒、蒸、烤等烹调方法成菜。如:白灼基围虾、香辣虾、蒜茸基围虾等。

食用须知

基围虾在烹调成菜前,要采用静养的方式,让其自然吐尽泥沙,去掉腥味。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
75.2g	101kcal	18.2g	1.4g	3.9g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.07mg	2.9mg	-	83mg	139mg	2.0mg

对虾

对虾又称明虾、斑节虾、大虾

等,属于节肢动物甲壳纲对虾科对虾属,我国沿海海域均有出产。对虾体大而长,甲壳薄而透明,有触须

第一章 原料与调料采购

两对,足5对,雌虾呈青蓝色,雄虾呈棕黄色,腹部宽大,多以腹部肌肉供人肉食,是我国的特产海中珍品虾之一。

出产季节

对虾主要以每年的春秋季节进行大量的捕捞,春季品质最佳。

品质鉴定

选择对虾时以个大、壳薄、肉厚、颜色青蓝、身体无损伤、鲜活者为佳。

营养功效

对虾除含有丰富的优质蛋白和

多种矿物质元素外,还具有较高的药用价值,能补气健胃,壮阳补精,具强身延寿之功能,中医认为有益于治疗神经衰弱、肾虚阳痿、脾胃虚弱、疮口不愈等症。

烹制方法

对虾在烹饪中多适于炒、烤、炸、蒸、烧等烹调方法成菜。如:干烧大虾、炸虾段、红烧大虾、碳烤明虾、香辣对虾等均久负盛名。

食用须知

对虾在烹调前,须进行初加工,去掉沙线,以免影响成菜口感。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
76.5g	93kcal	18.6g	0.8g	2.8g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.07mg	1.7mg	-	62mg	228mg	1.5mg

虾蛄

虾蛄又称螳螂虾、爬爬虾等,属于甲壳纲虾蛄科动物,我国沿海各地均有出产,以大连、青岛最为盛产。身体扁长,头胸甲小,腹部宽大,尾节宽而短,颜色浅黄。是我国主要食用经济虾类之一。

出产季节

虾蛄一年四季均有供应,以4~5月份为好。

品质鉴定

选择虾蛄时以甲壳完整,腹部长大,颜色纯正,腥味轻,大小一致,鲜活者为佳。

烹制方法

虾蛄在烹饪中多采用烧、煮、炒、

蒸、焗等烹调方法成菜。如:椒盐爬爬虾、香辣爬爬虾、白灼虾蛄等。

河虾

河虾又称草虾、小虾等,属于甲壳纲沙虾科淡水虾类,主要生长于我国河流和湖泊等淡水水域。外形与基围虾相似,体形比基围虾较小。

出产季节

河虾除冬季以外,其余季节均有捕捞。

品质鉴定

选择河虾时以个体大小一致,肉质肥厚,形体完整,鲜活者为佳。

烹制方法

河虾多用煮、炒、炸、焗、蒸等烹调方法成菜,也用于制作成虾干。

如：韭香小河虾、白煮河虾、蒜香炒河虾等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
78.1g	84kcal	16.4g	2.4g	—	—	—
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.03mg	—	—	325mg	186mg	4.0mg

金钩

金钩又称海米、虾米等,属于多种中小型虾经过选料、清洗、水煮、晾晒、去头、去壳等加工工序制作而成的干制品。因其颜色金黄、体形如钩,故称“金钩”。以海产虾为原料加工制作而成的金钩又称海米;以淡水虾为原料加工而成的金钩又称湖米。我国沿海海域和内陆湖泊地区均有加工制作。

出产季节

金钩全年均有加工制作,属于干制品,不受时间性的限制,全年均有销售。

品质鉴定

选择金钩时以大小均匀、颜色红润、体形完整、肉质肥厚坚硬、质干燥、含盐量轻、无虾壳或肢足、无泥沙者为佳。

烹制方法

多用于,增加鲜味,也适于烧、煮、炖、烩、蒸等烹调方法成菜。如:金钩菜心、紫菜金钩汤等。

食用须知

金钩在正式烹调加工前,需用水浸泡回软。

河蟹

河蟹学名螃蟹,又称毛蟹、大闸蟹、绒螯蟹等,属于甲壳纲方蟹科动物,主要产于我国南方的湖泊、河塘等淡水水域,是我国蟹类中产量最多的淡水蟹。河蟹头部和胸部结合而成的头胸甲呈方圆形,质地坚硬,侧面具有两对尖锐的蟹齿,有螯足一对,表面长满绒毛,螯足之后有4对步足,侧扁而长。河蟹的雌雄可从它的腹部辨别:雌性腹部呈圆形,雄性腹部为三角形。野生河蟹以濒临灭绝,现多为人工养殖,以供市场需求。

出产季节

河蟹全年均有出产,以秋季最为肥美。

品质鉴定

选择河蟹时以个大、肉厚、体形完整、无损伤、鲜活、腹部呈圆形的雌蟹为佳。

营养功效

河蟹营养丰富,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及人体所需的各种元素。其性平味咸,有补中益气,利尿消肿、养血固脱之功效。

烹制方法

河蟹多以整只入馐,适宜于炒、蒸、煮等烹调方法成菜。如:清蒸大

第一章 原料与调料采购

闸蟹、姜汁大闸蟹等。

食用须知

河蟹自然死亡后不宜食用。河

蟹体内含有较多的组氨酸,死亡后食用,容易出现发热、头晕、呕吐、腹泻等症状。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
75.8g	103kcal	17.5g	2.6g	2.3g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.06mg	0.28mg	1.7mg	-	126mg	182mg	2.9mg

鲍鱼

鲍鱼又称镜面鱼、明目鱼等,属于软体动物门腹足纲鲍科贝类动物的统称。单壁壳,质地坚硬粗糙,扁而宽,形状如耳,壳形右旋,边缘有9个孔,表面呈深绿褐色。鲍鱼品种繁多,以日本和南非所产的鲍鱼为最佳,“鲍、参、翅、肚”同称为中国四大海味,排列在海参、鱼翅、鱼肚之首,享有“海味之冠”的美称,同时也是我国海产“八珍”之一。

出产季节

以每年的5月份最肥美,现在为适应市场需求,多以人工养殖,全年皆有供应。

品质鉴定

选择鲍鱼时以外壳完整、肉质

肥厚、外表有一层黝黑的胶质、用手抚摸十分柔软、鲜活者为佳。

营养功效

中医认为鲍鱼性凉味甘咸,具有清热、平肝、息风、明目、固肾、调经之功效,现代营养学证明鲍鱼中含有一种“鲍鱼素”,能破坏癌细胞的代谢,有很好的防癌作用。

烹制方法

鲍鱼肉质细嫩,口感层次丰富,在烹饪中多用烧、炒、烩、烫等烹调方法成菜。如:红烧鲍鱼、奶汤浸鲍片等。

食用须知

鲍鱼的壳,中药称石决明,有明目退翳之功效,还具有清热平肝、滋阴潜阳的作用,可用于医治头晕眼花、高血压及其他炎症。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
77.5g	84kcal	12.6g	0.8g	6.6g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.16mg	0.2mg	-	266mg	77mg	22.6mg

田螺

田螺学名螺蛳,属于软体动物田螺科的统称,主要生长于湖泊、水塘、稻田等淡水水域。贝壳呈圆锥形,表面光滑有螺棱,颜色多为青绿色、或赤褐色;身体分为头、足、内脏囊等3部分,以头足供人食用。

出产季节

田螺主要出产于夏秋季节,以夏季最为肥美现在已人工养殖,全年皆有销售。

品质鉴定

选择田螺时以个大、肉厚、外壳完整、鲜活、含泥沙量少、无异味者为佳。

营养功效

田螺肉含有蛋白质、脂肪、无机盐等多种营养成分,其中钙、磷等含量最为丰富,其味甘性寒,能清热利尿,和胃止泻,止血化痰。

烹制方法

田螺肉质柔韧,味道鲜美,常用炒、爆、卤、酿、烧等烹调方法成菜,是佐酒的佳品。如:香辣田螺、卤田螺等。

食用须知

田螺的泥腥味较重,在烹调前须用清水静养两天,以减轻泥腥味。田螺肉为大凉原料,脾胃虚寒者不宜多食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
82.0g	60kcal	11.0g	0.2g	3.6g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.19mg	2.2mg	-	-	93mg	19.7mg

响螺

响螺学名角螺,又称号螺,属于腹足纲盔螺科动物,主产于我国东海。贝壳较大呈纺锤形,螺壳约八层,呈褐色。以肥大的足块供人食用。

出产季节

现在市场上销售的响螺,多为人工养殖,是我国主要食用螺类之一,全年均有供应。

品质鉴定

选择响螺时以个大、外壳坚硬、颜色鲜艳、有光泽、无泥沙、鲜活者

为佳。

营养功效

响螺肉含有人体必需的8种氨基酸、碳水化合物、矿物质及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D和多种微量元素,是一种营养价值极高的动物性天然食品。其性味甘凉,具有清热明目、利膈益胃的功效,主治目痛、心腹热痛、肺热肺燥、双目昏花等症。

烹制方法

响螺肉质柔韧,口感丰富,多采用爆、炒、烫、烩等烹调方法成菜。如:西芹炒响螺片、奶汤浸响螺片

第一章 原料与调料采购

等。

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
61.1g	163kcal	22.7g	3.5g	10.1g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.24mg	3.3mg	-	91mg	109mg	3.2mg

牡蛎

牡蛎又称蚝、海蛎子等,我国沿海各地均有出产。牡蛎外壳形状不规则,两壳不对称,壳厚重,因其品种的不同又各有差异,常见的品种有大连湾牡蛎、近江牡蛎、长牡蛎等,一般都以下壳较大呈平凹状,上壳较小稍微凸起,外壳颜色主要有灰白色、赤红色、黄绿色。牡蛎壳主要由石灰质构成,所以沿海地区用其煨烧提取石灰。牡蛎肉除供人食用外,还多用于蚝油和蚝豉的加工制作。

出产季节

牡蛎多为人工养殖,全年均可

采收。

品质鉴定

选择牡蛎时以壳薄、肉多、颜色纯正、无杂质、无异味、新鲜者为佳。

营养功效

中医认为牡蛎性微寒,味咸。归肝、胆、肾经。具有安神,潜阳补阴,软坚散结,收敛固涩的作用。多用于治疗惊悸失眠,眩晕耳鸣,瘰癧痰核,盗汗遗精等症。

烹制方法

牡蛎除可直接生食,还可用于炖、烧、焗、烩、烤、炒等烹调方法成菜。如:豉汁蒸鲜蚝、大蒜烤牡蛎等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
82.0g	73kcal	5.3g	2.1g	8.2g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.13mg	1.4mg	-	131mg	115mg	7.1mg

蛤蜊

蛤蜊又称马珂、文蛤、蛤仔等,属于蛤蜊科和帘蛤科软体动物的统称,主要产于胶州湾内。蛤蜊外形呈卵圆形侧扁,似斧状;贝壳2片相

对等,壳顶尖,略向前屈,中部突出,壳面有凹凸不平的同心环纹,颜色呈白色或淡紫色,近腹面为黄褐色,贝壳内呈灰白色;蛤蜊肉呈淡黄色,内韧带极发达。

出产季节

蛤蜊多为人工养殖,全年均有供应。

品质鉴定

选择蛤蜊时以大小一致,贝壳中间部位突出,无泥沙、无异味、鲜活者为佳。

营养功效

中医认为蛤蜊性寒味咸,入胃经,具有滋阴,利尿化痰,软坚散结之功效。用于治疗瘰疬、痔疮、水肿、痰积等病症有很好的疗效。现代营养学证明蛤蜊含有丰富蛋白

质、脂肪、碳水化合物以及铁、钙、磷、碘等多种矿物质元素,并富含维生素、氨基酸和牛磺酸等多种成分,是一种低热能、高蛋白食品,是防治中老年人慢性病的理想食品。

烹制方法

蛤蜊肉质鲜美,适宜于烧、炒、蒸、烩等多种烹调方法,特别适宜于做汤。如:清汤蛤蜊、蛤蜊蒸蛋、节瓜烩文蛤等。

食用须知

阳虚、体质和脾胃虚寒、腹痛、泻泄者忌用。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
91.0g	31kcal	5.8g	0.4g	1.1g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.01mg	0.10mg	0.5mg	-	138mg	103mg	2.9mg

扇贝

世界各地均有出产,我国主要以北部沿海最为盛产,以山东东楮岛和渤海长山岛两个地方最有名。贝壳呈扇形,两壳几乎相等,后耳大于前耳,前耳下方生有足丝孔,壳面有放射肋条状,壳面呈黑褐色或褐色。属于我国高档食用贝类海产品之一。

出产季节

扇贝主要以每年夏季最为盛产,全年均有供应。

品质鉴定

选择扇贝时以贝壳完整、中间

突起部位较高、无泥沙、无异味、鲜活者为佳。

营养功效

扇贝性平,味甘、咸,贝肉能下气调中、利五脏、疗消渴,有平肝、化痰、清热、滋阴补肾的功效。对身体虚弱、食欲不振、两眼昏花、营养不良等病症有疗效。

烹制方法

扇贝肉细嫩,味鲜美,经济价值很高,适宜于蒸、炒、爆、烩等烹调方法成菜。如:鲜椒炒扇贝、蒜茸蒸扇贝、奶油焗扇贝等。

第一章 原料与调料采购

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
84.2g	60kcal	11.1g	0.6g	2.6g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	0.1mg	0.2mg	-	142mg	132mg	7.2mg

干贝

干贝又称瑶柱,属于扇贝经过去壳、清洗、盐渍、煮熟、晾晒等工序加工而成的干制品,成圆柱状,颜色浅黄,主要产于山东半岛,鲜味极浓,被列为海八珍之一。

出产季节

干贝属于扇贝类的干制品,便于保存,全年均有供应。

品质鉴定

选择干贝时以质地干燥,颗粒完整、坚实饱满紧实、大小均匀、无泥沙、无异味、色淡黄而略有光泽者为佳。

营养功效

干贝除富含蛋白质和钙、磷、铁等多种营养成分,具有滋阴补肾、和

胃调中的功能外;还含有丰富的谷氨酸钠,味道极鲜。

烹制方法

干贝烹调前应用温水浸泡涨发,或用少量清水加黄酒、姜、葱隔水蒸软,然后采用扒、烧、烩、蒸等烹调方法成菜,既可作主料,又可作辅料,还可用于提取鲜味。如:干贝菜心、干贝烩冬瓜等。

食用须知

干贝所含的谷氨酸钠是味精的主要成分,可分解为谷氨酸和酪氨酸等,在肠道细菌的作用下,转化为有毒、有害物质,干扰人的大脑神经细胞正常代谢。过量食用会影响肠胃的运动消化功能,导致食物积滞,难以消化吸收。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
27.4g	264kcal	55.6g	2.4g	5.1g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
微	0.21mg	9.5mg	-	77mg	504mg	5.6mg

日月贝(带子)

日月贝属于扇贝科动物,我国主要产于南海海域。贝壳成圆形,两壳相对等,中间部位突出,贝

壳表面光滑,有细小的同心圆放射纹路,贝壳两面颜色不同,接触水面的贝壳呈浅红色,接触地面的贝壳呈淡黄色。是我国主要养殖和食用贝类之一。

出产季节

带子主要出产于春秋季节,但为了满足人类的大量需求,已成为人工养殖主要贝类之一,全年均有供应。

品质鉴定

选择带子时以外壳完整、个体偏大、无泥沙、无异味、鲜活者为佳。

烹制方法

日月贝肉质细嫩,味道鲜美,在烹饪中多采用蒸、烧、烩、煮的烹调方法成菜,同时也是加工干贝的主要原料之一。如:凉粉烧带子、蒜茸蒸带子等。

淡菜

淡菜又称红蛤、壳菜等,属于厚壳贝类贻贝经过去壳、去内脏、洗净、晾晒等加工工序干制而成,我国沿海各地均有生产。淡菜犹如蚕豆大小,外黑、内浅黄,表层附有一层白色的粉末。淡菜不论在我国或西

欧各国,均被认为是天然的滋补营养保健食品。

出产季节

淡菜属于贻贝的干制品,全年均可加工制作,以供全年销售。

品质鉴定

选择淡菜时以肉质肥厚,质地干燥,颜色纯正,鲜味浓,无泥沙,无霉变者为佳。

营养功效

中医认为淡菜具有补虚益精、温肾散寒的功效,多用于治疗精血耗伤、羸弱倦怠、眩晕健忘等症。现代营养学证明淡菜含有多种人体必需氨基酸以及不饱和脂肪酸,对人体具有改善血液循环功能的作用,淡菜中所含的微量元素锰、钴、碘等,对调节人的机体代谢有十分重要的作用。

烹制方法

淡菜多用于做汤提取鲜味。如:淡菜豆腐汤、淡菜紫菜汤等。

营养成分含量表(每100克鲜淡菜)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
79.9g	80kcal	11.4g	1.7g	4.7g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.12mg	0.22mg	1.8mg	-	63mg	197mg	6.7mg

竹蛏

竹蛏学名缢蛏,又称蛏子、青子等,属于双壳纲竹蛏科贝类动物,主产于我国东南沿海海域。贝壳光滑,呈黄褐色,有光泽,壳质脆薄,呈长方形,贝壳上生长纹路明显,水管

粗大,颜色黄白。是沿海人们的主要食用海产贝类。

出产季节

竹蛏现多为人工养殖,以供人类食用需求,全年均有供应。

品质鉴定

选择竹蛏时以贝壳完整、颜色

第一章 原料与调料采购

纯正、个体大小均有、肉质肥厚、鲜活者为佳。

营养功效

竹蛭肉性甘、咸寒,用于产后虚寒、烦热痢疾,壳可用于医治胃病、咽喉肿痛。

烹制方法

竹蛭肉味鲜美,鲜食、干制均可,多采用烧、烩、炒、拌等烹调方法成菜。如:香拌竹蛭、节瓜烩竹蛭、香辣竹蛭等。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
88.4g	40kcal	7.3g	0.3g	2.1g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.12mg	1.2mg	-	134mg	114mg	33.6mg

象拔蚌

象拔蚌学名海笋,又称皇蛤、管蛤、穿石贝、香鼻子等,属于软体动物门双壳海螂目缝栖蛤科海神蛤属贝类,原产于美国和加拿大北太平洋沿海海域。象拔蚌水管粗长,且不能够缩于贝壳内;贝壳两片相对,成长圆形,颜色多为淡黄色,且贝壳边缘有锯齿状。象拔蚌属于高档烹饪原料,在古代均被历代君王列为贡品。

出产季节

象拔蚌全年均有销售,以供人类食用。

品质鉴定

选择象拔蚌时以肉质肥厚、颜色纯正、贝壳完整、鲜活、含水量少、无泥沙者为佳。

烹制方法

象拔蚌肉质爽脆,多用于制作刺身,也经常采用烫、炒、烩等烹调方法成菜。如:象拔蚌刺身、奶汤浸象拔蚌片等。

食用须知

象拔蚌内脏含有毒素,故不宜食用。

墨鱼

墨鱼学名乌贼,又称乌贼鱼、墨斗鱼、目鱼等,属软体动物中头足纲乌贼科动物,我国各沿海海域均有分布,以舟山群岛出产最多。乌贼由头和胴体两部分构成,头部前端有五对腕,其中四对较短,每个腕上长有四行吸盘,另一对腕很长,吸盘仅顶端有;胴体部份稍扁,呈卵圆形,灰白色,肉鳍较窄,位于胴体两侧全缘,在末端分离,背肉中央有一块背骨。乌贼的品种繁多,主要常见的品种有金乌贼和无针乌贼两种。

出产季节

墨鱼全年均有出产。

品质鉴定

选择墨鱼时以肉质肥厚、颜色纯正、鱼眼硬而有光泽、鱼体完整、无异味者为佳。

营养功效

中医认为墨鱼味甘,性寒。归脾、胃经。具有补脾益气,利水之功效。现代营养学证明墨鱼中含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸等。

烹制方法

鲜墨鱼肉质洁白、质地柔韧,适宜于爆、炒、烩、焖、烧、焖等烹调方法成菜。如:扁豆花枝片、香卤墨鱼等。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
79.2g	82kcal	15.2g	0.9g	3.4g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.02mg	0.04mg	1.8mg	-	15mg	165mg	1.0mg

鱿鱼

鱿鱼学名枪乌鱼,又称柔鱼、枪乌贼等,属于软体动物门头足纲二鳃亚纲十腕目的动物,主产于我国沿海海水流域。身体稍长,后端有两鳍相和,呈菱形,腕共 10 条,触腕 1 对,腕上有角质齿环状吸盘两列,颜色为红褐色,附有黑色小点。

出产季节

鱿鱼为我国主要食用软体动物,全年均有供应。

品质鉴定

选择鱿鱼肉时以颜色洁白、质地脆嫩、形体完整、肉质肥厚、无泥沙、无异味者为佳。

营养功效

中医认为鱿鱼有滋阴养胃、补虚润肤的功能。鱿鱼中富含蛋白质、钙、磷、铁等,并含有十分丰富的硒、碘、锰、铜等微量元素,对人体骨骼发育和造血十分有益,可预防贫血。但鱿鱼的胆固醇含量相对其他动物较高,故患有高血脂、高血压以及动脉硬化等患者不易食用鱿鱼。

烹制方法

鲜鱿鱼口感脆嫩,在烹饪中多采用炒、爆、烩、烫等烹调方法成菜。如:五彩鱿鱼丝、豆汤鱿鱼卷等。

食用须知

中医认为鱿鱼性寒凉,脾胃虚寒者应少食。

营养成分含量表(每 100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
81.4g	75kcal	17g	0.8g	-	-	0
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
-	0.03mg	-	-	43mg	60mg	0.5mg

八爪鱼

八爪鱼学名蛸,又称章鱼、八带鱼等,属于蛸科软体动物,我国沿海海域均有出产。八爪鱼由胴体和触腕两部分构成,胴体短小呈卵圆形,触腕有8条,均细长,腕里有吸盘,颜色以白色或者红色最为常见。

出产季节

八爪鱼现多以人工养殖,以供人类的大量食用需求,全年均有供应。

品质鉴定

选择八爪鱼时以大小一致、颜

色纯正、质地硬脆、无杂质、无泥沙、无异味者为佳。

营养功效

具有补血益气,收敛生肌的作用。

烹制方法

八爪鱼肉质鲜嫩,适宜与烧、拌、炒、卤等烹调方法成菜。如:香辣八爪鱼、香卤八爪等。

食用须知

八爪鱼在初加工前,应先将胴体内部的内脏和泥沙去掉,清洗干净,以免影响成菜的口感。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
65.4g	135kcal	18.9g	0.4g	14g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.06mg	5.4mg	-	21mg	63mg	0.6mg

海参

海参属于棘皮动物海参纲动物的统称,主要产于热带、亚热带海洋地区。海参体呈圆筒状,有前、后、背、腹之分,体质柔软;按照海参外表是否有刺状物,可分为刺参和光参两大类;颜色多为黄褐色和黑色。海参的主要品种有乌参、灰刺参、辽参、梅花参等。北方地区以刺参质量最佳,南方地区则以梅花参最好,固有“北刺南梅”之说。

出产季节

海参多为加工成干品销售,所以不受时间性和地域性的限制,全年均有销售。

品质鉴定

选择海参时以体形饱满、个大、体重、肉厚、有弹性、无泥沙、涨性大者为佳。

营养功效

中医认为海参性平味甘,具有补肾益精、除湿壮阳、养血润燥、通便利尿的功效。现代营养学证明海参中富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质,其中酸性粘多糖和软骨素可明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤脯氨酸的数量,起到延缓衰老的作用;海参体内所含的18种氨基酸能够增强人体组织的代谢功能,增强机体细胞活力,消除疲劳,提高人体免疫力有很好的疗效。

烹制方法

海参本身没有味道,在烹饪过程中多运用其他鲜味原料进行调味,适合于烧、扒、烩、蒸、煨、酿等多种烹调方法成菜。如:干烧辽参、海

参豆腐淖、鲍汁扣刺参、回锅参等。

食用须知

海参性滑利,脾胃虚弱、痰多便稀薄者勿食;中风患者须忌食。

营养成分含量表(每100g)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
18.9g	262kcal	50.2g	4.8g	4.5g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.04mg	0.13mg	1.3mg	-	-	9.0mg	94mg

海蜇

海蜇又称水母、白皮子等,属于海生腔肠类动物,通常是指钵水母纲根口水母的统称。海蜇由蜇体和口腕两部分组成,蜇体呈伞盖状,颜色为白色、青色或淡黄色,通体半透明,口腕处有许多棒状和丝状触须,上有密集刺丝囊,能分泌毒液。主要分布于热带、亚热带及温带沿海海域。是我国主要的食用海产品之一。

出产季节

海蜇主要以干品供人食用,全年均有供应,主要在夏季捕捞加工制作而成。

品质鉴定

选购海蜇时以体形圆,片大平整,肉质厚实均匀,韧性强,呈白色或浅黄色,有光泽,无红衣,无杂色,无黑斑,无泥沙,无腥臭味者为佳。

营养功效

中医认为海蜇具有清热化痰、

行淤、化积等功效,多用于支气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎的食疗。现代营养学证明海蜇中主要以蛋白质和多种矿物质元素构成,其中微量元素碘的含量特别丰富,对人体具有扩张血管、降低血压、防治动脉粥样硬化的作用。

烹制方法

海蜇除用于制作凉菜,也适宜于用烧、炒、炸等烹调方法制作成热菜。如:老醋海蜇头、红烧海蜇、椒盐炸海蜇等。

食用须知

新鲜海蜇的刺丝囊内含有毒液,若被海蜇刺伤,可导致人体全身发冷、烦躁、胸闷、伤处疼痛难忍等症状,严重时可引起呼吸困难、休克而危及生命,故在捕捞新鲜海蜇时要采用防护措施,以免被其触腕触伤发生中毒。

营养成分含量表(每100克海蜇头)

水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胡萝卜素
69.0g	74kcal	6.0g	0.3g	11.8g	-	-
硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	钙	磷	铁
0.07mg	0.04mg	0.3mg	-	120mg	22mg	5.1mg

二、调料

川盐

川盐又称井盐,主要产于四川省的自贡地区,是经过钻凿、采卤、熬卤、晾晒等工序提炼而出的食盐。自贡地区的井盐因其洁白、纯净、质量上乘,一度被列为贡盐,抗战时候海盐遭到封锁,川盐为内陆地区人民正常生活用盐提供了保障,使得自贡享有“井盐之乡”的美称,但随着社会的进步,海盐的大量开发,井盐的开采成本逐渐增加,井盐慢慢地退出了历史舞台。

在自贡悠久的井盐发展史中,最令人赞叹的是一整套巧夺天工的井盐钻凿、开采和煎制工艺,特别是北宋庆历年间出现的“卓筒井”所采用的冲击式顿钻法深井钻凿工艺,开创了人类机械凿井的先河,是钻井技术的重大突破,走在世界前列,为石油业的开采提供极其宝贵经验和技術,被称之为“石油开采之父”。

营养功效

盐的化学名称叫氯化钠,是人体中不可缺少的重要营养物质,对人体具有开胃、增强食欲、促进人体新陈代谢的功效,用于调味时具有

去腥解腻、保鲜、杀菌、防腐的作用。

食用须知

盐中主要含有金属钠离子,食用过量,钠离子会引起小动脉痉挛,从而产生高血压和肾脏等生理疾病,严重威胁人体健康,所以每天要严格控制食盐摄入量。

酱油

酱油是用大豆、小麦、麸皮等原料经过选料、清洗、蒸煮、制曲、发酵、抽酱、熬煮、沉淀等酿造工序提取出的液体调味品,成品色泽红褐,酱香独特,滋味鲜美,是烹饪中的一种中国特色调味料。酱油的品种众多,按照其生产方法的不同可分为酿造酱油和配制酱油两种。各个地方均有具代表性的酱油产品,如:四川具有代表性的有德阳中坝酱油、犀浦豆油、江油的口蘑酱油等;广东具有代表性的有老抽和生抽。

品质鉴别

选择优质酱油时以颜色红褐,不混浊,无沉淀,无霉花浮膜,酱香浓郁,味鲜,咸淡适中,无异味,酱汁浓稠为标准。

营养功效

酱油在烹饪中起着调色、增鲜

的重要作用,有助于促进食欲。酱油营养极其丰富,含有多种人体必须氨基酸、异黄酮以及天然的抗氧化成分,对人体具有解热、除烦、调味、开胃的功效。同时也有助于降低人体胆固醇,降低心血管疾病的发病率。

食用须知

酱油应置于阴凉干燥处存储,尽量与空气少接触。

生抽

生抽属于广东地区的一种不加入焦糖来进行增色的酱油。主要以大豆、面粉为主要原料,经人工接入种曲,天然露晒,发酵而成的一种酱油。其颜色比较淡,呈红褐色,咸味较重,豉香味浓郁,一般多用于炒菜或者凉拌菜的制作增鲜。

营养功效

生抽是酱油的一种,营养价值大致与酱油相同。

老抽

老抽是指在生抽的基础上加入焦糖进行反复的露晒、沉淀、过滤等工序,以增加其浓稠度和颜色深度而制成的一种酱油。颜色呈棕褐色,并有光泽,鲜味浓郁,回味微甜。一般多用于烧制菜肴的增色,使其菜品更加光亮和红润。

鱼露

鱼露又称鱼酱油、虾油、鱼汤等,属于酱油众多品种之一,是以鱼、虾为原料经过发酵蒸馏而成的调味酱汁,广泛流行于潮汕地区,与潮汕菜脯、酸咸菜并称“潮汕三

宝”。鱼露颜色呈琥珀色,味道带有鱼类的特殊鲜味。

营养功效

鱼露含有 17 种氨基酸,其中有 8 种是人体必需氨基酸,蛋白质含量也很丰富,营养价值极高。用于制作菜肴时有除腥驱膻,增香的作用。

食用须知

患有痛风以及心肾功能疾病的人群不宜食用。

甜面酱

甜面酱又称甜酱、面酱等,是以面粉为主要原料,在微生物酶的作用下发酵而成的酱状调味品。甜面酱是一种别具风味的调味料,其味甜带咸,同时有酱香和酯香,适用于烹饪酱爆和酱烧菜,还可蘸食大葱、黄瓜、烤鸭等菜品,尤其在北方极为普遍。如:酱爆肉丁、乡村黄瓜等。

品质鉴别

优质甜面酱颜色呈黄褐色或红褐色,有光泽,散发出酱香及酯香气,无酸、苦、焦糊及其他异味,黏稠适度,无杂质。

营养功效

甜面酱在发酵过程中产生多种氨基酸、麦芽糖、葡萄糖等物质,滋味鲜美,可丰富菜肴营养成分,增加菜肴可食性,具有开胃助食的功效。

食用须知

甜面酱在保存过程中应注意清洁,防止高温,忌沾生水,可用熟菜油搅匀,以防止生霉。

豆豉

豆豉是一种用大豆为原料,经

第一章 原料与调料采购

过浸泡、蒸(煮)熟、发酵等工序加工而成的一种风味食品,是我国传统发酵豆制品,最早产于江西泰和。按照原料的选择可分为黄豆豉和黑豆豉两种,常见的豆豉品种有水豆豉、黑豆豉、干豆豉等,具有地方代表性的品种有广东阳江豆豉、开封西瓜豆豉、广西黄姚豆豉、山东八宝豆豉、四川潼川豆豉和湖南浏阳豆豉等。

豆豉一直广泛使用于中国烹调之中。可用豆豉拌上麻油及其他作料作助餐小菜,还可用于制作烧、炒、拌、蒸等风味菜。如:麻婆豆腐、回锅肉、水豆豉蒸鲰鱼等。

品质鉴别

选择豆豉时以颜色呈黑褐色或黄褐色、鲜美可口、咸淡适中、回甜化渣、具豆豉特有豉香气者为佳。

营养功效

中医学认为豆豉性平,味甘咸,有发汗解表、清热透疹、宽中除烦、宣郁解毒之效。营养学证明豆豉含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物,且含有人体所需的多种氨基酸、矿物质和维生素等营养物质,对人体具有开胃、增加食欲,促进吸收的作用。

食用须知

豆豉中盐的含量较高,故在使用时要注意使用量。

红糖

红糖又称黑砂糖、砖糖、片糖等,属于食糖的品种之一,是直接用水煎煮干燥而成的糖。红糖纯度较低,杂质含量高、颜色呈棕褐色、形状多呈块状或片状,红糖甜味浓

郁,并有甘蔗的清香味。在烹饪中多用于制作姜汤、红糖糕等深色的茶汤或糕点。

品质鉴别

选择红糖时以颜色纯正,味道香甜,杂质含量较少,质干爽者为佳。

营养功效

红糖中含有丰富的糖分、矿物质及甘醇酸;具有益气、散寒、止痛、缓中、助脾化食等功效;能促进肌肤的新陈代谢,令肌肤红润有光泽。

白糖

白糖又称白砂糖,是由甘蔗和甜菜为原料,经过榨出的糖蜜制成的精糖。色白、杂质含量少、甜度高、颗粒规则的一种甜味调味品。按照颗粒大小可分为粗砂糖、中砂糖和细砂糖三种,人们日常所见的白糖多为细砂糖。在烹饪中多用于菜肴的调味、和味、上色以及甜味小吃和点心馅料的制作等。如:炒糖色、芝麻馅、甜烧白、糖醋里脊等。

品质鉴别

选择白糖时以颜色洁白,颗粒均匀,无色变,无结块,无杂质,无泥沙者为佳。

营养功效

中医认为白糖具有生津止渴、润肺、益气的功效,适当食用白糖有助于提高机体对钙的吸收,但过多就会妨碍钙的吸收,每天以 25g 为宜。

食用须知

患有糖尿病、高血压的患者应忌食;儿童也应该严格控制食用量,以防患蛀牙。

冰糖

冰糖是砂糖的结晶再制品。颜色呈白色,结晶如冰状,甜味绵软细腻。

冰糖多用于制作糖果、小吃、甜羹等,也可用于调味、泡酒。如:冰糖葫芦、冰糖银耳羹等。

品质鉴别

选择冰糖时以颗粒大小一致,色白,呈透明状,杂质少,口味清甜者为佳。

营养功效

中医认为冰糖性平、味甘、无毒。入肺、脾经。具有补中益气、润肺止咳、清痰去火的作用。冰糖的甜味含量较高,糖尿病患者应忌食。

饴糖

饴糖又称胶饴、软糖、糖浆、麦芽糖等,是以大米、小麦、玉米、粟等粮食为原料,经过糖化后浓缩而成的一种淡黄色或棕黄色、黏稠度高、甜味浓的一种糖浆。在烹饪中多用于烧烤脆皮类菜肴的脆皮水调制。如:烤乳猪、北京烤鸭等。

选择饴糖时以色浅黄,质黏稠,味甜,无杂质,无异味者为佳。

营养功效

中医认为饴糖性温,味甘。归脾、胃、肺经。饴糖中含有丰富蛋白质、脂肪、维生素B₂、维生素C、烟酸等营养成分。

蜂蜜

蜂蜜是蜜蜂采集植物的花蜜或分泌物,经过充分酿造而成的黏稠状糖液。蜂蜜因其采集花粉原料的

种类不同,其成品颜色、品种均不尽相同。

蜂蜜在烹饪中多用于甜味糕点、小吃以及蜜汁类菜肴的制作。如:蜂蜜蛋糕、蜜汁莲藕等。

品质鉴别

优质蜂蜜在常温下呈透明或半透明状、黏稠度高、气味香甜、无异味、无杂质。

营养功效

蜂蜜中含有丰富的葡萄糖、果糖、矿物质、维生素以及多种活性酶,其中含有人体必需的8种氨基酸。中医认为蜂蜜具有清热、解毒、安神、润肠、止痛等功效,多用于治疗便秘、失眠、头痛等症,同时还具有美容、解酒的作用。

食用须知

蜂蜜中的含糖量较高,热能同时也较高,对于糖尿病、肥胖以及高血脂等患者须忌食。

糖色

糖色又称糖汁,是指用白糖或冰糖为原料,用食用油中加热,经过焦糖化反应后,大泡套小泡时加入沸水烧开而成的一种红色着色剂。颜色呈棕褐色,味道呈苦味,根据其颜色的深浅度可分为老糖色和嫩糖色两种。多用于红烧、酱制等菜肴以及红卤水的制作着色。使用糖色制成的菜肴红润明亮,香甜味美,肥而不腻。如:红烧肉、咸烧白、干烧鱼等。

糖精

糖精又称邻苯酰磺酰亚胺,是1878年被美国科学家法利德别尔

第一章 原料与调料采购

格从煤焦油提炼出来的甲苯,再经过碘化、氯化、氧化、氨化、结晶等化学反应后合成的一种白色结晶性粉末状的甜味剂。糖精甜味是蔗糖的500倍,但本身无甜味,而呈苦味。食用大量糖精,容易引起血小板减少,引发恶性中毒事件。在我国婴幼儿的奶粉等食品中,被明文规定禁止使用。

醋

醋是一种以大米、小麦、高粱、小米、麸皮等为原料,经过选料、淘洗、蒸煮、制曲、微生物发酵、沉淀等工序酿制而成的一种酸味调味品。我国生产酿造醋的历史悠久,种类也极多,主要以原料的不同可分为糖醋、酒醋、果醋、米醋等种类;按照生产工艺可分为酿造醋、合成醋、白醋三种。其中具有地方代表性的有江苏镇江香醋、山西老陈醋、福建永春老醋、四川保宁醋等,其中山西老陈醋、四川保宁醋、镇江香醋、永春老醋并列“中国四大名醋”。

醋在生活中还有软化鱼骨、美白润肤、擦亮铜银器、除腥去异、杀菌防感冒等作用。

营养功效

中医认为醋性平、味甘酸,归胃、肝经。具有消食开胃,除腥去异,解毒等功效。现代营养学证明酿造醋中含有一种多种人体必须氨基酸,以及钙、磷、钾等多种矿物质元素,对人体具有改善和调节人体的新陈代谢,开胃、助消化、去腥解腻、抗衰老、防癌等作用。

红醋

红醋又称酿造醋,四川省生产的保宁醋就是其红醋中的代表,以颜色棕红,酸味浓郁,香味持久而著称。它也是烹饪中主要的酸味调味品,多用于调味、增鲜香、去腥味,是川菜中酸辣、糖醋、鱼香、荔枝等复合味型的重要调味品。如:宫保鸡丁、鱼香肉丝、糖醋里脊等。

白醋

白醋属于醋的一个品种,主要以大麦、小麦、玉米、水为原料,经过淘洗、浸泡、煮制、加曲、微生物发酵、注水等工序酿制而成。呈无色、味酸的一种液体调味品。

白醋多用于颜色清淡和不影响其菜肴色泽的酸味菜肴进行调味。

番茄酱

番茄酱是由成熟红番茄经选料、清洗、破碎、打浆、过滤、浓缩、装罐、杀菌、密封而成浓缩制品。酱体呈鲜红色,具有番茄的特有风味,是一种富有特色的调味品,在烹饪中具有增色、添酸、助鲜、增香的作用。如:番茄松鼠鱼、番茄豆花牛柳等。

品质鉴别

选择番茄酱时以颜色深红,酱体均匀细腻,黏稠适度,味酸甜,无杂质,无异昧者为佳。

营养功效

番茄酱除含有丰富番茄红素外,还有维生素B群、膳食纤维、矿物质、蛋白质及天然果胶等营养成分。与新鲜番茄相比较,番茄酱里的营养成分更容易被人体吸收,尤

其适合动脉硬化、高血压、冠心病患者食用。

食用须知

患有急性肠炎、细菌性痢疾及溃疡患者忌食。

草莓酱

草莓酱是以草莓为原料,经过选料、摘洗、糖渍、熬煮、调味、浓缩、罐装、冷却、杀菌、密封等工序加工而成的果酱,产品呈紫红色或红褐色,有光泽,有明显的草莓风味。在烹饪中草莓酱多用于制作蘸碟或用于甜酸菜肴的调味。

品质鉴别

选择草莓酱时以颜色红亮,有光泽,酱汁浓稠,酸甜味浓,草莓形状完整,无霉变,无杂质,无糖的结晶,无异味者为佳。

营养功效

草莓酱含有多种人体必需氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质元素,其中果糖、柠檬酸、果胶和丰富的膳食纤维,对人体具有提高免疫力,增强人体机能,助消化,通大便的功效。

柠檬汁

柠檬汁是以新鲜柠檬为原料,经榨汁后得到的汁液,酸味极浓,伴有淡淡的苦涩和清香味道。经常用于沙拉、刺身菜肴制作,也是一些甜酸味菜肴的首选原料。如:海鲜沙拉、龙虾刺身、柠檬鸡块等。

营养功效

柠檬汁除具有很好杀菌作用外,还对人体具有开胃、提神、降火的作用,同时还能增强人体免疫力、延缓衰老、促进人体新陈代谢。

橙汁

橙汁是以广柑、脐橙等柑类水果为原料,经过榨汁机或人工压榨出橙黄色的液体。橙汁除可直接饮用外,还可以用于甜味菜肴的制作。如:橙汁豆腐、橙汁鱼丁等。

营养功效

橙汁营养极其丰富,含有大量的维生素C,具有很好的美容、养颜作用。

食用须知

鲜橙汁营养成分与空气接触后,很快就将流失,所以橙汁应该现榨现用,不易长时间的放置。

泡菜菜

泡菜菜是以青菜或叶用芥蓝为原料,经过原料采集、清洗、晾晒、腌制、装坛、发酵等工序制作而成的一种腌制品蔬菜。颜色棕黄,质地柔韧,味咸酸,风味独特。泡菜菜即可作主辅料与其他荤素原料进行搭配食用,又可用于调味增鲜。如:酸菜鱼、酸菜粉丝汤、酸菜炒肉丝等。

品质鉴别

选择泡菜菜时多以色泽棕黄,质地柔韧,无泥沙,无腐烂,无异味,无虫蛀,咸味适中,含水量少者为佳。酸菜在保存过程中应密封放于干燥、阴凉、蔽光的环境下。

干辣椒

干辣椒是以二荆条、灯笼椒等成熟辣椒为原料,经过清洗、晾晒、干制而成的成品。干辣椒按照其干制的工艺不同可分为机器烘干辣椒和自然晾晒干辣椒两种,其中以自

第一章 原料与调料采购

然晾晒干制而成的辣椒为好,机器烘干的辣椒在烹饪受热过程中极易变糊,影响其菜肴色泽美观度。干辣椒多用于香辣菜肴和麻辣火锅的汤卤制作,也可用于加工成辣椒面。如:香辣排骨、麻辣火锅等。

品质鉴别

选择干辣椒时以颜色红润有光泽,质地干燥,无霉斑,无杂质,味道浓郁者为佳。

营养功效

中医认为辣椒味辛、性热,入心、脾经,有温中散寒,开胃消食的功效;现代营养证明辣椒中含有较多抗氧化物质,可预防癌症及其他慢性疾病,以及在体内燃烧脂肪达到减肥的效果。

食用须知

辣椒属于刺激性食品,故患有肠胃疾病和上火、便秘者应忌食。

辣椒面

辣椒面又称辣椒粉、海椒面、辣子面等,是以干辣椒为原料经过搅磨加工而成粉末状制品。辣椒面可用于制作红油,也可用于制作辣椒系列的风味菜品或用于凉卤菜的辣椒蘸碟。

品质鉴别

在选择辣椒面时以颜色纯正、无杂质、少籽、无结块、无异味者为佳。

豆瓣酱

豆瓣酱又称辣豆瓣、胡豆瓣、豆瓣辣酱等,是以蚕豆和干辣椒为主要原料经过腌制、发酵而制作成的一种风味调味品。成品酱色呈黑褐

色或棕红色,香气浓郁,味咸鲜微辣。主要出产于四川、湖南、贵州等地,其中以四川所产最为有名。如:四川郫县豆瓣,享有“川菜之魂”的美称。

豆瓣酱在烹调中作为川菜的主要调味品之一,也是四川平常百姓人家的生活必备调味品之一,具有去腥解腻、提鲜增鲜、调味上色的作用,是川菜家常味型中必不可少的调料。它既可直接用于佐食,也可用于炒、烧、蒸、煮、烫等烹调方法成菜。如:回锅肉、麻婆豆腐以及火锅老油的炼制。

品质鉴别

选择豆瓣时以颜色红润油亮,无霉变,味道香醇者为佳。

野山椒

野山椒俗称指天椒,是以鲜嫩指天椒为原料经过腌制、发酵而成的一种辣而酸的调味品。颜色呈灰白色或青黑色,形状完整,酸辣味突出。主要用作菜肴烹调、配菜佐料以及辛辣副食品的调料。主要产于四川、云南、贵州、广西等地。

泡辣椒

泡辣椒又称鱼椒、泡椒等,是以新鲜的红辣椒经过洗涤、腌制、装坛、发酵而成的一种调味品。色彩红亮,辣而不烈,带有酸味,是川菜中鱼香味型的必备调味品,多用于炒、烧、拌类菜肴制作,在菜肴制作过程中起着增色、调味、去腥的作用。如:鱼香肉丝、鱼香茄饼等。

品质鉴别

选择泡椒时以颜色红亮、肉质

肥厚、无虫蛆、无腐烂、无异味者为佳品。

红油辣椒

红油辣椒又称红油、辣椒油、海椒油等,是以辣椒面为原料经过用加热的植物油浸泡制作而成。成品有颜色红亮、味香辣等特点,是川菜主要运用的调味品之一,多用于凉菜中麻辣、鲜香、红亮的菜肴味型的调味和制作。如:红油兔丁、蒜泥白肉等。

品质鉴别

选择红油辣椒时以颜色红亮,味道香辣,辣而不燥者为佳。

胡椒

胡椒是胡椒科多年生草本植物的胡椒的果实经过干制而成的一种带辣味的调味品。其中胡椒根据颜色和加工工艺的不同,可分为白胡椒和黑胡椒两个品种。白胡椒是在果实未成熟时进行采摘、去皮等工序干制而成,颜色灰白、表皮光滑、质硬、圆形小颗粒或粉末状;黑胡椒是指在果实成熟后采摘,经过干制而成的一种颜色黑褐、表皮褶皱的一种圆形颗粒或粉末状等。胡椒在烹饪中多用于菜肴的码味和调味,具有增香、去腻的作用。

品质鉴别

选择胡椒时以颗粒饱满,大小均匀,颜色纯正,味道浓郁,无杂质,质干者为佳。

营养功效

中医认为胡椒性温热,有开胃驱寒之功效;现代营养学证明胡椒中含有大量的胡椒碱和芳香油,具

有增强食欲、帮助消化、去腥解腻的作用。

食用须知

胡椒具有上火、燥热的功能,故患有上火、便秘、肠胃疾病者忌食。

芥末

芥末又称芥子末、芥辣粉等,是以十字花科芥属草本植物芥菜的种子经过去脂、干燥、磨制等加工工序而成的一种冲辣味调味品。芥末根据其加工成品的形状可分为芥末膏、芥末粉、芥末油等;按照其颜色可分为黄芥末和绿芥末两种,其中以绿芥末最为常见。绿芥末主要以山葵或者辣根研磨而成绿色,有黏性的一种调味品,绿芥末主要出产于日本,是日本的寿司、刺身主要调味品;黄芥末主要出产于中国。芥末味微苦,辛辣芳香,对口舌有强烈刺激,味道十分独特,具有附味,杀菌的作用。

品质鉴别

选择芥末时以色正、味冲、无杂质者为佳品。

营养功效

芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐,这种物质对预防蛀牙有很好的效果,且对预防癌症、防止血管凝块、辅助治疗气喘等也有一定作用,同时还有预防高血脂、高血压、心脏病,减少血液黏稠度等功效。

食用须知

芥末具有强烈的刺激性,患有胃炎或消化道溃疡的人忌食。

花椒

花椒属于芸香科花椒属植物果

第一章 原料与调料采购

实的统称,颜色根据采收的季节和成熟情况可分为青、红两种,主要产于四川、贵州、广西、云南、山东等地,主要以四川人最为喜好,在川菜中享有不可替代的地位,仅次于辣椒,是麻辣菜肴以及麻辣火锅汤卤不可缺少的香料之一。在烹饪中适合炒、爆、卤、烩、拌等多种烹调加工方法。如:宫保鸡丁、水煮牛肉以及麻辣火锅汤卤等。

品质鉴别

选择花椒时以颗粒饱满而大,颜色红润,无籽,无杂质,味道浓郁,无霉变者为佳。

营养功效

中医认为花椒具有去腥、建胃、驱寒、杀虫等作用。

青花椒

青花椒又称鲜花椒,主要因为其采收季节于花椒的成熟期之前,颜色翠绿,味道清香,多用于清香类麻辣菜肴的制作。

花椒面

花椒面又称花椒粉,是以干红花椒为原料,经过磨碎成粉末状的一种调味品。多用于麻辣菜肴的制作。如:麻婆豆腐、麻辣泥鳅等。

花椒油

花椒油是以干花椒或鲜花椒为原料,经过精选、碾碎、熬油、过滤等加工工序制作而成的一种带有麻味的油脂。成品油脂通透无色、花椒味浓郁。适宜于炒、烧、烩、扒等多种菜肴的调味制作。

陈皮

陈皮又称橘皮、红皮、广柑皮等,是以芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮为原料干制而成。成品颜色呈浅黄色或红棕色,芳香味苦。陈皮既是菜肴制作过程中的一种调味品,也是中药中一味必不可少的药材。在烹饪中多用于卤菜、香料的制作,适合于干烧、炸、炖等多种烹调方法,是陈皮味型的主要调味品。如:陈皮鳝丝、陈皮兔丁等。

品质鉴别

选择陈皮时以颜色浅黄、质地干燥、无霉变、无虫蛀者为佳。

营养功效

中医认为陈皮性温,味苦,具有开胃健脾、化痰、解腻的功效。

食用须知

陈皮使用时量不宜过多,否则容易产生苦味。

蚝油

蚝油是用蚝或牡蛎加盐水熬制而成的一种黏稠咸味调味料。成品呈深褐色,咸淡适口,鲜味浓郁。主要产于我国沿海的广东、福建、山东、大连等地区。在烹饪中多用于调味增鲜,适合于凉拌、炒、烧等多种烹调方法的制作。

品质鉴别

选择蚝油时以光亮透明、无霉变、无杂质、无异味者为佳。

营养功效

蚝油中的蛋白质含量极其丰富,还含有人体必须的多种氨基酸,如:缬氨酸、亮氨酸、赖氨酸等,营养

价值极高。

鸡精

鸡精属于一种复合鲜味剂,是味精的创新品种之一,主要成分都是谷氨酸钠。但由于鸡精中含有鲜味核苷酸作为增鲜剂,具有增鲜作用,纯度低于味精。主要含有鸡肉粉、鸡蛋粉、鸡油和蛋白等,与味精相比具有耐高温、不串味、食后不干等优点,被广大人群所喜爱。鸡精可用于代替味精使用,适用于炒、烧、拌、煮、炖、烩等多种烹调方法。

豆腐乳

豆腐乳又称腐乳,主要经过切胚、发酵、晒制、腌制、调味、装罐等工序加工而成的豆腐加工发酵制品,是我国具有代表性的发酵调味品之一。豆腐乳按照其成品的颜色和加工工艺的不同可分为红豆腐乳和白豆腐乳两种。成品口感细腻,味道咸鲜,闻起来微微发臭。我国各地均有加工生产。

豆腐乳在烹饪中多用于调味或直接佐食,在菜肴的制作过程中多用于粉蒸类菜肴的制作。如:粉蒸肉。

营养功效

中医认为豆腐乳性平,味甘。具有开胃、消食、调中功效。现代营养学家证明,豆腐乳中含有丰富的B族维生素,以及多种氨基酸和钙、磷等矿物质元素。

食用须知

豆腐乳中含盐和嘌呤量较高,高血压、心血管病、痛风、肾病等患者以及消化道溃疡患者,宜少吃或

不吃。

醪糟

醪糟又称酒酿、酒糟、米酒、甜酒、糯米酒、江米酒等,是由糯米或者大米经过煮制后加入酒曲发酵而制成的一种风味食品。主要常见于我国四川,成品色白,带有一股酒香,味道甜中带酸。

醪糟多用于制作糟制或烧制菜肴,以及甜羹、糕点、小吃等。如:醪糟粉子、醪糟蛋等。

品质鉴别

在选择醪糟时要以色白、酒香味浓、味甜略带酸、无霉变、无异味者为佳。

营养功效

醪糟富含碳水化合物、蛋白质、B族维生素、矿物质等的人体不可缺少的营养成分。醪糟里含有少量的酒精,有促进血液循环,帮助消化及增进食欲的功能。

芝麻酱

芝麻酱是以芝麻为原料,经过筛选、水洗、焙炒、风净、磨酱等工序制作而成的一种膏状物。成品色泽黄褐,质地细腻,味美,具有芝麻固有的浓郁香气。一般多用于面食、凉菜以及酱腌类菜肴的调味。如:麻酱凤尾、甜水面、碳烧肉等。

芝麻酱在保存过程中,应放于阴凉、干燥、清洁处,酱上层可加一层芝麻浮油隔绝空气,以抑制微生物繁殖。

品质鉴别

选择芝麻酱时以颜色纯正,香味浓郁,无霉变,无异味者为佳。

第一章 原料与调料采购

营养功效

中医认为芝麻酱具有补血、顺气、降压的功效;现代营养学证明芝麻酱中含有丰富的蛋白质和多种氨基酸、维生素、矿物质,对人体营养价值极高,特别是对小孩的牙齿和骨骼的生长非常有利,还可预防缺铁性贫血和增强皮肤弹性。

花生酱

花生酱是以花生为原料,经过烤酥、磨制、调制而成的一种色泽黄褐、质地细腻、味道鲜美的一种调味品。一般用作拌面、馒头、面包或凉菜等的调味品,也是作甜饼、甜包子等馅心的配料。如:叉烧肉。保管方法要以清洁容器盛装,存于阴凉、干燥、清洁处。酱上层可加一层浮油隔绝空气,以防止变质和霉变。

品质鉴别

选择花生酱时以颜色浅黄,口感细腻,无杂质,无霉变,香味浓郁,无异味者为佳。

营养功效

花生酱中含有丰富的蛋白质和维生素B、维生素E等,对人体具有降压、降血脂的功效。

食用须知

保值期以外的花生酱容易产生黄曲酶毒素,故不宜食用。

香油

香油又称麻油、芝麻油等,是以芝麻为原料,经过炒制、压榨而成的一种油脂。在烹饪中多用于调味增香。香油按照原料的好坏和油脂的颜色和杂质含量的高低可分为一级香油和二级香油。

品质鉴别

选择香油时以颜色棕红纯正,无杂质,香味浓郁,无异味者为佳。

营养功效

香油中含有丰富的维生素E以及亚麻油酸和棕榈酸等不饱和脂肪酸,对人体具有延缓衰老,保护血管的功效。

薄荷

薄荷又称苏薄荷、水薄荷、鱼香草、人丹草、薄荷菜等,属于唇形科草本植物薄荷属的茎叶部分,是一种有特种经济价值的芳香植物。在烹饪中薄荷既可用于辅料,也可用于调味。如:薄荷炸仔鸡、薄荷鱼头等。

品质鉴别

选择薄荷时以质地鲜嫩,无枯黄叶,无泥沙,香味浓者为佳。

营养功效

中医认为薄荷性凉,味平;现代营养学证明薄荷中含有大量的薄荷脑等香味成分,对人体具有开胃、降火、消暑、醒脑、增强机体免疫力的作用。

食用须知

体制较弱或者身体寒冷者不宜食用。

孜然

孜然又称安息茴香,为茴香的众多品种之一,属于伞形科草本植物安息茴香的种子,主要产于我国新疆、甘肃、宁夏等地。颜色呈黄绿色,形状如稻谷,具有浓烈的特殊香味。现在已被广泛地使用于各种风味菜肴和烧烤菜肴中。

营养功效

中医认为孜然性温热,味辛香;对人体具有驱寒除湿、开胃、顺气的功效。

食用须知

患有便秘、痔疮、消化不良等人不宜食用。

五香粉

五香粉是一种多种调味香料按照一定的比例混合磨制而成的一种复合调味香料粉。主要有花椒、桂皮、八角、丁香、小茴香、砂仁、豆蔻、肉桂、山柰、干姜、白胡椒、盐、辣椒面等原料。一般五香粉多用于腌、泡肉类。在烹饪中多用于动物性原料的煎、炸、烤、炖、焖、烧、蒸等烹调方法成菜的调味。如:五香熏鱼、五香烤兔、五香豆干等。

品质鉴别

选择五香粉时以味道浓郁,颜色纯正,无霉变,无结块,无异味者为佳。

食用须知

五香粉有燥热的作用,故食用量不宜过多,否则容易引起便秘、上火等症状。

咖喱

咖喱同属于复合调味品,主要以姜黄、白胡椒、小茴香、桂皮、干姜、花椒、八角等多种香料按照一定的比例进行配制后磨制而成,其色泽泽橘黄、辣味轻。咖喱主要在东南亚国家广泛使用,后传入我国,也因此而形成一种新型味型“咖喱味”。在烹饪中起着除腥去异、调香增色的作用。多用于动物性原料的烹

调,适合于炒、烧、烤、焖等多种烹调方法。如:咖喱鸡块、咖喱面等。

品质鉴别

选择咖喱粉时以颜色棕黄,味道浓郁,无霉变,无结块者为佳。

营养功效

咖喱对人体具有开胃,增强食欲,促进肠道蠕动,增强血液循环的作用。

食用须知

咖喱因为辛辣味重,刺激性较大,故患有肠道疾病和溃疡病者不宜食用。

十三香

十三香就是指以13种各具特色香味的中草药物为原料,包括紫蔻、砂仁、肉蔻、肉桂、丁香、花椒、八角、小茴香、木香、白芷、山柰、良姜、干姜等,按照一定的比例配方,经过磨制成粉末状而成的一种复合调味料。颜色多呈橘黄色,香味浓郁,味道独特,充满了各种香料的香味。在烹饪中适宜于烧、烩、炒、炖、煮、焖、烤等多种烹调方法,尤其以动物性原料的制作最佳。如:烧牛肉、炖羊肉、煮盐水花生等。

品质鉴别

选择十三香时以颜色纯正,香味浓郁,无霉变,无杂质,无结块者为佳。

八角

八角又称大料、八角茴香、大茴香等,属于双子叶植物纲木兰亚纲八角科八角属常绿小乔木八角茴香的果实。原产亚洲东南部和美洲,我国主要产于广西、云南、福建南

第一章 原料与调料采购

部、广东西部等地。八角香味浓郁，回味略甜，在烹饪中多用于制作卤水、烧菜等菜式的香料，同时也可用于制作五香粉、十三香等调味料。

品质鉴别

选择八角时以颜色棕褐色，颗粒大小均匀、无籽，质干，味道浓郁、蓇葖顶端钝呈鸟嘴形者为佳。

营养功效

八角含有大量挥发油、脂肪油、蛋白质、树脂等。中医认为其性温，味辛，可入药。具有温阳散寒，理气止痛之功效。

食用须知

八角在食用时一般以 500g 原料 1 颗八角为佳，过多容易产生苦味。

茴香

茴香又称怀香、小茴香，属于双子叶植物纲伞形科多年生草本植物的果实。呈椭圆形，黄绿色，果棱尖，气味芳香。在烹饪中同八角适用范围一样，也是制作复合调味料的主要原料之一。

品质鉴别

选择茴香时以颜色纯正，颗粒饱满，无杂草，无泥沙，香味浓，质干者为佳。

营养功效

中医认为性温，味辛，可入药，具有温肝肾，暖胃气等功效。

食用须知

茴香在食用时使用量不宜过多，过多茴香味容易让人产生呕吐感。

丁香

丁香又称丁子香、鸡舌等，属于桃金娘科蒲桃属丁香的干燥花蕾。呈长倒卵形或长椭圆形，色泽棕褐，气味芳香。在烹饪中多用于制作卤水、火锅香料等，同时也是复合香料制作的重要原料之一。

品质鉴别

丁香选择时以颜色棕黑，颗粒大小均匀，香味浓郁，无泥沙，无杂质，质地干燥者为佳。

营养功效

中医认为丁香性温，味辛，可入药，具有温胃、降逆等功效，主治呃逆、胸腹胀闷等症。

食用须知

在运用丁香制作汤卤的时候，一定要注意其使用量，丁香过多会导致汤色发黑、汤味发苦等。

桂皮

桂皮又称阴香，属于樟科木锡兰肉桂的树皮。我国广东、福建、浙江、四川等省均有出产。因为树皮中含有大量的芳香油，故用作芳香调味品。桂皮在烹饪中多用于烧、卤等菜肴的制作，同时也常用于火锅汤卤和复合调味料的制作。

品质鉴别

选择桂皮时以皮厚，色正，无霉变，无泥沙，无虫蛀，香味浓郁者为佳。

营养功效

中医认为桂皮性热，具有暖胃、祛寒、活血、舒筋、通脉、止痛和止泻的功能，故夏季不易多食。

豆蔻

豆蔻属于豆蔻科植物果实的统称,主要有白豆蔻、草豆蔻、肉豆蔻三个品种。白豆蔻呈扁球形,色泽乳白或淡黄,质地较脆,主要在每年的7~9月份进行采集干制而成;草豆蔻呈不规则的球形,表面呈褐色,主要采集于每年的8~9月干制而成,同白豆蔻使用方法相同;肉豆蔻呈梨形或球形,有网纹状,表皮以红褐色或棕褐色为主,味苦,主要采集于每年的7~8月和10~12月两个季节,同白豆蔻一样使用广泛,还多用于西餐中水果布丁、巧克力、饼干等点心的制作,但肉豆蔻中含有肉豆蔻醚,食用过量会使人麻痹、昏睡。

品质鉴别

选择豆蔻时要以颗粒大且饱满,颜色纯正,无霉变,无杂质者为佳。

营养功效

中医认为具有理气宽中、开胃消食的作用,烹饪中多用于制作卤、烧等菜品,同时也用于麻辣火锅的制作。

食用须知

豆蔻食用过量容易造成口干、眩晕、昏迷等症状,故应该严格控制食用量。

草果

草果又称草豆蔻、草果子、草果仁等,属于姜科豆蔻属香料植物。呈纺锤形,色泽棕褐,有香气。是我国云南的特产香料之一。

品质鉴别

选择草果时以干爽、个大、均匀饱满、把短者为佳。

营养功效

中医认为草果性温,味辛,具有温中、健胃、消食等功效。因草果中含挥发油,有浓郁的辛香气味,故烹饪中多用于烧制类动物性原料菜肴的制作,同时也用于凉菜卤水、火锅汤卤的制作,能去腥除膻,增进菜肴味道。

食用须知

草果在使用时为了让香气更好的挥发出来,应先用刀拍破,温水浸泡后再使用。

紫草

紫草又称硬紫草、大紫草、紫丹、地血、鸦衔草等,属于多年生草本植物,颜色呈紫红或紫黑色,粗糙有纵纹,皮部薄,易剥落。多在春、秋季采挖,除去泥沙,干燥而成。主要分布于我国黑龙江、吉林、辽宁、山西、安徽、陕西、四川、贵州等地。在烹饪中多用于菜肴和汤卤的增色和增香,同时也是制作红油、老油必备的香料之一。

品质鉴别

选择紫草时以颜色紫红,皮薄多层,无泥沙、无杂质者为佳。

营养功效

中医认为性寒,味甘、咸,归心、肝经,多用于治疗凉血,具有活血,清热解毒,滑肠通便的作用。

香叶

香叶又称月桂叶,属于樟科月桂树中常绿小乔木月桂的树叶,叶

第一章 原料与调料采购

呈椭圆形,色绿,全年均可采集用于干制成香叶。香叶中含有大量的可挥发油,在烹饪中有增香去异,促进食欲的作用,多用于制作烧、卤、烤菜肴,也是腌制肉类制品的主要香料。

品质鉴别

选择香叶时以叶呈灰绿状,无霉斑,叶形完整,香气浓郁为佳。

营养功效

中医认为香叶味辛,气香,性温散。

砂仁

砂仁为姜科植物阳春砂、绿壳砂或海南砂的成熟果实干制品,是众多香料中的一种,主要产于我国广东、广西、福建等地。其果形长圆、表皮发皱、颜色为褐色。于每年的夏、秋间果实成熟时采收,晒干或低温干燥而成。烹饪中砂仁多用于卤水香料的配置,也可用于红烧等香味浓郁的菜肴制作。如:砂仁肘子。

品质鉴别

选择砂仁时以颗粒饱满、香味浓郁、无霉变、无虫蛀、无泥沙为佳。

营养功效

中医认为砂仁具有行气、健脾、保胎的功效。

食用须知

切忌阴虚内热者食用。

山柰

山柰又称三奈子、三赖、三赖、沙姜、山辣等,属于姜科植物山柰的地下根茎,主要于每年的冬季采挖,经过洗净、除去须根、切片、晒干而

成。气香特异,味辛辣。主要产于我国广东、广西、云南等地,主要用于烧菜、炖菜或者卤水香料等的制作。

品质鉴别

选择山柰时以质干、色白、无杂质、无霉变、粉性足、气味浓者为佳。

营养功效

中医认为性温、味辛,归胃经。具有行气温中,消食,止痛的作用。

料酒

料酒又称黄酒,是专门用于烹饪调味的烹调酒。主要是以小米、大米或玉米为原料,经过蒸煮、发酵、压榨、过滤而成的一种颜色呈浅黄或褐色,有淡淡酒味,酒精度含量低的一种液体。

料酒在烹饪中的主要功效为去除腥膻、解油腻。烹调时加入酒,能使腥膻味的物质溶解于热酒精中,随着酒精挥发而被挥发。料酒的酯香、醇香不仅为菜肴增香,而且通过乙醇挥发,把食物固有的香气诱导挥发出来,使菜肴香气四溢。但又不宜使用过多,以免影响菜肴本身的味道。

营养功效

料酒中含有多种多糖类呈味物质,且氨基酸含量较高。料酒对人体具有促进血液循环,增强新陈代谢,补血养颜,活血,通经活络的作用,能有效抵御寒冷刺激,预防感冒。

食用须知

料酒属于烹调用酒,故不宜直接饮用。

菜子油

以油菜籽为原料,经过烘炒、压榨、过滤而成的一种颜色深黄或浅棕的一种液体油脂,又称菜油、清油等。长江流域是全国油菜的主产区。人体对菜子油消化吸收率可高达99%,不过菜子油与其他油脂相比缺少亚油酸等人体必须脂肪酸,且其中脂肪酸构成不平衡,营养价值比一般植物油低。

菜子油有其他油脂没有的特别香味,在烹饪中被广泛的运用,在四川多用于制作红油、火锅老油以及水煮类菜油;但由于菜子油在受热过程中,易产生大量油烟影响菜油的味道,所以又被一些清淡菜肴所忌用。

营养功效

菜子油中含有大量的不饱和脂肪酸以及维生素E,具有一定的软化血管和抗衰老的作用。

食用须知

营养学证明菜子油中芥酸的含量较高,容易在人体内引起脂肪沉积,故患有心脏病、高血压的人群不宜多食。

花生油

花生油是以花生仁为原料,经过筛选、烘烤、压榨、过滤等工序加工而成一种色泽淡黄透明、气味芬芳的一种液体油脂。花生油中含有大量的不饱和脂肪酸,有助于人体内胆固醇分解为胆汁酸排出体外,从而降低血浆中胆固醇的含量,与菜子油相比营养价值更高,对人体的健康更加有益,是一种优质的烹

调用油。

营养功效

花生油中主要含有大量的脂肪酸,并属于不饱和脂肪酸,不含胆固醇,对新陈代谢有着主要作用。

食用须知

中医认为花生油性热,具有燥热性,食用过量容易上火,故不宜多食或者长时间食用。

橄榄油

橄榄油是地中海沿岸地区人们用初熟或成熟的油橄榄鲜果,通过压榨工艺提取的一种呈深绿色的天然果油。市场需求较大,价格极其昂贵,故在西方有被誉为“液体黄金”之说。

品质鉴别

选择橄榄油时以油体透亮,颜色呈金绿色或金黄色,无杂质,无异味者为佳。

营养功效

中医认为橄榄油具有生津止渴、解毒、醒酒、安神的功效。现代营养学证明橄榄油中含有17种人体所需要氨基酸和多种维生素、矿物质,其中脂肪酸均属于不饱和脂肪酸,极易被人体消化和吸收,对促进人体血液循环和肌肤新陈代谢有很好功效,有助于减肥、减少皱纹,延缓衰老的作用,除在烹饪中是理想的健康油脂,还是医疗和保健品的常用原料。

大豆油

大豆油是以黄豆为主要原料,经过压榨、沉淀、过滤而成的一种透

第一章 原料与调料采购

明的常用食用液体油。主要产于我国北方的黑龙江、山东等地区,大豆油中含有丰富的亚油酸,对人体具有降低血清中胆固醇含量的作用,,并且富含维生素 E、维生素 D 以及卵磷脂,对人体健康作用高于其他动物性油脂和菜子油,且人体对大豆油的吸收率较高。大豆油因其颜色浅、无味、加热时烟量少,故是烹饪中主要用油。

品质鉴别

选择大豆油时以颜色浅黄、黏性较大、无异味、无杂质者为佳。

营养功效

中医认为大豆油性热、味辛,微毒,具有驱虫、润肠的作用。现代营养证明大豆油与传统的色拉油相比营养价值更高,营养更加均衡。

食用须知

大豆油中含有大量的脂肪,食用量过多容易造成人体发胖。

猪油

猪油又称大油、荤油等,是以猪身上的猪板油、网油以及脂肪三部分为原料,经过加热熔化提炼而成的一种常用动物性油脂,冷却凝固后呈白色或黄白色,在加热时具有特殊的香味,深受人们欢迎。猪油中含有多种脂肪酸,但猪油属于高能量、高胆固醇的油脂,故老年人、肥胖和心脑血管病患者都不宜食用。在烹饪中多用于制作一些具有特殊香味的菜肴,同时也是面点中起酥类点心的必备油脂。

品质鉴别

选择猪油时以颜色纯正、无杂质、无异味、含水量少者为佳。

营养功效

猪油中含有大量脂肪类物质,在受热过程中容易产生特殊的香味,具有增强食欲的作用。

食用须知

猪油中同样含有大量的胆固醇,食用过量对健康,容易产生一些心血管疾病,故食用量不宜过多。

牛油

牛油是用黄牛和水牛的脂肪为主要原料,经过加热、过滤、冷却而成的一种白色固体或半固体的动物性油脂。牛油因为腥味较浓郁,多用于工业中的肥皂、润滑剂等为原料,在烹饪中多用于制作火锅汤卤以及糕点,具有增加香味的作用。四川的麻辣牛油火锅就极其盛名,被誉为麻辣火锅中最香的火锅汤卤。

品质鉴别

选择牛油时以色白、杂质含量少、无哈刺味者为佳。

营养功效

牛油中含有丰富的维生素 A 以及稀有矿物质元素硒、碘和人体必须脂肪酸,对新陈代谢和稀有营养元素的补充有着重要的作用。

食用须知

牛油中含有大量的胆固醇,食用过量会对人体的健康产生危害,故不宜多食。

鸡油

鸡油是以鸡腹内柔软的脂肪为原料,经过加热提炼而成的一种淡黄色油脂。鸡油因为其原料极其细

嫩柔软,熔点较低,加热过程中极易变色和失去香味,故在鸡油加热提炼过程中多采用气蒸或隔水加热法。鸡油的香味独特,鲜味浓,在烹饪中多用于一些高档菜式的增香和提鲜,在粤菜中被广泛的用于燕鲍翅的尾油。

品质鉴别

在选择鸡油时以颜色纯正、无杂质、无异物、无异味、新鲜者为佳。

营养功效

鸡油中含有大量的不饱和脂肪酸和酯类物质,对人体具有增强免疫力、改善人体代谢的作用。用于制作菜肴时具有增香去异、开胃的作用。

食用须知

鸡油在加热炼制过程中,温度一高就容易变黑,影响美观,故鸡油在炼制过程中一般采用蒸或者加水炼的方法制作。

黄油

黄油主要是以牛奶或羊奶为原料,经过反复抽打、过滤,加工成白油,再经过提炼而成的一种黄色固体油脂,属于奶制品的一种。其味道独特纯香,熔点较低,含有丰富的营养物质,是牧民招待宾客的佳品,享有奶食品之冠的美称。在烹饪中多用西餐菜肴的烹调 and 制作,同时也是佐食面包的必备之品。

品质鉴别

在选择黄油时以颜色纯正、味道清香、无杂质、无异味、无霉斑者为佳。

营养功效

黄油中含有丰富的维生素 A

和维生素 D,以及造血元素铁和人体必须脂肪酸,对人体的健康起着重要的作用。

食用须知

黄油中含有一定量的胆固醇,故食用量不宜过多。

色拉油

色拉油是以大豆油、菜子油等植物性毛油为原料,经过精炼加工而成的一种精制食品油。呈无色透明状,杂质含量极低,加热过程中不会产生大量的油烟、气泡,故是烹饪中最主要的油脂,既可用于拌、炒、炸,又可用于西餐中沙拉酱的制作。

品质鉴别

选择色拉油时以颜色清澈透明、味道纯正、无杂质、无异味者为佳。

营养功效

色拉油中含有大量的亚油酸和不饱和脂肪酸,对人体具有降血脂和降低胆固醇的作用,并且不含胆固醇,对人体的健康有好处。

淀粉

淀粉是以植物的种子或块茎为原料,经过选料、磨浆、过滤、沉淀、晾晒而成的一种白色粉末状物体,是由多个葡萄糖分子缩合而成的多糖聚合物。在烹饪中多用于菜肴制作过程中挂糊、上浆和勾芡,故又称之为芡粉。淀粉的品种较多,大致可根据其选用的不同原料,而分为绿豆淀粉、马铃薯淀粉、玉米淀粉、豌豆淀粉、藕粉、菱角淀粉等,其中以绿豆淀粉质量最佳,马铃薯淀粉次之。

生粉

生粉即木薯粉,它是以木薯为原料,经研磨、漂洗、沉淀、晾晒后取得的一种白色淀粉,主要用于菜肴勾芡,以及挂糊、上浆、扑粉等。

品质鉴别

在选择生粉时以色白、无霉斑、无结块、无杂质、质干呈粉末状者为佳。

营养功效

生粉中主要是多糖聚合物,属于高热量食品,对人体具有补充能量的作用。

食用须知

因为生粉主要含有碳水化合物和蛋白质,属于高热量食品,故患有肥胖者不宜多食。

吉士粉

吉士粉又称牛奶蛋粉,其中含有多多种食用香精以及色素等食用添加剂,主要用于饮料、西点的制作增香,现已被人们广泛用于中式菜肴挂糊油炸类菜肴的增色、增香。吉士粉不属于淀粉类原料。

品质鉴别

选择吉士粉时,以颜色纯正、无变色,味道鲜香、无异味,无霉变,无结块者为佳。

食用须知

吉士粉在直接用于原料扑粉下油锅炸时,要注意使用量,以防过多或者油温过高变色,影响菜肴的美观。

琼脂

琼脂又称琼胶、冻粉等,主要以

海产的石花菜、江蓠等含胶质类较多的原料制作而成。呈无色透明的固体状态,受热后可溶于水,具有增稠、凝固、乳化、稳定、保鲜以及粘合的特性,多用于饮料、水晶软糖、果冻、冰淇淋、裱花蛋糕以及水晶类菜肴的制作。琼脂还可是日化工业中牙膏、洗发露、洗面乳、化妆品、固体清香剂等的制作原料。

品质鉴别

在选择琼脂时以质干、色白、无杂质、透明度好、弹性大、韧度好、无虫蛀者为佳。

营养功效

琼脂本身没有什么营养价值,主要利用其凝固性和稳定性作为食品添加剂使用,对菜肴有增加口感的作用。

食用须知

琼脂在使用时要用鲜开水进行溶解。

嫩肉粉

嫩肉粉又称嫩肉晶、松肉粉等,主要由木瓜蛋白酶、菠萝蛋白酶和米曲霉蛋白酶而构成,这些蛋白酶能够对肌肉中的弹性蛋白和胶原蛋白进行部分水解,使其肉类制品口感达到嫩而不韧、味美鲜香的效果。其嫩化效果明显,而且安全、无毒、卫生,因此被广泛应用于餐饮行业。

嫩肉粉它实际上是将蛋白质在人体内的水解作用提前进行,提高蛋白质转化率及利用率,有助于人体消化吸收,增加其营养价值。同时,不产生任何异味,并能提高肉类的色香味。嫩肉粉虽好,但也要讲究其使用方法和使用量。嫩肉粉的

用量应以原料重量的 0.5% ~ 1% 为佳;使用嫩肉粉时应先将其溶于适量的清水后,再投入原料中,切不可将其直接撒入原料里;使用嫩肉

粉的时间不宜过长或过短,应以 15 分钟为佳,同时还要注意使用环境的酸碱度。

第二章 初步加工

蔬菜加工的原则

1. 老叶、黄叶必须去净。老叶、黄叶一般不食用,如与好叶放在一起,会响应菜肴的质量。

2. 虫卵、杂物必须洗涤干净,这样才能保持干净。

3. 蔬菜要先洗再切,如切后再洗,会从切口处失去一定量的营养素。

叶菜类蔬菜的整理

1. 摘剔(洗前将老叶、黄叶、杂物、老根摘干净)。

2. 洗涤(用凉水或根据须要用盐水和高锰酸钾洗涤)。

①冷水洗:洗去菜上的泥土、污物,洗前先在水里泡一下,再反复将其洗净。

②盐水洗:用于夏、秋季节的蔬菜,可以洗去栖息在菜叶上的虫,把菜放在2%的盐水中,泡5分钟,再反复洗净。

③高锰酸钾:用于凉拌的蔬菜,因为它不再加热,为了杀灭菜上的病菌,应放在0.3%的高锰酸钾溶液中浸泡5分钟后,再冲洗干净。

根茎类蔬菜的整理

1. 刮削整理:先去外皮。用刀将老根、外皮削或刮去。

2. 洗涤:用清水洗净。因为这些物质中含有鞣酸,去皮后易变色,所以在去皮后,应放入清水中浸泡,以防变色,如:土豆、藕。

瓜果类蔬菜的整理

先去外皮,再去瓜瓤。如:冬瓜、南瓜削皮去瓤;西红柿去皮;黄瓜、丝瓜洗净即可。

沸水烫制去皮

沸水烫制去皮法是指将外形成圆形的蔬菜类原料,放入沸水锅中,使其表皮瞬间受热成熟,再放入冷水中迅速投凉,使其表皮成熟收缩与果实部分分离的一种去皮方法。多用于土豆、枇杷和西红柿等原料的去皮。沸水烫制去皮法的关键是烫制的水温应达到100℃,烫制时间要在7~10秒钟之内。在使用沸水烫制去皮法时,应注意烫制时间不宜过长,否则会影响原料质地和风味。

碱水浸泡去皮

碱水浸泡去皮法是指将大量烹飪原料放入一定浓度的碱水中浸泡一段时间,使其原料表皮细胞受到pH值变化而引起的改变,再运用人工或者机器将表皮刷洗掉的一种方法。一般多用于大量的莲子、萝卜、土豆、芋艿、山药等原料的去皮。用碱水去皮后原料的外形保持相对其他去皮方法较美观,故被大量的蔬菜批发商和商场销售商所采用。在使用碱水浸泡去皮法时,应注意浸泡不可过度,否则易使原料受损,造成原料的表皮粗糙不光滑;去皮后的原料,应立即放入清水中漂洗,以

去除残留的碱液。

油炸去皮

油炸去皮法是指烹饪中一种将原料放进热油锅中,使其原料表皮迅速受热失去水分,而使表皮与肉质部分进行分离,待晾凉后,用手搓去外皮,其原理与沸水烫制去皮法相同。适用于干果类原料,如:花生仁、桃仁、松仁等。使用油炸去皮法时应注意控制好油温,以防将原料炸焦。

削刨去皮

削刨去皮法是指将原料较厚、较大,且不能够食用的表皮运用刀或者专用的去皮工具去掉,以便于进一步的烹调加工,多用于形体较大的果蔬类原料的去皮,如:南瓜、冬瓜、笋瓜等。

手撕去皮

手撕去皮法是指原料的表皮组织与食用部分连接不紧实,可直接用手不需要其他辅助工具就能够去掉表皮的方法。如:香蕉、葡萄等。

流水冲洗法

流水冲洗法是指将原料放入流水处直接冲洗的方法,多用于一些叶类、瓜果类蔬菜和水果的清洗,主要将其附着在表面的虫卵、泥沙和农药冲洗掉。

清水浸泡法

清水浸泡法即是指将蔬菜放入清水中浸泡一段时间,使其蔬菜中所残留的农药成分和附着于表面的

泥沙、虫卵等杂质,在浸泡过程中使其溶解和脱落的一种洗涤方法。

盐水洗涤法

盐水洗涤法是指将原料用一定浓度的淡盐水浸泡和清洗的方法,多用于蔬菜和水果类原料的清洗,主要清除原料内所残留的农药和化肥,以及附着在表面和体内的虫卵及幼虫。

高锰酸钾溶液漂洗法

高锰酸钾溶液漂洗法是指将原料放入加有一定浓度的高锰酸钾水溶液中浸泡和洗涤,主要有助于原料的杀虫和消毒,以及保持原料的颜色。

刮洗法

刮洗法是指将原料表皮不可食用部分,通过用刀刮后再用清水清洗,以便于烹调加工的方法。多用于皮质较厚的动物性原料的清洗。如:猪脚、牛肚等原料。

碱水刷洗法

碱水刷洗法是指将原料放入一定浓度的碱水中刷洗,再用清水冲洗的方法。

禽类宰杀法

禽类宰杀法是指针对不同品种的禽类,根据各种烹饪方法的要求,分别进行宰杀的一种方法。常见的宰杀方法有放血宰杀和窒息宰杀两种。

放血宰杀法

放血宰杀法是指将活的动物用刀将其动脉血管和气管割断,使体内的血液流出体外致死的一种宰杀方法。放血宰杀时应注意宰杀口不要过大,以免影响整体成形效果,同时应将血放净,否则肉内淤血影响成菜色泽。

窒息宰杀法

窒息宰杀法是指将活的禽类动物头部浸于清水中,使其窒息死亡的宰杀方法。这种方法主要用于一些血液对肉色影响不大,或血液进入肌肉,反而能增加肌肉鲜味的禽类宰杀,如鸽子等。

烫毛法

烫毛法是指将宰杀致死的动物放入 80~90℃ 的热水中浸烫,使其毛孔收缩和放大,以至动物体表的毛容易脱落的一种去毛方法。

褪毛法

褪毛法是指将宰杀后的动物,体表不能够食用的毛去掉,以便于食用。褪毛法分为湿褪和干褪两种。湿褪法即将禽类原料放置于热水中烫制,然后取出褪毛。湿褪法要注意掌握好水温,温度过高容易烫伤禽类表皮,温度过低毛则不容易褪出。一些禽类,还要先用冷水将其浸湿,再用沸水冲烫,以提高沸水浸透力。干褪法不需浸烫,直接从动物体表将毛褪去。一般的家禽采用湿褪法较多。

鸡的褪毛

手提鸡的头颈部,先将鸡脚放于 70~80℃ 的水中浸烫,再提着鸡脚烫全身,先去脚趾壳,嘴壳及脚上粗皮,从脚部向上倒推褪毛,再依次将鸡身的毛褪净,最后将鸡浸入清水中褪绒毛。

鸭的褪毛

先将鸭头浸入 70~80℃ 的水内烫制,再将鸭身浸入水内,用竹竿刨鸭毛,使水容易浸透毛层,然后先去趾壳、粗皮,依次由颈部到胸部,最后褪腿部的毛。

腹开法

将去净毛的禽类原料背部向上,先在鸡颈右侧脊椎骨处开一刀口,取出鸡嗦囊及硬喉,再在肛门与肚皮之间开一条长约 6 厘米的刀口,伸手入腹内,用手指刮掉内脏与鸡身粘连的膜,掏出内脏,挖出双肺,然后洗涤。适用于一般家禽的初加工方法。

肋开法

肋开法又称腋开法,是指在禽类原料的腋下或者肋骨处开一刀口,从开口处去掉内脏的一种方法。适用于烤制家禽菜肴的初加工方法。

背开法

背开法是在禽类原料脊骨处剖开一刀口,由刀口取出内脏的方法。适用于清蒸、油淋等家禽菜肴的初加工方法。

尾开法

将去净毛的家禽先在颈背处割开一口,取出嗓子、气管、食管等,再在尾脊处横开7厘米长的刀口,取出内脏的方法。适用于腌熏、酥炸家禽菜肴的初加工方法。

禽类的洗涤

禽类动物在宰杀、褪毛、开膛后。一般采用流水冲洗洗涤法,以冲尽血污,一些肌肉中带有血污,且腥味较重的禽类,可以采用浸泡洗涤法,通过浸泡使肌肉内的血污排出体外,减少腥味和异味。

禽类内脏的整理与洗涤

禽类宰杀开膛后,将其不同部位的内脏分别进行整理和洗涤。一般禽类的嗓子、气管、血管、胆囊必须去除,不能食用。

1. 胗:先割去食肠,将胗顺肠剖开,刮去污物,撕去角质膜,将胗洗净。适于烧、炸、炒、拌、卤等,如:火爆胗干、炒嫩脆、麻辣胗松等。

2. 肝:用刀轻轻摘去胆囊,洗净。适于炒、熘、制泥等,如:熘鸡肝、醉鸭肝、鸡肝汤等。

3. 肠:先挤去附在肠上的污物,用剪刀顺肠剖开,用白矾或盐搓去黏液,冲洗净。一般用于火爆或凉拌,如:火爆鸭肠、蕨根粉拌鹅肠。

4. 油脂:鸡、鸭的腹中含有大量脂肪,这些脂肪加工后可用于菜肴制作,以增加菜肴的风味。家禽脂肪提炼成油,适宜于蒸制,其操作方法是脂肪洗净后剁碎,放入碗中,加入姜、葱,上笼旺火蒸制,蒸好后

滗出色黄、味香的液态油脂即可。

5. 血:家禽的血也是一种风味别具的烹饪原料。家禽血的采集是在宰杀时,一般家禽宰杀前应准备一个盛器,在盛器内放入适量淡盐水,家禽宰杀后,放血入该盛器中,待血放尽后,立即搅拌均匀,放入笼内略蒸或入锅中略煮即可。

6. 心:先将家禽心的表膜撕去,切掉顶部的血管,然后将其剖开,用清水冲洗净血污即可。

7. 舌:先剥去舌表面的外膜,用清水洗净,一些菜肴还要抽去舌骨。

鸽子的宰杀

溺、摔、闷或醉至死,在体温尚未散尽时,采用干褪法或湿褪法褪尽鸽毛。采用湿褪法时,因鸽肉较嫩,故水温不可过高,以防烫伤表皮,水温一般控制在60℃较好。

鱼类去鳞法

鱼类去鳞的方法是将鱼类用刀或鱼鳞刨,从尾部至头部逆鱼鳞生长方向倒刮,以至鱼鳞脱落。去鳞时应注意将头部和腹部的细小鳞片也要刮净;同时应掌握好力度,不可伤到鱼皮。

鱼类黏液去除法

鱼类身体上有一种黏液,这种黏液较黏滑,并有较重的腥味,若不除去既不利于操作,又影响成菜口味质量,所以在初加工时应去除黏液。去黏液的方法有热水冲烫法和搓揉法两种。热水冲烫法是将表面有黏液的鱼,用热水冲烫,使表面黏液凝固,然后用抹布将黏液抹尽,如

第二章 初步加工

泥鳅、青鳉、鳊鱼等。搓揉法是在鱼体表面涂上少量的食盐或者食醋,经过反复搓揉,待黏液起沫后,用清水冲洗,以去掉黏液的方法,如草鱼、鳊鱼等。

鱼类开膛去内脏法

鱼类的开膛去内脏,应根据不同的成菜要求,采用不同的开膛去内脏方式,一般有背开、腹开以及鳃法三种方法开膛去内脏。背开法是将鱼宰杀后,由鱼脊背处进刀,将鱼剖开,去掉内脏的方法;腹开法则是平常常用的开膛去内脏方法,是从鱼的腹部进刀,剖开肚腹,将内脏取出的方法;鳃出法是从鱼肛门处下刀,切断肛肠,然后用两根筷子从鱼嘴部插入,通过两鳃进入腹腔搅动,将内脏搅出的方法。在使用各种开膛去内脏的方法时,都应注意不要将鱼胆弄破,以免影响鱼类品质。

鱼类去鳃法

鱼类通常可采用手摘法、刀剪法或筷搅法去掉鱼鳃,具体使用哪一种方法,应根据鱼的品种而定,一般中小型淡水鱼多采用手摘法去鳃;中小型肉食性淡水鱼和海水鱼多采用筷搅法;大型鱼类则采用刀剪法去掉鱼鳃。

鱼类内脏的整理与洗涤

鱼类在宰杀后,可将鱼类的内脏按照鱼肚、鱼肠、鱼漂、鱼子等进行分类整理,然后再将其胆囊去掉、黑膜刮净。

鱼肚、鱼肠要将其破开,加入少

量的盐反复搓洗,再放入沸水锅中略烫,洗净即可。

鱼子应放入淡盐水中,用木棍搅动,使衣膜和卵脱落,再将衣膜虑出,洗净鱼子,沥尽水即可。

鳊鱼的宰杀法

鳊鱼的宰杀方法通常有两种,一种是直接采用热水烫杀,然后用竹签划破肚子去掉内脏;一种是将鳊鱼头用铁钉钉于木板上,然后用小刀从鳊鱼背部开膛去掉脊椎骨和内脏。

泥鳅的宰杀法

泥鳅的宰杀多采用剪刀将其头剪掉,再剪开腹部去掉内脏洗净。

兔的宰杀法

兔子的宰杀多采用摔昏后,到挂起来,再割断喉部,让其血液流尽至死,最后可根据其用途和需求,可采用烫制去毛或直接剥皮的方法。

蛙类宰杀法

蛙类宰杀法多采用直接用刀将头剁掉,再将蛙皮剥掉,剖开腹部,去掉内脏,用水冲洗干净的方法。

龟鳖宰杀法

龟鳖宰杀时,先将其腹部向上,放置于菜墩上,待其头部伸出时,立即用刀割断气管、血管,也可直接宰掉头,然后放入 80℃ 左右的热水中略烫,取出后用刀或钢丝球刷掉表面的黑膜,沿着壳的边沿剖开取下背壳,去掉内脏,最后剪去脚尖,剖开尾部,用清水冲洗净即可。

蛇的宰杀法

宰杀蛇时,先用左手捏住蛇头两侧,右手持小刀划破颈皮,围颈运刀一圈,然后从头部划至尾部,将其肚腹剖开,然后剥掉蛇皮,去掉内脏,剥去头、尾,用清水冲洗净。蛇皮用小刀刮去细鳞,放入沸水锅中略烫备用。注意剥下的蛇头,不可用手接触;因其仍可张口咬人,所以应特别注意。

龙虾宰杀法

宰杀龙虾时先用一根筷或者竹签从肛门处插进龙虾体内,放掉虾尿,再用毛巾裹住龙虾,两手分别握住龙虾头和龙虾身,向反方向用力拎,将龙虾头与龙虾身分开,然后用剪刀从背壳与腹甲相接处下刀剪开,取出龙虾肉,注意保持龙虾外壳的完整。

大虾的整理

大虾洗净,用剪刀剪去额剑、触角、步足即可。

虾类去壳取仁法

取虾仁的方法可分为以下两种:个体偏小、壳较软的虾,先去掉虾头,捏住尾部,直接挤出虾仁;个体偏大、虾壳较硬的虾,则采用剥壳的方法,先将虾头拎掉,再从背颈处至尾部将外壳剥掉取出虾仁。剥出后的虾仁应放进淡盐水中清洗洗净后,捞起沥尽水。

虾线去除法

虾仁的虾线去除法有以下三

种:一种是留有虾尾的虾仁,用手捏住虾尾向虾腹方向折断,轻轻抽出虾线;二是未剥壳的虾,则从除虾尾外的第一节虾壳处,用牙签挑出虾线;还有就是直接用刀从虾仁背部片开,直接取出虾线。

蟹的宰杀与洗涤

右手持刀用刀身压住蟹钳,左手手指抠住蟹背壳,用力向上将蟹背壳掰下,然后用刀剁下蟹钳,用刀拍破,去掉捆蟹的草绳,将蟹身从中宰成两半,去掉内脏和蟹鳃,顺蟹脚爪剁成块,最后将蟹壳的边沿用刀剁整齐即可。蟹在清洗时,要用流水冲洗,并用钢丝球或钢丝刷将蟹壳和蟹足的关节处刷洗干净。

螃蟹取肉法

螃蟹取肉是指将螃蟹煮熟或者蒸熟后,再用特殊的工具进行剥、剔以及滚压等方式取出腿、鳌、脐、身各个部位壳里肉的加工方法。

1. 取蟹身肉是指将蟹壳里所包含的肉,在煮熟后,用竹签或者专用工具,剔出蟹肉的制作工艺。

2. 出脐肉又俗称取蟹黄,是指将煮熟后的螃蟹,翻开蟹脐,取出蟹黄。

3. 剥蟹钳又俗称取鳌肉,剥大钳时要先抽拔出活动钳,再撬破钳壳,取出整块大足肉即可。

4. 出腿肉又俗称滚步足,将煮熟的蟹足,剥掉一头,用擀面杖从腿关节处向切口滚压出蟹腿肉。

鲜鲍的宰杀与洗涤

鲜鲍先用刷子将壳刷洗净,然

第二章 初步加工

后用小刀伸入肉与壳的连接处,将中间及周围的坚硬组织切开,取出鲜鲍肉,去掉内脏,用剪刀剪去嘴和外套膜,加盐搓洗净黏液后,用清水冲尽盐分,再用牙刷将黑膜轻轻的刷洗干净即可。

田螺的初加工

田螺在宰杀之前先用清水加几滴食用油,静养2~3天,使其吐尽泥沙,然后清洗净螺壳上的泥沙,再用钳子夹掉螺尾壳。若要取田螺肉,可直接将螺壳敲碎取出螺肉,去掉沙肠,用盐搓洗净即可。

响螺的宰杀取肉法

响螺取肉方法有两种:一是直接用锤将壳砸破,取出螺肉,去掉螺黄,用盐搓去黏液,用清水冲洗净;另一种方法是将响螺放入沸水锅中烫10秒钟,捞起用筷子将螺肉掏出,去掉内脏洗净。

贝类取肉法

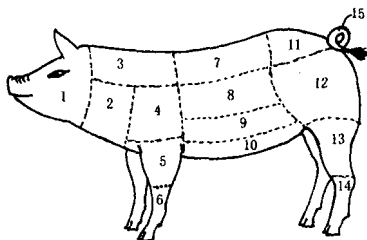
贝类是指扇贝、青口、澳带等。要取出贝类的肉,先用较薄的小刀插入贝两壳的相接缝隙中,分别向前后运刀,割开前、后闭壳肌,然后再沿两侧壳壁将肉取出,去掉内脏,放入流水处慢慢冲洗干净,捞起沥尽水。

鲜鱿鱼的初加工

鲜鱿鱼初加工时先用手拎下鱿鱼头,去掉腹腔内的内脏,用刀将鱿鱼筒剖开,撕去筋膜洗净,鱿鱼头挤去眼、齿舌,去掉鱿鱼须上器盘,撕去筋膜,洗净即可。

猪的分档取料

猪的分档取料是指将以宰杀初加工好的猪,按照烹调要求和猪的肌肉、骨骼部位的不同,进行准确的分类。猪肉一般可分为猪头、槽头肉、夹心肉、上脑肉、前肘、脊背(里脊、外脊)、五花肉、奶脯、保肋肉、腰柳、二刀肉、元宝肉、后肘等。



1. 猪头 2. 颈项肉(槽头肉)
3. 上脑肉(肩颈肉) 4. 前腿肉
5. 前肘 6. 前脚 7. 背脊肉
8. 保肋肉 9. 五花肉 10. 奶脯肉
11. 臀尖肉 12. 后腿肉(坐臀肉)
13. 后肘 14. 后脚 15. 猪尾

猪头

猪头是指位于项圈肉(槽头肉)之前的全部,包括猪鼻、猪嘴、猪脸、猪耳的部分。此部分多用于卤、酱、拌、烧等类菜肴的制作,如:卤猪头、豆渣猪头、红油耳丝、脑花烧豆腐、馅子脑花。

项圈肉

项圈肉位于前腿前部与猪头相连处,猪头肉与夹心肉之间,此处是宰杀猪的刀口,有较多的污血,因而色泽发红,肉质老,肥瘦混同,常用

作馅料。

眉毛肉

眉毛肉位于前夹扇子骨之后,约0.5kg重,色较深,瘦中无肥可与里脊肉比美。可切丝、丁、片,适于炒、熘的菜肴。

夹缝肉

夹缝肉又称夹心肉,位于上脑下方和前肘上方,肉质较老,色红,筋膜较多,肥瘦相间,吸水性较强,一般用于制馅做丸子或者烧、炖等类菜肴的制作。

猪肘

猪肘分为前肘、后肘,其皮厚、筋多、胶质重。适宜凉拌、烧、炖、卤、煨等菜肴的制作,如:酱烧肘子、豆瓣肘子、软炸肘子。

猪蹄

猪蹄又叫猪脚、猪手,有前蹄和后蹄之分,以前脚质量最好。猪脚含有丰富的胶原蛋白,脂肪含量也比肥肉低,并且不含胆固醇,对人体具有增强细胞生理代谢,能防治皮肤干瘪起皱、增强皮肤弹性、韧性的功效,对延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊意义。猪蹄在烹饪中适合于烧、拌、酱、卤、炖、煨等多种烹饪方法烹制成药,如:酱猪手、姜汁蹄花、清炖猪蹄、蹄元海参、红烧猪手等。

里脊肉

里脊肉是指猪脊椎处的两块肌肉,呈长扁圆形状,筋膜少、肉质细

嫩,可用于切片、切丝、切丁等多种形状,适合烹饪中炸、炒、爆、熘等多种烹饪方法成菜,是厨房中首选猪肉,如:软炸里脊、糖醋里脊。

腰柳肉

腰柳肉是位于后腿中部的两块条形瘦肉,肉质极为细嫩,可用于代替里脊肉使用,故又有小里脊之称。适于熘、爆、炒,切丁、条、片或剁丸子均可。

宝肋肉

宝肋肉又称大排肉,位于猪的大排骨外侧,有瘦有肥,适于蒸、卤、烧、腌等,如:龙眼甜烧白、红烧肉、烧方。

五花肉

五花肉又称三层肉,位于猪的保肋肉和奶脯肉之间,肥瘦分明,一层肥一层瘦,呈五花三层结构,故称“五花肉”。五花肉适合于烧、煮、炸、焖、烤等多种烹饪方法,一直是一些代表性菜的最佳用料,如:红烧肉、梅菜扣肉、南乳扣肉、东坡肉、回锅肉、坛子肉、粉蒸肉等。

奶脯肉

奶脯肉位于猪的腹部,连接软五花的下方,为猪肉中的次品,脂肪与结缔组织较多,质量较差,一般用于炼油或者做皮冻。

臀尖肉

臀尖肉属于臀部的凸处尾根的上方部位,以瘦肉为主,肉质细嫩,可以代替里脊肉使用,适合于炸、

第二章 初步加工

爆、炒、焖、凉拌等方法,如连锅汤、回锅肉、盐煎肉。

坐臀肉

坐臀肉位于后腿的中部,处于弹子肉和臀尖肉中间,肉质较老,肌肉纤维较长,适合于酱、炒、煮、烧等方法成菜,是制作叉烧的正宗材料,适宜于切丝、丁、片。

弹子肉

弹子肉是猪后腿上一块椭圆形的净瘦肉,纤维短,肉质嫩,是切丝、片的好材料,适于爆、炒、熘。

猪肝的初加工及品质鉴别

猪肝初加工时要小心去除胆囊,以免胆囊破裂,胆汁污染肝脏;若不小心污染,可用酒、小苏打或发酵粉涂抹在污染的部位使胆汁溶解,再用清水冲洗便可消除。在选择新鲜猪肝时应选有光泽,且质地细嫩、坚实、柔软,富有弹性,颜色为红褐色或黄褐色者为佳。不鲜者色暗无光,砂粗质碎,有软皱萎缩现象或轻度酸败味。适宜于炒、炸、煮、腌、卤、拌、烧等,如:鱼香肝片、葱末猪肝、软炸仔肝、熘肝丝、肝膏汤、肝片汤。

猪肚的初加工及品质鉴别

加工猪肚时要用淘米水、面粉等反复的搓洗,去掉表面的黏液和内脏味,再用清水冲洗干净。也可将猪肚放入沸水锅中微煮,待紧皮后泡入水中,用刀刮去黏膜,用热水或清水洗净。新鲜猪肚以色白略带浅黄,胃壁坚实,黏液多而湿润,有

正常的内脏气味者为佳。不鲜者色暗无光,黏液少而无弹性,有轻度臭味。适于切丝、丁、片、剞花刀。用于熘、炒、炸、爆、拌、煮汤,如:火爆肚头、芹黄肚丝、火爆双脆、软炸肚头、芥末肚丝、红烧什锦、烧三鲜、酿猪肚。

猪腰的初加工及品质鉴别

猪腰有刺鼻的尿臊味,俗称尿臊、腰臊,在初加工猪腰时,先去掉表面的皮膜,再对剖开用刀片去腰臊,以免影响成菜的质量。选择新鲜猪腰时以颜色呈红褐色或者棕褐色,质地软而富有弹性,表面柔润光滑有光泽,腰臊发白而无臭味者为佳。不鲜者表面皮膜破裂,色暗无光,质地松软、弹性较差而有黏性。适宜于切丝、丁、片、剞花刀,可以炒、爆、拌、煮、腌、卤,如:火爆腰花、荔枝腰块、清汤腰方、清汤腰片、熘腰丝、宫爆腰块、拌腰片、软炸腰卷。

猪肠的初加工及品质鉴别

猪肠在使用前,先用清水加入白矾、盐或醋,洗去肠外黏液,翻出肠内污物、杂物,再用白矾、盐、醋反复揉搓,用清水洗,直至去尽腥味,然后放入沸水中焯一水打起沥尽水。新鲜者色白,黏液多,气味正常。不鲜者黏液少,呈青白色,臭味较重。适于烧、炸、卤、拌、蒸、煮汤,可以制作粉蒸肥肠、炸斑指、肥肠豆沙汤、粉蒸肥肠、卤肥肠等。

猪心的初加工及品质鉴别

将猪心洗尽血污,用刀剖开,放入锅中略煮,待紧皮后,取出切去猪

心外上部的一层脂肪。新鲜的猪心质地坚实,表面湿润有光泽,心室中有鲜红血液,有弹性无异味。不新鲜的猪心则没有光泽与弹性,血液不鲜红。适于烧、拌、卤、蒸等,如:烧三鲜、拌心片、卤猪心、沙锅豆腐、烧什锦。

猪舌的初加工及品质鉴别

猪舌初加工时应先放入沸水锅中烫5~10秒钟,取出漂于清水内,用小刀刮去表面的舌胎,然后清洗干净。选择猪舌时以颜色纯正、个大、外形完整、气味纯正者为佳。适于烧、拌、卤、蒸等,如:烧三鲜、拌舌片、卤猪舌、沙锅豆腐、烧什锦。

猪肺的初加工及品质鉴别

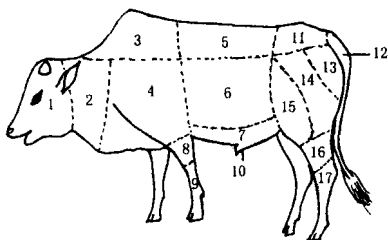
使用前先将肺管套在水龙头上,将水灌入肺内,使肺扩张,并不断用手轻轻拍动,待大小血管都充满水后,将水倒出,如此反复多次,直至猪肺色泽由红变白时即可。猪肺以色鲜红,有光泽,湿润,体形完整,无破洞者为佳。色灰暗,破烂者为次品。适宜于拌、蒸、烧,如:拌肺片、波饺银肺、奶汤白肺。

猪脑的初加工

猪脑质地非常细嫩,在初加工时稍不注意则会使脑髓溢出,给洗涤带来不便,同时也会影响最终成菜效果。所以猪脑在洗涤时,应置于清水内,采用漂洗的方法,以去净血污,一些特殊菜肴的烹制,还应将猪脑外的一层薄膜撕去,在撕薄膜时,更要小心不能损伤猪脑。

牛的分档取料

牛的分档取料是指将已宰杀初加工好的牛胴体,按照烹调要求和根据其牛的肌肉、骨骼的不同部位,进行准确分档的加工工艺。牛的分档一般可分为臀腿肉、腹部肉、腰部肉、胸部肉、肋部肉、肩部肉和前后腿肉七个部分,在此基础上又可细分为牛柳、西冷、眼肉、上脑、胸肉、腱子肉、元宝肉、盖板肉、弹子肉等。



1. 牛头 2. 牛颈肉 3. 上脑肉(牛脑)
4. 前腿肉 5. 外脊肉 6. 牛肋
7. 肚脯 8. 前腱子 9. 牛前蹄(掌)
10. 牛鞭 11. 牛米龙
12. 牛尾 13. 子盖肉 14. 里子盖肉
15. 和尚头 16. 后腱子肉
17. 牛后蹄(掌)

牛头

牛头皮多骨多肉少,有瘦有肥,核桃肉嫩,适于卤、拌、烧。

牛尾

牛尾质肥美,汤鲜美,可作番茄牛尾汤、清炖牛尾汤。

牛上脑

牛上脑脊背前上部,肉肥嫩,色红白相间,宜烧、炒。

第二章 初步加工

牛颈肉

牛颈肉肉质差,适于红烧、炖、卤、制馅。

牛肘

牛肘肉质老、筋多,适于红烧、炖、卤、酱、焖。

牛肋条

牛肋条相当于猪五花肉,位于在肋骨上,筋较多,可用于红烧、制汤、清炖。

牛肚脯

牛肚脯是牛肚子之间的肉,外有薄膜,中有板筋,宜于制馅。

牛米龙

米龙主要分为大米龙和小米龙,分别位于臀股二头肌和臀部半腱肌,米龙肉质细嫩,在烹饪中多用于切丁、丝、片等,适用于炒、爆、炸、熘等烹饪方法。

牛仔盖

仔盖位于牛后腿米龙之下,分为上仔盖和下仔盖。形长圆形,肉丝,质较嫩,适宜于炒、熘。

牛蹄

牛蹄是指牛的四肢,主要是由胶原蛋白构成,在烹饪中多采用烧、扒、蒸、煨等方法成菜。

牛蜂窝肚

牛蜂窝肚又称网胃,因黏膜突起呈蜂窝状排列,故称蜂窝肚,蜂窝

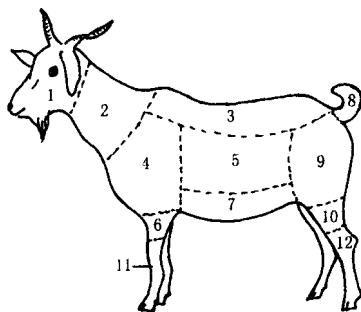
肚只是牛复胃中的一个胃,主要在烹饪中用于制作凉卤菜。

牛千层肚

牛千层肚又称百页肚,是牛的瓣胃和皱胃的黏膜和黏膜下层发达呈片状向内折叠突起,因突起褶皱壁密集,故称之为千层肚或百页肚。千层肚主要食用部位是发达的黏膜和黏膜下层,以结缔组织为主,脆性强,常在烹饪中用于爆、炒、拌等烹饪方法成菜,也是火锅烫食的主要原料之一。

羊的分档取料

羊的分档取料是指将已宰杀初加工好的羊胴体,按照烹调要求和根据其羊的肌肉、骨骼的不同部位,进行准确分档工艺。



1. 羊头 2. 羊颈肉 3. 背脊肉
4. 前腿肉 5. 肋肉 6. 前腱子
7. 胸脯肉 8. 羊尾 9. 后腿肉
10. 后腱肉 11. 前蹄 12. 后蹄

羊头

肉少皮多,烧、烩、拌、卤、炖、焖。

羊尾

主要用于烹饪的羊尾属于绵羊尾,含有大量的脂肪,

羊前腿

羊前腿位于颈部之后,前胸及前腿之上,肥多瘦少,筋膜不多,适宜于烧、烩、卤、拌。

牛颈肉

牛颈肉肉质老,头细筋,烧、拌、炖、卤、制馅心。

牛前腱子

牛前腱子肉老,纤维较短,肉中有筋,宜于烧、炖、卤。

牛脊背

包括牛里脊肉、外脊肉,位于脊椎两边,纤维长,肉细嫩,适宜于炒、炸、熘、爆。西餐中多用于加工成羊T骨。

牛肋条

牛肋条肥瘦夹层,肉质较嫩,适于烧、炖。

牛胸脯

前胸肉质嫩,宜于爆、炒、烧扒等;后部的胸肉质差筋多,宜于卤、酱、烧、炖。

牛后腿

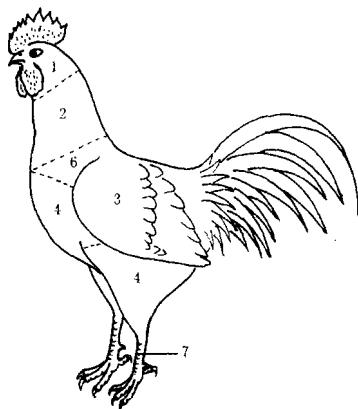
牛后腿是指羊的两只后肢,比前腿肉多,质地较嫩,易于烧、蒸、炖、炒。

牛后腱子

同前腱子相同,用途相同。

鸡的分档取料

是在鸡宰杀褪毛后按照其结构特点和烹饪要求进行分档,一般可分为鸡腿、鸡翅(翅尖、翅中、翅根)、鸡脯等。其分档方法是左手握鸡右腿,使鸡腹向上,头朝外,先将左腿根部与躯干部连接的皮割断,再将右腿同部位的皮割断,将两腿向背后折起,用刀割断连结脊背的筋,用力撕下两腿;左手握鸡翅,将翅根关节处的筋割断,连鸡脯肉一起撕下,再将鸡里脊肉剔下即可。



1. 鸡头 2. 鸡颈 3. 鸡翅 4. 鸡腿 5. 胸脯 6. 背脊 7. 鸡爪

鸡腿

鸡腿是指鸡的两个肌肉发达的腿,肉厚筋多,质地相对较老,在烹饪中用途极为广泛,可加工成丁、块,适用于炒、爆、熘、炸、烧、卤等菜肴的制作。

第二章 初步加工

鸡翅

鸡翅是指鸡宰杀后,按照烹任要求将鸡的翅膀进行分档,鸡翅主要包括翅尖、翅中和翅根三个部分,鸡翅皮骨较多,肉质细嫩,味道鲜美,是一些煮、酱、卤、炸、烧等烹任菜肴的首选原料。

鸡胸脯

鸡胸脯又称鸡脯,是指位于鸡胸的两块肌肉,肉质较厚,少筋,仅次于里脊肉,可加工成丁、片、丝、条以及肉糜,适用于炒、熘、炸、煎、爆、余等多种烹任方法。

鸡爪

鸡爪又称鸡脚、凤爪,皮嫩而脆,多筋,主要含有大量的胶原蛋白,适宜于烧、卤、拌、泡等菜肴的制作,四川的泡椒凤爪是最具有代表性的风味食品。

鸡腿除骨

鸡腿可分为左右两腿,但其除骨方法基本相同,其具体操作方法是左手握住鸡腿的膝关节处,鸡腿内侧朝上,右手持刀,将刀口顺着鸡腿的胫骨和股骨划开,用刀压住鸡肉,左手将鸡骨向上拉,使其骨肉分离,再用刀将其连接的韧带割断,最后再将膝关节处连接的肉切断即可。

整鸡除骨

整鸡除骨是指将鸡体内的主要骨头去掉,并保持鸡的形状不变和表皮完整的一种烹任加工技法。整

鸡除骨一般主要有5个步骤:

1. 划破颈皮,斩断颈骨:沿鸡颈皮在两肩相交处划一条2寸长的刀口,把刀口处的颈皮掰开,将颈骨拉出在靠近鸡头处将颈骨斩断(采用拍砍刀法),刀不能碰破鸡颈皮。

2. 去翅骨:从颈部将皮向外翻开,使鸡头下垂,然后连皮带肉,缓缓往下翻剥,剥至翅骨的关节露出后,用刀将关节上的筋割断,使翅骨与鸡身脱离,先抽出桡骨和尺骨,然后将翅骨抽出。

3. 去鸡身骨:一手拉着鸡颈骨,另一只手握住背部的皮肉,轻轻地翻剥到胸骨突出处停下,使之略为低些,以免翻剥时弄破皮,翻剥至背部皮骨连接处,将两腿向背后掰开,使关节露出,将筋骨割断,使腿骨脱离,再往下翻剥,剥至肛门处把尾尖骨割断(不要割破鸡尾),鸡尾要留在鸡身上,这时鸡身骨骼已与皮分离,随即将骨骼、内脏取出,将肛门处的直肠割断,洗净肛门处的粪便。

4. 去鸡腿骨:将大腿骨的皮肉翻下些,使大腿骨关节处露出,用刀绕割一周断筋,将大腿骨向外抽出至膝关节时用刀割下,再将附着在骨端处的肉向下剥,将小腿骨抽出,在小腿骨与鸡爪关节前将小腿骨宰断(留点小腿骨封口),再宰去鸡爪。

5. 翻转鸡皮:鸡的骨骼去净后,仍将鸡皮翻转,形态上仍然是一只完整的鸡。

鸡爪除骨

鸡爪除骨是将鸡爪里的大骨和鸡脚趾骨去掉。其方法是先将鸡爪

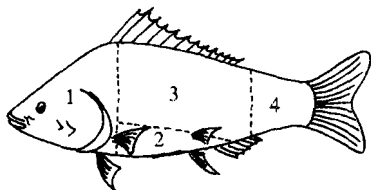
煮至断生,左手握住鸡爪,右手持刀顺鸡爪脚趾背将皮划开,再用右手从膝关节处拨开脚爪皮,用手握住大骨顺手向鸡爪脚趾处压下,去掉大骨,最后再用手将脚趾骨依次去掉即可。

鸭掌除骨

同鸡爪除骨。

鱼的分档取料

鱼的分档取料是根据鱼身体的肌肉和骨骼组成部位的不同,按照烹饪要求进行准确的分档工艺。一般鱼的分档可分为鱼头、鱼身、鱼滑水、鱼尾四部分,鱼类的分档在火锅原料中最为常见。



1. 鱼头 2. 鱼划水(鱼腹)
3. 鱼身(中段) 4. 鱼尾

鱼头

鱼头即是指鱼嘴至与鱼身相连的部位,主要包括鱼嘴、鱼脑、鱼眼和鱼鳃,一般多用于砂锅和煲汤类菜肴的制作。如:砂锅鱼头、鱼头豆腐汤等。

鱼身

鱼身即去掉头、尾的中间部分,一般可分为脊背与肚腹两个部分。脊背骨粗,肉多,肉质适中,可加工成丝、丁、片、块、茸等,适宜于炸、

炒、爆、熘;肚腹是鱼身靠近腹部的部分,其皮厚肉薄,含脂肪丰富,肉质肥美,适宜于烧、蒸。

鱼尾

鱼尾俗称“划水”,以臀鳍为界,直线割下,其皮厚筋多,肉质肥美,尾鳍含丰富的胶原蛋白,适宜于红烧。

鱼身除骨取肉法

鱼身除骨取肉法是烹饪中为适应一些特殊成菜要求,而采用的一种烹饪加工技法。它是由鱼尾处平刀片进,将鱼肉分成两扇,再去掉掉骨和鱼皮而成的净鱼肉,最后再根据菜肴的要求而进行刀工处理成型。

鱼皮去除法

一般是将宰杀去骨后的鱼肉,鱼皮朝下,平铺于菜墩上,用刀由上至下横切至鱼皮,左手捏住一端鱼肉,刀身下压反刀向前运刀,蹬下鱼皮,取出净鱼肉的加工方法。这种方法多用于鱼米、鱼丸、鱼线等类菜肴半成品加工。也有一些体形较大、皮质较厚,不便于烹调和易影响成品质量的海鱼,采用直接剥去鱼皮的方法去皮,如:马面鱼、耗儿鱼等。

整鱼除骨法

整鱼除骨是指将鱼体内的脊椎骨、胸骨等主要骨骼,采用特殊的技艺剔掉,并保持鱼外形完整的一种初加工技法。多用于一些高档鱼类菜肴的制作,如:荷包鱼、灌汤鱼等。

第二章 初步加工

在进行整鱼除骨的时候,多选用体形较宽、肉质较厚以及体重在 500g 左右的活鱼为佳,如:鲤鱼、鲈鱼、鳊鱼等。根据下刀的位置不同,可分为背开剔骨法和颈开剔骨法两种:背开剔骨法先将鱼平放在菜墩上,鱼头向外,鱼腹向左,用左手按压住鱼身,从鱼背部进刀,紧贴背鳍,从头划向尾部,划开后,继续贴着鱼骨进刀,削至脊椎,接着又靠着鱼胸骨,削至腹部,使鱼骨与鱼肉分离。将鱼翻面,鱼头向内,用同样的方法将这一侧的鱼骨剔出,最后将鱼头、尾部的脊椎骨斩断,去掉鱼骨及内脏,保持鱼头、身、尾相连接即可;颈开剔骨法是在鱼的颈部及尾部肛门处各切一刀,使脊椎骨断开,然后用细长的除骨刀由颈部切口插入,顺着鱼脊椎骨、胸骨进刀,上下、左右切割,使鱼肉与骨分离,体形较长的鱼还可以从肛门处进刀,也做同样的切割,待两边皆切开后,将鱼脊椎骨和胸骨、内脏从颈部刀口处取出即可。

活养法

活养法是指将小型动物原料,采用暂时养殖的方法,保持其鲜活品质的一种保藏方法。多见于鱼、虾、蟹、鸡等原料的保藏。

冷藏法

冷藏法是指将原料放入 0 ~ 4℃ 的环境下保藏,这种方法多用于新鲜的蔬菜和瓜果类原料的保藏。

冷冻法

冷冻法是指为了达到长期保藏

的目的,将宰后胴体进行深度冷冻,使肉中大部分水分冻结冰结晶,阻碍了微生物的活动和化学反应,从而增加了肉的贮藏时间。冷冻法的温度一般应达到 -18℃ 以下。

低温保藏法

低温保藏法是指利用低温环境来抑制微生物的繁殖和肉品内部酶的活性,延缓食物中化学成分的变化,可以使食物维持较长时间的新鲜度。故低温保藏法是人类采用的最为广泛和普遍的保藏方法,低温保藏法根据所需温度和原料的性质不同又可具体分为冷却和冷冻两种方法。

高温保藏法

高温保藏法是指食品经高温处理后,能杀灭其中绝大部分微生物,破坏食品中酶的活性;再配合密封、真空、迅速冷却,可以达到长期保存的目的。高温保藏法可具体分为巴斯德消毒法、煮沸消毒法和高温高压灭菌法三种。

干燥脱水保藏法

干燥脱水保藏法是指将原料经过自然晒干或者人工脱水等方法,使原料中所含的水分部分或者全部脱出,降低水分活性,保持一定的干燥状态,提高原料的渗透压,使微生物在这种缺少水分的环境下而不能够繁殖,从而达到食物长时间的保藏目的。是日常生活中最为常见的保藏方法。

盐腌保藏法

盐腌保藏法是指将食物用食盐腌制,使食物周围的环境产生高渗透力,降低食物中水活性度,使食物中所含水分渗出,阻止食物中蛋白质分解成酶的作用,从而将微生物杀死,达到食物长时间保藏而不腐烂变质的目的。

酸发酵保藏法

酸发酵保藏法是指将烹饪原料通过人为或自身的发酵提高原料酸度,增大原料的渗透压,降低 pH 值,抑制细菌繁殖,从而达到烹饪原料的长时间保藏,在日常运用中又称之为酸渍,如泡菜、酸菜、酸渍黄瓜等是最为常见的酸渍食品。

化学防腐剂保藏法

化学防腐剂保藏法是指利用一些化学物品改变原料的环境,从而抑制原料中微生物的生长,达到长时间保藏原料的目的。目前,市场主要的食品防腐剂有丙醋、甲苯酸、山梨酸以及盐类等。

自然缓慢解冻法

自然缓慢解冻法是指将冷冻后的原料放于自然环境下,利用自然环境的温度使原料内的结冰自然融化,从而达到解冻的目的,这种方法解冻后原料的还原性较好,但其解冻时间较长。

流水解冻法

流水解冻法是指将冷冻结冰后的原料放于流水下,使其结冰融化,

并使原料细胞重新吸水。这种解冻方法原料的品质变化较小,时间也比自然解冻较快,故被广泛使用,但其营养素流失较多。

加温解冻法

加温解冻法是指将冷冻后的原料放于高出室温环境的条件下进行快速解冻,但这种解冻的原料容易在解冻过程中产生蛋白质变性和汁液的流失,故不被推荐使用。

微波解冻法

微波解冻法是将冷冻后的原料放于微波炉中,采用电磁波对原料内部和外部同时发热进行解冻,微波解冻具有快速、无污染、解冻质量佳的原因被广泛使用,但其只适合于小块的原料解冻,故不被酒店和餐厅广泛使用,只被家庭所推崇。

冷水发

冷水发是指把干货原料放入冷水中,使其自然吸收水分,尽量恢复新鲜时软嫩状态的一种涨发方法。

冷水发又分浸发和漂发两种,浸发是指用冷水将原料浸没,使其慢慢地涨发,时间要根据原料大小、老嫩、松软,和坚硬度来定;漂发是指把原料放入冷水中,一般用工具或手,不断的捏或使其漂动,并不断地换水,使原料中的异味,泥沙等杂质漂洗干净。

冷水发常被黄花、木耳、石花、蜇皮、带皮、银耳、香菌等干货原料的涨发所采用。

第二章 初步加工

热水发

热水发是指将干货原料放入热水中,用各种热传递方法,促使原料加速吸收水分,从而使原料成为松软、滑嫩的半熟或全熟原料的涨发方法。热水发根据涨发的过程不同,大致可分为泡发、煮发、焖发、蒸发四种。

泡发

泡发是指将干货原料放入热水中浸泡,而不再继续加热,使原料慢慢泡发涨大回软的方法,多用于体积小、质嫩的干货原料。如:银鱼、发菜、粉条、豆筋、豆皮等原料的涨发。

煮发

煮发是指把干货原料放入水中,加热煮沸回软的方法。多用于体质坚硬厚大,带较重腥味的干货原料的涨发。如:鱼刺、海参、熊掌等。

焖发

焖发是焖与煮两种加工方法相结合的一种涨发方法,在煮发的基础上,再用小火或者关火焖制,使较大、较韧的原料慢慢吸水,直至柔软、发透的方法。在使用焖发这种方法发制原料时,应注意发制的时间和火候,要防止原料表皮软烂,内部硬实。如:鱼刺、熊掌、牛筋、鹿筋等干货原料的涨发。

蒸发

蒸发是将干货原料放入容器内,用蒸气加热加湿,使原料发胀的

一种方法。多适宜于不能用煮发、焖发的干料,或采用煮发、焖发后,还不能发胀的原料。蒸发具有可以保持原料的形态和风味不变的特点,蒸制时还可加入鸡、鸭、调味品等一同蒸制,以增加原料的鲜美滋味。如:干贝、鱼骨、哈什蟆油、百合、莲米、苡仁等原料的涨发多采用此方法。

一次性涨发与多次反复涨发

热水发还可根据原料的品质和性质的不同,可分为一次性涨发和多次反复涨发两种方法。一次性涨发是指只经过一次热水涨发的过程,就可以达到要求。如:银鱼、发菜、粉条等一般的干菜类原料。多次反复涨发是指要经过几次热水涨发的过程,才可以达到要求,多用于质地坚硬、老厚、夹沙或腥味重,韧性强的原料。如:鱼翅、海参、熊掌等。

油发

油发是指干货原料利用油的温度,使其体积膨胀的一种发制方法。油发一般有三个阶段,分别是低油温泡(100℃以内的油温浸泡)、高油温炸至原料内部成蜂窝状(160~180℃)和用水泡(跑软、退油)。其操作方法是:将干货原料放在适量的油锅内炸发,在炸发前,先要检查原料是否干燥,变质、潮湿的原料应先烘干,否则就不容易发透,变质的原料异味不易去除,一般用冷油或混合油,慢慢加热,才能发透,如下锅时,油温太高,或加热时火力太急,就会发生外焦内不透的情况,从

而不能达到涨发要求,在原料涨发大时离开火,这样使里外都涨发透,在使用前先用热水浸洗,或用面粉反复揉搓,去油脂。油发常用于蹄筋、肉皮、鱼肚的发制。

碱发

碱发是指将干货原料放于加有一定浓度的碱溶液中浸泡,或粘满碱面,利用碱的腐蚀性和脱脂性,使干料易于吸收水分涨发至透的一种操作比较复杂,技术性强的涨发工艺。碱发主要适用于质地干硬,含蛋白质丰富,脂肪低,肉质坚厚,吸水慢,不易发透的干货原料,如鱿鱼、章鱼、海螺等。碱发分碱面发和碱水发两种。碱发的特点主要有吸水速度快,原料涨发性好,色泽明亮,但碱发具有腐蚀性,对原料的营养成分具有一定程度的损害,故不被推荐使用。碱发一般有4个步骤,分别是选料、预泡、控碱以及漂洗。

碱面发

原料先用冷水或温水泡至回软,待割上花刀改成块后,贴满碱面静置,涨发时再用开水冲烫,烫至成形后,用清水洗去碱分即可。能贮藏较长时间,一般7~15天。

碱水发

把干货原料放入配制好的碱溶液中,使之浸发涨大,在发前都先要将干料用清水浸泡,使外层柔软,在放入碱水中泡发,这样可以减轻溶液对原料的直接腐蚀,发好后还要用清水漂洗去碱液和腥味,泡发时

间的长短,与碱水的浓度有关,浓度大就短,反之则长,发时要根据原料的老嫩、水温的高低来定碱水的浓度。

盐发

盐发指将干货原料放入盛有大量盐的锅里加热翻炒,再用相同的温度焖一段时间,使原料膨胀的一种方法,胀发后的原料须用温水反复漂洗,去掉盐,再用于改刀成型。

火发

火法是指将带有皮毛或鳞的干货原料放于明火上,烧至表面呈金黄色或者焦黑色时放入热水中浸泡至透,然后用清水刮洗干净,再浸泡至软的一种发制方法。如海参、熊掌等。

混合涨发

混合涨发是指将干货原料采用两种或两种以上的涨发方法发制,使原料达到膨松回软的一种发制方法。如鱼肚、蹄筋的发制,先用热油浸,再用沸水煮。

燕窝的发制

燕窝适合于碱发、蒸发以及泡发等多种发制方法,泡发是最为常见发制方法。

碱发是将干燕窝放入瓷汤碗内,加入30~40℃的温水浸泡至软,再用竹签或镊子挑去杂质,同时注意保持燕窝的条形完整,然后再将燕窝捞起,放入一定浓度的碱溶液中浸泡至膨松,待一掐即断时,用开水反复冲淋几次,透去碱味,最后

第二章 初步加工

浸泡于清水中备用。

泡发是指将干燕窝用冷水浸泡回软后,用竹签或镊子挑去杂质,然后放入沸水锅中加盖焖浸半小时,至燕窝软、滑、膨大,一掐即断时捞起浸入冷水中待用。

蒸发是指将干燕窝放入 50℃ 左右的温水中浸泡至回软,用竹签或镊子挑去杂质,再放入锅中用小火蒸发至燕窝膨大,取出冷却即可。

燕窝发制时无论采用哪种发制方法都要注意水温与发制时间,要根据不同的季节和燕窝的质地适当调节。涨发好的应泡于冷水中保存,但不宜久存,涨发和储存燕窝时不可沾有油污,也不可用铁锅,否则将影响发制质量和燕窝的成色。

鱼翅的发制

鱼翅是一种极为名贵的干货原料,其发制较为复杂,工序及其繁多。发制鱼翅的方法也因为地方和厨师习惯的不同,而有不同的发制方法,但大体上可分为碱发、蒸发及煲煨法三种。采用最多的是蒸发和煲煨发。

蒸发主要是将鱼翅浸泡 24 小时后,退掉翅沙和杂质用水洗净,再放入锅中蒸制 4 小时,去掉翅骨取出鱼翅,用竹箴网和竹签固定,再放入锅中蒸 2 小时至鱼翅成透明状,用清水漂洗数次即可。

煲煨法先用剪刀将翅边剪齐,放入清水内浸泡,根据鱼翅的干燥程度和大小,浸泡 8~12 小时,泡透后置于盛器内。然后将沸水倒入盛器内,加盖焗 2~4 小时,取出刮洗净泥沙,再用清水浸泡约 2 小时。

取竹箴笆将鱼翅夹住,放置于不锈钢筒内,加清水煲 1~2 小时,取出去翅骨,再放入筒内继续掺入沸水煲制。如此反复 4~5 次,待鱼翅无腐臭味时即可。

鱼唇的发制

鱼唇多采用泡发的方法进行涨发,主要是先将鱼唇放入盆中加入温水浸泡约 10 小时至柔软,滗去浸泡的水,掺入 70~80℃ 的热水微烫,然后刮净泥沙,去掉腐朽边沿,用清水洗净。将鱼唇装入碗中,掺入沸水,加入姜葱,上笼蒸 2~3 小时,取出换水后继续蒸约 2 小时,待发至软透而有弹性时即可。

海参的发制

海参是干货原料中极为昂贵的一种原料,在涨发过程中具有一定技术难度。主要先将海参放到盆里用水浸泡 1~2 天至软,再剖开海参的肚腹,将其中的杂质和泥沙清洗干净,装入盛器内,掺入清水用小火加热至沸,煮约半小时后,关火用保鲜膜封住盛器口,待海参自然凉透,捞起放进冰水里冷藏 1 天,待肉厚有弹性即可。在泡制过程中注意 12 小时换 1 次水,不可有油污对水源污染,一般优质海参的涨发率是在 1:5 以上。无刺参还应先用火烧掉粗皮之后,再进行发制。

干贝的发制

干贝多采用蒸发的方法进行涨发,主要是先用清水浸泡至透,用水洗净后,加入料酒、姜、葱放入锅中蒸 1 小时左右至涨发透,与原汤一

起存放备用即可。

鲍鱼的发制

鲍鱼的发制主要是指干鲍鱼的发制,干鲍鱼质地坚硬,烹制前须事先进行涨发。目前干鲍鱼的涨发方法主要有碱发和水发两种。

碱发是涨发干鲍鱼时经常采用的方法之一。但碱发后鲍鱼所含的碱味不易冲漂干净,鲍鱼的营养成分会受到一定程度的破坏,并且鲍鱼的鲜美度也会降低,成菜口感不佳。因此,碱发干鲍鱼不被推荐使用。

水发鲍鱼是指将干鲍鱼放入盆中,掺入温水浸泡约3天,待其柔软后,取出用牙刷刷去鲍鱼身上的毛灰、细沙及黑膜,然后将鲍鱼放入垫有竹箬的砂锅中,掺入清水用小火煨制约12小时至质地发软,捞出漂入清水中,去掉鲍鱼的牙嘴和裙边。最后再将鲍鱼重新置于垫有竹箬的砂锅内,掺入顶汤,大火烧开后,改用小火煲约24小时,至鲍鱼完全涨发透即可。

鱿鱼的发制

鱿鱼在烹饪中多采用碱发的方法进行涨发,主要是将鱿鱼先用温水浸泡至回软,去掉表皮的黑膜及软骨,用刀改成大小均匀的块,码上碱粉,揉匀,盖上盖放置6~10小时,掺入开水,盖上盖,焖至鱿鱼柔软,将鱿鱼取出,反复用清水冲透,待鱿鱼呈粉红色,肉质肥厚透明、有弹性时,捞起漂于清水内即可。

蹄筋的发制

蹄筋是常见的干货原料,因为猪蹄筋多为干品,为了便于烹调,猪蹄筋必须经过涨发。蹄筋的涨发方法,主要有油发、水发、盐发和混合发等。

油发:先将蹄筋用热水洗去油腻脏物晾干,放入冷油锅内,慢火加热,蹄筋渐渐收缩,然后慢慢膨胀,向上浮起,直至看到蹄筋上有白色气泡时,把蹄筋带一部分热油放入另一个锅内,原锅内的油继续加温,至七成热时,把蹄筋打入高温油锅内,用瓢不停的翻动,并发出响声,直到涨发透后打起,用凉水浸泡回软,再用热水洗去油脂、杂物,最后用清水浸泡即可。

水发:蹄筋洗净放入盆内加清水,上笼蒸4小时,然后用清水浸漂2小时,再放入盆内加水、姜、葱、上笼蒸至柔软无硬心,取出放入盆内浸泡。贮藏的温度要低,一般在0~5℃左右。

盐发:先用慢火把盐的水分炒干,然后放入蹄筋一起炒,边炒边焖,蹄筋先收筋后慢慢膨胀,听到有爆裂声时,用小火继续炒,直到用手一扳,蹄筋就成两半时,取出用碱水浸泡,最后用清水漂去碱味即可。

混合法:又叫半油发。先用油发至蹄筋起泡时取出,放入热碱水中浸泡几小时,再用清水洗净,放入热水锅内焖2小时,直到无硬心时拿出用清水浸泡即可。

响皮的发制

响皮又称干猪皮,在烹饪中主

第二章 初步加工

要采用油发的方法进行涨发。先将响皮放入凉油锅中,慢慢加热,至油六成热时,肉皮里所含胶原纤维受热后变软,内部气体受热膨胀,表皮冒泡,变为“海绵状”的大块时,将响皮取出,待油温回升至6~7成热时,逐一放入响皮炸制,最后将捞打起,放入水中泡至回软,漂于清水内即可。

银耳的发制

银耳多采用泡发的方法进行涨发,银耳先放入清水浸泡3~4小时涨发至透,再去掉杂质和根部,然后用清水漂洗干净即可,放入清水浸泡备用。

竹笋的发制

用清水或淘米水洗净,置于盛器内,掺入清水或淘米水浸泡3~6天后再入锅煮制,最后用清水漂洗即可。

香菇的发制

香菇放入盆中加入冷水或温水,浸泡几小时,让香菇充分吸足水分,待其回软后,捞出香菇,剪去蒂根,再次浸入水中,洗净泥沙备用即可。

玉兰片的发制

玉兰片在烹饪中多采用泡发的方法进行涨发,先将玉兰片放入淘米水中浸泡12小时,再用小火加热至沸,关火浸泡,待其凉后又重复加热,直至玉兰片涨发透,捞出用清水浸泡即可。

猴头菇的发制

猴头菇主要采用热水涨发的方法进行涨发,涨发过程中先用热水浸泡至透,再用刀修掉根部,用清水漂洗干净,最后用清水浸泡即可。

蛤士蟆油的发制

蛤士蟆油的发制多采用泡发的方法进行涨发,先用温水洗净泥沙,再用温水浸泡3~4小时,最后放入锅中蒸至回软,取出晾凉即可。

海蜇的发制

海蜇适合于碱水发、冷水发以及热水发三种,其中最为常见的是碱水发和冷水发两种。碱水发是指将海蜇用清水洗净,再放入一定浓度的碱溶液中浸泡2~4天,使用时用清水漂洗至无碱味即可。冷水发是指将海蜇先用清水洗净,再放入冷水中浸泡至透,使其充分吸水,待使用时用沸水浸烫一下,再改刀即可。

裙边的发制

裙边的发制多采用泡发的方法进行涨发,裙边在涨发过程中先放入清水中浸泡至软,再加入清水加热至沸,取出刮洗净泥沙、粗皮,再放入锅中蒸透,至没有硬心即可。注意在裙边的涨发过程中严禁有油脂和污渍影响裙边的涨发,涨发裙边至透一般需要约48小时。

鱼肚的发制

有油发、水发、盐发几种,也可进入烤箱烘烤,行业一般用油发。

油发:先将体大的鱼肚放入低油温锅内浸泡,待其软后捞出切成小块,待油温升高后,下入鱼肚块,两手用瓢不停翻动至鱼肚松泡涨大发足时,捞出放入清水中浸漂,然后取出鱼肚加入少量淀粉揉捏,再用温水清洗净油脂即可。若片小体薄的,不用浸焖,直接放入高油温锅内,炸涨捞起,同样用冷水浸漂,再清洗2次即可。

水发:鱼肚用清水浸几小时,放入锅内,掺入冷水,用小火煨2小时,然后换水继续煨,最后使水分渗透鱼肚即可。

盐发:鱼肚根据烹调的须要改刀成块,以五倍的盐炒干,放入鱼肚不停地翻炒,直至鱼肚涨大鼓起可以折断时捞起,用清水浸漂回软,洗净盐分。色不如油发的好看,质不如水发柔软。行业一般用烤箱烘烤,可存放较长时间,使用时用清水浸泡回软即可。

乌鱼蛋的发制

先将乌鱼蛋放入盛器内掺入温

热水浸泡1小时,换清水煮1~1.5小时,最后再换清水上笼蒸约1~2小时,取出剥去脂皮,将乌鱼蛋揭开成片,放入清水中浸泡即可。

白果的发制

白果多采用蒸发的方法涨发,先将白果壳砸碎,去掉壳,取出果仁,放入开水内煮约10分钟,搓去皮膜,然后将白果放入盛器内,掺入沸水,上笼蒸15分钟,取出浸漂于沸水内即可。

莲子的发制

沸水入盆,加入碱粉,待其溶化后,放入莲子,用刷把用力搅拌,待莲子皮脱落,呈乳白色时,捞出用清水洗净,削掉两端莲脐,再用竹签捅出莲心,放入盛器内,掺入鲜汤,上笼蒸至软烂即可。

第三章 切配基础

刀工

刀工是根据烹调 and 适用的要求,运用不同的刀法,将烹饪原料或食物加工成一定形状的操作过程。

刀工的作用

1. 便于烹调
2. 便于入味
3. 便于食用
4. 整齐美观

刀工的基本要求

1. 要与烹调密切结合,适应烹调方法的需要。
2. 使加工的原料,整齐均匀,互不粘连,符合规格。
3. 掌握原料的性能。
4. 同一菜肴中多种原料的形状,必须协调。
5. 做到物尽其用,及合理使用原料。

刀具的种类及作用

1. 片刀:体薄而轻,刀刃锋利,使用灵活方便,重0.5千克左右。
2. 切刀:比片刀厚一点,重一点。
3. 砍刀:刀厚重,用于砍、斩带骨或质地坚硬的原料。
4. 前切后砍刀:综合了切刀、砍刀,又可以切,又可以片。
5. 糝刀:形如切刀,刀背比砍刀还要宽平,主要用于打糝捶茸。
6. 牛耳尖刀:长20~25厘米。

7. 镊子刀:刀前是尖形,刀把是镊子。

刀具的选择

1. 看:看刀的外观是否符合特定刀的规格及特点要求。看刀刃和刀背有无弯曲现象,刀身是否平整无洁,无凹凸现象,无夹灰,卷口者为好。
2. 听:用手指对准刀身用力一弹,听声音呈钢响者为佳。刀刃的前端、中部、刀跟三点声音要一致,余音越长越好。
3. 用手握住刀柄,是否适手、方便,以自我感觉好为准。

刀具的磨制方法

切刀的磨制

切刀的磨刀工具是磨刀石。磨刀石有油石和青石两种。油石分两面,一面略粗,一面略细;而青石则比较光滑、细腻。

切刀磨制前,先用清水淋湿刀身及油石,然后将刀身平放于油石较粗的一面,将刀背略微向上抬起,向前用力推出,待推到头时,将刀收回,再次向前推,如此反复,将刀口面全部磨出,翻面再磨另外一面。待两面刀口都磨好后,改用较细的一面,继续磨出刀锋。最后再用青石将两面刀口、刀身磨光、磨细,将刀刃磨锋利即可。

检验切刀是否磨快的方法是用大拇指横向摸刀口,若刮手的感觉较强烈及好。另外,也可将刀口向

上,面向较光亮的地方,用眼睛看刀锋,若看不到白色的线条即好,如果能看到白线,则将白线处再磨一遍,直至看不到为止。

磨刀的注意事项

1. 不可将刀置于砂轮上打磨,以免使刀失去钢火;

2. 刀平放于磨刀石上时,刀背要略微向上抬得,但不要抬得过高,否则磨好的刀切不了几下就钝了。

3. 磨制时采用向前推的方法,前推用力,收刀时不用力;

4. 磨刀时用力要均匀,要将刀口各部位都要磨到;

5. 刀身两面磨的次数要基本相等;并均匀的磨到刀刃的前、中、后各部位,以保持刀刃的平直。

6. 新刀第一次磨费时较多,以后磨刀就只需在细油石或青石上稍微磨一下便好。

刀具的保养

使用后的刀具,必须用洁净的抹布擦去刀具上的污物及水迹、油脂,特别是在加工了酸、碱、盐含量较高的原料时,如酸菜、咸菜、榨菜等,更要擦拭干净。否则黏附在刀身上的污物容易与刀具发生化学反应,使刀具氧化,腐蚀生锈。

另外刀具用完后,应放置于专门的工具箱内或插于刀架上,这样既可防止刀具生锈,又能避免刀具伤人,同时也可避免碰损刀口,损伤刀具。

若长时间不使用的刀具,可在擦拭干净后,涂抹上一层植物油,再放置于工具箱内或刀架上,以防止

生锈。

菜墩的选择

菜墩在选择过程中一定要根据其使用情况来挑选其大小,在选择木制菜墩是应该以银杏木或者皂角木为佳,木制要干、无虫蛀、无裂痕、形状规则者为上品。

菜墩的作用

1. 便于操作,使原料的形状整齐均匀。

2. 能保持原料的清洁卫生

3. 可以保护刀刃

4. 起衬垫的作用

菜墩的保养

菜墩在使用过程中要注意保养,以延长菜墩的使用寿命,菜墩的保养主要从以下几个方面入手。

1. 新菜墩在使用前需用盐溶液浸泡数日,降低菜墩中的含水量,从而使菜墩在使用时不易开裂,使其结实耐用,在使用过程中还要注意保持湿润度。

2. 菜墩在使用时,不应专用一个位置,要四周旋转使用,保持菜墩磨损均衡,避免常用一面出现凹凸不平。

3. 菜墩在使用过程中要注意力度,不宜用刀和斧进行用力劈砍。

4. 菜墩使用时,应生熟分开。由于生菜上有较多的细菌和寄生虫卵,因此菜墩不可避免地要受到污染,如果再用这样的菜墩切熟食,就会使熟食污染。

5. 菜墩用过,应用硬板刷和清水刷洗,将污物连同木屑一起洗

第三章 切配基础

掉。如果留有鱼、肉等腥味,可用溶有食盐的淘米水或洗滌灵洗擦,然后再用温水洗净。注意不可用开水冲烫,因为肉里的蛋白质残留在菜板上,遇热就凝固,不易洗净。

6. 菜墩洗净,竖直放置于阴凉通风的工作台上,用干净的毛巾遮盖好,避免阳光直晒。

7. 菜墩用一段时间后,可用菜刀将菜墩上的木屑刮削一下,或用木工刨子刨削,使菜墩污物彻底清除,并可使菜墩保持平整,便于使用。

刀法

刀法是指厨师在烹饪加工过程中,按照原料的自身特性和不同烹饪方法的要求,将原料加工成各种形状的一种运刀技法。

切

切刀法是指在加工过程中,刀和原料始终保持垂直,用力方向由上而下,多用于加工质地脆嫩、无骨的烹饪原料。切又可分为直切、推切、锯切、拉切、滚刀切等。



切

直切

直切又可称为跳切,一般左手持原料,右手持菜刀,采用直上直

下,等距离移动,将原料切断的一种用刀方法。直切多用于质地较脆的植物性原料的加工,如冬笋、青笋等。要求左手的中指指背或第一骨节,顶住刀身,向后移动时,每移一下动应保持同等距离。左右两手必须有节奏的配合。切时,左手手指自然弯曲成弓形,中指指背或第一指节顶住刀身成蟹形,向后移动,右手以左手向后移动的距离为标准,将刀贴着左手中指的指背,紧跟着一刀一刀的切下去。左手向后移动是否均匀,是决定原料成形是否均匀的关键;右手下刀笔直,不能偏里或偏外,否则容易把原料切成头大尾细或上薄下厚等形状,造成所切原料不均匀,不美观,或切空切伤手指;左手移动时,注意不要让原料移动;直切速度应在好与稳的基础上求快。

推切

推切是指用刀刃的前部对准原料与墩子成垂直状态,用力由后向前推刀,并同时向下用力将原料切断的方法。主要用于各种具有韧性和硬性的动物性原料的加工,如切猪肉丝、肥牛片等。要求与直切基本相同,左右两手紧密配合,一面左手压稳原料,中指关节顶住刀身,右手的刀贴着左手中指向前推。下刀笔直,不能偏里、偏外。左手移动同样要保持同等距离;推切应刚柔有力,切刀速度成匀速,而有节奏的推动,一刀到底,一刀断纤,并且注意运用腕力进行操作;推切对于一些易碎、裂、散的原料,下刀易轻,对于韧性强的原料切时易缓。

拉切

拉切主要是运用刀刃的中后部对准原料所切位置,然后同时采用向后拉和向下切的动作将原料切断开的方法。拉切适用于质地细嫩、松软,韧性较强的原料,如:猪肝、肥膘、瘦肉等。要求同推切。

锯切

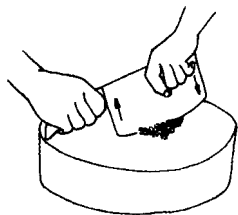
锯切又可称之为推拉切,是指在对原料进行刀工处理的过程中,将推和拉的方法相结合,切时将刀向前推,推到一定时再拉回来,并重复运刀将原料切断的一种切制方法。多用于加工质地较松散易碎烂的原料,如蛋糕、熟肉等。要求落刀要直,不能偏里或偏外;下刀不易重,收刀不易缓;锯切时,左手压稳不能移动。

滚刀切

滚刀切又称滚料切,右手握刀,与墩垂直,与原料成斜角,每切一刀,原料就向后滚动,紧跟着左手不断滚动原料,并随其滚动而变化位置的切法,使原料出现不同角度的形状。滚刀切主要运用于圆形、椭圆形,且质地脆嫩的原料的切制,如胡萝卜、土豆、黄瓜等,经过加工后的原料成块状,称之为滚刀块。要求左手滚动原料的斜度要适中,右手紧跟着原料的滚动,掌握一定的斜度切下去。如滚动慢,角度小,切时就叫梳子背,反之,则是滚刀块。滚刀切时,注意双手动作一致,双眼要看好要切的地方,注意形状大小,随时改正偏差。

铡切

铡切是指采用左手握住刀背,右手握住刀柄,用刀刃中部对准原料被切位置,并保持刀刃与墩子垂直,然后采用两只手反复交替用力,将原料压切断开的方法。多用于质地较硬和脆原料的切配,如花生仁、花椒等。铡切分为单刀铡和连刀铡两种。单刀铡右手握刀柄,左手握刀背的前边,使刀柄高于刀尖部分,并将刀刃的前部按在原料上,对准要切的部位铡下去。连刀铡右手握住刀柄,左手握住刀背前边,两手交差用力,压切下去,使刀尖和刀根两部位交替接触墩子,铡切原料。单刀铡要求刀对准要切的部位,不使原料移动,压切的动作要快,做到干净利落,一刀切好,保持原料的整齐,不使原料内部的汁因原料的跳动而散失或流出;连刀铡要求两手用力均匀,有次序的铡动。

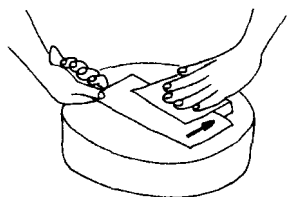


铡切

片

片是指将无骨的韧性、软性或脆性原料,采用刀与墩子平行或倾斜,将原料片成薄片的运刀方法。片又可分为平刀片、拉刀片、推拉刀片、斜刀片、反刀斜片等。

第三章 切配基础



片

平刀片

平刀片又称推刀片,是指刀与墩子成平行状态,左手手指按住原料,右手根据所需片制的厚度将刀放置于原料一侧,用力从右至左推刀片料的方法。平刀片多用于无骨的原料,如玉兰片、青笋、豆腐、猪血等。要求刀身平放,用眼睛掌握所需要的厚薄;左手压稳原料,右手握刀,将刀慢慢推入原料后,一刀片到底。

拉刀片

拉刀片是指菜刀与墩子平行,用刀刃的中后部根据加工厚薄的需要片入原料,从右到左,从外向内,顺势一拉,把原料片下的一种方法。多用于嫩脆原料的片制,如里脊肉、鸡脯肉、鱼片等。要求左手压稳原料,但不能压的太重,以原料在片叶不移动为标准;刀的后边先进入原料,以刀控制要片的厚薄,片进一定的深度后,顺势一拉,将原料片下。

推拉刀片

推拉刀片又叫锯片,是指菜刀与墩子平行,用刀刃的中部根据加工厚薄的需要片入原料,由里向外,推片后,又由外向里拉片,这要从左到右,反复1~2次,将原料片成片

的一种方法。主要用于体积较大、韧性弱、筋缠多的原料片制。要求与拉刀片相同,由于推拉刀片在原料上反复几次,刀片更需要持稳端平,随着刀的片进,改左手为掌心压稳原料;同时,让食指与中指分开一点,留一条缝,用于观察厚薄;当刀片至末端时不片断并展开,将原料掉转90度的角,与原来的片呈交叉十字形,按厚度的1/2对片,展开来就成为一张大片。

斜刀片

斜刀片是指片制时左手压稳原料的左边,右手持刀,片时刀口向左,刀背向右,刀身与墩子成斜面相交,从原料左边的表面靠进左手的部位,用斜角度片进原料,向斜下方用力片动直到原料片成斜片的方法。斜刀片在烹饪中常用于质软、性柔、无骨、体薄的原料,由于刀身从斜角度片进原料,片成的面积就比原来原料的横切面大一些,而且成斜面状。如碳烤肉、北京烤鸭等。要求把原料放稳在菜墩上,使其不移动,左手指压在原料被片的部位,右手握刀有节奏的配合片制;片的厚薄,大小,及斜度的掌握,主要依靠眼光,注视两手的动作,和落刀的位置,右手稳稳的控制刀的运动,随时改正操作误差。

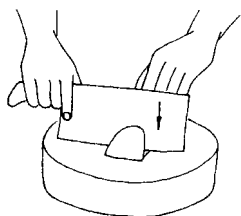
反刀斜片

反刀斜片是片时刀背向里,刀口向外,使刀身成倾斜状,刀片进原料后,由里向外运动,直到把原料片下的方法。反刀斜片主要用于、质软、无骨、性韧,而形体较薄的原料,



斜刀片

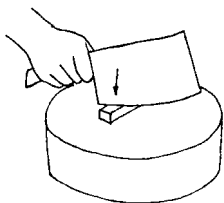
如玉兰片、猪肚等。要求左手压稳原料，以左手的中指的上部关节抵住刀身，右手的刀紧贴着左手中指的关节片进。左手向后每一移动，应掌握同等距离，使片下的原料均匀，一致；倾斜刀身，顺着墩子片进去，直到把原料片下。



反刀斜片

砍

砍又称劈，是指将原料根据加工需要，用砍刀将其用力向下劈成段或者块的一种用刀方法。砍又可以分为直砍、跟刀砍、拍砍。



砍

直砍

直砍是指用砍刀刀刃中部或中后部对准原料，用力直接砍成两半的一种运刀方法。多用于带骨或较硬的原料，如猪头、鱼头、排骨等。要求根据原料的坚硬程度，和烹调要求，运用腕力和背力，看准一刀砍下去，不能盲目，无节奏的乱砍，以防砍伤和震伤手指和手腕；左手压稳原料，手离落刀点远一些；要求一刀砍断，原料的形状整齐，一刀不能砍断，复刀再砍时，应砍在原来的刀口上，以免产生碎肉，碎骨。

跟刀砍

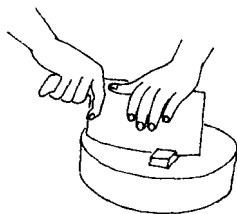
跟刀砍是指将刀放在原料要砍的部位，刀与原料一起拿起后在一起落下去将原料砍断的一种方法。跟刀砍多适用于有骨或者质地坚硬，且一次不易砍断，要砍两三次的原料，如猪蹄、火腿、猪头、蹄膀等。要求两手紧密配合，左手握住原料，右手握刀，两手必须同时起落，下落时，左手离开原料；刀应牢稳的砍在原料内，不应落出，以免伤手指或砍空；起落刀时，应根据原料的大小，坚硬程度，适当用力。

拍砍

拍砍是指右手握住刀柄，将刀口停在原料需要砍断的位置上，左手用力从刀背上拍下去，将原料砍开的方法。一般用于体积小、形圆、较滑、落刀部位不易控制的原料，如：鸡、鸭的头等。要求刀口对准原料要砍的部位，右手将刀握稳，不要两边摇动；拍刀用力适当不能过轻或

第三章 切配基础

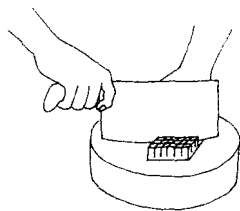
过重,以防原料砍不断或砍成碎骨、碎肉,也防砍的原料大小不均匀。



拍砍

割

割刀法又叫花刀,镡刀,就是在原料上切或片上各种形状的花纹,但又不切断,片断,是在切和片的刀法基础上要求更高的综合刀法。通常用于动物性原料。根据原料的加工方法可分为:直刀割,反刀斜割,拉刀斜割。



割

直刀割

直刀割与推切的方法相式,左手压稳原料,右手握刀,直着向前推动切进原料的 $\frac{2}{3}$ 深度,刀口的距离均匀,不能割穿。适用于荔枝、菊花、十字眉毛形的花刀。要求握刀稳,下刀准,每刀用力均匀,与刀要密切配合;每种花纹在割时都要做到角度一致,距离相等,深度相同,

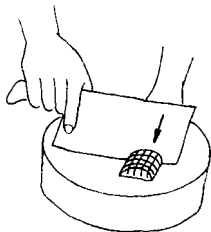
不使穿花,花形大小一样。

拉刀斜割

拉刀斜割与拉刀片相式,不片断原料,刀与原料成 $30 \sim 50$ 度的角,由外向内拉刀斜割。刀口同样片进原料 $\frac{2}{3}$ 的深度。一般用于鱼鳃形。要求同直刀割。

反刀斜割

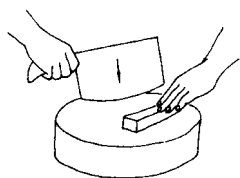
反刀斜割与反刀斜片相式,不片断原料,由内向外反刀斜割,刀与原料成 $30 \sim 50$ 度的角,刀口同样片进原料三分之二的深度。适用于凤尾、麦穗、松果形。要求同直刀割。



反刀斜割

宰

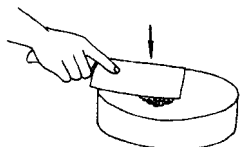
宰是指右手握刀,对准原料要宰的部位,左手压稳,右手运用腕力,将刀垂直宰下,一刀使原料成两断的运刀方法。适用于肉类、禽类、鱼类等加工成丁、条、块等形状,如:肉丁、鸡丁等。要求左手按稳原料,手应离落刀点远一点(在按稳的情况下);要利落敏捷,宰时要一刀两断,看准部位,使宰后的大小均匀;宰时要掌握好力度,不能复刀,以免产生碎肉。



宰

拍

拍是指用刀面拍打原料,使之表面平滑、质地酥松或厚薄均匀的一种加工方法。主要用于植物性原料拍碎,动物性原料拍松,使其易于入味。要求拍时刀面平,力度要适当。



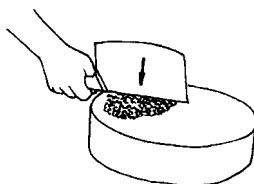
拍

捶

捶又称敲,是指用刀背或者其它工具,将原料捶成泥茸状的一种加工方法。用于打糝,如:鸡糝、鱼糝的制作等。捶要求首先要将墩子洗干净,把要捶的原料去骨、筋;捶时刀背与墩子吻合要好,有节奏、有顺序的捶,要反复捶匀;边捶边去除剩余的筋;反复捶匀后,又翻动再捶,一直捶到茸细,没有颗粒时为止。

剁

剁有单刀剁与排剁之分,单刀剁用一把刀,而排剁则双手各持一把刀。剁时要有节奏的将刀用力向



捶

下宰,把原料加工成细小颗粒状。剁在烹饪加工中较为常见,主要用于圆子、碎肉、馅子等的制作。双刀排剁时要求两刀之间要保持一定的距离,刀尖可近一点,刀根要远一点;运用手腕的力量,剁时从左到右,从右到左,要有顺序的反复排剁;剁时提刀不易过高,防止肉泥飞溅,剁生料时,应把刀刃先在清水内泡一下,以免粘刀;原料在剁之前,可以先把原料切成厚片或小块以避免粘连。

剔

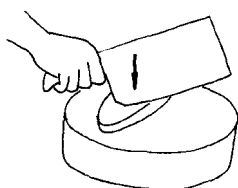
剔是指将带有骨头的动物性原料,用刀使其骨肉分离的一种方法。剔适用于带骨的原料,在整鸡、整鸭、整鱼除骨过程中也常用这种刀法。剔要求刀路准确,不伤原料,骨上不贴肉。

粘

粘也叫戳,是用刀尖或刀根在原料表面刺开一排排间隔刀口的加工方法。主要用于肉类,如:鸡、鸭、猪肉,切肉丁、炸酥肉、锅贴等的加工。粘可以将原料的筋缠与肌纤维刺断,利于调味品进入原料内部,使烹制后原料酥松入味;粘还可以保持原料烹制后的形状,使烹制后不会卷缩。粘要求从左到右,从上到

第三章 切配基础

下,筋缠多的地方就多粘,筋少的地方少粘;要求保持原料的形状完整。



粘

旋

旋也叫车,有两种不同的操作方法。第一种是手与刀的配合操作:右手持刀,左手持稳原料,以原料去适应刀,削入后,左手将原料向右旋转,以去掉原料表皮,如旋苹果、旋梨子。第二种是墩子与刀的配合操作:将圆柱体的原料放在墩子上,左手按稳上边,右手持刀,平放刀身,紧贴墩面,以刀去适应原料,在原料的下部片入,一面片,一面不停地将原料向后滚动,使整个原料片成薄薄的片。旋主要运用于蔬菜和水果的去皮,或切丝、制卷形的菜肴,如:笋丝、茄卷等。要求用力适度,旋的外皮才均匀,不伤原料。

背

背是指用右手握刀,左手压住刀面,将刀偏斜,用力压住原料向右运动,连拖带按使原料变成小颗粒或者泥状的一种加工方法。适用于能直接背细的原料,如:蒜泥、背豆粉、背豆豉;捶茸后用来打糝的原料,观察其原料有无筋缠等,也可用背的方法。



背

刮

刮是指右手握刀、左手持原料,采用向里或向外运动,以去掉原料表皮或表面污物的一种加工方法。适用于刮鱼茸制糝,刮萝卜、刮土豆等。要求从上到下,从左到右,依顺序刮动;原料去污,刮后应用清水洗净。

剞

剞也叫挖,是指用小刀在原料上旋转一周,使原料掏空的一种加工方法。适用于瓢番茄、瓢苹果、瓢梨的加工制作。剞时应注意原料四周厚薄均匀,不要让馅心落出。

瓢

根据用途,在原料上起去一部分。一般用拉刀斜片或反刀斜片。

削

削主要常用于去掉瓜果和蔬菜等烹饪原料的表皮,如青笋、萝卜的去皮。一般左手持原料,右手持刀,看准原料要削的部位,反刀一刀一刀的削下去。削皮时要掌握厚薄,注意节约原材料。

剖

剖是指用拉切或推切的方法,

将原料剖开。适用于剖鸡、剖鱼。剖时要根据原料的具体情况、具体要求,掌握剖的部位和剖口的大小。

块

块是指按照烹饪加工要求,将原料用刀切成或砍成大小、形状基本一致的成形方法。块可分为菱形块、大小方块、长方块、滚刀块、梳子块、瓦块、柴块等。

菱形块

菱形块也叫象眼块、姜糖块、旗子块、斜方块。运用直刀将原料斜切成对角线长3.3厘米、原2厘米的斜方块。适用于烧焖的辅料,或切成菱形的原料。

大小方块

边长3.3厘米以上的叫大方块,边长3.3厘米以下的为小方块,一般以切、砍、宰后成形。适用范围:用于烧、煨熟料的成形。

长方块

状如骨牌,也叫骨牌块。一般厚0.8厘米,宽1.7厘米,长3.3厘米。适用于烧、烩的辅料。

滚刀块

运用滚刀的刀法,在原料的一头斜着切一刀,原料向里滚动时再切一刀,切出的原料成一边厚一边薄。原料滚动的弧度大,切出长约5厘米的叫大滚刀,长约3.3厘米的叫小滚刀。如蔬菜原料,土豆、青笋、萝卜、红薯,作为烧、炖、焖的辅料,作为蒸菜的底料。

梳子块

同滚刀块切法相似,只不过旋转弧度小,一般切成长约3.5厘米,背厚约0.8厘米的上厚下薄的木梳形块。适用于炒、烩、熘的辅料。如:醋熘鸡的辅料青笋。

瓦块

一般指鱼的一种改刀法,把鱼剖成两半后,用斜刀切成瓦形块。适用于鱼类,如:糖醋鱼,豆瓣瓦块鱼。改瓦块一般用大的草鱼、鲤鱼。

柴块

先用刀将原料顺切成两半,用刀身将原料拍破,在切成长条块状。长、宽、厚、薄没有一定的规格。适用于蔬菜原料。如:黄瓜。刀成这种不等的形状,容易入味。

片

片是指用切或片的方法,将原料加工成具有扁薄平面结构的料块。片有骨牌片、二滚骨牌片、牛舌片、指甲片、菱形片、柳叶片、月牙片、薄片子、一般片子之分。

骨牌片

骨牌片是指将原料用刀加工成长6厘米、宽2厘米、厚0.4厘米的片。骨牌片在烹饪中多采用烧、烩等时间较长的烹调方法成菜。

二流骨牌片

二流骨牌片是指将原料加工成长5厘米、宽5厘米、厚0.3厘米的片。适用于烧、烩类菜品的辅料加

第三章 切配基础

工,如:砂锅豆腐。

牛舌片

牛舌片是指将一些嫩脆的原料,用平刀片的方法,将其片成长10厘米、宽3厘米、厚0.1厘米的片。(牛舌片在片制好后,要用清水浸泡)

指甲片

指甲片是指将原料修成1.2厘米见方的长方形条,再切成薄片,因形状犹如指甲大小,故称之为指甲片。指甲片多用于菜肴的小宾俏的切配。

菱形片

先将原料顺着切成厚0.3厘米的长形薄片,再根据其具体要求,斜刀切成长4厘米的菱形。一般用于炒菜辅料。

柳叶片

柳叶片是指将原料修成长6厘米的尾大、头尖形状,再切成厚0.2~0.3厘米的片,常见于猪肝的切配,用于大型的冷盘制作。

月牙片

月牙片是指将原料切成形状半圆的片子,如切青笋。

薄片子

运用切法和片法,厚薄在0.1厘米左右,根据原料的质地,以当时的需要来定长、短。适用于腰片、鸡片、鱼片、玻璃肚条、蒜泥白肉、奶汤笋衣、鸡皮慈笋等。

一般片子

运用切刀法将原料切成长约4厘米、宽2.5厘米、厚0.2厘米的料块。适用于炒肉片、炒肝片的辅料,或炒块茎蔬菜的片。

雀翅片

形如雀鸟的羽翅,原料有黄瓜、青笋、红白萝卜等。根据原料的粗细,先对剖成两半,然后用刀尖切,大约五刀一断,可作为装饰品。

斧棱片

成形方法是用斜刀片成上薄下厚的片。适用于熟的动物性原料,如水发海参、裙边等。根据原料的具体情况来定长短,大约长5厘米。

火夹片

火夹片也称为火夹块,是指用刀推切或锯切原料,第一刀不切断,第二刀再切断,使原料成两片相连的片状原料。火夹片可以是圆形片,如茄饼,也可以是长方形片,如火腿冬瓜夹、夹沙肉,一般厚度为0.7~1厘米。

鱼鳃片

鱼鳃片是指先直刀割3~5刀片状原料。因形如鱼鳃,故名。多用于质地脆嫩的动物性原料,如猪腰、猪肝、猪肚头等。

丝

切丝时首先将原料加工成片形,然后再把原料切成丝。丝的长短、厚薄要看片的厚薄、长短来定,

片的长短、宽窄就决定了丝的长短、宽窄。

头粗丝

头粗丝是指将烹饪原料切成长6~10厘米、0.4厘米见方的丝,多用于凉拌类菜肴的制作,如:拌鸡丝,拌肚丝等。

二粗丝

二粗丝是指将烹饪原料切成长8~10厘米、0.3厘米见方的丝,多用于炒、熘、炸收类等菜肴的制作,如:鱼香肉丝、炒肚丝等。

细丝

细丝是指将烹饪原料切成长10厘米、0.2厘米见方的丝。适用于熘鸡丝,红油耳丝,皮扎丝,姜、蒜丝,葱丝。

银针丝

银针丝是指将原料切成长10厘米、0.1厘米见方以下的丝。适用于红油银针萝卜丝,土豆丝等,银针丝用清水浸泡后,还可用于菜肴的装饰。

条

条是先将原料切成厚片,再重叠叠成条,也可以先切成长条,再根据需要改短成条。

大一指条

大一指条是指将原料切成长6厘米、1.2厘米见方的条,粗细近似于人的手指。用于长时间的烧、烩类菜肴,如魔芋烧鸭、盐水鸡等。

小一指条

小一指条粗细近似于人的小指。是指将原料切成长5厘米、1厘米见方的条。用于烧、烩等时间稍长的菜肴,如酱烧冬笋、干煸冬笋、凉拌肚条等。

筷子条

筷子条粗细近似于筷子的方头,是指将原料切成长4厘米、0.6~0.8厘米见方的条,常用于炒类等短时间烹调的菜肴,如:醉茭白、炆黄瓜条、炆青笋条、芹黄拌冬笋等。

丁

丁是加工成形的小方块,是从条上切取下的立方体料块。

大丁

大丁呈2厘米左右的正方体。适宜于制作宫保鸡丁、熘腰丁、拌兔丁、宫爆肉丁等菜肴。

小丁

小丁呈1.2厘米见方。适用于辣子鸡丁,辣子肉丁,拌肚丁等。

碎丁

碎丁大小约0.6厘米,适用于制作酿料,如一品海参,八宝鸡等。

粒

粒是指将原料先切成丝,再切成近似米粒大小的形状。粒的大小一般在0.3厘米左右,适用于熘鸡米,碎米熘鸡丁。要求:颗粒均匀。

第三章 切配基础

末

将原料剁细而成末。

泥

泥指呈泥状的原料,通常是用植物原料制成。如蚕豆泥、红苕泥、土豆泥等。

茸

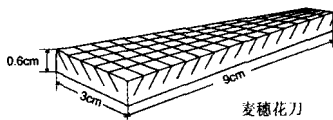
茸是指将原料用工具捶剁得极细烂,也可用搅拌机将原料搅烂。适用于动物性原料,如鸡茸、鱼茸、虾茸、肉茸等。

段

段是指将原料按照烹饪加工的要求,切成较为长的节状。如:鳝段、葱段等。

麦穗花刀

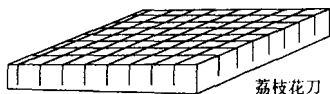
在厚度为 0.6 厘米的原料上,交叉反刀斜割,或拉刀斜割,进刀倾斜角度约为 40 度,进刀深度为原料厚度的 3/5,再按一定的规格推切成长条,加热后成麦穗形。也可把原料改成宽 3 厘米,长 9 厘米的条,再交叉的反刀斜割或拉刀斜割,长条的一头要稍成尖形。另外也可先用斜刀割法,再用直刀割法。也可先用直刀,在用斜刀。



荔枝花刀

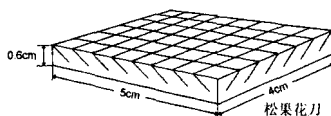
荔枝花刀也叫十字花刀,剞后

叫荔枝块。先用直刀在原料上剞一条一条平行的直刀纹,直刀纹的距离约 0.3 厘米,在转一个角度,与先前推剞出的刀纹相交成 80~90 度角,同样用直刀剞成垂直刀纹,剞好后切成菱形块或等边三角形块。原料受热后卷曲成荔枝形。



松果花刀

在厚度约为 0.6 厘米的原料上斜刀剞出若干条平行刀纹,倾斜角度为 45 度,进刀深度为 4/5。然后将原料转一个角度,仍用斜刀剞出若干条平行刀纹,倾斜角度、进刀深度同前,两种刀纹相交成 45 度。最后将剞上花刀的原料改刀成长 5 厘米、宽 4 厘米的长方块,经加热卷曲即成松果形。

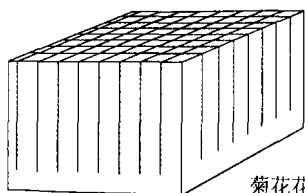


菊花花刀

菊花花刀是指运用直刀在较厚的原料表面横竖推剞花刀,剞至原料的 4/5 处,使原料成丝条状,再经过加热后原料卷曲成菊花形状。如:菊花鱼。

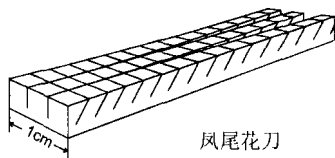
凤尾花刀

凤尾花刀是指在细嫩原料上(如:猪腰),一面先斜刀剞上平行刀纹,刀深约为原料厚度的 2/3,再逆时针旋转 90 度,采用三刀一断,



菊花花刀

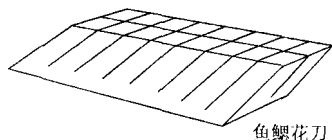
并将原料前端 $2/3$ 切断开的方法，将原料切成 1 厘米宽的条。成形后的原料经过加热后展开成凤尾形。



凤尾花刀

鱼鳃花刀

先在原料上用直刀顺长推剞出若干条平行刀纹，进刀深度约为 $4/5$ 。再将原料转动 90° ，然后第一刀用斜刀拉剞上深度为 $3/5$ 的刀纹，第二刀用斜刀拉片的方法将原料切断开成连刀片，加热后即成鱼鳃片。



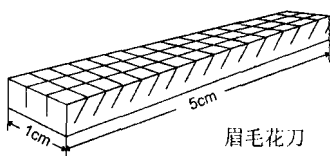
鱼鳃花刀

眉毛花刀

眉毛花刀是指将稍厚的原料一面先斜刀剞上深约 $2/3$ 的等距平行刀纹，再将原料旋转 90° ，然后直刀切三刀一断，使其成为长 5 厘米、宽 1 厘米的条。

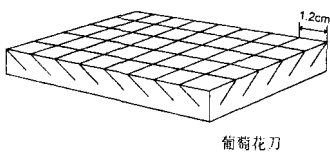
葡萄花刀

在原料表面交叉剞上深 $3/4$ 、



眉毛花刀

刀距 1.2 ~ 1.5 厘米的斜向平行刀纹，经受热卷曲呈一串葡萄形。适用于带皮较厚的鱼块，常用于炸烩菜，如：葡萄鱼。



葡萄花刀

葱花

选用细葱，洗净后，擦着手切成圈状，叫葱花。适用于汤菜，面食的调味品，成都地区喜欢用香葱。

葱把

不择葱粗细，将葱的头、须去掉，挽成把，形成葱把。适用于烧、卤、吊汤等用途。

葱段

葱段是指将葱根据其烹饪需求切成长 5 厘米的段。

开花葱

选用较粗的葱白，洗净后，切成长 5 厘米的段，再用刀将两端划成 1.5 厘米深的丝状，然后漂于清水中，使其自然向两边卷曲，叫开花葱。适用于烧烤、锅贴、酥炸菜（烤乳猪、烤鸭）等，还可作葱酱碟（甜酱加白糖、香油调和稀适，与开花葱同时上桌）。

第三章 切配基础

马耳朵葱

马耳朵葱是指将葱头一端斜切,另一端直切,其形状看起来犹如马耳朵,故称之为马耳朵葱。马耳朵葱长约3.3厘米,适用于作炒、爆、烩菜肴的配料。

箭头葱

箭头葱切制的方法与马耳朵葱大至相似,只是把两端都斜切。

寸节葱

寸节葱是指将葱切成长约3.3厘米的节。适用于制作炒、爆类,以及凉拌菜。

弹子葱

弹子葱是指选用较粗的葱白,切成长1.2厘米的颗状,也叫碌墩葱,一般用于主料是丁类的菜肴,如:宫保肉丁、辣子鸡丁等。

鱼眼葱

将葱洗净后,直切成0.6厘米长的颗粒状,葱白多一点,淋了汤汁后,撒在鱼类菜肴上,其形如鱼眼,故名鱼眼葱。用于鱼香味或鱼类菜肴。

眉毛葱

选用较粗的葱白,以葱的最大斜度直切成细丝,切出后形如眉毛,叫眉毛葱。一般用于炒、烩或鱼类菜肴的垫底、盖面,如:酱肉丝、葱白熘肉丝等。

葱丝

选用粗葱白,正切成长8~10厘米的段,缝中一刀对剖开,再平铺于菜墩上切成丝状。一般用于冷菜盖面或某些菜在色上的点缀,如:红油耳丝、皮扎丝等。

葱末

选用葱叶洗净后,剁成细末。如:椒麻味碟、葱末肝片。

姜蒜丝

姜蒜丝是指用老姜、大蒜,按照烹饪的要求,先去皮,然后擦手切片,再切成丝。主要用于主料是丝的菜肴,如:仔姜肉丝。

姜蒜片

姜蒜片是指用老姜、大蒜去皮洗净,用菜刀修成1厘米见方的条,再切成片。一般用于主料是片状的菜肴。在切片的过程中要遵守薄姜、厚蒜的原则。

姜蒜米

姜蒜米是指用老姜、大蒜去皮洗净,再用菜刀规则地切成米粒大小的颗粒。用于鱼香味或糖醋味、馅心等。

姜末

姜末是指老姜洗净后,用刀剁细成小颗粒

蒜泥

蒜泥是指将大蒜去皮后,用搅拌机或者人工捣碎成泥状。蒜泥在

保存过程中需要加入适量的色拉油拌匀,以免蒜泥在与空气接触时变色。用于凉拌菜或味碟,如:姜汁菠菜、蒜泥白肉。

整姜整蒜

使用时把姜拍破就可以了,用于压异味提鲜味,吊汤,也用于烧、炖的菜肴。蒜作为烧菜的辅料,如:大蒜烧裙边、大蒜鲢鱼。

马耳朵泡辣椒

马耳朵泡辣椒是指泡辣椒去籽、去蒂后,斜刀切成菱形,因为其形状相似马耳,故称之为马耳朵泡辣椒。

泡辣椒丝

泡辣椒丝是指将泡辣椒去籽、去蒂后,根据其烹饪的具体需要切成丝状。

泡辣椒茸

泡辣椒茸是指将泡好的辣椒,

去掉籽和蒂,用刀剁成茸状,用于泡椒风味类菜肴的制作。如鱼香肉丝。

泡辣椒段

泡辣椒段又称泡椒节,是指将泡制后的二荆条红辣椒,去籽、去蒂,再根据其烹饪的需求切成所需长度。

干辣椒段

干辣椒段又称干辣椒节,是指用剪刀根据其烹饪的需求,将其剪成节,去掉辣椒籽,用于菜肴的制作,如宫保鸡丁、辣子鸡。

干辣椒丝

干辣椒丝是指将经过晒干或者人工风干后的原料,用菜刀或者剪刀,斜着将其切成或剪成丝状,干辣椒丝多用于香辣类菜肴的制作,如:干煸鱿鱼丝、干煸牛肉丝。

第四章 调味技法

味

味是某种物质刺激味蕾所引起的感觉。味分为基本味和复合味两大类。

基本味

基本味是指味感单一的滋味。烹饪中主要包括咸、甜、麻、酸、辣、香、鲜、苦八种味。咸与甜可以单独成为一个味,其余的基本味则需要咸味垫底。

复合味

复合味是两种或两种以上的基本味混合而成的滋味。如:甜酸、麻辣。

咸味

咸味是单一味之一,也是所有味型的基础,主要以盐、酱油等调味品调制加工而成。大部分菜肴都要先有咸味,然后在调其他味。如:糖醋味,口感甜酸,它在调时还是要加咸味,因为咸能提味,并烘托出其他的鲜味,所谓“无盐就无味”、“盐是百味之主”就是这个道理。

甜味

作用在调味中仅次于咸味,在南方是主要的味,因为它是在除了咸味之外,唯一能独立成菜的味。它可以增加菜肴的鲜味,并有特殊调和滋味的的作用,如可增加咸味的鲜纯,还可以解腻。在烹调中用的

过多,会压味,还会抑制食欲。调味品有红糖、白糖、冰糖、蜂蜜等。

酸味

酸味是一种刺激性较强的单一味,是很多菜肴不可缺少的味,主要以醋类调味品为主,如白醋、红醋、熏醋等调味品,除此之外还有西红柿酱和西红柿汁也可用于调酸。这些具有酸性的调味品除具有调酸之外,还具有除腥、解腻、促使钙质分解的作用,所以在烹制禽畜的内脏及水产类原料时可适当放一点。

辣味

辣味是单一味中刺激性最为强烈的一种,主要有生姜、鲜辣椒、干辣椒以及其他加工制品,如:辣椒面、辣椒油、辣椒酱、生姜粉等。辣味调味品除具有调辣的作用外,还具有除腥解腻、刺激食欲、帮助消化吸收的功效,近几年科学家更是发现常吃辣味食品有助于减肥。

麻味

麻味是以花椒及其花椒制品为主要调味品(花椒油、花椒面等),麻味是四川菜肴中最为特殊的味。麻味有出异、解腻、提鲜的作用,并可以增强食欲、帮助消化。

鲜味

鲜味是单一味中人们最为喜欢的一种味,主要是通过原料本身的氨基酸受热分解和借用其他调味品

来提鲜。调味品有味精、鸡粉、菌粉、高汤等。

香味

香味的种类很多,它既可通过原料本身所含的醇、脂、酚等有机物受热分解出香味物质,又可通过其他含有香味的原料进行增香,如:葱、蒜、芝麻、八角、香叶、芝麻酱、芝麻、芝麻油、食用香精等。香味可以使菜肴具有芳香气味,刺激食欲,还可以去腥、解腻。

苦味

苦味是一种刺激性极强,不受人喜欢的一种单一味,但一些苦味食品和调味品在经过烹调后呈现出一种特殊的鲜香滋味,对人体具有刺激食欲和去热解暑的作用,因此苦味食品是人们在夏天较喜爱的食品文一。如苦味原料苦瓜,苦味调味品陈皮、杏仁、三七等。

调味

调味就是调和滋味。具体说就是用各种调味品和调味方法,在原料加热前、加热过程中,或加热后,影响原料,使菜肴具有多样口味和风味特色的一种方法。调味在烹调中处于关键地位,是决定菜肴口味、质量、风味的根本条件之一,能让人在食用的过程中得到美的享受。

调味的作用

1. 除异解腻
2. 确定菜肴的口味
3. 融合各种原料的滋味,并调和其浓淡

4. 美化菜肴色泽
5. 突出地方菜肴的主要标志
6. 增加食欲

单一调味品

单一调味品是指一种调味料所呈现出味的特性。如盐、辣椒、醋、白糖等。

复合调味品

复合调味品是指用两种或两种以上的调味料,按照一定的比例调制而成的一种呈现出多种滋味的调味品。如十三香、五香粉、甜面酱、郫县豆瓣等。

调味品放置与使用原则

1. 先用的放得近,后用的放得远;
2. 常用的放得近,少用的放得远;
3. 有色的放得近,无色的放得远;
4. 同色的应间隔放置;
5. 湿的放得近,干的放得远。

调味时用的炒瓢,先勺淡色调味品,在勺深色调味品,否则会影响白色菜肴的色泽。

调味的原则

调味要注意以下几个原则:

1. 视季节而调味。一年四季中随着气候的不断变化,人的口味也相应会发生改变,因此调味时可以在保持原有风味特色的前提下,根据季节灵活掌握人们对口味的要求,特别是在设计整桌筵席时,更应注意口味的搭配。如夏季天气炎

第四章 调味技法

热,人们就比较喜欢口味清淡的菜肴;冬季气候比较潮湿和寒冷,人们则喜欢味道较浓厚的菜肴。

2. 视原料而调味。在调味时要注意原料本身的性质,要突出原料本身,对于本身鲜美滋味较重的原料,调味品用量不宜过多,要注意保持本身的鲜美滋味,如鸡、鸭、鱼、虾等;对于本身没有鲜味的原料,则必须按照具体的烹饪要求对原料进行调味,如:燕窝、鱼翅等;对于本身带有鲜美滋味,但又有异味的原料,则要用姜、葱、料酒等调味品去掉异味,突出原料的本身滋味,如:羊肉、狗肉等。同时在调味过程还要注意调味品用量必须适当,要准确不可少更不可多,特别是在调制复合味时,要注意到各种口味的关系主次。

3. 视食客而调味

俗话说得好“人有一口,味有千种”。这就说明在调味时要根据顾客的个人喜好、生活环境、年龄差异、性别差异、劳动状态、身体状况、饮食习惯、宗教信仰等进行调味,总之就是要做到因人调味,这也是我国各大菜系形成的主要原因。

4. 视烹调技法和成菜特点进行调味

我国菜系众多,各个菜系又有成千上万种美味佳肴,其中川菜就是典型的代表,享有“一菜一格,百菜百味”的美称,每到菜肴都有着不同的烹调方法和成菜特点,在调味时就要严格按照烹调方法和成菜特点进行准确、适量、适时的调味,特别是一些经典名菜和复合味菜肴,必须的分清烹调方法和成菜特点。如:鱼香肉丝、宫保鸡丁等。

加热前调味

加热前调味又称基本调味,一般是在原料初加工过程中或者烹制前对原料附入底味,并解除一些腥、膻气味,使原料在受热过程中改善其特性。方法是用盐、酱油、料酒或糖等调味品把原料调拌一下,或浸渍一下。比如:在做鱼前,把鱼的身上抹上盐或酱油、料酒再加入葱、姜码味,以除异味,并使其有一定底味。加热前调味常用于加热过程中或者加热后不宜入味的原料和烹调方法。

加热过程中调味

加热过程中调味又称定味调味,是指原料在烹调受热过程中加入调味料,使原料与原料之间,调味料与原料之间能够很好地融合在一起。加热过程中调味是具有决定性的定形调味,大部分菜肴的口味都在这一阶段确定,是热菜调味的最主要方式。

加热后调味

加热后调味又称辅助调味,是指菜肴在加热成熟后,再采用拌制或跟碟的形式调味的方法。该调味方法适合在加热过程中不易入味的菜肴,多用于凉菜中,或热菜炸、烤一类菜肴,如:蘸水兔、蒜泥白肉、烤乳猪、炸斑指等。

味型

味型是指由几种调味品调制而成的,具有一定规律特征、相对稳定、约定俗成的菜肴风味类型。

冷菜复合味

红油味

红油味是一种色泽红亮,咸鲜香辣,回味略甜的冷菜味型。调制方法是将白糖、盐、白酱油、红酱油调匀溶化,使其呈咸甜味,红、白酱油的比例是1:3,调后应是咸味适当,甜味以进口微有感觉为度。这时再加入味精、红油调匀而成。红油味在调制过程中还可加入芝麻和油辣椒进行增香,但不加香油,因香油的香会抑制红油香味的体现。红油味四季皆宜,一般用于滋味本身鲜美的原料,荤素均可,如:红油鸡片、红油皮扎丝、红油肚丝、红油肉丝、红油三丝。

蒜泥味

蒜泥味是一种蒜香味浓,咸鲜微甜,略带香辣的凉菜特有味型。调味方法是先将盐、白糖、红酱油、白酱油、味精调匀,构成咸鲜微甜味,再加入蒜泥、红油调匀而成。蒜泥味春、夏两季皆适宜,荤素原料均可,如:蒜泥白肉、蒜泥肚片、蒜泥黄瓜、蒜泥蚕豆。蒜泥味,拌后即食,味才鲜美,因为蒜有挥发性,隔夜的蒜泥不可使用,因为隔夜要变味、变色,影响质量。在与其他味型搭配使用时,不能与红油味重和,有了蒜泥味的菜,则不上红油味的菜。

椒麻味

椒麻味是一种咸麻鲜香,风味优雅,刺激性不大的凉菜味型。主要是用花椒和葱叶剁成椒麻糊,再加盐、味精、酱油、香油、鲜汤等调制而成,色泽呈茶色。椒麻味四季均可,以夏、秋为宜,一般用于动物性

原料,如:椒麻心片、椒麻舌掌、椒麻肚片、椒麻鸡丝、椒麻腰片等。在调制椒麻味时应掌握好葱叶与生花椒的比例,体积之比一般是10:1。椒麻味兑后即用,不可存放过久,以免影响口味质量。

怪味

怪味是川菜中一种集咸、甜、麻、辣、酸、鲜、香各位于一体的独特味型。调味方法是先将盐、白糖,在红、白酱油内溶化,加入醋调匀,使之咸甜酸三味适口,再加入芝麻酱改散和匀,最后加入红油、花椒面、香油、味精、熟芝麻调匀。怪味四季皆宜,多用于动物性原料,如:怪味心片、怪味兔丝、怪味酥鱼、怪味鸡等。制作糖粘类怪味菜肴时,则用甜面酱代替芝麻酱。如:怪味花仁、怪味鸡丝、怪味肚丝等。

姜汁味

姜汁味是一种姜味浓郁,咸中带酸,清爽不腻的凉菜味型。主要是将老姜洗净去皮切成细末或舂成茸后,再加盐、醋、味精、香油鲜汤等调味料,调和而成的一种色泽浅茶的味型,多用于春末、夏季、秋初这三个时节拌制凉菜。如:姜汁豇豆、姜汁肚片、姜汁鸭掌、姜汁菠菜、姜汁肉蟹等。

白油味

白油味是川菜中清淡适口、鲜香醇厚、四季皆宜的味型。主要是由香油、味精、酱油、盐充分调匀而成,可拌入菜肴或淋入菜肴内使用,适宜原料本身鲜味较好,无异味的菜肴制作。如:白油鸡丝、白油香菇等。

第四章 调味技法

麻辣味

麻辣味是川菜中一种麻辣鲜香、味浓厚、回味悠长的代表性味型。调味方法是先将盐、白酱油、味精调匀,构成咸鲜味,再加入红油辣椒、花椒面调匀,最后放入香油调制而成。如先放了辣椒,咸鲜味就尝不准。麻辣味四季皆宜,以初春、秋末、深冬尤佳,荤素均可,如:麻辣鸡片、麻辣牛舌青笋、麻辣牛肉、麻辣红丝、麻辣豆腐干、麻辣萝卜干、麻辣笋丝、麻辣牛肉干、麻辣肚丝等。

鱼香味

鱼香味是诸多川菜味型中最具有代表特色的味型之一,成菜后咸鲜微辣、甜酸如荔枝、姜、葱、蒜香味浓郁。调味方法是先将泡红海椒去蒂、去籽,铡成细末,姜、蒜去皮加工成细末,葱切细葱花,然后把盐、酱油、味精调匀成咸鲜味,在此基础上,加入白糖、醋,使之呈荔枝味感——“先酸后甜”,再加入泡辣椒米、姜蒜米、细葱花调匀,最后加入香油调匀即成。鱼香味多用于豆类蔬菜原料制作的菜肴。如:鱼香青元、鱼香蚕豆等。

糖醋味

糖醋味成菜后酸甜并重,味道鲜美,清爽可口。调味方法是将白糖、醋调匀,待其充分溶化后,再加入盐调匀定味,最后放香油即成。在调制过程中一定要注意白糖和醋的比例,要先用醋将白糖充分溶解,再加入其他调味品。糖醋味四季皆宜,尤以夏季使用较佳,荤素均可,如:糖醋蜇丝、糖醋酥虾、糖醋白菜、糖醋仔姜。调制糖醋味时应注意该味清爽适口,不可太咸、太甜、太酸,

关键是掌握好糖、醋用量的比例,其体积比是1:1。

芥末味

芥末味具有咸、酸、鲜、香、冲,清爽提神,解油除腻的特点。调味方法是先将芥末粉、醋用少许鲜汤或温开水搅拌均匀,然后加入色拉油少许,调匀成稀糊状,将盛器密封后上笼蒸2~3分钟,使芥末的冲味更足。取出蒸好的芥末糊,用鲜汤调散,加入盐、酱油,使之咸味适口,在加入醋、味精、香油调匀即可。现在也可用芥末直接调味。多用于凉菜中的刺身、春卷的味碟,最宜在春、夏两季食用。如:芥末鸡丝,芥末嫩肚、芥末鸭掌、芥末鱼肚、三文鱼刺身等。

酸辣味

酸辣味咸、酸、香、辣,鲜美爽口。调味方法是先将盐、酱油、味精调匀成咸鲜味,再加入醋,待酸味适度时,加入红油辣椒,构成咸鲜为基础,酸辣为主味,最后加入香油调匀即可。酸辣味以夏、秋两季使用为宜,荤素均可,如:酸辣肚丝、酸辣凤爪、酸辣青笋、酸辣萝卜丝等。现在厨师在调制酸辣味时,还加入了野山椒、野山椒水、小米辣、大蒜等,如:酸辣木耳、酸辣猪手、山椒凤爪等。

麻酱味

麻酱味咸鲜味美,酱香浓郁,是川菜凉菜中较有代表性的味型之一。调味方法是将芝麻酱先用香油调散,加入盐、酱油定好味,下味精提鲜,最后再加入鸡汤,调和成浓汁状即可。麻酱味四季皆宜,荤素均可,如:麻酱鲍鱼、麻酱鱼肚、麻酱蹄

筋、麻酱凤尾、麻酱腰丝等。酱油起辅助定味、提色的作用,使用量不可大,否则成菜颜色太深,一些菜可以不加酱油,如麻酱凤尾。

糊辣味

糊辣味主要是利用干辣椒、干花椒,放入热油锅中炆制出来的香味,来确定菜肴口味,增加菜肴风味的一种操作方法,其味麻、辣、干香、咸鲜回甜。糊辣味的调味方法是主料用盐、姜、葱、料酒码味,入油锅炸干水气,捞起,锅内放少量色拉油,将干辣椒节,微炸变色,产生糊辣香味,随即下花椒微炸产生香麻味。然后下炸干水气的主料炒匀,使之炆入辣椒的糊辣香味和花椒的香麻味,随即加入酱油、料酒、清汤、白糖(糖色)在锅内炒匀,待水完全收干,起锅调入味精、香油即成。糊辣味被广泛用于动物类和蔬菜类原料的凉菜制作,如:糊辣肉丁、糊辣鳝段、炆瓜条等。制作糊辣味的炸收菜时,也可以不加酱油,用糖汁增色。

陈皮味

陈皮味是川菜中炸收菜肴的主要味型之一,是在糊辣味的基础上增加陈皮香味,调味方法基本上同糊辣味。主要是以陈皮、盐、酱油、醋、花椒、干辣椒、醪糟、味精、姜、葱、白糖、糖色、红油、香油等调味品制作而成,呈味芳香、麻辣回甜。如:陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸭条等。在收制前陈皮洗净后,应先用开水浸泡,收制时,也可加入泡陈皮的水一起收,因为水内有陈皮的香味,可以增加菜品的陈皮香味。陈皮用量要适当,不宜过多,以免带有

苦味。

五香味

五香味是一种用多种香料复合而成的一种调制味型,是在咸鲜味的基础上增加五香料的香味,一般用于炸收和卤制菜肴的烹制,适用于热制冷吃的菜品。主要以花椒、八角、桂皮、丁香、小茴、甘草、豆蔻、肉桂、草果、山奈、娑拔、陈皮等香料按照一定比例配制而成,口味咸鲜、香味浓郁,四季皆宜,最适合秋、冬季,荤素均可,广泛用于凉卤菜肴和休闲食品的制作,如:五香熏鱼、五香鳝段、五香熏牛肉、五香豆腐干、五香鹌鹑、五香麻雀等。

椒盐味

椒盐味是川菜中最为常见的一种凉菜味型,主要以盐和花椒末炒制而成的一种香麻咸鲜味型(盐和花椒末的比例是1:3或者1:8),椒盐主要用于凉菜中的一些酥炸类菜肴。如:椒盐虾、椒盐花生、椒盐鱼排等。

香甜味

香甜味纯甜而香,主要突出白糖或冰糖的甜味,根据菜品需要,可辅以芝麻、玫瑰增加香味。调制方法是锅内掺水,放入白糖,熬至起大泡,将炸好的半成品放入炒转裹匀,晾凉,使之凝结即成。如:糖粘花仁、糖粘桃仁、糖粘羊尾、糖粘豌豆、麻元肉等。在制作菜肴时,应注意熬糖汁的老嫩,糖汁嫩则不收汗、不翻沙,老则凝结成团、裹糖不匀。

香糟味

香糟味糟香醇厚、咸鲜带甜,主要以香糟汁或醪糟等带酒味或经过发酵产生香味的调味品,加盐、味

第四章 调味技法

精、胡椒、花椒、冰糖、姜、葱、香油等调制入味汁，与主料拌匀一同上笼蒸制而成，如：香糟鸡、香糟鱼、糟醉豆腐等。香糟味尤以秋、冬季最适宜，荤素、冷热均可，适用范围较广，一般鸡、鸭、兔、冬笋、板栗、银杏等均可。

葱油味

葱油味主要以盐、葱、香油、味精调制而成。先将葱切成所需要的规格（段、节、花），用6~7成热的熟菜油把它炒出香味，然后加盐、味精调匀，拌或淋入菜肴即成。在咸鲜味的基础上重用葱与香油，突出葱的清香味。适宜夏、秋季节，荤素均可，适用于鲜味比较好的原料，如：葱油鸡丝、葱油蘑菇、葱油心片、葱油鲜笋。能够缓解一些刺激性大的菜。

烟香味

烟香味是一种将原料用茶叶、香樟叶、花生壳、食糖、稻壳、锯木屑等烟熏制而成的特殊味型。烟香味多用于动物性原料，如鸡、鸭、兔、肉等。其操作方法是先将主料用盐、花椒、胡椒、姜、葱、料酒、醪糟拌匀，码味腌制，然后用茶叶、香樟叶、松柏、锯末等点燃熏制，待熏入烟香味后，将主料制熟即可。烟香味四季皆宜，如：樟茶鸭、烟熏排骨、烟熏豆干等。

酱香味

酱香味是凉菜中常见的蘸酱和卤制菜肴的主要味型，是以甜酱、蚝油，然后加水等酱类调料为主要调味品调制而成。其特点酱香浓郁，咸鲜带甜。代表菜品有：酱牛肉、香酱鸭。

茄汁味

茄汁味是一种用西红柿酱或者西红柿莎司为主要调味料，再辅以盐、白糖、白醋等调味品，调制而成的一种酸甜味型。其特点是味浓鲜香，咸甜带酸。主要用于凉菜中油炸类菜肴的调味，如茄汁排骨、茄汁大虾等。

泡椒味

泡椒味也是川菜中的一种味型，在凉菜中的运用，略比热菜中运用少一些。成菜具有咸鲜酸辣、泡椒味浓的特点，带有浓郁的家常风味。泡椒味主要是选用泡椒，剁细后加入盐、味精、鸡精、白糖、泡椒油等调味料调制而成。如：泡椒耳片、泡椒春笋。

剁椒味

剁椒味是近几年新兴起的一种鲜辣味型，主要使用青尖椒或鲜小米辣剁细，再加入盐、味精、蚝油、白糖、美极鲜、生菜子油等调味料调和而成的。主要用于凉菜种的拌菜，如：剁椒茄子。

热菜复合味

鱼香味

鱼香味是川菜的独特口味之一。源于四川民间独特烹鱼方法，味兼甜、酸、咸、辣，并附有姜、葱、蒜的强烈香味。热菜中炒制菜肴的鱼香味调制方法是将泡红辣椒去蒂、去籽，铡成细末，姜、蒜去皮，加工成末，葱切鱼眼葱花。原料用盐、酱油、水豆粉码匀。盐、酱油、白糖、醋、水豆粉、鲜汤兑成滋汁。锅内烧油至五成热，放入原料炒散，待发白时，放入泡辣椒末，炒香，再放入姜、

蒜米炒至出香,投入辅料、葱花,快速炒转,迅速的烹入滋汁,收汁亮油起锅装盘。如:鱼香肉丝、鱼香肉片、鱼香肝片、鱼香油菜薹、鱼香黄瓜等。用于挂汁的鱼香味调制方法是先将姜、葱花、蒜米,泡辣椒末炒香后,烹入盐、酱油、白糖、醋、鲜汤、水豆粉调匀的滋汁,待汁收浓冒大泡时,放余下的葱花,并加入适量的香油挂汁,起锅淋于加工好的原料上即可。如:鱼香全鸡、鱼香茄饼、鱼香鹅黄肉、鱼香锅魁、鱼香土豆。鱼香味中特别要注意白糖和醋的比例,一般体积之比是3:2,蒜与姜体积之比,也是3:2。

家常味

家常味是家庭日常做菜的风味,川菜以家常命味,取“居家常有”之意,是四川首创。家常味调制方法多样,常见家常味是指用豆瓣、盐、酱油、味精、白糖等调味料按照一定比例,调制而成的一种咸鲜微辣,浓厚醇香的复合味,多用于烧菜类的味型调制,成菜色泽红亮。家常味用于炒的菜肴,其调味方法是锅内烧油至6成热,放入原料炒散籽,加适量盐,炒干水汽,至亮油,再加入豆瓣酱炒香,放入蒜苗,加入适量的白酱油、味精,炒匀起锅即成。如:回锅肉、盐煎肉。家常味用于烧制菜肴的调味方法是锅内烧油至4成热,下豆瓣酱炒至油红、味香,掺入鲜汤,下原料,加入盐、酱油,调色、调味。烧至原料入味后,下葱或蒜苗,用水豆粉勾芡,待汁收浓后起锅即成。如:家常排骨、家常豆腐、家常四季豆、家常海参、家常牛肉等。

豆瓣味

豆瓣味主要应突出郫县豆瓣的咸辣醇浓的香味,所用调味料有豆瓣、姜、葱、蒜、盐、酱油、味精、白糖、醋、香油等。豆瓣味具有豆瓣味醇厚,咸鲜微辣,略带甜酸的特点。其调味方法是锅内烧油至4成热,放入剁细的郫县豆瓣,炒至油红,加入姜米、蒜米,及部分葱花炒香,掺入鲜汤,加酱油、料酒、白糖、醋,调色定味。原料经初步加工后(或直接)放入锅中,烧至入味,待其成熟后捞于盘内,锅内原汁用水豆粉勾芡,汁浓后撒入葱花,放入醋、味精,起锅淋于原料上即成。代表名菜有豆瓣鱼、豆瓣肘子等。

糊辣味

糊辣味是一种香辣微麻、咸鲜味美,略带酸甜的复合味,主要用干辣椒、干花椒、姜、蒜炆出香味,再加入盐、味精、白糖等调和而成。糊辣味调味方法是干辣椒去籽,切长1.8~2厘米的短节,姜、蒜切1.2厘米见方的指夹片,葱切颗或节,主料用盐、红酱油、水豆粉码芡,码味上色,酱油、盐、料酒、水豆粉、糖、醋、鲜汤、味精兑成滋汁。炒锅内放油,烧至6~7成热时,放入干海椒节,炸成棕红色时,下花椒,放入主料炒至散籽断生,下姜、葱、蒜炒转,烹入滋汁,收汁亮油,起锅即成。糊辣味四季皆宜,荤素均可,多用于爆、炒类菜品,如:宫保鸡丁、糊辣肉丁、宫保兔花、糊辣兔丁、糊辣腰块。

麻辣味

麻辣味是川菜中常用的味型之一,具有麻辣浓厚、咸鲜带香的特点。主要是用辣椒、花椒、盐、味精

第四章 调味技法

等调味品调制而成,其中也可根据菜肴的风味加入白糖、豆豉、醪糟、胡椒粉、香油、红油等调味品,辣椒和花椒也可用辣椒酱、辣椒油、花椒油等制品代替。麻辣味在调制时,因菜品风味的不同,其调味方法也各有不同。有的先将辣椒面或豆瓣炒香,待油红时,掺入鲜汤,下入原料,加酱油、盐,烧沸入味后,放入辅料、味精,用水淀粉勾芡,起锅加花椒面即成。如:麻婆豆腐;有的菜是先将原料炒干水汽,至吐油时,加入豆瓣或辣椒面,炒上色,掺汤,吃味,收干汁即成。如:家常鲮鱼、麻辣肉片;还有的调味方法是,待菜品烹制好后,撒上花椒面(刀口花椒)和辣椒面(刀口辣椒),用热油冲淋。如:水煮牛肉、水煮鳝段等。

荔枝味

荔枝味酸甜适口,回味同荔枝,故名。荔枝味的调味方法根据菜品的烹制方法的不同,略有不同。用于炒的菜品:姜、蒜去皮,切指甲片,葱切马耳朵,主料用盐、水豆粉、料酒码,下锅炒散籽后,投入姜、葱、蒜、辅料稍炒,烹入用盐、酱油、醋、白糖、水豆粉、鲜汤兑成的滋汁,收汁起锅。如:荔枝肉花、荔枝腰块。用于炸制的菜品:锅内放混合油,烧至六成熟,投入姜、葱、蒜、辅料稍炒,烹入盐、酱油、白糖、醋、水豆粉、鲜汤兑成的滋汁,收成二流芡汁,起锅淋于炸好的原料上即成。如:菊花鱼、松鼠鱼、锅巴肉片。荔枝味四季皆宜,荤素均可,多用于炒、熘、炸类菜品。部分菜品的酸甜味浓度应稍高些,行业叫大荔枝味,如:锅巴肉片、锅巴海参等。

糖醋味

糖醋味是一种以甜酸为主、咸鲜为辅的复合味。主要是用白糖、醋、盐、味精等调味品调制而成,具有甜酸适口,清新解腻的作用,传统川菜中糖醋里脊就是糖醋味的代表菜。糖醋味的调味方法也根据菜肴烹制法的不同,略有区别。用于炸、熘菜品:主料用盐、料酒码味,入油锅炸至外酥内嫩,捞起入盘,另用净锅,烧油至5成热,下姜、葱、蒜稍炒,烹入用白糖、盐(酱油)、醋、水豆粉、鲜汤对成的滋汁,收成二流芡汁,起锅淋入炸好的原料上即成。如:糖醋脆皮鱼、糖醋里脊、糖醋圆子等。用于鲜熘的菜品:主料用盐、料酒码味后,再码蛋清豆粉,入3~4成的温油锅内滑散,滗去滑油,下姜、葱、蒜稍炒,烹入用白糖、醋、盐(酱油)、鲜汤、水豆粉兑成的滋汁,收汁起锅装盘即成。如:糖醋鱼片。用于烧的菜品:主料用料酒、盐码味,入油锅内稍炸,净锅内烧油至5成热,下姜、葱、蒜稍炒,掺入适量鲜汤,下入主料、白糖、盐(酱油)烧至入味,将原料起锅入盘,锅内原汁用水豆粉勾芡,待收汁后,放醋,搅匀起锅,淋在原料上即成。如:糖醋鱼。

现在新型的糖醋味,又在传统的基础上加入了西红柿酱、柠檬汁等调味品。

姜汁味

姜汁味是一种姜味醇厚,咸酸鲜香的复合味,主要是用姜汁、醋、酱油、盐、香油等调味品调制而成的传统味型。姜汁味的调味方法也根据烹制法的不同,而有所区别。用

于烧制菜品:将生姜切米,葱切葱花,炒锅至旺火上,烧油至5成热,投下主料稍炒,再加入姜米,部分葱花,炒出香味后,烹入料酒,掺入鲜汤,加盐、酱油调色定味,烧至主料入味,放入葱花,用水豆粉勾二流芡,淋入醋、香油起锅即成。如:姜汁热味鸡。用于蒸或挂汁的:将主料宰成条块,放入碗内,加入拍破的整姜、葱,以及料酒、盐、少许鲜汤上笼用旺火蒸熟,出笼后拣去姜、葱不用,再将蒸主料的原汁滗入锅内,加姜汁、酱油、盐烧开,勾二流芡收汁,淋入醋、香油,起锅浇于蒸好的原料上即成。如:姜汁肘子。姜汁醃味汁的方法:姜捶茸或剁成茸,加入醋、盐、香油调匀成味碟。如:清蒸鱼、萝卜丝鲫鱼。姜汁味四季皆宜,尤以夏、秋为宜,一般用于动物性原料,做烧、蒸等菜品。

酸辣味

酸辣味是一种酸中带辣,咸鲜味浓的复合味型,主要用野山椒、野山椒汁、醋、盐、味精、鸡精、胡椒粉、辣椒、辣椒油等调味品,按照菜肴的风味调制而成。酸辣味在调味时,根据烹制法不同,也有不同调制方法。用于烩的菜,行业叫绍子酸辣:姜去皮切米,葱切花,锅内烧油至5成热,放入肉颗炒至酥香,下入主料炒匀,掺鲜汤,加盐、料酒、姜米、胡椒面烧沸,待香味四溢时,用水豆粉勾二流芡,放入白酱油、醋、葱花,淋香油即成。用于清汤菜,又叫清汤酸辣:将主料在沸水锅内煮后,在煨2次,如:海参、鱿鱼。与熟配料、葱花、醋、香油一同放入碗内,清汤在锅内烧开,加胡椒面、盐、酱

油、料酒、姜米烧出味,直接把清汤倒入碗内即成。如:酸辣海参、酸辣鱿鱼。酸辣味在调制过程中一定要注意咸味和酸味要重。酸辣味四季皆宜,尤以夏、秋为宜。

咸甜味

咸甜味是一种甜中带咸的复合味,是用盐、白糖或冰糖作为主要调味品调制而成。烹调时先将原料入锅烧沸,撇净泡沫,放入糖汁定色,加入料酒、姜、葱、花椒,烧至将熟时,放入冰糖、盐,用量以咸甜味正为准,至原料熟软,拣去姜、葱不用,放入少量胡椒面,将汁收浓即成。如:冰糖肘子、樱桃肉。咸甜味四季皆可,荤素皆宜,一般用于烧、煨等菜肴。如:芝麻肘子、冰糖肘子、樱桃肉、板栗烧鸡、红枣煨肘、白油青元等。

咸鲜味

咸鲜味具有咸鲜清香的特点,是川菜的常用味型。主要是用盐、味精、鸡精等鲜味调味品调制而成,在具体制作过程中也可根据菜肴的风味要求加入白糖、酱油、胡椒、姜、葱等调味品,调制过程中还要注意咸味适度。咸鲜味的调味方法有白油咸鲜、白汁咸鲜、红汤咸鲜,以及用于奶汤、清汤菜的咸鲜,共四种。

白油咸鲜:所谓白油,是指猪油的色白无瑕,使用兑汁芡。用于熘、炸、爆的菜肴时,主料先用适量的盐、料酒、水豆粉码味码芡,使原料有一定的咸味基础,在将盐(酱油)、水豆粉、味精、鲜汤对成滋汁,锅内烧油至5成热(5成热用于炒,3~4成热用于熘,7~8成热用于爆),放入原料炒散籽,下入辅料炒

第四章 调味技法

匀,烹入滋汁,待收汁亮油后起锅装盘即成。如:白油肉片、包肉片、火爆肚头、熘鱼丝。

白汁咸鲜:要求成菜色白,芡汁晶莹似浆状,如:玻璃芡、清二流芡。一般适用于烧、烩、焖一类菜肴。先用猪油爆姜、葱至香,掺入鲜汤(奶汤)烧开,拣去姜、葱不用,下主料、料酒、盐,待主料熟软后,放味精,用水豆粉勾芡,淋入鸡油即成。如:三色吉庆、白汁全鸡、白汁素烩、白汁鲜鱼、白汁鸡糕。

红汤咸鲜:一般多用于红烧、黄焖等烹制方法成菜的菜肴。原料入锅,用油炒制,掺入鲜汤,烧沸后打去浮沫,放入糖色或酱油调色,再加入料酒、盐、姜、葱等调料,用中火将原料烧至熟软入味时,放味精提鲜,将汁收浓或勾水豆粉即成。要求色泽红亮。如:红烧三鲜、红烧什景、红烧凤翅、生烧筋尾舌、干烧鱼翅。一般只能用二流芡,芡汁不能太浓。

用于清汤、奶汤菜的咸鲜味:只用于盐、胡椒、味精调味。如:清汤鸡元、鸡蒙葵菜、清汤浮丸、开水白菜、鸡豆花、奶汤鲍鱼、奶汤鱼翅、奶汤海参、奶汤鱼肚、奶汤素烩。

咸鲜味主要运用于鲜味较浓、无腥膻味的蔬菜和家畜等原料的菜肴制作。

甜香味

甜香味是以白糖或冰糖作为甜味剂。调味方法有冰汁蜜汁、糖粘、撒糖、糖水、混炒、拔丝。

冰汁蜜汁:净锅内放清水、白糖,经加热溶化,在过滤或用蛋清扫杂质,在经过加温收汁,浓缩成二流水晶汁,淋于煮或蒸后的原料上

即成。如:蜜汁酿藕、水晶八宝饭、蜜汁桃脯、八宝酿梨、八宝酿苹果。

糖粘:又叫粘裹,净锅内放清水少许,加入白糖,经加温溶化,水分不断蒸发,糖液逐渐浓缩,至翻鱼眼泡,飞丝时,放入炸至原料裹匀,使之凝结即成。如:糖粘锅炸、糖粘羊尾、怪味花仁、糖粘桃仁。

撒糖:将白糖撒在炸好或蒸好的菜品上即成。如:龙眼甜烧白、胭脂苕饼、炸荷花。

糖水:用清水加白糖溶化烧开,过滤,或用蛋清扫,灌入经蒸或煮制好的原料碗内。如:菠萝银耳、冰糖莲米、橘羹银耳、醉八仙。

混炒:用猪油将原料炒至将好时,加入白糖混炒,至白糖刚溶化即成。或将白糖与原料加清水调匀溶化,下锅合炒。如:八宝锅蒸、雪花桃泥、酥蚕豆泥、扁豆泥、红苕泥。

拔丝:有水炒、油炒、水油混炒三种方法。水炒不好掌握,水油混合炒效果好,油炒好掌握。在炒糖时,要炒至比糖粘老一点,比糖汁嫩一点,这时,可以滴加一点香油。可做:拔丝香蕉、拔丝苹果、拔丝三芍。

椒盐味

椒盐味具有咸麻鲜香的特点,主要是将盐和花椒末炒香后,用于干炸类菜肴的调味。其调味方法是将盐、花椒分别炒至干香,舂成细末,体积之比为1份花椒,2份盐。椒盐味多用于炸制类的动物性原料菜品。在调制过程中也可根据菜肴风味的具体要求,加入适量青红椒碎、洋葱碎、白糖、香油增香。如:椒盐虾、椒盐排骨等。

酱香味

酱香味是川菜中一种具有酱香味浓、咸鲜带甜的特点的味型。主要是用甜酱、盐、酱油、味精、白糖、香油等调味品调制而成,根据不同风味菜肴的制作也可用其他酱类(花生酱、排骨酱、芝麻酱、海鲜酱、柱侯酱等)调味品进行调味。酱香味适合于炒、烤、炸、焗等多种烹饪方法。烹饪方法的不同,其调味方法也略有不同。用于炒类的菜肴:主料码味、码芡,入热油锅炒散籽,放入甜酱炒散炒香,用水豆粉、酱油、味精、盐、鲜汤兑成滋汁,烹入锅中,待收汁亮油起锅即成。如:酱肉丝。用于爆的菜肴:主料下锅爆散,加少许盐、甜酱、白糖炒散,炒出香味,下辅料,加入酱油炒转即成。如:酱爆肉。用于烧类的菜肴:主料用油稍炸,或入笼蒸熟,锅内下油少许,下甜酱炒散,待出香后,掺入汤,下主料、盐、酱油、白糖、料酒同烧,至入味后,放入味精,用水豆粉勾芡,将汁收浓即成。如:酱烧冬笋、酱烧全鸭、酱烧肘子、酱烧豆腐。

香糟味

香糟味具有糟味醇香、咸鲜带甜的特点。主要是用香糟汁或醪糟、料酒、盐、味精、鸡精、白糖等调味品调制而成。在制作过程中也可根据菜肴风味的不同,加入胡椒粉、花椒、姜、葱等调味品增加风味。香糟味的调味方法是先将原料入油锅炸制,然后入锅掺入鲜汤,下入糖汁、盐、醪糟汁或姜、葱等,用小火烧煨,待收汁亮油即成。如:香糟里脊、香糟雪豆等。

泡椒味

泡椒味是一种咸鲜微辣,泡椒味浓,略带泡菜特有酸味的一种现代新型味型。泡椒味主要由泡辣椒、泡椒茸、泡椒油、泡仔姜、青花椒、盐、味精、胡椒粉等调味品调制而成。泡椒味适宜于炒、烧、焖等多种烹饪方法,可以与多种动物性原料搭配成菜,如泡椒墨鱼仔、泡椒鲫鱼、泡椒脆肚等。也有用泡小米椒来调味的,如:泡椒牛蛙。

鲜辣味

鲜辣味是咸鲜带辣的一种新型味型,主要是用鲜辣椒的辣味和盐、味精、蚝油等鲜味物质调和而成,是现代新型凉菜和热菜使用较为广泛的味型之一。如:鲜辣仔鸡、鲜辣肥牛、鲜椒鱼头等。

茄汁味

茄汁味是一种具有色泽红亮,甜酸爽口特点的味型。主要是用西红柿酱、西红柿莎司、红醋(白醋)、白糖、柠檬汁等调味品调制而成,常用于一些炸制菜肴的调味。茄汁味的调味方法是将主料经过刀工处理后,码味码芡,放入热油锅中炸至外酥内嫩,打起装入盘中。炒锅内烧油适量,放入西红柿酱炒至色红时,掺入清水,加盐、白糖、白醋调味,用水淀粉勾芡,待汁浓稠时,起锅淋于原料上即成。如:茄汁牛肉、茄汁鸡排。操作时也可以在汁制好后,将主料倒入汁中翻炒,待汁裹匀后起锅装盘。

咖喱味

咖喱味具有咸鲜辛辣,带有咖喱特殊香味的特点,是近年内较流行的新味型。咖喱味主要是用咖喱

第四章 调味技法

粉、胡椒粉、姜末、蒜末、盐、味精等调味品调制而成,常用于一些家禽和家畜类原料菜肴的调味。咖喱味多运用于烧的烹制方法,其操作过程是先将主料改刀成形,放入热油锅中炸至表面水气干,然后滗去炸油,投入咖喱粉、姜末、蒜末炒香,掺入鲜汤,加盐、胡椒调味,烧至原料熟软,调入味精,用水豆粉勾芡,起锅即可。如:咖喱鸡、咖喱牛肉等。也有将咖喱粉直接放入锅中炒制而成的,如:咖喱牛肉丝、咖喱鸡丁。

孜然味

孜然味是一种以孜然为主的一种新型复合味,呈咸、鲜、麻、辣、孜香味浓的独特味道,常见于牛羊肉类菜肴的烹制,其中以我国新疆地区的最为普遍。孜然味一般以孜然为主,辅以盐、味精、白糖、辣椒面、花椒面、红油、香油等调味料一起使用。孜然味主要用于干炸、烧烤类菜肴的制作,其操作过程主要是先将原料改刀成形,放入热油锅中炸至干香,再加入孜然粉和其他调味品炒匀,起锅装盘即可;或者将原料放入烧烤炉上烤至熟,再撒上孜然粉和其他调味品即可。如:孜然肥牛、孜然烤鸡翅等。

茶香味

茶香味是一种茶香味浓、咸鲜清香的传统味型,近几年被广泛运用于新式菜肴的制作。茶香味制作过程中主要以茶叶清香为主,辅以盐、味精、胡椒粉、花椒、香油等调味品。茶叶在使用过程中主要分为鲜嫩茶和干茶两种,鲜嫩茶叶一般直接加入菜肴;干茶则用开水浸泡涨开后捞起沥尽水,放入热油锅中炸

至干香酥脆再入菜。茶香类菜肴具有开胃、解腻的作用。如:茶香鸭、茶香鳊鱼片、龙井虾仁等。

蒜香味

蒜香味是近几年新型推出的味型之一,成菜具有蒜香浓郁、味道咸鲜、香辣微甜的特点。蒜香味主要用大蒜(蒜泥、蒜粉等)加入盐、味精、酱油、醋、胡椒粉、白糖、香油等调味品,根据菜肴不同风格进行调制。蒜香味在调制过程中大蒜一般先要经过油炸或蒸使其受热至熟,再加入其他调味品和主辅料进行菜肴制作。如:蒜香排骨、蒜香乳鸽等。

藿香味

藿香味近年来新兴起的热菜味型,主要是利用一种叫藿香的植物嫩茎叶所含有的特殊香气,作为味感的主要元素,成菜后具有口感清爽、香气浓郁、回味悠长的特点。藿香味在调制过程中主要用鲜嫩藿香茎叶用油炸干香或者直接切成细末后,再加入盐、味精、酱油、醋、料酒、姜、葱、胡椒粉等调味品调制而成。藿香本身就是一位中草药,具有醒神、解暑的功效,故藿香类菜肴具有保健作用,多用于夏秋季节使用,适合于炒、烧、煮、蒸等多种烹调方法。如:藿香鲫鱼、藿香鸡丁等。

荷香味

荷香味是一种以味道咸鲜、清香为特点的热菜味型,近几年被广泛使用于多种热菜的制作。荷香味主要以鲜荷叶或者干荷叶为主,加入其他的盐、味精、酱油、胡椒粉、泡椒、白糖等调味品,根据菜肴具体的要求确定其分量的多少调制而成。

荷香类菜肴在制作过程中,用荷叶包裹原料,也可洗净切细后加入原料中同烹。荷香味类菜肴多适用于蒸、炸、烤、煮等烹调方法。如:荷叶蒸排骨、荷叶烤鸡、荷叶粥等。

果香味

果香味是香甜味型的一个分支,该味型具有水果特有的香甜微酸的滋味。果香味在调制过程中主要用各种水果的浓缩汁或者鲜果汁,再加入白糖、醋、味精、姜、葱、蒜以及少量的食盐等调味品调制而成,也可同时加入一些鲜果增加菜肴的风味。果香味一般多用于炸、炒、冻、煎等烹调方法成菜。如:菠萝虾、苹果鸡丝等。

腐乳味

腐乳味是一种以豆腐乳的咸鲜

味为主,辅助盐、味精、酱油、辣椒、胡椒粉、香菜、红油等调味品调制而成的味型。腐乳味成菜后具有咸鲜味浓、略带辣的特点。腐乳味在调制过程中先将腐乳捣细,再加入其他调味品调制而成,主要适用于一些烧、蒸、炸类菜肴的制作。如:腐乳烧鸡、腐乳肥牛等。

豉汁味

豉汁味是近几年从粤菜中演变出的一种新型味型,成菜后具有色泽美观、味道鲜香、醇和带辣的特点。豉汁味主要是用豆豉、陈皮、盐、味精、蚝油、美极鲜、老抽、生抽、鱼露、鸡精、日本烧汁等调味品勾兑而成的一种复合调味料。豉汁味主要用于一些蒸、煮、炒等菜肴的制作。如:豉汁鳊鱼、豉汁肥牛等。

第五章 烹饪技术

烹

烹是指将加工成形的原料经过热处理,使其由生变熟的方法。

烹的目的

烹的目的是利用加热的方法,使切配成形后的生料,按照顾客的需求加工成熟食品。

烹的作用

烹调的作用是杀菌消毒,去除原料异味,丰富菜肴色泽,增加食欲,增进菜肴滋味、使食物变得芳香可口,分解养分、便于人体消化和吸收。

炉

炉是指用来进行烘、烤、熏的工具。加热方法是用辐射热的方式为主。

灶

灶是指人类用砖、石、泥、金属等材料制成,专用于炸、炒、烧、炖、蒸等非直接烘烤食物的烹调设备或器材。加热方法是利用热传导与热对流,火力要求集中旺盛。灶随着人类加工技术的发展和能源的变革,主要有柴灶、煤灶、煤油两用灶、煤气灶等,灶与炉相比具有火力集中、热传导快的优势。

炉灶的种类

1. 按输送空气的方法可分为吸封灶和吹风灶。吸封灶:有烟囱设备,使灶内的热空气由烟囱排出,这

样灶外的新鲜空气就可以从底部被吸入灶膛。吹风灶:没有烟囱,用电扇吹,直接将空气吹入灶内,只能用于无烟灶。

2. 按使用的原料来分:可分为无烟煤灶、有烟煤灶、液化气灶、煤气灶、电灶等。

3. 按炉灶的用途可分为炒灶、烤灶、蒸灶、烘灶等。

不锈钢炒灶

又称炒灶,是目前餐饮业最常用的厨房设备。不锈钢炒灶的框架多用角钢焊接而成,周围包上不锈钢皮,灶台面板则采用较厚的不锈钢板制作。一台灶上有两个火眼,中部设置有一个汤锅和自来水管,灶前有流水沟。该灶可用柴油或天然气作为燃料,适用于炸、熘、爆、炒,旺火速成的菜。

炮台灶

炮台灶是指一个火眼多个灶孔的灶。它可以充分利用能源,是一款节能灶。

蒸灶

蒸灶又称蒸箱、蒸柜、蒸锅等,是利用蒸气直接接触食物,从而使其成熟的烹饪设备。蒸灶可以以柴油或天然气作燃料,与其相对应的工作部门又称蒸灶组、笼锅组。主要用于蒸制各种菜肴和馒头、包子、米饭等,也可用于保温。

烤炉

烤炉是由铁或不锈钢制成的一个中空圆形或腰鼓形炉灶。在烤炉的上部安装有轨道式铁架,有活

动的铁钩;中部有一长方形小门,用于放入原料和观察火力之用;在烤炉的底部安装燃气,并有一小孔,用于排除废油及污物;在烤炉的顶部还有一小门,以利于观察烘烤程度,控制火候和色泽。这种烤炉主要用于挂烤的食物,如烤鸭、烧鹅等。

电烤箱

电烤箱规格型号较多,以电为能源。电烤箱根据大小的不同,内分多层,并配有多个烤盘。适用于烤制各种糕点和菜肴,如:蛋糕、面包、烤鸡、烤鱼等。电烤箱具有清洁卫生、便于操作、效率高、耗能少的优点。

炸炉

炸炉采用电或天然气作燃料,呈一长方形深槽,配有金属炸框,有调温器、自动限时警报等。操作时,将油放于炸炉内,待油温升至所需温度时,把待炸原料放入金属炸框,浸入油锅内,设置好炸制时间炸制,待自动限时警报响起时,将金属炸框提起,取出原料即可。如炸薯条。

微波炉

微波炉是利用微小电磁波进行烹饪的设备。微波炉中的微波由固定在炉子中的磁控电子管发出,微波的能量使食物的分子互相震动而产生摩擦,摩擦产生热,从而使食物制熟。一般加热方式是从外到内,而微波加热是由内而外,所以在使用微波炉时要加以注意,避免内熟外生,外熟内焦。微波对人体健康有害,使用时注意避免人体接触微波。

电磁灶

电磁灶全称叫电磁感应灶。电

磁灶按感应加热电流频率的高低可分为低频和高频两类。低频电磁灶是使低频电流(50Hz或60Hz)通过感应加热线圈;而高频电磁灶是使用高频电流(156kHz)以上通过感应加热线圈。当采用低频方式时,不必设置高频电力转换装置,但为了降低噪音和提高加热效率,需要采用特殊的烹饪锅。当采用高频方式时,不必用特殊的烹饪锅,但却需增添高频电力转换装置。相比之下,高频式发热效率高,震动噪声小。

热传递

热传递是指从温度高的物体传到温度低的物体,或从物体的高温部分传到低温部分的一种自然界普遍存在的现象。只要物体之间或同一物体的不同部分存在温差,就会有热传递现象发生,并且将一直持续到温度相同的时候为止,物理学将这种现象又称之为能量转移。热传递根据其传递形式的不同,可分为热传导、热对流和热辐射这三种。

烹饪正是运用这三种热传递的方式,将生的食物烹调至熟,便于人类食用和消化吸收。

热传导

热传导是指热量从系统的一部分传到另一部分或由一个系统传到另一个系统的现象。烹调过程中正是利用这一原理,通过厨具、器具或其他物料,直接或间接将热量传导给烹饪原料。

热对流

热对流是指热量通过流动介质,使不同温度从一处传播到另一处的现象。正是利用这一原理,烹

第五章 烹饪技术

调工艺产生了相应的烹调技法,如:蒸、炖、煮、炸、焯等。

热辐射

热辐射是一种不需要任何传热介质,只需用电磁波来传递热量的现象。烹调过程中食物吸收电磁波,并将其转化为热能,使食物获得热量而升温,从而达到对食物进行加热、干制或制熟的目的。正式利用这一原理,制作出微波炉,使电磁波将热量传递到食物上,然后被食物所吸收产生热效应。

油介质

油介质是指在烹调过程中,用食用油作为传热介质,利用油的热对流,将热量传导给食物,使食物受热至熟。油的沸点远比水高,因此可以运用的范围也就比水要宽得多。它能够使原料缩短加热时间和成熟迅速,使一些质地鲜嫩的原料在加热过程中,减少水分的流失,从而保持了脆爽软嫩的特点。另外,通过高温,使油分子驱散原料表面和内部的水分子,并能使动物原料中含有脂、酚、醇等有机特质逸出,与油分子一起散发出来,使原料味浓香脆。所以,用油作传热媒介,能使原料达到脆、嫩、酥、滑、鲜、香的效果。烹调中主要是炸的方法运用油作为传热介质。

水介质

水是烹调过程中最基本、最常用的传热介质。主要利用水的对流,把热量传递给原料,原料再通过自身的传导,使内外部的温度逐步平衡,从而使原料不断升温,直到成熟。以水为传热介质的特点是当水达到沸点(100℃)后,在标准大气

压下,不管是用中火加热还是大火加热,水的温度始终保持不变。烹调方法中的煮、炖、煨、焯、余等就是利用水作为传热介质的。

蒸气介质

蒸气介质是指将水受热蒸发,产生水蒸气,然后利用水蒸气的对流,将热量传导给食物。事实上,蒸气就是达到沸点而气化的水,所以,以蒸气为传热介质实质上仍是以水为传热介质的发展,但蒸气的温度比沸水要高(如蒸笼的密闭程度好的话,笼内的温度可达到120℃)。所以,同样状态的原料,用蒸气蒸比用水煮成熟的时间要短得多。蒸气传热的速度要比沸水快,而且可较好的保持原料的形状,使原料的各种营养成分不易流失。因此,用气蒸制熟的菜肴软嫩入味,形状美观。

空气介质

主要是以热空气为传热介质。它是利用强烈的辐射和对流作用来传递热量,使烹饪原料的温度升高而成熟。其温度的高低取决于炉灶的结构、形式、热源火力的大小及均匀程度。烹调方法中的烘、烤等是利用空气作为传热介质。

火候

火候是指菜肴烹调过程中,所用的火力大小和时间长短。火候掌握的好坏直接关系到一道菜肴的成败。掌握火候时要注意火候与原料的关系、火候与传导方式的关系以及火候与烹调技法的关系等。

旺火

旺火又称猛火、大火等,是指炉口最强的一种火力,一般是将阀门

全开,火焰高稳,颜色呈黄白色,光亮度高,热气逼人。一般在烹饪中适宜于炒、爆、烹等烹调技法。

中火

中火是一种仅次于旺火的火力,一般是将阀门开到较大程度,火焰较低且不摇晃,颜色呈红色,光亮度较暗,热辐射较强。主要适宜于烧、炖、炒、烩、熘等烹调技法。

小火

小火又称文火、慢火等,是指火力较小,火焰起落不稳,火焰呈青绿色,火光暗淡,热辐射较弱。一般用于煨、炖、炒、煎、浸炸等烹调技法。

微火

微火是指火力中最小的一种,火焰极低,火光暗红,热气微弱。一般用于菜肴的保温,适合于软炒、煲等烹调技法。

初步熟处理

初步熟处理是指原料在正式熟处理之前,按照菜肴要求,利用油、水、蒸气等传热介质进行初步加热,使原料定形,达到半熟或者全熟的状态,为正式烹调作准备的操作工艺。

初步熟处理的意义

初步熟处理是烹调过程中的一个重要环节,是多数菜肴烹调前的必要条件,通过初步熟处理可以将菜肴的色、香、味、质达到更高的一个层次。

初步熟处理的作用

初步熟处理对于烹饪原料和菜肴本身具有以下作用:

1. 除去本身不良气味和血污。
2. 便于加工切配。

3. 可以增加原料的色彩和定形。

4. 可以缩短正式烹调时间,调整原料的成熟度。

5. 便于保管和储藏。

初步熟处理的原则

1. 根据原料的大小、老嫩,掌握好加热时间。

2. 根据制作菜肴和切配成形的要求,掌握好原料的成熟度,并保持原料的原有鲜味。

3. 根据原料的特殊性质分别进行处理,有异味原料与无异味的,有色的与无色原料,不能同锅处理。(如:大肠、猪肚、牛肉不能与鸡、鸭同锅处理以免有损质量)。

焯水

焯水是初步熟处理的一种,是指将经过加工后的原料,放在水里加热,使原料成为半熟或者刚熟状态,为正式烹调做准备的操作。焯水根据原料下锅的水温不同,又可分为冷水焯水和热水焯水两种。冷水焯水是指将原料冷水下锅,主要适用于异味浓、血污重、淀粉含量多的原料;热水焯水是指将水烧开后放入原料。主要适用于鲜味浓、异味轻、血污少、质地脆嫩、要求保持色泽的原料。

过油

过油是指以食用油为传热介质,将已经加工成形的原料加热至熟,或炸制成半成品的熟处理方式。过油可以使原料成菜后具有滑嫩、香脆的质感,并保持原料色泽鲜艳、形状完整,能起到丰富菜肴风味特色的作用。过油包括滑油和走油两种方式。滑油是指将加工成丝、丁、

第五章 烹饪技术

片、块的小型原料,码上豆粉,放入热油锅中滑至熟或断生。适用于炒、熘、爆、烧、烩等烹调方法的原料。原料在操作时,大部分要码豆粉,使原料不直接与油接触,使原料内部的水分不易损失,而使原料保持鲜嫩。走油又叫炸、跑油,是一种半成品的加工方法,多用于煨、蒸的烹制方法,操作时原料先焯水,在入锅炸或爆,以除去一定油脂,增加香味。

走红

走红是指将动物性原料经过焯水后,进行上色、入味的过程。走红根据其上色的方法不同可分为卤汁走红和过油走红两种。卤汁走红是指将原料焯水后,放入有颜色的汤卤中浸煮上色;过油是指将原料焯水后,趁热上色,再放入热油锅中炸制上色,川菜中的咸烧白就是典型的过油走红。

汽蒸

汽蒸是指将原料经过加工整理后,放入蒸锅中蒸至成半熟、全熟或酥烂的半成品,也是烹饪前的一种热处理形式,是在封闭的情况下进行的,被冷菜、热菜、面点制作所经常采用。

油温

油温是指油脂在锅中加热后所达到的温度。从冷油的温度至将油烧燃时的温度,可以将其温度分成10份,行业内用“成”来表示油的温度,如3成、6成、7成等。

油温的识别

油温的识别是指油脂在受热过程中,不同阶段的温度分辨方法。

可以分为温油、热油、旺油三种。

温油:3~4成,90℃~130℃,油面无青烟,无响声,较为平静,原料下锅后,原料周围出现少量气泡。

热油:5~6成,130℃~170℃,油面微有青烟,油从四周向中间翻动,原料下锅后,周围出现大量气泡。

旺油:7~8成,170℃~230℃,油面有青烟,油面平静,用瓢翻动有响声,原料下锅后,有大量气泡,并伴有爆声。

制汤工艺

制汤是把含蛋白质、脂肪等可溶性营养物质较多的原料,放在水锅中煮,使原料的蛋白质和脂肪溶解于水,成为鲜汤,以做烹调之用的制作过程。

头汤

头汤是指制汤的原料经过焯水处理后,再加入清水吊制的第一锅汤。头汤具有色白汤浓、味鲜香的特点,多用于一般汤菜或烹调菜肴时的汤汁。制头汤所用的原料有鸡、鸭、猪肉、蹄、肘、棒子骨等。

二汤

二汤又称毛汤,是指将头汤提取后,再加入清水吊制而成的汤,汤色较淡,鲜味不足于头汤,一般多用于菜肴的调味汤汁。

鲜汤

鲜汤是指用猪肉、猪棒子骨等鲜味原料熬制而成的汤。因其鲜汤汤色较淡,鲜味不足,所以同毛汤一样多用于一般汤菜的汤汁和热菜调味时的汤汁。

原汤

原汤是指用一种原料熬制而成的汤,主要用于汤菜合一或以同类原料烹制的汤菜或烧菜,如:原汤炖肘、原汤炖鸡、清炖牛尾汤、清蒸鸭子,以及用于烹制萝卜连锅的汤。原汤烹制法:将原料治净,加足清水,酌加姜葱,用微火久煨,或中火慢烧,或入笼蒸制而成。微火久煨与入笼蒸制的原汤,汤色清澈,味美清鲜,用中火慢烧的汤色浓白,味淡而香。

清汤

清汤是汤中最为高级的一种汤,主要选用老母鸡、鸭子、猪棒子骨、猪排骨、火腿蹄子等鲜味原料,加清水熬制而成,具有色泽清可见底、味道鲜美的特点,多用于制作一些清汤菜肴。

清汤的制作过程主要是将吊汤原料放入清水锅中大火烧开,打去浮沫,改用小火熬制出原料中鲜味,再捞取吊汤用的原料,用牛肉和里脊肉制成的茸,加适量的清水搅匀,倒入汤中,小火加热待肉茸凝结成团漂浮于汤面,打去凝结后的肉茸,最后用鸡肉茸和清水调匀,分成2次或者3次倒入汤中,待其凝固去掉渣滓,用纱布过滤扫好的清汤即可。

清汤适用于高级清汤菜肴。如:鸡蒙莼菜、清汤鱼圆、清汤燕菜、竹荪鸽蛋、绣球干贝、开水白菜等,也用于部分烧、烩类菜肴的制作,如:白汁鸡糕、白汁豆腐饼、白汁菠菜卷。

红茸

红茸是指用红色肌肉的猪肉、

牛肉等制成的茸,主要用于清汤。

白茸

白茸即是用白色肌肉的鸡脯加工而成的茸,主要用于清汤最后一道扫汤工序。

扫汤

扫汤是清汤制作过程中的一个重要环节,它是清汤色泽变清的主要原因。扫汤是利用红白肉茸中蛋白质特性,受热后蛋白质变性,凝固成团,在凝固的过程中将汤中杂质过滤,然后将凝固成团的红白肉茸一起打掉,用纱布过滤澄清即可。扫汤的方法是先将红茸兑清水改散,放入汤内搅匀烧开,将锅端离火口,使汤半开,半不开,待红茸随泡沫浮在面上时,用漏瓢全部捞起不要。将余下的红茸,改散再放入汤中,这一次等红茸浮起时,先打净浮沫,再将红茸捞起压成饼,用纱布包起待用。

吊汤

吊汤又叫堕汤,是一种用小火慢熬的制汤方法,吊汤时,火不能大,始终保持似开非开状,即通常所谓的“菊花心”,此法主要用于清汤的后期制作。吊汤的方法是将清好的汤倒入净锅内,依次将鸡、鸭、排骨等一一放入,最后放入肉饼,先在旺火上烧开,在移微火上煨起,保持似开非开,此时的汤成料酒色,非常清亮,鲜香,有浮油要打去。

奶汤

奶汤是指用老母鸡、老母鸭、猪肚、猪棒子骨等原料,加入清水熬制而成的一种汤色浓白如奶、鲜香味浓的汤。奶汤的制作方法是将各种原料制净,入水中旺火烧开,打净浮

第五章 烹饪技术

沫,用盖盖严,继续用旺火熬制汤白而浓时,将汤舀起,用丝网滤去沉淀备用。

奶汤主要用于一些奶汤类菜肴的制作,如:奶汤鲍鱼、奶汤鱼肚、奶汤大杂烩、奶汤素烩、奶汤海参等,也将奶汤作调味用,如:白汁全鸡、白汁菜心、火腿凤尾等。在制作奶汤过程中要注意原料要新鲜、无异味,清水一次加足,中途不可再次加水,一直用旺火熬制。

红汤

红汤是指用老母鸡、老母鸭、猪手、猪肚、猪肘、火腿蹄子、蘑菇等原料,加入清水熬制而成的一种颜色浅红、口味醇厚的汤汁。主要用于一些高级菜肴制作时的辅助汤汁,如:红烧鱼翅、干烧鹿筋、坛子肉等。红汤的制作方法是将各种原料制净,放入水中,用旺火烧开,打去浮沫,改用小火,再加蘑菇、料酒、酱油、糊椒面等,盖上盖,继续熬至汤浓稠时即成。

鱼汤

鱼汤是用鱼头、鱼骨架,或者整条鱼熬制的汤。其制作方法是炒锅内放化猪油烧热,下姜、葱煸炒,待出香味后放入制净的鱼,将两面煎透,再掺入鲜汤,加入料酒、花椒等,用旺火熬十多分钟,再改用小火慢熬成汤白如奶、滋味鲜香醇厚的汤。使用时,打去骨渣,加盐,吃味。鱼汤多用于烹制鱼类菜肴、鱼羹菜肴,和以鱼羹做汤汁的高级筵席的中点:如:鱼羹面、鱼羹抄手,还可以制作菊花火锅等。

素汤

素汤是指用口蘑、香菇、豆芽、

芽菜等素菜洗净后,加入清水大火烧开,改用小火熬制成汤色微微发黄、味道清香的汤汁。素汤主要用于素菜制作时的汤汁和调味汁。

制汤的基本要求

1. 必须选用鲜味足,无异味的原料。

2. 制汤的原料要冷水下锅,中途不宜加水。

3. 煮汤时不能先加盐。

4. 恰当地掌握火力与时间。奶汤一般用旺火;清汤则先用旺火,烧沸后改用小火或微火。

码味

码味是指原料在正式烹调前,加盐、酱油、料酒、姜、葱等调味品,拌匀腌制一段时间,使其有一定的基础底味。码味是整个烹调技术过程中必不可少的环节。川菜烹调中一般常用于炒、熘、爆、蒸、炸、腌、熏、烤、拌、炸收等烹调方法制作的菜肴。

码味的作用

1. 渗透入味。原料在烹制前经盐等调味品码味后,使调味品中的咸味、鲜味渗透入原料内,使原料先有一个基础滋味,烹制成菜后能增加菜肴的滋味,使之回味悠长,不致产生进口有味,越嚼越乏味的现象。加了料酒渗透会加快,使原料更有味。

2. 除异增鲜。原料经过码味,在精盐、料酒、姜、葱、花椒、香料、醪糟汁、酱油等调味品的作用下,能在一定的程度上,解除腥、膻、臊、涩等异味,从而增加鲜香味感。

3. 保持原料的细嫩鲜脆。肉类

原料经码味后,在盐的作用下,能提高肉类原料的持水力,使原料在烹制成菜后,有良好的细嫩质感。蔬菜原料,在精盐的渗透压的作用下,能溢出过多的水分,使其易于吸收其他调味品,并使成菜质鲜嫩脆。如:青笋、胡萝卜。

码味的方法

1. 先将所需的调味品盛入碗内,调匀后,再与原料拌和均匀。如:盐水鸡、香酥全鸡。

2. 要区别不同情况进行码味,如:炒、熘、爆、炸等类菜肴的码味,要在挂糊上浆前进行;炆、煎、蒸、炸收等菜肴的码味,应在加热前的一定时间内进行;凉拌菜肴,特别是对蔬菜类原料的码味,应留有充分渗透入味的时间。

码味的原则

1. 将码味的调味品与原料搅拌均匀,才能达到码味的预期效果。

2. 码味所用调味品,一定严格按照成菜要求,突出调味品的特性。如:五香味的菜肴应重用五香料或五香粉,以突出其风格特点,而一些加有五香粉的菜肴,只是借助五香粉或香料以增香,只起辅助作用,则不能多加,以免喧宾夺主;又如:腥、膻、臊等味较重的原料,应重用料酒、姜、葱等;再用本味较佳的原料烹制成鲜味的菜肴时,调料只起辅助作用,目的在于增加其本身的鲜味。

3. 码味的调味品要根据烹调方法而灵活运用。如:醪糟汁、酱油在炸制时容易使原料上色,使成菜的色泽难以控制。因此,在制作炸类菜肴的原料码味时,应该慎用醪糟

汁和酱油,可以用料酒、白酒代替。又如:炒、熘、爆类菜肴,有的要求成菜色泽金黄,其原料的码味就可酌加酱油,以获得良好的效果。

4. 码味的时间长短应根据烹调要求而定。一般做炒、熘、爆、清蒸类的菜肴,码味时间以拌匀即入锅烹制为准;而做旱蒸、熏、腌、卤、烤、拌类菜肴时,原料码味时间应根据需要适当延长。一般而言,咸鲜味型菜肴码味时间短,五香味时间长;咸味重的时间长,咸味轻的时间短;异味重的时间长,鲜味好的时间短;冬季时间长,夏季时间短,体形大的时间长,体形小的则短。

5. 蔬菜类用盐码味后,以自然滴干水分为宜,不能用手挤捏或用重物压榨,以免影响其色、形和质地,从而降低菜肴质量。

6. 使用盐码味时,应严格控制其用量,过多或过少都会影响成菜质量。

码芡

码芡又称“上浆”,指根据烹调方法和成菜要求,将用于炒、爆、熘类菜肴的原料加工成形后,再将表面粘附一层薄芡汁的操作方法。码芡可以起到保持原料的营养成分、水分和鲜味,并使原料形态光滑饱满,质地细嫩的作用。码芡操作过程中要掌握码芡的时机,一般选择在原料快下锅时码芡,芡汁要干稀适度。一般用于炒、熘、爆的菜。如:鱼香肉丝、水煮肉片、宫保腰块、包肉片等。

挂糊

挂糊又称穿衣,是我国烹调中常用的一种技法,是将刀工处理成

第五章 烹饪技术

形后的原料,表面挂上一层较厚的以淀粉为主的糊状物。挂糊可以使原料在油炸时不直接和高温的油接触,具有保持原料内的水分、鲜味以及营养成分的作用,从而使制作的菜肴达到松、嫩、香、脆的目的。一般用于炸制菜肴和半成品的裹糊。常用的糊主要有蛋清糊、蛋泡糊、蛋黄糊、全蛋糊、高丽糊、托蛋糊等。挂糊时要注意应将原料的水分挤干,控制好糊的浓稠度,避免下锅时产生飞浆,影响菜肴的美观和口味。

码芡、挂糊的作用

1. 保持原料中的水分、鲜味,并使之达到外香脆、柔软,内部鲜嫩的口感。
2. 保持原料的形状,使之光滑饱满。
3. 保持并增加菜肴的营养成分。

干淀粉

又叫干细豆粉,指无粗颗粒的细粉状干豆粉,可调制蛋清豆粉或全蛋豆粉,以及一些炸制菜肴的扑粉。如:肉油腰卷、菊花鱼、金毛狮子鱼、软炸鳔花、萝卜燕、冬瓜燕等。

水淀粉

水淀粉又称湿淀粉、水豆粉,是指用清水和干淀粉调和而成的一种淀粉浆,主要用于一些抵挡菜品的挂糊、上浆、勾芡。如用于炒、熘、爆的宫保腰块、宫保肉丁等,也可做穿衣用,如:脆皮鱼。

蛋清淀粉

蛋清淀粉又称蛋清糊,是指用鸡蛋清和干淀粉调和而成的一种淀粉液。主要用于鸡、鸭、鱼、猪里脊等色泽浅,口感松、软、嫩的原料码

芡,适合于炒、爆、熘等高档菜肴的烹调,如:熘鸡丝、熘鱼丝、包肉片、熘鸡片等。调得较浓稠的称为蛋清糊,可制作软炸荷花、软炸肚头等。

全蛋淀粉

全蛋淀粉是指用整鸡蛋和干细淀粉调和而成的一种淀粉糊,主要用于煎、炸类菜肴的原料穿衣,成菜后具有色泽金黄、口感酥香的特点,如:椒盐里脊、炸酥肉、蛋酥花仁等。

蛋泡淀粉

蛋泡糊是指用鸡蛋清为原料,抽打成泡沫状,再加入适量的面粉或者干淀粉调和而成的一种糊。主要用于一些雪衣菜肴和高档点心的制作,油炸后原料体积膨胀,成菜后外酥松内鲜嫩。如:牡丹鸡片、水晶球等。具有色白如霜雪、泡发饱满的特点。

拖蛋滚面包粉

原料先扑上一层干淀粉,再入蛋里拖一下,再裹碾细的土司粉或面包粉。多用于炸制菜肴的穿衣。如:酥皮兔糕、龙凤火腿、酥炸凤翅、双吃鱼片。成菜后有色金黄、酥香可口的特点。

脆浆糊

脆浆糊又称高丽糊,是指用面粉、淀粉、泡大粉、色拉油、清水按照一定比例调和而成的一种糊,经过油炸后,成菜具有个体膨大、表面光滑、口感酥脆的特点。如:脆炸鲜带子、脆皮海鲜卷等。

码芡、挂糊的注意事项

1. 应根据原料的性质,灵活掌握糊浆的稀稠和穿衣、码芡的厚薄。比较嫩的原料,糊稠一些;老的原料,应稀一些。因为嫩的原料,本身

水分重,吸收水分少,所以可用稠一点的糊;质老的则反之。经过冷冻的原料糊稠一些,没经过冷冻的原料稀一些。因冷冻过的原料内部水分多一些,解冻后水分要渗出,所以经冷冻的原料糊稠。立即下锅的原料应稠一些,不下锅的原料应稀一些。因为立即下锅的原料不能过多的吸收水分,所以应稠一些。

2. 穿衣、码芡的糊浆必须要拌和均匀,不得有粉颗存在。如不均匀,就会影响外观形态,炸制的菜还会引起爆裂。

3. 搅拌时应先慢后快,先轻后重。

4. 要注意火候与油温。油温不易过高,否则会发生外焦内不熟的现象。若油温过低,码的芡会脱落。

5. 穿衣、码芡要均匀,必须将原料表面全包裹起来。否则高油温会从未裹浆的地方渗入,使这部分色变焦黄,质变老,影响成菜的美观。

勾芡

勾芡是指根据烹调的需要,在菜肴将近成熟或已经成熟后,把淀粉和水调匀的粉浆倒入锅中,通过粉浆高温糊化,让汤汁变浓稠,然后附着于原料上的工艺过程。

勾芡的作用

1. 能增加菜肴的黏性和浓度。一般菜肴在烹调时总要加入一些汤水及液体调味品,同时原料经过烹制加热,有一定的水分溢出,成为菜肴的汁液,因加热时间的限制而难于溶进原料,使原料不入味。经过勾芡,可以使这些汁液增加浓度和黏性,从而粘裹在菜肴的表面上,既

能达到味美可口的目的,又能保持菜肴柔润滑嫩的口感。

2. 增加菜肴的光泽。由于豆粉有色泽、光洁的特点,所以勾芡后可使菜肴色彩鲜艳、光洁明亮,同时由于黏性和浓度的增加,菜肴在较长的时间中,能保持丰满的形态,不至于干裂。

3. 保持菜肴的温度。经勾芡后,原料外部被汁液裹住,热量不易散失,在一定的时间内,可以起到保温、保质的作用。

芡汁的种类

1. 兑汁芡:在芡汁中加入了调味品。

(1)调制方法:将芡汁与各种调味品放在一起,调拌均匀而成。在菜肴烹制前,将菜肴所需的调味品放入碗中调匀,行业内也叫兑滋汁。

(2)适用范围:一般多用于炒、爆、熘,旺火速成的烹调方法。特点:火旺,加热的时间短,操作的速度快。如:宫保鸡丁、鲜熘鱼片、火爆肚头。先将菜肴所要的调味品兑好,等菜肴快要成熟时,下入锅中,这样可使原料有味,也能掌握好多少和烹制时间,使菜肴达到要求。

2. 水豆粉:不加调味品。

(1)调制方法:用豆粉和清水调制而成。在调制时要使豆粉充分与水融合,并除去杂物,还应掌握好豆粉的性质,灵活控制使用量。

(2)适用范围:一般用于烧、烩类菜肴的烹制。如:葱烧鱼、白汁素烩。这类烹制方法,烹制时间长,调味品可分次加入,最后勾芡,这类菜的调味,勾芡容易掌握。

第五章 烹饪技术

勾芡的方法

勾芡的方法有烹入法、淋入法、浇入法三种。

烹入法:一般适用于炒、爆、熘类菜肴,其操作的速度快,要求临烹之前把汁兑好,菜一熟就烹入锅内。特点:既能使菜肴有味,又能使菜肴鲜嫩。在炒时不断翻动,使芡汁粘附在原料表面。

淋入法:用瓢将芡汁慢慢地淋入锅内。菜肴成熟时淋入芡汁,不断翻炒,使汤汁附在表面。还可以用摇推的方法,适合烧、烩一类菜肴,如:豆瓣鱼、锅巴肉片等菜的汤汁,运用这种方法,可使原料不粘锅。

浇入法:是汤汁浇在原料的表面上,如:糖醋里脊、脆皮鱼。又叫挂汁法。如:白汁全鸡。

厚芡

厚芡又称浓芡、包芡,是将指用于汤汁较少的炒、爆类菜肴的制作,要求芡汁裹住原料,装入盘中无多余的芡汁流出。

薄芡

薄芡也是勾芡中的一种,相比厚芡的淀粉用量要少一些,主要用于汤汁较多的菜肴,装盘后要求有芡汁流出。薄芡根据其烹调用途和成菜特性,可细分为二流芡和米汤芡,两者之间的区别在于米汤芡主要用于汤汁较多和芡汁透明菜肴的勾芡。

兑汁芡

兑汁芡是指将菜肴所需的调味品和水淀粉兑成汤汁,待勾芡时机成熟时,一次性倒入锅中即可,主要用于炒、爆、熘等快速成菜的烹调方

法。

配菜

配菜是根据菜肴品种和质量要求,把经过刀工处理后的两种或两种以上的主料和辅料适当搭配,使之成为一个完整的菜肴或配合成可以直接食用的菜肴。配菜的恰当与否,直接关系到菜的色、香、味、形和营养价值,也决定到菜肴与菜肴之间能否相互协调。配菜主要是从量的搭配、形的搭配、质的搭配、味的搭配和色的搭配几个方面着手。

配菜的重要性

它不能使原料发生物理、化学变化,但通过对各种原料巧妙的配合,对菜肴的色、香、味、形及成本均有直接影响。

1. 确定菜肴的质和量:质是指一种菜肴组成的内容,也指组成菜肴的原料本身质地好坏、营养上的优劣、主料和辅料、优料和劣料的比例。量是指一种菜肴中所包含的一个原料的数量,也是一种菜肴的单位定量。在配菜的过程中,掌握好各种用料的分量,搭配比例是确定菜肴质量的先决条件。

2. 使菜肴的色、香、味、形基本确定:配菜必须经过美观要求,把相同或不同形状的原料配合在一起,使之成为一个完美的整体,达到美观的要求。配菜是确定整个菜肴色、香、味、形的重要因素。

3. 确定菜肴的营养价值:不同的原料所含的营养成分不同,将其有机地结合起来,可以起到互相弥补,均衡营养的作用。

4. 确定菜肴的成本:配菜时原

料的精粗,直接影响菜肴的成本。所以配菜是掌握成本和加强成本核算的重要因素。

5. 使菜肴的形态多样化:刀工的运用是使菜肴多样化的一个方面,通过配菜,进行巧妙的组合,也可使菜肴多样化。

配菜的要求

1. 必须熟悉、了解原料的情况;
2. 必须熟悉菜肴的名称及特点;
3. 必须精通刀工还要了解烹调;
4. 必须掌握菜肴的质量标准,以及进料的成本;
5. 必须将主、辅料分别放置;
6. 必须注意菜肴的营养成分的配合;
7. 必须具有审美观;
8. 必须能够推陈出新,构造出新的品种。

量的配合

量的配合是指在配菜过程中,主、辅料之间搭配的数量比例要恰当,以及菜肴总量大小和器皿容积间的协调。量的配合中有单一配料、主辅配料与无主辅配料三种。单一配料:就是菜肴由一种原料构成,不需要配料,按一定的单位配菜就可以了。如:清蒸鸡。主辅配料:是由一种原料为主,另一种(或一些)原料为辅,主料用量多于辅料。如:青笋肉片,熊掌豆腐。无主辅之分的配料:指主料由几种原料构成,原料的用量基本相等。如:火爆双脆、熘三丁、烧三鲜、三色吉庆、三色葫芦、白汁素烩、红烧什锦。

色的配合

色的配合是指尽量将菜肴主辅料色泽搭配得协调、美观、大方,通过配料的色彩衬托出主料,使得整个菜肴看上去具有美感。色的配合有顺色法和岔色法两种。顺色法:又叫本色法,即主、辅料都用一种色,或配以相近的颜色。如:大蒜肚条、鸡皮慈笋、干贝秧白等。这样的菜清爽优雅,风味宜人。岔色法:又叫干色法,主、辅料采用不同色的原料,色调和谐,美观大方,以主料为主色,辅料起称托和点缀作用。如:芙蓉鸡片、雪花鸡淖等。

香和味的配合

菜肴的香和味,要通过加热和调味以后才能表现,但原料本身具有一定的味,厨师就应了解原料的本味和加工后变化,这样才能合理配菜。香与味的配合有以下两种情况:

1. 以主料的香味为主,辅料适应衬托主料的香味,使主料的香味更加突出,又叫以鲜配鲜,比较普遍。如:鸡、鱼、虾在烹调时,适当的配一些新鲜的蔬菜、菌类来突出主料的香味。如:香菌烧鸡,芹黄鳝丝,清蒸鱼。

2. 以辅料的香味,补主料的不足:有的主料香和味都淡,可以用有香味的辅料去弥补。如:鱼肚、鱼翅、海参等,就用鸡肉、猪腿肉、菌类去增加它的鲜味。

形的配合

原料形状的配合,自接关系到菜的外观,还影响到烹调的质量,在配合时要适应烹制方法,使辅料形

第五章 烹饪技术

状衬托主料,使主料突出,做到块配块、丁配丁、丝配丝、条配条,一般辅料小于主料,主辅料配合应顺其自然。

质的配合

质的配合是指各种烹饪原料的性质不尽相同,在配菜过程中尽量将主、辅料的质地达到烹调要求,使菜肴突出各自的特性。具体配制过程中可以遵守软配软、嫩配嫩、脆配脆、韧配韧的原则。如:火爆双脆、熘鱼片。也有一些主、辅料的质地不同,但成菜后风味较佳的菜,如:宫保鸡丁。

营养成分的配合

营养成分的配合是指将所烹制的菜肴营养搭配更丰富全面,使食用者吸收到更多更全面的营养。一般具体操作中遵守荤配素的原则,以使原料之间产生互补。

器皿的配合

器皿的配合是指菜肴在烹制成熟后,要根据菜肴的形状进行搭配盛器,使器皿突出菜肴的一种美观搭配法。它包括形状的搭配、颜色的搭配、大小的搭配,如雪花鸡淖、芙蓉鸡片这些菜最好是青花白底条盘。

工艺菜

工艺菜又称造型菜,是指除具有可食性之外,还具有一定艺术性和欣赏性的菜肴。工艺菜一般多用于重大节庆和宴会,它对刀工、火候、烹调技术以及菜肴的色彩搭配、

造型、器皿的配制都有着很高的要求。

菜肴的命名

菜肴的命名方法灵活多样,大致可根据菜肴的主辅料、烹调方法、味型、色泽、形状、寓意、地名以及人名等进行命名,也可将其中几个进行组合命名,如:清蒸鳊鱼、北京烤鸭等。

菜肴命名的原则

1. 力求名符其实,通过菜名,能体现菜的特色或反映菜的全貌。
2. 力求雅致得体,不可牵强附会,应当朴素大方,不可乱用词,更不能庸俗下流。

菜肴命名的方法

1. 按烹调方法和主料命名:如酱烧全鸭、清蒸全鸡、干烧鱼、红烧鸭卷、炆莲白。这种菜肴命名最普遍,让人一看即知,它对于烹调方法具有特色的菜最适宜。
2. 按调味方法和主料命名:如麻辣兔丁、糖醋里脊、蒜泥白肉、姜汁热鸡、五香蒸肉。这一种命名方法也较普遍,它重点突出了菜点的口味。对于调味有特色的菜肴最适宜。
3. 按色彩、形态和主料命名:如蝴蝶海参、松鼠鱼、莲花鹌蛋、翡翠虾仁、菊花鸡、龙眼苦瓜。这种命名方法反映出菜肴某一显著的特点,适用于花色菜的命名。
4. 按所用主料和某一突出的辅料命名:如韭黄肉丝、带丝全鸭、蒜薹鸡丝、番茄肉片、银耳鸽蛋、鸡皮鱼肚。这种命名方法,突出的反映了菜肴用料方面的特点,特别是对

那些辅料的口味在菜肴中起重大作用的菜肴更为适益。

5. 按主、辅料和烹调方法命名:如蘑芋烧鸭、葱烧鱼、青笋烧兔、板栗烧鸡。主、辅料都很明显,较为普遍,为一般菜肴使用,可以从菜名中看出用料和烹调方法。

6. 在主料前加上人名或地名:如东坡肘子、麻婆豆腐、犀浦鲢鱼、江津肉片、合川肉片、邛崃火锅、太白鸭子、太白鸡。这种菜肴也较多,它说明了菜肴的起源,适用于有烹调特色的和有地方特色的菜肴。

7. 在主料前加上烹饪器皿的名称命名:如沙锅鱼、坛子肉、叉烧鸡、汽锅鸡、毛肚火锅、罐罐鸡、坛子烤鸭。这类命名方法主要突出烹制器皿对菜肴的特色、质量和风味的独到作用。

8. 单纯用形象寓意命名:如推纱望月、乌龙戏珠、彩运追月。这种菜肴的命名要做到确切自然,不可生搬硬套,牵强附会,使人难以理解。

炒

炒是指将切配后的小型原料,放入中油量或者少油量锅中,旺火加热,快速翻炒,使其成熟的烹调方法。这种方法适用于经加工处理的丝、丁、片、末、泥等小型原料的烹制。按热传递的介质可分为沙炒、盐炒、铁锅炒。按质地分为生炒、熟炒、小炒、软炒。

生炒

生炒又称煸炒、生煸,是指将切配好的小型原料,不上浆、挂糊,直

接下锅,用旺火热油快速炒制成菜的烹调方法。生炒的菜肴具有鲜香嫩脆、汁薄入味的特点。生炒的菜肴一般选用新鲜质嫩的蔬菜原料,辅料也有选用细嫩无筋的猪牛羊肉。其所用的主料无论是动物性原料或植物性原料,都是生的,不经过熟处理、也不腌渍、不挂糊、不上浆、不拍粉,起锅时不勾芡。例如:蒜茸空心菜、清炒豆苗。若是生炒荤菜类,则多选择猪、牛、羊、鸡等原材料,需要注意的是:得先把原材料的水汽炒干再继续烹饪。如川菜中的盐煎肉就是一个典型的例子。

熟炒

熟炒是将主料加工成全熟或半熟状态,(可用多种方法,如先蒸熟,煮熟,烧熟等),然后再切成需要的形状,用旺火热油将原料炒出香味后,再放入配料、调味品翻炒。熟炒一般不挂糊,但可以勾芡,不勾芡也可,关键看用了何种调料。用酱类作调料的,无须勾芡。如豆瓣酱、西红柿酱等。熟炒的菜肴具有酥香滋润、见油不见汁的特点。熟炒的主料一般选用新鲜无异味的家畜肉及香肠、腌肉、酱肉等肉制品,辅料宜用青蒜、大葱、蒜薹、青笋等香辛味浓郁、质地脆嫩的原料。熟炒的关键在于:油不宜多,成菜后见油不见汁,质地以干香为特色。例如:姜炒鸭丝、果汁肉排、香辣排骨等。

小炒

小炒是川菜中最有特点,运用最为广泛的一种烹饪技法。主要以

第五章 烹饪技术

单锅小炒、原料不过油、不换锅、临时兑汁调味、急火快炒、一锅成菜。通常以经刀工处理的小形动物性原料为烹制的原料。烹制时,原料码味码芡,旺火热油,炒散籽,再加入配料,烹入滋汁,迅速翻锅,待收汁亮油至熟。成菜后,有散籽亮油,统汁统味,鲜嫩爽滑的特点。如:鱼香肉丝、酱肉丝等。

软炒

软炒是炒法中最特别的一种烹饪方法。软炒和其他炒法最大的不同是它采用的主料大多为牛奶、蛋清等液体。软炒是指将经过加工成流体、泥状、颗粒的半成品原料,先与调味品、鸡蛋、淀粉调成泥状或半流体,再用中火热油匀速翻炒,使之凝结成菜的烹调方法。软炒的菜肴具有形似半凝固状或软固体,细嫩软滑或酥香滋润的特点。软炒的主料一般选用鸡蛋、牛奶、净鱼肉、虾、鸡脯肉、豆腐、干豆、鲜豆、薯类等,辅料选用火腿、金钩、荸荠、蘑菇、果脯蜜饯等。著名的软炒菜有:白雪鲜虾仁、雪花鸡淖等。

散籽

散籽是指动物性原料经过刀工成形,码味上浆后,下热油锅中炒至分开、不粘连的状态,也是检验菜肴成菜质量标志的一个准则之一。

亮油

亮油指爆、炒、熘一类菜肴,成菜的感观之一。在烹制这一类菜肴时,要求准确掌握用油量、滋汁和火候,这样才能使成菜盛入盘内后,菜

肴的周围吐出一圈适量的油,就是通常所谓的亮油一现。它有使菜肴色泽美观、统汁统味、油而不重、油小能保温的作用。在小炒时,切忌亮油过多。如:鱼香肉丝、宫保肉丁、白油肝片、家常羊肉、芹黄牛肉丝等。

爆

爆是指将脆性动物性原料割成花形,先经沸水稍烫或用热油氽炸后烹制,或者直接在旺火热油中快速爆炒成菜的烹调方法。爆的菜肴具有形状美观、嫩脆清爽、紧汁亮油的特点。适宜爆制的原料多为具有韧性和脆性的猪腰、肚头、鱿鱼等。与平时普通的炒菜区别在于,将原材料处理后,投入热油锅中爆炒,油温更高,成菜速度更快。原料下锅噼啪作响如同爆竹,因此得名“爆”。相同处在于,它也是主料加配料合炒并勾芡(也有不勾芡的)。爆有油爆、葱爆、汤爆、酱爆四种。

油爆

烧油下菜炒制成菜仅用一分钟左右,讲求一气呵成。油温要求是旺火滚油,油温八成,即是180~210℃之间,要在原料下锅后迅速翻动炒勺推转搅拌,成菜才会高温下迅速凝结翻卷成各种形状,既美观,又爽脆。

葱爆

此类爆炒强调的是葱的香味,以它来带出主料的鲜美滋味。大致需要选用500克的大葱,切成雀舌型的厚片,在热油中放入已拌好调

味料的主料后,迅速将葱片倒入锅中,待主料刚熟,葱出香味时即可起锅。

汤爆

一般是将主料过油或用开水焯至半熟后捞出,放入容器内,并迅速倒入调好味的沸汤冲烫至熟的方法。汤汁是预先调制好的,通常是鸡汤或高汤,加入盐、味精、料酒及湿淀粉调制而成。

酱爆

酱爆的特点在于烧热油后先放入所需酱料炒出香味再放入主料及辅料,成菜后酱汁完全包裹住主料,与主料的味道相互渗透,用的酱料包括甜面酱、柱侯酱、XO 酱、西红柿酱等。

熘

熘,是指将加工成丝、丁、片、块等小形或整形原料,经过油滑或油炸,加热成熟,在烹汁或挂汁的一种烹制方法。熘的菜肴一般芡汁较宽,熘制工艺包括两个步骤和三种熘法。熘的两个步骤是:第一,将原料经过油滑、油炸、蒸、或煮等技法的熟处理,使其成为滑嫩、酥脆、外脆内嫩、外酥内软等不同质感的半成品,为熘做好准备。第二,为熘制阶段。另起油锅,调制相应的芡汁,给第一步的半成品挂好芡汁。三种熘法是:第一种浇汁熘法,将熟处理的半成品,盛入盘内,再把烹调好的芡汁浇淋在半成品上;第二种拌汁熘,先将芡汁在锅内调制好,随即放入熟处理后的半成品,颠翻簸匀,沾

裹上芡汁,立即起锅盛盘;第三种淋汁熘,即是经过熟处理的原料尚未熟透,再放入锅内加热,淋入芡汁,颠翻簸匀成菜。熘分为鲜熘与火炸熘两种。

鲜熘

鲜熘又称滑熘,是指将切配成片、丁、丝等鲜嫩无骨的原料,经过码味、上蛋清淀粉浆后,投入温油中滑至断生或刚熟,烹入芡汁成菜的烹调方法。滑熘类菜肴具有滑嫩鲜香,清爽醇厚的特点。适宜于滑熘的原料多是精选后的家禽、家畜、鱼、虾等的净料。烹制时,用热锅温油,油量比较大,一般采用中火,原料码味码蛋清淀粉浆,待油温升至三成热时,投料下锅后用筷子轻轻的拨散,然后滗去滑油,再加配料,炒转,烹滋汁,翻簸收汁亮油,起锅即可。

炸熘

炸熘又称脆熘、焦熘、烧熘。是指将切配成形的原料,经码味,再挂糊或拍粉,或先蒸制软熟不挂糊、不拍粉,放入热油锅炸至外香脆酥松,内鲜嫩熟软,然后浇淋或沾裹芡汁成菜的烹调方法。炸熘的菜肴具有外酥香松脆、内鲜嫩熟软的特点。一般适用于炸熘的原料主要有鱼虾、猪肉、鸡、鹌鹑等新鲜无异味,质地细嫩的原料。如:鱼香八块鸡、荔枝鱼块、糖醋脆皮鱼、鱼香粉丝鸭、鱼香脆皮鸡。

干煸

干煸是川菜中比较有特点的烹

第五章 烹饪技术

制方法,是指将加工成丝、条、块状的原料,放入锅中,加热,翻炒使之脱水成熟、干香的方法。多用于纤维比较长,结构紧密,如:干鱿鱼、牛肉、猪肉、鲮鱼等动物性原料及水分比较少、质地鲜脆的根茎类或豆类原料,如:冬笋、芸豆、黄豆芽、苦瓜。烹制时用中火,热油,原料在烹制之前不穿衣,不码芡,不调味,原料下锅后,不停翻炒,至锅中见油不见水时,再加调配料,继续煸炒,至干香而成。成菜具有酥软干香的特点。如:干煸鱿鱼丝、干煸鳝丝、干煸冬笋、干煸四季豆、干煸牛肉丝、干煸肉丝。在制作这些菜时,要注意火候和煸炒的程度。

煎

将经过加工处理(呈流态或饼块状)的原料放入少量的热油锅中,加热成熟,并使两面表皮酥脆的烹制方法。油要遍布锅底,这种方法可直接成菜,如:煎豆芽饼、煎蛋。也可与其他的烹制方法合起成菜,如:合川肉片(煎烹)、家常豆腐(煎烧)、芝麻虾饼(干煎)、盐煎肉(煎炒)。原料入锅煎时,先煎一面,待其色泽金黄、质地酥脆时,再翻面煎另一面。成菜后具有外酥内嫩的特点。煎烧一类菜肴的特点是外绵软,内细嫩。

贴

贴与煎的烹制方法基本相同,锅贴只煎一面,是将几种原料贴合在一起,呈饼状或厚片状,放入锅中加热,使贴锅的一面酥脆,另一面软嫩的烹制方法。多用于以底面为肥

膘、土司、馒头,上面用糝和鲜嫩的原料烹制的菜肴。烹制时用小火或中火,油量少,加热时间比较长,一直煎呈金黄色,质地酥脆,上面的原料熟即可。如:金钱鸡塔、锅贴虾仁、锅贴蚕豆、锅贴鱼片、锅贴豆腐、锅贴腰片、五彩豆腐、锅贴三鲜、锅贴里脊、凤眼鸽蛋等。为了减少烹制时间,可以先把这些菜煎定形,然后放入油锅中炸。底板长5厘米、宽4厘米,有些菜成菜后还要缩小,所以不能太小。用肥膘作底板要选用正保肋,制作前先煮熟,再改刀成片,并用刀后根戳几下,以免煎时肥膘卷起,影响成形效果。

炸

炸是将经过加工处理成型的原料,放入大油量的热油锅中加热至熟的烹调方法。炸是烹调方法中一种重要技法,应用的范围很广,既是一种能单独成菜的方法,又能配合其他烹调方法,共同成菜。炸的技法,以旺火、大油量、无汁为主要特点。油炸菜肴根据制作方法和成菜质感风味的不同,可分为清炸、酥炸、软炸、浸炸、油淋、卷包炸等几种。

清炸

清炸是将原料加工后,不经过挂糊上浆,只用调味品码味浸渍,直接放入油锅旺火加热使之成熟的烹调方法。清炸的特点是菜肴外香脆,里鲜嫩。适合清炸的原料,主要是新鲜易熟,质地细嫩的仔公鸡、兔、里脊、猪腰、鸡胗等。

软炸

软炸是将质嫩而形小的原料,经码味挂糊后放入中油温锅中炸至成菜的烹调方法。炸制时,应将主料炸2次,第一次用温油炸至主料外层凝固、色泽一致时捞出;第二次用高温油炸至成熟。软炸的菜肴具有外酥香、内鲜嫩的特点。适合软炸的原料主要是鲜嫩易熟的鱼虾、鸡肉、里脊、腰、肚头、鸡、鸡胗、土豆、口蘑等。

酥炸

酥炸是将糕状半成品原料或码味蒸至软熟或烧煮入味的原料,挂糊或拍粉(有的不挂糊拍粉)后放入油锅炸至成菜的烹调方法。酥炸菜肴具有外酥松内软熟或细嫩的特点。适合酥炸的原料范围较广,有家禽、家畜、鱼虾等动物性原料。如:蛋酥鸭子、锅酥牛肉、桃酥鸡糕、网油鸡卷、鱼香酥皮兔糕、炸虾糕、炸春卷、软烧方、炸蒸肉。

浸炸

浸炸是一种将经加工处理的原料,放入温油锅中,让油温慢慢地升高,使原料炸透的方法。多用于烹制原料结构紧密,质地要求松脆的菜肴。如:油酥花仁、灯影牛肉、五香鸭子、烟熏排骨、香酥肉卷、辣酥鸡。

卷包炸

将经过刀工处理(或不经刀工处理)的原料,加入各种调味品拌匀入味后,再用可食的薄皮包成一

定的形状,然后投入热油锅中炸制成菜的一种烹饪方法叫卷包炸。卷包炸菜肴的特点是:色泽明快,外皮酥脆,内部软嫩,香气浓郁。常见的皮包炸菜品有:“荷包里脊”、“腐皮蜗牛”、“包炸大虾”、“千张米粉肉”、“凤衣海鲜饺”等等。

油淋

将经加工处理的整形原料,不入油锅,用滚油反复的淋烫,使其加热或成熟的方法。多用于烹制质地细嫩或已经制熟却又凉了的原料。油淋的原料在炸制前,大多要抹上一层用蜂蜜或饴糖调制成的糖浆(脆皮水),然后挂于通风处晾至表皮发干,再炸制。适用于鸡、鸭、鹅、兔等原料。成菜具有色泽红亮、皮酥肉嫩、不失原味、不浸油的特点。如:油淋仔鸡、油淋兔、油淋鸭、油淋鹅。

浸

将加工处理后的主料,置于微沸的液体传热介质中,慢火加热至刚刚熟,再淋芡汁、调味汁,或跟佐料而成菜的烹调方法称为浸。

浸法多用于鲜嫩的整料,如整条鱼和整只鸡,这些原料浸于液体传热介质中,用慢火加热,在温度不很高的条件下,慢慢成熟,至刚熟时取出,这样烹成的菜肴,肉鲜且嫩滑。

浸法常用的液体传热介质有水、汤和食油,所以浸可分为水浸、汤浸和油浸三大类。

第五章 烹饪技术

油浸

原料经刀工处理和腌制后,放入适当温度的油中,用慢火加热,浸至刚刚熟,然后淋入调味汁成菜的方法称为油浸。油浸法以食油为传热介质,烹制的菜肴具有外香内嫩滑的特点。

水浸

将生料放入微沸的水中,用慢火加热至刚刚熟后,淋上芡汁成菜的方法称为水浸。水浸法用微沸的水作传热介质,原料在加热过程中失水较少,故产品具有新鲜嫩滑的特点。

汤浸

将生料放入微沸的汤中,用慢火加热,浸至刚刚熟,淋芡汁或跟作料而成菜的方法称为汤浸。用汤浸法烹制的菜肴能较好地保持原料特有的鲜味,而且肉质嫩滑。

氽

用水传热,是一种把加工处理成丝、片、块或丸子形的原料,放入沸水中,使之成熟的烹制方法。多用于烹制要求质地鲜嫩的汤菜。原料多为鸡、鱼、猪肉以及猪肝等容易成熟的原料。如:肉丝灌汤、肝片汤。氽同时也是烹制高级汤菜的一道工序,也就是把原料氽一次,放入碗中,另外灌入清汤。如:清汤鸡丸、清汤福丸、五色鱼丸。在用这种方法时,有旺火汤沸,汤量适度,原料码味码芡,入锅微煮,再用筷子轻轻拨散,汤开时,连汤带菜一起装

碗;另外还有旺火、水沸、水宽,下原料略煮至熟打起用开汤泡起,这两种方式。氽也是处理动物性脚货的一种方法,以消毒,防止变质,操作时,用旺火将水烧沸原料下锅煮过心,捞起晾冷。

炆

炆是川菜中一种与炒相似的特殊烹制法。主要多用于质地脆嫩的蔬菜原料的烹制。其操作方法是:先将干辣椒与花椒在锅中用热油炒出香味,再放入原料同炒,使调味品炒出的香味炆入原料内,最后加入其他调味品快速炒制而成。如:炆黄瓜皮、炆莲白、炆白菜卷、炆莲白卷、炆绿豆芽。要求火大,快速翻炒,要保持脆嫩的质感,否则失去风味,注意干海椒不要炸糊。

烘

烘是指将初加工好的原料放入适量的油锅中,先采用中火,再改用小火,进行较长时间加热,使其松泡成熟的一种烹调技法。成菜具有皮酥香,内松泡的特点。多用于蛋类原料的烹制。如:鱼香烘蛋、苦瓜烘蛋、白油烘蛋、绍子烘蛋、泸州烘蛋、贵妃蛋。鱼香烘蛋的制作方法是将蛋及调味料充分搅匀,倒入油锅中,用小火把一面烘至金黄时,翻面加盖烘制另一面,至皮金黄打起入盘,再把鱼香味汁淋于蛋上即成。

烫

烫是把经加工成丝、片、块的原料,放入沸水中,使之成熟或改变形态的烹制方法。烫适用于冷菜、热

菜的制作。一般用于烹制质地脆嫩的原料,或半成品原料,如:猪肚头、猪腰、约、鸭胗、蜆皮。如:冬菜腰片汤、清汤双脆、佛手蜆卷、清汤腰方、芥末嫩肚丝等。

冲

冲是指将原料加工成流态,再放入热油或沸汤中,使之受热成熟和成形的一种烹调技法。主要用于烹制色白细嫩的菜肴或半成品,如:鸡豆花、肉豆花、芙蓉鸡片等,分为汤冲、油冲两种。

汤冲

汤冲是冲的一种,指用于汤将原料煮烫至熟。汤冲的技术关键是先用旺火、沸汤且汤宽,放入原料微微搅动后,改用小火,保持汤面平静,至原料成熟、成团、汤清即可。如:鸡豆花、肉豆花。

油冲

油冲也是冲的一种,是指用旺火将油烧热,沿锅边倒入原料,使之形状成片后,略炸即可,如:芙蓉鸡片。

炖

炖是指将经过加工处理的大块或整形原料,放入炖锅或其他搪瓷器皿中,掺足热水,小火加热至熟软酥糯的烹调方法。适合炖制的原料多肌肉组织粗老,耐得起长时间加热的原料,如鸡、鸭、猪肉等。如:雪豆炖肘、清炖肘子、绿豆炖蹄子、清炖牛尾汤(炖熟软后加一点番茄味更鲜)、当归炖鸡。

煮

煮是将原料或经初步熟处理的半成品,切配后放入多量的汤汁中,先用旺火烧沸,再用中火或小火烧熟调味成菜的烹调方法。鱼、猪肉、豆制品、蔬菜等原料都适合煮制。如:冬菜豆芽汤、白菜豆腐汤、煎蛋汤、豆芽汤、酸菜豆瓣汤(豆瓣是胡豆瓣)。

烧

烧是一种将经过处理的原料或半成品入锅,加汤或水,放入调料,先用旺火烧开,再用中火或小火烧透,再用旺火收稠汁液,使其烧透成熟的烹制方法。使用广泛,适用于烹制山珍海味、禽畜水产、蔬菜、豆制品和干果类原料。根据原料的质地,性能的不同和菜肴的需要,在烧制前,原料有的要经过煸、炒、煎、蒸、炸或煮。按色泽来分可分为红烧、白烧两种,以突出某一调味品来分有葱烧、家常烧、酱烧三种。以原料的生熟分有生烧、熟烧两种。此外还有一种川菜的特殊方法,叫干烧。用烧的烹制方法,成菜具有色泽美观,亮汁亮油,质地鲜香软糯的特点。如:苕菜狮子头、红烧鱼、红烧卷筒鸡、红烧鸭卷、神仙鸭子、红烧什景、红烧鱼唇。

红烧

红烧是指将切配后的原料,经过焯水或炸、煎、炒、煸、蒸等方法制成半成品,放入锅中,加入鲜汤旺火烧沸,撇去浮沫,再加入调味品、糖色等,改用中火或小火,烧至熟软汁

第五章 烹饪技术

稠,勾芡收汁成菜的烹调方法。红烧用料广泛,山珍海味、家禽、家畜、蔬菜水产、豆制品都适合烧制菜肴。

白烧

白烧与红烧相对应,因烧制而成的菜肴色白而得名。与红烧的不同点是不加糖色、酱油等有色调味品,以保持原料自身的颜色,用芡易薄,使原料入味,而又不掩盖原料本色。成菜具有色泽素雅,清爽悦目,质地细嫩或熟软的特点。如:三菌烧鸡、白果烧鸡、火腿凤尾、干贝菜心、银杏白菜、蒜烧肚条、白汁鲜鱼。其方法同于红烧。

葱烧

调味品有盐、酱油、味精等。主要用于突出葱的腥香味的菜肴。在烹制时,先将葱段在锅中用油煸一遍,火不能大,油温不易过高,以免煸糊,煸出香味后,再加入鲜汤,然后放入经煎或蒸、炸、焗过的原料,用旺火烧开,加调味料,在改用中火烧至成熟入味,再勾芡收汁起锅。成菜具有亮油亮汁,颜色清爽,富有葱香味的特点。在煸葱时用猪油最好。在制葱烧鱼时,先把鱼放入猪油锅内煎炸一下,因为鱼的黏液里有泥腥味,炸后,可以去泥腥味。可以除异增香。成菜清淡,勾的芡不能太浓,酱油增色,味精增鲜,颜色不宜过深。

酱烧

酱烧的调味品有盐(酱油)、甜酱(白糖)、味精。主要突出甜酱的甜、咸、香味的菜肴。一般用于经刀

工处理的条、块状的原料。荤素均可,如:冬笋、茭白、茄子、苦瓜、鸭子。烹制时,先将甜酱用鲜汤或油调散,下锅炒香,再加调料和适量的鲜汤,然后放入炸过的原料(炸的目的是使原料水分失去一部分),烧至甜酱汁均匀地裹附于原料上即成。成菜具有见油不见汁,颜色深黄,质地软脆的特点。如:酱烧茭白、酱烧冬笋、酱烧苦瓜、酱烧茄子。

家常烧

家常烧是川菜使用较广泛,突出家常味的烧菜方法,有浓郁的地方风味。它使用的原料广泛,上至山珍海味,下至时鲜小菜皆可。在烹制时,用中火,热油,先将豆瓣下温油锅炒至油呈红色,出香味时,再掺汤,打去豆瓣渣,下主料、辅料、调料,调好味后,改用小火慢烧,直到烧至成熟入味,勾芡而成。成菜具有醇浓鲜烫的特点。如:家常海参、家常熊掌、蘑芋烧鸭、软烧仔鲢、辣子鱼(不用豆瓣,用泡辣椒)、豆瓣鱼、泡菜鲫鱼、麻婆豆腐、苕蓝烧牛肉、大蒜烧鳝鱼。

生烧

生烧适用于质老、筋多、鲜味不足、或质地鲜嫩的原料。因原料质地不同,烹制时火候也不同。烹制质老筋多的一般先要经过焯水处理,然后再加鲜汤,用旺火烧开,再去净血污浮沫,改用中火或小火,加调料慢烧至熟软,再改用旺火收汁而成,成菜具有汁浓入味,柔软耐嚼的特点。如:红烧牛掌、家常鱼唇、葱烧裙边、烧牛肉。烹制质地鲜嫩

的原料,一般要经过先煸炒、煎、炸然后加汤或水,以旺火烧开后,再改用中火烧至成熟,然后用旺火收汁起锅,成菜具有见汁不见油,色泽美观,质地鲜嫩的特点。如:生烧鸡翅、生烧大转弯、香菌烧鸡、生烧筋尾舌、红烧舌掌、糖醋鲜鱼。

熟烧

熟烧基本方法同生烧。适宜于要求成菜迅速,质地熟软,油而不腻的菜肴。原料一般是经过加工成条块状的熟料。以鸡、鸭、猪肉等较为常用。如:姜汁热窝鸡、豆瓣肘子、红烧排蹄、大蒜烧肥肠。

干烧

干烧不用水淀粉收汁,是在烧制过程中,用中小火将汤汁基本收干,其滋味渗透入原料内部或黏附在原料表面的烹调方法。适用于鱼翅、海参、猪肉、牛羊肉、蹄筋、鱼虾、部分茎、茭豆、茄瓜等原料。如:干烧鹿筋、干烧玉脊翅、干烧绍子鱼、干烧岩鲤、干烧脑花

笃

笃是四川民间烹制家常菜的一种传统方法,大至同于烧,多用于烹制豆腐、鲜鱼一类的菜肴,烹制时火要小,汤要少,慢慢地烧、烧时汤要不断冒气泡,直至原料本身水分排出,调味品渗入后收汁起锅。成菜具有质地细嫩、鱼香入味的特点。如:麻婆豆腐、白油豆腐、豆瓣鱼、泡菜鱼。特点是火要小,汤要少。

软笃

软笃又叫软烧,多用于鱼类原料,其方法基本同笃,与笃的区别是:原料制净后,不经煎炸,而是直接入汤汁锅中烧,或在浅油锅中稍跑一下,在加调料,鲜汤,用小火慢烧,至熟,成菜鲜嫩入味。如:软烧仔鲢、软笃豆瓣鲫鱼。

烩

烩是将多种易熟或经初步熟处理的小型原料,一起放入锅内,加入多量汤水及调味品用中火加热烧沸出味,勾芡成汁宽芡浓的成菜方法。烩制菜肴具有用料多种、汁宽芡厚、色泽鲜艳、菜汁合一、清淡鲜香、滑腻爽口的特点。一般适合的主料有鸡肉、鱼肉、虾仁、鱼肚、海参、鱿鱼、冬笋、蘑菇、木耳、火腿等。如:番茄烩鸭腰、鸡腰、鸡片鱼肚、鱿鱼腐皮、双海烩、三海烩、白花鱼肚、三鲜豆腐、八宝素烩。一般用白烩较多,与白烧相同。与白烧的不同点是:烩的加热时间短,汤汁多用奶汤。

焖

焖是指经炸、煸、煎、炒、焯水等初步熟处理的原料,掺入汤汁,旺火烧沸,撇去浮沫,放入调味品加盖,用小火或中火慢烧使之成熟并收汁至浓稠成菜的烹调方法。一般适合焖的原料主要有鸡、鸭、兔、猪肉、鱼、蘑菇、鲜笋等。焖的菜肴根据色泽和调味的区别,可分为黄焖、红焖、油焖三种,但其烹调方法是相似的。如:白油青元(最好是用甜咸味,甜重于咸才好吃)、绍子青丸

第五章 烹饪技术

(用咸鲜味)、油焖笋尖、家常鲜笋、黄焖蘑菇鸡(制时加一点酱油)、黄焖大鲢鱼头。

煨

煨是将原料加工处理成块状的原料,入锅加鲜汤烧开,在改用小火或微火,加调配料,吃味,上色,慢烧使其成熟,用的时间比较长,并使汁浓的一种方法。一般多用于烹制猪肉、鸡肉等一类菜肴,成菜具有色红、油亮、汁浓,味醇,软糯,肥美的特点。如:红枣煨肘、烧皱皮肉、香糟肉、东坡肉、烧冒结子、罐罐鸡、板栗烧鸡。煨与烧、燂的不同点是:火力比燂、软烧还要小,汤汁是依靠原料本身的胶汁自然浓缩,不需用勾芡。

拔丝

拔丝是指将白糖用少量的油或者水小火加热熬到一定火候,再放入炸好的原料裹匀,食用时将其能够拔出细细糖丝的烹调技法。在炒制糖液时要注意火候,这是拔丝菜肴成败的关键,可用筷子指少沾上一点糖液,向外拉伸,看是否有细细的糖丝出,若有则可下原料。另外,在食用拔丝菜时,必须将其夹起浸入凉水内,使籽液凝固变脆,同时也避免被籽液烫伤。

蜜汁

蜜汁是指用糖或者蜂蜜加适量的水,小火熬制成一定浓度的糖液,用于浇在熟制后原料上的一种烹调技法。在熬制糖液时也可根据菜肴的风味要求加入一些甜酸类酱料。

燂

将经过加工处理的原料放入锅里加汤汁,加配料、调料,用大火烧开,再用小火慢烧使其成熟的一种烹制方法。适用于一些大块的,质地绵韧的,富含胶汁的原料。燂和烧一般是配合使用的,特别是一些膾炙比较重,鲜味差,质地绵韧的山珍海味类原料,都必须经过久燂慢烧使其绵软入味,在换锅收汁而成。成菜具有质地柔软,味道醇香,汁浓粘口的特点。如:红烧熊掌、干烧鹿筋、红烧鱼翅、三鲜鹿筋、红烧鱼唇。燂也泛指将烧至成熟的菜肴用微火加热保温的方法。如:鸡豆花,使水似开非开,使汤汁清凉。

蒸

蒸是指经加工切配、调味的原料,盛装入笼,利用蒸气加热使之成熟或软熟入味的烹调方法。蒸制的菜肴因水蒸气的湿度已达到饱和并有一定的压力,所以受热均匀,菜肴的滋润度高。由于蒸制时原料不会翻动,原料间所含的物质,渗透交换受限,所以具有原形不变,原味不失,原汁原味的特点。适用此烹调方法的原料非常广泛,无论大型或小型,整形或散形,质老还是质嫩的原料皆可。

蒸要根据原料的性质和菜肴的要求,正确使用火候,其中包括蒸气的大小,加热时间的长短以及笼锅技术的不同应用等。

清蒸

清蒸是蒸的一种,多用于色彩

清淡、质地松软细嫩的菜肴烹制。适用于鸡、鸭、鱼、蛋及猪杂等原料，烹制时原料一般经过出水处理，蛋和猪肝之类，先要制成液态，原料放入容器内，加入高汤（姜、葱、盐、料酒），忌用酱油和深色调味品，酌加好汤，盖严容器或不盖严，入笼用大火或中火蒸制而成。特点是蒸时原料内要加汤。如：清蒸全鸡、奶汤大杂烩、银杏鸭脯、虫草鸭舌、清蒸鸭条、归芪蒸鸡、清蒸鲢鱼、蒸芙蓉蛋、蒸肝膏。

旱蒸

原料入笼蒸制时，只加调料不加汤汁叫旱蒸。盛原料的容器一般要加盖，或者用纸盖，或者用猪网油盖面，增加其油脂，使其更滋润，多用于烹制要求色白、味清、质地鲜嫩或软糯的菜肴，以及鸡糕、鱼糕、肉糕和蛋糕等半成品的加工。旱蒸菜品由于汁少味淡，因此，走菜时一般要灌清汤或奶汤，如：清蒸鱼灌清汤。有的挂白汁，或配味碟，一些菜还要经过炸制最后成菜，如：烧蒸全鸡。用旱蒸法成菜的还有旱蒸鸡、旱蒸脑花鱼、姜汁肘子、八宝鸭子、八宝饭、八宝酿梨、蜜汁酿藕、酿苦瓜、龙眼咸烧白等。

粉蒸

粉蒸适用于鸡、鸭、鱼、肉（猪肉、牛肉），因这种方法都要拌和大米粉，所以得名粉蒸。如：粉蒸鱼。烹制时原料一般要经刀工处理成片、块或条，然后入盘，加调料、米粉拌和均匀，再装入蒸碗内或竹片、竹块的笼内或荷叶内，入笼大气蒸熟。

成菜具有软糯滋润，味浓而香，油而不腻的特点，如：小笼粉蒸牛肉、刨花蒸肉、粉蒸鳝鱼、粉蒸鸭条、荷叶粉蒸鸡、荷叶粉蒸肉。制作小笼蒸牛肉时，一般蒸十分钟，蒸的时间过长肉质绵韧。在蒸制这些菜时，还可以加适量豆腐乳水，香味更好。

扣蒸

扣蒸是指将刀功处理成形的原料整齐排放在合适的或特制的容器中，上笼蒸制成熟，再成菜时将菜肴翻盘的烹调技法。扣蒸菜肴成菜后具有形状整齐、美观的特点，扣蒸根据其摆放原料的方法和成菜后表现不同，可分为明扣和暗扣两种。

卷包蒸

卷包蒸是将原料加工成丝、片、糜状等小型形状，用调味品拌渍成馅，用荷叶、竹叶、芭蕉叶、菜叶、蛋皮等包卷后，放入器皿中用蒸汽加热至熟的方法。

烤

烤是一种将烹调原料事先腌制入味，再利用柴、炭、煤、天然气、煤气等燃烧的热量或电、远红外线的辐射热，使原料成熟的一种烹调方法。烤制的菜肴具有色泽美观、皮酥脆、肉鲜嫩、香味浓醇的特点，适用于鸡、鸭、鹅、鱼、乳猪、猪方肉、火腿等大块和整形的原料，在烹制前，一般要经过出坯，在酿上馅或包裹，然后根据原料的大小、性质，以及设备的不同，正确掌握烤制的火候。成菜具有色泽美观，形态大方，皮酥肉嫩，香味醇浓的特点，根据其操作

第五章 烹饪技术

过程中的具体方法和加热设备的不同,可分为挂炉烤、明炉烤。

挂炉烤

挂炉烤又称暗炉烤,是指将原料初加工、腌制入味后,挂于封闭的烤炉内烘烤至熟的一种烹调方法。挂炉烤是一种具有温度稳定、受热均匀、成熟快的特点,也是一种运用最广泛的烤制方法。适用于鸡、鸭、鹅类的烤制。如:挂炉烤鸭、挂炉烤鹅。

明炉烤

明炉烤又称叉烧、明烤,是指将原料经过初加工、腌制入味后,放于敞口火炉烤制食品的一种烹调方法。烤制的原料有的要酿馅,有的要包猪网油,都要上叉,烤时放在火炉或火池上不停的翻动,烘烤至熟。优点是设备简单,方便易行,火候容易掌握,可以烤制大型原料,适用于乳猪、猪方肉、鸡、鱼、火腿等大块或整形的原料。如:叉烧乳猪、叉烧酥方、叉烧鱼、叉烧全鸡、叉烧火腿。

焗

焗是指将原料初加工处理后,用调味品腌制入味,运用密闭式加热,使原料自身水分气化至熟的一种烹调方法。焗根据其传热的物体不同,又可分为盐焗、炉焗等。

盐焗

盐焗是指把原料初加工后,用调料腌制后,再用锡箔纸包裹起来,然后埋如炒热的盐中,用盐的温度将其焗熟的一种烹调方法,盐焗是

焗中运用最多的一种。

炸收

炸收运用于冷菜,是指将清炸过的半成品,入锅加调料、鲜汤,用中火或小火慢烧,使之收汁、亮油、回软入味的方法。成菜有色泽棕红,酥软适口,干香滋润,化渣的特点。如:花椒肉丁、陈皮肉丁、陈皮鸡丁、花椒鸡丁。原料码味直接下锅清炸,(要掌握好火候,只微炸于水气即可,炸久了,颜色会深)操瓢打起,放干海椒、花椒稍炒,加汤下原料加白糖、盐吃味,用中火或小火收。在收时加一点糖汁,基本收干即可。如用急火收,原料不化渣,所以一定要用小火收,收的时间长点。

卤

卤是将经加工处理的大块或整形原料,放入事先用各种香料和调味品调制的卤水锅中,加热煮熟入味的一种烹调方法。多用于烹制鸡、鸭、鹅、兔、蛋、猪肉、猪杂、牛肉、牛杂等原料。成菜有色泽美观、香味醇厚、熟软适口的特点。卤制的原料一般应先经出水,或煮至半熟,入锅先用旺火煮片刻,在改用小火慢煮,直到熟软入味。在煮的过程中,要随时打净卤水面上的浮沫,以保持卤水的洁净。如多种原料混合卤时,质老的、煮的时间长的应放在下面,质嫩易熟的易放在上面,由于对菜肴的色泽要求不同,又分为红卤、白卤两种。

红卤

红卤是指卤水颜色较深,一般

加有糖色、酱油等有色调味品，卤制的菜肴具有色泽红亮、香味浓郁的特点。如：五香卤肉、五香卤鸡、卤鸭、卤猪心、舌、肚、卤斑鸠。

白卤

白卤是指卤水颜色为浅色，卤水中不加糖色、酱油等有色调味品，成品多以原料本色为主，具有色泽淡雅、口味鲜香的特点。如：五香卤花仁、五香卤豆腐干、白卤鸡。

拌

拌是冷菜的一种烹调方法，是将加工处理成丝、丁、片、块、条的生料或熟料，加调料拌匀使其入味的一种方法。拌的方法用料广泛，制作精细，味型多样，品种丰富。用于拌菜的原料，包括山珍海味、禽畜、瓜果蔬菜。在拌之前，原料一般都要经过腌渍或加热成熟，然后刀工成形，拌以味汁，所用的味型要按菜肴的要求来定。拌制的菜肴具有色泽美观、口感鲜脆软嫩、少汤的特点。如：麻辣兔丁、姜汁菠菜、红油三丝、怪味鸡块、麻酱凤尾。

淋

淋是一种将原料经过刀工处理后，装于盘中，再根据菜肴的风味特点，用调味品调好味汁，淋于原料上的方法。多用于宴席的冷碟，临开席前才淋味汁，由客人拌匀取食。如：椒麻鸡片、芥末鸭掌、姜汁肚花、糖醋蜇卷、银芽鸡丝、鱼香青元、蒜泥白腰。好处在于可以体现冷菜的刀工装盘技术，可以保证成菜的色泽和形态。

蘸

蘸也是凉菜的烹制方法，是将经熟制或初步加工的原料，刀工处理成丝、丁、片、块或条，根据风味、特色，配上味碟，供客人蘸食。多用于一菜多味或有特殊风味的菜肴，如：双吃鸡片、四上玻肚、四味鲍鱼、蘸酱黄瓜、蘸水兔。

泡

泡是川式凉菜特有的一种烹制方法，是指将原料经过初加工或熟处理后，直接放入用盐、花椒、白酒、辣椒、姜等多种调味品调匀的溶液中浸泡，使之浸泡入味，并改变原料的质地和风味的一种烹调方法。

糟醉

糟醉是凉菜专用的一种烹调方法，是将经过初加工或熟处理的原料，用酒或糟汁浸渍入味的一种方法，成菜后具有一股清新爽口的酒香味。如：南卤醉虾、醉鲜虾、糟醉冬笋、南糟醉蟹、椒麻醉虾。

冻

冻是利用原料本身的胶汁，或另加猪皮、琼脂等经熬制后的凝固作用，使菜品凝结成块。冻类菜肴具有晶莹透明、鲜嫩爽口的特点。成品可分甜、咸两种。咸的多用于以猪肘、鸡、鸭、虾、蛋等原料制成的冷菜。甜的多用于鲜果制成的冷菜。在冻料的使用上，咸的以猪皮为主，甜的多用琼脂。冻的熬制中，咸的用清汤，甜的用糖水。咸味冻的原料，要先制成熟品，再与冻料共

第五章 烹饪技术

同成菜。如：鸡丝冻、虾环冻、水晶鸭条、桂花冻、龙眼冻、枇杷冻、什景冻、水晶肘子、银耳果冻。

渍

渍是一种将炒熟的原料，趁热放入盛有调味汁的碗中，加盖，使之浸泡入味，膨松回软的一种方法。成菜后具有口感软烂、滋味悠长、风味独特的特点。适用于干豆类的原料，如：糖醋蚕豆、鱼香豌豆、鱼香黄豆。渍也是烹调过程中的一个环节，就是通常所说的码味，可以对蔬菜原料去苦味、涩味，使之消毒杀菌。

酿

酿是川菜的精加工之一，也是烹制过程中的一道工序，是把一种原料加工后，填进另一种原料内的一种方法。需要经过蒸或炸烹制成菜。有咸酿和甜酿两类。咸酿一般是以动物性原料为酿料。如：箱箱豆腐、棱角豆腐、八宝鸡、酿肚、八宝鸭子、酿南瓜、酿茄子、酿苦瓜、酿甜椒、酿番茄、蘑菇海棠；甜酿一般是用各种蜜饯（百合、苡仁、冰糖、糯米、莲米、芡石），如：酿梨、酿苹果、酿藕、西瓜盅。百合、莲米、苡仁、芡石要先上笼蒸一次。

卷

卷也是烹制过程中的一道工序，是把原料加工成片状，或以它自然形态作为皮料，放入丝、茸、末等馅料，卷成圆筒形或如意形，制成半成品，在经过蒸或炸的烹制方法成菜。如：萝卜如意卷、炸春卷、网油

腰卷、网油鸡卷、网油鸭卷、五色卷、三色卷、油皮虾卷、桃仁鸡卷、白菜卷、龙眼甜烧白、龙眼咸烧白。

蒙

将某种原料粘裹上一层糝，以掩住原料的全部或某部分成半成品，再经过氽、煮的烹制方法成菜。一般用于清汤菜。如：鸡蒙菜心、鸡蒙豆尖、鸡蒙竹荪，在宴席内走成二汤。

贴

贴指将几种加工成形的原料黏附在一起，成为有固定形状的半成品的制作方法。是制作高级菜品的方法之一。辅料用味鲜的原料，主料可用鸡、鱼、虾、豆腐等。底板原料一般为面包、土司、肥膘，主料在改刀码味后再贴。如：锅贴鸡片、锅贴鸳鸯、锅贴三鲜、锅贴鱼片、锅贴豆腐。

糝

糝是指颜色洁白发亮、质嫩松泡、味鲜少筋的糊状原料，一般是以茸状的动物性原料为主，加清水、猪肥膘（或猪板油茸）、鸡蛋清、水豆粉、盐搅制而成的，多用于川菜的高级菜肴。如：鸡蒙葵菜、三色鱼元、鱼香酥皮兔糕、清汤鸡元、白汁鸡糕、鸡蒙兰花、白汁豆腐、锅贴豆腐、五色虾球。

糝的种类

根据主料的不同可分为鸡糝、鱼糝、兔糝、虾糝、肉糝、豆腐糝六种。

制糝

行业内又叫打糝或搅糝。指将色浅、味鲜、质细嫩的动物性原料捶茸,加鸡蛋清、水、盐、水豆粉,搅成茸糊状的操作方法。

制糝原料的作用

1. 水的作用:解散茸,决定糝的干稀。要根据原料本身的特性来决定吃水量。质老的吃水量多,质嫩的吃水量少。根据菜品的用途来决定吃水量。如:鸡元吃水量少了就不嫩,吃水量多了就不易定形。根据季节决定吃水量。夏季少,冬季多。下料的先后也与吃水量有关。

2. 盐的作用:在制糝中除了提味、增鲜之外,还有收敛的作用。用盐量一方面取决于原料的多少,一方面取决于吃水量的多少。料多、水多,用盐量多,反之则少。

3. 蛋清的作用:能使糝细嫩爽口,并具有凝结固体的性质,起到使主料与辅料粘连的作用,也起松泡的作用。蛋清的用量与主料的多少,吃水量都有密切的关系,与主料成正比,与吃水量成反比。

4. 肥膘的作用:起细嫩化渣,润滑色白的作用,使用量根据主料的多少,菜品的用途,季节来决定,主料多肥膘量就多,用于清汤菜品的肥膘宜少。在夏、秋季节容易化油,所以用油量少。

5. 豆粉的作用:中和水分,辅助粘连,使糝滑嫩,不吐水,在经处理后,减少收缩。豆粉量要根据制糝原料的数量和吃水量来定,成正比。只要糝打好了,加不加水豆粉都可以。

制糝的注意事项

1. 选料要新鲜。在选用鸡脯肉时,注意不要选用已经被烫熟了的鸡脯,否则它的膨胀性不好。鱼肉一般用乌鱼肉为好。

2. 捶茸时墩子要干净,最好铺放一张生猪肉皮在上面。开始捶时,用力不能过大,应先捶松,再捶细,然后再捶茸、排筋,最后用刀口轻轻地剝一次。捶出的茸标准应达到细烂无颗粒。肥膘同样要达到这一标准。

3. 如原料血红质差,可以先用清水浸漂再打糝。

4. 放入肥膘茸后,要一气呵成,搅久了会化油,糝会变稀,夏季可以把肥膘入冰箱冷冻在使用。

5. 搅糝时要顺一个方向搅,切忌乱搅。反方向搅会破坏分子结构,使其不易凝结。

装盘

装盘是指将烹制成熟的菜肴或食品,装入器皿中,再通过一定的拼摆,使菜肴和器皿之间相互映衬,让菜肴具有一定形状和美感。装盘是菜肴制作全部过程的最后一道工序,在烹调工艺中是具有较高造型艺术要求的重要环节。装盘菜肴技艺的高低,对菜肴的艺术价值有决定性的作用。

装盘的基本要求

1. 注意清洁,讲究卫生。菜肴必须装在消过毒的盛具内;装盘时,手指不能接触食物,冷菜装盘时要保持双手清洁;装盘时,不能用炒瓢

第五章 烹饪技术

敲锅,锅底不能靠近菜肴,更不能用擦锅的抹布擦盘沿,装盘时锅与盘应保持一定距离,菜肴应盛装在盘的中央,菜汁不宜溅在盘沿上,如:溅在了盘沿,须用清洁毛巾擦拭。

2. 菜肴应装得形态丰满、主料突出,不能四面散开。主料装盘应突出,辅料起衬托作用,主料更不能让辅料掩盖。

3. 注意菜肴色和形的美观,装盘时应注意整个菜的和谐美观。为了突出菜肴的色彩和形态,必须根据菜肴的色泽选择盛具。

热菜装盘的要求

1. 菜肴装盘造型应适合于盛器。热菜在装盘成形时,应与盛具的形状保持一致。选用圆形盛具,菜肴应装成圆形。

2. 菜肴装盘应控制好量,不可过多或过少。菜肴分量过少,则显得盛器空,不饱满;若菜肴分量太大,装了满满一盘,影响到菜肴的美观成形,让人感觉不好看,且不卫生。一般菜肴装盘的量,控制在盛器的7~8分满即可。

3. 多种口味的菜同装一盘应间隔开。在烹饪中经常将多种口味、多种制法的菜肴盛装于一个盛器内,如鸳鸯海参、两吃大虾、双海烩等,为了防止串味,应做到菜肴之间界线分明,若盛器中间没有间隔的,则可用烹饪原材料将其分开,如用黄瓜、西红柿、广柑装盘围边。

左右交叉轮赶法

适用于形态较少,不勾芡或薄芡的菜肴,装盘前先簸锅,使锅中菜

肴集结一团便于装盘,再用炒勺将菜肴赶入盘内。采用左右交叉轮赶法装盘时,应注意将形小、形碎的原料装在盘下垫底,形大的原料盖于面上。

瓢装法

瓢装法适用于一锅几份菜的装法。装盘前簸几次锅,将原料簸匀,然后用勺将菜肴等量勺出,装于盘内。如份数不多,也可以采用左右轮赶法。

拖入法

拖入法一般适宜于整只原料的装盘,如整鱼。烧好的鱼,用筷子插入鱼头后面的鱼身部位,夹住脊椎骨,将鱼顺锅边拖起,盘子倾斜接于锅边,直接将鱼拖入盘中。采用拖入法时应注意盘子离锅不宜太远,高低位置要适度,不可过高或过低,以免拖入时鱼身断裂。

盛入法

盛入法适于单一或多种不宜散碎的块状原料。用炒瓢将菜肴盛入盘内,先盛小的,后盛大的,将原料搭配均匀,瓢边容易将菜肴戳破,有汤汁的应用瓢在锅边刮一下,以免汤汁滴在盘边。装盘时小的原料垫底,大的盖面。如:糖醋排骨、红烧什锦等。

扣入法

扣入法是先将原料在器皿内排放整齐,或摆成图案,待其烹制成熟后,把器皿反扣于盘内,揭开装料的器皿,盘内即装成了整齐、严密、

圆润、光滑的菜肴。如：攒丝杂烩、龙眼烧白等。原料装入器皿时应先装形状好的、主料，后装形状较差的主料和配料、辅料。

冷菜装盘的要求

冷菜，也被称为凉菜、冷盘、冷盆、冷碟、凉盘、冷荤等。是指将食品原料通过熟制及调味（分熟制前调味、熟制中调味、熟制后调味三种方式，这三种方式也可综合使用）处理后晾凉食用或直接生料改刀成形后，加入调味料食用的一种菜肴。冷菜装盘力求图案优美，色彩鲜艳，形态雅致。用多种冷菜原料拼摆的艺术拼盘更是冷菜图案美的代表，它使食者在进餐的过程中，得到了美的享受，同时也提高了筵席的档次。冷菜是中国烹饪的重要组成部分之一，是各种大小宴席不可缺少的菜肴，一般一桌高级筵席各菜的比例为：冷菜 25%、热菜 60%、小吃 10%、水果 5%，冷菜又是筵席中首先上桌的菜肴。由于“先声夺人”、“先入为主”的心理作用，所以冷菜质量的好坏，直接影响着食客对整桌宴席的评价。因此，一桌高质量的冷菜能起到烘托宴席气氛，增进客人食欲，提高席桌档次，给人以艺术享受的作用。

单碟

单碟是一碟盛一菜的装盘形式，多用于凉菜的盛装，是筵席的一个重要组成部分，多以双数上桌，如四单碟、六单碟。

双拼

双拼是凉菜中一盘盛装两种不同原料，并对称装盘的一种摆盘方法，也叫对镶。双拼不但要形式多样，还要注意两种原料颜色的配合，要色彩分明。用于高级筵席的双拼，要一荤一素，而且装盘时素的要略比荤的矮一点，荤的一般要经过拼摆，素的就不需要摆了。

三拼

三拼也叫三镶，是把三种冷菜原料装在一个盘内。它的颜色、形态、刀工方面又比双拼要求高一点，在盛器内的摆放也比双拼复杂。

四拼

四拼是中间放一种冷菜，周围放三种冷菜，中间要间隔开的成菜方法。

什锦拼盘

什锦拼盘是指将多种原料同装于一盘内，原料多的，可达十余种。什锦拼盘要求外形整齐美观，富于变化，切配精巧细腻，色彩深浅相间协调。什锦拼盘的摆盘造型多种多样，但须注意原料厚薄均匀，刀口面向外，摆放整齐，颜色岔开。

花色拼摆

花色拼摆是把经过刀工处理的原料，摆放于盘内，使其成为花、鸟、鱼、虫的形象。花色拼摆运用于高级宴席，其制作难度较大，艺术性强，要求色彩鲜艳，形象生动逼真，刀口面整齐均匀。

荤素拼盘

荤素拼盘是指几种荤原料和几种素原料装于一个分成多格的盛器内,如七色攒盒、九色攒盒。荤素拼盘色彩美观协调,拼摆形态有序,用料考究,刀工精细,用多种不同的荤素原料经刀工处理成丝、丁、片、块、条、卷等,再调以不同的口味,拼摆在格子里。注意摆的原料要因季节而异,要岔色、岔味、岔形。

中盘

中盘是摆放于筵席中间的冷盘,多与单碟同上,这时的单碟则被称为围碟。中盘可以是一道单一的冷菜,如:蒜泥白肉、盐水虾;也可能是多种原料拼成的冷拼,如:什锦拼盘、九色攒盒;还可以是用多种原料拼成的艺术拼盘,如:孔雀迎宾、龙凤呈祥。还有一种摆放于筵席中间,但不能食用,只是观赏的,被称为看盘,如用果蔬雕刻的仙鹤、龙凤等。

围碟

围碟是围于中盘周围的单碟。若没有中盘,围碟就称之为单碟。

冷菜制作的步骤

冷菜的制作程序与热菜有一定的差异。热菜是先切配,后烹制,调味在烹制的同时完成。而冷菜的加工方法则有多种,有的是初加工后直接切配、调味成菜;有的在初加工后先加热,后切配,再调味;还有的先切配,再加热、调味。现将其分述如下:

1. 选择原料→初步加工→刀工

成形→腌渍→加热烹制→装盘→点缀

如:糖醋排骨、陈皮兔丁、炆瓜条

2. 选择原料→初步加工→刀工成形→调味→装盘→点缀

如:蒜泥黄瓜、老虎菜

3. 选择原料→初步加工→加热烹制→刀工成形→装盘→调味→点缀

如:椒麻鸡片、蒜泥白肉

冷菜拼摆的装盘步骤

冷菜拼摆的制作,一般经过了垫底、围边、盖面三个步骤,一些档次较高的冷菜制作,还要在成菜后进行点缀。

垫底

垫底是拼摆造型的基础,就是用一些凉菜原料(多数用修整下的边角余料,高级筵席也有用熟鸡丝、鲍鱼垫底的)切成丝、丁、片等形状,在盛器内按拼摆内容摆出一个基本形,以利于拼摆下一步操作的进行。垫底质量的高低,直接影响到成菜的效果。垫底过少,成菜后不饱满;垫底过多,形态不美观。垫底的原料不宜切的过碎,否则不利于食用。

围边

围边是用形状比较规整的片、块、条状的原料排放于垫底原料的边沿,使垫底原料的外边沿不能被看到即可。围边的原料必须根据拼摆内容切得厚薄均匀,符合拼摆内容的要求。

盖面

盖面是完成拼摆内容主体制作

的工序,也叫做封顶。盖面要求选用质量最好的原料,切成整齐、美观、一致的形状,排放或叠放于垫底的原料上面,并使围边的原料被压住,使成菜美观、丰满,而且看不见垫底原料。

点缀

点缀是拼摆最后的一道工序,是在拼摆主体内容完成后,对拼摆内容进行的完善或添加工作。点缀可以是完成主体内容的制作,如鸟嘴、脚、爪的雕刻,眼睛的安放等;点缀也可以是在主体内容的旁边摆上突出主题、表明主题的原料,达到烘托主题、使内容更生动的目的,如仙鹤周围摆上松树、蝴蝶下面摆上花等。点缀不可过多,以免喧宾夺主。

凉菜装盘的手法

凉菜装盘一般运用排、堆、围、叠、摆、扣六种手法。

排

排就是将原料切成或处理成块、片、条等形状(也可利用原料本身加热后形成的自然形),有层次的成行放在盘内的手法。排分平排和叠排两种:前者是将原料一排一排紧密排成行;后者是将原料反复一层叠一层地排成一定形状。排有不同的形式,如平行排列、弧形排列、圆形排列、锯齿形排列、多种原料间隔排列等多种形式。总的说来要根据不同原料的形状以及拼摆的要求灵活掌握排列形式。如:火腿切骨排片,排成一封书。在制作什锦拼盘时,最好原料切成一头大、一头小的形状,排列成圆形,如都切成长方片,中间就太厚了。

堆

堆就是将经过刀工处理好的原料累积、重叠在盘中。这种方法成型速度较快,如:拌黄瓜丝、拌肉丝。它不需用什么形状,抓入盘内即可,但要注意摆盘要求丰满、得体,原料既不显少,又富有立体感。此法多用于单碟造型。

围

围是围绕、环绕的意思。就是将切成一定形状的原料,在盘内排列成环形(可排多层,层层围绕),中间可放置其他原料或点缀物。围的手法既可用于辅料的围边,也可用于主料的造型。如在主料的边上围上另一种色彩或另一种形状的原料,以烘托主料,突出主体;也有将主料排围成一定形态,中间用另一种原料点缀的。

叠

叠是重复累积的意思,就是把切好的冷菜一片一片重复累积起来,形成各种形状的一个过程。用这种方法可叠出叶形、梯形、桥形、马鞍形、蚌形等多种形式。叠的手法要求原料切得厚薄、长短、大小一致,制作时可在墩子上切一片,叠一片,随切随叠,叠好后略修改,用刀铲起,覆盖在垫底的原料上面(也可先切成片再在盘内叠成需要的形态)。

摆

摆是安放、陈列的意思。就是运用精细的刀功技巧,把具有各种色彩的多种原料切成不同形状,拼摆成各式各样的彩色图案或图形。一般摆多用于艺术拼盘的制作,如拼摆树叶形、羽毛形、翅膀形,均采

第五章 烹饪技术

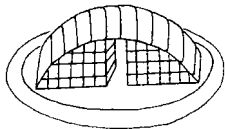
用这种方法。运用摆这种方法要求厨师具有扎实的切配技术、高强的造型能力和一定的艺术素养,只有这样才能拼摆出清爽利落,形象逼真、生动活泼的象形冷盘来。如:摆金鱼、孔雀、荷花、金鸡。

扣

扣又叫翻、摆碗。是将原料加工成形,先整齐排放在碗中或刀面上,然后再翻扣入盘内,或覆盖在菜面上的方法。扣也是装面的手法之一,辅料置于盘内,再用主料盖面,以达到突出主料的目的,如“粉皮鸡丝”一菜,先将拌的粉皮放入盘内,再用鸡丝盖面。

桥形

桥形是传统装盘形式之一,由于形如拱桥而得名。装盘方法:将冷菜原料改刀成规格一致的长方片或长方条,在盘内砌成两个阶梯形,横截面为直角三角形。在两个直角三角形的顶端,用长方片按刀口等距离整齐地摆成半圆桥形即可。根据菜肴需要,可摆成多孔或三孔桥形。

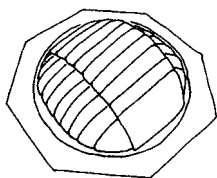


桥形

和尚头

和尚头是冷菜传统装盘形式之一,因呈半球球形,形式和尚的头顶故名。装盘方法:先用原料在圆盘内,堆砌成半圆形球体的初坯,再将原料改成规格一致的长方片,按刀口等距,整齐地排成三行(先装侧

面两行,后装中间一行),覆盖于初坯上即可。如:鸡块、鸡片。



和尚头

一封书

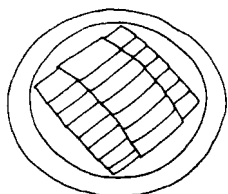
一封书是传统冷菜、蒸菜的装盘定碗形式之一。装盘方法:用稍长的原料,改成长方片,按刀口等距离排列,整齐装盘,因形如书页状而得名。此法用于冷菜。蒸菜用稍长的原料切成长方片,按刀口整齐排列于扣碗(亦称定碗)中,菜肴成熟后,将菜肴翻扣在圆盘中即成,形似书页状,如:咸烧白等。



一封书

三叠水

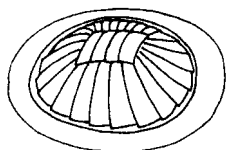
三叠水是冷菜传统装盘形式之一。装盘方法:先用原料在盘内堆砌成半球球形(比和尚头矮),再将切成长方片的原料平行排列成两行覆盖于半球球形上,再在两排原料中间覆盖一行即成。要求:刀工精细,厚薄均匀,长短一致并按刀口等距排列,整齐入盘。



三叠水

风车形

风车形是传统装盘形式之一。因原料在盘内排列形式风车而得名。装盘方法：圆盘中部选用部分原料垫底，再用切的厚薄均匀的长方片原料，依刀面等距离排叠，上宽下窄，前搭后层，按顺时针方向整齐地镶摆一周。封顶的原料要用上等原料，在四片或四片以上。成菜后，切片的原料要立于盘内，低边不能弯曲。也可排放于碗内，翻扣入盘。



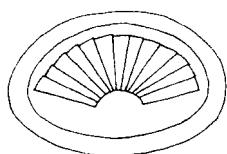
风车形

扇面形

扇面形也是冷菜传统装盘形式之一。因成菜后上宽下窄，上下端呈弧线，形式折扇叶故名。装盘方法：将原料切成长方形薄片，按刀口等距上宽下窄排列成折扇状摆入盘内即成。

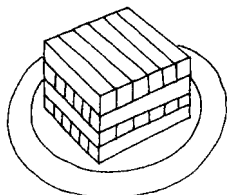
一颗印

一颗印是传统冷菜装盘形式之一。因形如一颗印而得名。装盘方



扇面形

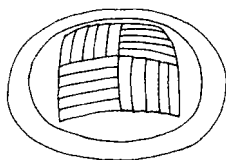
法：将原料改成厚薄均匀的长方片或长方条，在盘内一横一竖的交叉砌成正方体，其高度为8厘米左右，具体高度，根据菜肴需要而定。



一颗印

万字形

传统冷菜装盘形式之一。因装盘图案为“万”字形故名。装盘方法：是将冷菜经过刀工处理成片或条状，在盘内拼摆成线条清晰的四个正方形（线条走向不一致）组成一个大的正方形即成。



万字形

城墙垛

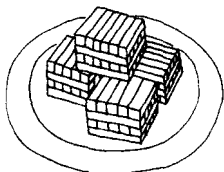
用于高桩，对镶，是冷菜传统拼摆形式之一。操作：将原料切成长方条，在圆盘一侧按搭桥法砌成菱

第五章 烹饪技术

形墙,再取料切稍大于长方条的薄片,按刀口平行叠好覆盖在墙垛上。圆盘另一侧可用其他冷菜原料堆砌和用萝卜花点缀而成。其高度一般为6厘米。

品字形

冷盘传统装盘形式之一。装盘方法:将原料切成规格一致的长方条或长方片,在盘内一横一竖地交叉砌成三个正方形,象“品”字形排列,再按同一方法在三个方块的中部砌一个正方形即成。



品字形

宝塔形

宝塔形是冷菜传统装盘形式之一。装盘方法:将切成骨牌片的原料,在盘的底层排列成六角形或圆形,由大到小依次重叠起来,高约10厘米左右。

三角堆

冷菜传统装盘形式。装盘方法:将原料切成细丝,在盘内堆砌成三角锥形,高约10厘米左右。

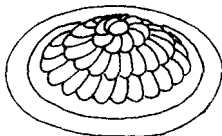
菱形

菱形就是将冷菜切成片、条、块

等形状后整齐地排列在盘中,呈菱形。也可用几种不同的冷菜原料拼摆成小菱形后,再合成一个大的菱形,其难度较大。一般用于单盘、拼盘,如“冻羊糕”、“叉烧肉”、鸡、鸭等均可装成菱形。

螺蛳形

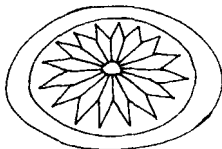
螺蛳形又称螺旋形,就是将冷菜切成片状,在圆盘内沿着盘边,由低向高,由外向里盘旋,形成螺蛳状拼摆在盘中。一般常用于单盘,如“拌黄瓜”、“素鸡”等原料均可摆成此形状。



螺蛳形

花朵形

花朵形就是将冷菜切成小菱形块、象眼块、片段等形状,拼摆成各种花朵状。一般常用于单盘、双拼、什锦拼盘等,如“咸鸭蛋”、“糖醋萝卜卷”等。



花朵形

第六章 雕刻盘饰

食品雕刻

食品雕刻就是在可食用的原材料上运用雕或刻的手法,将其制成准确、生动而艺术的各种艺术形态,或食用,或观赏,可以使就餐者在进餐过程中,能得到艺术的享受,同时也可以表达办宴目的或对他人的祝福。这里所说的食用性原料,包括蔬菜,如萝卜、土豆、青笋、南瓜、香芋等;肉类,如午餐肉、红肠、火腿肠、肉糕等;水果类,如:苹果、梨、桃、蜜饯等。

食品雕刻的表现形式

食品雕刻的表现形式一般分为圆雕、浮雕、透雕(即镂空雕)和浅雕四种。

圆雕

圆雕是指具有长、宽、高三度空间,可供多角度欣赏、具有相应于对象本身体积结构形式的立体造像。无论所雕造像尺度大于或小于所雕对象,都要求把对象的完整形体按照其本来的长、宽、高及立体形态,依照相应比例全面的表现出来。

浮雕

浮雕指在平面上雕刻出物象浮凸的一种雕刻形式,与浅雕相反,雕刻技法上属于“阳文”。浮雕同样也具长、宽、高三度空间,但它不能像圆雕那样 360 度观赏,而只能在 60~80 度一个面内作有效观赏。因浮雕不是按对象形体本身实际体

积比例关系,而是经过不同程度纵向体积压缩所形成的压缩于一平面的雕刻品。浮雕依照表面凸出厚度的不同,可分为高浮雕和浅浮雕两种。高浮雕趋向圆雕,其起伏与圆雕接近,压缩处理较少,既可作为食雕的装饰,又可作为纯观赏性的食雕艺术品;浅浮雕偏向于绘画,其压缩幅度较大,是一种平面性的图案装饰,以雕纹样为主,也可设计花卉、飞禽、人物、动物之类的图案。

透雕(镂空雕)

一般指将雕刻原料底板镂空的“浮雕”。它可以透过正面镂空的的空间看到其背面或里面的景物或食品。镂空雕刻具有玲珑剔透、视线不受障碍等艺术特色。

浅雕

浅雕是在雕刻原料上刻出或戳出较浅的、简洁明快的线条图案,在雕刻技艺上属于“阴刻”,具有典雅、古朴的艺术效果。浅雕有所需工具少、操作简便、快速的特点。一般多用于西瓜盅的雕刻。

雕刀

雕刀用途极广,可以切、削、刻,亦可代替戳刀使用,它体积小、轻便、灵活、容易携带。选择雕刀时,以手握住刀柄,大拇指伸直后与刀刃同长为好。

雕刀的持刀方法有两种:

1. 食指、中指、无名指、小指靠拢弯曲握住刀把,刀刃从食指第二指节处伸出。在运刀时,大拇指起

第六章 雕刻盘饰

稳定作用,一般不靠着刀身(切原料时除外)。主要用于雕、切、削。

2. 食指、中指、无名指、小指微微并拢,内弯,将刀柄置于虎口,刀身平放于中指第一指节,食指抵住刀背,拇指轻压住刀身与刀柄连接处。用于刻的方法。注:在雕刻时,一般用小指靠住原料,以使运刀平稳。

戳刀

戳刀是食品雕刻刀具中的一种,其种类较多,用途较广。其特点是比用雕刀速度快,戳出的线条、块面均匀、光滑、清晰。根据戳刀刀口的形状不同可分为圆口戳刀和尖口戳刀两种。

戳刀的持刀方法:右手的食指、拇指微微向内弯曲捏住刀柄的前端,中指、无名指、小指并拢靠住刀柄,刀柄后端放于虎口间。其雕刻过程是由五指与手腕相互配合来完成的。

起环刻线刀

这种刀有两种。一种是有机玻璃制作的刀柄,长15厘米的圆柱形,前端带有一U形不锈钢刀片;另一种是直接用不锈钢制作的圆柱形刀柄,前端有一段不锈钢弯折成U形刀片。

起环刻线刀主要用于制作西瓜盅的凸环。制作时先将起环刻线刀U形的尖端反扣于原料表面,慢慢将刀尖插入表皮,待刀尖将皮刺穿后,转动刀柄,使刀尖端旋转180度,由原料内勾出,这时U形刀口已经穿于原料表面,再将刀向前推

(或向后拉),即可推(拉)出两端皆与原料相连的线条。

拉线刀

拉线刀刀身为长条状,在刀身的两端或一端安装有不锈钢刀片,其刀片呈菱形或圆形。主要用于雕刻戳刀不便于操作的凹面或狭小空间线条的处理,另外也可用于一些较密集线条的雕刻,如动物的毛、发;老人的胡须等。拉线刀的持刀方法如同握笔姿势。

挖球器

挖球器为中间一手柄,两端配有一大一小两个半圆球形的不锈钢金属勺,每个勺底部有一小圆孔。主要用于挖圆球或挖槽、挖孔洞。持挖球器的方法:大拇指、食指、中指、无名指、小拇指弯曲握住挖球器把。

模具

模具是用不锈钢条按照某些动物或物体的轮廓形状弯折而成空心模型,其边沿有刀口。操作时将模具放置于原料上,用刀压下,即可得到一块成形的原料,再按需求切成不同厚度的片状即可。多用于装盘、围边。

打皮刀

打皮刀根据打皮方式的不同,分为横刮式及推拉式两种。横刮式打皮刀的刀身为不锈钢制作,与较大的U形戳刀相似,也呈圆弧状,其刀身边沿有两排齿(用于刮鱼鳞),刀身底部开有两个口,中间向

下凹陷,刀口也就在这两个口的位置。横刮式打皮刀顾名思义就是用来刮去原料表面粗皮的。其持刀方法同挖球器。推拉式打皮刀刀身呈Y字形,配有塑料刀柄,刀片安装于Y字形刀身顶部,两面起刃。使用时大拇指、中指、无名指、小拇指自然弯曲,握住刀柄,食指扣住Y形刀身的分叉处,向前推或向后拉,打去原料外皮。

分规

分规即我们平常所用的圆规,只不过圆规两个脚一个是金属尖,一个是笔芯,而分规两只脚均为金属尖。分规可以用于雕刻瓜盅、瓜灯时的定位、画圆,同时也可以用于确定雕刻物象的比例。

502 胶水

一种强力胶水,用于食雕原料的粘接。使用时先将原料表面切平,擦干水气,将502胶水涂于原料的一个表面,然后立即将两块料的粘接位置靠紧,稍微紧压5~10秒钟即好。在使用502胶水时要注意不要将胶水溅入眼睛或口腔中,同时尽量避免胶水与皮肤粘接。

食品雕刻的常用手法

食品雕刻的常用手法包括:切、削、戳、旋、刻、粘等。

切

切是在食品雕刻中最初的加工手段,一般用菜刀或雕刀将原料切出大形,以利于下一步的精加工。切大形时要注意下刀要准,尽量将不要的原料多去,以加快雕刻速度。

同时应避免将需要的部分去掉。

切有时也与粘相配合。如先将加工成形的原料切成片,再粘接在一起,完成造型。

削

削是根据所使用的工具不同,而略有区别。用菜刀或打皮刀削,主要是将原料的表皮或粗皮去净。而食品雕刻中所使用的削,主要是指用雕刀在原料上从上至下去料或成型的一种手法,通常也称为直刻。如多数花花瓣的成型就是运用削这种手法。在削的过程中,应注意持刀手的大拇指应抵住原料,使运刀更稳,下刀更准。

戳

戳是在食品雕刻中也是较常用的雕刻手法之一。戳需有专用的工具——戳刀。戳刀的形状有圆口(U形)、尖口(V形)和其他不规则的多种形状。戳是将戳刀斜插入原料表面,持刀的手将刀匀速向前推动,制作出沟、槽、丝、条等形状的加工手法。如戳菊花、戳鸟羽毛等。戳这种方法易于初学者掌握,戳出的线条也较为美观,但使用戳刀时应注意持刀不要过紧,向前推进时,速度要均匀,不可时快时慢,以免戳出的线条粗细不匀。

旋

旋这种手法主要使用工具为雕刀,其持刀方法同削。只是削是在原料上直上直下,运刀线路为直线,削出的面也是一个平面。而旋,其运刀线路为弧线,削出的面也是带圆弧形的面,方法如同削苹果皮。一般在制作含苞待放或半开的月季花、玫瑰花、牡丹花、山茶花时会运

第六章 雕刻盘饰

用到这种方法。另外在制作其他立体雕件时,也可以用旋这种手法来处理圆弧形的面,或旋出孔、洞等。旋这种手法掌握起来较难,初学者要加强练习,以熟练掌握该手法。使用旋时应注意持刀要稳,下刀要准,确保旋出的面光滑、平整。

刻

刻在食品雕刻中属于精加工,是指对雕刻作品局部较细形态的加工手法。刻在雕刻过程中主要是通过手指和手腕的活动,而达到去料的目的,其运刀范围较小。雕刻时要注意小心去料,避免出现错误。

粘

粘也是现代食品雕刻常用手法之一。粘是用 502 胶水将加工成形的原料粘接在一起。粘可以将形态较小的原料粘接成大块的原料,以制作出较大的作品;粘也可以直接成型,如一些小型花卉的制作,就是将原料制成需要的形态后,切成片,粘接成形;粘也用于组合雕的拼接、组装。通过粘接的原料,有牢固耐用,接口较小的特点。在没有 502 胶水的情况下,就只能用牙签、竹签将两个原料连接在一起了。在使用 502 胶水时须注意,胶水有毒性,必须与菜肴分隔开,不能直接接触。

食品雕刻常用贮存法

目前食品雕刻原料及作品常采用干燥贮存法、湿布包裹法、直接浸泡法、矾水浸泡法、高温冰箱贮存法、冷冻贮存法、琼脂涂抹法、清水喷淋法、包裹浸泡法等方法进行保管与贮存。

干燥贮存法

干燥贮存法主要针对食品雕刻原材料的贮存。它是将一些含水量相对较少的食雕原料,如马铃薯、红薯、芋头等,放置于干燥、阴凉、通风、清洁的区域直接贮存,其温度最好为 $13^{\circ}\text{C} \sim 21^{\circ}\text{C}$,若温度过高,原料则易失水干瘪发蔫或腐烂变质。干燥贮存法要避免阳光的直射,以免加速质变。有条件的,还可以将原料逐一用保鲜膜或塑料袋包裹起来后贮存,这样可以保住原料内部水分,以免水分挥发过快,特别是南瓜、萝卜类原料,水分挥发后,容易空心,不利于操作,影响成型效果。

湿布包裹法

湿布包裹法是将洁净的毛巾用清水打湿,然后将原料包裹起来的方法。这种方法适用于雕刻过程中半成品原料的保湿,以免雕刻时间过长,先雕好的原料失水变形或变色,影响作品效果,若当天没能完成,第二天还要继续制作的半成品,也可采用此方法。用湿布包裹半成品时,要注意毛巾水分不可过重,以免雕好部分的原料吸水,脆性增强,容易断裂。

直接浸泡法

顾名思义直接浸泡法就是将雕件直接浸泡于清水中的方法。这种方法适宜于短时间雕刻作品的贮存与保湿,以利于作品展示前处于最佳状态,该方法也用于一些需精细处理的位置,雕刻前先泡水,使原料吸足水,增强硬度,方便细节的雕刻与表现。直接浸泡法需注意浸泡所用的器具一定要干净,没油污,否则会加快原料的腐败。

矾水浸泡法

矾水是由清水与1%的明矾调制而成的溶液。明矾又称为白矾、钾矾、钾明矾。明矾溶于水,在水中会发生水解作用,生成氢氧化铝的胶体沉淀,故可用作净水剂,以凝聚水中的浮游物及杂质。所以用明矾溶液浸泡食雕作品,可以起到洁净雕件、防止腐烂变色、延长贮存时间的作用。若用矾水浸泡原料,发现水质浑浊时,应及时更换同比例的新明矾溶液浸泡雕件,以免质变。

高温冰箱贮存法

高温冰箱是相对于低温冰箱而言的,高温冰箱温度应控制在2~4℃之间,若温度过低,原料内部水分易冻结,影响作品效果;温度过高,又达不到抑制细菌、微生物生长、繁殖的目的。这一方法可有效减弱原料内酶的作用,使微生物丧失活力,从而达到较长时间贮存雕刻作品的目的。雕刻作品在进入冰箱前,最好不要泡水,而且用塑料袋或保鲜膜将其包好,放入冰箱冷藏,使用前从冰箱内取出再用清水浸泡。一些小件的雕刻作品,也可以放入洁净的塑料容器内,盖上盖放入冰箱。另外,冰箱自身的清洁卫生也极为重要,冰箱应清洗干净,擦干水分,否则也会加速原料质变。

冷冻贮存法

冷冻贮存法是将雕刻作品放置于-18℃或更低温度的冻库贮存的方法。这种方法适宜于冰雕的贮存,一般的果蔬雕刻则不能采用这种方法。冷冻贮存法可以将雕件长时间贮存,只要不损坏,可以一直存

放而不坏。

琼脂涂抹法

琼脂也叫洋菜、琼胶、冻粉,是由花菜属植物及海藻中提取的一种多糖混合物,其组成成分是琼脂糖及琼脂胶。琼脂一般呈细长条状,或薄块状、细粉状、颗粒状。琼脂不溶于冷水,在使用时应用清水与0.2%的琼脂混合加热,待完全溶化后,趁热涂抹于食雕作品上,待其冷却后形成凝胶,包裹于原料表面,形成一层保护膜,起到隔氧、保水、保色的作用。在熬制琼脂溶液时,根据琼脂品质的优与劣,可酌情增减琼脂的用量,琼脂好则少用,次则加大用量,但用量也不可过大,以免涂抹过厚,影响雕刻作品的观赏效果。

除了琼脂外,还可以用明胶(一种用动物的皮、骨、软骨、韧带、肌膜等富含胶原蛋白的组织,经部分水解后得到的高分子多肽的多聚物),但明胶受潮后极易被细菌分解,加速微生物的生长繁殖,导致食雕作品变质。所以涂抹了明胶的雕件,不宜久贮。

清水喷淋法

清水喷淋法主要用于布置好的展台上食品雕刻作品的保鲜处理。其方法是将清水装于喷壶内,在展示期间定时给雕刻作品喷水,保持作品的水分,避免作品内部水分在展厅高温环境下挥发,致使作品干枯、变色、失去光泽。实施清水喷淋法时,应注意采用量少勤喷的方式,每次少喷一点水,只将作品表面淋湿即可,避免喷的水流到台面上,污染展台。

第六章 雕刻盘饰

包裹浸泡法

该方法特别适合于在没有冰箱的情况下,较长时间贮存雕刻半成品或成品。操作方法是:先将作品用保鲜膜包裹几层,或用保鲜袋将作品装好并封好口,然后放入洁净的容器中放平、放稳,再倒入冷水,使其降温贮存的方法。包裹浸泡法用保鲜膜包裹,可以避免原料内部水分挥发,又可以阻止空气进入,用冷水浸泡,可以降低温度,减缓微生物的生长繁殖速度,从而达到延长保存期的目的。这种方法在使用时应注意,保鲜膜或保鲜袋封口一定要严,避免清水与原料直接接触。

荷花的雕刻

荷花,也叫水芙蓉,属睡莲科,其品种多达 50 种。花白者香,花红者艳,千叶者不结实。花叶大而圆似盘状,叶背中夹着以长叶柄。夏季出花茎,顶端出花一朵,花形大且美,有白、粉红和深红。花瓣长,宽且大,顶端呈尖形,花有单瓣和重瓣之别,单瓣者为一层六瓣,重瓣则瓣数甚多。荷花雄蕊甚多,白须黄药,雌蕊一枚(即莲蓬),上有小孔,内含果食(莲子)。

荷花有二朵、三朵或四朵并开于一个花梗上的并蒂莲,品字莲和四面镜,以并蒂莲为贵,民间常用“并蒂同心”寓意夫妻和睦,同偕到老。

选料:根据荷花的色泽可以选用白萝卜,心里美萝卜,或洋葱。

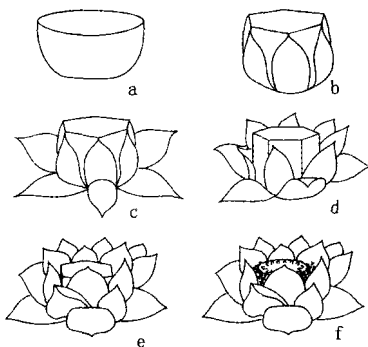
制作过程:

出坯:荷花花形大,出坯应根据雕刻的目的或用途来确定坯形的大

小。

取白萝卜一段,用雕刀削成上大下小的圆柱形(圆柱稍高,因荷花花瓣较长,如图 1-a)。

起瓣:在萝卜柱面由上至下均匀地削下六块,使其成为一个六边形,再用刀削去棱色,并将花瓣修成椭圆身,尖顶形(似荷花的花瓣形,如图 1-b)。然后用刀将花瓣削下。再在两瓣间下刀修出第二层花瓣,并将其削下,用同样的方法削出第三层(如图 1-c、d、e)。



收心:荷花的雌蕊即莲蓬。制作时,先将余料削矮,制成一个中间略上凸,边沿低的圆柱形。再在圆柱的柱面均匀的用小刀划一圈,呈雄蕊(刀身与花底垂直),用刀再在莲蓬边划一圈,使雄蕊与莲蓬分开。最后将雄蕊用雕刀戳几下,使其有长有矮即可(如图 1-f)。

金盏菊的雕刻

金盏菊又名长生菊,常春花,黄金盏。原产欧洲南部。株高 50 ~ 60 厘米,花头大的可达 10 厘米。花色有淡黄、柠檬黄、金黄、淡橙和橙红等。花心呈半球形,由多数

细小碎瓣组成,单瓣外围有一轮大瓣,重瓣中有平瓣型和卷瓣型(各瓣两缘沿中缝稍稍反卷)。

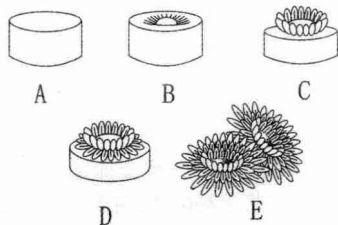
因其花期长,故名长生菊。

选料:宜选用与花色相似的牛腿瓜或胡萝卜。

制作步骤:

出坯:选牛腿南瓜实心的一段,高约3~3.5厘米,直径约7~8厘米,去皮(如图2-a)。

制心:在牛腿瓜直径的中心,用雕刀划出一个直径约2厘米的圆圈,深约1.5厘米,成花心坯。然后再将花心坯的周围去掉一层,使其原料由边沿向中间凹陷,花心则在中间呈凸起的圆柱。最后将圆柱形花心坯修成半圆球形(如图2-b)。



起瓣:在花心的周围,均匀地用刀轻划成12(或16)等份,并使每刀与花心垂直。然后改用尖口戳刀,顺等分线轻轻地戳去一层,使其成为一条凹槽,成花瓣的脉纹。再用圆口戳刀在每条凹槽的下面进刀(凹槽在正中间)向内戳至花心收刀。待一圈戳完后,用雕刻刀削下一层余料,使戳好的每个花瓣与下面的原料(即第二层花瓣)间有一个间距(如图2-c、d)。

最后再按照制作第一层花瓣的

方法制好第二层、第三层,并将最后的余料去净即可(如图2-e)。

月季花的雕刻

月季花,俗称“长春花”,因月月形花不绝,故人又称“月月红”。

月季花花姿绰约,色彩丰富艳丽,为百花之最,有白色的“白天鹅”;红色的“明星”、“美洲红”;黄色的“金星”、“天鹅黄”;橙色的“芳灯”、“龙泉”;还有绿色的“帝君袍”、“双翠鸟”;蓝色的“蓝月亮”;紫黑色的“黑旋风”等。月季除了上述单色品种之外,而且,在花瓣背腹两面,上下两半还有双重色或复色,或为斑色、双绞色等。

月季株高30~100厘米。茎长条状柔软具弯曲尖刺,有疏有密,亦有个别品种基本无刺。叶为羽状复叶,互生,小叶三出或七出不等为奇数,呈卵圆形、椭圆形,倒卵形或阔披针形,具锯齿,叶面平滑质厚,有光泽,叶柄生有细狭之小托叶。

月季花,花冠肥大,有单瓣和重瓣之别,花瓣数自单瓣种5片至重瓣种可达80余片。花蕾长而尖,开花时瓣角外翻。花心成倒鸡心形,单瓣一层,重瓣数层。花大者,直径可达18厘米,小的则只有2厘米。

选料:月季花五彩缤纷,色彩艳丽众多,故供选择的原料也是多种多样,如:白色的圆根萝卜、红皮白萝卜;黄色的土豆;橙色的牛腿瓜;红色的心里美、胡萝卜等。

制作过程:

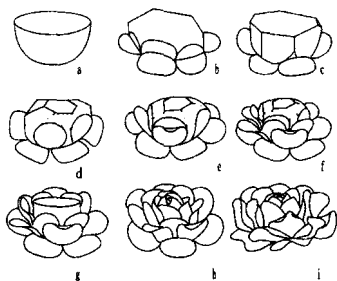
出坯:将萝卜取一段或选择一个扁圆形的土豆即可。

起瓣:先在原料表面均匀地划

第六章 雕刻盘饰

下5块,使原料成一个上天下小的正五边形,再按照雕“玉兰花”的花瓣雕刻方法削出3~4层花瓣(雕刻层数以原料的大小来定,原料大层数多,反之则小)(如图3-a、b、c、d、e)。

收心:三层花瓣雕好后,由花瓣底进刀,向上提起,去掉余料,并将中心修成圆柱形(如图3-f)。然后用刀先在圆柱的柱面上削出一个花瓣的基本形态,再改先前削花瓣时用的削刀法为车刀法,将花瓣削出,最后在将花瓣与圆柱粘连的地方削下一块,以突出花瓣,这样花心的第一个花瓣即制好。用削法一个花瓣方法再次削出第二个、第三个,直至将中心的原料削完为止。但须注意,第一瓣花瓣应将第二瓣花瓣的左下角压得最少 $1/5$,而且越到里边花瓣压得越多,只有做到了这一点,雕出的花才显得是越到中心包得越紧。在制作花心时,同时还得注意,月季花的花心呈倒鸡心形,只有把握住这些形态特征,才可能雕得栩栩如生。(如图3-g)



加工:由于月季花的花瓣盛开时,边缘向外翻卷,所以雕好后为了更好地表现月季花,我们可以通过

用手对花瓣进行后期加工,把花瓣的边缘捏成翻卷的形态。(如图3-h)。

马蹄莲的雕刻

马蹄莲又名慈姑花,原产非洲南部,每年5月抽出花茎,挺秀雅致,其花蕾纯白,宛如马蹄,故名马蹄莲。

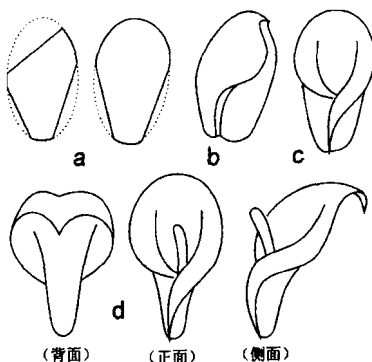
马蹄莲株高20~60厘米,地下具有黄褐色肉质块茎。叶基生,具叶柄,卵状,翠绿色。花梗从叶旁挺出,花序圆柱状,鲜黄色,包藏于白色的佛焰苞内,佛焰苞的边缘向外翻卷,顶端尖形。

马蹄莲的园艺品种有黄花马蹄莲,其花深黄色,叶上有白色斑点;粉红马蹄莲,花淡粉红色,叶长披针形,矮生种。

选料:马蹄莲花蕾色白,且厚,故宜选择色白的香芋、土豆、白萝卜雕刻;花序可选用胡萝卜制作。

制作过程:

出坯:先用刀将原料制成马蹄形(如图4-a),侧看呈上宽下窄的一个四边形。



出瓣:将马蹄莲口的边缘的角打去,使其成为马蹄莲向外翻卷的边。再在顶部用雕刀修出尖形的顶,并且用刀划出马蹄莲佛焰苞的外轮廓形(如图4-b),再顺轮廓线去掉一块原料,使其轮廓清晰。待轮廓线划出后,将中心用刀挖成凹下的一个平面,并雕出花心的位置(注:花蕾呈卷筒状,两边连接的地方,由如衣服的领一样,右边压在左边的上边,如图4-c)。

花心:最后用胡萝卜制作圆柱状的花心,将其插在雕好的花蕾内,把花蕾底部多余的料去掉即可(如图4-d)。

天鹅的雕刻

世界上共存有5种天鹅,较常见的是大天鹅、小天鹅、疣鼻天鹅三种,而短嘴天鹅和黑颈天鹅已列为国际濒危野生动物。人们喜爱天鹅,而且还把它视为爱情纯真的象征,因为天鹅爱情专一,一朝匹配即终生相伴。同时,性情温柔,秉性高洁,又被人们视为美好和善良的象征。

天鹅羽毛皆洁白色,其颈长约占身体的一半。疣鼻天鹅,是一种最美的天鹅,体长1.5米以上,嘴基和关额有明显的黑色疣状突起,眼先裸皮黑色。眼深棕色,嘴亦红,脚趾和蹼纯黑。水面游动时,疣鼻天鹅的颈则弯曲成“乙”形,姿态非常优美。天鹅以觅食水生植物为主,也食鱼、虾、水生昆虫和贝类等。

制作过程:

1. 取质地紧密、坚实不空的象牙白萝卜1个,切刀切出一平面,根

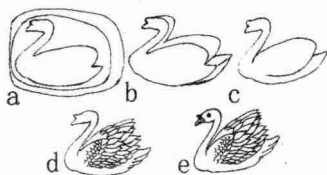
据天鹅的轮廓线,刻于原料上。

2. 按正侧面轮廓线,大块去掉边缘废料。

3. 在原料上先雕出天鹅的大形。细刻出天鹅的形体。

4. 用圆口戳刀戳出天鹅羽毛,雕出尾巴。

5. 雕刀刻出眼部,并安上花椒籽作眼睛。胡萝卜1根,取一小段,按照天鹅嘴形雕好,粘在天鹅嘴部即成(如图5)。



仙鹤的雕刻

仙鹤,又名丹顶鹤,仙鹤是我国稀有珍禽。属鹤形目鹤科。其身体高大,直立时1.3~1.5米,其显著特征是腿长、颈长、嘴长。仙鹤嘴长而尖直,色绿。腿长,胫骨被鳞片,色青绿,高3~4尺,眼褐色。全身羽毛洁白如雪,两翅中部长有弯曲的飞羽为黑色,覆盖在尾羽上,因而常被人们误认为仙鹤的尾巴是黑色的。鹤的头顶裸出部分为朱红色,看起来好似一顶红帽子,所以才有“丹顶鹤”之称,鹤喉、颊及颈部为暗褐色。仙鹤栖息于芦苇及其他荒草的沼泽地带,以鱼、虾、水生昆虫、软体动物、蝌蚪及水生植物的叶、茎、块根、球茎、果实等为食。仙鹤常涉游于近水浅滩,飞行时头脚伸直,两翅舒展,静止时长腿撑身,亭亭玉立。

第六章 雕刻盘饰

制作过程:

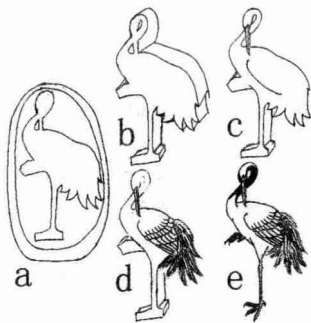
1. 白萝卜1个,切去顶及底部,使其成为一圆形厚饼状。用刀刻画仙鹤的轮廓线,用戳刀戳出线条。

2. 去掉边缘余料,使其成为一只站立的仙鹤立方坯形。

3. 打去边缘棱角,修刻出细长的鹤颈及嘴。确定出翅膀的大概位置。

4. 雕刻出翅膀的结构线,用中号圆口戳刀戳出羽毛,削去一层翅膀下面的余料,改用尖口戳刀先戳去一根线条,再复戳一刀,连结身体不断,去掉下面沟槽,成翅膀下的次级飞羽。如此法,戳完盖住尾巴。

5. 去掉鹤嘴,换一个用胡萝卜雕好的粘上,用红椒雕成鹤顶,最后用花椒籽作眼睛,刻出一只脚爪即成(如图6)。



凤的雕刻

凤是人们虚拟出来的形象,为传说中的神鸟,是吉祥、和谐、喜庆、高贵的象征。凤凰是现实生活中多种禽类的形象概括,具有锦鸡的头、鹦鹉的嘴、孔雀的颈、鸳鸯的身、大鹏的翅、仙鹤的足、孔雀的尾、如意形冠的特征。

制作过程:

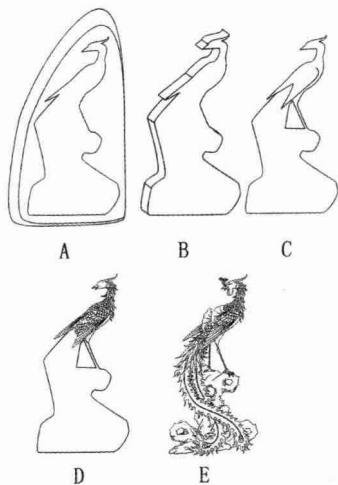
1. 取牛腿南瓜一个,取实心部分,切刀切平底部,立放于桌面。在南瓜的一侧用刀切出一平面,用笔在南瓜上画上凤凰的结构线,用尖口戳刀戳出。

2. 去掉凤凰结构以外的废料。

3. 修刻出凤凰的头、颈、躯干、翅膀及腿部,接其结构将其修圆。

4. 从头部开始,雕出嘴、冠、颈羽及背部、翅膀上的羽毛。

5. 将底部剩余的料雕刻出凤尾。另将脚爪、山石雕好。最后另取南瓜雕刻出凤冠、凤胆粘上,安好眼睛即成(如图7)。



马的雕刻

马是人们所熟知的动物之一,也是与人较为亲密的动物。马属哺乳动物奇蹄目。头部小而面长,耳朵小直立,颈部有须,尾丛生毛,为总状,四肢长而健壮,各有一趾着

地,趾端有蹄。主食草和植物,性情温顺,极善奔走。马在古代是战争的重要武备之一,也是帝王威仪的象征。由于马的体魄强健,性情温顺,是人类的亲密朋友,因此被视为吉祥之物。马的身体颜色有:灰色、赤褐色、棕色、黑色、栗色、暗褐色等。

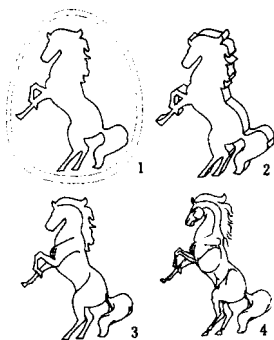
制作过程:

1. 牛腿南瓜一根,切取实心一端,将底部切平,立放于桌面。在原料的侧面切出一平面,将马侧面轮廓形勾画于平面上。

2. 按照雕刻的马的身体宽度,将另一面多余的料切去,使原料的宽度与雕好后马最宽部分一致。切好后,用刀去掉轮廓线以外多余的原料。

3. 根据马的形体结构,将马的四肢雕出,并把马头、颈、躯干的结构确定。

4. 细刻出马各部分的肌肉、骨骼,并安上眼睛即成(如图8)。



麒麟的雕刻

麒麟是传说中的神兽。据《说

文》载:麒麟状如鹿,独角,设武备而不为害,所以为仁也。《广雅》中也曾记载,麒麟含仁怀义,不践生虫,不折生草,不入陷阱,不行网罗,明王动静有议则见,故毛虫三百六,麟为之长。麒麟与龙、龟、鹤,并称为四灵,是吉祥如意、富贵长寿的象征。由于麒麟为仁德、嘉瑞、吉祥又有武德这神物,所以明清武官服饰,麒麟为一品官服补子的图案标识,寓意“天下平一,则麒麟至也。”在民间,人们崇拜麒麟,往往称赞女子讨得好丈夫生得好儿子为“风夫麟子”,因此,麒麟也成为祝贺他人能生养有贤才的子嗣之送子神灵,称“麒麟送子”,为求子孙贤达。由于麒麟不践生折草,故雕刻麒麟形象,一般不配画其他生发植物,绘祥云以喻吉祥;或因其成“五行之精”,故腿前辅以“火焰”以显示其神威。

制作过程:

1. 选大香芋1个,削去外皮,切出一平面,在平面上戳出麒麟、的结构线。

2. 依照结构线,去掉边缘多余的废料,并将后边的料也切去,确定出麒麟的厚度。

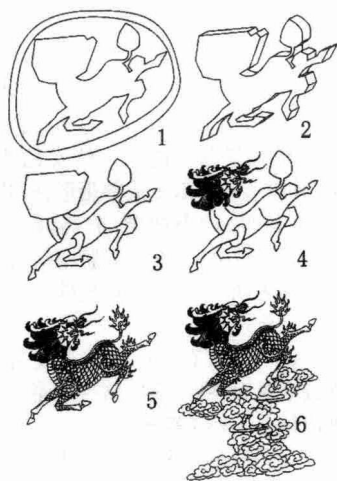
3. 用雕刀雕出麒麟基本结构的大块面,并将其轮廓打圆。

4. 雕出麒麟头部。

5. 先将麒麟背部的鬃毛刻出,然后雕出身体的鳞片及腿部的火焰。最后刻出麟蹄和尾巴。

6. 另取南瓜一根,雕刻成云彩,将麒麟粘于云彩之间即成(如图9)。

第六章 雕刻盘饰



龙的雕刻

龙是中国图腾文化的产物,是古代劳动人民创造的理想动物形象。据《礼记·礼运篇》载:麟、凤、龟、龙谓之四灵。古人以麟为兽类之首,凤为鸟类之王,龟为介类之长,龙为鳞类之尊,并把它们作为祥瑞、和谐、长寿、高贵的象征。

龙集多种动物的特征于一身,是由牛头、鹿角、鹰爪、蛇身、鱼尾、虾须、虎掌、狮鼻、马鬃等构成的。龙有三挺、三不、三要的特点。“三挺”是:脖子挺、腰挺、尾挺。“三不”是:不低头、不闭嘴、不闭眼。“三要”是:要有粗细变化,要有转折,要衔接自如。只要抓住了龙的这些特点,可以进行自由变化,创造出形态各异,姿态万千的龙形来。

制作过程:

1. 取个大的香芋1个,用刀削去外皮,将底部切平,将香芋立放。再次用切刀将香芋侧面切出一平面,用雕刀轻划出龙的结构线。

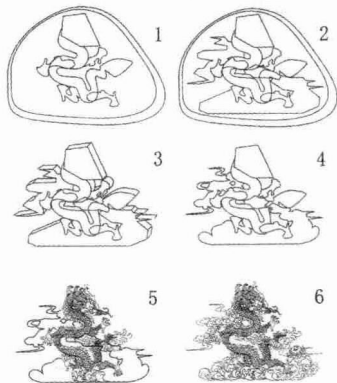
2. 在划好的龙的结构线外,用刀再划出云、波浪、龙珠及火焰的基本形。

3. 去掉结构线外的余料,并将后部原料留足余料,切平。

4. 将龙头、身、尾、腿、爪及云、波浪的基本形雕出,使各部分结构清晰。

5. 细刻出龙头,雕出腿、爪,并在龙身雕刻出鳞片,最后雕出龙背脊的鬃毛及尾巴。

6. 雕出龙珠、火焰、云、浪花进行装饰即成(如图10)。



寿星的雕刻

寿星是一位身量不高,弯背弓腰,一手拄着龙头拐杖,一手托着仙桃,慈眉悦目,笑逐颜开,白须飘逸,并有一凸出大脑门的长者。实际寿星是角、亢二宿,是二十八星宿中东方苍龙七宿中的头二宿。时至今日,人们对星宿的记忆渐渐淡化,但寿星,却流传至今而不衰,且备受广大民众的欢迎。只是今天的寿星,其神味儿已极淡薄,人味儿却很浓厚。寿星又叫南极老人、南极仙翁。

在民间人们常把寿星与福、禄二星凑在一起,合称福禄寿,是人们对美好生活的理想追求。

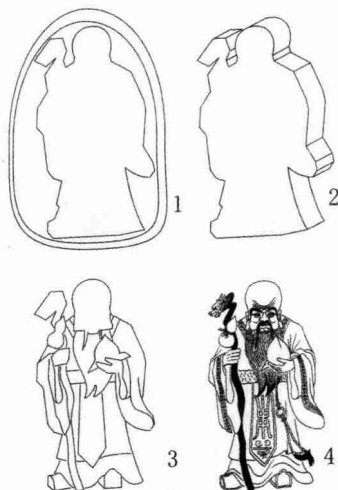
制作过程:

1. 取实心南瓜一段,长约15厘米,削去外皮,立放于桌面,用刀将正面原料切去,使其成一平面。用刀在平面上画出寿星的外轮廓形备用。

2. 按照寿星身体的宽度,将后面原料切去。去掉轮廓线外多余的废料。

3. 按寿星的形体结构将各部分位置确定,并雕刻出基本形。

4. 先雕出寿星头部,在依次雕出衣服、手、仙桃、拐杖、鞋即可(如图11)。



仕女的雕刻

仕女的雕刻一定要注意其外姿与内韵的协调,把握住体姿、意向、动势的融合统一,体现出传统仕女

的举止矜持、仪态典雅、行动有节、含蓄蕴藉。仕女身体的结构,要通过回旋、曲折、扭转等形式营造出体态美,将身体的动态与手势结合,形成艺术的节奏和韵律。仕女的头部,其脸形多为瓜子或鸭蛋形,柳叶眉,杏核眼,口小如樱,眉高,颧骨低,鼻窄口小。仕女的肩膀略低,腰的粗细等等同于头部,身体较软。

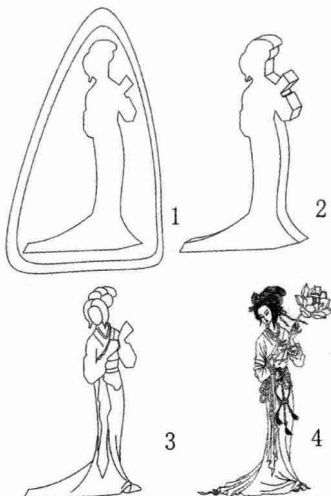
制作过程:

1. 取大香芋一根,削去外皮后,立放于桌面,将正面切出一平面,勾画出仕女的外轮廓形。

2. 去掉边缘余料,并将后部原料切去,使原料厚度与仕女厚度等同。

3. 按照仕女的形态,将各部分结构刻出。

4. 细刻出头部及衣服、手、脚,另取原料刻出头部及腰部的配饰用胶粘上,最后镶上雕好的荷花即成(如图12)。



塔的雕刻

塔是佛教专门的建筑。佛教创始人释迦牟尼得道成佛,活到80岁高龄,在传道的路上得重病死在树林中的吊床上。他的弟子将佛的遗体火化,烧出了许多晶莹带光泽的硬珠子,称为舍利子。众弟子将这些舍利子分别拿到各地去安奉,把舍利埋入地下,上面堆起一座圆形土堆,在印度梵文中称为“浮图”,译成中文称“塔婆”,以后就简称为塔。塔实际上是埋葬佛骨舍利子的纪念物,它作为佛的象征,供信徒们顶礼膜拜。

随着佛教传入中国,“浮图”这种建筑形式亦传入了,并且很快同我国传统建筑中的楼、阁、阙、观相结合,形成了独具中国特色的佛塔形式。中国佛塔按建筑植物可分为木塔、砖塔、石塔、玻璃塔、铁塔等;按塔的组合而言有单塔、双塔、三塔、五塔、群塔等;从塔的平面而言,有方塔、多边形塔、圆形塔等。按其结构特征,可将塔分为楼阁式塔、密檐式塔、亭阁式塔、喇嘛塔、金刚宝座塔、花塔、过街塔七种。到了现代,佛塔的作用与价值大大地被延伸了,在我国出现了不少单纯的风景塔、风水塔与名人纪念塔等,其形式多样,风格之富,可以说在世界上也是绝无仅有的。

制作过程:

1. 取实心牛腿南瓜一段,长约30厘米,直径10厘米,削去表皮,立放于桌面。在南瓜上表面划出一六边形,用刀依划好的六边形下刀,将南瓜削成六面柱体。

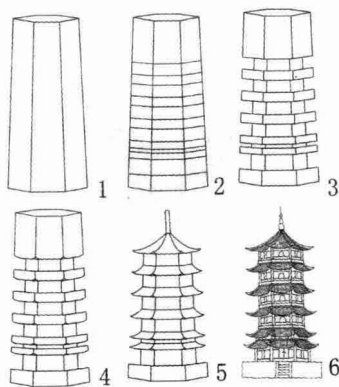
2. 在六个柱面上边,用尖口戳刀戳出直线,将塔顶、塔檐、层与台基区分开。

3. 由于塔檐的长度超出了层,所以将层的原料去掉约2厘米,使塔檐向外伸出。

4. 在塔檐每两个面向交的菱角上下刀,去掉塔檐的角,使塔檐有向上翘的感觉。

5. 将塔顶及塔檐的余料去掉,雕出塔的基本形。

6. 细刻出塔顶、塔檐、台基以及每一层的门、窗、柱等即可(如图13)。



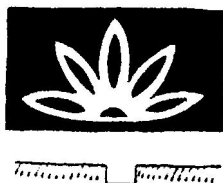
瓜盅

将瓜类原料制作成盅形,挖掉中间的瓤,用来盛装菜肴、水果或美化筵席台面。可用于制作瓜盅的原料品种较多,如冬瓜、西瓜、南瓜、节瓜、金瓜、佛手瓜、哈密瓜等。

阴纹雕

是直接在西瓜面,将所雕图案、纹样的线条去掉,以白色的皮来表现图案或纹样(如图14)。这种雕

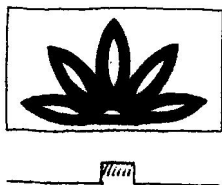
刻方法迅速较快,但图案不清晰。



阴纹雕

阳纹雕

在西瓜表面将图案、纹样以外的部分去掉,用白色的皮表示,而图案和纹样则以墨绿色的皮来表现(如图15)。这样制作出的图案或纹样线条突出,清晰明快,但制作时间较长。



阳纹雕

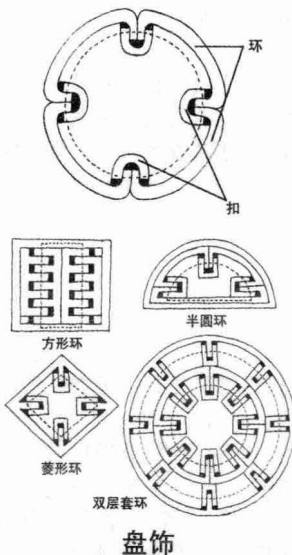
瓜灯

瓜灯就是在瓜类原料上雕刻出镂空的图案,挖掉瓜瓤后,在瓜体内放上蜡烛或点上灯,使烛光或灯光通过镂空的地方透射出来,以烘托筵席气氛。瓜灯是纯观赏性的食雕艺术品,一般不做盛器用。制作瓜灯主要是用西瓜、南瓜、金瓜等色泽较为鲜艳、明快的原料。

凸环雕

是将图案或纹样雕来向外凸起,使其与瓜体分离,但又不从瓜体

上落下的一种巧妙的雕刻方法。凸环雕所雕刻的纹样一般较简单,只是几何图形的纹样,由环与扣组成(如图16)。在设计凸环雕雕刻图案时,一定要认真、仔细,以免设计失误,导致雕刻失败。常用瓜灯凸环纹样(如图17)。



盘饰

即利用具食用性的烹饪原材料,通过刀工处理成各种形态,或雕刻成艺术形体,摆放于盛装菜肴盘内的一种加工方法。也称作“装盘”、“围边”。

盘饰的作用

1. 美化菜肴,提升档次
2. 弥补菜肴自身不足
3. 深化菜肴意境,活跃筵席气氛

氛

盘饰的基本手法

盘饰的基本手法包括:中心点

第六章 雕刻盘饰

缀法、边角点缀法、包围点缀法、分隔点缀法四种。

中心点缀法

中心点缀法是在盛器的正中间进行装盘点缀的方法。这种方法适合对呈放射状排列的菜肴进行点缀。一般中心点缀法中间都放置较高的食品雕刻作品,边上围摆菜肴。在使用这种方法时,应注意中间的点缀应比边上的菜肴高,不能低于菜肴高度,否则影响美观。

边角点缀法

边角点缀法是在盛器内一个角进行点缀的方法。边角点缀法运用较广,也是较简单的一种装盘手法。如在菜肴制作好后,在盘边摆上一朵花进行装饰,这在众多餐厅里均较常见。一些档次较高的宴会,在菜肴的边角也可以做较为精细的点缀。边角点缀应注意点缀物不可过高、过大,以免喧宾夺主,严重的还会给人以菜肴失去均衡的感觉。

包围点缀法

包围点缀法主要是在盛器的边沿用原料围成各种几何形的点缀方法。包围点缀法可以围成圆形,也可围成方形、三角形、椭圆形、五边形等。包围的形式有全围式、半围式、散点式三种。全围式即原料一片紧挨一片,围满一圈,原料与原料间没有间隙;半围式同全围式,只是原料不围满,围成半圆形,或只围一小段;散点式即几种原料组成一个单元,每个单元独立存在,互不连接。包围点缀法在运用时,应注意

所围的几何图形要均匀、规则,若是散点式,每个元素单元间间距应相等。

分隔点缀法

分隔点缀法是利用装盘点缀将盛器分为几个相对独立空间的点缀方法。这种点缀方法非常适合于有两种或两种以上口味菜肴的点缀。因用原料将菜肴间隔开,可以使菜肴互不串味,从而保持各自的风味特色。

盘饰的基本形式

盘饰的基本形式分为对称型和非对称型两种。

对称型

分均齐式和相对均齐式两种。给人的感觉是稳定、平衡、完美。

均齐式

均齐式是指在盛皿内依盛皿的一中心线或中心点,在其左右、上下或四周配置同形、同色、同量的原料,成一定的纹样或图案。均齐式又分为镜映式、放射式、逆对称式三种。镜映式:是指所组成的纹样或图案可以依一中心线对折,其纹样或图案完全重合。放射式:是镜映式的一种特殊形式,它有多个中心线,而镜映式主要指有一根中心线的。逆对称式:一般其图形分部在中心线或中心点的两边,其大小、形状相同,方向相反。这种形式主要来源于镜映式。

相对均齐式

是指在盛皿内的中心线或中心点的左右、上下或四周配置不同形或不同色,但量相同或相似的原料,购成纹样或图案。

不对称型

不对称型是对称型的反面。也就是说除了对称型以外,均为不对称型。

第七章 面点制作

面点基础知识及川点制作技术。

面点

面点是一种用米、麦以及杂粮等粉料调制成团,配以蔬菜、果品、鱼、肉等原料制成的馅料,经过加工成形、加热制熟后,具有一定色、香、味、形的小吃和点心。

擀扞

擀扞是一种长20~25厘米,粗细均匀,直径2.5厘米的木制擀面工具,用来擀制层酥皮张,和席点中的发酵面团。另一种是长约14~20厘米,中间直径比两边直径大,用来擀制小形的圆形皮张。

擀面杖

擀面杖又称擀面棍,是一种用木料加工成长60~150厘米,直径3.5~5厘米的圆形,用于擀制面条、面皮的木棍。

滚筒

滚筒是一种用细质木料制作成圆筒形、长约26厘米、粗约8厘米、中心有通孔,通孔中有细轴一根,多用于擀制大量面团的工具。适于压松弛的糕点,如沙琪玛。

轱辘锤

轱辘锤又称葫芦锤,是一种大小与滚筒相似,主要差异是在于轱辘锤中间粗、两头略细,多用于擀制

烧麦皮的工具。

案板

案板又称面板,是白案中必不可少的工具,常见的案板有木制案板、不锈钢案板、大理石案板三种,其中以木制案板最佳,具有表面光滑、吃水性好、摩擦力大的特点。

木夹板

木夹板是由四块木板,镶成的四方形木框,常与蒸笼一起使用,用来蒸白蜂糕,凉蛋糕。

粉筛

粉筛又称面筛、箩子等,是一种用于分离面粉中的颗粒和杂质的工具。粉筛主要是用码味、绢、钢丝网制作而成,其中以绢和钢丝网最为常见,并有粗细之分。

印模

印模是用木料或金属制作雕刻出具有一定特色,花纹并是凹陷雕刻的用具。使用特点:花纹清晰,整齐,美观,形状一致,分量准确。适用范围:做月饼,桃酥等。

油刷

油刷是用猪鬃制作的,并有一木制握把的工具,用来沾油刷笼用。也有用羊毛制成的毛笔刷子,可以用来刷佛手酥上面的蛋液。

平底锅

平底锅直径30~50厘米,锅深4~6厘米,一般有两个耳,也有没有耳的。锅的中间要比边缘稍稍深一点。用于制作煎、炸和烙的制品。

炒锅

炒锅是用生铁或熟铁制成,有两个带耳形的把,直径约30~50厘米。用于炒馅、炒沙、摊蛋皮春卷、熬糖汁等。其操作方便,易于端离火口。

炒瓢

炒瓢是熟铁制成半球形,有一长把的瓢,瓢直径8厘米,把长约30厘米,口较浅,深8~10厘米。适用于舀油、舀调料或翻炒原料等。

鏊子

鏊子是用生铁制成的圆形平整的并有一握把的锅。常与倾炉一起使用。适用于烙各种烧饼,如锅魁、春卷皮等。

抄瓢

抄瓢是用直径20~30厘米的圆形熟铁皮制作成边沿高,中间低,并有均匀小孔和带有一空心铁把穿上木柄的瓢,适用于打捞原料。

丝网

丝网用铁丝编扎形如炒瓢带有一把的网眼漏瓢,适用于捞面或打捞其他原料。

漏子

漏子形如炒瓢,在瓢中有均匀的小孔,用来打捞汤或糖汁中的浮沫。

手钳

手钳是用不锈钢或熟铁制成,长40~50厘米,钳嘴微扁,带有齿形,用来翻滚炸点制品和夹拣熟制品,如油条,麻花,馓子。

面刀

面刀是一种用塑料或者金属制作而成,身長40~50厘米,宽15厘米,呈梯形的薄片,用于面点中调粉、下剂、分割面团的工具。

面铲

面铲是用白铁皮或不锈钢制成,长约15厘米,宽10厘米,上端有直径1.5厘米的把,用来翻起面团,清理案板。

打蛋器

打蛋器是一种用不锈钢丝,均匀弯曲,焊在手柄上的打蛋工具。长约30厘米,小的长20厘米。

蒸笼

是用铝皮制成圆形的,底部有孔,能相互重叠的笼。还有竹制的蒸笼。铝皮蒸笼在蒸时不易跑气,但易生成水蒸气,在蒸制糕类制品时,容易使制品在表面成熟时,气水滴下,破坏形状。竹制蒸笼则反之。

标花嘴

标花嘴是由不锈钢薄板制成的圆锥筒体,用于白案中糕点的裱花。裱花嘴因为其用途和裱花的形状不一样,可分为花边、文字、花瓣、线条、花叶等多种形状,使用时须在外面套上一纱布或塑料口袋。

夹花钳

夹花钳是用不锈钢或黄铜制作的一端是滚齿刀,另一端是波浪形的,或直线形的夹钳。适用范围:滚齿端,可以滚出锯齿形花纹用来装饰糕点;夹钳可以镊出面点内的鸟、鱼的羽毛或花纹。

面点梳

面点梳是用铝或樺木制成的梳子,专门面点使用。用来压鸟的羽翅和羽的花纹,和弹食红色素使用。

蛋糕模

蛋糕模是用铁皮制成的有长方形、圆形、梅花形。上口比下口大。用于烤制各类形状的蛋糕、蛋盏。

打蛋机

打蛋机是由电机带动转轴,转轴带动皮带,皮带再带动转轴,转轴上有套筒,套筒上安装有打蛋器。用于制作大量的蛋泡面团和制作蛋糕。

和面机

和面机是由小轴立焊在主轴上,由电机带动进行搅拌。用于拌合各种面团、馅心、粉料等。

切面机

切面机是由压皮的轧辊和由两根圆柱的不锈钢绞组成的环齿牙的面刀和机床构成。适用于制作抄手皮、面条、烧麦皮、饺子皮等。它一般与和面机配套使用。

绞肉机

绞肉机是由螺旋轴、马达、眼板构成。由马达带动螺旋状的轴,输送并挤压原料,到眼板,经刀片切碎,在从眼板内出来。用于绞肉、绞洗沙馅心等。

磨粉机

磨粉机是由一个电机带动一个装有磨盘(磨盘有石磨盘和钢制的两种)的转轴,下面还有一个磨盘组成的。适用于磨浆、磨粉。其速度越快,磨出的粉越粗。如:白蜂糕、汤圆、豆浆、黄豆粉。

馒头机

馒头机是由馒头坯形的螺旋柱和馒头切割器组成的。制作馒头。

揉

揉分为单手揉和双手揉两种。单手揉:左右两手分别握住面团,在案板上用拇指掌握住面团的边缘,其于四指向一方向滚动的揉法。双手揉:左右两手的食指、拇指,分别捏住面团尾部,边推揉,边卷,操作完后,顺时针转动,封口向上,以上述方法继续操作,达到面团软硬适度。如:高桩馒头,寿桃等。

搓

搓分为搓条和搓形两种,搓条多用于面团揉好后搓成长条的一种技法;搓形是一种较为简单的成形技法。

搓条是将揉好的面团,先拉成条,然后用手掌压在条上来回搓,并边推边搓,手向两侧延展拉伸,成为粗细均匀一致,表面光滑圆形的条。

擀

擀是指将揉好的面团,用滚筒或擀面杖等工具,向前后滚动,使面团延伸,或使松散原料压板实,或将坯点擀成形。

叠

叠是指将加工擀制时的坯料,反复叠制,分层,形成有层次半成品的一种方法。

剪

剪是用剪刀在制品坯上,剪出花样,和辅以手工使面点成形,如:金鱼饺的尾,玉兔饺的耳朵。

切

切是指将调好的面团或擀制成形的面皮,用刀按制品成形要求切制成形的一种技法。

下剂

下剂是将面团揉和后,搓成条,再根据制品大小和重量的要求,用左手紧握搓好的条,右手用大拇指、食指以及中指拧下重量一致小面团的分料技法;也可用刀将其等

分地切成小块状。

卷

卷是将擀制好的面片或面皮,按照品种的具体需求,抹上油或馅,也可直接根据品种的要求卷成不同形状,最后用刀切成制品形状的一种成形技法。

包

包是将加工好的皮子包入馅心,使之成形的一种方法。如各种包子、馅饼、抄手、烧麦、春卷、粽子等。

撒压

撒压是用手直接按压的方法:如:鲜花饼。用手掌按面点的中部,再翻面,与前一次成90度角再按一次。用手掌按压较大的坯料或按压较松散的坯料,如:大包酥。用手掌先按坯料的中心再按边缘,向四边扩散,使坯料的皮均匀的操作方法。在模型内按压坯饼使之成形的方法:上了馅或没上馅的坯点,包捏成球形后,表面贴模具,收口在上面,将面坯放入模具内,边缘紧贴模具,手掌轻揉一周,向中间微微收起,使边缘与模具分离一点再把坯料从模具内取出。将开刀后的圆酥用拇指掌根将酥的侧面撒压的方法。

捏

捏是一种将包馅心或不包馅心的生坯料,用手指将其设计和制作出具有一定造型的技法。

抻

抻又称拉,是指将调制好的面团搓成条后,用双手拿住面条的两头,上下反复的抛动、扭合、抻拉至成粗细均匀、韧性强的丝或条的制作方法。拉面就是采用此技法制作而成。

摊

摊是指将较软或成糊状的坯料,放入热锅中,用金属锅作为传热介质,使其受热成圆形成品或半成品的加工方法。

削

削是指将调好的面团,直接用刀将面团根据制品成形的要求削成形的方。风味小吃刀削面就是采用削的方法成形。

拨

拨是一种风味面条的制作方法,主要是用筷子或手指将调好的面团拨入沸水锅中煮熟的一种成形方法。

模具成形

模具成形是指将包制或调制好的生坯料,放入专门的模具中,制成具有一定花纹或形状的制品。方法有生料成形和熟料成形。

生料成形

下剂,制皮,上馅,包捏成团,封口向上,按入模具内的成形方法。

熟料成形

坯料(生的),装入模具内,熟制过程中成形方法。如:蒸蒸糕、梅花蛋糕等。

印模成形法

印模成形法是指将木头或其他材料,制作成具有一定形状和大小凹槽,并在凹槽内刻上带有各种形状花纹、字样等吉祥图案的模具,然后将做好的生坯放入模具内,用手按压使之成为具有同样图案的半成品的成形法。如:水晶饼、月饼等品种就是采用印模成形。

卡模成形法

卡模成形法是指将调制好的面团根据其制品的需要擀好厚薄,再用卡模卡在面团上,将其刻成大小规格一致、形态一样的半成品法,称之为卡模成形。卡模成形多用于制作饼干以及一些酥皮点心。

胎具成形法

胎具成形法又称胎膜成形,是指将调好的面团或者生坯放入胎膜内,直接放入烤箱或者蒸锅中加热至熟,再去掉胎膜,其制品就呈现出胎膜形状的成形法,称之为胎具成形法。

花钳成形法

花钳成形法又称钳花成形,是指用花钳类的小工具,将原料坯依靠花钳类工具形状的变化,整塑成多种形态的成品或半成品的成形方法。

修饰性成形法

修饰性成形法是指有些面点品种在进行搓、包、卷、捏等成形过程中,还需要一定的装饰成形,使制品的外观形状更加美观的一种装饰技法。常见的修饰性技法有镶嵌、裱花、拼摆、铺撒、立塑等。

铺撒

铺撒是面点中成形技法之一,主要是指在制作成形过程中,在坯料或成品的上、中、下铺撒一些辅料,使其美化制品的形态、丰富制品的色彩、增加制品的营养等。常用于铺撒的原料主要有白糖、果仁、豆沙、枣泥、莲茸等。铺撒的技术关键在于铺撒过程中原料要平铺均匀,如三色糖糕、芙蓉糕等。

粘着

粘着是将成品或半成品,馅心等,经过粘水或粘浆后再粘以其他的果料、糖粉、椰丝,制作成面点的一种成形方法。粘着成形的种类有浸水粘着、糖浆粘着、油糖粘着。

涂抹

涂抹是利用毛刷或刮片等,将液状或糊状的油糖、果料涂于面点的坯面,而制作面点的一种方法。如:卷筒蛋糕、果酱白蜂糕、酥方。

挤住

挤住是利用各种袋装上成形的工具,将浆状或糊状的料装入,从花色嘴中挤于烤盘内或预制坯上,使其成形的方法。

拼摆

拼摆是指在制品制作过程中,在其底部、上部或中部,根据其制品的要求,运用各种原料拼摆成具有一定图案的过程。拼摆也是一种将面点的食用性与艺术性相结合的方法,对制品的色、香、味、形进行合理组合。

镶嵌

镶嵌是一种通过在食品内部或外部,镶嵌一些其他可食性原料的一种装饰技法。它具有美化制品、改善口味的作用。

立塑

立塑是指将面点在制作过程中,进行立体造型和立体装饰,使制品具有灵活多样的形状的一种成形技法。常见立塑作品如民间的花馍,以及蛋糕、点心等造型。

面团

面团是指用粮食粉料加入适量的水、油、蛋、糖浆等液体原料及配料,经调制成相互黏结,具有一定弹性、延展性以及可塑性,用于制作成品或半成品的均匀混合团、浆等坯料的总称。

水调面团

水调面团又称水面、死面等,是用水和面粉调制而成,不经过发酵的面团。

水调面团的性质

水调面团所采用的水温不同,

第七章 面点制作

其调出来面团的性质也不相同。冷水面团具有坚实、筋力强,富有弹性、韧性以及延伸性的特点;沸水面团因淀粉遇沸水糊化较强,具有细腻、略带甜味、可塑性好、无筋力和弹性的特点;温水面团中淀粉部分糊化,具有可塑性好、柔中带韧的特点;热水面团中淀粉糊化比温水面团强,处于温水与沸水之间,具有可塑性好、粘柔性强等特点。

水调面团的分类

水调面团根据其制品的不同特点,所采用水的温度也不相同,一般常见的有冷水面团、温水面团、热水面团和沸水面团之分。

子面团

子面团又称冷水面团,是水调面团中的一种,用冷水和面粉直接调而成,具有色白、筋力强、有弹性、韧性和延伸性的特点。按照其加水量的多少又可分为硬子面、软面和馓面团三种。

硬子面

硬子面又称硬面团,是冷水面团中的一种,因其调制过程中加水量较少,成团后具有坚实、韧性好的特点,多用于制作面条、饺子等食品。

软子面

软子面又称软面团,是冷水面团中的一种,其调制过程中用水量略高于硬子面,成团后弹性和延伸性好,多用于制作拉面、馅饼等。

粳子面

粳子面又称稀面团,也是冷水面团中的一种,因其调制过程中加水量大,成团后较稀,具有延伸性好的特点,多用于制作春卷皮等制品。

全蛋面

全蛋面是指用鸡蛋和面粉调制而成的一种面团,具有色黄、味略腥的特点,多用于制作一些高档风味点心。

三生面团

三生面团是热水面团中的一种,指面粉在用热水调制过程中,有七成面粉受热变性,有三成面粉仍保持生面粉的性质,所以称之为三生面团。

烫面团

烫面团又称沸水面团,是在调制过程中所用的水温为 100℃ 调制而成。由于水温高,在面团调制过程中,面粉中的蛋白质完全变性,淀粉糊化,因而面团具有粘糯、无筋力,可塑性强、色泽暗淡等特点,多用于制作炸糕、蒸饺等食品。

膨松面团

膨松面团是指面团在调制过程中加入适当的辅助原料,使面团在调制过程中或者醒制过程中,发生生物、化学和物理反应,让面团内部产生大量的气体,通过加热成熟后,制品膨松成海绵状结构,称之为膨松面团。

酵母膨松法

酵母膨松法是指面团在调制过程中加入适当的酵母菌,置于适宜的温度条件下发酵,通过酵母发酵的作用,使面团成熟后得到膨松的面团。用酵母膨松法调制的面团多用于制作体积膨大、形态饱满、口感松软的馒头、花卷、包子等。

老面发酵

在水调面团内加入酵母菌,酵母菌可以得到淀粉中的淀粉酶,通过水解,产生葡萄糖,成为酵母菌的营养,促使酵母大量繁殖,分泌酵素,这种酵素又把部分的葡萄糖分解成乙醇,二氧化碳气体,同时产生热量(使用老面同时有酸味)。上述酒香味,二氧化碳气体,热量,酸味,被蛋白质经过揉搓形成的面筋网络,包住,不易渗出,从而使面团出现蜂窝孔洞,体积膨大,松软,有酒香味和酸味。老面发酵成本低,发酵比较稳妥,发酵时间长,面团有酸味,必须用碱进行酸碱中合。

鲜酵母发酵

酵母粉按与面粉的比例,用30℃的水温,调和使酵母粉溶化,成为浑浊状,再与面粉拌和。调成面团后用湿布盖上发酵。鲜酵母发酵无酸味,不需扎碱。

中发面

中发面面团发酵后有酸味,手按面团,复原较慢,手抓面团有一定的筋力,断纤不连丝,有蜂窝孔洞。是发酵正常的面。制馒头,花卷,包

子。

子发面

子发面酸气较小,孔洞少,面团松软,较死板,用于制千层发糕,汤包。

老发面

老发面面团内酸气较重,呈涎糊状,手按面团无筋丝,手按面团塌下不复原。

扎碱

扎碱是指在经过酵母菌发酵后的面团中,加入适量的碱,使其中和发酵过程中所产生的酸,从而使制品成熟后产生大量的二氧化碳气体,去除酸味,增加制品营养和口感的一种工艺。

伤碱

伤碱与缺碱完全相反,指在中和发酵面团中所产生酸的过程中,用碱量过多,使制品成熟后色泽发黄,带有较浓的碱味,不膨松的现象。

缺碱

缺碱是指在发酵面团中和酸过程中,加入食用碱的量少于发酵面团本身需求,使熟制后的成品色泽暗白,不膨松,带有较重的酸味。

蒸碱弹子

蒸碱弹子是一种扎碱是否正确的检验方法。是将扎好碱的面团取一小团,放于笼内蒸制成熟,取出后若颜色白、泡嫩利口、有面香味、表

第七章 面点制作

面无浸色占与黄色点,即为正碱。

化学膨松法

化学膨松法是指在调制面团过程中,加入适量的化学膨松剂,使面团在受热过程中产生大量二氧化碳,从而使面团达到膨松的一种方法。

物理机械膨松法

物理机械膨松法是指面团在调制过程中,用各种机械或手工高速搅打,使空气不断地被搅打进物体内部,从而达到膨松的原理。常见的蛋糕就是采用机械膨松法达到松软泡嫩的效果。

蛋泡面团

蛋泡面团是指将鸡蛋搅打成膏状,然后加入面粉调和而成的一种膨松类面团,多用于制作膨松、软嫩类的糕点。

油酥面团

油酥面团是用于制作起酥类制品面团的统称。

油酥面团成团和起酥原理

油酥面团主要是利用油脂的黏性和表面张力,使其在调制过程中反复搓擦,让油脂渗入面粉内,将面粉颗粒黏结在一起,从而形成面团。

起酥类制品主要是利用水油面团具有一定的面筋力和延伸性,可以进行擀制、成形和包捏,主要用于制作起酥类制品的皮料;油酥面性质松散,没有形成面筋力,一般包于水油面中用于制作酥心;然后利用

两者之间的特性,经过多次的擀、卷、叠形成水油面和油酥面之间层层相隔的结构,经过加热后水油面皮和油面皮产生分层的原理。

水油面

水油面是指先将油和水乳化后,再加入面粉调制成具有一定面筋力和延伸性的面团,主要用于制作酥类制品的皮料。

干油面

干油面是指将油脂与面粉混合,经过反复搓擦黏结在一起形成比较松散,无筋力,可塑性强的面团,主要用于起酥类制品的酥心。

小包酥

小包酥俗称小酥,是指在起酥过程中一次只能制作少量的剂子,具有擀制方便、酥层清晰均匀,剂坯光滑不易破裂的特点,但由于每次起酥量小,速度较慢的缺陷,多用于制作精细的花色酥点类制品。

大包酥

大包酥俗称大酥,是指一次起酥可以制作出大量的剂坯,与小酥相比具有生产量大,速度快,效率高的优势。但大酥又有酥层不均匀、质量较差的劣势,多用于制作普通类或大众类酥点。

明酥

明酥是指制作过程中用刀切面剂,刀口成起酥纹状,制品表面酥层明显的呈现在外面。明酥根据其制作特占和开酥的方法,可分为圆酥、

直酥和成形后开酥四种。

圆酥

圆酥是指酥类制品成熟后,表面的酥纹成螺旋形酥纹。在成形过程中主要将包酥的面团擀制成片,卷曲成筒状,再用刀根据制品的大横小切出面剂,然后将刀口面立放于案板上,压按成圆皮包捏成形。如:龙眼酥。

直酥

直酥是指酥类制品成熟后,表面的酥纹成平行酥纹。在制作过程中先将包酥面团擀制成片,卷曲成面卷,再用刀对剖开,然后根据制品大小的需要横切面剂,最后用有平行纹路的刀口面做面子,无纹路面做里子,擀成圆形皮张包捏成形。如:枇杷酥、萝卜丝酥等。

成形后开酥

成形后开酥又称剖酥,是指将酥类制品制作成形后,再用刀片划开制品,经过加热成熟后,使其呈现出酥层外翻的开酥法。如:荷花酥、海棠酥等。

暗酥

暗酥是指酥类制品的酥层在制品内部,表面无酥层的一种起酥法。制作过程中将有酥纹的面包于内,光滑无酥纹的一面包于表皮,经过加热成熟后,酥层藏于里面。

半暗酥

半暗酥是指酥类制品成熟后,一半呈现明显酥层,一半酥层藏于

里面的一种起酥技法。制作过程中将起酥下剂后的剂子刀口面向两侧,光滑一面向上,然后用手掌斜压成半边有酥纹,半边无酥纹的片,包馅成形。

米粉面团

米粉面团就是米粉加水调制成的面团。有糯米面团,粳米面团,籼米面团等。

发浆

发浆是将籼米洗净,用清水浸泡,至无硬心为止,加入 1/10 的籼米饭或熟浆磨细,再加 1/10 的酵浆,发酵 10 小时呈棉花状。然后扎碱,放入白糖,当糖溶化后成为胚浆,用于制作白蜂糕,双色米发糕。

二米吊浆

二米吊浆是籼米和糯米或粳米和糯米,按制品的要求配料后,浸泡至无硬心,细磨成浆,装入布袋,用吊干或压干的方法制成的面团。可制作船点、如意凉卷。吃口软硬适宜,在熟制过程中不易坍塌,配料一般是 5:5,在配制时可以先分开磨制,用时再混合在一起。

水浆

水浆就是将籼米、糯米或两种米洗净,泡至无硬心,细磨成浆,用于制作米凉粉、凉糕等。

薯类面团

薯类面团是杂粮面团的一种,用土豆、甘薯、芋艿等,淀粉含量较高的根茎类原料,经过洗净、蒸熟

第七章 面点制作

后,制成泥状或掺入其他粉料,调制成的坏团,称之为薯类面团。

红薯面团

红薯面团是薯类面团中的一种,主要是将红薯洗净后,蒸熟、去皮制成泥,再掺入糯米粉等粉料调制成具有韧性、延展性和可塑性的坏团。多用于制作各类风味糕点、包子、饺子、饼等食品。

土豆面团

土豆面团也属于杂粮面团之一,主要是将土豆洗净,蒸熟制作成泥状,再掺入其他粉料,调制成具有可塑性、延展性和韧性的面团。

馅心

馅心是指用各种不同的烹饪原料,经过精细加工后,采用拌制或熟制的方法,特其制作成味美适口,并能包入面皮内的馅料。

馅心的作用

馅心是面点的一个重要组成部分,对面点的颜色、香气、口味、形状、营养起着决定性因素,能体现出制品特色、制品口味、制品形态、制品色泽以及制品品种五点。

馅心的种类

馅心因为用料广泛、调味多样以及烹调方法不一,所以馅心的种类繁多、风格各异。但一般可以按照馅心口味差异分成咸馅、甜馅和咸甜馅三大类。

咸馅

咸馅是指以盐为基础味,其他调味品为辅助味的馅心总称。适合于荤、素各种馅心的制作。

素馅

素馅是指用于制作馅心的原料由素食性原料构成。素馅又可根据其馅心在制作过程中加热与否,分为生素馅和熟素馅两种。名点萝卜丝酥就是素馅中熟素馅的代表。

荤馅

荤馅是指用于制作馅心的原料全部或者部分由动物性原料构成。荤馅根据制作过程中加热与否,又可分为生素馅和熟荤馅两种。

生熟馅

将肥肉煮熟,前夹肉剁成茸或粒,然后加入调味品,将其拌匀成馅。如:金钩小包、烧麦。

甜馅

甜馅是指馅心以甜味为主的各种馅料统称。一般甜馅是用白糖或者红糖、冰糖等为主料,再掺入蜜饯、果料以及淀粉含量较重的原料通过加工制作而成。

泥茸馅

泥茸馅是甜馅的三大品种之一,主要形态成泥茸状,具有口感香甜、细腻的特点,如常见的豆沙馅心、枣泥馅、莲茸馅等。

果仁馅

是将果仁分别制熟,压碎,与白糖搅匀而成。如:蛋烘糕的馅。

蜜饯馅

蜜饯用刀切碎,用油脂将蜜饯改散,与白糖搅匀使用。

糖馅

糖馅是甜馅的品种之一,主要是用糖和其他原料调制而成,具有甜而不腻的特点,如:红糖馅心、水晶馅、麻仁馅等。

咸甜馅

咸甜馅又称甜咸馅,是指在甜馅的基础上加入一定量的食盐或者鲜味原料调制而成。

面臊

面臊又称面码、臊子、打卤等,是指浇在煮熟的面条或米粉上的馅料。

面臊的种类

面臊根据其地域性、制作方法以及原料的选择上的差异,最后制作出的面臊品种也不尽相同,但大致可以根据制作及成品特性分为汤汁面臊、卤汁面臊和干面臊三个种类。

面臊的作用

面臊起着决定面条或米粉风味特色的作用。

汤汁面臊

主要用猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、

菌、菇、笋为主要原料,采用不同的烹制方法,常用烧、烩、煮等,烹制出带汤汁的面臊。特点:突出原料本身的鲜味,浓汁较多,碗底一般适宜于用鲜汤,如:芹黄牛肉面、口蘑面、鸡臊面。

干面臊

主要用猪肉、牛肉,改成细粒或末,用煸炒的方法,烹制出无汁的干面臊。碗底不加汤或少许的汤。特点:干香酥软,味清淡。

卤汁面臊

面臊在汤汁面臊的基础上,汤汁还要少,一般勾二流芡,使面臊浮起即可。特点:汁浓巴味。如:宋嫂面、西卤面、牌坊面、鱼香脆臊面、排骨面。

熟制

熟制是将成形好的面点生坯或者半成品,通过一定的加热方法,使其具有色、香、味、形、养的熟食品过程。蒸、煮、炸、煎、烤、烙等几种熟制方法是面点熟制的常见方法。

熟制的意义

是使生坯变为熟制品,对制品起了消毒、杀菌,从而保证了面点卫生和使面点内的营养成分分解,有利于人体消化吸收等作用。

熟制的作用

1. 通过熟制,实现制品的价值,就是体现制品的质量。
2. 确定制品的色泽。按制品所用的原料,和调制面团的不同方法,

第七章 面点制作

和熟制面团方法不同,面点熟制后所需要的色泽各有所异,面点的色泽主要是由熟制而决定。

3. 能丰富制品的口味。

4. 能够固定制品的形态。制品形态的好坏,不但与用料和面团的调制方法和成形有关,而且与熟制有着密切的关系。

5. 能起消毒,杀菌的作用。生坯内有害的细菌,在高温熟制的作下,能被消除,能有利于卫生营养,和人体消化吸收。

烤制法

烤制法即是将成形后的生坯,放入烤箱或者烤炉里,利用高温的热传导、热辐射以及热对流的形式,使制品成熟的一种方法。烤具有受热均匀、色彩美观、外酥脆、内松软、口感丰富、风味独特的特点。

烙制法

烙是指将生坯贴入锅中,利用金属作为传热介质,使生坯制品受热成熟的一种烹调技法。

干烙

干烙主要是利用锅底传热,使其成熟的一种成熟技法。是指制品在烙制过程中既不刷油,又不洒水,直接将制品放入锅中,烙制表面有气泡鼓出,翻面烙制另一面,至两面均有面花斑出现既可。干烙制品具有皮酥香、内软嫩、有面花斑的特点,如:春卷、大饼等。

油烙

油烙主要利用锅底传热,是指

将锅烧热后,刷上一层油脂,再放入生坯,用中小火加热,待颜色呈浅黄色时翻面,然后刷上一层油脂,反复的烙至制品成熟。油烙制品具有色泽淡黄,皮酥香,内软嫩的特点,被广泛用于馅饼的加热成熟,如:千丝饼、牛肉椒饼等。

加水烙

加水烙是指生坯利用金属锅和水蒸气的传热方式将其制熟。加水烙只需用烙一面,然后撒少许水,盖上盖,边烙边焖蒸至制品成熟。加水烙的制品具有底部香脆,上部软嫩的特点。

水油烙

水油烙是将坯点用油烙制成浅黄色时,再翻面,在面上抹上油,烙制成两面翻硬,在洒水于温度最高的地方,使之迅速变成水蒸气,使制品成熟。

油熟法

油熟包括热油(180℃~200℃)、温油炸(80℃~150℃)、油煎、水油煎的方法。

热油炸法

热油炸是指生坯放入180℃~200℃的油锅中炸制熟的一种方法。热油炸制的食品具有色泽金黄、皮酥内嫩的特点。

温油炸法

温油炸又称浸炸法,是指将生坯放入80℃~150℃的油锅中,慢慢加热浸炸至熟的方法。面点中多

用这种方法来制作开酥面点。

油煎

油煎是指将锅中加少量的油脂,均匀的遍布锅底,再放入生坯,利用油脂和金属两种传热介质传播热量,使生坯表面煎至成金黄色,并煎至熟透为止。油煎好的成品具有内软嫩外酥脆的特点,煎制过程中无需加盖,火力不宜过大,多采用中火或者小火加热,油温一般控制在6成热左右。

水油煎

水油煎是指锅底抹上一层油脂,再放入生坯略煎一会,加入水、食用油以及适量的面粉调成的混合物,盖上盖,使制品同时受到油温、锅底、水蒸气三种热量的传输。水油煎成品具有底部色泽金黄、口感香脆,上部色泽发白、质地柔软,形成一种特殊的风味。近几年行业中流行的鱼网饺就是采用水油煎的方法加热成熟。

水熟法

水熟的方法包括煮和蒸。

蒸

蒸是面点成熟工艺最为常用的一种方法,它是利用水蒸气进行热传导,使生坯成熟,操作极为简单。

煮

煮是指利用水作为传热介质产生热量对流作用,使制品成熟的一种方法。如:面条、汤圆等的煮制。

复合加热法

复合加热法是指面点制品除蒸、煮、煎、烙等单一加热成熟方法外,根据制品的风味特点,需要采用2次或2次以上加热成熟的方法。

煮炒

煮炒是指将制品先煮至8成熟,再经过热油炸制,然后加上调味品和汤料炒制而成的制品。如:回锅肉炒面、三鲜炒面等。

煮炸

是将面粉放入开水内煮(烫),再摊开凉冷,加入猪油,包上馅心,再放入油锅内炸。如:凤尾油糕、波丝油糕。

煮烩

煮烩是指将制品先煮至断生,沥干水汽或入凉水内浸泡,然后加配料、调味品和较多的汤汁烩制成熟入味的方法。如:西红柿牛肉烩面

烙蒸

烙蒸是将坯点烙制熟后,再蒸的方法。如:饼丝,是将子发面,造形成丝后,卷成饼形,上锅烙制,再蒸。

蒸炸烩

如:伊府面,把面条先蒸,再炸,最后烩制,将汤汁收干成菜。

面点在筵席中的作用

1. 能丰富筵席的内容,增加花

第七章 面点制作

色品种。

2. 辅助菜肴,突出面点的风味特色。

3. 能调节口味,增加营养,刺激食欲。

小吃套餐

小吃套餐是指用各种小吃和点

心组合而成,具有色、香、味、形、养相互搭配的配套饮食。

小吃筵席

小吃筵席是以小吃为主,辅助佐酒的冷菜和少量的热菜,以及水果等组成的筵席的形式。

第八章 筵席组配

川菜筵席类别及菜点搭配方式。

筵席

筵席是人们为一定社交目的而采取的聚餐形式。它包括一整套的冷菜、热菜、点心(主食)、粥、果品及饮料,其中菜肴搭配、点心配置、果品及饮料之间的组合都非常讲究,要求口味丰富、形式多样、营养合理。筵席中菜肴要求精致,菜肴的组合须有高度的科学性、艺术性和技术性。根据不同国家和地区的风俗习惯,制定不同风味的菜肴。

“筵”,“席”均为席子。“筵”是用竹编的,“席”是用草或芦苇编制而成的。都是铺在地上的坐具。铺在地上的我们叫做“筵”,“筵”上的我们叫“席”。席也可以做席位讲,在我国古代人们聚食坐在铺于地上的席子上,筵席也正是在这个意义上沿用下来的。

筵席与人们常说的宴会含义基本相同,它们都是为一定的社交目的而采取的聚餐方式,二者都具备相当的规格;但人们常把政府和社会团体所举办的规模较大的酒席称之为宴会,把私人举办的规模较小的酒席称之为筵席,相比之下宴会比筵席更讲究礼节、礼仪。

筵席的起源

筵席产生历史悠久,夏商时期就开始有筵席出现,但当时主要用于祭祀。周朝开始随着社会等级的

变化,筵席也开始发生改变,并成为宫廷宴饮的一种仪式,《周礼·春官·司几筵》中就有文字记载:“司几筵张五几、五席之名物,辨其用,与其位”就阐述了当时筵席的规格、等级等;西汉时期,筵席中的菜肴已由单一化开始追求多样化和制作精细;唐宋时期,随着社会文明的进步以及社会经济的发展,无论是宫廷,还是民间都对饮食生活非常讲究,唐代著名学者贾公彦疏证说:“凡敷席之法,初在地者一重即谓之筵,重在上者即谓之席。”阐述了当时的整个社会对筵席的讲究;清朝,我国筵席发展到历史最高阶段,它吸取了我国各族烹饪之精华,创办了举世闻名的“满汉全席”,并由政府举办了大型宴会“千叟宴”。

宴会

宴会又称燕会、筵宴、酒会,是社交与饮食结合的一种形式,具有一定的社交目的。

宴会较早的文字记载,见于《周易·需》中的“饮食宴乐”。随着社会的发展和经济的增长,宴会形式也向多样化发展,宴会方式也越来越多。宴会通常按规格分国宴、家宴、便宴、冷餐会、招待会等;按习俗分婚宴、寿宴、接风宴、钱别宴等;按时间分午宴、晚宴、夜宴等。宴会的发展,从侧面可以反映出国家在一定时期的经济、政治、文化发展及民族烹饪技术发展的水平。

宴会席

宴会席是我国民族形式的正宗筵席,具有形式典雅,气氛浓重的特点,整个菜肴由冷盘、热菜、点心、水果等组成,以热菜为主。餐桌有圆桌、方桌、长方形条桌。一般每桌8~10人左右,宾客的位置,是由主人事先安排,也可在入席时宾客互相让座。筵席的菜点精,菜品多。国宴为筵席的最高形式。

便餐席

便餐席是比较随便的聚餐,是宴会席的简化形式,其特点是不拘形式,气氛比正规的宴会席灵活、随便,菜肴不一定按规定形式配套成席,可以根据宾主的爱好随意选择较精制或有地方特色的菜点。这种筵席经济实惠,又具有筵席的某些特点。

酒会席

酒会席不是我国的传统宴会形式,而是吸取西方特点的宴会形式。具有气氛活泼,形式自如的特点。一般以冷菜为主,热菜、点心、水果为辅。餐厅中的各种菜点,集中放在一大桌上,席位在餐厅的各处。宾主可以随便在菜桌上选择菜品,席位不定,彼此之间自由结合。菜点按等级而定,以每客多少钱而定。

冷餐会

冷餐会又称冷餐酒会、自助餐,英文称 Buffet,是西方国家较流行的一种宴会方式。冷餐会主要以格调高雅、风味独特的冷菜、饮料、低

度酒为主,并非以进餐为主要目的,它通常适用于招待会、新闻发布会等。宴会期间客人可以自由走动,相互敬酒和交谈,所需的菜肴、点心、饮料、水果、餐具等设立在宴会厅的两边固定地方,由客人自己取食,宴会时间一般较短。冷餐会与传统的中式宴会相比,更具有轻松、自由、个性化、随意性和多样性的特点。

鸡尾酒会

鸡尾酒会最先兴起于美国,是冷餐会中的一种形式。因以鸡尾酒和其他的饮料待客而得名。鸡尾酒会的席间不设座,用各种甜酒、果酒、饮料互相配合的拼酒。只设主宾席,客人可以自由走动,互相交谈。

传统筵席

传统筵席是指二十世纪九十年代特级厨师考评时所沿用的菜单格式。其菜肴组合完全遵循固定的形式,内容复杂,讲究排场,礼仪繁琐。烹制法以烧、烩、煨、炖、蒸为主。味重清淡,讲究火工,其工艺造型古朴。筵席的规格、名称,根据头菜的用料来确定。菜肴包括手碟、果盘、冷碟、中盘、糖碗、大菜、座汤、小菜等。

四水果

四水果又叫四朝摆,是筵席上的水果。以前的筵席采用大方桌或长条桌,进餐时只坐三方的人,在开席时将两种水果装四盘,成一字形摆在不坐人的一方,席终四朝摆被

食者带回家。

手碟

手碟是指在筵席开始之前用小碟子装入瓜子、杏仁等炒货,供客人用手取食,配饮茶专用的碟子。

冷碟

冷碟是筵席碟子菜肴中的一种,多用一个碟子盛装一种冷菜,筵席等级的高低与碟子数量的多少成正比,一般上碟子菜肴采用双数。

热碟

热碟同冷碟一样均为碟子菜肴,上桌时与冷碟同上。

糖碗

糖碗又称蜜碗,是指在席桌碟子菜品上桌之后、大菜之前上桌的甜糖或甜羹,有开胃、醒酒的作用。糖碗在传统筵席席面上广泛使用,现代席桌上多用小吃代替。

四大菜

四大菜属于大菜组成的部分之一,又称四大柱,主要在筵席中起支撑席面、体现筵席等级的作用。传统筵席中四大菜一般指头菜、鸭、鱼和甜菜。随着地域不同,四大菜也不尽相同。

头菜

头菜指筵席的第一道大菜,筵席档次的高低多由头菜来决定,筵席也由头菜定名。如头菜上干烧海参,则该席为海参席。

四行菜

四行菜又称四热菜,指除四大菜之外的四个热菜,即行进中的菜。因为筵席中的大菜不是一起上,而是在筵席的行进中逐一上的,四行菜就是穿插在四大菜之间的菜。

座汤

座汤又称尾汤,是指在筵席大菜上桌后,上的一道压座汤菜,代表筵席大菜的结束。

二汤

二汤是筵席大菜中的一道汤菜,多列于第二道干炸或味浓的菜品后面上席。用于第三道菜后的叫中汤,多为清汤菜肴。

中点

中点是指在席桌中冷菜上桌后,上的点心,用于客人喝酒之前,先行吃点东西,防止空腹饮酒而醉,多用于传统筵席中。

席点

席点是指桌上的点心,供客人食用和带走,一般与鸭子菜或烧、烤菜同上,一般无馅、无味。如:荷叶饼,小花卷等。

随饭菜

随饭菜即人们常说的下饭菜,是指同饭一起上桌,以供客人下饭之用。随饭菜多用煎、熘、爆、炒等快速成菜方法制成。一般上一荤一素或两荤两素。

第八章 筵席组配

鱼翅席

鱼翅席是指筵席菜单中以鱼翅菜肴作为头菜的筵席。例如：手碟：瓜杏手碟；四朝摆：沙田柚子、红玉血橙（各两盘）；冷菜：椒麻鸡片、香卤仔鸽、椿芽肉卷、芝麻牛肉、芥末嫩肚、金钩蚕豆、蒜薹腐丝、佛手蜇卷；中盘：南海醉虾；热菜：干烧鱼翅、软炸酥方、虫草鸭子、家常鹿筋、蟹黄凤尾、鱼香大虾、萝卜江团、雪花蚕泥、百花豆腐汤；中点：春饼、杏仁茶、缠丝焦饼、担担面、鸳鸯酥、银耳羹；席点：芝麻酥饼、香菇小包；随饭菜：牛肉野鸡红、水豆豉、素炒菠菜、芽菜肉末。

海参席

海参席是以海参类菜肴作为头菜的筵席。例如：冷碟：金华火腿、香炸鸭胗、豆豉鲜鱼、撒糖蹄糕、炆白菜卷、糟醉高笋、酱酥桃仁、叙府糟蛋；水果：金川雪梨、白毛广柑、寿星橘子、大红蜜枣；中碗：金钩花仁拌萝卜干；糖碗：百子橙羹；热吃：盐白菜冬笋、清汤嫩肚头、软炸仔鸡卷、臊子猪脊髓；大菜：黄焖海参、朝珠鸭脯、五彩虾卷、淡菜凤尾、鸡丝鱿鱼、家常牛筋、干烧鲜鱼、八宝芋糕；座汤：什锦汤；中点：酸菜鸡丝面；席点：荷叶饼、开口笑；随饭菜：泡甜海椒、素野鸡红。

鲍鱼席

鲍鱼席是以鲍鱼类菜肴作为头菜的筵席。例如：手碟：金川瓜子；水果：桃子、枇杷；糖碗：醪糟鸽蛋、蛤什蚂羹；冷碟：宣威火腿、叙府糟

蛋、盐水鸡片、佛手蜇卷、香油鸭胗、糖醋发菜、仔姜鸭片、炆黄瓜条；大菜：干烧灰鲍、荷花全鸭、如意笋卷、蟹黄白菜、三菌转弯、油皮虾包、片粉中段、网油枣卷；尾汤：芙蓉八丝汤；中点：南瓜蒸饼、抄手汤；席点：芝麻饼、葱油酥饼；随饭菜：拌折耳根、拌水豆豉、糖醋黄瓜、姜汁薤菜。

三蒸九扣

三蒸九扣又称田席、九大碗，是四川民间举办筵席的一种形式，上席的菜肴以蒸扣为主；始于清代中期，多设立在田间或院坝，用于婚娶、祝寿、迎春以及办丧事等宴会。田席一般多用自家的猪、牛、鸡、鸭、鱼以及自产的蔬菜、瓜果为原料，烹制成朴素而丰盛、实惠的菜肴。甜烧白、咸烧白、夹沙肉、酥肉、清蒸肘子、清蒸杂烩、攒丝杂烩、鲜肉、扣肉、扣鸡等就是典型的三蒸九扣菜肴。如：起席：花生米；凉菜：乡村烧腊鹅、炸酥肉、乡村冲菜、山椒凤爪；热菜：鼎果子扣肉、莲子龙眼肉、咸烧白、农家甜烧白、萝卜烧牛肉、攒丝杂烩、红枣猪肘、酥肉扣黄花、烩辣莲白、炒四季豆；汤菜：酸萝卜老鸭汤；主食：大米饭。

素席

素席是以蔬菜、果品、菇、耳、粮、豆等植物性原料为主体制作的筵席。素席有行业素席和寺庙素席之分。佛教因戒色欲、戒牲而又叫斋席。寺庙素席用素油、素料。行业素席汤内可以用油，素菜在制作上以素作荤，素料荤形，其色、香、味、形可以达到以假乱真的地步。

四川的斋席著名的寺院有文殊院、宝光寺、青城山天师洞。按照现代饮食营养学测算,素席中的植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质及人体内所需的营养物质不仅充分,而且配比适当,利于人体消化吸收,适合于当今世界上“低糖、低盐、低脂肪、高蛋白”的饮食潮流。

豆腐席

豆腐席是指以豆腐为主要原料,经过烹制组合成筵席。四川的剑门豆腐闻名遐迩,有“雄关天下险,剑门豆腐绝”和“不吃剑门豆腐,枉游剑门雄关”之说。剑门豆腐历史悠久,据县志记载源于西汉,盛于三国,当时有“剑门豆腐解剑门之危,救蜀汉天下”的故事。剑门豆腐具有形色白嫩,似棉似雪,如奶如膏;口感细腻,温柔滋润,爽口无渣;韧性好,拉条切块,削片团丸,随意成形,不碎不烂;四是味醇香,无胆水石膏味,原汁清香的特点。例如:冷菜:腐干鱼片、蚕豆兔丁、千张鸡丝、开洋芸豆、银芽黄喉、芝麻腐干、腰果腐丁、葱收腐角;热菜:神龟豆腐、麻酥腐糕、海烩豆腐汤、豆花富贵鸭、豆腐油锥、松茸烩豆腐、鱼香贝腐、八宝豆腐汤;座汤:酸菜豆花汤;小吃:豆花面、绿豆团、酸辣豆花、醉豆腐羹;随饭菜:麻婆豆腐、双色泡菜;水果:金川雪梨、苹果。

满汉全席

满汉全席源于清代,是官场中举办的集满族菜点与汉族菜点为一体的一种全席。它是带有浓郁民族特色的巨型宴席,吸取了我国各民

族和地方烹饪精髓,集中了所有高档筵席的精华,形成一种烹饪技法精湛、原料无所不包、制作精细等集于一身的高规格筵席。满汉全席在各个地方也有一些格式不尽相同的地方满汉全席,如具有代表性的四川满汉全席、广东满汉全席等地。四川满汉全席席单:手碟:瓜杏手碟;四冷碟:宣威火腿、榨板羊肉、红卤鸽脯、甜桶鸭片;四朝摆:金川雪梨二碟、玲珑佛手二碟;四糖碗:冰糖银耳、湘蓬羹、哈什蟆羹、荔枝羹;四蜜饯:金丝蜜枣镶雪梨片、蜜寿星橘镶鲜慈姑、蜜樱桃镶枇杷、蜜汁橄榄镶广柑;四热碟:金钱鸡塔、香花肚丝、锅贴鱼片、炸熘田鸡腿;八中碗:芥菜香笋、奶汤鲍鱼、鸭腰蜇头、蝴蝶海参、罐耳仔鸡、蟹黄银杏、翡翠虾仁、金丝山药;八大菜:清汤鸽蛋燕菜、鱼翅烧乌鸡白、红烧南边填鸭、烧扬州大鱼、冬菇仔鸡、棋盘鱼肚、玻璃鱿鱼、火腿菜心;四红:叉烧奶猪、叉烧火腿、叉烧大鱼、烧大填鸭;四白:佛座子、箭头鸡、哈耳耙、项圈肉;到堂点:奶皮如意卷、冰汁杏闹汤;中点:五仁葱油饼、虾仁米粉汤;席点:喇嘛糯米糕、荠菜烧麦、芝麻烧饼、桐州软饼;茶点:炸窝丝油糕、鲜慈姑饼、水晶包子、蒸玫瑰棋饼;随饭菜:耳聪鲜腿丝、野鸡雪里蕻、香菇芥兰菜、豆芽炒鸭皮;饭食:蚕豆香谷米饭、菜心稀饭;甜小菜:虾瓜、酱瓜对镶。

现代筵席

现代筵席是指在传统筵席的基础上,根据时代发展的需求,保留一些传统优势,吸收一些其他菜系筵

第八章 筵席组配

席的优点,进行整合而来的。现代筵席更具有艺术性、实用性,风味特色更突出。现代筵席包括高级筵席、中级筵席、普通筵席、风味小吃席等。主要内容包括冷菜、热菜、小吃、饭菜、水果和酒水等。

高级筵席

高级筵席是筵席菜肴使用的原料名贵,制作精细,造型美观,陈设讲究,餐具精美,味重清淡,多为名菜名点,一般价格也相应较高的筵席。如:鱼翅席、鲍鱼席、燕菜席。现代高级鱼肚席席单:中盘:鹿鹤同春;八围碟:香椿鸡丝、芥末肚花、麻辣兔丁、盐水凤爪、金钩玉牌、糖粘花仁、雀翅黄瓜、发菜青笋;热菜:孔雀鱼肚、软烧仔鹅、凤眼鸽蛋、蚕豆春笋、软炸鸡花、麻婆豆腐、大蒜足鱼、三色桃脯;座汤:虫草鸭子;小吃:炸春卷、白蜂糕、抄手汤、萝卜饼、银耳羹;随饭菜:糖醋刺瓜、蒜泥蚕豆、麻酱凤尾、炒豆尖。

中级筵席

中级筵席是指筵席中菜肴的用料多位鸡、鸭、鱼以及少量海鲜的筵席。整个筵席格局相对高级筵席较为简易,但由于风味突出,可食性强,又有一定的档次,受到大多数人的青睐。现代中级筵席席单:六冷碟:怪味鸡块、五香舌片、烟熏鱼条、芹黄冬笋、糖醋发菜、炆白菜卷;八热菜:家常鱿鱼、锅烧肥鸭、口蘑双脆、金钩吉庆、宫保凤花、葱烧蹄筋、脆皮鲜鱼、八宝酿梨;座汤:清炖牛尾汤;小吃:芝麻萝卜饼、郭汤圆;随饭菜:三色泡菜。

普通筵席

普通筵席是指筵席中菜肴,多为猪、牛肉为主,辅以鸡、鸭、鱼等原料的筵席。普通筵席中菜肴成菜后油荤较重,格式简单,讲究实惠,注重丰盛,冷菜多用普通大拼盘或少数单碟,无水果、点心,价格低,用于私人的红、白喜事,朋友团聚。普通筵席席单:冷菜:杂镶大拼盘;热菜:攒丝杂烩、油酥鸭子、番茄肉丸汤、臊子鲜鱼、香花鸡丝、鱼香肘子、锅巴肉片、蒸八宝饭、酸菜肉丝汤;饭菜:肉末粉条、榨菜肉丝、醋熘甜椒、炆绿豆芽。

风味小吃席

小吃是指正餐以外,供人们随便吃喝的食品,特点是量少,价低,随做随吃,味好。是川味地地道道的食品,风味独特,如:龙抄手、钟水饺、担担面、夫妻肺片、赖汤圆等。风味小吃席就是以特色小吃组合而成的筵席。根据价格、就餐人数临时配定,也可根据主人喜好点食。风味小吃席席单:冷菜:张鸭子、夫妻肺片、卤牛肉、灯影牛肉、椒麻豆丝、川白凉粉;热吃:龙抄手、蛋烘糕、赖汤圆、鸡汁锅贴、牛肉焦饼、拉拉面、珍珠圆子、钟水饺、银耳羹;水果:江津广柑、巴县红橘。

冷菜

冷菜又称凉菜,是在热菜上桌之前上桌,具有迎客的作用,也决定着筵席的档次和规格。川菜中的凉菜极为讲究,要求荤素搭配、味型组合、色彩搭配合理以及造型美观,冷

菜在筵席中出现的形式多样,常有单碟、中盘(围碟)、攒盒、拼盘、对镶等。

热菜

热菜又称正菜、大菜,是安排在冷菜上菜后上桌,数量在5~12道内,主要包括头菜、酥香菜、二汤、行菜、素菜、甜菜、座汤等。

甜菜

甜菜一般用于上座汤之前,一般表示大菜快要结束。甜菜此时具有清爽口味、调整味觉、促进食欲的作用。

素菜

素菜是菜肴组成之一。通常指蔬菜、豆制品、竹笋、菌类、藻类和干鲜果品等植物性原料用植物油烹制而成的菜肴。素菜以其食用对象分为寺院素菜、宫廷素菜、民间素菜。素菜具有时鲜为主,清爽素净;花色繁多,制作考究;富含营养,健身疗疾的特点。

从营养学角度看,蔬菜和豆制品、菌类等素食含有丰富的维生素、蛋白质、水,以及少量的脂肪和糖类,这种清淡而富于营养的素食,对于中老年人来说更为适宜。特别是素食中蔬菜往往含有大量的纤维素,还可及时清除肠中的垢腻,保持身体健康,受到现代人的青睐。

小吃

小吃是指一类在口味上具有特定风格特色的食品的总称,可以作为宴席间的点缀,或者早点、夜宵的

主要食品。在现代筵席中和点心没有具体的划分,传统筵席中小吃是不能够上桌。

点心

点心又称席点,是筵席中随大菜而上,以供客人食用和带走的点心,现代筵席中心点和小吃没有明显的划分,在传统筵席中多指主食之外的用大米、面粉等制成的糕饼之类的食物。

水果

水果是指在筵席结尾时,采用各种水果制作成水果拼盘上桌,以供客人在筵席结束后清口用。

筵席配菜原则

配菜的原则一般是指编制席谱应该遵循的准则,无论筵席档次的高低,都应该注意以下原则:

1. 味型搭配合理。筵席中菜肴的味是筵席风味的核心,搭配不合理就会给人以单调、凌乱的感觉。比如说一桌筵席菜肴的味型都接近于麻辣味型,就会给客人感觉难以接受;所以一桌筵席菜肴味型必须要有起伏,配置合理,避免同类型味型的菜品重复过多。

2. 原材料搭配合理。一桌筵席菜肴要讲究荤素搭配合理,原料应多样化,也要避免其原料的重复或高档原料在一桌筵席中同时出现,做到营养均衡,增添食用情趣。同时也分清菜肴制作过程中原料的主次,突出重点,绝不可喧宾夺主。

3. 烹饪技法搭配合理。我国烹饪技法多样,每种技法烹制出来菜

第八章 筵席组配

肴口感都不尽相同。

4. 色彩搭配合理。筵席菜肴组合过程中要考虑菜肴色彩搭配,避免色彩单调,它对一桌筵席的感官起到了决定性的作用,菜品色彩的合理搭配,还具有催人食欲的作用。

5. 冷、热菜肴质感的搭配合理。一桌筵席菜品要根据其规格和要求配备相应数量的凉菜和热菜,并且要配有香、酥、松、脆、泡、软、糯、绵、韧等不同口感的菜品,这样的席桌才会显得富于变化,食乐无穷。

6. 配菜过程中要发挥自身优势,突出风格。在设计筵席菜谱时,首先要利用本地的名特产、本菜系的名菜、本餐厅的特色菜、招牌菜,才能扬长避短,给客人留下深刻的印象。

7. 在配菜过程中要因人因时配菜。筵席配菜应该根据宾客的要求进行配菜,袁枚《随园食单》中记载着这样一句:“冬宜食牛羊,移之于夏非其时也,夏宜食干腊,移之于冬非其时也。”就很好的阐述筵席菜肴配制过程中要注意时节。

筵席菜肴组合方式

1. 立好柱子菜。传统的柱子菜

指头菜、鸭子、鱼、甜菜。现代四大柱应为头菜、二汤、甜菜、座汤。

2. 上菜的顺序。咸者宜先,淡者宜后;无汤者宜先,有汤者宜后;浓者宜先,淡者宜后;荤者宜先,素者宜后。川菜热菜的三种上菜格式:

头菜——炸或烧、烤——二汤——时令蔬菜——爆、炒、熘——烧烩——鱼类——甜菜——座汤

头菜——爆、炒、熘——干烧、烧烤——中汤——时令鲜蔬——烧烩——鱼类——甜菜——座汤

头菜——时令鲜蔬——干炸或烧烤——中汤——爆、炒、熘——烧烩——鱼类——甜菜——座汤

3. 按价格配菜。高级筵席:冷菜 25%, 热菜 60%, 小吃、点心 10%, 饭菜没有, 水果 5%; 中级筵席:冷菜 20%, 热菜 70%, 小吃、点心 5%, 饭菜 5%, 水果无; 普通筵席:冷菜 15%, 热菜 80%, 小吃、点心饭菜 5%, 水果无。

4. 要考虑订席人的要求;考虑货源问题;考虑本餐厅的技术力量及设备情况;考虑时间是否充足。

第九章 厨政管理

厨房

厨房指加工、生产各种餐饮产品(如:冷菜、热菜、点心、小吃、羹汤、粥品等)的场所。

厨房分工

厨房按照生产需要进行分工,一般分为管理人员、生产兼管理人员和生产操作人员三部分。

管理人员包括:厨房经理、行政总厨、厨师长、副厨师长。

生产兼管理人员:炉灶主管、荷台主管、凉菜主管、烧腊主管、笼锅主管、墩子主管、面点主管、初加工主管。

生产操作人员:除各部门主管后的厨师和见习工。

如:炉灶组的分工:头灶、二灶、三灶等,主要负责厨房产品的烹制成菜。

荷台组的分工:荷台主管、二荷、三荷等,荷台的分工与炉灶分工相对应。荷台组主要负责给对应的炉灶厨师准备相应的盛器、根据菜肴准备相应的用具、将对应厨师做好的菜肴摆盘造型等工作。

墩子组的分工:墩子主管、二墩、三墩等,主要负责相应菜品所需原料的加工成形和配制菜肴。

凉菜组分工:凉菜主管、凉菜厨师、见习工等,主要负责相应凉菜菜品的加工制作。

面点房分工(中式和西式面点):面点主管、面点厨师、见习工

等,主要负责小吃和点心的加工制作。

烧腊组分工(粤菜厨房):烧腊主管、烧腊厨师、见习工等,主要负责烧腊制品菜肴的加工。

笼锅组分工:笼锅主管、笼锅厨师、见习工等,主要负责蒸制菜品的制作和需要用蒸进行初加工的原料加工。

初加工房分工:初加工主管、厨师、见习工等,主要负责烹饪原料的初加工处理(小型厨房一般与水台合并)。

水台组分工:水台主管、厨师、见习工等,主要负责宰杀鱼或处理蟹等水产品,以及清洗一些动物性原料。

一些中、小型厨房将荷台、笼锅、炉灶统归于热菜组进行管理,烧腊归为凉菜,初加工与水台则由墩子负责。

材料采供部

材料采供部主要负责厨房所需原料的正常供应,保证厨房生产能够正常进行。材料采供部除能够在保证厨房正常生产外,还要做到采供时价格合理、渠道安全、符合规格以及保质保量。

材料采供部作业流程:1、各部门根据所需原料,填写领料单据;2、依照领料单所填写内容,贮存部将原料发放给所属部门;3、当原料存货降至订购点时,贮存部填写申购单,并注明品名、规格、数量、供货单

第九章 厨政管理

位等信息,送至采供部;4、采供部在接到申购单时,向供货单位订购所需原材料,并将申购单各送一份至验收组和财务部,以备收货和付款;5、供货单位在收到申购单后,将原材料配备好,连同交货单送至验收组;6、验收组根据申购单验收原材料,在确定准确无误时,将原材料入库,并在交货单上签字,送至采购部;7、采购部对发货单进行验证,签字认同后,交至财务部;8、财务部对交货单、申购单进行审核后,向供货单位付款。

验收贮存部

验收贮存部是采供部和厨房生产部中间联系的桥梁,主要负责原料的验收、贮存和发放。验收也是控制餐饮成本的一个重要环节。验收的内容包括送来货物的数量、规格、质量、价格等内容是否符合规定。贮存则是将所购货物,按照储存方式的不同,分门别类的放置于库房内储存,并确保货物的质量。发放即根据厨房对货物的需用情况,及时、充分的供应货物,并记录用料情况,对厨房用料进行控制。

初加工组

初加工组是厨房生产的基础,对厨房工作的正常运行和保证产品质量有着不可忽视的作用。初加工主要包括以下几个方面的具体工作。

1. 水产品原料

加工要求:

按照菜品制作的要求进行分类和加工;按照原料的本身品种进行

分类整理;去净杂质和污物,保证卫生;原料加工后整理干净,放入指定位置。

加工流程:

准备好所有待加工的水产品和相应的加工用具、盛装器具;根据原料的不同用途进行分类,然后按照不同用途进行宰杀、整理和清洗;加工好的原料及时交付于其他生产部门进行生产或者及时放入冰箱中进行冷藏或者冷冻;原料加工完后要及时清理加工场地、用具、盛器和清运垃圾。

2. 肉禽类原料

加工要求:

肉禽类原料加工时要按照制作菜品质量要求进行加工;宰杀禽类时宰杀位置要准确,放进血液;禽类宰杀后要将羽毛褪净,并清洗干净;开膛时要根据用途选择开膛位置;内脏分别整理干净,按照部位进行分类;禽类加工后要归纳理顺,摆放于指定的位置。

加工流程:

准备好需要加工的禽类,并备好加工时需使用的用具、盛器;按照菜品制作和烹调加工的要求,选择与之相符的宰杀、开膛方法;整理干净内脏;加工好的原料及时交付于其他生产部门进行生产或者及时放入冰箱中进行冷藏或者冷冻;原料加工完后要及时的清理加工场地、用具、盛器和清运垃圾。

3. 蔬菜类原料

加工要求:

蔬菜类原料加工时要按照制作菜品质量要求进行加工;去掉污物和杂质以及不能食用的部分;按照

不同品种和不同用途进行加工;选择合理的清洗方法,保证卫生无污染;加工后合理摆放,避免再次污染。

加工流程:

准备好所有需要加工的蔬菜原料,以及加工时要使用的用具和加工后的盛装器具;蔬菜类原料加工时按照具体制作菜品和具体的烹调加工要求,选择与之相符的削、剥、摘等加工处理方法;加工时要区分开蔬菜品种,然后采用合理的清洗方法进行清洗;加工好的原料及时交付于其他生产部门进行生产或者及时放入冰箱中进行冷藏保鲜;原料加工完后要及时的清理加工场地、用具、盛器和清运垃圾。

4. 乳猪、兔、狗、野味等小型活养原料

加工要求:

按照原料的品种或所制作品品的要求,或用途进行加工;去掉污物和杂质,达到卫生标准;清洗整理干净,摆放指定位置。

加工流程:

准备好所有需要加工的小型活养原料,以及加工时要使用的用具和加工后的盛装器具;按照所做菜品及烹调方法的具体要求,对小型活养原料选择与之相符的宰杀、刮皮、剥皮、烫皮及内脏整理等的加工处理方法;对加工整理后的原料分别进行清洗、整理;加工好的原料及时交付于其他生产部门进行生产或者及时放入冰箱中进行冷藏或冷冻保管;原料加工完后要及时的清理加工场地、用具、盛器和清运垃圾。

5. 家畜内脏、头、蹄

加工要求:

按照原料的品种或所制作品品的要求,或用途进行加工;去掉污物和杂质,达到卫生标准;除尽异味,清洗整理干净,摆放指定位置。

加工流程:

准备好所有需要加工的内脏、头、蹄原料以及加工时要使用的用具和加工后的盛装器具;按照所做菜品及烹调方法的具体要求,对内脏、头、蹄原料选择与之相符的刮、剥、清洗等的加工处理方法;加工好的原料及时交付于其他生产部门进行生产或者及时放入冰箱中进行冷藏或冷冻保管;原料加工完后要及时的清理加工场地、用具、盛器和清运垃圾。

6. 干货原料

加工要求:

按照原料的品种或所制作品品的要求,或用途进行加工;准确区分干货原料的品种,然后进行区分、整理加工;去掉污物和杂质,达到卫生标准;干货原料达到涨发率高,吸水效果好,清洗干净,摆放于指定位置。

加工流程:

准备好所有需要加工干货的原料以及加工时要使用的用具和加工后的盛装器具;按照所做菜品及烹调方法的具体要求,对干货原料选择与之相符的正确涨发方法进行加工处理;加工时要区分开干货原料的品种,然后采用合理的清洗方法进行清洗;加工好的原料及时交付于其他生产部门进行生产或者及时放入冰箱中进行冷藏或冷冻保管;原料加工完后要及时的清理加工场

第九章 厨政管理

地、用具、盛器和清运垃圾。

冷菜组

冷菜组主要是冷菜菜肴的加工和生产地,负责冷菜所需原料的切配、熟制、调味、成菜等。冷菜组在生产加工过程中的具体要求如下:

生产要求:

按照餐厅制作冷菜菜品的要求,或菜品制作标准进行与之相符的初加工原料分档、切割;按冷菜菜品的种类区别品种、制定规格;根据冷菜菜品制作过程中所使用的配料,按其规格、品种的不同,而分别放置;按照餐厅标准菜谱的制作要求,确定菜品标准味型以及加工方法;烹饪加工时,掌握好加工火候,保证菜品质量;冷菜原料进行刀工处理时,要遵守生熟墩分开原则;保证菜品质量和卫生环节;保证每道菜品的出品分量相等。

工作流程:

1. 经营前:

准备好需要烹制和加工的原材料,保证有足够的器皿和用具;整理清点冰箱中存放的原料,将原料进行分类,按照具体菜品和烹调要求进行分档、切配、腌制、码味;按照原料需要量的多少或者缓急进行加工整理;督导其他辅助部门加工原料的质量;配齐所要菜品制作时所需要的主、辅料以及相关调味品;进行准确的烹饪、调味,制作成成品;准备好菜品制作时所需要的调味汁、餐具、器皿、装饰原料;将可以事先进行装盘或拌制的菜肴进行装盘、拌制;加工完后要及时清理加工场地、用具、盛器和清运垃圾。

2. 经营过程中:

收到顾客订单后,即时将事先准备好的菜品装盘进行出售;对需要现淋汁、拌味的菜肴,要及时进行加工装盘,并保证其菜品的质量;营业过程中要及时补充即将售完的原料,以便保证正常销售和产品的估清;营业结束后要将剩下的菜品、调味汁水进行妥善保管;营业完后要及时的清理加工场地、用具、盛器和清运垃圾。

墩子组

墩子组是负责热菜厨房产品所需原料加工成形和菜肴配制的一个重要部门,决定着每个菜肴的搭配方式和数量,对餐饮生产成本的控制起着至关重要的作用。

加工生产要求:

根据菜品和原料的具体情况,按照用途和规格,分别进行分档、切割处理;对需要提前腌制、码味的原料,分别进行着味、上浆处理;按不同规格整理好原料,分别摆放于指定位置,并保证其卫生。

加工工作流程:

准备好所需要加工的原料,以及准备好加工时要使用的用具,清点好冰箱中的库存原料;根据菜品的品种、烹调方法,区别开原料的品种和加工方法,然后进行分档、切割成型;督导其他辅助部门的加工质量,并准确的进行加工和切割,然后归类存放 to 指定位置;加工完后要及时的清理加工场地、用具、刀具、菜墩、盛器和清运垃圾。

配菜生产要求:

根据所经营菜品的质量要求,

将所需要的主料、配料等按规格分类放置;按照标准菜单确定各菜肴的标准分量;宴会菜品在开餐前配备到位,零点菜品即时配制,确保各餐位菜肴即时上桌;保证所配制菜肴的卫生质量达到卫生要求标准。

配菜工作流程:

1. 经营前:

按菜肴制作要求,将所需的各种主料、辅料准备到位;一些需要炉子组熟处理的原料,或需涨发的原料,交由炉子组加工处理;根据经营状况,准备相应的餐具、用具;对经刀工处理或熟处理后的原料进行检查,对不符合质量要求标准的,交回各班组重新加工。

2. 经营过程中:

收到顾客订单后,按菜肴配制标准,根据订单数量配齐主料、辅料以及餐具、用具;将配好的菜肴交由炉子组加工处理;一些要及时宰杀、切配的菜肴原料,应督导墩子组、初加工组加工处理,并对加工质量进行检查,对于加工不合格的原料,不予配制;按照顾客餐位,即时调整各餐位菜肴的配制,以保证菜肴及时上桌;营业结束后要将剩下的原料妥善保管;营业完后及时的清理加工场地、用具、盛器和清运垃圾。

炉子组

炉子组是厨房中成品加工的最后—个部门,它是厨房产品加工成熟的关键,决定着产品的色、香、味、形、质等方面。

生产要求:

按标准菜品制作要求,准备相应的调味品,根据菜肴标准味型,准

确调味;掌握好烹调方法、烹调火候以及烹调时间,以保证菜品的质量;整理好所用的锅、勺、调味缸等炊具、用具;清理干净烹制环境和器具,以保证卫生。

工作流程:

1. 经营前:

根据所售菜肴的质量和菜肴的要求,准备好所有的调味料,清点加工时的用具;打开油烟机,点燃炉火、开启鼓风机,使设备运转正常;提前准备好经营时需要的汤汁、调味汁水、浆、糊等,并对需要焯水、过油、走红等初加工的原料进行处理。

2. 经营过程中:

收到顾客订单后,准备订单上的菜品原料、调味料、汤汁等,并掌握好菜肴制作的火候;可以提前加工的菜品进行提前加工;监督墩子组配份的质量;根据菜品的品种、味型、荤素、贵贱,调整好菜肴出品顺序;经营结束后要及时的清理原料和调味料,并进行保管,然后清理干净工作场地、清运垃圾、关掉炉灶。

面点组

面点组又称白案组,是专门负责小吃与点心制作的一个独立部门。

生产要求:

根据餐厅面点品种的要求,准备好所有的主辅料、调味品、用具,并根据点心用途、规格区别品种,对需初加工原料进行分档、切割处理;根据所制作面点品种的规格大小和配制标准,分别进行归类 and 放置;按照面点的味型要求选择与之相符的调料和相应的味型,并对面点的馅

第九章 厨政管理

料、臊子准确调味;根据面点制作要求,准确选择加工方法,并掌握好加工时的火力大小和时间长短;根据所作品种的成形要求、上菜方式、规格档次,制作出符合质量要求的产品,并保证规格质量的统一;根据加工的需要,清点好原料的品种、餐具、用具;根据订单的情况,准备和制作好可以提前制作的品种,并合理掌握好出品的时间。

工作流程:

1. 经营前:

准备好面点常用品种的原料和餐具,以及冰箱中的库存品;根据餐厅面点品种的种类进行区分,并将制作馅料时所需要的原料进行分档和加工处理;根据面点品种的要求进行配料和加工各类皮胚面团;根据面点品种的要求制作出所需要的馅料或臊子,并准确的计算出分量,然后按照品种的制作方法加工成半成品或成品;选择适合的加热熟制方法,对生料进行加工熟处理;准备好所需要的配料、模具、器具、点缀料等,并清洗和整理好餐具;清扫工作区域的卫生和清运垃圾,保证工作场所的卫生。

2. 经营过程中:

收到顾客订单后,准备订单上的面点品种和装饰、餐具等,并根据面点出菜的顺序,掌握好出品的时间;营业过程中要随时清点所备物品,并及时补充物品;营业结束后,将经营所剩余的面点品种或馅料、臊子、皮胚、面团进行妥善保管;经营结束后要及时的清理原料和调味料,并进行保管,然后清理干净工作场地、清运垃圾。

笼锅组

笼锅组又称上什组,是指专门负责蒸类菜品的制作和需要用蒸进行涨发初加工的原料制作的部门。

生产要求:

按餐厅菜肴质量标准准备相应的餐具、用具及味碟;根据菜肴的需求,准备相应的料头;按蒸菜制作标准,准备所需要的调味料,事先调制出蒸制时所需用的味型;根据菜肴的质量要求,准确选择烹制方法,运用火力、掌握时间,保证菜肴的成菜火候;根据加工的需要,清点好原料的品种、餐具、用具及装饰用料;做好餐后的收捡及卫生工作。

工作流程:

1. 经营前:

根据餐厅蒸菜品种的要求,准备好所有的主辅料、调味品、用具,并保证其清洁卫生;检查蒸箱的工作情况是否正常,是否需要报修;打开电源、水阀、炉火、排风扇,使其处于工作状态;准备好蒸菜所用的汤汁、调味汁;做好原料的刀工、整形处理;清点准备好的菜品数量,按照日销售情况进行补充或者估清;准备好下单的菜品品种、数量;营业前半个小时进行整体工作检查,看准备工作是否有遗漏,打扫好工作区域的清洁卫生,保证营业的正常进行。

2. 经营过程中:

先与传菜等相关合作部门进行沟通,统计好下单菜品,并按照出菜顺序进行菜品的制作、调味、出菜;将事先加工好的成品,进行预热,并准备好所用餐具;保证现加工制作

菜品的分量大小、督导菜品的质量；营业结束后要保管好所剩下的菜品和调味品，关掉水电气，清蒸箱，做好工作区域的卫生和清运垃圾。

荷台组

打荷是热菜厨房的一个重要桥梁，它起着连接墩子和炉灶的作用，打荷组的工作直接影响着厨房出菜速度、出菜质量以及厨房工作持序。

生产要求：

按菜餐厅菜品的具体要求，准备好相应的餐具、用具、调料等；按照具体菜品的要求进行准备和加工菜肴装饰原料；配合好炉灶组的工作；按照出菜顺序调整好菜肴出品的顺序，并整理好餐具；保证菜品质量卫生和装盘效果。

工作流程：

1. 经营前：

事先准备好所制作菜品的调味品，并保证调料缸的清洁和顺序；清点菜肴加工制作时所需要的餐具、用具，并保证其卫生和整齐；准备好吊汤的原材料和协助吊汤工作；清洁整个工作场地、清运垃圾，保证餐具的卫生整洁。

2. 经营过程中：

收到顾客订单后，即时协助炉灶厨师，保证菜品加工的顺利；菜品制作好后要及时进行菜肴份份、装盘、围边、装饰；经营过程中随时清点原料、餐具、装饰物、调料数量是否够用，及时补给，以保证烹调加工过程的正常进行；配合好墩子组菜肴配份工作，并按照菜单的先后顺序和菜肴的特殊性进行调整；经营结束后要及时的清理原料和调味

料，并进行保管，然后清理干净工作场地、清运垃圾。

岗位职责

制定岗位职责的目的是明确厨房各岗位人员的职责范围、工作内容、组织关系、技能要求、工作程序等内容，是保证厨房工作顺利开展，各岗位人员协调沟通、有序工作的前提条件。

厨师长岗位职责

汇报上级：餐厅经理

管理下级：厨房各部门主管

岗位职责：

1. 全面负责厨房日常生产管理
工作；

2. 制定厨房工作计划、工作制度、操作规程、岗位责任、奖惩制度等，对执行情况进行监督和纠正，确保厨房工作正常进行；

3. 主持厨房日常工作，搞好厨房各部门间的协调工作，了解每个员工工作特长，合理安排人力及技术力量，统筹各个工作环节。

4. 做好厨房日常作业的巡察工作，与厨房各部门主管随时保持联系，发现问题、解决问题，对技术上的疑难问题进行解答和指导，确保酒店菜品的正常供应；

5. 经常与前厅保持密切联系，听取宾客的意见，了解销售情况，把握行业菜品动态和动向，不断改进菜品品质，并定期组织新菜品的收集、研究与开发；

6. 指挥大型和重要宴会的烹调工作，对菜品质量进行现场把关，重要客人可亲手操作；

7. 参加餐厅每日例会，主持厨

第九章 厨政管理

房员工班前会,做好“上传下达”工作。负责厨房各部门主管的考勤、考核、考评、晋级工作,正确行使表扬和批评、奖励或处罚职权;对厨房各部门厨师的考核评级作总体把关和控制。

8. 根据餐厅的特点和要求,制定零点菜单和宴会菜单,在不同季节和重大节日推出特色食品和时令菜,以促进销售;

9. 对厨房各部门提出的采购申请进行审核,采购回的物品进行验收,经常检查和控制库存食品的质量和数量,防止变质、短缺,做好成本核算工作,严格把握和控制产品成本;

10. 每日检查厨房卫生,把好食品卫生关,贯彻执行食品卫生法规和厨房卫生制度。

11. 参与各种类型的烹饪学术研讨交流会议与各项烹饪大赛及相关活动。

12. 组织厨房员工进行脱产培训、在岗培训,让厨师掌握新技术和先进经验。

13. 了解厨房设施、设备、工具、用具的使用情况,制定年度申购计划。

热菜主管岗位职责

汇报上级:厨师长

管理下级:热菜厨师(包括炉头、打荷、笼锅等)

岗位职责:

1. 接受厨师长的工作指令,全面掌握本企业热菜烹饪技术,协助厨师长制定零点菜单和宴会菜单以及工作程序、操作规范;

2. 检查本部门所有厨师仪容、

仪表,协助厨师长搞好热菜厨师培训,并指导新厨师了解工作程序、工作要求;

3. 负责安排本部门员工的排班、值班、轮休,并做好考勤、考核、评估工作;

4. 负责调配热菜所需用的调味汁、芡汁等,确保热菜出品的口味统一;

5. 开餐前检查炉头各岗位准备工作完成情况,以保证开餐工作的正常进行;

6. 搞好炉头、打荷、汤锅、笼锅的协调工作,并与厨房其他部门互相配合,团结协作,力求保证出品的品质和效率;

7. 严把热菜出品质量关,对不符合要求的菜品,及时纠正、妥善处理,杜绝品质不良菜品走上餐桌;

8. 重要客人、特殊客人、高档宴会亲自掌勺或监督烹制;

9. 负责热菜所需原辅调料的申领和请购工作;

10. 协助厨师长搞好成本控制 and 成本核算工作,督导本部门厨师节约能源,合理用料,降低成本,杜绝浪费;

11. 协助厨师长研发新菜品,推出季节菜;

12. 工作完毕后,负责检查厨具、用具是否整齐清洁,保证一切烹饪原料安全贮存、场所卫生干净,各种能源开关如水、电、气、油等是否安全关闭,对于需要维修的设施、设备,及时提出维修申请。

炉头厨师岗位职责

汇报上级:热菜主管
岗位职责:

1. 接受热菜主管的工作指令, 听从其安排和调遣;

2. 上班后, 准备好所有炉头必用的生产用具, 如铁锅、铁勺、铁铲、毛巾、竹刷、箴篱等;

3. 领取当日工作所需用的原辅调料, 备齐工、用具;

4. 负责制作当天所需氽、煮、炸食品及半成品初步熟处理工作, 配制好各种调味料及复合调味汁;

5. 烹练掌握企业所供热菜的制作过程及成菜要求, 负责早餐及宴会菜肴的烹制, 满足客人对食品提出的特殊要求;

6. 合理使用调料、油料, 按照菜肴标准, 合理用料, 避免浪费, 同时应注意水、电、气(燃油)的节约;

7. 开餐完毕后, 做好清洁卫生工作, 工具、用具摆放整齐, 调料、原料收捡有序, 关闭本岗位所使用全部的水、电、气、燃油开关;

8. 配合厨师长推出新菜及季节菜。

荷台厨师岗位职责

汇报上级: 热菜主管

岗位职责:

1. 接受热菜主管的工作指令, 听从其安排和调遣;

2. 上班后, 负责准备好炉头每日所需的汁、酱、汤, 并添加烹饪调味品, 并将开餐所用的餐用具摆放到位;

3. 加工制作或准备装盘、摆盘所需用的各种装饰物、装饰品;

4. 与墩子厨师和炉头厨师搞好配合, 掌握菜肴的上粉、酿、穿、包、卷、贴、挤等加工工艺, 负责菜肴蒸、煮、煎、炸、煨的准备工作, 并做好初

步调味和初步加工, 以方便炉头厨师的操作;

5. 烹练掌握企业所供热菜的制作过程及成菜要求, 检查墩子厨师配菜的数量、质量, 对不符合要求的及时通知墩子厨师, 同时负责菜肴成菜的造型、装盘、装饰、点缀与围边, 使菜肴达到质量要求;

6. 掌握好零点及宴会菜肴的上菜时间、上菜顺序, 以先到先制和先食先做为原则, 灵活交叉安排炉头厨师进行烹制;

7. 开餐完毕后, 配合炉头厨师搞好调料、酱汁的收捡工作, 并做好清洁卫生, 将工具、用具摆放整齐, 关闭本区域内全部的水、电、气、燃油开关。

笼锅厨师岗位职责

汇报上级: 热菜主管

岗位职责:

1. 接受热菜主管的工作指令, 听从其安排和调遣;

2. 上班后, 负责准备好炉头每日所需的上汤、二汤, 并调制蒸菜所需用的调味汁, 切好料头;

3. 负责干货原料的涨发工作, 了解涨发方法, 掌握原料性能, 提高涨发率;

4. 将开餐所用的餐用具摆放到位, 检查所用设施、设备运转是否正常, 若有故障, 及时报修;

5. 了解当天宴会情况, 掌握蒸制菜肴的数量, 做好开餐前的准备工作;

6. 向热菜主管汇报当日蒸菜准备及昨天剩余情况, 以保证蒸菜的及时销售, 避免造成浪费;

7. 开餐接到订单时, 及时通知

第九章 厨政管理

水台厨师、墩子厨师,做好菜肴的初加工工作,最终按菜肴质量要求,完成菜肴的制作;

8. 开餐完毕后,搞好调料、酱汁的收捡工作,并做好本区域的清洁卫生,将工具、用具摆放整齐,关闭本区域内全部的水、电、气、燃油开关。

凉菜主管岗位职责

汇报上级:厨师长

管理下级:凉菜厨师(包括烧腊厨师、凉菜厨师等)

岗位职责:

1. 全面掌握本企业凉菜烹饪技术,协助厨师长制定零点菜单和宴会菜单以及工作程序、操作规范;

2. 检查本部门所有厨师仪容、仪表,协助厨师长搞好冷菜厨师培训工作,并指导新厨师了解工作程序、工作要求;

3. 负责安排本部门员工的排班、值班、轮休,并做好考勤、考核、评估工作;

4. 遵守当地政府颁布的食品卫生法规及相关政策,严格把好食品卫生关;

5. 负责调配冷菜所需用的调味汁、芡汁等,确保冷菜出品的口味统一,督导员工按操作规程加工制作冷菜,保证出品色泽、口味、造型均符合菜品质量要求;

6. 负责冷菜所需原辅调料的申领和请购工作,开餐前检查凉菜各岗位准备工作完成情况,以保证开餐工作的正常进行;

7. 开餐前将估清菜品及时通知前厅,由服务员告诉客人,避免引起客人误会;

8. 每天检查冰箱内原料剩余情况,按先入先出的原则使用原料,力求当天制作的凉菜当天售完,严格把好质量关;

9. 重要客人、特殊客人、高档宴会亲自掌勺或监督烹制;

10. 协助厨师长搞好成本控制和成本核算工作,督导本部门厨师节约能源,合理用料,降低成本,杜绝浪费;

11. 根据当地货源情况和客人口味特点,协助厨师长研发新菜品,推出季节菜;

12. 工作完毕后,负责检查厨具、用具是否整齐清洁,保证一切烹饪原料安全贮存、场所卫生干净,各种能源开关如水、电、气、燃油等是否安全关闭,对于需要维修的设施、设备,及时提出维修申请。

烧腊厨师岗位职责

汇报上级:凉菜主管

岗位职责:

1. 接受凉菜主管的工作指令,听从其安排和调遣;

2. 上班后,准备好所有烧腊所需的生产用具,把好食品卫生质量关,做好烧腊间的清洁卫生;

3. 领取当日工作所需用的原辅调料及器皿、器具;

4. 负责配制当天所需各种调味料及复合调味汁,熟练掌握烧腊菜肴的制作过程及成菜要求,做好烧腊菜肴的熟制加工工作,保证其质量和数量;

5. 了解当天宴会情况,掌握烧腊菜肴的供应数量,做好开餐前的准备工作;

6. 开餐时,依点菜单,按菜肴制

作标准,保质保量地完成菜肴制作;

7. 合理使用调料、油料,按照菜肴标准,合理用料,避免浪费,同时应注意水、电、气(燃油)的节约;

8. 开餐完毕后,做好清洁卫生工作,工具、用具摆放整齐,调料、原料收捡有序,关闭本岗位所使用全部的水、电、气、燃油开关;

9. 配合厨师长推出新菜及季节菜。

凉菜厨师岗位职责

汇报上级:凉菜主管

岗位职责:

1. 接受凉菜主管的工作指令,听从其安排和调遣;

2. 严格执行当地政府颁布的食品卫生法规及有关政策,把好食品卫生质量关,做好个人卫生和凉菜间的清洁卫生;

3. 上班后,准备好所有凉菜生产所需的生产用具,领取当日工作所需用的原辅调料及器皿、器具;

4. 负责配制当天所需各种调味料及复合调味汁,熟练掌握凉菜菜肴的制作过程及成菜要求,做好凉菜菜肴的熟制加工工作,保证其质量和数量;

5. 准备好开餐时烧腊、卤水、冷菜所需用的装饰用料,如:萝卜雕刻花、香菜、法香、鲜花等;同时负责全厨房所需用的食品雕刻作品制作;

6. 了解当天宴会情况,掌握凉菜菜肴的供应数量,做好开餐前的准备工作;

7. 开餐前做好热销冷菜的加工、切配、装盘工作,减少出菜时间;开餐时,依点菜单,按菜肴制作标准,保质保量地完成各种冷菜的制

作;

8. 合理使用调料、油料,按照菜肴标准,合理用料,避免浪费,同时应注意水、电、气(燃油)的节约;

9. 开餐完毕后,做好清洁卫生工作,工具、用具摆放整齐,调料、原料收捡有序,关闭本岗位所使用全部的水、电、气、燃油开关;

10. 熟悉各种原料的出产季节及市场供应情况,配合厨师长根据季节变化推出新菜。

墩子主管岗位职责

汇报上级:厨师长

管理下级:墩子厨师(包括墩子厨师、初加工厨师、水台厨师等)

岗位职责:

1. 全面掌握切配及初加工技术,协助厨师长制定零点菜单和宴会菜单以及工作程序、操作规范;

2. 检查本部门所有厨师仪容、仪表,协助厨师长搞好墩子厨师、初加工厨师、水台厨师的培训工作,并指导新厨师了解工作程序、工作要求;

3. 负责安排本部门员工的排班、值班、轮休,并做好考勤、考核、评估工作;

4. 遵守当地政府颁布的食品卫生法规及相关政策,严格把好食品卫生关;

5. 掌握宴会订餐及零点情况,负责原辅调料的当天申领和隔日订购工作;

6. 每天检查冰箱、冻库、库房内原料剩余情况,按先入先出的原则使用原料,对快要过期的原料要及时处理,并上报厨师长;

7. 协助厨师长搞好成本控制和

第九章 厨政管理

成本核算工作,督导本部门厨师合理用料,降低成本,杜绝浪费;

8. 上班后领导本部门员工,按操作规范,做好初加工、切配、腌渍准备工作,以保证开餐工作的顺利进行;

9. 开餐前将估清菜品及时通知前厅,由服务员告诉客人,避免引起客人误会;

10. 开餐时,按“先到先制,先难后简,先荤后素”的原则进行配菜;对点菜单,菜名不清楚的一定要查清配菜,以免错配;严格遵守“见单配菜,无单不配”的原则,配餐后保管好配菜单以便核查;

11. 根据当地货源情况和客人口味特点,协助厨师长研发新菜品,推出季节菜;

12. 工作完毕后,负责检查厨具、用具是否整齐清洁,保证一切烹饪原料安全贮存、场所卫生干净,对于需要维修的设施、设备,及时提出维修申请。

墩子厨师岗位职责

汇报上级:墩子主管

岗位职责:

1. 接受墩子主管的工作指令,听从其安排和调遣;

2. 检查电冰箱、冻库、冰柜、低温工作台等设施、设备是否工作正常,对需要维修的设施及时提出维修申请;

3. 准备好所有切配工作所需的生工用具,检查冰箱、冻库内贮存原材料,领取当日工作所需补充的原材料;

4. 按照菜肴质量标准,负责将主料、辅料、宾俏等进行初步刀工成

型处理,提前将需要涨发的原料涨发好;

5. 开餐前将估清菜品及时通知墩子主管,由墩子主管转告前厅,再由服务员告诉客人,避免引起客人误会;

6. 了解当天宴会订餐情况,在开餐前将宴会菜肴配备完毕;

7. 开餐时,依点菜单,按先到先配的原则,依照菜肴质量标准,准确、快速地将主、辅料分类放置,配送至炉头,交给打荷厨师;

8. 开餐完毕后,负责将所有没用完的原辅料及宾俏分类放入冰箱贮存,该换水的一定要换水;

9. 做好冰箱、冰柜等设施、设备、工具、用具的保养工作,使之处于良好的工作状态,延长其使用寿命;

10. 开餐完毕后,做好清洁卫生工作,工具、用具摆放整齐;

11. 熟悉各种原料的出产季节及市场供应情况,配合厨师长根据季节变化推出新菜。

初加工厨师岗位职责

汇报上级:墩子主管

岗位职责:

1. 接受墩子主管的工作指令,听从其安排和调遣;

2. 检查冰箱、冻库、冰柜内原料库存及卫生情况;

3. 按照原料订货单,核对原料到货品种、数量、质量,如有不符,应及时通知墩子主管。

4. 准备好所有初加工工作所需的生产工具、用具,根据加工规格、加工标准和加工要求,依照先到先用的原则,分类加工。蔬菜原料择

洗净,装入塑料筐内,置于货架上;禽类、肉类、鱼类按菜肴制作要求进行清洗、去骨、分档处理。并将加工好的原料按时交给墩子厨师;

5. 剩余的原材料要妥善保管,需冷藏的原料要及时存入冷库或冰箱;

6. 开餐完毕后,做好收捡工作,将未用完的原料按要求摆放在指定位置,工具、用具摆放整齐;

7. 回收各种下脚料、废纸箱、废纸盒、空瓶等;

8. 负责本部门区域卫生,下班后关闭本部门所有的水、电、气、燃油开关。

水台厨师岗位职责

汇报上级:墩子主管

岗位职责:

1. 接受墩子主管的工作指令,听从其安排和调遣;

2. 检查冰箱、冻库、冰柜内原料库存及卫生情况,将不用的剩余原料交由墩子厨师及时处理;

3. 对厨房内鲜活动物原料进行饲养,做好水产活养池的清洁卫生工作,严格检查池内温度、盐度,定期换水、增氧,以提高其成活率;

4. 准备好所需的生产工用具,根据菜肴制作加工规格、加工标准和加工要求,对每一种活养动物进行宰杀,并将加工好的原料按时交给墩子厨师;

5. 开餐后,根据菜单的先后顺序,及时宰杀鲜活动物,做好斤两、数量、桌号的记录工作;

6. 剩余的原材料以及无故死亡的鲜活动物,要及时处理,妥善保管,需冷藏的原料要及时存入冻

库或冰箱;

7. 协助墩子主管做好水台鲜活动物的申购工作;

8. 开餐完毕后,做好收捡和本部门区域卫生工作,工具、用具摆放整齐,下班后关闭本部门所有的水、电、气、燃油开关。

面点主管岗位职责

汇报上级:厨师长

管理下级:面点厨师

岗位职责:

1. 全面掌握本企业点心、小吃制作技术,协助厨师长制定零点菜单和宴会菜单,并确定其售价;

2. 检查本部门所有厨师仪容、仪表,协助厨师长搞好面点厨师培训工作,并指导新厨师了解工作程序、工作要求;

3. 负责安排本部门员工的排班、值班、轮休,并做好考勤、考核、评估工作;

4. 遵守当地政府颁布的食品卫生法规及相关政策,工作中要监督下属人员,严格把好食品卫生关,防止食品污染,绝对不能向客人提供霉变过期的食品;

5. 负责制定各类点心、小吃的工作标准、工作程序、工作要求,报厨师长审批后督导面点厨师执行;

6. 负责面点所需原辅调料的申领和申购工作;

7. 每天检查冰箱内面点制品剩余情况,按先入先出的原则使用产品,并根据营业状况、宴会及零点客源量,调整面点产品的加工量,认真做好当日面点制品的生产、加工工作,做到产销平衡,避免不必要的浪费;

第九章 厨政管理

8. 随时巡查员工工作程序、制作方法是否符合要求,并予以正确指导,保证产品质量;

9. 开餐前检查本部门各岗位准备工作完成情况,以保证开餐工作的正常进行,并将估清品种及时通知前厅,由服务员告诉客人,避免引起客人误会;

10. 协助厨师长搞好成本控制和成本核算工作,督导本部门厨师节约能源,合理用料,降低成本,杜绝浪费;

11. 根据季节变化、货源情况和客人口味特点,协助厨师长研发新产品,推出应季小吃、特色点心;

12. 工作完毕后,负责检查厨具、用具是否整齐清洁,保证一切烹饪原料安全贮存、场所卫生干净、各种能源开关如水、电、气、燃油等是否安全关闭,对于需要维修的设施、设备,及时提出维修申请。

面点厨师岗位职责

汇报上级:面点主管

岗位职责:

1. 接受凉菜主管的工作指令,听从其安排和调遣;

2. 严格执行当地政府颁布的食品卫生法规及有关政策,把好食品卫生质量关,做好个人卫生和面点间的清洁卫生;

3. 上班后,准备好所有面点生产所需的生产品用具,领取当日工作所需用的原辅调料及器皿、器具;

4. 掌握点心、小吃制作技术,掌握切配、拌制各类点心和小吃的生熟馅料,能够按面点质量标准做好各式点心、小吃的初加工及熟制工作,保证其质量和数量;

5. 了解当天宴会订餐情况,掌握点心、小吃的供应数量,做好开餐前的准备工作;

6. 开餐时,依点菜单,按菜肴制作标准,保质保量地完成各种点心、小吃的制作;

7. 面点厨师应及时向面点主管汇报本部门的原材料储存量,协助面点主管制定食品采购计划;

8. 按照菜肴标准,合理使用原材料,避免浪费,同时应注意水、电、气(燃油)的节约;

9. 开餐完毕后,做好清洁卫生工作,工具、用具摆放整齐,调料、原料按要求放入冰箱或指定地点,要生熟分开,关闭本岗位所使用全部的水、电、气、燃油开关;

10. 熟悉各种原料的出产季节及市场供应情况,配合厨师长根据季节变化推出新菜。

大型厨房

大型厨房是指厨房的工作面积与生产规模较大,设施、设备齐全,能适合多种生产加工方式,并能众多宾客提供同时用餐的生产厨房。大型厨房可以由多个独立的分厨房构成,也可以将多个生产班组集中在一个生产场所,其岗位分工明确,协调一致,便于统一的指挥和管理。

中型厨房

中型厨房的组织机构与大型厨房比较相似,只是面积、规模小一些,所用人员少一些。大多数的中型厨房将加工、生产、出品集中设置,以方便管理。

小型厨房

小型厨房一般规模小,机构也

比较简单,一般设置几个主要的职能部门,分工相对不明确,一般是一个职能部门或岗位负责多种工作。如:切配厨师不仅要负责切料、配菜,还要承担原料初加工的任务等,切配、烹调中的厨师有的要承担冷菜、面点的加工生产等。

厨房的面积

1. 按餐厅面积来确定厨房面积
一般的中小型餐厅(面积在

500m²以内)其厨房面积是餐厅面积的40%~50%,随着餐厅面积的增大,厨房面积所占比值逐渐减小。

2. 按就餐人数的多少来确定厨房面积

通常情况下,餐厅就餐人数越少,厨房面积越大;就餐人数越多,厨房面积越小。具体参考数值如下:

就餐人数 (人)	100	250	500	750	1500	2000
人均所需厨房面积(m ²)	0.697	0.48	0.46	0.37	0.309	0.279

3. 按厨房工作人员数确定厨房面积

按照国家有关部门的规定,厨房员工人均占地面积不得小于1.5m²/人。

烹调设备的布局

根据厨房内各种烹调设备摆放方法的不同,可以将烹调设备的布局分为相背型布局、直线型布局、U型布局、L型布局四种。

相背型布局

相背型布局是将所有主要烹调设备(如:炒炉、炒灶)背靠背摆放于厨房内,这些设备置于同一通风排气设备之下,厨师相对而站进行操作,其他的工作设施、设备(如:工作台、水槽、货架、冰箱等)摆放于附近或周围。这种布局只使用一套通风排气设备即可,所以属于最经济的一种排列方式。由于主要烹

调设备置于厨房的中央,各部门(如:冷菜组、热菜组、面点组)可对设备的使用进行分配,操作时,各部门可以互不影响,但降低了设备的使用率。

直线型布局

直线型布局是所有主要的烹调设备依墙面呈直线相对而排列,置于一个长方形通风排气罩之下,其余的打荷台、工作台均呈直线排列于其后。这种布局方式可使厨房感觉整齐有序,出菜流程合理,能有效地提高厨房工作效率,现被大多数厨房所采用。

型布局

U型布局可有效的利用厨房空间,适合于设备较多,而人员较少的厨房,如小型厨房、冷菜间、面点间等。它是将厨房设备沿四周摆放,整个厨房只留一出口供人员或原料

第九章 厨政管理

出入。这种布局可以有效合理利用厨房空间,同时方便操作,便于取料,减少人员移动距离。

L型布局

L型布局是将厨房烹调设备沿墙面呈转角状排列,通风排气设备也按L型排列。这种布局方式适用于厨房面积、形状不便于使用相背型和直线型的布局方式时使用。

厨房员工培训

厨房员工培训是指对厨房员工通过培训的方式,提高其自身素质和操作技术水平的一个管理方法。它有利于餐饮企业的长久发展和市场竞争。培训的内容分为素质培训和意识培训两大部分。

素质培训

素质培训又包括品德培训、业务培训、制度培训和文化知识培训。

意识培训

意识培训是较素质培训更高层次的培训,它的目的是使所有员工都能树立牢固的职业意识、团队意识、营销意识、创新意识,以不断改善员工的工作行为,提高餐厅的竞争能力。

短期培训

短期培训是指在短时间内通过一定的专题和强化培训,使厨房员工能够很快的掌握和运用的培训方法。一般多用于菜点技术的推广和设备的使用。

长期培训

长期培训是指通过较长时间的培训,使员工掌握较多内容和系统的一种培训方法。一般多见于管理人员的培训和学习,以及企业之间的相互交流。

岗前培训

岗前培训是指对新员工通过未上岗之前,进行的一些岗位职责、工作内容、工作要求、设备使用、管理制度、安全常识以及一些专业技能的培训。岗前培训一般起到让新员工尽快掌握岗位技能,降低成本,提高工作效率,增加企业利润,创造良好的经济效益,缩短工作适应期的一项重要培训。

岗位培训

岗位培训是指员工在相应岗位上,用实际工作掌握相应岗位技能的一种培训方法。岗位培训的目的是使员工在技术、作风和纪律等方面得到进一步的提高,特别是不断强化纪律和制度观念,强化服务、营销等基本意识,以保持并发展餐厅已建立起来的良好基础,为餐厅的持续发展提供充足的动力。

换岗培训

换岗培训是指员工在工作期间,采用更换工作岗位的方式进行培训。

员工培训内容

员工培训包括以下内容:餐馆的发展史、介绍餐馆管理人员、福利

规定、工资规定、工作纪律、评估和提升员工的规定、员工形象、了解企业设施设备、各项规章制度、设施设备的维护保养、职业道德、工作职责、工作内容及要求、专业理论知识、实际操作技能等。

厨房员工考核的原则

1. 考核工作是一项常规工作,每季度进行一次,行政总厨应协同人事部做好对员工的考核,使之制度化、程序化。

2. 对被考核员工的工作表现要有充分的了解,在考核前认真做好准备,搜集其上次考评以来的工作表现记录,确保考核结果的准确性,使被考核员工口服心服;

3. 工作认真细致,实事求是,确保考评工作的公平性和客观性;

4. 考核中,考核人员与被考核人员当面交换意见,应选择一个不受外界干扰的安静环境,使考核双方能坦诚交谈,以有利于提高考核效果;

5. 在客观公正的考评基础上,根据每一员工的业绩与表现,将其考核的结果与对员工的合理使用和相应报酬待遇结合起来,调动员工积极性,提高工作效率。

考核内容

1. 素质。包括员工是否有上进心,是否忠于本职工作及其可信赖程度,还包括组织性、纪律性、职业道德、个人卫生与仪容仪表等环节;

2. 能力。根据员工的不同工种、岗位、对其管理能力、业务能力分类考核(管理能力主要针对行政

总厨、厨师长、组长、领班进行考核);

3. 态度。主要指员工的事业心与工作态度,包括其出勤情况,工作的主动性与积极性等。

4. 绩效。主要考核员工对酒楼所作的贡献与完成工作任务的数量及质量诸方面的情况。

考核方法

1. 个人总结考核法。由被考核人员对本人的综合表现,参照酒楼人事部和厨房规定的工作标准,以书面的形式作自我鉴定。

2. 班组评议考核法。由所在班组同事,有组织、有准备、讨论评议,进行考核,班组评议由班组长或领班负责召集并记录评议结论,考核标准或提纲,由人事部和厨房制定,班组评议结论需经本人阅读并签字生效。

3. 业务操作考核。由行政总厨和人事部对酒楼厨师进行实际操作考核,考核标准及内容,由人事部和厨房制定,业务操作考核包括厨师综合业务操作考核和岗位业务操作考核两个方面。

集中管理

集中管理一般多用于工作人员较少的小型厨房,具有节约人力、管理统一、力量集中等优点;但集中管理缺少灵活性,不利于发挥个人积极性和责任心。

厨师长责任制

一、在主管经理的督导下,全面负责厨房的组织、指挥和烹饪工作;

第九章 厨政管理

二、了解掌握各岗人员技术水平和特点,根据各人专长,合理安排技术岗位;

三、组织调度、指挥大型宴会、酒会的菜品制作;

四、熟悉各种原材料种类、产地、特点、价格、淡旺季。熟悉掌握货源供应情况,与采购部保持良好的联系,保证货源供应及时,质量良好,遇有重要宴会,需亲自与采购部协商做好货源的采购工作,同时亲自检查。落实货源购进的验收和储存;

五、定期与主管经理、餐厅部经理了解市场行情,竞争形势,以及宾客的意见。不断地研制、创新菜式。在保留餐厅传统菜式,保持特色不变的基础上,推陈出新,原则上每周出品1-2个新菜式;

六、与餐厅部、客房部、后勤保障等部门保持良好联系,在做到稳定和不断提高出品质量的基础上,不断改进和提高技术水平、烹调方法;

七、经常与餐厅部、采购部调查了解市场货源进出、其他酒店的出品的价格,做好菜谱的合理定价,以掌握良好的毛利率;

八、控制食品成本、合理使用各种原材料,减少浪费;

九、做好每月的工作计划、材料领用以及月工作总结;

十、抓好厨师的管理和技术培训工作。保持酒店的餐饮特色,提高厨师技术水平;

十一、严格贯彻执行《食品卫生法》,抓好厨房卫生工作;

十二、严格执行消防规程,预防

火灾事故发生。

厨房承包责任制

厨房承包责任制就是指整个厨房由厨师长一人以经济指标形式与企业签订劳动合同,负责厨房的全面组织与生产工作,以及厨房工作人员的配制。厨房承包责任制对企业的优点是不用考虑厨房人员的配制和厨房生产管理;缺点是不利于整个企业长久的运行,在管理过程中不能够与酒店整体一致。

分散管理

分散管理是将管理权力进行下放到厨房各个部门,使权力相对分散,让所有员工都参与管理,提高管理效率的一种管理方法。分散管理相对集中管理,具有发挥下级部门特长、积极性和灵活性的优点。

班组负责制

班组负责制是指在厨房各部门或班组分工细致明确的条件下,将其相对应的任务和职责权限一起下放,使相应部门自行负责和管理其部门的一种管理制度。

五常管理法

五常法是一种源于日本的生产和管理方法,后经香港何广明教授借鉴并加以创新,而成的一种近现代优质企业管理方法。因为五常法无论是在日语的罗马拼音中还是英文中都是以字母“S”开头(日语的罗马拼音分别是 Seiri, Seiton, SeikE-tus, Shitsuke, Seiso, 英文分别是 Structurise, Systematise, Sanitise,

Standardise, Self - discipline), 故又称为“5S”管理法。

五常法管理将质量意识融入企业日常生产和经营活动之中,使所有员工在生产和经营过程中养成一种良好的习惯,并使这种习惯成为大家做人做事的一种准则。

五常法的主要内容是指工作常组织、人人常自律、天天常整顿、环境常清洁和事物常规范五个方面。通过这五个方面从而达到提高生产力、杜绝或减少浪费、生产高品质产品、提供高品质服务、提升企业形象及竞争力。

常组织

常组织 (Structurise) 是指在生产和经营过程中要准确判断“用”和“不用”以及“常用”和“少用”的设施、设备与物品,不用的坚决清除,要用的将数量降低到最低程度,做到人人心中有数的分层管理。

常组织应由管理人员、操作人员以及保管人员共同分析每件物品在本企业的使用情况,讨论是否留用以及留用多少,将不需或很少用的物品从企业中清除,以使工作环境整洁、清爽、干净、简单,并腾出空间,增大工作场所的有效面积。

常组织在具体实施时,应对工作场所进行全面检查,不要漏掉每一件物品或设备,制定出“要”与“不要”的判定标准,把“不要”的物品清理出工作环境,对“要”的物品按照使用频率进行分类,确定使用量。

常整顿

常整顿 (Systematise) 是指在生产和管理过程中,对常组织之后留在工作场所的必要物品进行区分,明确其数量,并进行有效地标著,然后分别采取与之相适应的合理存储方法和存储位置,从而达到快速定位、节约时间、提高效率的一种方法。

常整理的原则是根据使用时间的长短进行整理保管;根据重量、质量进行整理保管;根据使用顺序进行整理保管。

常整理在具体实施时,应对每件必需使用的物品分别打上标签(使物品有名,人人能识),指定摆放位置(在工作场所画线定位,使物品与摆放位置一一对应),确定使用数量(提高使用率,减少库存量),并对每件物品指定保管人,标明定期检查时间。

常清洁

常清洁 (Sanitise) 是指在生产经营过程中和结束经营后,所有成员参与清洁卫生的打扫,并在清扫过程中将清洁区域进行明确划分,落实到每一个人员,使人人明确自己责任范围,从而提高整体清洁卫生质量,避免遗漏或死角的出现。

常清洁在实施时,首先对工作场所进行区域划分,然后制定出每个区域的清洁卫生标准,指定各区域负责人执行扫除,清理脏污。

常规范

常规范 (Standardise) 是指工作

第九章 厨政管理

中以安全管理和标准化为重点,将生产经营过程中的一些好方法或管理理念经过整理后,成为一套标准化的工作和管理方法,并通过这种具有规范性的工作和管理方法,使工作管理维持透明度,从而达到提高工作效率的目的。

常自律

常自律(Self-Discipline)是指大家共同养成良好的工作习惯,营造良好气氛的工作环境,并持续、自律的执行其他“四常”,从而养成制定和遵守规则、爱护公物、尊重他人、时间观念强的良好习惯。

标准化生产

厨房是餐饮业的核心,厨房出品质量的优劣,直接影响着酒店的社会声誉,决定着企业的兴衰存亡。制定标准的工作流程,统一质量要求,保证出品质量的稳定,是现代厨房管理的重要环节。标准化生产就是对厨房生产加工的各个环节(包括初加工、切配、烹调和成菜)制定详细的质量标准,严格按照加工标准实施生产,并严格的检查控制。

标准化生产的制定过程

1. 理顺生产线流程
2. 建立生产标准
3. 制定控制过程
4. 制定控制办法

理顺生产线流程

标准化生产的制定首先要理顺生产线流程,一般厨房的生产线流程包括初加工、切配、烹调和成菜四

个方面。

1. 初加工包括动物性原料的宰杀、分档,植物性原料的摘洗,干货原料的涨发等。

2. 切配主要指原料的刀工成形及菜肴原料的组合。

3. 烹调一般包括原料的熟制与调味两个方面,一些冷菜不需熟制,直接调味成菜。

4. 成菜主要包括菜肴的装盘与成形。

建立生产标准

建立生产标准就是对各生产流程的产品成本、加工方式、制作规格、加工质量、成品效果进行详细的规范,能量化的则量化。

1. 初加工标准的设置内容:用料数量、加工方式、质量标准、净料率、干货涨发方法、干货涨发标准;

2. 切配标准的设置内容:刀工处理标准、菜品用料品种及数量、营养成分搭配等;

3. 烹调标准的设置内容:烹制方法、味型、调味品构成及比例、烹制过程、火候、时间等;

4. 成菜标准的设置内容:使用器皿、装盘方法、成菜形态、成菜特点以及菜肴成本、毛利率、售价等。

制定控制过程

各生产流程的标准建立后,还必须要有能熟练掌握各项标准的生产人员和管理人员,来保证制作过程中菜肴优质达标。

1. 在初加工环节要有发货员与验收员按加工方法、净料率等标准进行检验登记,待验收合格后,再将

加工好的原料发放到下一工作环节,以控制初加工时的原料质量。对于不符合加工成形、卫生安全标准的原料由该工序的最终经手人控制,不得进入下一工作环节。

2. 切配过程的控制,是餐饮成本控制的核心,杜绝错配、多配、漏配,是保证质量的重要环节。切配厨师必须见到菜单,并有服务员、收银员的签章方可配制。在配制过程中,应严格按照配菜标准进行配制,切不可少放或多放原料,一些较贵重原料的菜肴,应该称量的则必须进行称量,这是避免原料浪费的关键。

3. 烹调过程的控制是确保菜肴质量的关键,因此要从厨师烹调的操作规范、出菜速度、成菜温度、销售数量等方面加强监控。严格督导厨师按标准规范操作,实行日抽查考核。用定厨、定炉、定时的办法来控制,统计出菜速度、数量和质量。

4. 成菜过程的控制是菜肴走上餐桌的最后一道防线,要求打荷厨师严格按照菜肴成形标准和菜肴成菜质量标准进行反复检验,只有完全符合标准的菜肴才能上到餐桌。

制定控制办法

1. 程序控制法:按厨房生产加工流程,从初加工、切配、烹调到成菜四个工作流程分别进行控制。每道工作流程的最终点为程序控制点,具体的质量控制由每道工作流程的最终生产者为质量控制者,初加工不合格的,切配厨师可以提出改正;切配不合格的,烹调厨师可以拒绝烹制;而对于烹调不合格的,打

荷厨师可以拒绝出菜。对于因不合格产品而造成的后果,采取连带责任制,由各工作流程的经手人分别负责。

2. 责任控制法:按每个岗位的职责,实行监督,层层控制。厨师长总把关、部门经理总监督的办法,使责任落实到岗,奖罚落实到人。

3. 重点控制法:对某些经常容易出现生产问题的环节要重点管理、重点抓、重点检查。及时总结经验教训,找到解决的办法,以达到防患未然,杜绝生产质量问题。

标准菜谱

标准菜谱是将菜肴或面点、小吃按照菜谱的形式,从菜品的用料配方、配料数量、刀工成形、烹调方法以及原料成本等内容进行的规定,是厨师切配加工、烹调成形的依据和准则,是厨房产品质量得以保证的重要因素。

标准菜谱的作用

1. 方便成本核算和成本控制。标准菜谱可以根据原料数量,测算生产菜肴的份数,方便成本核算和成本控制。

2. 方便厨师操作。因标准菜谱对菜肴制作加工的每道工作流程都作了详细的说明,所以厨师只需遵照执行即可。

3. 提高工作效率。由于对菜肴的具体制作步骤和质量要求都进行了明确以后,工作时更加高效快速。

4. 降低劳动成本。使用标准菜谱后,对厨师个人的技术要求相应降低,可以减少厨师的操作技巧和

第九章 厨政管理

难度,使更多的人能担任此项工作,因而降低劳动成本。

5. 降低对厨师的依赖。没有建立标准菜谱的餐厅,随着厨师的变更,其菜肴品种也会变更,菜肴品质也不能得到保障。有了标准菜谱后,菜肴制作变得程序化、规范化,任何厨师均可照单操作,从而降低了对厨师的依赖。

6. 产品质量、数量的稳定。按照标准菜谱规定的内容,对各个工作流程分别进行控制,可有效保证产品质量、数量的稳定。

标准食谱的内容

1. 菜肴的基本信息,如菜肴名称、烹制方法、味型、菜肴成本、菜肴售价、毛利率、器皿规格等。

2. 主料、辅料及调味料。标明上述原料的品名、数量、价格,一些特殊原料和调味品还应标注出产地、品牌、规格等信息。调味品的成本不能一一算出,可以采用批量分摊法进行测算。

3. 操作流程。包括初加工、切配、烹调、成菜四个方面,对每个操作流程都要写清加工成形方法、操作过程以及标准和要求。

4. 成菜特点。从色、香、味、形、器、质、养等方面对菜肴的特点进行说明。

5. 菜肴彩色照片。在标准菜谱上为每道菜肴配备彩色照片,使查阅者对菜肴成菜要求有更直观的认识与理解。

标准菜谱记录表格式

菜肴名称

编号:

烹制方法			菜肴味型			器皿规格		
原料成本			毛利率			售价		
原料名称	单 位	数 量		单 价		金 额		
操 作 流 程	初加工标准及要求							
	切配标准及要求							
	烹调标准及要求							
	成菜标准及要求							
成 菜 特 点			彩色照片					
备注								

采供验收管理制度

1. 采供验收人员必须以企业利益为重,坚持原则,秉公采购验收,不图私利。

2. 采购人员要严格按照采购单上的品种、数量、规格、要求进行采购,严禁私自不按照采购单上采购货物,如遇一些市场货物短缺的原料,应该及时通知库管和厨房负责人员。

3. 验收人员由库管、厨师组成。厨师可由厨师长指定,重要原料应由厨师长本人直接验收;(一般厨房验收人员是墩子组组长)

4. 验收人员应该严格按照采购单上的采购要求和规格进行验收,将所收货物同请购单核对(箱装的货物还应开箱抽查,检查其品牌、规格、质量是否符合要求),杜绝一切不复合采购要求和规格的原料进入库房或者厨房,否则将影响成品质量,造成成本增加,原料浪费。

5. 验收人员在所有收货单上签字,详实填写时间、品名、数量、单位等货物信息;

6. 验收人员还应填写验收日报表。验收日报表不仅应分出直发类(指购入即用的原料)与库存类(贮存于仓库的原料等),还应较详细地分类,如列出肉类栏、家禽栏、水产栏等,并以此作为成本核算的依据。

7. 立即将收进的货物送入厨房或仓库,严格按照货物使用说明上的保存方法进行保存,以保证所有烹饪原料的优良品质。

8. 货物出库应遵守先进先出的

原则,合理使用原料,避免先后程序不分,先入库房原料搁置不用。

9. 保持库房的干净、整洁,防止虫鼠害。

原料进货验收操作细则

1. 检验请购单、送货单与实际送货数量是否相符。可数的货物必须逐一点数;以重量计量的,则必须逐件过磅;箱装的要开箱抽查;听装或瓶装的要开样检查,以免原料重量不足。

2. 在检查过程中,发现原料分量不足,或质量不符合标准的,应拒绝接收,并将货物及时退回。

3. 检查送货单货物价格是否与订货单货物报价一致。

4. 所有收妥的原料,应尽快送到仓库储存,或直接入厨房作当天消耗,以免引起质量下降或损失。

5. 填写进货日报表和进货验收单,详细记录供货单位名称、收货日期、原料名称、规格、重量(或数量)、单价和金额。

6. 验收人员在送货单和发票、进货日报表上签字,并及时将其送至财务,以便结算货款。

物资物品出入库管理规定

1. 仓库管理人员(以下简称库管)对进库物资及物品,必须填制“入库单”,并以“入库单”记明细账,并送财务部记账。库管须逐一核对物资、物品的规格、数量、质量,相符后才签发验收单。

2. 库管对不符合质量要求及规格、数量的物资、物品,必须拒绝进库,并及时向采供、财务部门报告。

超交量高于8%时,多余物料予以退回;交货数量未达到订购数量时,以补足为原则,经请购部门主管人同意后,可免补交。

3. 物资、物品出库,必须先办妥出库手续。使用部门领用材料时,由领用经办人员开具领料单经主管领导核签后,向仓库办理领料。经库管验明规格、数量、领用日期、领导签注后,才给予发货,同时要及时登记明细账,并将领料单报送财务部。

4. 仓库对任何部门均应按正式领料单发货,严禁先出货,后补手续的错误做法,严禁白条发货。

5. 物资、物品经仓库发出后,由提货方点验,离开后发生的短缺,概由收货方自负,仓库不负补偿责任。

厨房原料验收退货细则

1. 冷冻食品:如发现纸箱内有溶液体或冻水迹象,或冷冻食品结有大的冰块,退货

2. 冻鱼或海产品:发现鱼已化开或化开后又重新冻结的,退货。

3. 肉:发黏,颜色不正,有味,退货。好的牛肉切开时,颜色鲜明,呈櫻桃色,不新鲜的肉呈暗色;好的小牛肉呈灰色或浅粉红色,瘦肉柔软光滑;好的猪肉呈浅粉色,肥肉为白色发硬。

4. 鸡、鸭:不新鲜的鸡、鸭的翅膀尖上色发暗,颈脖周围发绿,周身呈绿色或紫色。

5. 鸡蛋:鸡蛋破碎或已超过保鲜期的,退货。鸡蛋应在检查单位盖有检查章后30天内食用,如系出售者标明的日期,则应在10天内食

用。

6. 水果、蔬菜:柑橘如异味、颜色发青并腐烂者;柠檬、草莓有褐色硬斑;辣椒、茄子有浅褐色或棕色斑点的;萝卜、梅子、樱桃有灰色的;莴苣肉质呈红褐色的,退货。

7. 罐头食品:有锈斑、凹鼓或有小孔的,打开后味道异常,颜色不正或已超过保鲜期的,退货。

8. 干货:颜色不正或有异味,包装已破,有洞或有裂口的,退货。

库房人员安全职责

1. 库房内严禁吸烟和使用明火,也不得堆放易燃易爆物品。

2. 库房内的物资、物品必须分类堆放,较重的与较轻的、有挥发性与易吸潮的物资、物品不得混堆。

3. 库房为物资、物品保管重地,除库房管理人员与因业务、工作需要的相关人员外,其他无关人员禁止入内。

4. 库房出入通道要随时保持畅通。

5. 库房内的设施、设备必须定期进行检查,同时库房管理人员还必须熟知一般的防火安全知识及消防器材的使用。

6. 库房内不得代私人保管物品,也不得在未经主管领导许可的情况下,将其他部门的物品放入。

7. 仓库工作人员下班时要锁好门窗,拉断电源。

厨房新产品的开发

1. 首先考察市场的走势和经济状况。

2. 明确消费群体、酒店的消费

第九章 厨政管理

档次,产品消费对象,产品的消费意义。

3. 核算产品开发的成本,制定销售价格,搞好产品销售工作。

厨房新产品开发管理制度

1. 厨房厨师每人每月开发1~2道新产品。

2. 新产品推出后,在2个月之内销售量达到100份时,对产品开发者经济奖励50元。当销售量达到100份以上时,则按照产品销售价格的3%提成。

3. 新产品推出2个月后,就不再作为新产品进行提成和奖励,但作为员工晋级和加薪等福利待遇的考核条件。

4. 连续半年新产品开发销售量都得到奖励和提成的员工,给予基本工资加200元的奖励,并在相应的工作岗位上晋升半级,或者满足其员工自己要求进行工作岗位的调换(如厨工可以考虑晋级为厨师,还可以考虑安排上灶)。

5. 部门负责人和炉子组人员,连续2个月每月新产品开发销售业绩不佳,或无新产品,将当事人岗位下调一级,基本工资下调300元,部门组管下调成组员,炉子组人员则下调到其他部门和岗位工作。

厨房设施、设备管理制度 (使用及维护)

1. 厨房所有的设施、设备按照不同岗位进行分配,然后由各部门负责人将每一样设施、设备落实到每一个具体人员负责保管和使用,要做到谁使用、谁保管、谁维护。

(如刀、餐具、炉具、冰箱、面案、码斗、蒸箱等)

2. 设备操作、使用人员,严格按照设备使用说明书进行操作使用和维护,严禁违规操作。

3. 如果设施、设备有损坏,必须及时上报主管部门,然后通知工程部进行维修和保养,并查明损坏原因,落实责任到人,如果人为损坏或者因操作不当而损坏,相关人员必须承担相应的经济损失。

4. 部门负责人应每周对设备、设施进行盘点和检修,并报告主管负责人;厨师长每月进行任意抽查和盘点,然后上报库房主管负责人;每天开餐前,相应设备、设施负责人应对所负责的东西进行检查。

5. 厨房的设施、设备,应根据各部门的实际操作情况,规定相应的固定摆放位置,所有人员都要严格按照其规定,在使用过后归还到位,以便于其他人员使用时方便取用。如有外借,则负责人应做好相应的记录,以便追还。

6. 厨房内设施、设备,使用人有责任对其进行保养与维护,因操作不当而导致设备损坏的照价赔偿。

厨房财产管理的奖惩规定

1. 厨房的所有财产由行政总厨(厨师长)负责按需使用情况分配到各个部门,各部门负责人有义务保证财产的完整性。

2. 对不严格执行本规定给企业造成经济损失的部门或个人,视情节轻重分别给予经济赔偿和行政处分的处理。

对疏忽大意或未按工作程序操

作造成酒店财产损失的单位和个人,酌情要求进行经济赔偿,情节严重的,可给予行政处分。

对人为造成的财产损失,责任者除按财产原价赔偿外,同时给予行政处分及经济处罚。

对人为造成的财产损失,未能查出结果的,由使用部门赔偿。各部门主管领导根据损失大小酌情处理。

3. 对自觉遵守本规定,维护酒店财产,给酒店带来较大经济效益的单位和个人,予以物质和精神奖励。

对工作认真负责,免使财产损失,或敢于揭发和制止酒店财产损失的人和事的员工,给予一定的物质和精神奖励。

固定资产使用期满,财产价值已从销售收入中取得补偿,完成了其全部价值转移,固定资产仍能安全、完好地发挥作用,对财产管理的使用单位,个人及其领班给予物质和精神奖励。

厨房日常工作检查制度

1. 为保证厨房的各项制度切实得到贯彻执行,真正做到人人有责任,事事有人管,办事有标准,操作有程序,对厨房各项工作有必要经常进行管理制度执行情况检查。

2. 对厨房各项工作实行分级检查制。行政总厨组织各部门厨师长(3人以上),对各部门厨房进行不定期、不定点、不定项的抽查;部门厨师长组织所属主管对其班组进行定期、定点、定项检查;领班对所属员工日常工作进行逐日检查;

3. 厨房日常工作检查应对以下内容进行检查:员工考勤、着装、违纪违规、岗位职责、设备使用和维护、食品储藏、工作流程、出品质量与速度、节约用料、安全生产、环境卫生、个人卫生等;

4. 检查可以采用全面检查的形式,也可以针对某一个或某几个方面进行检查;

5. 对于检查中发现的问题,要及时提出改正,情节较重的,可以适当处罚,并将其过失填写入检查情况记录表;属个人包干范围或岗位职责内的差错,追究个人的责任,属于部门、班组的,则追究其负责人的责任,同时采取相应的经济处罚措施;

6. 多次犯同类错误,或经多次教育不改者,可以加重惩罚力度,直至辞退;

7. 检查人员应认真负责、公平公正,并对每次检查情况做好详细记录。

菜品质量投诉或退菜的处理

1. 客人在进餐过程中,经常因为菜品内有异物(头发、苍蝇、蟑螂、老鼠屎、钢丝球、虫等)、异味,或变质,以及烹调不合理(半生不熟、熟过、咸淡、颜色等)等原因引起客人对菜品质量投诉或退菜。

2. 经查实,实属厨房工作疏忽失误造成的退菜和投诉,应该及时为顾客更换新的菜品,或者为顾客退菜。

3. 将投诉或退菜情况记录在案,然后查找责任人,并追究经手部门或班组长领导和经手人的责

第九章 厨政管理

任,作出相应的经济惩罚,公布于公示栏,以防止类似情况再次发生。

厨房员工仪容仪表管理规定

1. 厨房员工必须按规定统一着装。必须保持工作服的清洁、平整。工作服衣裤口袋内不许放杂物或塞得过满。服装的纽扣要扣整齐,无脱落。服装无破损,无油污或异色印迹。

2. 工号牌或工作证要端正地挂在左胸前,工号牌不许有破损和污迹,不许佩戴别人的工号牌。

3. 穿规定的鞋袜,不准赤脚穿鞋。

4. 男员工头发侧不盖耳,后不过领。不留大鬓角,不蓄胡须。

5. 女员工短发前不盖眼,后不过肩,长发应盘起,防止头发脱落于菜肴中。

6. 头发要保持洁净、整齐,不许佩戴艳丽的发夹或头饰。不着色、不染发、不擦重味发油或留怪异发型。

7. 指甲修剪整齐,不露出指头外,随时保持两手干净无污垢。不涂指甲油。

8. 工作时间不戴任何首饰(婚戒除外)。

厨房员工着装管理制度

1. 厨房员工进入工作岗位必须穿戴整齐、洁净的工作服、工作帽以及围裙、汗巾,在规定位置佩戴工号牌或工作证。工作时间不得裸背敞胸、穿便装和怪服。

2. 厨房员工应穿防滑的皮鞋上班,不得穿拖鞋、水鞋、凉鞋等。

3. 工作服应保证纽扣完好,并全部扣好,不得敞开。

4. 非工作需要,不得在工作区域外穿着工作服。

5. 对于违反上述规定的,将按酒店处罚条例给予当事人相应处罚。

厨房管理条例

1. 所有厨房员工必须按时上下班,在更换好工作服后签到签退。严禁代他人签到签退。

2. 上班时间必须衣着整齐,穿戴工作服、工作帽,在指定位置佩戴工号牌或工作证。厨房员工不准留长发、长指甲,上班时间不准打私人电话、不准会客、不准带小孩、不准打闹嬉笑。

3. 工作时间服从领导安排,坚守工作岗位,认真完成各项任务,不得擅离职守。厨师长必须带头操作和现场督导。下班后除因工作需要留下的值班人员外,其余人员不得无故在厨房滞留。

4. 所有员工上班要精神饱满、注意力集中、严格操作规范,动作要快捷高效。凡因违规操作或技术处理不当而造成的刀伤、烫伤均由当事人自行负责并承担医疗费用。

5. 严格生产管理,杜绝抛洒浪费,正确核算成本,掌握毛利,把好菜品质量关,对生产不合格的菜品,按其成本由当事人负责赔偿。

6. 所有员工在厨房内严禁吸烟、不准偷吃食品(因工作需要尝菜除外),也不可高声喧哗、聊天。

7 员工有病,有事须事前请假,同意后方可休息,病事假无工资及

其他医疗福利。

8. 员工辞职必须提前 15 天以书面形式提出,并交清工作服及工作用具后方可离开,否则将以 10 天工资作为赔偿。

9. 爱护厨房设施设备,保管好自己所用的工具用具,若发生打烂、损坏、遗失将由当事人负责赔偿。

厨房奖励制度

对于符合以下条件之一的厨房员工,给予适当奖励。奖励采取精神奖励与物质奖励相结合的方式,授予该员工荣誉证书或奖金。

1. 凡被评为年度优秀员工者,在工作中创造优异成绩者,一次性奖励人民币 100 ~ 500 元或升职。

2. 对厨房管理、产品创新、节约成本开支、推动厨房有序发展等方面有重大贡献者,奖励同上。

3. 参加省、市、国家级行业相关大赛成绩优秀者,奖励同上。对于成绩特别突出,能有效提升企业知名度的,可适当提高奖励金额。

4. 编著或参与编著出版烹饪书籍或在行业相关报刊、杂志发表作品或专业论文者,根据参与工作量的多少和影响力的大小,分别奖励人民币 40 ~ 500 元。

5. 工作积极热心,表现突出,多次受到领导或顾客表扬者,经统计审查,于每月末给予人民币 50 ~ 200 元的奖励,并作为年终考评的依据。

6. 积极向上级管理人员提出各种合理化建议,被采纳并取得一定效益者,除奖励人民币 50 ~ 200 元以外,还可给予物质或精神奖励或

当即升职。特殊贡献者另行特殊奖励,金额不限。

7. 及时发现事故苗头,并妥善处理,防止重大事故发生,避免厨房、企业遭受严重损失者,一次性奖励人民币 50 ~ 200 元。

8. 凡厨房员工当月工作无迟到、早退、病假、事假的,可获得全勤奖 50 元。

厨房处罚制度

对于出现下列情况之一者,给予相应的惩处。惩处的方式为罚款、降职、降级、停职、停岗和扣发工资、奖金,直至除名。

1. 轻微过失(有下列情形之一者,将受到批评、警告及罚款人民币 5 ~ 20 元等处分)

仪容不整;上班不穿整洁之工作制服或服装,不按规定位置佩戴工号牌或工作证;不使用指定之员工通道出入;迟到、早退或上下班不打计时卡;当值时间擅离岗位、闲逛、干私人事情;当值时间使用企业电话办理私人事务;当值时间收听(看)广播、录音、电视;当值时间吃东西;下班后无故在餐厅逗留;穿着工作服上街或回家;高声喧哗或发出不必要之声音;随地吐痰,乱丢烟头、纸屑等;工作怠慢、粗心大意;更衣柜不整洁或存放食物、饮料;擅自私调更衣柜;拒绝企业授权的有关人员的检查;违反企业的其他有关规定。

2. 严重过失(有下列情形之一者,将视情节轻重给予降职、降薪、记过、留店察看、劝退、辞退及罚款人民币 20 ~ 200 元的处理)

第九章 厨政管理

当值时间睡觉;委托他人或代他人打计时卡;擅离工作岗位,经常迟到或早退;蓄意破坏、损坏公物;因疏忽不小心损坏、损毁公物或客人财物;偷盗酒店、客人或同事之财物;吵闹、粗言秽语;变相赌博;未经批准,私自配制厨房钥匙;涂改、假造单据、证明;拾遗不报;不服从上级领导的安排;搬弄是非,诽谤他人,影响团结;违反操作规程,造成损失;携带亲友在酒店逗留、用餐或住宿;管理人员包庇违纪员工;无病装病或弄虚作假者;违反酒店保密守则者。

3. 即时除名(凡是有下列过失之一者,作即时除名或开除处理)

贪污、谩骂、索贿、受贿、行贿;侮辱、盗窃、恐吓、威胁他人,与客人吵架;道德败坏,乱搞男女关系;招接嫖客,介绍暗娼;参加反动组织或利用黑社会组织;组织及煽动罢工、斗殴聚众闹事;传播淫秽书刊或录像带;使用毒品、麻醉剂或兴奋剂;酗酒、赌博或打架;恶意破坏公物或客人物品;未经批准私自外出兼职或利用病休另谋职业;利用职权营私舞弊、谋取私利、假公济私;玩忽职守,违反操作规程,造成严重后果;经常违反酒店规定,屡教不改;连续旷工3天或1个月内累计旷工2次;由于工作失职造成国家财产受到严重损者;知情不报,隐瞒他人犯罪行为;触犯国家任何刑事法律法规。

厨房员工赔偿条例

1. 凡是企业发给厨房员工的服装、工具、用具等,除正常耗费、磨损

外,若人为丢失或破坏一律照价赔偿。

2. 员工未按规范操作或由于粗心造成餐具破损、设备损坏,视具体情况照价赔偿。

3. 由于出品质量或菜品内有异物,导致顾客投诉,要求换菜、退菜、打折或拒绝付款,给酒店造成直接经济损失,事故原因一经查实,当事人除赔偿直接经济损失外,还应为酒店的声誉付出代价。

厨房员工调岗、晋升、离职制度

1. 厨房员工在厨房内工作岗位的调换,原则上由行政总厨或厨师长负责。员工在未经允许的情况下不得擅自换岗,否则作违纪处理。

2. 厨房员工可以能过考核或企业奖励晋升到高一级的岗位或职位工作。

3. 若有职位空缺,行政总厨或厨师长可以根据员工工作表现或工作业绩,向人事部门提出申请,要求晋升工作表现突出的员工。

4. 员工工作岗位的调换,应以“员工工作岗位调换通知书”为依据。只有在接到通知书后,才能进行岗位调换。

5. 因工作需要调整员工岗位,员工不得因个人原因拒绝。

6. 欢迎对自己充满信心的员工毛遂自荐,向直属上司递交一份完整的升职申请报告和一份任职计划书。经审核合格者便可凭人事部门下达的“任职通知书”到岗任职。

7. 凡是调岗、晋升人员均有1~2个月的试用期。若因工作不能胜任或犯有过失,公司可视情节轻

重做出降职或免职决定。

8. 员工因故自动辞职,须提前15天向行政总厨或厨师长递交“辞职申请书”,经同意审批后方可办理手续。

9. 辞职申请获准后,须按“员工离职移交表”要求办理移交手续,交回工作服、工号牌、《员工手册》及其他酒店财物。如有遗失,则按规定赔偿或从工装费中扣除,辞职人员的工资一律于办完手续后发放。

10. 凡是在企业经过专业培训的员工,约定服务期未满辞职者,须赔偿相应培训费用。

11. 凡工作不到7天辞职者一律不发薪金。

12. 凡是未经批准擅自离职或未按辞职手续办理者,当月基本工资和奖金不予计算,工装费作为罚款不予退还。

13. 根据员工奖惩制度规定对违纪员工辞退或开除,企业经理以书面形式对其错误经过、事实、处理意见下达通知书。基层和中层管理人员应密切配合做好善后工作。

14. 员工接到被辞退或开除的处理决定后,应主动办理移交手续,迅速离开酒店。所有被店方辞退、解聘、开除的员工,在接到通知后必须在3天内办完一切手续,离开酒店。

厨房卫生常识

1. 厨房全体员工,要严格遵守饮食业卫生五四制,自觉学习卫生知识,提高自身修养,成为具有良好餐饮职业道德的从业者。

2. 厨房内严禁吸烟,必须着干净整洁的工作服、工作裤、工作帽。男员工不得留胡须、长发;女员工不得留长指甲、涂指甲油、带装饰物。

3. 食品摆放、储存要正确,禁止将过期、变质及不符合食品生产要求的货物进入厨房,做到:防蝇、防潮、防腐、防污染等。

4. 冰箱、冰柜等设施、设备要定期清洁保养,保证其正常运转,如发现问题应立即报告上级领导,进行处理或维修。

5. 禁止用客用餐具进食或盛装非食用物品。私人物品也不得带入厨房内,防止丢失、污染、中毒等事件的发生。

6. 用具与容器要分开,如:壶、杯子、碗、锅及手布等,要清洁、消毒、放在适当位置。

7. 厨房内各工作区域应保证无油渍、污垢与积水,保持地面的洁净、干燥。使用后的工具、用具及器具应及时清洗,定位摆放。

8. 厨房内禁止乱丢杂物、废料,垃圾桶摆放到位,里外保持清洁,必须加盖。

9. 下水道要经常清洗,做到无污垢、无杂物、无异味、沟盖要保持清洁。

10. 当厨房员工有传染病时,应在家中或医院治疗,停止一切厨房工作。

饮食业卫生五四制

1. 由原材料到成品实行“四不制度”,即:采购员不买腐烂变质的原料;保管验收不收腐烂变质的原料;厨师不用腐烂变质的原料;服务

第九章 厨政管理

员不售变质的食品。

2. 食品存放实行“四隔离”，即：生与熟隔离；成品与半成品隔离；食物与杂物药品隔离；海产品与肉类隔离。

3. 餐具实行“四过关”，即：一洗、二刷、三冲、四消毒。

4. 环境卫生做到“四定”，即：定人、定物、定时(间)、定质(量)。

5. 个人卫生做到“四勤”，即：勤洗手剪指甲、勤洗澡理发、勤洗衣服被褥、勤换工作服。

厨房员工个人卫生要求

1. 保持双手清洁。配制食物前及如厕后，必须用肥皂及清水洗净双手。

2. 喷嚏及咳嗽时须用手帕掩住口鼻。切勿面对食物咳嗽或喷嚏，也不可在工作间吐痰。

3. 工作时切勿吸烟。因吸烟时手部经常与口部接触，随时可能将细菌传播到食物上。

4. 伤口及疮，须贴上防水胶布，以免病菌沾染食物。如患喉痛及吐泻应立即向主管领导报告。患病时应马上停工就医。

5. 工作时应穿着清洁易洗之外衣(必须戴帽)。

6. 每年应接受预防肠热注射1次及每3年种痘1次。

7. 式味应用匙羹而非用手指。

食物储藏的卫生要求

1. 食物应储藏于干净、整洁、阴凉、通风的环境；干货原料应存放于坚固的容器中，以免受潮或虫害。

2. 食物应分类存放，生料与熟

料、半成品与成品应严格分开。

3. 储藏的食品做到先进先出先用，已变质或不新鲜的食品不得放入库房或冰箱，食品不得与非食品一起存放。

4. 食物不得直接放置于地面，应放置在储物架上(货架)，并与地面保持一定的距离。

5. 蔬菜原料应存放于空气流通而又不受阳光照射的货架上。

6. 一些用于展示的食物，应放置于玻璃展示柜内存放。

加工食物的卫生要求

1. 注意加工原料应新鲜，凡变色、变味或有异常现象的食物及已生锈罐身膨胀的罐头，应弃置不用。

2. 厨房加工的工具、用具应生熟分开，最好配备两套砧板及刀具，分别用于加工生肉及熟食。使用机械加工熟肉前，应先消毒处理。

3. 从冰箱内拿出的食物，必须待其完全解冻后才可进行烹制，避免外焦内不熟。

4. 盛装熟食的器具必须洁净，避免用手直接接触熟食。

5. 食物必须彻底煮熟，防止内生外熟。烹煮大件肉类时，每块重量不可超过2500g以确保能将此件肉类彻底煮熟。

6. 隔顿、隔夜、回收的熟食，必须回锅烧透再供应。

厨房环境的清洁卫生要求

1. 厨房环境卫生，须保持清洁；厨房内各种工具、用具摆放整齐；设施设备，清洁干净，外表光新。

2. 厨房范围内禁止一切非厨房

物品进入厨房,一些无用的杂物及时清除厨房。

3. 加工过程中,随时保持环境卫生的洁净;加工完后,及时将废料、垃圾清理干净。

4. 厨房内配备足够的垃圾桶,并保证垃圾桶随时盖好。

5. 厨房内配有洗手盆、肥皂、洗手液、毛巾等。厨房人员工作前、后都应将双手消毒清洗。砧板、刀具在使用前、后也应用消毒液浸泡消毒。

6. 老鼠、苍蝇、蚊虫、蟑螂易污染食物及器具,应将之杜绝。也不可让猫、狗、雀鸟等动物进入厨房,以免污染食物。

7. 不可在露天地点烹制及存放食物,亦不可在该地点洗涤碗碟。

厨房器具、设备卫生清洁流程及标准

1. 炉灶:先切断火源、电源,然后将表面较大污垢或食物残渣清除尽,浇上调兑好的餐具洗涤剂溶液,用刷子或钢丝球刷洗炉灶表面,最后用清水冲洗至无残渣、污物和洗涤剂泡沫,再用洁净的毛巾或厨房清洁用纸,擦干炉灶表面即可。清洁标准:表面光洁,无油污、残渣、水迹等。

2. 打荷台:取下荷台不锈钢门,将荷台上所有物品清理尽,并将荷台内所有餐盘、器皿取出,放回洗碗间;将荷台内外浇上调兑好的餐具洗涤剂溶液,用刷子或钢丝球将荷台内外四壁、角落及荷台腿刷洗净,然后用清水冲去洗涤剂溶液及污物,用净布擦去水迹,重新装入餐盘、器皿即可。清洁标准:荷台内外

无物污、积水,荷台上无任何物品,餐盘、器皿在荷台内摆放整齐。

3. 调料柜:调料柜是用来存放调味品的专用箱柜。清洁时先将所有调味料从柜中取出,用湿毛巾擦拭柜内外,待晾干后再将调味品整齐的摆放入调料柜。在摆放调味品前,应检查所有调味品是否有过期或快要到保持期的,若有将要到期的,应立即取出使用。如调味品是瓶装、罐装、听装或袋装,应用湿毛巾或净布擦去表面尘土;散装调味料应检查其中是否落有异物或生虫。清洁标准:调料无过期,箱柜洁净,摆放整齐。

4. 货架:将货架上所有物品取下放置一边;用湿布沾洗涤剂溶液从上至下擦洗货架,有污物的地方应用刷子或钢丝球擦拭,然后用清水冲洗至无污物,最后用洗净的干毛巾或厨房清洁用纸擦干表面积水;货架上摆放的物品应换洁净的盛器盛装,再重新放回货架上;若有用水浸泡的,还应换水。清洁标准:货架光亮清洁,货物盛器干净无污物、无积水,货架上所有物品摆放整齐。

5. 不锈钢工作台:移去工作台上所有物品及工用具;用湿布沾洗涤剂溶液擦洗台面及腿脚,待无污物、油迹后,用清水冲洗净,再用净布或厨房清洁用纸擦干积水即可。需注意,若有多张工作台并排放,应将工作台分开,擦洗净连接处。清洁标准:干净、光亮,无油污、杂物。

6. 低温工作台:拔去低温工作台电源插头;打开门,取出工作台冰

第九章 厨政管理

箱内所有物品及原料,并将工作台上的物品清理尽;待冰箱化冻,至无积冰、积霜时,将冰箱底部积水去尽,然后用净布擦干冰箱内壁及底部;工作台表面、四壁以及冰箱门、密封皮条、排风口等,用湿布沾洗涤剂溶液擦洗,再用净布擦干水汽;冰箱内放置的物品,在更换洁净的盛器后,重新摆放入冰箱内码放整齐;插上电源插头即可。清洁标准:表面洁净无积水,冰箱内无血水、异味,密封皮条无油污、泥沙,各物品及原料分类摆放,整齐有序。

7. 冷藏雪柜(冰箱、冰柜):拔去雪柜电源插头;取出所有物品及原料;待化霜后,除净雪柜底部积水,用湿布沾洗涤剂溶液擦拭雪柜内外,然后用净布擦干积水。更换物品及原料的盛器或保鲜盒、保鲜袋,分类依次码放入雪柜;重新插上电源插头即可。清洁标准:整齐、清洁,无血水、污迹,运转正常。

8. 蒸箱(蒸柜):关闭蒸汽阀或电源、燃气(根据蒸箱类型的不同而不同);打开蒸箱门,取出层架隔板,放于水池内,倒入洗涤剂水刷洗净,用净布擦干备用;除去蒸箱底部的杂物,用湿毛巾沾洗涤剂溶液擦洗净蒸箱内外壁上的油污,用干毛巾将蒸箱表面水迹擦净;最后放入层架隔板,关上蒸箱门即可。清洁标准:无杂物、油污,表面洁净光亮。

9. 烤箱:拔下烤箱电源插头;待烤箱凉透后,取出烤盘用铲铲去盘内杂质及污物,放入水池内,加入洗涤剂水刷洗净,用清水冲洗尽残留的洗涤剂水,用净布擦干;烤箱内壁用毛刷刷去杂物及残渣;烤箱外用

湿毛巾沾洗涤剂溶液擦洗净即可。清洁标准:外表光亮,内部无杂物。

10. 和面机:关闭机器电源,拔下电源插头;取下面桶及搅拌头,放在水池内,用清水洗净,表面若有污物或残留的面渣,可用刷子刷洗净,然后用净布擦干水汽;和面机机身用湿毛巾沾洗涤剂溶液擦洗净,用净布擦尽水迹;最后将搅拌头及面桶安放到位即可。清洁标准:无残留的面粉、面渣,面桶清洁光亮。

11. 压面机:关闭机器电源,拔下电源插头;用铲子将残留在机器上的面渣铲净,并用清水清洗传送带;压面机表面用湿毛巾沾洗涤剂水擦拭,并擦干表面水迹即可。清洁标准:清洁、干净,无残留面粉及面渣。

12. 绞肉机:关闭机器电源,拔下电源插头;拆下刀头;用洗涤剂水冲洗绞肉机,并用刷子刷尽残留肉渣,再用清水冲洗净;将刀头洗净后安装还原;最后用净布擦干表面水迹即可。清洁标准:无残留肉渣或杂物,表面光洁无油污。

13. 水池:取出水池内放置的物品及原料,放去积水;用刷子将水池内的污物或原料残渣清理至出水口漏斗上,取出漏斗,将杂物倒于垃圾桶内;用湿毛巾沾洗涤剂擦洗水池内外及漏斗,有污物的地方,可以用刷子刷洗,直至干净;最后用清水冲洗水池内外,并用毛巾或厨房清洁用纸擦尽水迹即可。清洁标准:无杂物、无积水、无油污,水流畅通。

14. 烟罩:关闭风机及烟罩上所有电源;取下烟罩上的接油器具,倒出残油,清洗净;取下烟罩上的灯

罩,放入洗涤剂水中将内外洗净,用干毛巾擦干表面水汽;用湿布沾洗涤剂水擦洗烟罩;若烟罩上有油垢或污物,可用小刀或铲将其刮掉,再用洗涤剂水擦净;最后用湿布将烟罩内外擦拭干净,安装上接油器具、烟罩即可。清洁标准:烟罩内外清洁干净,光亮无污。

15. 油缸(调料缸):检查缸内油脂是否变质或混入其他异物;另取盛器,将油缸内的油脂用密漏过滤一遍装入盛器内,油缸底部的残留物倒掉不用;油缸放入洗涤剂溶液中刷洗,然后用清水洗净,并用净布擦干水迹,将油重新倒入。清洁标准:清洁光亮,底部无异物,缸内无异味。

16. 餐具:餐具先进行洗涤,去掉杂物、灰尘、油脂,在清洗干净,然后放入消毒机中进行高温消毒,最后摆放整齐。清洁标准:光亮、干净、整齐,无破损、无水迹。

17. 墩子:墩子放入水池内,用清水冲洗,边冲边用刀将表面污物刮尽;墩子边沿用洗涤剂水擦洗净;有条件的可将墩子放入沸水锅中煮约20分钟,以杀菌消毒;最后将墩子取出,擦干表面水汽,立放于工作台上即可。清洁标准:墩面平整、干净、无霉迹、无油污。

18. 案板:先将案板上的原料进行清理干净,然后用刮去杂质,最后用抹布进行擦拭干净。清洁标准:干净,无杂物,无面迹。

19. 墙壁:先用洗涤剂水进行刷洗一遍,容纳后用清水擦洗一遍,最后用干毛巾抹干水分。清洁标准:光亮、清洁、无水迹、油泥,不沾手。

20. 地面:先用扫把清扫,再用洗衣粉水或碱水擦洗一遍,最后用清水冲洗干净,用拖把拖干。清洁标准:地面光亮、无油污、无杂物、水迹。

引发食物中毒的因素

1. 食物、原料的冷藏和保存方法不当。
2. 烹调处理后,食物放置过久再食用。
3. 食物被已感染病毒的人接触过。
4. 加热处理不当。
5. 含有毒素的食物再加热不当。
6. 保温储存不当。
7. 食取了已被污染的生食物。
8. 交叉污染。
9. 容器、器具清洗不洁。
10. 使用来源不安全的食物。
11. 不良发酵。
12. 添加物的误用与不当使用。

几种容易发生食物中毒的蔬菜

木薯的块根中含有一种氰甙,如在食用前处理不当,易引起食物中毒。

预防木薯中毒,除在种植时选取毒性较低的品种外,在食用前必须剥皮,洗涤薯肉,以除去部分有毒物质。煮木薯时不应加盖,使木薯中的氢氰酸(有毒物质)蒸发,然后捞出水浸泡再行蒸煮,即可防止中毒。

白果又名银杏,是人们喜食的零食和烹调常用的原料。有毒成分为银杏酸、银杏酚,多食则可引起中

第九章 厨政管理

毒,多发生于儿童。预防白果中毒,在食用时一定要加热,还要少食,切不可生食。

四季豆中毒的物质有两种:一种是皂素,另一种是豆素。豆素为豆类的毒蛋白,具有凝集红血球(红细胞)和溶解红血球两种作用,该毒素经长时间煮沸后则被破坏。加热不彻底或生食四季豆,可引起吐泻和出血性肠炎。在烹调时,应将四季豆放在开水里烫,就可以预防中毒。做凉拌梅豆,必须在开水中烫透才行。

鲜黄花中毒原因主要是含有秋水仙碱,秋水仙碱本身无毒,在胃肠吸收缓慢,但在体内被氧化成为二秋水仙碱,有剧毒。在食用鲜黄花草菜时,必须用开水烫后捞出沥干水分,再加以烹调,或是先用水浸泡,然后再彻底加热也行;秋水仙碱主要含在鲜黄花的花蕊里,所以在初加工前去掉花蕊也可以避免中毒。

毒菌中毒,是因误食采收的野生毒菌引起的。毒菌的有毒成分较为复杂,一种毒素存在于几种毒菌中,一种毒菌又可能含有多种毒素,毒菌中毒时,往往是几种毒菌混合食用,故症状较为复杂,如不及时抢救,死亡率较高。常见的毒菌有蝇菌、裂盖毛绣伞菌、白帽菌、褐鳞小伞菌、假芝麻菌、牛肝菇、黄色莹菇、毛头乳菌、牛肝菌属的一部分品种等等。

食物中毒的急救措施

1. 先给患者喝水,然后将手插进喉咙让患者胃里的东西吐出来,如果没有泻肚,可进一步服下泻药,

使肠胃排空。

2. 让患者安静休息,手脚发冷时应用暖水袋取暖。

3. 患者在泻肚很厉害时,应在短时间内给患者喝下牛奶、盐水、鱼粉和麦粉水溶液、生鸡蛋等。

食物中毒报告工作程序

1. 记下顾客姓名、地址和电话号码等联系方式。

2. 弄清患者吃过的食物、食用时间、发病时间、病痛持续时间、用过的药物、过敏史、病前医疗情况或免疫接种情况等。

3. 记下看病医生姓名、医院、地址及电话号码。

4. 立即通知由餐厅经理、行政总厨、酒楼总经理等人员组成的事故处理小组,对整个生产过程进行重新检查。

5. 查明同样的食物供应了多少份,收集样品,送化验分析。

6. 查明这些菜点是那些职工制作,将所有与制作过程有关的人员进行体检,查找有无急性的或最近生病的,或疾病带菌者。

7. 分析并记录整个制作过程的情况,明确在哪些地方食物如何受到污染,哪些地方存在细菌在食物中繁殖的机会(时间和温度)。

8. 调查并记录食品制作和供应单位的管理标准,从厨房设备上取样送检化验。

9. 分析并记录食品制作和供应单位最近一段时间的卫生检查结果。

厨房安全管理制度

1. 使用油时注意不能够将油洒到地面,避免人员滑倒摔伤。

2. 保持厨房地面清洁,避免有水打滑。

3. 天然气要在不使用时将其总阀门关闭,并检查到位,以免出现煤气泄漏。

4. 出现电路短路、接触不良等情况要及时报告给工程部门进行检修,不能够自行进行处理,避免安全事故的出现。

5. 厨房中的刀具、锅、餐具等要拜访整齐,并摆放于指定的位置,避免出现安全事故。

6. 使用微波炉时要注意微波炉使用手册,避免出现爆炸或者微波外泄伤害人体健康。

7. 搅拌机使用时要事先将物品改小,用完后要清洗干净,摆放到位。

8. 使用刨刀机、绞肉机时,手不能够直接接触刀片和刀口。

9. 不能够直接用手去烤箱、蒸箱或者火上去拿物品,以免被烫伤。

10. 禁止用湿手、湿布接触电源,避免触电事故。

11. 禁止使用刀具进行打架斗殴。

12. 碎掉的玻璃或者瓷器要及时的清理,以免被划伤或者扎伤。

厨房防火安全制度

1. 厨房的建设不要选择易燃或利于火焰蔓延的建筑材料。

2. 厨房内的各种电器设备及线路要定时检查,发现电气设备有异

常情况时,应立即报修,修复后才能使用。

3. 电器设备使用后,应立即切断电源。注意不能超负荷使用电气设备。

4. 厨房灶具要定期擦洗、维修与保养,炉灶周围不能堆放易燃、易爆物品。

5. 厨房的抽排系统的油烟罩要定期进行清理,避免残留油渍、污垢堆积,造成火灾隐患。

6. 油炸食物时,锅里加油不可过多,以免油面偏高,煮沸溢出,遇明火燃烧;原料下锅要多次浸炸食物,禁止一次性投放食物过量;油锅加温时间不可过长,当油温超过240℃,会引起食油自燃。所以当油锅在火上时,必须有专人看管,期间不得擅自离开岗位。

7. 在炉上烧、煨、炖食物时,浮在汤上油溢出锅外,遇明火容易引起燃烧。烘烤食物也不得离人。

8. 厨房内的电线、灯具和其他电器设施,应尽可能选用防潮、防尘的。

9. 火源未关闭,使用者不得随意离开,以防发生意外。

10. 下班前关闭所有能源开关,并检查无误后方可离开。

11. 厨房配备足够的灭火设备。每位员工熟知消防器材的摆放位置及使用方法。

烫伤事故及其预防

餐饮业中烫伤事故时有发生。在厨房里经常会发生员工被高温油烫伤,被高温、高压的蒸气烫伤,被高温的设备、用具烫伤等事故。服

第九章 厨政管理

务人员和客人也会被菜肴中高温的油、汤汁、小型桌上炊具等烫伤。因此,餐饮企业从业人员对烫伤事故要加以预防,其主要措施有:

1. 熟悉烹饪设备、工具及原材料或菜点的基本情况,严格按安全操作规程用工具、设备。

2. 厨房通道里不得存放炊具,避免繁忙拥挤时烫伤脚。

3. 容器中注料要适量,不要将罐、锅或水壶装得太满。

4. 在餐桌上加热烹制的菜肴,分量不要过足,以防溅出锅外,烫伤顾客。

5. 搅拌熟汤食物要小心,应使用长柄勺或搅拌器,手不要离食物太近。

6. 从炉灶或烤箱上取下热锅或烤盘前,必须事先准备好合理的位置来放置,减少端锅、盘的接触时间。事先准备好足以耐烫的抹布或手套。从蒸箱内取出食物前,要先关气降压。

7. 使用合格的厨具,保证厨具的手柄不宜折断,原料不会滑出锅个。

8. 清洗厨房灶具、用具时,要先待其冷却后方可进行。

9. 锅内食物或油脂着火了,将盐或小苏打撒在火上,不要用水浇。必须学会使用灭火器和 other 安全装置。

10. 谨慎使用点火器具,为炉灶点火时,必须按照炉灶使用说明书进行安全操作。

11. 往锅内注入油加热,必须注意注入油量不能太满,并防止有水溅入。准备将油锅里的高温油进行

过滤或更换时,必须注意安全,细心操作。油炸食物时,应先将食物沥干水分,避免入锅时热油飞溅;食物下锅应沿锅边或近临油面轻轻滑下,不可猛力投掷。

12. 不容许在操作间随便乱跑、打闹、嬉戏,这往往会造成事故。

13. 在高温设备、设施旁张贴“告诫”标识,以告戒员工注意安全。

跌倒、扭伤及其预防

1. 清洁地面,始终保持地面的清洁和干燥,有溢出物立即擦掉。厨房工作人员应该穿防滑鞋,禁止厨房工作人员穿高跟鞋作业,厨房应该铺设防滑地板。

2. 清除地面上的障碍物,如盒子、抹布和拖把等,一旦发现地砖松动或翻起,应立即重新铺齐或调换。

3. 保证员工通道及进门的安全性,经常清扫这一区域,保持这一地带的整洁。开关门要小心,进出门不得倒退行走。

4. 厨房及餐厅应采用防滑地砖,炉灶前加吸水地垫。必要时张贴小心地滑和注意脚下等标识。

5. 应保证厨房内,楼梯间或其他不经常的区域的照明度。

6. 工具、用具应该摆放于专门的存放地点,禁止随意乱丢乱放。

7. 搬取重物时,应找助手帮忙或利用工具。从高处搬取物品时需结实的梯子。

割伤及其预防

1. 锋利的工具应妥善保管,当刀具不使用时应挂放在刀架上或专

用工具箱内,不能随意地放置在不安全的地方(如抽屉内,杂物中)。

2. 按照安全操作规范使用刀具,将需切割的原料放在菜墩上,根据原料的性质和烹调的要求,选择合适的刀法,并按刀法的安全操作要求,对原料进行切割。

3. 保持刀刃的锋利。在实际操作中,钝的刀刃比锋利的刀刃更容易引起事故,因为刀刃越钝,使用时用力越大,原料一旦滑动就易发生事故。

4. 形状不同的刀具应将其分别洗涤,切勿将刀具或其他锋利工具沉浸在放满水的洗池内。

5. 刀具要适手。选择一把适合自己的刀具很有必要,你会很快熟悉它的各项性能,并保证刀具的良好状态。

6. 厨房员工不得拿着刀或锋利的工具嬉戏打闹,一旦发现刀具从高处掉下不要随手去接。

7. 厨师在使用刀具切割原料时,注意力要高度集中,下刀宜谨慎,不要与别人聊天。

8. 刀具摆放位置要合适,不得将刀具放在工作台边,以免掉地上或砸在脚上。也不可将刀具放在菜墩上,以免戳伤自己或他人。切配整理阶段,不要将刀口朝向自己,以免在忙乱中碰上刀口。

9. 谨慎使用各种切割、研磨机器,严格按照使用说明书安全操作。

10. 使用合适的专用工具,不得用刀来代替旋凿开罐头,也不得用刀来撬纸板盒和纸板箱。

电器设备造成的事故及其预防

1. 员工必须熟悉电气设备的操作规程,使用时须按厂家的说明规范使用。学会一些常用电气设备的拆卸、组装。

2. 配备一名会检测各种电气设备线路和开关的电工,在平时正常情况下开展预防性保养。

3. 厨房内所有的电气设备,必须有安全的接地线。

4. 定期检查电线包线,有磨损露出电线的,切勿继续使用,应使用防油、防水的专用电工胶布重新包线后方可使用。

5. 在清洁任何电气设备时,必须先关闭电气开关,拔去电源插头。

6. 避免电路超负荷,未经许可不得任意加粗保险丝,必须按照核定的电流安装相应保险丝,切忌用铜丝、铁丝代替。

附:餐饮企业员工手册

员 工 手 册

总 则

1. 热爱社会主义祖国,拥护共产党的领导,遵守国家政策法规,遵守外事纪律。

2. 关心企业,热爱本职工作,讲究职业道德,做到文明服务,维护企业声誉。

3. 努力学习科学文化知识,不断提高业务技术水平,提高服务质量。

第一章 仪容仪表

员工的仪容、仪表如何,会直接影响企业的声誉及格调,全体员工必须充分认识到这一问题的重要性。

1. 按工种岗位着装,要求整齐统一。

2. 制服要保持清洁,平整。工作衣服裤口袋内不许放杂物或塞得过满。服装的纽扣要扣整齐,无脱落。服装无破损,无油污或异色印迹。

3. 工号牌要端正地挂在左胸前,工号牌不许有破损和污迹,不许佩带别人的工号牌。

4. 穿规定的鞋袜,不准赤脚穿鞋。

5. 公共场所不许穿背心,短裤,不许光脚或穿拖鞋,不许敞怀披衣。

6. 男员工头发侧不盖耳,后不过领。不留大鬓角,不蓄胡须。

7. 女员工短发前不盖眼,后不过肩,长发应盘起,防止头发脱落于用餐环境。

8. 头发要保持洁净,整齐,大方,不许佩带艳丽的发夹或头饰。不着色、不染发、不擦重味发油或留怪异发型。

9. 指甲修剪整齐,不露出指头外,随时保持两手干净无污垢。不涂有色指甲油。

10. 工作时间不戴任何首饰(婚戒除外)。

11. 员工上岗要化淡妆,不戴假睫毛,不擦香水,不涂颜色怪异的口红。

第二章 岗位标准

1. 与客人谈话必须站立,暂停工作,直腰挺胸,亲切地用眼光看着客人,面带微笑,吐词清楚、简明。用普通话与客人交谈。

2. 避免在客人面前与同事说客人不懂的话及方言。

3. 不得在客人背后做鬼脸,互相挤眉弄眼或议论客人或与客人开玩笑。

4. 递给客人的物件应双手捧上。

5. 工作时间不得大声喧哗或窃窃私语,不得闲谈,开玩笑,更不准讲粗话,脏话。应将所有的精力和热情集中于客人身上。

6. 在客人面前不吸烟、不挖耳、不剔牙、不挖鼻、不嚼口香糖、不吃零食、不打哈欠。

7. 不可因私人的情绪不佳而影响工作。

8. 注意做到走路轻,说话轻,操作轻。打喷嚏时,要背向客人或用手帕掩住口鼻。

9. 当客人或上司从对面走过来时应点头致意,并侧身让路。

10. 工作时间禁止看报看书,睡觉,抽烟喝酒,听收音机,办私事(如:打私人电话,接待自己的亲友)。

11. 走指定的员工通道,禁止走客人通道。

12. 对客人提出的一切要求和意见,要迅速答复,如自己不能处理的应即时向上级汇报,不要自作主张。

13. 在客人面前要避免说“不”

字,要设法为客人提供热情,周到,满意的服务。

14. 工作时间不准带私人物品进入工作岗位。

15. 坚持站立服务,敬语服务,微笑服务。

16. 上班和出入公共场所忌吃大蒜,韭菜,葱等有异味的食物。

17. 在工作场地不准牵手及搂腰搭背。

18. 爱惜环境卫生,不随地吐痰,乱丢垃圾。

19. 绝不与客人争吵,坚守“客人总是对的”信条。

20. 扶老携幼,积极帮助行动不方便的客人。

21. 电话铃响第3声之前必须接起,电话用语热情礼貌、亲切友好。

第三章 工作制度

工作时间指有效工作时间,不包括梳洗更衣时间,开始工作时间指员工已换上全套工作服,走上工作岗位的时间;下班时间指员工停止工作时间,不包括更衣和梳洗时间。

一、上下班

1. 员工必须按规定的班次按时上下班,工作班次由前台经理决定,员工应服从分配,不得自行调班。

2. 上班时应按规定签到打卡,超过上班时间到岗,均为迟到。

3. 当员工有正当理由、并有经理批准的请假条,而未能按规定时间签到,在有效时间内不以旷工、迟到达论处,但上班时仍应签到,并向考

勤员递交请假条。

4. 员工下班应按规定签退后离岗,不得在店内逗留;如未经批准,提前离岗即为早退。经经理批准的提前离岗,在离岗前应向考勤员递交批条。

5. 累计迟到或早退10分钟以内,扣当月工资2%,10~30分钟,扣当月工资5%,超过30分钟算旷工半天,扣当月工资10%,旷工1天扣当月工资15%,旷工2天,扣当月工资30%,旷工3天,扣当月工资50%,旷工超出3天,即被辞退或视为自动离职,不予发放当月工资。并扣除培训费、赔偿费等相关费用。

6. 员工上班后应坚守岗位,不得串岗、脱岗(当班期间离岗30分钟,视为脱岗),每串岗或脱岗1次,在10分钟内,扣当月工资2%,10~30分钟,扣5%,超过30分钟扣10%。

二、请假

1. 员工请假不论时间长短,一律要填写请假单,按审批规定权限,经批准后方可有效,电话请假一律无效。假满后应按时销假,未经批准不得超假。

2. 员工请假批准权限:事假1天以内由领班审批,1天至3天由主管审批,3天至7天由分管经理审批,7天以上由总经理审批。病假一律由区级以上医院出具证明,并经过审批方可生效,批准权限同上。

3. 员工请假必须提前24小时办理请假手续,如遇特殊情况(如

第九章 厨政管理

急病等),可随时申请,经批准后离岗,未经批准,擅自脱离岗位,按旷工论处。员工请病假须出示医院开具的病假条、医药发票、病历等手续方可办理。

4. 员工请假期满,若需续假,须经批准后方为有效。

5. 员工所有请假条由领班统计,经主管和经理审核,并于每月1日连同考勤表、过失单、奖励单、赔偿单、罚单等一起送交办公室,如当月中有员工离职,需将以上单据即时送交办公室。

6. 病假3天内只发当天基本工资的50%,超过3天扣除当天全部基本工资,事假扣除当天全部工资。事假全月累计超过3天者,扣除当月奖金及当月年终奖,病假全月累计超过3天者,扣除当月奖金。

三、考勤管理

1. 考勤工作由各领班负责,主管和经理定期或不定期考核和检查。

2. 对在考勤工作中有弄虚作假,欺骗公司行为的员工,经理有权根据情节轻重予以劳动或经济处罚。直到解聘相关负责人。

3. 对考勤不严,劳动纪律松懈的领班、主管、经理,经总经理批准,扣当月基本工资的20%,对考勤工作长期管理不善,无改进的管理人员,报请总经理予以解聘。

四、超时工作及节假日加班

1. 员工经批准的超时劳动,原则上按补休办法处理。1小时以内的加班一律忽略不计。凡未经批准

的加班一律不予认可。

2. 所有的超时工作由主管发给员工补休单,员工享受补休假,确因工作需要不能补休假的,报经理核批后,发给加班工资。

3. 法定节日当班的员工,发当日双倍工资或安排补假。(元旦1天,春节3天,劳动节1天,国庆节3天)。

4. 超时工作、加班或换班一律应做考勤记录。

五、休假

1. 员工每星期工作6天,可享受1天休息。该休息日由领班按工作需要预先安排。

2. 凡在本企业工作满1年的员工(如有病事假连续超过10天以上者,按天扣除计算),均可以享受有薪年休假5天。以后工作每满1年,增加年休假1天,最多不超过10天。员工请年假必须提前15天向主管提出申请报告,并由主管根据工作情况安排休假。

3. 员工必须在本企业工作满1年以上,方可办理结婚手续,结婚时可凭结婚证书申请3天有薪假期。

4. 如员工直系亲属(指配偶、子女、父母、祖父母、外祖父母、配偶之父母)不幸逝世,可申请3天有薪丧假。

第四章 奖惩制度

为达到和保持高度的工作效率和优良的服务,企业特制定以下奖惩条例,望全体员工遵守执行。

一、奖惩条例

1. 凡被评为年度优秀员工者,在服务工作中创造优异成绩者,一次性奖励人民币 100 ~ 500 元或升职。

2. 对改革服务管理,提高服务质量,节约成本开支,推动营销效果等有重大贡献者,奖励同上。

3. 即时发现事故苗头,并妥善处理,防止重大事故发生,避免酒店遭受严重损失者,一次性奖励人民币 20 ~ 200 元。

4. 为保护公共财物及顾客生命财产安全挺身而出者,奖励同第三条。

5. 为顾客提供优质服务,工作积极热心,多次受到顾客表扬者,经统计审查,于每月末给予经济、物质或精神奖励。

6. 积极向上级管理人员提出各种合理化建议,被采纳及取得一定效益者除奖励人民币 20 ~ 200 元以外,还可给予物质或精神奖励或当即升职。特殊贡献者另行特殊奖励,金额不限。

7. 拾到顾客遗留物品即时诚实交公或积极寻找失主的员工,每次奖励 5 ~ 50 元。

8. 凡是向上级管理者检举揭发他人违章、盗窃、贪污、索要小费等违纪行为的,除为本人保密外,一经查实立即给予相应的经济奖励。

9. 一月内无迟到早退,无病假事假者,可获得当月全勤奖 10 元。

10. 所有的奖励项目均必须有当天或当时的奖励单为依据,经过统计、审查、比较,由高级管理者批

准方可执行。

二、惩罚条例

轻微过失

有下列情形之一者,将受到批评、警告及罚款人民币 2 ~ 10 元等处分:

1. 仪容不整。

2. 上班不穿整洁之工作制服或服装,未按规定位置佩戴工号牌(实习生证)或员工证。

3. 不使用指定之员工通道。

4. 迟到或早退。

5. 上、下班不打计时卡。

6. 当值时间擅离岗位、闲逛、干私人事情。

7. 当值时间使用企业电话办理私人事务。

8. 当值时间收听(看)广播、录音、电视。

9. 当值时间吃东西。

10. 下班后无故在餐厅逗留。

11. 穿着工装上街或回家。

12. 高声喧哗或发出不必要之声音。

13. 随地吐痰,乱丢烟头、纸屑等。

14. 工作傲慢、粗心大意。

15. 更衣柜不整洁或存放食物、饮料。

16. 擅自私调更衣柜,私配钥匙或擅自加锁。

17. 拒绝企业授权的有关人员的检查。

18. 违反企业有关规定。

严重过失

有下列情形之一者,将视情节轻重给予降职、降薪、记过、留店察

第九章 厨政管理

看、劝退、辞退及罚款人民币 10 ~ 100 元的处理:

1. 当值时间睡觉。
 2. 委托他人或代他人打计时卡。
 3. 擅离工作岗位,经常迟到或早退。
 4. 蓄意破坏、损坏公物或客人物品。
 5. 因疏忽不小心损坏、损毁公物或客人财物。
 6. 偷盗酒店、客人或同事之财物。
 7. 对宾客不礼貌、与客人争辩。
 8. 吵闹、粗言秽语、违反公共场所秩序、扰乱酒店安宁。
 9. 变相赌博。
 10. 未经批准,私自配制酒店钥匙。
 11. 涂改、假造单据、证明。
 12. 拾遗不报。
 13. 不服从上级领导之正确命令。
 14. 搬弄是非,诽谤他人,影响团结。
 15. 违反操作规程,造成损失。
 16. 携带亲友在酒店逗留、用餐或住宿。
 17. 蓄意损坏店内财物。
 18. 在店内任何地方随意乱写乱画,中伤他人。
 19. 对客服务不热情、周到、即时等,造成客人投诉。
 20. 管理人员包庇违纪员工。
 21. 无病装病或弄虚作假者。
 22. 违反酒店保密守则者。
- 即时除名
凡是有下列过失之一者,作即

时除名或开除处理:

1. 贪污、谩骂、索贿、受贿、行贿。
2. 侮辱、盗窃、恐吓、威胁他人,与客人吵架。
3. 向客人索取小费、物品或其他报酬。
4. 道德败坏,乱搞男女关系。
5. 招接嫖客,介绍暗娼。
6. 参加反动组织或利用黑社会组织。
7. 组织及煽动罢工、斗殴聚众闹事。
8. 传播淫秽书刊或录像带。
9. 使用毒品、麻醉剂或兴奋剂。
10. 酗酒、赌博或打架。
11. 恶意破坏公物或客人物品。
12. 未经批准私自外出兼职或利用病休另谋职业。
13. 利用职权营私舞弊、谋取私利、假公济私。
14. 玩忽职守,违反操作规程,造成严重后果。
15. 经常违反酒店规定,屡教不改。
16. 连续旷工 3 天或 1 个月内累计旷工 2 次。
17. 由于工作失职造成国家财产受到严重损者。
18. 知情不报,隐瞒他人犯罪行为。
19. 触犯国家任何刑事法律法规。

第五章 赔偿条例

1. 凡是酒店发给员工的工具、用具等,除正常耗费、磨损外,若人为丢失或破坏一律照价赔偿。

2. 员工未按规定操作或由于粗心造成餐具破损,按具体情况照价赔偿。

3. 员工在服务操作过程中,由于自身原因弄脏顾客衣物或伤及顾客所产生的费用全部由该员工自负。

4. 顾客在本店用餐过程中由于卫生、速度、服务等原因要求换菜、退菜、打折或拒绝付款,给酒店造成直接经济损失,事故原因一旦查清,责任落实到人,当事人除赔偿直接经济损失外还应为酒店的声誉付出代价。

5. 因工作疏忽造成顾客漏单、跑单,给店方造成直接经济损失,由此当班服务员赔偿,若事故由多个环节操作不当造成,则由责任人共同赔偿。

6. 若因服务员看管不严导致顾客带走店内物品,由当事服务员赔偿

第六章 内部员工变动条例

1. 员工的内部调换原则上由餐厅主管负责。员工在未经允许的情况下不得擅自换岗,否则作违纪处理。

2. 员工的调换应以“员工调换通知书”为依据。

3. 因工作需要要对员工进行调整换岗,员工不得因个人原因拒绝。

4. 基层员工升降职由餐厅主管、经理考核决定,主管、经理升降职由总经理考核决定。

5. 欢迎对自己充满信心的员工毛遂自荐,向直属上司递交一份完整的升职申请报告和一份任职计划

书。经审核合格者便可凭经理下达的“任职通知书”到岗任职。

6. 凡是升职人员均有一到两个月的试用期。升职人员工资调整从获得“任职通知书”之日算起。

7. 员工因故自动辞职,须提前15天向直属上司递交“员工离职移交表”和“辞职申请书”,经主管同意报经理审批后方可办理手续。

8. 辞职申请获准后,须按“员工离职移交表”要求办理移交手续,交回工作服、工号牌、《员工手册》及其他酒店财物。如有遗失,则按规定赔偿或从工装费中扣除,辞职人员的工资一律于办完手续后发放。

9. 凡是在酒店经过专业培训的员工,规定服务期为1年(从试用期开始之日计),服务期满满辞职者须赔偿全部培训费。

10. 工作不到7日辞职者一律不发薪金。

11. 凡是未经批准擅自离职或未按辞职手续办理者,当月基本工资和奖金不予计算,工装费作为罚款不退给本人。

12. 根据员工奖惩制度规定对违纪员工辞退或开除,经理以书面形式对其错误经过、事实处理意见下达通知书。基层和中层管理人员应密切配合做好善后工作。

13. 员工接到被辞退或开除的处理决定后应主动办理移交手续,迅速离开酒店。所有被店方辞退、解聘、开除的员工,在接到通知后必须在3天内办完一切手续,离开酒店,超过3天由酒店保安强行清理出店,因此造成的名誉后果自负。

第九章 厨政管理

附 则

1. 本制度制订执行后,各层管理人员不得自行另外制订员工的管理规定。所有与本规定和制度有抵

触的条例均以本手册为准。

2. 各级管理人员在处理工作中的问题时,必须严格按照相关条例执行,要公平合理不得感情用事。

3. 本制度于公布之日起执行。

第十章 烹饪技巧

原料选购与贮存

1. 检验香油是否掺假,可看颜色是否呈棕红、橙黄或棕黄,若颜色偏淡或者偏深黑色,则掺入有菜子油。

2. 摇晃酱油瓶子看沿瓶壁流下的速度快慢,以及瓶底有无沉淀物,颜色是否有光泽即可判断酱油的品质。(优质酱油打开后气味浓香,咸甜适口,醇厚柔和,口味绵长。)

3. 买肉时肥肉发黄或肉呈黑紫色有淤血,则不可购买。

4. 假蜂蜜在加入冷开水后,就会出现沉淀物。

5. 巧看蘑菇是否属于毒蘑菇。一般有毒蘑菇颜色鲜艳美丽,肉质较薄,菌盖上有肉瘤。无毒蘑菇颜色暗淡,无肉瘤,肉质紧实。

6. 辨别家禽原料的新鲜小窍门,可从其眼睛的饱满度、光泽度进行辨别,新鲜的家禽原料眼睛饱满、有光泽,反之则为不新鲜。

7. 水发原料是否加碱鉴别小窍门。原料的颜色是不正常,体积膨大,有“开花”的现象出现,入锅后缩水较大,则为碱发制品,也可以用鼻子闻一下原料是否有一股异味。

8. 鉴别真假粉丝小窍门,可用打火机点燃粉丝,闻粉丝燃烧的气味是否刺鼻,燃烧后是否成碳化,如有刺鼻味和无碳化者为假,反之则为真。

9. 冬菜鉴别小技巧,优质的冬腌菜应呈青褐色,滋润明亮,菜条均

匀,柔软不黏手,无卤汁渗出,干湿均匀,咸淡适中,鲜香脆嫩,无渣滓沙粒。劣质或变质的冬腌菜色泽黑暗,大小、干湿不匀,质感不柔和,卤汁渗出,质老、黏手,有渣滓沙粒,味道难闻或带有霉味。

10. 购买豆腐小诀窍。块型完整,软硬适度,质地细腻,莹白滑嫩,富有弹性,无杂质,无水纹,有豆腐特有的香味,若复合这些条件者则为佳。

11. 选购豆干时,应选择颜色棕黄,含水量少,豆香味浓,质地细腻紧实的。

12. 鉴别化肥豆芽小窍门。根据豆芽是否有氨味和有无根须进行辨别,无根须有氨味者则是用化肥和催生剂培育出来的,不可选购。

13. 选购茭白时,辨别老嫩小技巧。可以在选购时掰开一个看内部是否有黑点出现,如有黑点则质地较老。

14. 选择番茄时的小技巧。如番茄个体偏低、颜色暗淡、表皮开裂、甜度不够发酸者为催长番茄,反之颜色红润有光泽、甜度高、表皮无开口者质优。

15. 干海参可装入双层食品塑料袋中,加几粒蒜,然后扎紧袋口,悬挂在高处,就不会变质生虫。

16. 夏天可在活鱼嘴里点上几滴白酒,能延长养殖时间,不易死去。

17. 夏天在醋中加入一些蒜瓣,可防止醋生虫。

18. 夏天在米袋中加入一些花椒粒,可防止大米生虫。

初步加工与切配

1. 鲜黄花菜正式烹调前应事先去除花心,避免秋水仙碱中毒,食用后会导致恶心、腹泻等。

2. 竹笋用淘米水焯水可去掉其苦涩味。

3. 瓜果在淡盐水中浸泡 20 ~ 30 分钟,可去除瓜果表皮残存的农药或寄生虫卵,还能杀灭某些病菌。

4. 黄瓜有苦涩味,可用淡盐水浸泡巧去苦涩味。

5. 豆腐正式烹调前,可先在开水中浸泡 10 多分钟,除去卤水味,增加豆腐的口感。

6. 将蒜用温水先泡 3 ~ 5 分钟,便于蒜皮脱落。

7. 去掉表皮的蔬菜和水果,可用淡盐水、冷开水或冰水浸泡,防止氧化,保持颜色不变。

8. 泡菜坛中生花,可加入十余粒花椒或鲜竹笋即能去掉盐水花。

9. 木耳忌用热水涨发,热水涨发的木耳口感较软、不酥脆。

10. 香菇忌用冷水涨发,冷水涨发的香菇不宜让香菇中核酸分解成霉,产生不出香菇的特有香味。

11. 宰杀鱼时一定要将鱼腹内两侧的黑膜去干净,可减少鱼的腥味。

12. 宰杀鱼时,不小心将鱼苦胆弄破,可加入酒或者小苏打水消除鱼胆汁的苦味。

13. 鸡、鸭褪毛时难褪,可在宰杀鸡、鸭前,先给鸡、鸭灌上两汤匙白醋或白酒,可让鸡、鸭毛孔即变得

胀松,这时宰杀,再用热水烫,禽毛就很容易拔除。

14. 冷冻鱼可在浓度为 5%,温度为 40 ~ 50℃ 的淡盐水中快速解冻。

15. 用刀轻轻拍打鱼体两面的鳞,然后再去鳞,即可轻松去掉。

16. 面团在带皮羊肉的皮上反复搓滚,可巧去皮上的绒毛。

17. 在鱿鱼的表皮抹上一层白醋,可降低去皮难度。

18. 猪肝不小心将苦胆汁洒在上面,可加入少量的酵母菌涂抹,然后用清水冲洗去掉胆汁。

19. 用淘米水清洗海蜇皮,可轻易去掉海蜇皮上沾有的泥沙。

20. 猪腰用白醋水浸泡,可增加其鲜嫩度、消除腰臊味。

21. 冻鸡、冻鱼或冻肉,放在姜汁中浸泡 30 分钟,再用清水清洗,有助于去除异味、增加新鲜度。

22. 烫杀鳝鱼时,可加入少许食盐,防止鳝鱼肉破烂,同时可去掉鳝鱼体表的黏液。

23. 鲜猪肉粘上脏物之后,用淘米水极易清洗去掉。

24. 猪大肠、猪肚,加入面粉反复搓洗,容易洗去黏液,除去异味。

25. 巧洗猪肺。将猪肺的气管套入水龙头上,然后用自来水冲洗 30 分钟,即可轻易去掉肺里的异味和杂质。

26. 用仔公鸭做菜时,应将鸭子尾部上的鸭臊去掉,防止产生鸭臊味。

27. 咸鱼用醋水或淘米水浸泡清洗,可降低其含盐度,并能增加鱼肉的鲜嫩口感。

28. 水发海参时忌沾油脂,以免降低海参的涨发率和导致海参变质。

29. 鹿筋油发小技巧。在涨发鹿筋时,可先用温水浸泡 24 小时,然后放入油锅中采用油发的方法,即可发制成又大又泡的鹿筋。

30. 虾仁在初加工时,加少量盐和食用碱腌制,可使炒出的虾仁晶莹通透,爽嫩可口。

31. 焯蔬菜的水可加入肉馅中,可增加其营养和鲜味。

32. 在鲤鱼体两侧,用刀将头尾部的表皮划开,然后去掉体中的白筋,即可巧除鲤鱼中的酸味。

33. 牛肉用啤酒腌制后可增加牛肉的鲜嫩度。

34. 腌制鸡肉时加入一些柠檬,可使肉质更加鲜美,并能有效去除肉类的腥味。

35. 芥末可以让牛肉肉质变嫩,在烹调加热牛肉前,可先用芥末腌制 2 小时,然后用清水冲洗干净,再用于烹调加热即可。

36. 腌制肉类原料为增长保存时间,可加白酒,进行消毒杀菌。

37. 制作肉丸时,可在肉馅中按 5:1 的比例加入淀粉,以增加肉丸的弹力和软嫩度。

38. 调制肉馅时,可加入适量皮冻,这样可使成品馅嫩多汁,鲜香味美。

39. 磨刀之前可先用盐水浸泡刀 30 分钟,然后再磨,既省力,又可延长使用寿命。

40. 刀在热水中浸一下,再切煮好的鸡蛋,切出的蛋黄就会很整齐。

41. 切皮蛋时将刀在热水中烫

一下再切,即可切出整齐漂亮的皮蛋,而且蛋黄还不会粘刀。

42. 做三明治时,先把吐司放在冰箱内冰冻一下,这样有利于土司的切配和涂奶油。

43. 为防止切葱、洋葱和辣椒刺激眼睛使其流泪,可事先将原料放入冰箱中稍微冷冻一下,再加工。

44. 切肉时可先放入冰箱进行冷冻,这样切出的肉丝或肉片,既均匀又美观,还可缩短切制时间。

45. 切肥肉时,先用清水洗净,再在切的过程中边切边洒水,这样切肉时既省力,又不会滑。

46. 名贵的原料不改刀,要求保持原型不变。

47. 制作整鸡菜肴前,用刀平着将鸡的胸脯拍塌,把腿关节处拍断,成熟后可自动脱骨。

48. 用刀在猪排有筋的地方切 2~3 个口子,然后再炸就不会出现缩骨。

49. 猪肝切好后容易出水,可加入一些白醋拌匀。

50. 鱼宰杀后,在鱼体上先抹上少许的盐或醋,在改刀过程中就可防止鱼体滑动。

51. 猪肉片切好后,用清水将肉冲净血水,再码味上浆,这样做出来的肉片口感细嫩,入口即化。

52. 牛肉切片后,可用清水冲净血水,直至牛肉颜色发白,再挤干水分,然后浆制,这样可增加牛肉的鲜嫩度。

调味与烹制

1. 调味小窍门。本身鲜味较重的原料,应突出本身鲜味;有腥膻味

第十章 烹饪技巧

的原料,应用味道较浓郁的调味品,减少腥膻味;本身无味或者味较淡的原料,需借用其他鲜味较重的原料进行增味。

2. 拌凉菜时要最后加入盐,以防止渗水和保持原料的口感。

3. 凉菜调味时,最好先用温热水将味精化开,这样更利于味精的鲜味与原料融合。

4. 烹调中加入味精的时间最好是在菜肴即将出锅前。若加入时间过早,烹调时间过长,味精会失水生成焦谷氨酸钠,从而失去鲜味和营养价值。

5. 烹调用酒的最佳时间是锅内温度最高时,好让其充分挥发,去掉异味,还避免酒味残留在原料里。

6. 制作鳝鱼类菜肴时,宜配入适量蒜苗或大蒜,这样可去除鳝鱼的腥异味,增加鲜香味。

7. 炒辣椒时,可加入少许醋,以降低辣椒的辣味。

8. 炼菜子油时可加入适量的姜、葱、蒜、丁香、陈皮,即可去掉异味。

9. 脏油可放入一些白萝卜进行炸制,即可去掉油中的杂质,使油变清澈。

10. 炼猪油时放少许水,可增加出油量和香味。

11. 芥末辣味过重,可将调好的芥末放入锅中略蒸或者放入烤箱略烤,即可降低辣味。

12. 调味过程中巧用白糖,可改善菜肴口味、去腥除腻,还可增加菜肴色泽。

13. 烹调过程中白酒不能当料酒用,白酒中含有的糖分、氨基酸较

少,加热过程中不宜产生酯类,乙醇含量较高,不宜挥发,影响菜肴品质。

14. 制作腌肉时,加入适量的白糖,可改善成品滋味,调和咸味,增加鲜味。

15. 烹调热菜时,巧用料酒和醋,增加菜肴的芳香。

16. 加工咸肉时可加入一些核桃同煮,能消除咸肉的异味。

17. 烧制家常豆腐时,可加入一些豆豉,增加其风味,让豆腐的味道更加鲜美。

18. 炒鳝鱼菜肴时配一些香菜,可起到调味、鲜香、解腥的作用。

19. 制作猪大肠类菜肴时,可先用大米和八角略炒,这样就可消除大肠的腥味。

20. 制作剁椒菜肴时,可在剁椒中加入生菜子油,能增加剁椒的风味。

21. 鸡油熬炼后,可在鸡油中加入一些鲜香菇或干茶树菇,可降低焦糊味。

22. 炼鸡油时,加入一些广东胡萝卜,可增加鸡油的颜色和香味。

23. 制作狗肉菜肴时,加入一些陈皮,可去掉狗肉的腥膻味。

24. 炒鸡蛋时,可在蛋液中加入少量的水,让炒出来的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

25. 香菜不易长时间加热,最好在食用前加入,以保留其香气。

26. 烹调蔬菜时,可加入少量的淀粉勾芡,这样可使其更加入味,并能保持长久不变色。

27. 炒绿叶蔬菜时可先加入少量的盐和色拉油进行焯水,已缩短

正式的烹调时间,保持蔬菜的颜色。

28. 煮海带时加几滴醋可加快海带成熟时间。

29. 炒茄子时,在锅里放点食醋,可保持茄子不变颜色。

30. 炒藕片、藕丁时,边炒边加入适量水,可防止藕颜色变黑。

31. 萝卜在刀工处理后,先用开水烫一下,然后再继续烹调,这样可除去萝卜中的辣味、涩味,增加甜味、鲜味。

32. 干海带可先放入锅中蒸 10 分钟,再清洗,可加快海带炖煮的时间。

33. 豆腐放在淡盐水里泡 20 ~ 30 分钟,再拿出来烹食,豆腐便不会破碎。

34. 制作烧豆腐时,可将豆腐先用加有盐、酱油的水煮透,再烧制,这样可增加豆腐的坚硬度,保持豆腐的完整性。

35. 豆腐煲汤时可先用猪油略煎,这样即可防止豆腐破碎和增加汤的鲜味。

36. 制作麻婆豆腐时,为了让豆腐更加入味,勾芡要采用多次加入的方法。

37. 炒蔬菜时防止盐不易炒匀,可在下蔬菜前,将盐加入油中,这样成菜后咸味均匀。

38. 烹制瓜果类菜肴时,可加入少许的醋,保持原料的脆嫩口感。

39. 炒四季豆时,可在烹制前放入加有盐的沸水锅中煮片刻,打起浸于冰水中,然后再用旺火快速炒制,可保持其清脆的口感。

40. 用水煮新鲜竹笋时,可在水中加入一些薄荷叶,这样就可保持

竹笋不会缩水。

41. 炒黄豆芽时,可加少许黄油,能帮助去掉豆腥味,增加菜肴的风味。

42. 为使油酥花生米更加酥脆,颜色保持不变,炸制时用冷油慢慢加热,待无爆响声捞起,沥尽油,趁热洒上少许白酒。

43. 炒绿叶蔬菜时为了防止菜叶颜色变黄,可采用不加盖的方式进行加热,这样就可保持菜叶的颜色不变。

44. 炒芹菜和韭菜时,需要用大火、热油快炒,这样才能够保持原料的鲜嫩口感,否则就会变的老韧。

45. 炒花菜时,可加少许的牛奶,以保持花菜的白嫩口感。

46. 煮土豆时,为防止颜色变黑,可先在水里加几滴食醋。

47. 炸土豆条或土豆片之前,先把切好的土豆放在水里略煮一会儿,使土豆的表面形成一层薄薄的胶质层,然后再用油炸,可增加土豆的酥脆感。

48. 土豆泥制作过程中加入牛奶或者奶油,可让土豆泥口感更加松软细腻。

49. 炒饭时,刚蒸好的米饭成团,不易打散,可加入少量的白酒,降低米饭的粘合力。

50. 煮米饭时水里加几滴柠檬汁,可使饭粒柔软。

51. 煎荷包蛋时,在蛋的四周洒几滴热水或酒,可增加煎鸡蛋的鲜嫩度。

52. 煮蛋时在水里加点醋和盐,可防止蛋壳裂开。

53. 煮鸡蛋时,可先将鸡蛋放入

第十章 烹饪技巧

冷水中浸泡一会,再放入热水里煮,这样煮好的鸡蛋蛋壳不破裂,且易于剥掉。

54. 炒鸡蛋时加入少量的白糖,会加速鸡蛋中的蛋白质变性,并且具有保水性,因而可使蛋变得膨松柔软。

55. 蒸蛋时可在蛋液中加入适量的清水,然后搅打均匀,这样可防止鸡蛋成熟后口感变老。

56. 煮肉时,沸水下锅,可以保持肉的鲜味不易流失。

57. 用火腿吊汤时,可先加入一些白糖,能缩短火腿的加入时间和增加鲜味。

58. 煮熟的猪肚改刀后,再放入锅中煮,可增加猪肚的厚度。

59. 在炖、煮肉时可加入少量的橘子皮,以除去异味和油腻感。

60. 炒猪腰、猪肝时,可加入少许白醋,能增加其颜色和细嫩口感。

61. 肉丝码味上浆后,可加入适量的色拉油拌匀,这样就可防止肉丝滑油时,粘结成团。

62. 菠萝皮可用清水洗净后,装入纱布包内,放入炖肉的锅中,可起到加快成熟时间,增加肉香味的作用。

63. 做咸烧白时为了使肉皮的颜色更加好看,上色时应先用竹签在猪皮上进行反复扦插,然后趁热抹上酱油,待冷却后放入油锅中炸至猪皮起小泡即可。

64. 在烹调肥肉菜肴时,加入一些啤酒,可去除油腻感。

65. 炖鸡、鸭时,要先大火烧开,再小火炖煮,最后加盐调味,才能够让汤更加鲜美。

66. 炖老母鸭时可加入几块木瓜,可缩短加热时间。

67. 炖老母鸡汤时可在锅内加二三十颗黄豆同炖,这样鸡肉熟得快且味道鲜。

68. 老母鸡、老母鸭炖汤时,可先将其用少量醋和水浸泡30分钟,这样可缩短加热时间、增加汤鲜味。

69. 烹制冷冻过的鱼时,可在烹制过程中加些牛奶,让鱼肉恢复其鲜嫩度。

70. 烧烤鸡翅时为了让鸡翅更加入味,可将鸡翅先码味腌制,然后放入冰箱进行冷冻,再拿出解冻,这样反复的进行冷冻和解冻,就可让鸡翅在冷冻与解冻过程中充分的吸收进调味品的味道。

71. 煮好的凉拌鸡,用原汤浸泡至凉,可以使肉质鲜嫩,滋润味美。

72. 烹制糖醋鱼或其他需放醋的菜肴时,最好在即将起锅时放醋,这样可以避免醋经长时间加热而挥发,充分保持酸味。

73. 炒鱼片菜肴时,可先在锅中加入一些白糖,鱼片就不易碎烂。

74. 炸鱼时可先放到牛奶里泡一下,再裹一层干面粉入热油锅中炸制,可增加味道的香美。

75. 煮鱼丸或肉丸时,沸水下锅,盖上锅盖煮,可使其更加鲜嫩。

76. 烧鱼之前,先将鱼下油锅炸一下,可保持鱼肉在烧制过程中不易散烂。

77. 蒸鱼时,在鱼身下面垫上几根葱,有利于蒸锅内空气的对流,从而缩短蒸鱼时间,同时也可去腥增香。

78. 用鱼熬汤时可用猪油略煎,

这样鱼汤颜色会更白、更鲜。

79. 炸鱼时为保持鱼皮的完整,可在鱼下锅之前抹上一些姜汁。

80. 为防止煎鱼时出现粘锅现象,可事先在锅上抹上一层姜汁。

81. 在制作鱼类菜肴时可加入少许的泡椒、泡姜或泡菜,即可去掉鱼的腥味。

82. 制作剁椒鱼头时,在鱼头腌制后,可先裹上一层猪网油,再蒸制,这样可增加鱼头的鲜味和鱼肉的鲜嫩度。

83. 炸过鱼后的油脂有一股鱼腥味,可在油脂中加入姜、葱、花椒、大料炸香,巧除鱼腥味。

84. 炸过鱼后的油脂还可用来调好成糊状的淀粉,放入油中炸至漂浮起来,也可去掉油中的鱼腥味。

85. 煮粥时可加入几滴植物油或动物油,就可避免粥汁溢锅了。

86. 熬制拔丝菜用的糖汁时,加入少许明矾,即延长糖汁凝结时间,又可使糖丝拉得更长。

87. 煮羊肉时加入萝卜、橘子皮、绿豆、山楂或甘蔗,可去掉羊肉的腥膻味。

88. 烧、炖牛肉时可加入少量的茶叶,以缩短牛肉的加热时间。

89. 炒菜时不慎把酱油放得过多,可添加一些牛奶,改变菜肴的颜色和味道。

90. 装西式沙拉菜肴的餐具,可用蒜瓣先擦拭一次,这样沙拉的鲜甜味会更加浓烈一些。

91. 油炸食品时,为防止油溅出烫伤人,可事先在油锅中加少许食盐。

92. 在制汤时,若汤中油脂过

多,可在汤中加入一些紫菜减少油腻感。

93. 熬汤过程中去掉浮油,不宜保持汤的鲜味。

94. 烫制海蜇丝时,水温不可过高,烫制时间不可过长,否则海蜇丝会收缩卷曲,失去脆爽的特点。

95. 加工一些老、硬、韧的动物性原料时,可加醋加快其软化,缩短正式烹调时间。

96. 生炒菜肴在放汤汁时,需在原料本身水分炒干后再放,才能使其更好的人味。

97. 煲汤类的动物原料,在氽水时采用冷水下锅,这样氽水可完全去掉原料中血污,保持煲汤时汤色清澈。

98. 烧烤动物性原料时,可边烤边洒适量清水,这样烤出的菜肴具有表皮酥香、内部多汁、水分不易流失的特点。

99. 炼制动物油时加入一些黄豆,可起到防止油脂变质,增加油脂鲜香味的作用。

100. 饺子面团调制过程中可加入一些蛋清,这样煮出的饺子不易粘连。

101. 调制面团时可加入少量的盐,利于面筋的形成,使其成熟后更加松软。

102. 擀制面皮时要想省力,可用温水调和面团。

103. 制作水饺时,可在锅中放一颗大葱或者少量的盐,可使饺子皮不容易粘连,味道也会更加鲜美。

104. 煮制面条时,可在锅中加入一小勺食用油,就可防止面条粘连和面汤起泡沫溢出锅外。

第十章 烹饪技巧

105. 制作炸春卷,可在馅中适量加些面粉,就可避免炸制过程中馅内菜汁流出糊锅。

营养健康与卫生

1. 食醋忌用铁器盛装保存,因醋中含有大量的酸性物质,与铁能够产生化学反应,生成对人体有害的有毒物质。

2. 豆腐忌与菠菜进行搭配,容易产生草酸钙,在人体内形成结石。

3. 夏天多食苦食,可防止高温中暑。

4. 烧煮土豆时,火力不可过大,否则易造成外熟内生,食用后引起中毒。

5. 未加热至熟的扁豆中含有凝集素和溶血素,这两种物质对人体会产生恶心、呕吐、腹痛、头晕等症状。在烹制前,可先将扁豆放入油锅中拉油至熟再烹制,这样可避免食物中毒的情况发生。

6. 西红柿用油炒熟后食用,营养成分比生吃更高。

7. 胡萝卜应与荤菜进行搭配成菜,这样便于胡萝卜中的脂溶性维生素被人体所吸收和消化。

8. 蔬菜先洗后切、急火快炒,可降低营养元素的流失。

9. 清洗蔬菜时,不宜长时间用冷水浸泡,因蔬菜中的维生素极易溶于水,长时间浸泡会造成维生素大量流失。

10. 烹调用油时,油温不宜烧的过高,过高的油温容易产生致癌物

质。

11. 食用海鲜时,忌饮啤酒。因海鲜含嘌呤和苷酸,而啤酒中富含分解这两种成分的维生素 B_1 。同食易导致血尿酸水平急剧升高,诱发痛风。

12. 为了保持燕窝营养成分不流失,在加热时一般采用隔水炖或者隔水蒸的方法。

13. 煎、炸或烤制肉类食物时,温度不可过高,否则容易产生一种叫苯并芘的致癌物。

14. 煮骨头汤时加一小匙醋,便于磷、钙溶解于汤中。

15. 熬骨头汤时可加少许醋,让骨头中营养成分最大限度的溶解于汤中,增加汤的营养成分。

16. 蒸鱼前,可先用沸水将鱼身烫一遍,这样可去除鱼身上的部分血污和黏液,以减少腥味,同时也可使表面蛋白质凝固,防止营养素的流失。

17. 制作鱼、蟹类菜肴时,可加入适量醋,这样可抑制和杀灭细菌,消除原料中的毒性,避免食鱼、蟹后的过敏症。

18. 淘米水可轻易去掉厨房炉灶上的油污。

19. 用软毛巾、软百洁布带水擦不锈钢器具,可保持器具光亮度。

20. 用碱水可巧除不锈钢上的黑色锈迹,还原其光亮如新的感觉。

21. 新买回的陶器或瓷器,先用温水浸泡,就可降低餐具的损害率。

附录 部分食性相克食物实例

菠菜与乳酪

菠菜含丰富的矿物质铁、钙等元素,乳酪中含有大量的酸性物质,与菠菜同食时,容易使矿物质钙与酸结合产生沉淀,影响钙的消化和吸收,因此菠菜与乳酪相克。

菠菜与瘦肉

菠菜中含有矿物质元素铜,而矿物质铜元素是人体制造红血球的重要物质之一。瘦肉中含有矿物质元素锌,人同时食用这两种物质就会影响菠菜中的铜元素的吸收。

碱与粥

做粥一般选用的原料多为大米、小米、高粱等,都含有较多维生素,维生素在酸性物质相对较稳定的情况下,不容易被破坏。因此在熬粥时若加入了食用碱,就会使粥中的维生素在碱性环境中被分解破坏,特别是维生素 B₁、B₂ 和尼克酸。

白酒与牛肉

牛肉是一种属于味甘性温的食物,具有补气助火的功效,而白酒味辛辣性温热,与牛肉相配时容易引起人体上火,导致牙龈发炎等。

羊肉与醋

羊肉属于一种温热性食物,具有益气补虚的功能;食醋中含有丰富的蛋白质、糖类、维生素、醋酸及

多种有机酸,其性味属于酸温,具有消肿活血的功效,一般与寒性食物配合,因此不能够与羊肉搭配。

豆浆与鸡蛋

鸡蛋中含有大量的黏液性蛋白,豆浆是由大豆制作而成,其中含有大量胰蛋白酶,二者共同搭配时,容易使鸡蛋中的蛋白和豆浆中的胰蛋白酶相结合,从而降低人体对其营养素的吸收,故二者相克。

胡萝卜与白萝卜

胡萝卜中含有大量的抗坏血酸酶,与白萝卜同时搭配,容易破坏白萝卜中的维生素 C,从而使两种萝卜的营养价值都会大为降低。

牛奶与菜花

牛奶中含有丰富的矿物质元素钙,菜花中含有一种草酸物质,它容易与钙相结合产生草酸钙,形成沉淀,影响人体的消化和吸收。

牛奶与韭菜

牛奶中含有大量矿物质元素钙,而钙元素又是人体骨骼和牙齿的主要成份。韭菜中虽然含有大量的维生素,但同时也含有大量的草酸,容易影响人体对牛奶中钙的吸收和消化。

西红柿与黄瓜

西红柿中含丰富的维生素 C,对人体具有增强机体抵抗力、防治

附录 部分食性相克食物实例

坏血病、抵抗感染等作用。而黄瓜中含有一种对维生素 C 有分解作用的酶,二者同食可使西红柿中的维生素 C 遭到破坏。

牛肉与栗子

栗子中含有丰富的淀粉和维生素,并且与牛肉搭配时,栗子中的维生素易与牛肉中的微量元素发生反应,削弱栗子的营养价值,而且人体不易消化,严重的还会出现呕吐的现象。

山楂与猪肝

山楂中含有丰富的维生素 C,猪肝中含有较多的矿物质铜、铁、锌等金属微量元素。二者搭配时山楂中的维生素 C 对猪肝中的金属离子有加速氧化作用,使得二者都容易遭到破坏,影响吸收利用率。

柿子与土豆

土豆中含有大量的钠离子,而柿子中含有大量的酸性物质,同时食用后,在胃酸的作用下,容易产生沉淀,并且不易消化和排除体外,长期食用,更会导致体内结石。

黑木耳与茶

黑木耳中含有丰富的矿物质铁元素,对人体具有补铁和防止贫血的功能。茶叶中除了含有大量的茶碱外,同时含有单丁宁酸,这种酸物质对矿物质铁的吸收有所影响。

西红柿与猪肝

西红柿中富含维生素 C,而猪肝中含有一种物质,对维生素 C 具

有氧化脱氧的作用,使西红柿中的维生素 C 可利用率大大降低,从而影响抗坏血酸的功能。

猪肝与菜花

菜花中含有大量膳食纤维素,猪肝中含有的矿物质元素铁、铜、锌等微量元素。而膳食纤维素中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等矿物质微量元素形成螯合物,从而降低人体对这些矿物质元素的吸收。

猪肝与豆芽

猪肝与豆芽搭配时,猪肝中的矿物质元素铜会加速豆芽中的维生素 C 氧化,从而使豆芽失去其营养价值。

海鲜与葡萄

葡萄中含有一种叫鞣酸的物质,这种物质遇到水产品中的蛋白质,就会形成一种人体不容易消化的物质,从而引起呕吐、腹胀、腹泻等症状。

豆浆与红糖

红糖里含有一种机酸,豆浆是由大豆制作而成,因此含有大量的蛋白质,这种蛋白质容易与红糖中的有机酸相结合,从而产生一种变性沉淀物,降低其营养价值。

牛奶与果汁

牛奶中含有丰富的蛋白质,果汁是一种用鲜果压榨而成的一种酸性饮料,这两种物质在一起时,容易在人体的胃中凝结成块,影响吸收

和降低牛奶的营养价值。

山楂与胡萝卜

山楂中富含一种维生素 C 分解酶,对维生素 C 具有破坏作用,影响维生素 C 的消化和吸收。所以山楂不能与胡萝卜搭配使用,否则会增加胡萝卜中维生素 C 的利用率。

巧克力与牛奶

巧克力与牛奶同食时,牛奶中的矿物质钙容易与巧克力中的酸性物质产生草酸钙,从而会导致人体头发干枯、腹泻等,严重的还会使儿童生长发育缓慢。

萝卜与橘子

萝卜食用后可以在人体内产生一种抗甲状腺物质——硫氰酸,在人体中阻碍甲状腺对碘的摄取,而橘子具有加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用,从而诱发或导致甲状腺肿大。因此二者不能够进行搭配使用。

牛奶与橘子

牛奶中含有大量的蛋白质,橘子中含有大量果酸和维生素 C,二者同食,容易使蛋白质和果酸发生凝固,影响人体消化和吸收,从而导致一些腹胀、腹痛、腹泻等症状。

汽水与白酒

白酒、汽水同饮后,会使酒精在人体内快速散开,并产生大量的二氧化碳,对肠、胃、肝、肾等人体器官有严重危害,对心脑血管也有损

害,因此二者不能够搭配食用。

糖精与煮鸡蛋

鸡蛋加热后,鸡蛋中的氨基酸与糖精之间会发生一些化学反应,从而生成糖基赖氨酸的化合物,破坏鸡蛋中的氨基酸成份。

黄豆与酸牛奶

酸牛奶中同样含有丰富的钙质,黄豆中含有一种对牛奶中钙质消化吸收有影响的物质,因此二者搭配时容易降低钙的吸收和消化率。

白酒与核桃

核桃中含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质元素,且核桃属于一种热性食物,多食具有燥火的作用;白酒也属于一种味甘辛、性火热的原料,两者同食易出现敛血热,轻者燥咳,严重时会出现鼻血。

茶与酒

酒中含有大量酒精,酒精对心血管刺激性很大;而茶叶中含有咖啡因和茶碱等对人体具有兴奋作用的物质,二者同食会使心脏受到双重刺激,增加心脏负荷,因此二者不能够同食。

豆腐与小葱

豆腐是以大豆为原料制作而成的,其中含有丰富的矿物质钙,而小葱中含有一定量的草酸,二者共食,草酸会与钙进行结合,产生草酸钙,而草酸钙又不易不人体吸收和消化,只会在体内形成沉淀物。因此,

附录 部分食性相克食物实例

豆腐与小葱不宜同食。

菠菜与豆腐

菠菜中虽然含有大量的铁元素,但同时也含有大量的草酸,与豆腐进行搭配时,容易与豆腐中钙相结合产生草酸钙,形成一种沉淀物,从而降低钙的吸收利用率。

南瓜与富含维生素 C 的食物

南瓜中除含有大量的胡萝卜素外,同时含有一种对维生素 C 具有破坏性的分解酶,因此不宜与含有维生素 C 的食物进行搭配。

牛奶与米汤

牛奶中除含有丰富的蛋白质外也含有多种维生素,但米汤属于弱碱性,它与牛奶进行搭配时,会造成牛奶中的维生素 A 大量的损失和破坏。

牛奶与钙粉

牛奶中含有丰富的蛋白,但这种蛋白质与钙粉结合后,容易产生大量的沉淀物,从而影响其吸收和消化率,故不易搭配使用。

牛奶与酸性饮料

牛奶若与酸性饮料相结合,就会造成牛奶的 pH 值下降,使得牛奶中的蛋白质在 PH 值下降的情况下凝结成块,从而不利于人体消化

猪肝与富含维生素 C 的食物

猪肝与富含维生素 C 的食物进行搭配使用时,容易使其在人体面部产生色素沉淀,影响人体皮肤

颜色。

狗肉与茶

狗肉属于一种温热性食物,茶叶中含有大量的茶碱,也属于一种温热性食物,二者相结合,容易引起便秘,同时经过代谢会产生一些有毒物质和致癌物,这些物质长时间停留在体内,会影响人体的健康。因此狗肉和茶不能够同食,二者相克。

蟹肉与鸭蛋

蟹肉和鸭蛋二者都属于凉性食物,因此二者不宜同食。

猪肝与鹌鹑肉

猪肝和鹌鹑肉搭配时,猪肝和鹌鹑肉中各自所含的酶与其它生物营养素可能发生化学反应,产生一些不利人体的物质,将干扰人体中铁、铜等微量元素的代谢,并影响某些酶的形成或激活,故二者不能够搭配组合。

鹌鹑肉与蘑菇

蘑菇是一种性味甘凉,富含多种酶和游离氨基酸的食材;鹌鹑肉中含有多种酶和激素,二者搭配时会产生作用于人体血管的物质,使人燥热下行,引起痔疮的发作。

鸡蛋与兔肉

兔肉是一种性味甘寒酸冷的食物;鸡蛋属于性味甘平微寒的食物。二者搭配在一起时,容易产生一些生物性物质,这些物质对人体的肠胃具有刺激性,严重者会引起腹泻,

故二者相克。

兔肉与橘子

橘子是一种营养丰富的水果,性味甘酸而温;兔肉属于一种性味酸冷食材,二者同时搭配时,容易引起肠胃功能紊乱。

鸭肉与鳖肉

鸭肉属于性味甘凉的一种食材,具有补虚羸,滋阴养胃,利水消肿的功能;鳖肉亦属凉性,偶食之也许并无妨碍,长久共食则另人阴盛阳虚,水肿腹泻。

蟹肉与苋菜

蟹肉是一种性味寒凉的食材,具有补阴补虚,去血热,治虚劳、腹中激热及脚气的作用。苋菜性味甘寒,二者搭配时,容易在人体内形成胃肠积滞,影响消化。

银杏与鳗鱼

鳗鱼肉性味甘平,且有毒;银杏俗称白果,性温有小毒,二者均含有比较复杂的生物活性物质,同食会产生不利于人体的生化反应,易引起气胀头昏。

蟹与柿

从食物药性看,柿蟹皆为寒性,二者同食,寒凉伤脾胃,虚寒者尤应忌之;就营养成分而言,柿中含鞣酸,蟹肉富含蛋白质,二者相遇,化合为鞣酸蛋白,不易消化且妨碍消化功能。

葱与蜂蜜

葱性味辛温,利窍通阳;蜂蜜生则性凉,熟则性温。葱和蜂蜜同食后,蜂蜜中的有机酸、酶类,遇上葱中的含硫氨基酸等,会产生不利于人体的生化反应,生成有毒物质而刺激肠胃。

柿与红薯

柿是一种性味甘涩寒凉食材,具有补脾胃不足的功效;红薯是一种含有大量膳食纤维和淀粉的食材,对人体具有养肠胃、通便的功效。柿与红薯进行搭配时,红薯中所含的膳食纤维素会与柿中的胶酚、果胶相结合,凝结成一种叫柿石的沉淀物,这种沉淀物在体内不宜被消化和排除,极易造成肠道梗阻,因此二者相克。

猪肉与田螺

猪肉忌与田螺进行搭配。二者都属于凉性食物,搭配在一起容易伤肠胃,长时间食用还容易出现脱发的现象。

螃蟹与石榴

秋季食用螃蟹时,要注意螃蟹不能够与石榴进行搭配,这二者搭配对肠胃刺激很大,容易出现恶心、呕吐、腹痛等症状。

洋葱与蜂蜜

在食用蜂蜜或者洋葱时,要切记勿将二者进行搭配,若长时间使用会造成视力降低,严重者还可能出现失明。

西红柿与地瓜

夏秋季节是食用西红柿和地瓜的时节,但在食用时切忌勿将二者同时,以免引起呕吐、腹泻、腹痛,若长时间食用,会使体内产生结石。

啤酒与海鲜

患有痛风病的患者在食用海鲜时,要切忌不能够饮用啤酒,这会导致痛风病发作。

人参与萝卜

中药材人参在使用时,虽然滋补效果好,但切忌与萝卜搭配同食,这二者在一起不利于消化,容易引起人体腹内胀气。

驴肉与金针蘑

驴肉在与蔬菜搭配时,切忌与金针蘑进行搭配食用。同食容易引起人体心跳加快和发痛,严重者容易致命。

鲫鱼与猪肝

鲫鱼在烹调使用时,不能够与猪肝进行搭配,这二者同食,对人体的刺激性较大,特别是对一些疮痈热病者要忌食。

黄豆与猪血

黄豆注意不能够与猪血进行搭配。二者搭配同食后,容易引起人体消化不良。

萝卜与木耳

萝卜在与其他原料进行搭配时,要注意不能够与木耳进行搭配,

二者长时间同食,容易引发人体皮肤的发作。

西红柿与白酒

西红柿注意不能够与白酒进行搭配或者同食。因二者搭配容易引发胸闷、气短的现象。

麦冬与鲫鱼

鲫鱼是一种味道非常鲜美,营养及其丰富的烹饪原料,但它却不能够与中药材麦冬进行搭配食用,这二者在一起后容易引起食物中毒。

何首乌与萝卜

何首乌与萝卜都属于性寒凉的食物,二者进行搭配时,容易引起人体便秘,特别是一些脾胃虚寒、便秘者要忌食。

芹菜与菊花

芹菜与菊花进行搭配食用时,容易产生一些有害物质,引起呕吐的现象。

豆腐与蜂蜜

豆腐不能够与蜂蜜进行搭配食用,并且也不能够同时食用,长时间同食,容易导致听力下降。

兔肉与芹菜

兔肉在与植物性原料进行搭配时,要注意不能够与芹菜进行搭配,二者长时间搭配使用,容易引起脱发的现象。

甲鱼与黄鳝

甲鱼时一种具有滋补性的食材,但它与黄鳝进行搭配时,孕妇食用后会影响胎儿的健康。

菠菜与鳝鱼

植物原料菠菜虽然含有大量的铁元素,但它与鳝鱼进行搭配时,就容易出现腹泻的症状,因此二者不能够搭配或同食。

南瓜与羊肉

南瓜在与具有温补性食物羊肉进行搭配或者同食时,容易导致人体内肠胃胀气。

酸牛奶与香蕉

酸牛奶在饮用时要注意不能够食用水果香蕉,这二者进行搭配时,容易在人体中产生一些致癌物。

牛奶与菠菜

牛奶在与植物性原料菠菜搭配时,会导致人体出现痢疾,因此二者相克,不能够进行搭配。

酒与牛奶

饮酒时切忌不能够喝牛奶,二者搭配食用,容易产生一些对人体有害的物质,会降低营养价值,严重者还可能会导致脂肪肝。

白酒与啤酒

白酒与啤酒同饮时,容易导致人大脑神经麻醉,对心血管产生危害,严重者还可能引起胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠炎等症。

猪肉与鸭梨

猪肉在与水果进行搭配或者食用时,要注意不能够与梨进行搭配同食。二者搭配食用会伤害人体的肾脏。

鲫鱼与冬瓜

鲫鱼不能够与冬瓜进行搭配,二者同时食用,容易使人体脱水。

兔肉与小白菜

兔肉不能够与小白菜进行搭配。二者同食后,容易引起腹泻和呕吐等症状。

海蟹与大枣

海鲜在烹调时,要注意不能够与大枣进行搭配和同食,因为二者同食后,容易使人患寒热病。

海带与猪血

海带注意不能够与猪血进行搭配,二者相克,搭配或同食后容易导致人体便秘。

狗肉与黄鳝

狗肉切忌不能够与黄鳝进行搭配,二者搭配或者同食后,容易产生有毒物质是人中毒,严重的还可能死亡。

猪肉与菱角

猪肉不能够与植物性原料菱角进行搭配,二者搭配同食后,容易出现肚子痛的症状。

芋头与香蕉

芋头不能够与香蕉进行搭配同食,同食后会出现胃痛的症状。

猪肉与杨梅子

猪肉不能够与杨梅子进行搭配,因为这二者在一起容易产生大量对人体有害有毒的物质,严重者还可以导致人的死亡。

鸭蛋与桑椹

鸭蛋不能够与桑椹进行搭配,否则会引起胃痛的症状。

螃蟹与茄子

螃蟹与茄子进行搭配食用或同食,会对人体的肠胃造成损伤。因此不可同食。