



教育部高职高专规划教材
Jiaoyubu Gaozhi Gaozhuan Guihua Jiaocai

赵 廉 主编

烹饪原料学

PENGREN
YUANLIAOXUE



中国财政经济出版社

教育部 高职高专规划教材

烹饪原料学

赵廉 主 编

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪原料学/赵廉主编. —北京: 中国财政经济出版社,
2002.3

教育部高职高专规划教材

ISBN 7-5005-5666-7

I. 烹… II. 赵… III. 烹饪—原料—高等学校: 技术学校
—教材 IV. TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 016075 号

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.com>

E-mail: cfeph@dre.gov.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行电话: 88190616 88190655 (传真)

三河市新世纪印刷厂印刷 各地新华书店经销

850×1168 毫米 32 开 15.875 印张 375 000 字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月河北第 1 次印刷

定价: 24.00 元

ISBN 7-5005-5666-7 / TS·0107

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

出版说明

教材建设工作是整个高职高专教育教学工作的重要组成部分。改革开放以来,在各级教育行政部门、学校和有关出版社的共同努力下,各地已出版了一批高职高专教育教材。但从整体上看,具有高职高专教育特色的教材极其匮乏,不少院校尚在借用本科或中专教材,教材建设仍落后于高职高专教育的发展需要。为此,1999年教育部组织制定了《高职高专教育基础课程教学基本要求》(以下简称《基本要求》)和《高职高专教育专业人才培养目标及规格》(以下简称《培养规格》),通过推荐、招标及遴选,组织了一批学术水平高、教学经验丰富、实践能力强的教师,成立了“教育部高职高专规划教材”编写队伍,并在有关出版社的积极配合下,推出一批“教育部高职高专规划教材”。

“教育部高职高专规划教材”计划出版500种,用5年左右时间完成。出版后的教材将覆盖高职高专教育的基础课程和专业主干课程。计划先用2~3年的时间,在继承原有高

职、高专和成人高等学校教材建设成果的基础上,充分汲取近几年来各类学校在探索培养技术应用性专门人才方面取得的成功经验,解决好新形势下高职高专教育教材的有无问题;然后再用2~3年的时间,在《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》立项研究的基础上,通过研究、改革和建设,推出一大批教育部高职高专规划教材,从而形成优化配套的高职高专教育教材体系。

“教育部高职高专规划教材”是按照《基本要求》和《培养规格》的要求,充分汲取高职、高专和成人高等学校在探索培养技术应用性专门人才方面取得的成功经验和教学成果编写而成的,适合高等职业学校、高等专科学院、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院和民办高校使用。

教育部高等教育司

2002年4月

前 言

烹饪原料学是烹饪专业的专业基础课。它是研究烹饪过程中所运用的一切烹饪原料的性质和规律的科学。

本书是教育部高职高专规划教材。在该书的编写过程中,编者根据《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》的精神,在内容和重点上进行了深入的研究,从而形成了本书的特色,即在注重基本理论的基础上,突出强调烹饪原料的运用和营养保健作用,并对其中的部分原料列举运用实例,使学生能够快速地掌握和正确地运用各种烹饪原料。

本书是按教育部高职高专规划教材的编写要求进行编写的。内容分为四篇,共十章。具体编写分工如下:赵廉第一(部分)、二、三、七、八、十章;唐建华第四章;吴伟琦第五章;夏启泉第六章;周爱东第九章;崔桂友第一章(部分)。赵廉任主编,并对全书进行总纂。

本书的编写,得到了许多同志的帮助和支持,特别是扬州大学旅游烹饪学院烹饪与营养

科学系主任邱庞同教授对本书的编写体例提出了宝贵的建议，在此致以诚挚的谢意。

本书在编写过程中参考了大量的书籍和资料，已列于书后，掠美之处，敬请见谅。限于编者的水平，加上编写时间较紧，缺点和错误在所难免，望使用本书的师生和读者批评指正。

编者

2002 年 3 月

目 录

第一篇 总 论

第一章 烹饪原料总述·····	(3)
第一节 概述·····	(3)
第二节 烹饪原料的分类·····	(11)
第三节 烹饪原料的化学组成和营 养价值·····	(15)
第四节 生物性原料的组织结构 ·····	(30)
第五节 烹饪原料的品质检验·····	(47)
第六节 烹饪原料的贮存·····	(57)

第二篇 动物性原料

第二章 家畜及乳品·····	(81)
第一节 家畜类·····	(81)
第二节 家畜副产品·····	(107)
第三节 畜肉制品·····	(116)
第四节 乳和乳制品·····	(126)
第三章 家禽及蛋品·····	(133)

第一节	家禽类	(133)
第二节	家禽制品	(144)
第三节	蛋类和蛋制品	(146)
第四章	野味原料	(158)
第一节	野味原料概述	(158)
第二节	兽类野味	(161)
第三节	鸟类野味	(170)
第四节	爬行类野味	(178)
第五节	两栖类野味	(185)
第五章	水产品	(191)
第一节	水产品概述	(191)
第二节	鱼类	(193)
第三节	虾蟹类	(242)
第四节	贝类	(250)
第五节	其他水产品	(269)

第三篇 植物性原料

第六章	粮食	(277)
第一节	粮食原料概述	(277)
第二节	谷类粮食	(278)
第三节	豆类粮食	(288)
第四节	薯类粮食	(294)
第五节	粮食制品	(296)
第七章	蔬菜	(304)
第一节	蔬菜原料概述	(304)
第二节	根菜类蔬菜	(310)
第三节	茎菜类蔬菜	(317)

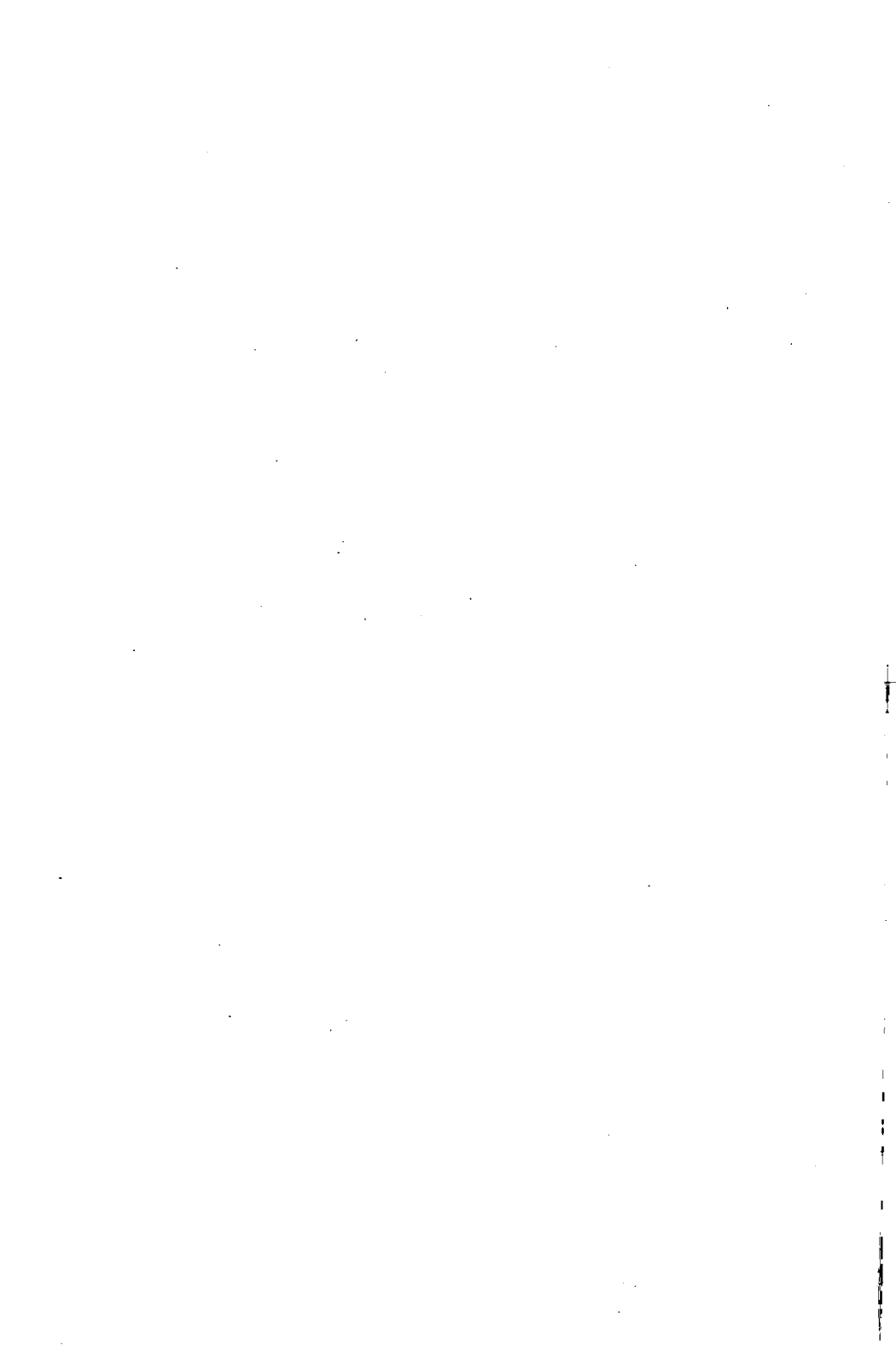
第四节	叶菜类蔬菜	(343)
第五节	花菜类蔬菜	(366)
第六节	果菜类蔬菜	(373)
第七节	菌藻类蔬菜	(387)
第八节	蔬菜制品	(397)
第八章	果品	(401)
第一节	果品原料概述	(401)
第二节	鲜果	(404)
第三节	干果	(419)
第四节	果品制品	(427)

第四篇 调辅料

第九章	调味原料	(433)
第一节	调味料概述	(433)
第二节	调味料的主要种类	(436)
第十章	辅助原料	(469)
第一节	食用油脂	(469)
第二节	烹调添加剂	(478)
主要参考书目		(496)

第一篇

总 论



第一章

烹饪原料总述

内容提示

本章从总体上介绍有关烹饪原料的共性内容。着重介绍烹饪原料的化学组成及生物性原料的组织结构特点；介绍烹饪原料分类的一般知识；以及烹饪原料品质检验的一般方法和常用的贮存烹饪原料的具体方法。

第一节 概 述

一、烹饪原料的概念

烹饪原料是指可供烹饪加工应用的具有一定食用价值的物质材料。

烹饪原料品质的好坏，主要取决于烹饪原料的食用价值的高低和加工性能的好坏。其中食用价值的高低又起着决定性的

作用。

烹饪原料的食用价值的高低主要取决于三个方面：

（一）安全性

所谓安全性是指由某种原料加工的菜点食用以后对人体无害。有些动植物体虽具有营养价值且具有良好的口感和口味，但含有有害物质，故不能用作烹饪原料，如河豚；有些贮存保管不善的原料因失去安全性而不能应用，如死螃蟹、死甲鱼；另外受化学物质污染的原料也不能应用。

（二）营养性

营养性是指烹饪原料中所含营养物质的多少。烹饪原料中所含营养物质含量的高低是决定烹饪原料食用价值的一个非常重要的方面。作为烹饪原料利用的物质，必须具有一定的营养价值，绝大多数的烹饪原料或多或少地含有糖类、蛋白质、脂类、维生素、矿物质和水这六大类营养素。但在不同的烹饪原料中各类营养素的组成及比例差别较大，例如谷类粮食中含淀粉较多，蔬菜和水果中含维生素和矿物质较多，畜禽肉中含蛋白质较多。因此，营养价值越高的烹饪原料，其食用价值也越高。

（三）可口性（适口性）

所谓可口性是指烹饪原料的口感和口味，它是影响烹饪原料食用价值高低的第三个方面的因素。因为烹饪原料可口性的好坏，直接影响到烹制出来的菜肴的口感和口味。因此，即使含有一定量的营养素，但口感和口味极差的物质不宜用作烹饪原料。因此，烹饪原料的可口性越好，其食用价值也越高。

二、烹饪原料的应用历史

烹饪原料的应用和发展历史是和人类社会的发展历史密切相关的，特别是和社会生产力的发展有着密切的关系。在什么样的

社会生产力的条件下，就有什么样的烹饪原料。

（一）史前时期的人类食物

人类诞生在距今约 350 万年至 370 万年前，人类赖以生存的原始森林是他们的食物源泉。在这一时代早期，人类和其他动物一样茹毛饮血。经过漫长的实践过程，人类学会了用火制熟食物，由此诞生了烹饪技术，才真正形成了烹饪原料。人们对烹饪原料的不断认识，也促进了烹饪技术的发展。

在旧石器时代，人类主要依靠采集、捕获的方式从自然界获取食物。在这一时代的早期，获取的食物主要是植物的果实、种子、块根、块茎、嫩的芽叶以及小型野生动物，并且是生食。在这一时代的后期，人类学会了用火制熟食物，食物范围不断扩大，从旧石器时代的多处遗址中发现了许多野生哺乳动物、鸟类、鱼类以及软体动物的化石，渔猎生活使野生动物原料成为这一阶段的主要原料。

人类进入新石器时代，由于生产工具的不断改进和多样化，人们向大自然做斗争的力量增强，原始农业和畜牧业开始出现。原始的农业和畜牧业使得人类的食物来源有了基本保障，而使野生动、植物原料退居次要地位。据考古资料，人类在这个时期已经饲养了猪、牛、羊、马、犬、鸡等动物，种植了粟、黍、稷、稻等粮食，以及白菜、芜菁、芥菜、芋、山药等蔬菜。并开始捕鱼，捕捞一些螺类、蚌蛤等软体动物。同时开始用盐调味。

（二）先秦时期的烹饪原料

随着生产工具的改进，夏代以后，社会生产力有了发展，人们的食物来源得以进一步扩大。到了周代，生产进一步发展，食物来源比以前更丰富。先秦时期常用的烹饪原料包括以下几大类：

（1）粮食：稻谷、菽、麦、黍、粟、粱、稷、菰、牟（大

麦)等。

(2) 蔬菜: 水芹、莼菜、王瓜、瓠瓜、韭菜、芥菜、野豌豆苗、芥菜、落葵、萝卜、竹笋、蒲笋、藕、瓢儿菜、芋等。

(3) 果实: 桃、梨、杏、李、樱桃、柑桔、柚、榛子、栗、木瓜、枸杞子、大枣、菱角等。

(4) 食用菌: 灵芝、木耳等。

(5) 畜类: 豚、牛、羊、马、犬、野猪、野兔、鹿、麋、熊、獐等。

(6) 禽类: 鸡、鸭、雁、鹌鹑、斑鸠、野鸡、鸽等。

(7) 水产: 鲤、鲂、鲫、草鱼、鲢鱼、鲟、鳙、鲨鱼、鳢、河蚌等。

(8) 调味品: 盐、酒、醋、酱、饴、蜜、梅、姜、葱、椒、桂、甘草、茱萸、苦茶、蓼等。

(三) 秦汉以后的烹饪原料

秦汉以后,随着人们对自然规律的进一步认识,社会科学文化知识的丰富,出现了多种多样的加工原料。如利用豆类制作豆腐、酱油、豆豉;在烹调菜肴时,使用多种自然色素;利用发酵技术制作各式各样的面食点心。特别是张骞出使西域,开辟了“丝绸之路”,唐代与海外人民的友好往来,明代郑和下西洋等几次对外的交往,引进了许多国家的烹饪原料。如葡萄、胡桃、无花果、安石榴、胡豆、胡萝卜、胡葱、胡椒、秦椒、胡瓜、西瓜、黄瓜、菠菜等。都或迟或早在我国引种成功,丰富了我国人民的烹饪原料,促进了烹饪技艺的发展。航海事业的发展,使得海洋渔业迅猛发展,海产品也逐渐增多,海蟹、比目鱼、鲑、海蜇、玳瑁、蚝、乌贼、石花菜等也进入了食谱。交通的便利,文化的发展,使一些珍奇美味如发菜、象鼻、驼峰、江瑶柱在一些地方也进入宴席。更加上南北朝、五代、元代、清代我国各族人

民的几次大迁移、大交融，使各民族的饮食习惯有了相互观摩借鉴的机会，烹饪原料也得到了流通。从西域新疆来的人们带来了他们的烤肉、涮肉；从南方闽粤来的人们带来了他们的烤鹅、鱼生；从东南江浙来的人们，带来了他们的叉烧、腊味；从西南湘蜀来的人们，带来了他们的红油鱼香；……。所有这些，都为我国烹饪原料的发展贡献了一份珍品。

近代，随着科学技术的发展，转基因食品、强化食品、无土栽培食品等新型食品的出现，为烹饪原料的发展提供了更广阔的发展空间。烹饪原料的种类将越来越丰富。

三、烹饪原料学的研究内容

烹饪原料学以烹饪过程中所运用的原材料为研究对象，着重研究烹饪原料的化学组成、形态结构、营养价值、烹饪运用、品质检验、贮藏保鲜、产地产季等内容。

（一）烹饪原料的化学组成

研究某一类或某一种原料的化学成分，以便了解烹饪原料的营养特点，了解烹饪原料在烹调过程中发生的化学变化，从而搞清楚哪些成分在烹饪过程中要保护，哪些成分在烹饪过程中要去除。

（二）烹饪原料的形态结构

介绍某一类或某一种原料的形态特征、组织结构，以便正确地识别和加工烹饪原料，做到物尽其用。

（三）烹饪原料的品质检验

研究烹饪原料品质检验的标准和方法，以便准确地判断原料品质的优劣，从而正确地选择烹饪原料。

（四）烹饪原料的贮存保鲜

研究烹饪原料贮藏保鲜的原理和方法，防止原料的品质逆