



食品生物工程专业改革创新教材系列

总主编 余世明



烹饪 原料与基础

PENGREN YUANLIAO
YU JICHU

主编 邓宇兵



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



食品生物工艺专业改革创新教材系列

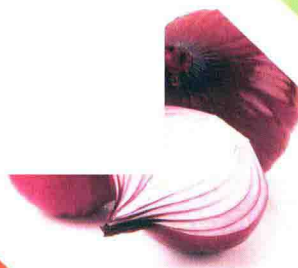
总主编 余世明



烹饪 原料与基础

PENGREN YUANLIAO
YU JICHU

主编 邓宇兵



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪原料与基础/邓宇兵主编. —广州: 暨南大学出版社, 2017. 2

(食品生物工艺专业改革创新教材系列)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 2062 - 4

I. ①烹… II. ①邓… III. ①烹饪—原料—教材 IV. ①TS972. 111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 016925 号

烹饪原料与基础

PENGRÉN YUANLIAO YU JICHU

主 编 邓宇兵

出 版 人 徐义雄

策划编辑 张仲玲

责任编辑 王嘉涵 周海燕

责任校对 邓丽藤

责任印制 汤慧君 周一丹

出版发行 暨南大学出版社 (510630)

电 话 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真 (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址 <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷 广东广州日报传媒股份有限公司印务分公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 9.25

字 数 230 千

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次

印 数 1—2000 册

定 价 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

食品生物工艺专业改革创新教材系列

审定委员会

主 任 余世明

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 刚 刘伟玲 刘海丹 许映花 许耀荣

余世明 陈明瞭 罗克宁 周发茂 胡宏佳

黄清文 潘 婷 戴杰卿

食品生物工艺专业改革创新教材系列

编写委员会

总 主 编 余世明

秘 书 长 陈明瞭

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 刚	王建金	区敏红	邓宇兵	龙小清
龙伟彦	冯钊麟	刘 洋	刘海丹	江永丰
许映花	麦明隆	杨月通	利志刚	何广洪
何玉珍	何志伟	何婉宜	余世明	陈明瞭
陈柔豪	欧玉蓉	周发茂	周璐艳	郑慧敏
胡兆波	胡源媛	钟细娥	凌红妹	黄永达
章佳妮	曾丽芬	蔡 阳		

编写说明

本书是食品生物工艺专业（中餐烹饪方向）学生“烹饪原料基础”课程用书，是职业教育改革创新教材系列之一。

本教材内容共分为十大模块，分别是概述、蔬果类原料知识、禽蛋类原料知识、家兽畜类原料知识、水产类原料知识、干货类原料知识、常用药材香料知识、常用调味料知识、料头知识、半成品的配制。在每个模块中，根据不同的知识点又分若干项目，每个项目通过学习目标和知识要点来学习相关知识。

学生通过学习本课程，能够熟练掌握烹饪原料知识和原料加工的各项技能，并加深对烹饪原料基础知识的理解，辅助学生对主干课程“烹调技术”的基础积累和技能提升，从而培养学生的综合职业能力，以满足其职业生涯发展的需要。

本书由邓宇兵（广东省贸易职业技术学校中餐专业带头人）主编，利志刚、陈柔豪、麦明隆、杨月通（均为广东省贸易职业技术学校中餐专业骨干教师）参编。全书由邓宇兵统稿。

全书的卡通形象由广东省贸易职业技术学校动漫教研组吕建雄老师、吴颖敏老师绘制，在此一并致谢！

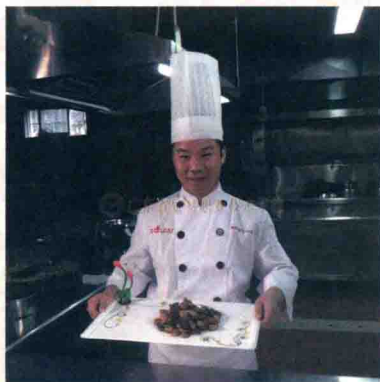
此外，文中部分图片来源于网络，烦请相关作者看到图片后与我们联系，我们将会按照相关法律法规支付一定的报酬。

由于编者水平有限，加之时间仓促，本书在编写过程中难免存在疏漏之处，敬请广大读者、行家批评指正，不胜感激。

编 者

2016 年 11 月

本书编者照片



邓宇兵（本书主编）



利志刚（本书参编）



陈柔豪（本书参编）



麦明隆（本书参编）



杨月通（本书参编）

CONTENTS

目录

编写说明	1
------------	---

模块一 概 述

项目一 烹饪原料基础知识	2
项目二 烹饪原料的鉴定方法	5
项目三 烹饪原料的贮存方法	7
练习题	9

模块二 蔬果类原料知识

项目一 蔬菜类原料知识	12
项目二 蔬菜类原料的加工方法	20
项目三 常用果实类原料知识	27
练习题	32

模块三 禽蛋类原料知识

项目一 家禽类原料知识	34
项目二 家禽类原料的加工方法	37
项目三 蛋类原料知识	40
练习题	41



模块四 家畜类原料知识

项目一	家畜类原料知识	44
项目二	家畜类原料的加工方法	48
练习题		50

模块五 水产类原料知识

项目一	水产类原料知识	52
项目二	水产类原料的加工方法	63
练习题		67

模块六 干货类原料知识

项目一	干货类原料知识	70
项目二	干货类原料的加工方法	78
练习题		83

模块七 常用药材香料知识

项目一	常用药材香料介绍	86
练习题		96

模块八 常用调味料知识

项目一	调味概述	98
项目二	常用调味料介绍	101
项目三	复合调味料的制作	111
练习题		118

模块九 料头知识

项目一 料头的种类和使用	120
练习题	127

模块十 羊成品的配制

项目一 肉料的腌制	130
项目二 馅料的制作	137
练习题	141

参考文献	142
------------	-----

模块一

概述



烹饪原料基础知识



学习目标:

通过本项目内容的学习,你能够了解烹饪原料的形成过程与特点,掌握是哪些因素促使食用烹饪原料形成自己的特色。



知识要点:

1. 烹饪原料的构成与属性。
2. 烹饪原料营养与安全。



学习内容:

一、烹饪原料的基本属性

(一) 烹饪原料的定义

烹饪原料是指能够给人提供营养、维持人体生理机能、可通过一系列烹饪工艺加工活动制成食品的原材料。

(二) 烹饪原料的基本属性

1. 安全性

这是食品原料最基本的属性,即食品原料首先必须是对人体无害的,不会危及人体健康的。有些原料外表漂亮,或口味良好,却潜伏着巨大的危害性,如原料自身具有的毒素、传染性病毒、寄生虫、致病菌,或者原料上有药物残留,受到工业污染等。近年来,在市场经济利益的刺激下,部分唯利是图的食品经销商,将劣质、变质、明知食用后会给人带来严重后果的食品出售给消费者,如有毒大米、有毒猪肉、有毒蔬菜等。在市场监管机制仍未健全、恶性竞争还存在的条件下,这种事情还不会绝迹,因此从业人员在使用食品原料时应提高警惕。

2. 营养性

人们饮食活动的目的是获取供给人体正常代谢足够数量和品种的营养物质,维持人体代谢能量代谢物质的转换。因此提供给人食用的原料应含有足够的营养素,包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、水等,以满足人体的需求。

3. 经济性

作为烹饪原料，只有能够持续开发利用的代谢物资源才是具有经济价值的食物原材料。

4. 审美性

随着人们生活水平的提高，现代人对饮食提出了更高的要求，不但要吃得饱，还要吃得好，要求食品除了带给人味觉享受外，还要带给人视觉享受，即通常我们说的“要有卖相”，因此我们在选择食品原料时，除了注重卫生与营养外，对原料的形态与色泽也应有一定的要求。

5. 文化性

不同国家、不同民族、不同宗教信仰和不同地域的人们，有着不同的风土人情和饮食习惯，在历史的长河中形成了绚丽多彩的饮食文化。饮食活动和方式充分展现其民族、国家的文化渊源。因此不同地方的菜式都有富有其地方特色的原料。粤菜烹调中，我们就常用一些富有广东特色的原料，如广州的泮塘五秀（即莲藕、马蹄、菱角、茭笋、慈姑）等。

6. 应用性

随着现代社会生活节奏的不断加快，以及现代技术在食物原料方面的广泛应用，许多方便的原料使烹调师从烦琐的手工操作中解放出来，越来越多的半成品原料或成品被应用到烹饪活动之中。随着食品加工业的专业化、社会化逐渐成熟，许多原料在进入厨房时已经过一定的加工，简化了厨房的工作程序，节省了人力。

二、烹饪原料的分类

对原料进行品种分类是为了准确、系统、规范地了解原料知识，从而做到合情合理地使用原料。根据分类指标的不同，原料品种的分类形式有以下几种：

1. 按原料的自然属性分类

可分为植物性原料、动物性原料、矿物性原料、人工合成原料。

2. 按原料的加工状况分类

可分为鲜活原料、冷冻原料、冷藏原料、脱水原料、腌制原料。

3. 按原料在菜肴中的用途分类

可分为主料、配料、调料、装饰料。

4. 按原料商品学分类

可分为粮食类、蔬菜类、水产品类、畜肉类、禽肉类、乳品类、蛋品类、调料类。

5. 按原料资源的不同分类

可分为农产品、畜产品、水产品、林产品。

6. 按原料营养素构成的不同分类

可分为热量食品原料（碳水化合物和脂肪——黄色食品）、构成食品原料（蛋白质——红色食品）、促使食品原料（维生素、矿物质——绿色食品）。

7. 其他分类

随着科学技术在食品生产加工方面的应用，出现了许多崭新的食品种类，比如转基因



食品、绿色食品、有机天然食品等。

谈一谈：

你对食用烹饪原料知多少？



想一想：

1. 烹饪原料的分类特点是什么？
2. 烹饪原料变质主要由哪些原因造成？

动脑筋咯，亲





烹饪原料的鉴定方法



学习目标:

通过本项目内容的学习,你能够了解烹饪原料各种品质鉴定的方法和影响其品质的基本因素。



知识要点:

1. 分辨各种原料的性质与来源。
2. 常用的原料品质鉴定方法。



学习内容:

原料的品质从根本上决定着菜品的质量,因此科学合理地把握原料的性质性能,正确判断原料品质的优劣,是选择原料的关键。

一、影响原料品质的基本因素

直接影响原料品质的环节主要有生长过程、加工过程、包装过程、运输过程、贮存过程等。影响原料品质的基本因素主要有外部因素和内部因素。

1. 外部因素

外部因素主要有物理因素、化学因素和生物因素。物理因素主要有温度、湿度、光照、空气等。化学因素主要有工业“三废”的污染,农药、化肥、洗涤剂中的残留物,铅、铜、锌等有毒重金属物质和其他化学性放射性有害物质等。生物因素主要有昆虫的侵蚀蛀咬,微生物主要有霉菌、细菌、酵母菌、乳酸菌、葡萄球菌、芽孢杆菌、变形杆菌等。这些物理、化学、生物因素对烹饪原料的侵袭会造成烹饪原料的变质。

2. 内部因素

内部因素主要有动物组织中所含的多种组织性分解酶的作用,以及植物组织自身的呼吸作用。这些因素也会导致烹饪原料的变质。

二、原料品质的鉴定指标

烹饪原料的品质是由烹饪原料固有的纯度、新鲜度、成熟度决定的。

(1) 感官指标:主要包括原料品种的颜色、气味、形态、质地、重量、黏度、弹性等。



(2) 理化指标：主要包括原料品种的营养物质、化学物质、毒害物质、酸碱度、硫化氢、挥发性盐基氮、胺的含量等。

(3) 微生物指标：主要是指对人体有害的微生物和细菌等。

三、原料品质的鉴定方法

1. 视觉鉴定

通过视觉对形态特征的鉴定，新鲜的鱼、虾、蟹、贝等都有完整的形态，例如新鲜的鱼类形态特征是鱼鳍、鱼鳞完整，鱼眼完整而微有塌陷，鱼肚饱满而不鼓胀，且新鲜鱼类的鱼鳞、鱼眼色泽光亮，鱼鳃鲜红。此外，新鲜的猪肉，肌肉呈淡红色；新鲜的羊肉，肌肉呈玫瑰红色；新鲜的对虾，虾皮呈青绿色，光洁明亮。

2. 嗅觉鉴定

通过嗅觉对气味特征进行鉴定。新鲜的鱼、虾、蟹、贝都有清淡的气味，新鲜的猪肉有清淡的血腥气味，新鲜的蔬菜、果品有着自身固有的芳香气味。

3. 味觉鉴定

通过味觉对口味进行鉴定，尤其是调味品，只有通过品尝才能判定其品质的优劣。

4. 触觉鉴定

通过触觉可以对原料的质地、硬度、弹性、重量进行鉴定，新鲜的猪肉、羊肉、牛肉、鱼肉、鸡肉等，当用手指触摸时，能感到明显的弹性，没有凹陷。新鲜的蔬菜质地饱满，有着明显的硬脆韧性，分量较重。

5. 听觉鉴定

通过听觉可以对原料的某种声音特征进行鉴定，一部分烹饪原料在敲击或摇晃时会产生不同的回音，比如新鲜的鸡蛋在摇晃时有轻微的震动，而不新鲜的鸡蛋在摇晃时有明显的声音。

想一想：

1. 分析与实验：体验各种原料品质鉴定的方法。
2. 建立原料品质鉴定分析表。

动脑筋咯，来





烹饪原料的贮存方法



学习目标:

通过本项目内容的学习,你能够懂得原料贮存的重要性,掌握有效的原料贮存方法。



知识要点:

1. 各种原料贮存的常用方法。
2. 针对原料的特性选择有效的贮存方法。



学习内容:

原料的贮存主要是通过有效地调节控制存放环境的温度、湿度、酸碱度,抑制原料内部的氧化分解酶,抑制原料自身的呼吸作用以及微生物的活性,从而使原料在一定时期内保持品质相对稳定。相应采取降低环境温度、高温杀菌、改变原料的酸碱度、隔绝外部因素对烹饪原料的侵蚀、改变原料中的渗透压、调节不同气体的含量等措施和手段,这些加工处理手段和技术措施也可通过使用设备、设施来实现。

一、低温保存法

低温保存法根据保存温度的不同有冷冻和冷藏两种,低温保存法是通过调节保存环境温度的调节和控制,有效地抑制原料中微生物的生长繁殖、组织分解的生命活性以及自身的呼吸作用,超低温长时间的冷冻处理可以有效地杀死潜伏在肉中的寄生虫。由于烹饪原料性质不同,保存温度也有所不同。新鲜的禽畜肉、鱼肉,可以分别用冷冻或冷藏的方法进行保存。长期冷冻保存的温度要求在 $-25^{\circ}\text{C} \sim -15^{\circ}\text{C}$;短期冷藏保存的温度要求在 $0^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$ 。而新鲜的蔬菜、果品、乳品、蛋品、熟肉制品等需要用冷藏的方法进行保存,动物性原料保存的温度要求在 $0^{\circ}\text{C} \sim 6^{\circ}\text{C}$,植物性原料保存的温度要求在 $6^{\circ}\text{C} \sim 10^{\circ}\text{C}$ 。目前市场上出售的冷冻烹饪原料或食品主要有两种冷冻方法,一是缓慢冷冻法,二是急速冷冻法。缓慢冷冻是通过湿度缓慢降低,使烹饪原料和食品降到冷冻状态。由于温度缓慢降低,烹饪原料和食品中细胞间的自由水和细胞内的结合水先后结成冰晶而体积膨胀相互挤压,使细胞膜和细胞壁的张力受压破而发生破裂,细胞持水能力下降,解冻之后烹饪原料和食品