



“十二五”高职高专院校规划教材（食品类）

PENGREN YUANLIAO

烹饪原料

PENGREN YUANLIAO

郝志阔 刘鑫锋 陈福玉 主编
冯玉珠 主审



中国质检出版社



责任编辑：王 彤

封面设计：弓禾碧工作室

责任印制：程 刚

烹饪原料

PENGREN YUANLIAO

销售分类建议：教材 高职高专

ISBN 978-7-5026-3595-4



9 787502 635954 >

定价：48.00 元



“十二五”高职高专院校规划教材(食品类)

PengRen YuanLiao

烹 饪 原 料

郝志阔 刘鑫锋 陈福玉 主编
冯玉珠 主审

中国质检出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料/郝志阔,刘鑫锋,陈福玉主编. —北京:中国质检出版社, 2012

“十二五”高职高专院校规划教材(食品类)

ISBN 978-7-5026-3595-4

I. ①烹… II. ①郝… ②刘… ③陈… III. ①烹饪—原料—教材 IV. ①TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第054841号

内 容 提 要

本书主要内容包括绪论、烹饪原料基础知识、粮食类烹饪原料、蔬菜类烹饪原料、果品类烹饪原料、畜类烹饪原料、禽类烹饪原料、乳蛋类及其制品、水产品类烹饪原料、调辅类烹饪原料等。本教材具有较强的实用性和适用性。

本书可作为高职高专、实践性本科烹饪工艺与营养、餐饮管理、食品类专业教材,也可供五年制高职学校、中等职业学校学生使用,亦可供烹饪培训、宾馆饭店从业人员及烹饪爱好者阅读。

中国质检出版社出版发行

北京市朝阳区和平里西街甲2号(100013)

北京市西城区三里河北街16号(100045)

网址: www.spc.net.cn

总编室:(010) 64275323 发行中心:(010) 51780235

读者服务部:(010) 68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 22.75 字数 592 千字

2012年5月第一版 2012年5月第一次印刷

*

定价:48.00元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68510107

— 审 定 委 员 会 —

贡汉坤 (江苏食品职业技术学院)

朱维军 (河南农业职业学院)

夏 红 (苏州农业职业技术学院)

冯玉珠 (河北师范大学)

贾 君 (江苏农林职业技术学院)

杨昌鹏 (广西农业职业技术学院)

刘 靖 (江苏畜牧兽医职业技术学院)

钱志伟 (河南农业职业学院)

黄卫萍 (广西农业职业技术学院)

彭亚锋 (上海市质量监督检验技术研究院)

曹德玉 (河南周口职业技术学院)

— 本 书 编 委 会 —

主 编 郝志阔 (广东环境保护工程职业学院)

刘鑫锋 (河北师范大学)

陈福玉 (吉林农业科技学院)

副主编 马景球 (中山职业技术学院)

邹兰兰 (河南农业职业学院)

参 编 (按姓氏笔画排序)

李 超 (吉林农业科技学院)

侯晓勇 (河北科技学院)

黄立飞 (中山职业技术学院)

白利波 (河北省武安市职教中心)

张景辉 (河北省石家庄市旅游学校)

樊肖磊 (河北省灵寿县职教中心)

王红梅 (顺德职业技术学院)

张 帅 (石家庄城市职业学院)

王红艳 (宁夏工商职业技术学院)

郑海云 (广东环境保护工程职业学院)

谭 叶 (广东环境保护工程职业学院)

王晨旭 (吉林农业科技学院)

王 飞 (湖南商业技术学院)

刘风梅 (石家庄新东方烹饪学校)

刘 丹 (大连职业技术学院)

张学斌 (银川市职教中心)

序

近年来，随着我国餐饮业的迅速发展和烹饪新产品的不断推出，人们不仅对各类烹饪原料的质量问题日益关注，而且对与烹饪原料相关的各类知识也进一步投入精力进行关注。同时，政府的相关部门也以很大力度，进行烹饪原料生产各环节的监管，以保障与人民生命和生活息息相关的餐饮食品安全。《商务部关于加强餐饮食品安全工作的通知》（商服贸函[2011] 731 号）指出：餐饮企业要“按照职责加强采购管理，建立合格供应商管理制度，采购食品原料、添加剂等相关产品应索证索票、进货查验、详细记录。各地商务主管部门要督促企业到证照齐全的食品生产经营单位进行采购，索取、留存购物凭证，并如实记录产品的名称、规格、数量、生产批号等采购信息；鼓励餐饮企业建立电子记录，提高采购管理信息化水平，逐步实现全程可追溯；严禁餐饮企业使用不合格的食品原料和添加剂。”餐饮企业要加强原材料使用管理，“确保各种原料、辅料、调料的使用严格执行国家标准，加强对原材料的管理，严禁使用可能对人体健康有害的原料；要认真执行国家有关规定，控制食品添加剂的使用范围和使用量，严禁使用地沟油等餐厨废弃油脂；严禁火锅类餐饮企业使用不符合规定的食用油和添加剂”，严防不合格食材上餐桌。

烹饪原料是烹饪工艺实施的对象和物质基础。烹饪质量的保证、烹饪作用的发挥、烹饪效果的产生和烹饪目的实现，烹饪原料都起着关键的作用。但是，人类可利用的烹饪原料种类繁多、构成复杂、性质多样、加工方法各异。作为烹饪工作者或相关研究人员必须对烹饪原料进行深入了解与分析，才能对烹饪科学研究和保证烹饪食品的良好品质有更好的支撑。烹饪原料学是研究烹饪原料的种类、性质、功能及其应用价值的一门科学，它是烹饪科学的三大支柱学科（烹饪原料学、烹饪营养学、烹饪工艺学）之一。烹饪原料学的研究内容十分广泛，主要包括烹饪原料的产生和发展历程；烹饪原料的品种、数量、分类，以及地理分布、生产状况、名特产品和供应情况；烹饪原料的化学组成、形态结构和基本特性；烹饪原

料的营养价值、保健功能及其在烹饪中的应用；烹饪原料的品质鉴定、贮藏保鲜、卫生安全、质量管理；烹饪原料的资源利用、开发、保护及变化趋势等问题。

本教材介绍了烹饪原料的基本概念和基本知识，贯彻了科学性、实用性、规范性的基本原则，适合烹饪职业院校使用。喜观其成，特为之作序。

教育部高职高专餐旅管理与服务类专业教学指导委员会委员
冯玉珠
河北师范大学旅游学院烹饪与食品科学系教授

2011年9月6日于河北师范大学

序 言

伴随着经济的空前发展和人民生活水平的不断提高，人们对食品安全的关注度日益增强，食品行业已成为支撑国民经济的重要产业和社会的敏感领域。近年来，食品安全问题层出不穷，对整个社会的发展造成了一定的不利影响。为了保障食品安全，规范食品产业的有序发展，近期国家对食品安全的监管和整治力度不断加强。经过各相关主管部门的不懈努力，我国已基本形成并明确了卫生与农业部门实施食品原材料监管、质监部门承担食品生产环节监管、工商部门从事食品流通环节监管的制度完善的食品安全监管体系。

在整个食品行业快速发展的同时，行业自身的结构性调整也在不断深化，这种调整使其对本行业的技术水平、知识结构和人才特点提出了更高的要求，而与此相关的职业教育正是在食品科学与工程各项理论的实际应用层面培养专业人才的重要渠道，因此，近年来教育部对食品类各专业的职业教育发展日益重视，并连年加大投入以提高教育质量，以期向社会提供更加适应经济发展的应用型技术人才。为此，教育部对高职高专院校食品类各专业的具体设置和教材目录也多次进行了相应的调整，使高职高专教育逐步从普通本科的教育模式中脱离出来，使其真正成为为国家培养生产一线的高级技术应用型人才的职业教育，“十二五”期间，这种转化将加速推进并最终得以完善。为适应这一特点，编写高职高专院校食品类各专业所需的教材势在必行。

针对以上变化与调整，由中国质检出版社牵头组织了“十二五”高职高专院校规划教材（食品类）的编写与出版工作，该套教材主要适用于高职高专院校的食品类各相关专业。由于该领域各专业的技术应用性强、知识结构更新快，因此，我们有针对性地组织了江苏食品职业技术学院、河南农业职业学院、苏州农业职业技术学院、江苏农林职业技术学院、江苏畜牧兽医职业技术学院、吉林农业科技学院、广东环境保护工程职业学院、广西农业职业技术学院以及上海农林职业技术学院等 40 多所相关高校、职业院校、科研院所以及企业中兼

具丰富工程实践和教学经验的专家学者担当各教材的主编与主审，从而为我们成功推出该套框架好、内容新、适应面广的高质量教材提供了必要的保障，以此来满足食品类各专业普通高等教育和职业教育的不断发展和当前全社会对建立食品安全体系的迫切需要；这也对培养素质全面、适应性强、有创新能力的应用型技术人才，进一步提高食品类各专业高等教育和职业教育教材的编写水平起到了积极的推动作用。

针对应用型人才培养院校食品类各专业的实际教学需要，本系列教材的编写尤其注重了理论与实践的深度融合，不仅将食品科学与工程领域科技发展的新理论合理融入教材中，使读者通过对教材的学习，可以深入把握食品行业发展的全貌，而且也将食品行业的新知识、新技术、新工艺、新材料编入教材中，使读者掌握最先进的知识和技能，这对我国新世纪应用型人才的培养大有裨益。相信该套教材的成功推出，必将会推动我国食品类高等教育和职业教育教材体系建设的逐步完善和不断发展，从而对国家的新世纪人才培养战略起到积极的促进作用。

教材审定委员会

2012 年 1 月

前言

• FOREWORD •

《烹饪原料》是高职院校烹饪工艺与营养、西餐工艺、餐饮管理与服务、食品加工技术等专业的专业基础课，在专业建设中占有极其重要的地位。《烹饪原料》是以上各专业的前提和基础。后续课程有《烹调工艺学》、《面点工艺学》、《烹饪营养学》等。在烹饪科学中，《烹饪原料》的主要作用是研究吃什么，《烹调工艺学》的主要作用是研究怎么吃，《烹饪营养学》的主要作用是研究为什么吃。由此可见，《烹饪原料》是高职烹饪专业学生的专业入门课程，是烹饪科学的重要组成部分。

虽然当前《烹饪原料》已有很多版本，但知识体系深浅适度，切合教学需要，并紧密联系实际环节的教材却是少数。我们紧紧围绕高职高专人才的培养目标，以“够用、适用”为基本原则编写了本书。本教材在介绍烹饪原料时，基本包括三大模块，分别是原料的品种和产地、营养价值、烹饪应用。编写本教材的老师全部来源于教授《烹饪原料》的教学第一线，并且大部分是烹饪营养专业毕业的。本教材最大程度地保证内容充分反映教学需要，并与实践环节紧密结合。

本教材主要内容包括：绪论、烹饪原料基础知识、粮食类烹饪原料、蔬菜类烹饪原料、果品类烹饪原料、畜类烹饪原料、禽类烹饪原料、乳蛋类及其制品、水产品类烹饪原料、调辅类烹饪原料等。在编写过程中，涉及国家保护类的原料，本书一概没有介绍。本教材由广东环境保护工程职业学院（广东省环境保护职业技术学校）郝志阔、

河北师范大学旅游学院刘鑫锋、吉林农业科技学院陈福玉担任主编，中山职业技术学院马景球、河南农业职业学院邹兰兰担任副主编。全书由郝志阔构思并编写大纲、统稿并组织完成。具体分工为：第一章绪论由广东环境保护工程职业学院郝志阔编写；第二章烹饪原料基础知识由吉林农业科技学院陈福玉编写；第三章粮食类烹饪原料由河南农业职业学院邹兰兰编写；第四章蔬菜类烹饪原料由广东环境保护工程职业学院郝志阔、河北省武安市职教中心白利波共同编写；第五章果品类烹饪原料由河北科技学院侯晓勇编写；第六章畜类烹饪原料由吉林农业科技学院李超编写；第七章禽类烹饪原料由中山职业技术学院黄立飞、广东环境保护工程职业学院郝志阔共同编写；第八章乳蛋类及其制品由广东环境保护工程职业学院郝志阔编写；第九章水产品类烹饪原料由河北师范大学刘鑫锋、石家庄市旅游学校张景辉、石家庄城市职业学院张帅、石家庄新东方烹饪学校刘凤梅共同编写；第十章调辅类烹饪原料由中山职业学院马景球编写；综合练习题由河北省武安市职教中心白利波编写；模拟试卷（1~5）由河北省灵寿县职教中心樊肖磊编写；插图部分由吉林农业科技学院王晨旭组织。此外，顺德职业技术学院王红梅、宁夏工商职业学院王红艳、湖南商业技术学院王飞、银川职教中心张学斌、大连职业技术学院刘丹、广东环境保护工程职业学院郑海云等参与了部分内容的编写，在统稿过程中广东环境保护工程职业学院谭叶老师做了大量的文字工作，最后由郝志阔对全书进行了统稿，并对部分内容进行了修改。

本教材在编写过程中，得到了河北师范大学旅游学院烹饪与食品科学系系主任冯玉珠教授的悉心指导，冯教授不辞辛劳拨冗主审并为之作序，在此谨表谢意。

在编写过程中参考了一些专家的著作和文献，以及大量的图片，在此一并表示感谢。由于编者水平有限，加之时间紧迫，书中错误和遗漏之处在所难免，恳请教师和学生提出并指正，以便修正。作者邮箱：k19840630@163.com。

郝志阔

2012年3月1日于广东南海

目 录

• CONTENTS •

第一章 绪 论	(1)
第一节 烹饪原料的概念与特点	(1)
一、烹饪原料的定义	(1)
二、烹饪原料的特点	(2)
第二节 烹饪原料学研究的内容	(3)
一、烹饪原料学的范畴	(3)
二、学习烹饪原料学的意义	(3)
三、烹饪原料学的相关学科	(4)
第三节 烹饪原料采购者的基本素质及职业道德	(5)
一、烹饪原料采购者的基本素质	(5)
二、烹饪原料采购者的职业道德	(5)
本章小结	(5)
练习题	(6)
第二章 烹饪原料基础知识	(7)
第一节 烹饪原料的分类	(7)
一、烹饪原料分类的意义	(7)
二、烹饪原料的分类方法	(8)
第二节 烹饪原料的化学组成和组织结构	(9)
一、烹饪原料的化学组成	(9)
二、生物性烹饪原料的组织结构	(14)

第三节 烹饪原料的品质检验和储存	(15)
一、烹饪原料的品质检验	(15)
二、烹饪原料的储存	(18)
本章小结	(22)
练习题	(22)

第三章 粮食类烹饪原料..... (23)

第一节 粮食原料概述	(23)
一、粮食类原料的分类	(23)
二、粮食原料的营养成分特点	(24)
三、粮食类原料在烹饪中的运用	(25)
第二节 烹饪中常用的粮食类原料	(25)
一、谷类原料	(25)
二、豆类原料	(33)
三、薯类原料	(37)
第三节 粮食制品	(39)
一、粮食制品概述	(39)
二、粮食制品的种类	(40)
本章小结	(44)
练习题	(44)

第四章 蔬菜类烹饪原料..... (45)

第一节 蔬菜原料概述	(45)
一、蔬菜类原料概念	(45)
二、蔬菜的分类	(45)
三、蔬菜的化学组成和营养价值	(46)
四、蔬菜在烹饪中的运用	(47)
五、蔬菜的品质鉴别	(48)
第二节 烹饪中常用的蔬菜原料	(48)
一、根菜类蔬菜	(48)
二、茎菜类蔬菜	(54)
三、叶菜类蔬菜	(64)
四、花菜类蔬菜	(76)

五、果菜类蔬菜	(79)
六、菌藻类蔬菜	(88)
第三节 蔬菜制品	(95)
一、蔬菜制品的概念及分类	(95)
二、蔬菜制品的主要品种	(96)
本章小结	(99)
练习题	(99)
第五章 果品类烹饪原料	(100)
第一节 果品原料概述	(100)
一、果品的概念	(100)
二、果品的分类	(100)
三、果品的烹饪运用	(100)
四、果品的品质检验与储存	(101)
第二节 烹饪中常用的果品类原料	(101)
一、鲜果类	(101)
二、干果类	(120)
三、果品制品	(125)
本章小结	(126)
练习题	(126)
第六章 畜类烹饪原料	(127)
第一节 畜类原料概述	(127)
一、畜类原料概念	(127)
二、畜类原料的烹饪运用	(127)
三、畜类原料的品质检验与储存	(127)
第二节 家畜类	(128)
一、家畜肉	(128)
二、家畜的种类	(131)
三、家畜副产品	(139)
第三节 野畜类	(144)
一、野畜的组织结构特点	(145)
二、野畜的主要种类	(145)

第四节 畜肉制品	(149)
一、畜肉制品概述	(149)
二、畜肉制品的种类	(150)
本章小结	(159)
练习题	(159)
第七章 禽类烹饪原料	(160)
第一节 禽类原料概述	(160)
一、禽类原料概念	(160)
二、禽类的烹饪运用	(160)
三、禽类原料的品质检验与储存	(160)
第二节 家禽类	(161)
一、家禽肉	(162)
二、家禽的种类	(163)
第三节 野禽类	(174)
一、野禽肉	(174)
二、烹饪中常用野禽的种类	(175)
三、食用燕窝	(180)
第四节 禽制品	(181)
一、禽制品概述	(181)
二、禽制品的种类	(181)
本章小结	(186)
练习题	(186)
第八章 乳蛋类及其制品	(187)
第一节 乳和乳制品	(187)
一、乳	(187)
二、乳制品	(188)
第二节 蛋和蛋制品	(190)
一、蛋	(190)
二、蛋制品	(193)
本章小结	(193)
练习题	(194)