



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

烹饪专业主干课系列教材

总顾问 张世尧
总主编 杨铭铎

烹饪原料知识

COOKERY

主编 唐文 王吉林



FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定
烹饪专业主干课系列教材

总顾问 张世尧
总主编 杨铭铎

烹饪原料知识

主 编 唐 文 王吉林
副 主 编 潘文艳



东北财经大学出版社
大 连

© 唐文 王吉林 2003

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪原料知识 / 唐文, 王吉林主编. — 大连: 东北财经大学出版社, 2003.3

(中等职业教育国家规划教材·烹饪专业主干课系列教材)

ISBN 7-81084-225-0

I. 烹… II. ①唐… ②王… III. 烹饪-原料-专业学校-教材 IV. TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 104878 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

总编室: (0411) 4710523

营销部: (0411) 4710711

网址: <http://www.dufep.com.cn>

读者信箱: dufep@mail.dlptt.ln.cn

大连理工印刷有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm × 260mm 字数: 329 千字 印张: 15

印数: 1—4 000 册

2003 年 3 月第 1 版

2003 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 李彬

责任校对: 张英芳

封面设计: 张智波

版式设计: 孙萍

定价: 18.00 元



中等职业教育国家规划教材

出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成〔2001〕1 号）的精神，我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从 2001 年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教学大纲（课程教学基本要求）编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司



编写委员会

总顾问

张世尧

主任委员

王晋卿

副主任委员 (以姓氏笔划为序)

王 勇 乔正康 华国梁 许景行 杨铭铎 廉书民
葛长森

委 员 (以姓氏笔划为序)

于 勤 刘学伟 纪家胜 刘耀华 陈克生 张元柱
李志仁 陈明远 何清渭 陈慧玲 周 俊 赵志广
施启仁 荆忠一 唐 文 桑世忠 夏德润 黄为民
曹仲平

代型策划

许景行



总 序

“国以民为本，民以食为天”，这是我们的祖先把饮食提到治国安邦的高度来认识的名言。饮食是人类生存和发展的物质基础。中国烹饪作为中国饮食活动的核心和基础，已成为中国的三大国粹之一，以“选料广泛、技法众多、口味多变、品评多元”等特点在世界上享有盛誉。以烹饪为生产环节的餐饮业是我国第三产业的传统产业，生活和投资环境的重要产业，国家扩大内需的支柱产业，提高人民生活质量和中华民族健康素质、全面建设小康社会的基础产业，也是安排就业的主要领域。“九五”期间，我国餐饮业的营业额年增幅达到了20%，每年新增就业人数160万。现有餐饮网点350多万家，从业人员1800多万。餐饮业的快速发展要求培养数以万计的德、智、体、美全面发展的高素质烹饪工作者。

2000年教育部为贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》（以下简称“《决定》”），在大量调查研究的基础上，组织专家制定并颁布了《中等职业学校专业目录》（以下简称“《目录》”），并在其中确定83个专业为中等职业学校重点建设专业。烹饪专业便是其中之一。

教育部在颁布《目录》的同时，结合实施《面向21世纪教育振兴行动计划》提出的“面向21世纪职业教育课程改革和教材建设规划”，组织相关行业的职业教育教学指导委员会和项目课题组，制定和颁布了中等职业学校重点建设专业的《教学指导方案》，包括专业课程设置（《教学计划》）、部分主干专业课程的《教学基本要求》（《教学大纲》）以及专业设置标准等。烹饪专业的《教学指导方案》（以下简称“《方案》”）和《教学基本要求》（以下简称“《要求》”）为这个专业的国家/行业规划教材编写提供了依据。

国务院于2002年7月主持召开了有三个部委和相关部门领导参加的《全国职业教育工作会议》（以下简称“《会议》”），强调各级政府要加强组织领导，落实必要的经费投入，积极促进职业教育和培训的健康发展，切实加强特殊行



业从业人员职业道德、专业技能和创新精神与能力的培训。

根据上述《方案》、《要求》和《会议》精神，东北财经大学出版社和教育部商业职业教育教学指导委员会共同组织全国商业和技工两大行业系统的重点高、中等学校的烹饪专业知名带头人，编写了这套教材。

本套教材包括：1.《现代餐饮经营管理基础》；2.《烹饪原料知识》；3.《烹饪营养与卫生》；4.《中式烹调技艺》；5.《中式面点技艺》；6.《中式热菜制作》；7.《中式面点制作》；8.《冷菜、冷拼与食品雕刻技艺》；9.《烹饪基本功训练》；10.《烹饪基础化学》；11.《中式快餐》；12.《西餐烹调技术》；13.《烹饪工艺美术》；14.《餐饮设备使用与保养》；15.《食疗与保健》。其中：第1~8种为国家规划教材；第9~15种为与国家规划教材相配套的行业规划教材。这些教材涵盖了教育部新近颁布的《烹饪专业教学指导方案》中开列的全部专业课程。为方便教学，所有这些教材的主教材都配有《教师手册》。

在本套教材的编写过程中，我们在落实《决定》中关于“职业教育要增强专业的适用性，开发编写能体现新知识、新技术、新工艺和新方法的具有职业教育特色的课程及教材”的要求方面，做了不少努力。本套教材的编写委员会总顾问、世界中国烹饪联合会会长兼中国烹饪协会会长张世尧先生为我们落实这些要求提出了许多宝贵意见；东北财经大学出版社在全国率先推出的“换代Ⅱ型”教材的总体设计方案，是实施这些要求的具体化，其中包括：“体现21世纪新概念要求”，“突出中等职业教育的‘层次性’、‘职业性’和‘可衔接性’三重特征”，“坚持‘能力本位’和‘素质、知识、能力三统一’的原则”等。

应当指出：我们奉献给读者的以“‘部颁大纲’+‘换代Ⅱ型’总体设计”为主要依据的这套国家/行业规划教材，只是一种探索性尝试和阶段性成果，加之编写时间仓促，不足之处在所难免。殷切期望专家、学者和使用这套教材的全国中等专业（职业）学校的广大师生提出宝贵意见，以便通过修订使其成为质量更高的21世纪课程教材。

编写委员会
2002年12月



前 言

伴随着 21 世纪的到来，中国加入 WTO，我国的经济形势得到了迅速发展，作为中国古老的文化象征之一的饮食文化进一步得到弘扬和光大，形成了旺盛的人才需求趋势，因此培养不同层次的人才进行规范化、科学化训练和教育是满足发展经济需要的前提。

《烹饪原料知识》是中等职业学校烹饪专业的专业基础课程教材，是培养初级厨师和烹饪工作者的一本专业教材，具有较强的理论性和实践性，它立足于中等职业学校的学生的知识能力结构，培养学生科学的思维方法和综合运用知识的能力，在内容和形式上都有所创新。

本书贯彻了科学性、实用性、先进性、规范性四项原则，吸收了国内外的先进知识和理论，追求简洁明快的风格特点，注重知识的准确性和实用性，并给学生以拓展知识的空间。在原料品种的选择上对国家列为重点保护的品种进行了适当的删减。

本书由唐文、王吉林任主编，潘文艳任副主编，具体编写分工如下：唐文（第 1 章）、王吉林（第 5，6 章）、潘文艳（第 2，7 章和实验部分）、谭炳强（第 8，10 章）、谢欣（第 3，4 章）、高会学（第 9 章和选学部分）。全书由唐文统稿。限于各参编者对本教材编写的理解程度和编写水平不同，教材中难免有不足之处，敬请同仁和广大读者指正。

编 者

2003 年 1 月



目 录

第1章 烹饪原料知识概论	1
■ 学习目标.....	1
1.1 烹饪原料的概念及化学成分	2
1.2 烹饪原料的品质鉴定及贮存保鲜	4
■ 本章小结	12
■ 主要概念和观念	13
■ 基本训练	13
■ 观念应用	14
第2章 谷物类原料	15
■ 学习目标	15
2.1 谷物类原料的组织结构及应用	16
2.2 常用谷物类原料	18
2.3 谷物类原料的品质鉴定及贮存的基本要求	22
■ 本章小结	23
■ 主要概念和观念	24
■ 基本训练	24
■ 观念应用	24
第3章 蔬菜类	25
■ 学习目标	25
3.1 蔬菜原料的组织结构及应用	26
3.2 常用蔬菜种类及制品	29
3.3 蔬菜类原料的品质鉴定及贮存的基本要求	49
■ 本章小结	50
■ 主要概念和观念	50
■ 基本训练	50
■ 观念应用	51
第4章 畜禽类原料	52
■ 学习目标	52
4.1 畜类原料	53
4.2 禽类原料	68



4.3	蛋品及乳品	76
4.4	畜禽类原料品质鉴定和保管方法	82
■	本章小结	85
■	主要概念和观念	85
■	基本训练	86
■	观念应用	86
第5章	水产品类	88
■	学习目标	88
5.1	水产品的组织结构特点	89
5.2	常用水产品	95
5.3	水产品的品质鉴定及贮藏	118
■	本章小结	120
■	主要概念和观念	120
■	基本训练	120
■	观念应用	121
第6章	干货原料	122
■	学习目标	122
6.1	干货制品的类别及特点	123
6.2	常用的干货原料	125
■	本章小结	131
■	主要概念和观念	131
■	基本训练	131
■	观念应用	131
第7章	菌藻类	132
■	学习目标	132
7.1	菌藻类的组织结构	133
7.2	常用食用菌藻类	134
■	本章小结	140
■	主要概念和观念	141
■	基本训练	141
■	观念应用	141
第8章	果品类	142
■	学习目标	142
8.1	果品的主要化学成分	143
8.2	果实的组织结构和分类	145
8.3	常用果品原料	147
8.4	果品类原料在烹饪中的使用、品质鉴定与贮藏保鲜	158



■ 本章小结	160
■ 主要概念和观念	160
■ 基本训练	161
■ 观念应用	162
第 9 章 调味品类	163
■ 学习目标	163
9.1 调味品的概念及在烹饪中的作用	164
9.2 常用调味品种类	166
9.3 调味品的品质鉴定及贮藏的基本要求	182
■ 本章小结	185
■ 主要概念和观念	185
■ 基本训练	185
■ 观念应用	186
第 10 章 佐助原料	196
■ 学习目标	196
10.1 食用油脂	197
10.2 水	206
10.3 淀粉	208
10.4 食品添加剂	210
■ 本章小结	221
■ 主要概念和观念	221
■ 基本训练	221
■ 观念应用	222
主要参考书目	223

第 1 章

烹饪原料知识概论

- 学习目标
- 1.1 烹饪原料的概念及化学成分
- 1.2 烹饪原料的品质鉴定及贮存保鲜
- 本章小结
- 主要概念和观念
- 基本训练
- 观念应用



学习目标

了解烹饪原料的质量要求及化学成分；掌握烹饪原料的分类方法；了解烹饪原料选择的目的、原料与品质鉴定的依据和标准；理解烹饪原料在贮存保管中影响原料质量变化的因素；掌握烹饪原料的鉴别和保管方法。



1.1 烹饪原料的概念及化学成分

烹饪原料是烹饪工作的物质基础，是烹饪工作的对象。由于烹饪原料种类繁多、性质各异，因此掌握各类烹饪原料的性质特征及在烹调过程中的变化特点对指导烹饪、合理运用原料、保证烹饪成品质量具有非常重要的意义，同时对了解烹饪原料的营养特点、指导人们合理摄取营养素也具有非常重要的意义。

1.1.1 烹饪原料的概念

烹饪原料是烹饪过程中所使用的原料，即在烹制各种菜肴、面点、小吃时所使用的具有营养价值的物质资料。

1.1.2 烹饪原料的质量标准

烹饪原料的质量标准是具有营养价值，具有良好的口感和味感，具有食用安全卫生性。

烹饪原料必须具有营养价值，因为人们摄取食物是为了生存、维护自己的身心健康、满足生长发育的需要，食物中必须含有营养素才能达到人的这个需求。“民以食为天”就说明了这个问题。烹饪原料是制作加工食物的物质，也是维持人体健康的保障，原料中营养素种类是否丰富，质量是否优良是决定食物营养价值高低的基础。

烹饪原料自身的营养价值则取决于原料所含的营养种类和数量。作为制作食物的烹饪原料，在使人饱腹的同时要给人带来愉悦的享受，故称“美食”，因此烹饪原料通常要具有良好的口感和味感，只有选用具有良好的口感和味感的原料才能烹制出质量上乘的菜肴。若原料的口感和味感很差，营养价值再高也不适宜用作烹饪原料。

烹饪原料的又一个质量标准是具有食用安全卫生性，烹饪原料必须是新鲜、无毒、无细菌的。腐败变质的原料及被病毒、细菌、化学物质污染的原料都不得用于烹饪中，因为这会给人体带来危害。例如，一些食用菌虽然具有营养价值，也具有良好的味感和口感，但食用后可能使人丧命，就不能作为烹饪原料。

1.1.3 烹饪原料的化学成分和组织结构

1) 烹饪原料的化学成分

烹饪原料中含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水分六大营养素。这六大类营养素性质特点的不同决定了烹饪原料的营养价值的高低，以及在烹饪中的质量变化的差异和贮存保鲜过程中的品质区别。烹饪原料中除了这六大类营养素外，还含有一些天然色素和一些呈香、呈味物质，如番茄的颜色，芹菜、香菜的香味和大蒜的味道等，这些物质对刺激食欲、增加菜点花色品种都起着不可或缺的作用。

在动物性原料中，蛋白质、脂肪和脂溶性维生素含量较多，如畜肉、禽肉；在植物性原料中，碳水化合物、水溶性维生素含量较多，如蔬菜、谷物。



植物性原料的颜色主要为叶绿素、类胡萝卜素和花青素等，动物性原料的颜色主要为血红素等。

烹饪原料的颜色有时与原料在烹饪加工过程中化学成分的变化有关，如切过的土豆、茄子、苹果在空气中放置时间过长或发生机械损伤时会出现切口颜色变为褐色的现象，这是由于原料中所含的酚类物质被氧化后出现的褐变反应。褐变反应会改变原料的外观色泽、影响原料的感官效果，褐变后的土豆丝烹制后颜色较黑、菜肴成品质量下降。

2) 烹饪原料的组织结构

动物性原料和植物性原料都是生物有机体，都具有生命现象。基本上所有的生物有机体都是由细胞构成的。细胞在结构上由细胞膜、细胞壁、细胞质和细胞核组成。一些形态相同或相似、机能相同的细胞构成组织，如动物体有肌肉组织、结缔组织、脂肪组织和骨骼组织等，植物体有薄壁组织、分生组织和输导组织等。动、植物原料的组织结构特点对原料的使用特性和菜点的烹制具有重要的意义。例如，肌肉组织是瘦肉的主要构成部分，它的含量决定肉的品质；而薄壁组织的含量决定蔬菜、水果的鲜嫩度，薄壁组织是蔬菜嫩叶、嫩茎和果肉的主要结构，其含量越多，蔬菜水果的鲜嫩度就越高。了解了原料的组织结构，就能够采取相应的烹制方法，使烹制后的菜肴营养价值有所提高。

1.1.4 烹饪原料的分类

由于我国地域辽阔，自然地理环境复杂多变，各地区的气候、土壤和地形差异较大，所生长的可以食用的动植物种类繁多。随着现代科学技术的发展，繁育技术水平的提高，新的改良品种也不断出现，再加上国外优良品种的引进使得烹饪原料加工而成的原料制品如干制品、腌渍品、熟制品等层出不穷。目前烹饪原料的数量很难统计，常用的原料也可达几千种，因此对如此众多的原料分门别类，逐类加以研究认识是烹饪工作者的责任和义务，也是必备的基本技能，具有非常重要的实际意义。

烹饪原料的分类是根据一定的分类指标体系对所有的烹饪原料分门别类，形成一定的系统类别，有利于进一步研究、学习和利用。科学的分类方法能反映出原料的属性，有利于认识、研究、学习烹饪原料。中国的烹饪历史源远流长，我们的祖先在应用烹饪原料方面积累了丰富的经验。由于不同的历史阶段人们对烹饪原料的认识水平不同，因此烹饪原料在不同的应用范围内有不同的命名方法和分类方法，由于认识上的局限性，有的分类方法并没有科学地反映出原料自身的属性特点，出现了许多谬误，如将甲鱼归为鱼类、将哈士蟆油认为是脂肪、将大葱划为茎菜类等等。还有部分原料虽然在各地区的称呼不同但实际是指一种原料。因此，掌握正确的分类方法可以正确甄别原料，深刻认识原料的性质特点，系统分析各类原料的共同特征与个体差异及相互之间的关系，掌握原料在烹调中的运用性质特点，更好地指导烹饪工作。

目前烹饪原料的分类通常有以下几种方法：

(1) 按原料的来源属性分为：动物性原料，如家畜、家禽、鱼类、虾蟹类；植物性原料，如粮食谷物类、蔬菜类、水果类；矿物性原料，如食盐、碱、矾等；人工合成原料，如食用合成色素、香精等。



(2) 按原料加工与否分为：鲜活原料，如新鲜的畜肉、蔬菜、水果等；干货原料，如干制的鱼翅、鱼肚、蘑菇、木耳等；复制品原料，如腌肉、香肠、罐头制品等。

(3) 按商品种类分为：粮食、蔬菜、果品、肉及肉制品、蛋品、水产品、干货制品、调味品等。

(4) 按原料在烹饪中的地位分为：主料，指在菜肴中起主要作用的原料；配料，指菜肴中起配合、点缀、增强感官效果和口味的原料；调味料，指在菜肴中调和确定菜肴口味的原料。这种方法有一定的局限性，它只能用于单一菜肴的分类，而不能适用于所有菜肴，因为有的原料既可以作主料也可作配料，如猪肉和鸡蛋黄等。

(5) 本教材根据教育部颁发的教学基本要求，考虑了原料的自身属性和在烹饪中的作用并借鉴商品分类方法，将烹饪原料划分为：谷物类、蔬菜类、畜禽类、水产品类、干货制品类、菌藻类、果品类、调味品类、佐助料类共九大类。希望这种分类方法能使同学们了解并掌握烹饪原料的名称、类别、烹饪运用特性。

1.2 烹饪原料的品质鉴定及贮存保鲜

烹饪原料的品质鉴定是依据原料的质量标准，通过一定的检验手段来判断原料质量的优劣。烹饪原料的贮存保鲜是根据原料在贮存过程中质量变化的规律，采取一定的办法和措施抑制和延缓原料的变化、保持其固有的新鲜品质。

1.2.1 烹饪原料的品质鉴定和贮存保鲜的意义

烹饪原料的品质鉴定是烹饪工作者的基本功，原料的质量对菜品的质量起着至关重要的作用。只有质量好的原料才能烹制出合格的菜肴，才能保证菜肴的色、香、味、形、意俱佳。反之，即使厨师的手艺再高而原料质量低劣，也烹制不出好的菜肴。若是由于厨师对原料的品质不了解或了解不全面，不能准确鉴定原料的质量，就会给食用者和经营者带来经济损失，影响饭店的声誉。因此，严把原料质量关、准确鉴定原料品质、不使用腐败变质原料和被污染的原料是每一位厨师必须掌握的技能 and 应具备的职业道德素质。

烹饪原料的品质鉴定也关系到食用者的健康。新鲜的原料可以促进食用者对各种营养素的吸收，在满足美味享受的同时为身体健康提供保障。但有一些原料可能在屠宰、加工、运输、贮藏、出售的过程中发生腐败变质，或被有害、有毒物质如致病菌、寄生虫、病毒等污染，就会引发食物中毒或肠道疾病，还有一些假冒伪劣的原料，如假八角、硫磺熏过的银耳、假鱼肚、增白剂过量的面粉等，若不能及时发现这些变质原料和假原料，就会给食用者的身体造成极大伤害。因此，掌握原料品质鉴定的方法和技能对正确使用原料、剔除劣质原料，保障菜肴质量和食用者健康具有非常重要的意义。

饭店采购原料通常是成批购进，部分原料购进与使用时间有一定间隔，这就存在着贮存保鲜的问题。原料保存不当会使其固有的新鲜品质下降，影响菜品的质量，给饭店造成不必要的经济损失。我们要通过了解原料在贮存过程中的质量变化特点，掌握其变化规律和限制因素，创造良好的贮存条件，延缓原料的品质变化，保持原料鲜活的品质，为后期



的烹饪工作打下良好的基础。

1.2.2 烹饪原料的选择标准

中国菜自古以来就对选料相当讲究，每一道菜对原料都有相应的要求，每种原料也有相应的选择标准，原料之间的搭配也有奇妙之处。在菜肴的主料选择上，如“滑熘里脊”必须选择猪的里脊肉作主料，“芙蓉鸡片”必须用鸡的里脊肉（鸡的胸小肌）作主料，“西湖醋鱼”是用草鱼作主料等等。在个体原料选择上，史书自古就有记载，早在古代先秦时期的《周礼·天官·内饔》中有“牛夜鸣，则；羊泠毛而毳；犬赤股而躁，臊；鸟摭色而沙鸣，狸；猪盲而交睫，腥；马鬣黑脊而般臂，痿”，意思是说：牛夜间鸣叫，则肉具有朽木一样的臭味；羊毛稀少而毛端打结的，肉一定膻；狗臀部脱毛且狂躁的，肉必臊；鸟羽毛色变而无光泽鸣叫声嘶哑者，肉腐臭；猪眼睫毛交叉难以睁开，必有病；马脊背发黑且前腿溃烂的，肉有蝼蚁一样的臭味。现代的厨师也总结出自己使用原料的经验，如制鸡汤需用老鸡，还必须是农村自家饲养的“笨鸡”味才鲜；烩土豆需用黑龙江出产的麻皮土豆才又面又香；做米饭需用东北大米既粘又软又香。这样的例子数不胜数。那么要做到正确选择原料，使之达到菜肴的要求，因菜取料、因材施烹，充分突出原料自身的优点，扬长避短、物尽其用，就必须在充分了解和认识原料的自然属性的基础上，在了解烹饪方法的影响下会发生哪些变化的基础上，正确选择原料。

1) 要根据菜肴的要求选择原料

不同的菜肴对所选用的原料有相应的要求，如“滑熘里脊”必须选用里脊作原料以体现质嫩的特点；“锅爆肉”则选用猪底板肉作原料，以体现纯瘦肉醇厚味道的特点；“龙眼肉”则选用带皮五花肉以体现皮纹的特征和肥瘦糯的口感；“爆双脆”则选用腰花和鸭胗以体现原料肉质脆嫩、结缔组织少的特点。

2) 要根据烹调方法选择原料

不同的烹调方法也可以体现原料的质地特点。一般用爆、炒、熘方法可以体现质地细腻、软嫩鲜香的原料，如里脊、鱿鱼、腰花等；用炖、焖、煮等方法烹制的原料可以通过改良原料老韧的特点使之变为香糯腴滑、骨酥肉烂、颊口余香；烧、炸、蒸则体现原料自身的质地弹性、醇厚的味道等特点。长时间的烹调方法不选用质地鲜嫩的原料，这样会使原料失去水分、结构破坏、鲜味丧失，如新鲜叶菜长时间烹制会软烂，既破坏营养素又影响口感，腰花会变硬变韧；而质地较老的原料短时间不能烹调致熟。所以，可以根据宴席的安排适当选择烹调方法及原料，使之既体现不同原料的质地特点又能体现烹调火候的精髓。

3) 可根据地域特点选择原料

我国疆域广阔，在地理条件上兼有寒带、温带和热带，存在着与地理条件相适应的各种动植物，风土民情各异的五十六个民族有着各自的民族食品，南甜北咸、东辣西酸的饮食习惯体现了明显的地域特点和民族特色。历史上常讲的“八珍”就是带有明显地域特点的原料。“八珍”的说法很多，通常指八种珍贵的烹饪原料，如海参、鱼翅、熊掌、燕窝、猴头、鱿鱼、干贝、鹿筋等。江南一带有水八鲜（藕、菱、茭白、虾、蟹、野鸭、鸡头



米、水芋)、土八鲜(花椰菜、莴苣、笋、苋菜、茭儿菜、嫩蚕豆、蒜苗、萝卜)之说。江西有庐山三石(石鱼、石鸡、石耳);东北有“三宝”(人参、貂皮、鹿茸角);松花江有“三花”(鳊花、鳌花、鲫鱼);太湖有“三白”(白虾、白鱼、银鱼);广东有十大名鲜(鲟鱼、鳊鱼、鲈鱼、嘉鱼、鳙鱼、石斑鱼、鳓鱼、明虾、响螺、蟹)。还有原料中的地产品如黄河的鲤鱼、太湖的银鱼、东北的飞龙鸟(榛鸡)、渤海的对虾、南海的龙虾、松江的鳊鱼、黑龙江的大麻哈鱼等等,数不胜数。

4) 可根据原料的采收季节特点选择原料

各种原料有着不同的采收季节,在其自然成熟状况下采收的原料肉质最厚实、籽粒最饱满、风味最佳。在选择原料时应适当考虑季节因素,选取应时原料,既能充分体现原料的肉质风味价格又适中,真正做到了物美价廉。“桃花流水鳊鱼肥”、“小暑长鱼赛人参”、“九月团脐十月尖”即是人们选择原料经验的总结。二月的鳙鱼、七八月份的鳊鱼、九月的雌蟹和十月的雄蟹味道最为鲜美。另外,像秋后采集的木耳、冬季捕猎的孢子、腊月的火腿等等都有鲜明的季节特点。虽然有的原料其他季节也可以食用,但风味均不及自然成熟的最佳采收季节。

1.2.3 烹饪原料品质鉴定的依据和标准

1) 原料的自然固有品质

它是指原料物种基因所表达的自然品质特点,包括原料的形状、质地、颜色、气味、味道、化学成分属性。如果原料的自然固有品质发生了变化,如甘鲜脆美的苹果变得绵软无味,肉色鲜红、弹性适度的猪肉变得苍白、松软、多汁,则说明其固有品质发生了变化,质量下降。

2) 原料的纯度和成熟度

原料的纯度指该种原料占成品的比例,成熟度则指该种原料达到自然成熟状况的程度。原料的纯度越高质量越好,如99%的味精质量好于90%的味精;单位重量的花椒中能散发花椒香味的果壳比例越高质量就越好;海蜇中砂粒越少品质越好。作为成熟度,应根据具体品种,要求成熟得恰到好处,未熟不可,过熟也不可。如西瓜未熟时肉良硬,过熟又会变酸、软烂。蘑菇菇丁味最佳,菌伞打开虽个体增大但味道下降。仔鸡虽然肉嫩但鸡肉香味不足,老鸡虽汤味醇厚但肉质老韧。因此,掌握好各种原料的纯度和成熟度,可以合理使用原料,体现出原料的最佳特点。

3) 原料的新鲜度

原料的新鲜度是指原料的组织结构、营养成分、风味特点在采收、销售、运输、贮存到使用的过程中质量变化的程度。原料的新鲜度检验是品质鉴定最基本、最简便的方法,也是烹饪行业中最常用的方法。原料的新鲜度越高,原料的质量越好。原料的新鲜度一般通过原料的外观形态、色泽、水分、重量、质地、气味等感性性状表现出来,掌握了原料自然固有的品质就可以根据原料的状况判断其新鲜度。

(1) 形态的变化。每种原料都有一定的形态特征,与固有形态差别越小,新鲜度越好,反之越差。如西红柿出现塌陷的斑痕、菠菜的叶子萎蔫皱缩、虾头脱落等都是不新鲜