

冷拼制作 工艺

张胜来
刘文勇
郝志阔

主编

高等职业教育“十三五”规划教材
烹饪工艺与营养专业培训教材

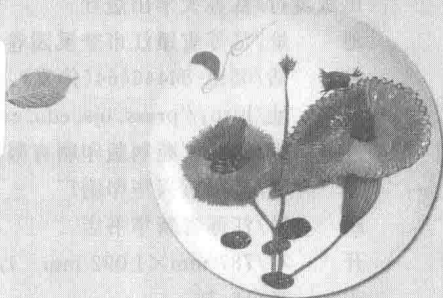
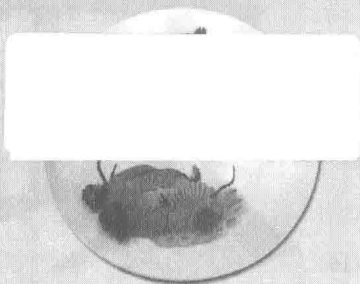
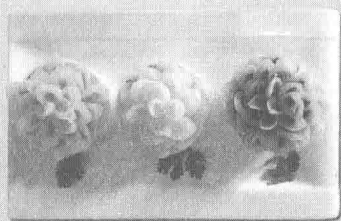


高等职业教育“十三五”规划教材
烹饪工艺与营养专业培训教材

张胜来
刘文勇
郝志阔

主编

冷拼 制作 工艺



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

·镇江·

图书在版编目(CIP)数据

冷拼制作工艺 / 张胜来, 刘文勇, 郝志阔主编. —
镇江: 江苏大学出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5684-0011-4

I. ①冷… II. ①张… ②刘… ③郝… III. ①中式菜
肴—凉菜—制作—高等职业教育—教材 IV.
①TS972.114

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 201601 号

冷拼制作工艺

Lengpin Zhizuo Gongyi

主 编/张胜来 刘文勇 郝志阔
责任编辑/张 平
出版发行/江苏大学出版社
地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)
电 话/0511-84446464(传真)
网 址/http://press. ujs. edu. cn
排 版/镇江文苑制版印刷有限责任公司
印 刷/丹阳市兴华印刷厂
经 销/江苏省新华书店
开 本/787 mm×1 092 mm 1/16
印 张/16.75
字 数/332 千字
版 次/2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
书 号/ISBN 978-7-5684-0011-4
定 价/34.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)

编 委 会

主 编：张胜来 刘文勇 郝志阔

副主编：王广胜 左 旦 孙传虎 丁德龙

主 审：吴志华 李 红

编写人员：

张胜来	江苏食品药品职业技术学院
王广胜	辽宁现代服务职业技术学院
刘文勇	江苏省淮安技师学院
左 旦	安徽工商职业学院
孙传虎	江苏省淮阴商业学校
丁德龙	青岛酒店管理职业技术学院
丁玉勇	江苏食品药品职业技术学院
蔡义华	三峡旅游职业技术学院
李 军	青岛酒店管理职业技术学院
于志鹏	黑龙江旅游职业技术学院
卞志敏	淮安市开元名都酒店
贾永康	无锡艾迪花园酒店
肖劲松	无锡艾迪花园酒店
杜文宗	淮安市月季花园酒店
姬寿坤	中华人民共和国驻南非大使馆
郝志阔	广东环境保护工程职业学院
叶小文	广东环境保护工程职业学院

前言

冷拼制作工艺是高职烹饪工艺与营养专业的核心课程之一,也是中式烹调师培训的必修课程,对应的是中餐厨房中的冷菜岗位。通过本课程的教学,学生能够掌握冷菜的基础知识、冷菜的制作技能及冷菜岗位的工作方法,提高在冷菜岗位的工作能力,为今后参加冷菜岗位的工作打下坚实的基础。

本书以《国家中长期教育改革和发展纲要(2010—2020年)》“提高教育教学质量”的要求为方针,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》的精神,依据中式烹调师中级和高级职业标准及知识与技能要求,结合餐饮行业冷菜制作规范编定而成。

本书采用“项目—任务”的编写体例,每个任务的教学内容既保持相对的独立性与针对性,又能与其他任务之间产生有机联系,形成一个完整的项目。全书围绕冷菜岗位工作规范、岗位工作程序、岗位技能设计与开发,以“基础—提高—拓展”的思路安排教学内容。书中以典型中式冷菜作品设计与制作为核心内容,吸收了很多新的烹饪技能,突出冷菜制作中的新技术的运用,不断拓展冷菜设计、制作的新思路与新方法。本书以厨房冷菜岗位为工作背景,让学生在真实情境中学习并掌握中式冷菜制作规范与技能。

本书旨在全面提高学生的职业素质、冷菜岗位工作能力、冷拼的设计与创新能力;确立以学生为主体的教学观,运用问题与探究、列表分析、实地考察、访问等教学方法与手段提高学生的实践操作能力与创新能力。每一任务中的“知识链接”和“启发教学案例”均与制作任务紧密相关,突出知识在厨房工作中的运用,以及知识与专业技能的迁移和类化。任务采取个人练习与团队协作练习相结合、能力训练与知识学习相结合的方式,培养学生的自主学习能力和集体协作精神。

本书旨在使学生的素质目标、知识目标、能力目标相统一。学生的素质目标包括:遵守

纪律,服从安排,刻苦习艺,规范操作;具有良好的职业素养、较强的工作责任意识和团队合作精神,以及争当名厨的信念。学生的知识目标包括:了解中式冷菜制作的基本知识、中式冷菜的主要典型作品及当今流行的中式冷菜;熟知冷菜的制作方法、冷菜的营养平衡与卫生控制、饮食科学与科学烹调等知识;熟知中式冷菜的创新方法。学生的能力目标包括:掌握中式冷菜的基本制作方法;理解典型中式冷菜的制作要领;能运用所学知识和技能制作中高档中餐宴会的冷菜,能创新设计和制作相关的主题冷拼。

本书由张胜来、刘文勇、郝志阔担任主编,王广胜、左旦、孙传虎、丁德龙担任副主编,吴志华和李红担任主审,参与编写的人员有卞志敏、杜文宗、姬寿坤、肖劲松、贾永康、蔡义华、李军、于志鹏等。编写具体分工如下:张胜来编写项目一、项目二部分内容、项目三部分内容、项目四部分内容和项目五;刘文勇编写项目二和项目四的部分内容;左旦编写项目三部分内容;王广胜、孙传虎、丁德龙、蔡义华、李军、于志鹏负责统稿和校对;卞志敏、贾永康、杜文宗、肖劲松、姬寿坤、于溥春、李波涛、朱红星、逢健、王婷婷负责全书教学图片的拍摄;张胜来、刘文勇、丁玉勇、郝志阔、周佳佳、叶小文等负责全书的策划、设计等工作。

本书在编写过程中参阅了大量专家学者的相关文献,得到了编写人员单位和业内知名专家的大力支持与帮助,在此一并向他们表示感谢!

由于编写时间仓促,考虑不够周密,加之编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者提出宝贵意见和建议,以便今后再版时进行修订和完善。

编 者

2015 年 6 月

目 录

项目一 认知冷菜基础知识	1
--------------------	---

项目二 冷菜制作	15
----------------	----

任务一 制作蓑衣黄瓜	17
任务二 制作炆腰花	27
任务三 制作三色萝卜卷	37
任务四 制作酱汁茭白	47
任务五 制作虾籽冬菇	54
任务六 制作酥鲫鱼	63
任务七 制作彩色蛋糕	70
任务八 制作葱烤豆腐	79
任务九 制作陈皮牛肉	87
任务十 制作怪味腰果	96
任务十一 制作鲜奶南瓜冻	104
任务十二 制作烟熏鱼条	111

项目三 简易冷拼制作	119
------------------	-----

任务一 制作双色拼盘	121
任务二 制作三色拼盘	128
任务三 制作四色拼盘	137

任务四 制作六色拼盘	146
------------------	-----

项目四 主题冷拼制作 155

任务一 制作“春艳”拼盘	157
任务二 制作“梅竹图”拼盘	163
任务三 制作“宫灯”拼盘	169
任务四 制作“迎宾花篮”拼盘	175
任务五 制作“鱼趣”拼盘	181
任务六 制作“锦绣前程”拼盘	188
任务七 制作“春江水暖”拼盘	195
任务八 制作“海底世界”拼盘	203
任务九 制作“荷塘情趣”拼盘	210
任务十 制作“奥运火炬”拼盘	217
任务十一 制作“一叶情思”拼盘	223
任务十二 制作“蝶恋花”拼盘	230

项目五 冷菜和冷拼创新设计与制作 237

任务一 认知冷菜和冷拼创新的基础知识	239
任务二 冷菜创新设计与制作	247
任务三 冷拼创新设计与制作	253

参考文献 259

1. 项目介绍

冷菜基础知识是指冷菜从业人员在冷菜制作过程中应该掌握和必备的知识。冷菜制作初学者首先学习冷菜知识是非常必要的,这对他们今后从事冷菜的生产、销售和管理活动均具有重要意义。

本项目需要学习的知识主要包括:冷菜的基本概念、制作类别、历史渊源、特点、地位和作用,冷菜制作过程中营养素的变化、营养素的保护措施、营养平衡和冷菜的卫生控制等。在学习时要很好地掌握和运用这些知识。

2. 项目目标

- * 熟知冷菜的基本概念、制作类别和特点
- * 了解冷菜制作的发展简史
- * 掌握冷菜的特点与常用加工方法
- * 了解冷菜在宴席中的地位和作用
- * 熟知冷菜加工过程中营养素的变化及保护措施,力求做到营养平衡
- * 掌握冷菜加工中的卫生常识,确保冷菜的卫生和食用的安全

3. 重点和难点

- * 冷菜的基本概念与制作类别
- * 冷菜的特点、地位和作用
- * 冷菜加工过程中营养素的变化和保护措施,力求做到营养平衡
- * 冷菜的卫生与安全控制



一、冷菜及冷拼的概念

冷菜,这一概念在全国各地的说法不一。南方多用“冷”字称呼,如“冷盆”“冷菜”“冷碟”“冷菜”等;北方则用“凉”字来称呼,如“凉菜”“凉盘”“凉碟”等。无论是冷菜还是凉菜,从实质上来说,它们之间并没有什么本质区别,都是与热菜相对的概念。

相对于热菜而言,“冷菜”更侧重于菜品的温度感观,这也是“冷菜”与“热菜”最主要的区别之一。从另外一个角度来讲,冷菜成品似乎比热菜更加讲究一些,更加突出冷菜的制作和拼摆工艺。

冷菜,就是将可食性原料经过加工整理(包括干货涨发)、刀工成形、初步熟处理、加热(或不加热)、调味、装盘等工序制成的色、香、味、形、质感、营养、意境俱佳的,强人体质、益人健康的,专门在常温及常温以下食用的一类特殊菜品。

冷拼是以冷菜为原料,采用特定的刀法和拼摆技法,按照一定的组织形式和拼摆顺序将可食性冷菜拼摆成山水、花卉、禽鸟、鱼虫、建筑等艺术图案,专门供就餐者食用和欣赏的一门冷菜拼摆艺术。

冷菜制作是将可食性食品原料经过加工制作成常温下可以食用的冷菜,并加以切配和艺术拼摆,以达到特定美食效果的一门技术。由此可见,冷菜制作过程主要分为两个部分:一是将可食性食品原料加工成常温下可以食用的冷菜;二是将冷菜切配装盘,当然也包括艺术拼摆和点缀。

冷菜制作是烹饪的一个重要组成部分,而中国的冷菜制作尤以历史悠久、技术精湛、风味独特而著称于世,多少年来,很多厨师和烹饪工作者都在继承和发展着这门技术。他们根据季节、原料性质及食客嗜好的不同而采用不同的烹调方法和刀工技法,拼摆出各种图案的艺术拼盘,这些拼盘具有造型逼真、色彩艳丽、刀工精细、口味多样的特点。有时还会在大型艺术拼盘的周围放上一组不同口味、不同色彩、不同图案的围碟,使主题更加突出、色彩更加丰富,在提高冷菜食用价值的同时,把饮食享受与艺术欣赏巧妙地结合在一起,产生一种美的艺术效果。

二、冷菜制作类别

根据冷菜制作工艺的不同,我们通常把冷菜制作的类型分为两种:

一种是热制凉食型冷菜。这类冷菜在制作时所选用的原料需要经过加热工序,同时也可辅以切配和调味,制成菜品以后进行散热冷却,待冷却后再装盘食用。冷菜中的绝大部

分菜品都是采用这一方法制作而成的,如五香牛肉、盐水鸭、红油鱼片、油爆大虾、冻羊糕、椒麻鸡丝等。可以说,这是制作冷菜的主要方法。

另一种是凉制凉食型冷菜。这类冷菜在制作时所选用的原料不需要经过加热工序,而是将原料经过初步加工整理和消毒,加以切配和调味后直接食用。这种方法在冷菜制作中也经常被使用,主要用于一些新鲜的植物性原料,如拌黄瓜、姜汁莴笋、酸辣白菜等;也适用于一些鲜活的动物性烹饪原料的加工,如腐乳炮虾、醉蟹等。

这两种冷菜类型既可以单独使用,也可混合使用。烹饪工作者可以根据顾客的喜好、原料的性质、菜品制作工艺等因素灵活运用。

另外,根据冷菜的食品性质、制作方法、口味、装盘类型、装盘样式、构图形式、应用的不同,还可以对冷菜从以下不同角度来划分:

- (1) 按照食品的性质划分:冷荤、冷素。
- (2) 按照制作方法划分:酱、卤、醉、拌、炆、糟、熏、挂霜、煮、浸、泡等。
- (3) 按照口味划分:咸鲜、糖醋、麻辣、水果味、糟香味等。
- (4) 按照装盘类型来划分:单拼、双拼、三拼、六拼、什锦拼、艺术拼盘(花式拼盘)等。
- (5) 按照装盘的样式划分:馒头型、四方型、高山型、小桥流水型、自然堆落型等。
- (6) 按照冷菜的应用来划分:主盘、围碟或食用盘、看盘。
- (7) 按照冷菜的构图形式划分:建筑类、花卉类、动物类、人物类、器皿类等。

三、冷菜制作的历史渊源

(一) 唐宋以前

唐宋以前冷菜制作已经是饮食生活的一项重要内容,可以从一个侧面体现整个社会的等级文化,如肴馔的优雅、丰盛、奢侈是富贵阶层经济和权力的直接体现。因此,我们可以通过上层社会的餐桌现象来探讨中国冷菜制作工艺形成与发展的轨迹。根据史料推断,冷菜制作的起源大概可以追溯到三千多年以前的殷商时期,当时各代帝王在祭祀他们的祖先时,都曾使用牛鼎、鹿鼎等盛器来供奉祭品。祭祀完毕,所有参加祭祀的人都围在鼎周围饱餐一顿。这就是古籍中记载的“殷人尊神,率民以事神,先鬼而后礼也”。

春秋战国时期,我国出现了雕刻禽蛋之说,《管子》曾记载:“雕卵然取之,所以发积藏,散万物。”这种雕刻手法的运用其实就是我国冷菜食品雕刻的先导,可能也是世界上最早的食品雕刻了。

(二) 唐宋时期

到了唐宋时期,冷菜制作在我国历史上已经具备一定的艺术性。唐代韦巨源在招待唐



天子的《烧尾宴·食单》中记载了用五种肉(羊肉、猪肉、牛肉、熊肉、鹿肉)拼制的“五生盘”。宋代陶谷在《清异录·饌羞门》中记载:“比丘尼梵正,庖制精巧,用鲈膾、脰脯、醢酱、瓜蔬,黄赤杂色,斗成景物。若坐及二十人,则人装一景,合成辋川小样。”这段记载说的就是:在五代时期有个尼姑,名字叫梵正,制作的菜品十分精巧,她将腌制的鱼肉,炖制的肉、肉丝、肉脯、肉茸,酱制的瓜果、蔬菜等不同色彩的冷菜原料,拼摆成不同的景物形态。如果在座的有20个人,每个人都有一个冷菜,每个冷菜都是一个色彩亮丽的风景,如果把这20个盘子组合起来,就构成了唐代诗人王维晚年隐居的“辋川小样”图景,画面中有山、有水、有花木、有庭院、有馆舍,也有亭阁。这是我国古代史上第一个有记载的大型风景类冷菜艺术作品,它与绘画艺术高度融合为一体。如果不懂绘画艺术和烹调技术,或者说没有将两者很好地结合,是很难达到如此境界的。由此可见,在唐宋时期,我国的冷菜制作艺术已经达到了相当高的境界。

(三) 明清时期

这个阶段是烹饪艺术发展的全盛时期,宴席规模空前鼎盛,菜品品种也是前世无法企及的,出现了燕窝席、鱼翅席、海参席、全羊席、全鳝席、豚蹄席、全鸭席等。按照宴席规模,有十六碟、十二碟、八碟、十大件、八大吃、八大碗等名目。这一时期,食品雕刻也有了新的发展,文字记载中出现了“西瓜灯”雕刻,即在西瓜皮上镂刻花卉、人物、鱼虫等艺术图案。康熙、雍正年间,黄之隽在《西瓜灯十八韵》中描述道:“瓣少瓢多方脱手,绿深翠浅但存皮。纤峰剖出玲珑雪,薄质雕成宛转丝。”这说明当时的西瓜灯雕刻技艺已经非常成熟了。

(四) 新中国成立之后

新中国成立之后,党和政府高度重视烹饪教育事业的发展,创办了各种各样的烹饪学校、培训机构和研究机构,久负盛名的传统名肴得到很好地继承和发展,冷菜制作当然也不例外。如今的冷菜已经不再局限于四个对拼八样、八个对拼十六样及什锦拼盘了。

随着历史的沿革,我国冷菜技艺也在不断提高和发展。冷菜逐渐独立于热菜,成为一个独具特色的菜品系列。冷菜的饮食等级逐渐由贵族宴饮独嗜转变为平民百姓共享,品种从单调贫乏发展到丰富多样,工艺技术由简单粗糙发展到精湛细腻。尤其是近半个世纪以来,我国的冷菜工艺技术在广大烹饪工作者的共同努力和不断创新下,更是突飞猛进,冷菜品种层出不穷、数以万计,拼摆的艺术形式也从以前的平面拼摆逐渐向半立体和全立体拼摆方向发展。烹饪工作者还在不断地探求新的生活素材,这大大提高了拼摆的食用性、思想性和艺术性。冷菜品种中出现了诸如“百花斗艳”“硕果累累”“喜庆丰收”“欢乐鱼童”等名品,冷菜艺术也成为我国烹饪艺坛中的一朵鲜艳的奇葩。

食品雕刻的技艺越来越高,适用范围也越来越广泛,雕刻材料由单纯的果蔬类原料,逐渐拓展到动物性原料;雕刻成品也从具有单纯的观赏性,逐渐发展为同时具有食用性、观赏

性和艺术性。食品雕刻、冷菜拼摆、面点艺术及面塑的有机结合,使中式冷拼与西式冷拼在艺术形式上有了融合。

四、冷菜的特点

冷菜作为可以独立食用并且颇具特色的一类菜品,与热菜相比,具有以下特点:

1. 选料讲究

冷菜制作在选料上相对于热菜而言更为讲究,因为有些冷菜在制作过程中只调味,不加热;有些冷菜不宜煮至酥烂,只需要七八成熟。用于炆拌的冷菜要保持原色和鲜嫩状态,放入热锅中一烫就好,所以选择的原料一定要新鲜、脆嫩、无毒。根据冷菜制作的需要,对原料的品种、生产季节、产地,甚至对一个大型原料的档位选择都很考究,否则不但会影响冷菜质量,有时甚至还会引起食物中毒。

2. 烹调时多用调辅料增香

冷菜与热菜在烹调上区别很大,绝大部分冷菜不需要挂糊、上浆、勾芡,而热菜则相反;有些冷菜只调不烹,而所有的热菜均需要加热烹制;冷菜一般无汁不腻,在常温以下通过咀嚼来慢慢体验香味,热菜则多靠挥发性成分起香。因此,绝大部分冷菜在烹调时都使用了各种各样的香料和调料,而且一般多用芝麻油、花生油、橄榄油等香味比较浓的食用油。

3. 易于保存

冷菜是在常温及常温以下进行食用的一种菜品,能承受较低的冷却温度,温度对其风味的影响不像对热菜那样大。就这一点而言,在一定的时间范围内,冷菜能较长时间地保持其风味特色。冷菜的这一性质与特点,恰恰符合了宴饮节奏缓慢的需要。

4. 易于造型

冷菜大多干爽少汁,因此,冷菜比热菜更便于造型、更富有美化装饰效果,尤其利于刀功的表现。将两种或更多品种的冷菜拼合于一盘时,可避免其卤汁相浸,“串味”的现象较少。

5. 配菜具有多样性与统一性

冷菜一般是多样菜品同时上桌,与热菜相比更具有配菜的多样性和统一性。一组冷菜是一个整体,具有更为紧密和明显的相互配合性。在口味、色彩、造型、质感、食材种类、盛器和营养等方面应该是多样性和统一的有机结合。

6. 卫生要求严格

冷菜经切配拼摆装盘后,即可直接供客人食用。因此,冷菜比热菜更易被污染、更容易引发食品安全事故,故而需要更为严格的卫生环境、卫生设备与卫生规范化操作。



五、冷菜的地位和作用

冷菜,无论是在正规的宴席上还是在家宴中,总是与客人首先“见面”。因此,冷菜素有宴席的“脸面”之称,也常被人们称为“迎宾菜”,是宴席的“序曲”。所以,冷菜拼盘的美观程度直接影响着人们的赴宴情绪,关系着整个宴席程序进展的质量效果,起着“先声夺人”的作用。

俗话说:良好的开端,等于成功的一半。如果这道“迎宾菜”能让赴宴者在视觉上、味觉上和心理上都感到愉悦,使赴宴者获得美的享受,使宴席气氛活跃、宾主兴致勃发,就会促进宾主之间的感情交流及宴会高潮的形成,为整个宴会的顺利进行奠定良好的基础。反之,质量低劣的冷菜,则会令赴宴者兴味索然,甚至使整个宴会场面尴尬、宾客扫兴而归。

如果说在一般宴席中冷菜有“先声夺人”的作用的话,那么,冷菜在冷餐酒会中的地位和作用就更为重要了。

1. 冷菜的地位

中国自古素有“无冷不成席”的说法,冷菜是宴席的重要组成部分,是当代宴席中不可或缺的菜品。冷菜不会因为菜品温度的变化而改变滋味,一般在常温下食用,是宴席的佐酒佳肴,符合人们边食边谈的习惯。如今,尤其在大型宴席上,更少不了冷菜,而且冷菜的数量几乎接近热菜的数量,冷菜的规格档次直接反映了宴席的规格和档次。冷菜不仅可以作为宴席的重要组成,而且也可以独立成席,如冷餐酒会等。

冷菜制作独具一格。冷菜制作与热菜不同,常用的冷菜制作方法有酱、卤、炆、拌等十几种,在制作上讲究味深入骨、香透肌理、干香鲜醇、无汁不腻。由于其制作方法别具一格,冷菜制作历来被列为炉头四大工种之一。

冷菜的地位无法被取代。一般性宴席由很多菜品共同组成,冷菜即使在某些方面小有失误,通过其他菜式(如热菜、点心、甜菜或水果等)还能得到一定程度的弥补和纠正。但在冷餐酒会中,冷菜贯穿宴饮的始终,并一直处于主角地位,可谓是上演着“独角戏”。如果冷菜在色彩、造型、拼摆、口味或质感上,哪怕只有一点小小的失误,其他菜式都无法出场“补台”,并且始终都会影响着赴宴者的情绪及整个宴会的气氛。由此可见,冷菜的地位和作用在冷餐酒会中是非常重要的。

2. 冷菜的作用

随着人民生活水平的提高和物质生活的改善,旅游成了人们生活的一个部分。冷菜在促进旅游事业的发展,以及在繁荣经济、活跃市场、丰富人们的生活方面具有不可估量的影响和作用。

目前,无论是在宾馆、饭店、酒楼,或是在小食店、大排档的菜品销量中,冷菜都占有相当大的比重。相信随着烹饪文化的不断发展和人民生活水平的不断提高,冷菜的地位和作用将会更加显著。总体来说,冷菜的作用可以归纳为如下四个方面:

(1) 刺激食欲,活跃宴席气氛

冷菜通常作为宴席的第一道菜品,其色、香、味、形等各个方面均会直接影响顾客对整个宴席的评价,特别是一些千姿百态的艺术拼盘,会使人心旷神怡、兴趣盎然,有身临其境之感,不仅能刺激人们的食欲,对活跃整个宴席气氛也能起到锦上添花的作用。

(2) 缓和制作热菜的节奏

冷菜不像热菜那样受温度的局限很大,也不需要随做随吃,可以提前准备、大量制作。客人来了以后,先上冷菜,让客人边喝酒边吃冷菜,然后再上热菜,这样可以很大程度上缓解烹饪人员制作热菜的压力和时间的紧张。

(3) 作为橱窗陈列,起到广告作用

冷菜由于具有造型美观、色彩鲜艳、香味浓郁、干爽不腻、容易保存的特点,因而可以作为橱窗陈列的理想菜品。用冷菜进行橱窗陈列,不仅可以直观地反映企业经营面貌,也可以展示厨师的技艺水平,还能美化店面,以此来招揽顾客、拓展业务、增加收入,起到有效的广告效应。

(4) 携带便捷,繁荣旅游市场

冷菜具有味道丰富、干香少汁、便于包装、便于携带、在常温下可以食用等特点,所以,冷菜作为旅游食品或馈赠佳品,深受广大旅游者的喜爱。

可将我国旅游事业的蓬勃发展与冷菜生产工艺、食品工业化结合起来,从而生产出更多既便于携带又不会影响风味的速食食品,在国内外销售,增加国民收入。

六、冷菜制作过程中营养素的变化

烹饪可以使菜品具有独特的风味特色,如鲜美的滋味、悦目的色彩、美观的形态、多变的质感和诱人的香气等,从而引起人们旺盛的食欲。而且,烹饪后的菜品有助于人体的消化吸收,同时,还可以杀灭烹饪原料中有害的微生物,保证菜品的卫生。然而,由于烹饪原料的种类不同、属性不一,在烹饪过程中所采用的烹制方法也各不相同,如调味的类型、加热过程中火候的使用、初步加工过程中方法的选用等。这样一来,烹饪原料中的各种营养素也会因采用烹制方法的不同而产生不同程度的变化。

菜品中的营养素,可因加工方法、调味类别、加热形式等因素的影响而导致一定程度的损失,使其原有的营养价值降低。营养素的损失主要是由流失和破坏两个因素造成的。



1. 流失

流失是指菜品中的营养素失去了其完整性。在某些物理因素,如日光、盐渍、淘洗等的作用下,营养物质通过蒸发、渗出或溶解于水中而丢失,致使营养素损失。

(1) 蒸发

蒸发是指由于日晒或热空气的作用,食物中的水分蒸发、脂肪外溢,从而使食物干枯。阳光的紫外线是造成维生素破坏的主要因素。在此过程中,维生素 C 损失较大,同时还有部分风味物质被破坏,因而食物的鲜味也受到一定的影响。

(2) 渗出

渗出是指由于食物的完整性受到损伤,或因添加了某些高渗物质如盐、糖等,改变了食物内部渗透压,使食物中水分渗出,某些营养物质也随之外溢,从而使营养素,如脂肪、维生素等,有不同程度的损失。在盐腌或糖渍的菜品中容易发生营养素渗出现象。

(3) 溶解

烹饪原料在初加工、切配、烹制过程中,若方法不当,则可能会使水溶性蛋白质和维生素溶于水中,随着淘洗水或汤汁被丢弃而流失,从而造成营养素的损失。如蔬菜切洗不当可损失 20% 左右的维生素;大米多次搓洗可丢失 43% 左右的维生素 B₁ 和 5% 左右的蛋白质;动物性原料焯水不当可失去部分脂肪和 5% 左右的蛋白质。

2. 破坏

破坏是指食物中的营养素因受物理、化学或生物因素的作用,营养物质分解、氧化、腐败、霉变等,使食物失去了原有的基本特性。破坏的原因主要是食物保管不善或加工方法不当等致使食物霉变、腐烂、生芽等。蛋品的胚胎发育、高温烹制、不适当的加碱、加热时间过长及菜品烹制后放置的时间过长等,都可使营养素遭到破坏。

(1) 高温作用

烹饪原料在高温环境烹制时,如油炸、油煎、烟熏、烘烤或长时间炖焖等,菜品受热面积大、受热时间长,某些易损营养素会被破坏。例如油炸菜品的维生素 B₁ 会损失 60% 左右、维生素 B₂ 会损失 40% 左右、尼克酸会损失 50% 左右,而维生素 C 几乎全部被破坏。

(2) 化学因素

化学因素对食物营养素的破坏有下列三种情况:一是由于配菜不当,将含鞣酸、草酸过多的原料与含蛋白质、钙类较多的食物原料一起烹制或同食。这些物质相结合会形成不能被人体消化吸收的鞣酸蛋白、草酸钙等,从而降低食物的营养价值,甚至还能引起人体的结石症。二是不恰当地使用食碱。在菜品的烹制过程中,食碱的不恰当使用(如绿色蔬菜焯水时加碱等),会使原料中的 B 族维生素和维生素 C 遭到很大程度的破坏。对于需加碱的菜品也一定要限量添加。三是脂肪氧化酸败也是营养物质受损的一种因素。动植物类脂