

国家教委规划教材
中等职业学校中餐烹饪专业



烹饪原料知识

全国中等职业学校中餐烹饪专业教材编写组

孙一恩 主编

高等教育出版社

国家教委规划教材
中等职业学校中餐烹饪专业

烹饪原料知识

全国中等职业学校烹饪专业教材编写组
孙一慰 主编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪原料知识/孙一慰主编. —北京: 高等教育出版社, 1997 (2000 重印)

ISBN 7-04-005231-8

I. 烹… II. 孙… III. 烹饪-原料-基本知识
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 04238 号

烹饪原料知识

孙一慰 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京市金鑫印刷厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 1995 年 3 月第 1 版

印 张 8.5

印 次 2000 年 10 月第 9 次印刷

字 数 220 000

定 价 8.50 元

凡购买高等教育出版社图书, 如有缺页、倒页、脱页等
质量问题, 请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 简 介

本书是由国家教委职教司组织编写的中等职业学校中餐烹饪专业教材,是国家教委规划教材。全书依据旅游行业部颁中级工人技术等级的标准编写。

全书较全面系统的介绍了常用的 360 多种烹饪原料,其中包括一些最新的中餐烹饪原料。对烹饪原料的名称、外形、产地、产季、质地特点以及在烹饪中的应用和营养特点等做了详细的介绍,还配有 60 余幅插图。书中内容新颖,通俗易懂,图文并茂,具有较强的科学性、知识性和实用性。

本书可作为职业高中、职业中专及技工学校中餐烹饪专业教材,也可作为饭店、宾馆职工岗位培训教材,还可作为烹饪爱好者的自修读物。

关于国家教育委员会规划教材的说明

为了贯彻国务院《关于大力发展职业技术教育的决定》，提高职业高中的教学质量，抓好教材建设工作，国家教育委员会职业技术教育司对通用性强、经济发展急需、专业开设稳定的一部分专业，以及必须统一要求的一部分课程，组织编写了少量的示范性教材。

这些教材正式列入国家教育委员会所制定的八·五教材选题规划。它是通过全国性专业教学研讨会，并在有关业务部门的指导下，与相应的教学计划、教学大纲相配套，由国家教育委员会组织的教材编写组编写而成。这些教材在理论体系和技能训练体系方面均作了新的尝试。

我们希望各地根据实际情况，认真组织试用，及时提出修改意见，使之不断完善和提高。

国家教育委员会职业技术教育司

1992年11月

前 言

1993年6月,国家教育委员会职业技术教育司在北京召开了全国职业高中、职业中专饭店服务与中餐烹饪专业教学计划及专业课程教学大纲审定会议,出席会议的有北京、上海、江苏、山东、广东、四川、辽宁、陕西等省市教委和国家旅游局委派的专家及教师。本书就是根据这次会议审定通过的《烹饪原料知识》教学大纲,参照旅游行业部颁中级工人技术等级标准编写的。中国旅游学院李巧玲、广州第二旅游职业高级中学蒋建基、广州旅游职业高级中学何海兰等同志参加了教学大纲审定会,并对《烹饪原料知识》教学大纲提出了宝贵意见。

本书较全面、系统的介绍了常用的360多种烹饪原料,对其名称、外形、产地、产季、质地特点以及在烹饪中的应用和营养特点等作了详细的介绍,其中包括一些近年来最新发展的中餐烹饪原料,每章之后对本章需重点掌握的部分设有思考题。在烹饪原料的分类体系上,本书参阅了多种烹饪原料分类法,改变了原有教材中分类不合理的部分,主要以商业部出版的《烹饪原料学》中的分类法为基础,加以简化,使得本书的分类方法便于与烹饪高等教育衔接,突出了中国烹饪原料的特点,同时也利于教学之用。

《烹饪原料知识》为中餐烹饪专业的理论基础课之一,全部课时为72学时,具体学时分配见下页表。

本书由孙一慰主编,尚志平参编,共分十二章。第一、二、三、四、六、七、八、十(部分)、十一、十二章由济南第三职业中专中学高级教师孙一慰编写,第五、九、十(部分)章由山东省教学研究室中学高级教师尚志平编写。

序号	课 程 内 容	课时数	序号	课 程 内 容	课时数
(一)	概 论	4	(八)	粮 食	4
(二)	家 畜 肉	6	(九)	果 品	2
(三)	家 禽	4	(十)	加 工 类	8
(四)	水 产 品	12	(十一)	调 味 品	6
(五)	蛋 乳 品	2	(十二)	辅助原料	2
(六)	野 味	2	机 动		6
(七)	蔬 菜	14	总 计		72

1994年3月,高等教育出版社在江苏常州召开了本教材的审稿会,邀请了中国烹饪协会理事兼副秘书长、扬州大学商学院烹饪系聂凤乔副教授任主审;常州市旅游学校高级实习指导教师赵国鸣参加了审稿。本书在编写过程中得到了山东省教学研究室、济南第三职业中等专业学校的大力支持,对为本书稿作出贡献的以上单位和同志表示衷心的感谢。

由于我们水平有限,加之时间仓促,错、漏之处在所难免,敬希广大读者不吝提出宝贵意见。

编 者

1994年5月于济南

目 录

第一章 概论	1
第一节 序言	1
第二节 烹饪原料的分类及品质鉴定	4
第三节 烹饪原料的保管	11
第二章 主配原料——动物类——家畜肉	16
第一节 家畜肉及内脏的结构和营养特点	16
第二节 家畜肉及内脏的品种和特点	22
第三节 家畜肉的检验与保管	28
第三章 主配原料——动物类——家禽	31
第一节 常用家禽肉的结构、营养及种类	31
第二节 常用家禽的品质特点及用途	34
第三节 家禽的品质检验和保管	39
第四章 主配原料——动物类——水产品	42
第一节 水产品的营养特点	42
第二节 鱼类	45
第三节 其他动物性水产品	77
第四节 水产品的品质检验与保管	90
第五章 主配原料——动物类——蛋乳品	93
第一节 蛋品	93
第二节 牛乳	100
第六章 主配原料——动物类——野味	104
第一节 常用兽、禽类野味	104
第二节 其他常用野味	108
第七章 主配原料——植物类——蔬菜	113
第一节 蔬菜的营养特点	113
第二节 常用蔬菜的分类	116

第三节 常用蔬菜	118
第八章 主配原料——植物类——粮食	145
第一节 大米	145
第二节 面粉	147
第三节 杂粮	150
第九章 主配原料——植物类——果品	154
第一节 果品的构造和种类	154
第二节 果品的营养成分	157
第三节 常用果品	162
第四节 果品的检验与保管	173
第十章 主配原料——加工类	176
第一节 畜兽及禽制品	176
第二节 水产动物制品	185
第三节 蛋乳制品	197
第四节 蔬菜制品	201
第五节 粮食制品	217
第十一章 调味原料	223
第一节 调味原料的作用及种类	223
第二节 常用调味原料的品种	226
第十二章 佐助原料	247
第一节 食用油脂	247
第二节 芡粉	254
第三节 食品添加剂	256

第一章 概 论

第一节 序 言

一、烹饪原料知识的概念及研究内容

烹饪原料知识是研究常用烹饪原料的自然属性和它在烹饪中应用的一门学科,是中餐烹饪专业的专业基础课。

烹饪原料知识主要以常用烹饪原料的种类、产地、上市季节、外形、结构、品质特点、营养价值、用途、品质鉴定及主要原料的保管方法等为具体的研究内容。

我国疆域辽阔,烹饪原料来源广泛,种类繁多,品质优良。我们的祖先对烹饪原料的开发和利用有悠久的历史和丰富的经验,它是我国优秀的文化遗产之一。在继承的基础上运用现代科学技术对烹饪原料进行研究学习,使其不断发展,是历史赋予当代烹饪工作者的光荣任务。

二、烹饪原料的发展状况

烹饪原料的发展是与烹饪的发展紧密相连的。北京猿人对火的使用,大汶口、龙山文化出土的大量陶器,周代的八珍,两汉中外饮食文化的交流,北魏贾思勰所著的《齐民要术》一书中对烹饪的记载,两宋的市食,明清的盛宴,这些都是中国烹饪发展史中或大或小的里程碑。纵观几千年的烹饪发展过程,对烹饪原料的发展变化大致可概括为五个历史时期。

(一) 夏商以前

上古时期我们祖先的食物主要是飞禽走兽、草木果实及根茎

之类,而且也只是生吃。《礼记·礼运》篇说:“古者未有火化,食草木之实,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛。”这是上古时期人类饮食的真实写照。直至距今约 50 余万年的北京周口店“北京人”,保存了火种,用火熟食,由此烹饪诞生,才真正有了烹饪原料。正如恩格斯所指出的:火的使用“第一次使人类支配了一种自然力,从而最终把人同动物界分开。”^①

河南新郑李岗遗址中发掘出炭化的稷实,经科学方法测定距今有 7800 多年;在浙江余姚县河姆渡新石器时代遗址中发现大量炭化稻谷,经测定距今有 7000 年左右;仰韶文化遗址出土的猪、马、牛骨骼;西安半坡遗址的炭化粟粒;河南郑州大河村遗址、安徽亳县钓鱼台乡出土的大量炭化谷物等大量的考古事实说明:新石器时代晚期,家畜、谷物已成为人们主要的食物。并且由于陶器的出现,使人类得以“煮海为盐”,调味原料由此产生。

(二) 夏商至秦

《吕氏春秋·本味篇》中记载了商汤时代 40 余种被视为美味的烹饪原料,并且都已经作了分类,春秋时期的《诗经》中还提到不少的动植物原料。

周代的生产进一步发展,烹饪原料丰富了,有六畜、六兽、六禽、水产品、蔬菜、水果、多种调味品、多种谷物,《周礼》中对此有详细的记载,同时对原料的质量鉴别、原料的应用组配都有很详细的记述。如《周礼·天官·内饔》中记有“牛夜鸣则廋;羊泠毛而毳,臄;犬赤股而躁,臊;鸟皀色而沙鸣,狸;豕盲眊而交睫,腥;马黑脊而般臂,騊。”《周礼·天官·食医》记有:“牛宜稌,羊宜黍,豕宜稷,犬宜粱,雁宜麦,鱼宜苽。”

(三) 秦以后至隋唐

秦代至隋唐,是封建社会的发展时期,在长达 1200 年左右的历史进程中,对外经济贸易和文化交流丰富了中餐烹饪原料,特别

^① 《马克思恩格斯选集》第 3 卷,第 154 页,人民出版社 1972 年版。

是西汉时期,汉使出使西域,输出了丝绸等手工业品,同时也输入了胡瓜、胡豆、胡桃、胡蒜、胡椒、胡葱等多种异国的烹饪原料。汉代的牲畜、禽类的内脏也已作为烹饪原料。

在这个时期,豆腐的发明,极大的丰富了烹饪原料。一系列的豆腐制品应运而生,这是中华民族对人类饮食文明的伟大贡献。

《齐民要术》一书中记载了相当多的烹饪原料,包括粮食类、蔬菜类、调料类、水果类、肉类、禽类等。

随着航海业的发展,唐代的海产品较为丰富,如海蟹、比目鱼、海镜、海蜇、蚝肉、乌贼、鱼唇、鱼肚、石花菜等都是较为常见的烹饪原料。

(四) 两宋至明清

北宋时期,饮食业繁荣昌盛,孟元老在《东京梦华录·序》中说:“集四海之珍奇,皆归市易;会寰区之异味,悉在庖厨。”这并非夸张之词。著名的《清明上河图》生动地描绘了当时的繁荣昌盛的景象。酒楼、食店、饭馆、小食摊蜂攒蚁聚。全国各地的珍馐美味,如淮南、两浙的蟹,明州的江瑶柱、青虾,松江鲈鱼,襄阳鳊鱼,福建子鱼,东南车螯,江南笋,以及鹌鹑、鹿、獐等野味品在市场都有销售。

航海和水运业的进一步发展,使海味原料越来越丰富,如鱼翅、海参在元代已被食用。元贾铭所撰《饮食须知》中列举了谷类 50 种,菜类 86 种,果类 59 种,鱼类 65 种,禽类 34 种,兽类 40 种等。明代《闽中海错疏》中仅海错就有 257 种之多。

清代著名的“满汉全席”集奇珍异味于一席,它无论从原料的选配、烹调的技法、以至菜肴的造型,都无愧为中餐烹饪之精萃。从文字记载方面看,清李渔的《闲情偶寄》、袁枚的《随园食单》中都有烹饪原料应用方面的论述。特别是在《随园食单》中按原料分类有:海鲜单、特牲单、杂牲单、羽族单、水族有鳞单、水族无鳞单、杂素单等。该书首先强调了原料的重要,明确指出“物性不良,虽易牙烹之,亦无味也”。另外该书还有原料的鉴别、组配、应用等方面的内容。

（五）新中国成立至今

中华人民共和国成立以来，特别是 80 年代以来，烹饪行业有了日新月异的发展变化。烹饪教育进入高等院校，各种烹饪刊物日益增多，烹饪研究机构逐步建立，烹饪原料的研究工作也在进一步展开，随着科学技术的发展，各种新的烹饪原料也不断涌现，这一切都为烹饪艺术展示了光辉的前程。

三、学习烹饪原料知识的重要性

烹饪原料是烹饪的物质基础，一切烹饪实践活动都是以烹饪原料为加工对象而展开的。“物性不良，虽易牙烹之，亦无味也”。烹饪原料的好坏，直接影响菜点的质量。

菜点品种的多少，菜点口味的保证，菜肴质感的产生，营养目的的实现等等，烹饪原料对其都起着重要的作用。只有学好烹饪原料知识，才能在烹饪实践中正确的选择原料，合理使用原料，使菜点无论在数量上还是质量上真正有物质保证。

进入当代社会，人们对具有几千年历史的中式烹饪提出了更高的要求，对烹饪原料的要求也随之提高。因此在继承祖先优秀的烹饪文化遗产的基础上，运用现代科学技术，使烹饪原料推陈出新，并且对烹饪原料进行更加广泛深入的研究，以促进我国烹饪行业的进一步发展，这些是烹饪工作者义不容辞的责任和任务。

第二节 烹饪原料的分类及品质鉴定

一、烹饪原料的分类

（一）烹饪原料分类的意义

我国的烹饪原料品种繁多，包括飞禽、走兽、家禽、家畜、蔬菜、水果、粮食、水产品、调味品等等。据不完全统计，其总数约在万种

以上,其中常用的约在3 000种左右,随着科学技术的发展还会不断出现新的烹饪原料。对如此众多的原料按一定的标准和依据进行科学的分类是非常必要的,也是很有实际意义的。

烹饪是科学,是文化。要研究中国烹饪就必须研究烹饪原料,并逐步建立烹饪原料的学科体系,对烹饪原料进行科学的分类。首先,各种原料归纳分类,便于全面的客观的反映我国烹饪原料的全貌,系统的分析认识烹饪原料的各种属性、特点,以及烹饪原料与烹调技术的内在联系,进一步开发和充分利用烹饪原料。其次,对众多的烹饪原料进行分类,是学习、认识的需要。由于按一定的依据和标准对原料进行分类,就能比较系统全面的了解原料的性质、特点等情况,便于学习。其三,对原料进行分类是烹饪应用的需要。由于对原料进行了分类,便于按照原料的分类对菜肴进行编排分类,利于学习和查找。

(二) 烹饪原料的分类方法

目前我国对于烹饪原料的分类尚无统一的方法。由于分类的依据不同,已形成了几种分类方法,这些方法是从不同角度,按不同的标准和依据进行分类的,所以作用各不相同,并且各有优点和不足的地方。常见的几种方法如下:

1. 按原料性质分类 可分为动物性原料,如家畜、家禽、鱼类、虾蟹类等;植物性原料,如粮食、蔬菜、果品等;矿物性原料,如盐、碱、矾等;人工合成原料,如香料、色素等。这种分类方法属性明确、简单明了,容易理解和记忆,应用较广泛。

2. 按商品种类分类 可分为家畜肉、家禽肉、蛋品、水产品、肉制品、干货制品、粮食、蔬菜、果品、调味品等。这种方法是根据烹饪原料在商品流通中的不同部门所经营的商品而分的。基本上反映各类原料的共性,比较清楚,也较容易学习,此类方法应用较广泛。

3. 按原料加工与否分类 可分为鲜活原料,如鲜肉、鲜鱼、活禽、活鱼、新鲜蔬菜、新鲜水果等;干货原料,如海参、蹄筋、燕窝、鱼

翅、海米、干贝、干肉皮、干莲籽、干黄花菜等；复制品，如火腿、松花、腊肉、咸肉、肉松、灌肠等。这种方法划分较粗，有重复的现象，因为同一种原料既有鲜活的又有干货制品，有的还可以加工成复制品。

4. 按原料在菜点生产过程中的地位分类 即分为主料(具体菜点中的主要原料)；配料(具体菜点中的辅助原料)，也称辅料；调料(各种调味品)。这种分类方法局限性较大，原因是主料、配料只能具体到一个菜点中，而实际上同一种原料在不同的菜肴中它的地位也会有不同，在这个菜中是主料，在另一个菜中会是辅料。因此这种方法仅能反映某种原料在具体菜点中的地位。

以上四种分类方法层次较少，分类简单，简便易学，但对有些原料则出现归属不清，且容量少的缺点。

5. 其他分类 目前出现的一种以烹饪专业的应用习惯为基础，参考生物学、园艺学、商品学、中药学、营养学等分类方法，结合原料在烹调制作中的用途进行多级分类的方法。即第一级把原料按在烹饪中的用途分为鲜活主配料、加工主配料、调味原料、佐助原料四大类。第二级在鲜活主配料及加工主配料中按原料的性质及不同类别的加工制品分类；在调味原料中按基本味型分类；在佐助原料中按水、油脂、添加剂分类。第三级按各种烹饪原料的自然门类分，如动物性原料可分为畜禽类、野味类、蛋乳类、水产类、虫类等。第四级按原料的属种和某些特点分类，如水产类分为鱼类、虾蟹类、软体类、其他水产类等。第五级按原料的属种及特点介绍具体的类别。第六级则是具体品种。

上述这种分类方法综合了多种学科的分类法，并结合烹饪的具体情况进行分类。由于采取了梯级分类号的办法，使层次分明，能将各种原料收集归类。但该方法较复杂，适宜层次较高的研究工作使用。

本书采取第五种分类方法加以简化后而成。此种分类方法既适合中等职业学校学生学习，又便与烹饪高等教育衔接。详见下表。

原料分类表

主配原料	动物类	家畜肉、家禽肉、野味、水产品、蛋乳品
	植物类	粮食、蔬菜、果品
	加工类	畜兽及禽制品、水产制品、蔬菜制品、粮食制品、蛋乳制品
调味原料	咸味调味品、甜味品、酸味调味品、鲜味调味品、辣味调味品、香味调味品、苦味调味品、其他调味品	
佐助原料	油脂、芡粉、添加剂	

二、烹饪原料的品质鉴定

(一) 烹饪原料品质鉴定的意义

所谓烹饪原料的品质鉴定,就是运用一定的检验手段和方法,对烹饪原料进行质量优劣的鉴定。烹饪原料是菜点的物质基础,原料的品质好与坏,直接影响菜点的质量,所以搞好原料的品质鉴定有着重要的意义。

中式菜点的特点之一就是选料讲究。根据菜点的质量要求选用适当的原料。由于原料的品种繁多,同一种原料可以有多种品种,其品质特点就有差异,只有对其进行品质鉴定,才能优胜劣汰选用优质原料,以保证菜点质量。另外,通过对烹饪原料的品质鉴定,还可以根据原料实际的品质情况,扬长避短,使原料既能物尽其用,又能因材施教。

(二) 烹饪原料品质鉴定的依据和标准

1. 原料固有的品质 它包括原料的营养价值、质地、味感等。如果原料保持了固有的品质,那么原料的品质就好,反之原料的品

质就差。如木耳本身没有滋味,但如果尝一下有甜或咸味,那说明固有的品质发生了变化,因此可判定这种木耳的品质不好。

2. 原料的纯度和成熟度 原料的纯度越高则原料的品质越好。原料的成熟度要根据具体品种,恰到好处为宜。

3. 原料的新鲜度 新鲜程度是鉴别原料品质最重要、最基本的标准。原料从收获下来到使用,在运输存放过程中会使原料的新鲜程度发生变化。这些变化一般都能从原料的外观上反映出来,我们可以根据这些变化来判断原料的新鲜程度。

(1) 形态的变化:任何烹饪原料都有其一定的形态,原料越新鲜其原有的形态就保持得越好,反之就会发生变化。如不新鲜的蔬菜其形态蔫缩,不新鲜的鱼其眼稍有塌陷等。通过形态变化的程度,可以判断原料的新鲜程度。

(2) 色泽的变化:任何原料都有其本身的色彩和光泽。随着新鲜程度的降低,其色彩和光泽就要发生变化。一般说,原料固有的色泽变得灰暗或出现不应有的色泽时,说明原料的新鲜程度下降。如新鲜的猪肝呈褐色或紫红色,有光泽,不新鲜时则颜色暗淡、发黑或无光泽。新鲜的虾呈青绿色或青白色,虾皮壳发亮,反之皮壳发暗,色泽变为红或灰紫色。

(3) 水分的变化:新鲜原料具有一定的含水量。原料的含水量变多变少都说明原料品质出现问题,特别是含水量较多的新鲜蔬菜和水果,如水分损失越多,则新鲜程度越低。干货原料如果含水量增多,则说明原料受潮,其品质不佳。

(4) 重量的变化:烹饪原料由于受外界因素的影响和内部因素的变化,其含水量会发生变化,而含水量的多少直接影响到它的重量。一般鲜活原料的重量如果减轻,那么它的新鲜程度则降低。干货原料则相反,重量增加,则表明吸湿受潮,是质量下降的表现。

(5) 质地的变化:新鲜烹饪原料大都是质地坚实,或富有弹性和韧性。如果质地变得松软、弹性差,则说明不新鲜。如新鲜的肉,断面紧密,富有弹性,用手按捺后能迅速恢复原状,反之则达不