

巴國
布衣

BAGUOBUYI

丛书主编 胡志强

BAGUOBUYI ZHONGSHI PENGREN CHUANCAI DAZHONGZHUAN JIAOCAI

巴国布衣中式烹饪（川菜）大中专教材



川菜原料知识

CHUANCAI YUANLIAO ZHISHI

张刚 编著



四川大学出版社

布衣巴國

BAGUOBUIYI

巴国布衣中式烹饪（川菜）
大中专教材

川菜原料知识

CHUANCAI YUANLIAO ZHISHI

张 刚 编著



四川大学出版社

选题策划:姜 涛
责任编辑:陈 纯
责任校对:周 颖
封面设计:罗 光
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

川菜原料知识 / 张刚编著. — 成都:四川大学出版社,
2003.9

巴国布衣中式烹调培训教材

ISBN 7-5614-2693-3

I. 川... II. 张... III. 烹饪-原料-技术培训-
教材 IV. TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 086197 号

书 名 川菜原料知识

作 者 张 刚 编著
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
印 刷 郫县犀浦印刷厂
发 行 四川大学出版社
开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 6.75
字 数 167 千字
版 次 2003 年 11 月第 1 版
印 次 2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数 0 001~4 000 册
定 价 12.00 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆ 网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

巴国布衣中式烹饪（川菜） 大中专教材编审委员会

顾 问：魏明伦 史正良

主 任：何 农

副主任：胡志强 何 学 苏一祥

编 委：（按姓氏笔画为序）

尹华林 王胜武 王 峰

刘明友 成 军 朱奕玲

张 刚 陈 伟 陈 海

杨强莎 曹明亮 夏堪豫

韩 峰

味型，突出职业教育与时俱进的特色。

2002年初，成都巴国布衣餐饮发展有限公司负责理论文化管理并兼任四川巴国布衣烹饪技术学院院长的胡志强先生，会同巴国布衣烹饪技术学院、四川烹饪高等专科学校、四川理工大学的有关教师，根据上述要求，提出了这套教材的构成思路、特点，以及这套教材的单册名称及目录。经过编审委员会和参写者充分的讨论，进入了正式的编写过程，并于2003年春节后完稿。

经过全体参编人员的努力，本套教材即将陆续付梓，我们诚恳欢迎广大烹饪工作者对这套教材提出宝贵的意见，以便再版时修订。

丛书编委会
2003年9月

绪 论

烹饪原料是用于制作菜点的各种原料的总称，是菜点质量的保证，一切烹饪行为都离不开烹饪原料。可以这样的说一句：“烹饪原料是烹饪的物质基础”，我们从事的一切烹饪活动都是以烹饪原料为对象而展开的，烹饪技术的高低、作出菜肴质量的好坏等等诸多方面都是通过烹饪原料来表现的，再高级的烹调师如果没有好的烹饪原料，也难烹制出好的佳肴。所以要学好烹饪学，必须掌握好烹饪原料知识。

目 录

绪 论	(1)
第一章 烹饪原料知识研究的意义、对象、内容和方法 ...	(1)
第一节 烹饪原料知识研究的意义	(1)
一、研究原料的产季	(1)
二、研究原料的产地	(1)
三、研究原料的固有品质	(2)
四、研究原料的外部特征	(2)
五、研究原料的卫生要求	(2)
第二节 烹饪原料知识的研究对象及内容	(3)
第三节 烹饪原料知识的研究方法	(3)
第二章 烹饪原料的分类及品质鉴定	(5)
第一节 烹饪原料的分类	(5)
一、按原料加工与否分	(5)
二、按原料自身的属性分	(5)
三、按原料的商品种类分	(6)
四、按原料在菜点制作过程中的地位分	(6)
第二节 烹饪原料的选择和鉴别	(6)
一、烹饪原料选择的基本因素	(7)
二、烹饪原料的品质鉴定	(8)
第三节 烹饪原料的基本保藏方法	(11)
一、引起烹饪原料变质的因素	(11)

二、保藏烹饪原料的基本方法及其原理	(13)
第三章 植物类原料	(17)
第一节 粮食类及粮制品	(17)
一、粮食的化学成分	(17)
二、主粮	(17)
第二节 蔬菜制品	(30)
一、蔬菜的化学成分	(30)
二、蔬菜的分类	(32)
三、我国主要蔬菜情况简介	(34)
四、蔬菜的保管方法	(67)
五、蔬菜制品	(68)
第三节 果品类	(70)
一、果品类原料的营养成分	(71)
二、鲜果类	(76)
三、干果类	(83)
四、蜜饯	(88)
五、果品的贮存与保管	(90)
第四章 畜禽及水产类原料	(92)
第一节 家畜及制品	(92)
一、家畜肉类的化学成分和组织结构	(92)
二、家畜肉的种类、特征和烹调要求	(96)
三、常见的兽类野味	(102)
四、家畜肉的保管方法	(114)
五、家畜肉制品	(115)
六、乳与乳制品	(118)
第二节 家禽及制品	(121)
一、家禽的化学成分	(121)
二、禽肉的种类	(122)

三、蛋与蛋制品·····	(124)
四、禽肉的保管方法·····	(128)
五、家禽肉制品·····	(128)
第三节 水产及制品·····	(130)
一、鱼类的营养成分及种类·····	(130)
二、虾蟹类·····	(150)
三、水产制品·····	(157)
四、鱼类的保管方法·····	(164)
第五章 调味品及食疗原料·····	(166)
第一节 调味品原料·····	(166)
一、调味品之于烹饪中的作用·····	(166)
二、调味品的种类·····	(167)
第二节 食疗原料·····	(195)
一、食疗原料的作用·····	(195)
二、食疗原料的常见品种·····	(196)

第一章 烹饪原料知识研究的意义、对象、内容和方法

第一节 烹饪原料知识研究的意义

烹饪原料是制作菜肴的物质基础，原料的优劣直接关系到菜肴的质量，因此在菜肴制作中对烹饪原料的研究有其特殊的意义。

一、研究原料的产季

烹饪原料因生产季节不同，质量存在差异，研究熟悉各种原料的盛产期、低产期、肥壮期、瘦弱期和老韧期等，才能选择到最佳的适合于烹调加工与食用的原料品种。如不同季节的青笋，质地和口感是不一样的。

二、研究原料的产地

农副产品不同于工业品，其质量会受气候、土壤等因素的影响。因此，在选料时考虑原料产自何地也是一个重要因素。同一原料因产地不同，质量悬殊。熟悉原料的产地，既可以选择到优质原料，又可以促进各地原料的交流，扩大各地方菜系的原料来源，甚至可以引进一些外国优质原料为中国烹饪所用。如花椒产

地不同所表现的麻味和香味是不一样的。

三、研究原料的固有品质

原料的固有品质是指原料本身所必须具备的营养价值、口味、质地等指标。原料的食用价值越高，其品质就越好。不同的原料有各自不同的最佳食用价值和品质特点。原料的固有品质取决于原料的品种、产地、产季、培育方式和部位等因素，研究熟悉并能掌握鉴别标准，就可按需要选择适用的原料。如鸡肉的各部位品质是不一样的。

四、研究原料的外部特征

同一种动植物原料，用不同方式培育出来或喂养的，其品质就大不一样，外部特征也有区别。一般来说，用人工肥料种植出来的蔬菜，质量次于用天然肥料的；用人工合成饲料喂养的动物原料，质量次于喂天然饲料的。有的原料还有人工培植的品种，其质量远低于天然品种，如人工蘑菇、人工鲢鱼、网箱鲤鱼……有些原料还常有赝品，尤其是一些珍稀名贵的高档原料，更易出现假冒商品。凡属赝品者，其外部特征与真品是有差异的，研究熟悉原料的外部特征，有助于我们鉴别原料的真伪。

五、研究原料的卫生要求

烹饪原料是用来烹制菜肴供人们食用的，必须符合饮食卫生的要求，要能识别原料的生物污染、化学污染等现象，区别有毒的动植物原料，区分不可用作食品原料的制品（如亚硝酸盐、非食用色素、桐油等）和发霉、腐败、变质、变味及虫蛀、鼠咬等原料。凡不符合卫生质量标准者，不能食用。

第二节 烹饪原料知识的研究对象及内容

烹饪原料知识是烹饪专业的基础知识，其研究对象是指饮食行业经常使用的烹饪原料。所谓烹饪原料是指供烹饪加工制作食物所应用的一切可食的物质，包括天然的和人工合成的。我国疆域辽阔，海岸线长，境内有高山、平原、丘陵、江河和湖泊，水网交错，加上气候温和、雨量充沛这些自然条件，为各种动植物的繁殖生长提供了良好的自然环境。因此，我国的烹饪原料品种繁多，来源广泛，而且质量优良。据统计，到目前为止，已经作为烹饪原料使用过的物质有两千种以上，而且现在还在不断地发现新的品种。所有这一切，都是烹饪原料知识所要研究的对象。

烹饪原料知识研究的内容也很多，它主要研究烹饪原料的外形特点，结构组成，化学成分，营养价值，理化性质，产地及上市季节，品质特点及鉴定保管方法等方面。因此，烹饪原料知识与许多的自然科学有着密切的关系。生物学、物理学、化学、生物化学是研究烹饪原料的重要理论基础，没有这些基础知识就不可能正确地选定原料的品质。由于绝大部分烹饪原料来自动植物产品，所以又要了解农艺学和畜牧学的有关知识。此外，烹饪原料是直接用来制作菜肴的，因此，它与原料加工技术，烹调技术，面点制作技术，饮食营养卫生有着直接的联系。

第三节 烹饪原料知识的研究方法

研究烹饪原料，有其独特的方法。首先，应当理论联系实

际，重视对实物的研究。每一种烹饪原料都是一种物质，因此，我们的研究工作应从具体的原料着手，根据研究内容的要求，对它进行全面的探讨，弄清它的实质。诸如研究原料的组织结构、营养成分以及对原料的品种鉴别，质量鉴定，名特产品的认识，烹饪应用的特点等，都必须从具体的原料着手，通过对原料实物的调查、辨认及应用实验手段来完成，既研究单一的原料，更重视原料组合的关系。烹饪原料的实际应用，从来不是单个的，而是若干原料混合在一起才能制成一道菜点。菜肴中有主料、配料、调味料之分，因此，仅仅研究某一种原料并不够，还需要研究这一原料和其他原料相互之间的关系，为原料之间的搭配提供依据。什么主料用什么配料，是最佳组合，可以得到色香味、质量和营养俱佳的效果，这就需要既认识单个原料，也需要认识组合之中的其他原料。其次，必须总结整理发掘前人留下的宝贵经验。我国是一个有着数千年文明历史的国家，勤劳智慧的祖先，不仅通过农业、畜牧业、养殖业等为我们提供了众多的可供选择的烹饪原料，而且经过历代厨师的反复实践为我们筛选出一系列制作佳肴的烹饪原料，这是一笔十分珍贵的遗产。我们应对其进行总结挖掘，从而进一步借助自然科学研究成果，展开对烹饪原料的研究。

总之，在实践中研究原料，从中寻求原料应用的规律并上升到理论，然后回过头来指导实践，再提高，如此不断往复，使我们对烹饪原料的认识不断深化，是研究烹饪原料的最根本的方法。任何脱离原料实物，脱离烹饪实践的研究方法都是不可取的。

思考题

1. 什么是烹饪原料？
2. 烹饪原料知识研究的对象和内容分别是什么？
3. 烹饪原料研究的方法是什么？

第二章 烹饪原料的分类 及品质鉴定

第一节 烹饪原料的分类

烹饪原料种类繁多，千差万别，有动物、植物、微生物原料，也有非生物的矿物性原料和人工合成的原料。这些原料涉及面广且量大，牵涉的国家较多。它们与自然界的复杂关系，而人们应有条理地了解原料的性质和特点，从而合理地、科学地应用原料。

烹饪原料的分类，通常按照一定的标准来进行。由于划分原料种类的标准不同，因此烹饪原料的分类方法也很多，大致可归纳为如下几种。

一、按原料加工与否分

原料按加工与否可分为鲜活原料（鲜肉、鲜菜、活禽、活鱼等），干货原料（笋干、虾米、干果等），复制品原料（香肠、腊肉等）三类。

二、按原料自身的属性分

原料按自身的属性可分为动物性原料（猪、牛、鸡、鱼等），植物性原料（粮食、蔬菜、果品等），矿物性原料（盐、碱、矾

川菜原料知识

等), 人工合成原料(香料、色素等)四类。

三、按原料的商品种类分

原料按商品种类可分为粮食(如米、面粉、杂粮等), 蔬菜(青菜、萝卜、黄瓜等), 肉及肉制品(猪肉、牛肉、鸡肉松、火腿等), 水产品(鱼、蟹、虾、蚌等), 干货及干货制品(木耳、银耳、笋干等), 果品(苹果、梨、荔枝、葡萄等), 调味品(盐、酱油、醋、味精、胡椒粉等)。

四、按原料在菜点制作过程中的地位分

原料按菜点制作过程中的地位可分为主配料(指菜点的主要原料和辅助原料), 调味料(指制作菜点所用的调味品), 佐助料(指菜点制作过程中除主配料、调味料以外的辅佐菜肴烹制的不可缺少的原料, 如水、油脂、色素、芡粉等)三类。

为了便于教学, 本教材采用原料在菜点制作过程中的地位分类的方法进行系统阐述。

第二节 烹饪原料的选择和鉴别

一般情况下, 烹调技术的高低, 直接影响到菜肴的质量, 但是原料的品质却是决定菜肴质量的前提。原料品质差, 即使厨师技艺再高, 也难以烹制出高质量的菜肴。因此, 正确的选择和鉴别烹饪原料, 是做好一名厨师必须掌握的基本内容。只有这样才能正确合理地使用各种原料烹制出质量可靠, 色、香、味、形俱佳的菜点。

一、烹饪原料选择的基本因素

(一) 不同原料的季节特点

大部分烹饪原料都来自于自然界的动植物。它们的生长受季节、气候影响较大。一年之中，有其生长的旺期，也有生长的停滞期；有肥壮期，也有瘦弱期；有生长期，也有繁殖期；有幼嫩期，也有成熟期，等等，所有这些，都与其生长的季节有关。因此，我们必须掌握好这些特点，在不同的季节选择不同的原料，从而烹制出不同的时令佳肴。例如，选择螃蟹要九月团、十月尖；甲鱼要以菜花和桂花开时为最好；刀鱼以清明前后上市的质量为最佳；韭菜有“六月韭，驴不瞅，九月韭，佛开口”之说等等。所有这一切，都说明原料的品质与其生长季节有密切关系。

(二) 各类原料的地区特点

我国地域辽阔，物产丰富。但由于各地区自然环境不同，加上气候等因素，以及动物饲养和植物种植方法的不同，所产的原料其品质也有所差异。因此，要掌握各地方名特产品的使用特点，进行合理的运用，才能烹制出具有地方特色的佳肴。例如金华火腿，必须用当地的瘦型猪“两头乌”进行加工；榨菜以四川涪陵的为最好最有名；再如东北的哈士蟆；江苏的太湖莼菜等。这些地方名特品种在菜肴制作中都具有非常重要的作用。

(三) 同一原料的不同部位

同一原料的不同部位其质地结构、特点都不相同，因此，在选料时应该合理选择，充分利用。如家畜、家禽肉体是由肌肉组织、结缔组织、脂肪组织、骨骼等部分组成，而且各个部位的肉有肥、瘦、老、嫩之别，所以必须利用不同部位的不同特点使用不同的烹制方法，有的适于爆炒，有的适于烧煮，有的适于酱卤，有的适于煨汤。只有这样，才能保证菜肴的质量和特点。

(四) 鉴别原料品质的好坏

烹饪原料大都来自动植物，极易发生品质的变化。因此必须根据原料品质的好坏，有选择地使用原料，这是选择原料的一个重要方面，因为其不仅直接关系到菜肴的质量，更重要的是关系到顾客的健康。所以，在选择原料时应注意：

- (1) 有病或带有病菌的原料不能使用。
- (2) 含有毒物质的原料不能使用。
- (3) 腐烂、变质、发霉、变味、虫蛀、鼠咬的原料不能使用。

此外，节约用料，做到物尽其用，避免损失和浪费也是我们选择原料时应注意的一个方面。

二、烹饪原料的品质鉴定

(一) 品质鉴定的标准

1. 原料固有的品质

每一种烹饪原料都有其自身所固有的特点，这些特点包括营养价值，口感质地等指标，也就是原料本身的食用价值。食用价值越大，品质就越好，原料固有品质同原料的品种、产地有密切的关系。

2. 原料的纯度和成熟度

原料的纯度指原料中所含杂质的高低，杂质含量越少，纯度越高，其品质就越好，反之则差。成熟度指原料成熟的程度，一般来讲原料的成熟度应该恰到好处，过嫩的原料含水量多，养分少，风味不足；过老的原料水分含量太少不利消化吸收，且质地粗，风味也不佳。因此，成熟度恰到好处的原料品质就好，原料的成熟度同原料的生长时间、上市季节有密切的关系。

3. 原料的新鲜度

新鲜度是鉴定原料品质的最基本标准，各类原料均可因有效