

Pengren



烹饪原料知识

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第二版)



pengren pengren pengren

中国劳动社会保障出版社

pengren



烹饪原料知识

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第二版)



pengren

pengren

pengren



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪原料知识 / 周宏主编. — 2 版. — 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2007

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

ISBN 978-7-5045-5872-5

I. 烹… II. 周… 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 (2007) 第 054417 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

中青印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15 印张 298 千字

2007 年 7 月第 2 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定价: 19.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

为了更好地适应全国中等职业教育课程改革的需要，特制定本



第1章 烹饪原料概述 / 1

- 2 § 1—1 烹饪原料研究的内容
- 4 § 1—2 烹饪原料的分类
- 4 思考题

第2章 粮食类 / 5

- 6 § 2—1 粮食类原料的分类
- 6 § 2—2 谷类粮食及其制品
- 15 § 2—3 豆类粮食及其制品
- 21 § 2—4 薯类粮食
- 23 思考题

第3章 蔬菜类 / 24

- 25 § 3—1 蔬菜类原料的分类
- 26 § 3—2 常见蔬菜品种介绍
- 66 思考题

第4章 果品类 / 67

- 68 § 4—1 果品类原料的分类
- 69 § 4—2 常见果品品种介绍
- 91 思考题

第5章 家畜类 / 92

- 93 § 5—1 常见家畜的分类
- 94 § 5—2 常见家畜介绍
- 104 § 5—3 畜肉制品
- 108 § 5—4 乳及乳制品
- 110 思考题

目 录

Contents

第6章 家禽类 / 111

- 112 § 6—1 常见家禽的分类
- 113 § 6—2 常见家禽介绍
- 119 § 6—3 禽肉制品
- 121 § 6—4 禽蛋及其制品
- 124 思考题

第7章 水产品类 / 126

- 127 § 7—1 常见水产品的分类
- 127 § 7—2 鱼类
- 149 § 7—3 虾、蟹类
- 155 § 7—4 软体动物类
- 163 思考题

第8章 干货类 / 164

- 165 § 8—1 干货类原料的分类
- 166 § 8—2 动物性干货原料
- 181 § 8—3 植物性干货原料
- 194 § 8—4 干货类原料的品质鉴选及保管方法
- 195 思考题

第9章 调辅料类 / 196

- 197 § 9—1 调料
- 226 § 9—2 辅助原料
- 232 思考题

第1章

烹饪原料概述

学习目标

1. 了解烹饪原料的基础知识，掌握影响烹饪原料质量的因素，明确烹饪原料在烹调中的重要性，提高学生对以后课程内容的学习兴趣。
2. 明确本课程在烹饪专业中的重要性。



§ 1—1 烹饪原料研究的内容

烹饪原料是指通过烹调加工制作各种主食、菜肴、糕点和小吃的可食性原料的总称。学习烹饪原料,首先要知道烹饪原料的名称,掌握原料的产地、产季、外部特征、性质特点、烹调用途、品质鉴定、原料分类、注意事项及储存保鲜、营养等方面的知识。只有掌握烹饪原料的基础知识,才能对烹饪原料进行科学合理的使用,以丰富菜点的花色和品种。烹饪原料必须具备的三要素是:具有营养价值,具有良好的口味和口感,具有食用安全性。

一、烹饪原料的产地、产季

1. 产地

烹饪原料品种繁多,各国或各地区都有自己的物产和特产,了解烹饪原料的产地来源,对加工制作菜点有借鉴、指导和帮助作用。

2. 产季

因各国或各地区所处地理位置不同,气候差别较大,各种原料适应生长的环境不同,造成了原料的出产季节不同。同种原料也有它的最佳出产时段。掌握了原料的最佳出产时段,为我们及时选料烹饪提供了最佳时段。

二、烹饪原料的品种特点、烹调用途及品质鉴定

1. 品种特点

为了烹制出色、香、味、形俱佳的菜点,必须正确选料,因烹饪原料品种较多,各有其不同的外部特征、质地及口味等。有的多性兼之,即使同种原料也有着不同的特点。例如,猪肉中的五花肉、前肩肉、后腿肉等有其自身的特点。掌握每一种烹饪原料的特点及各部分的性能差异,就是为烹饪原料寻求最佳的调味方法、初加工方法和烹调方法。最大限度地发现原料的物性之美。

2. 烹调用途

烹饪原料是供烹调工作使用的物质资料。各种原料都有不同的物性,研究原料的用途,就是寻求与原料性质相适应的烹调方法。最大限度地突出原料所具有的口感、滋味和特殊风味,为人们提供营养卫生、色、香、味、形俱佳的菜点。

3. 品质鉴定

影响菜点成败的主要因素有两个方面:一是原料的品质质量,二是烹调技艺。烹饪原料的品质鉴定与选料尤为重要,若用劣质或腐败的原料,菜点的质量就无法保证。

(1) 品质鉴定的依据和标准

1) 原料的固有品质。原料本身必备的结构形态、营养价值、口味、质地等(与原料的品种、产地、收获季节及时间等有关)。

2) 原料的新鲜度。原料的新鲜度是鉴别原料质量最基本的标准(与保鲜储存方法、存放时间有关)。主要表现在与形态、色泽、水分、质地、气味、清洁卫生有关。

(2) 烹饪原料鉴定的基本方法

烹饪原料鉴定的基本方法可分为理化鉴定和感官鉴定两种。

1) 理化鉴定。是指利用物理、化学、微生物等知识并借助相关仪器对烹饪原料的优劣进行鉴别的方法。

2) 感官鉴定。是在实际工作中最为简便、实用、迅速有效的一种鉴定方法,是运用我们的眼、耳、鼻、舌、手等器官去感受原料的外部特征,鉴定原料的优劣。检验者要有一定的经验。视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉这五种感官鉴定方法在实际运用中不是孤立的,有些原料需要使用多种鉴定方法配合来鉴定原料的优劣。为了准确鉴别原料的质量优劣,检验者必须反复实践,以积累丰富的经验。

三、烹饪原料的储存保鲜、营养成分及注意事项

1. 储存保鲜

在烹调中对于鲜活原料应现买现用,以防存放时间过长引起原料干老、变色甚至腐败而降低原料的使用价值,造成经济损失。干货原料库存也不宜过多,对于那些不能一次使用完的原料,一般采用低温保存法(最常用)、高温保存法、腌渍或烟熏、脱水干制、密封、气调、辐射、保鲜剂、活养等储存方法。

2. 营养成分

烹饪原料中所含的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水六大营养素。这些营养成分存在于不同的原料中,其所含营养素种类及含量的多少不同。研究原料成分是为了合理营养、平衡膳食及合理烹调的需要,从而达到科学膳食的目的。

3. 注意事项

因为烹饪原料的产地、产季、生长环境、结构特点、可食部位等不同,因而在烹饪中所适应的烹调加工方法也就不同。在烹调加工时应去其老、残、有异味和不可食部位。运用最佳的烹调方法,突出原料本身具有的鲜美滋味和良好的口感,保证原料的营养价值。

§ 1—2 烹饪原料的分类

按照烹饪原料性质选择恰当的标准和依据,需要将各种各样的烹饪原料进行系统分类。对烹饪原料进行分类,有助于烹饪原料学科体系的科学化、系统化,有助于全面认识烹饪原料的性质和特点,有助于合理利用烹饪原料。

烹饪原料的分类如图 1—1 所示。

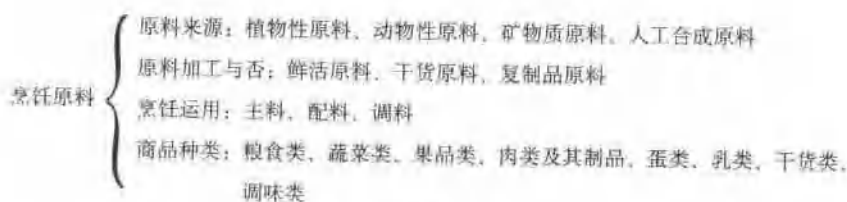


图 1—1 烹饪原料的分类

思考题

◇名词解释

烹饪原料

◇填空题

1. 烹饪原料研究的主要内容有_____、_____、_____、_____和_____等。
2. 烹饪原料必须具备的三要素是_____、_____和_____。

◇简答题

烹饪原料的分类方法有几种? 请分别列举。

第2章 粮食类

学习目标

1. 掌握粮食类原料的分类方法及常见粮食在烹调中的应用。
2. 掌握常用粮食的名称、产季和产地，了解粮食的品质鉴选与保管方法。
3. 建议在讲解本章之前或之后进行一次市场考察，最好是有教学光碟配合进行讲解。



§ 2—1 粮食类原料的分类

一、粮食类原料的分类方法

粮食是我国人民最基本的主食，也是一类重要的烹饪原料。按粮食的属性划分，其主要包括三类。粮食的分类如图 2—1 所示。

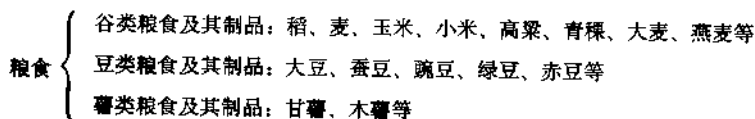
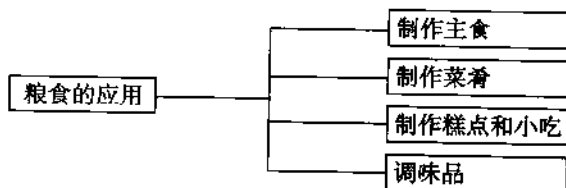


图 2—1 粮食的分类

二、粮食类原料在烹调中的应用



§ 2—2 谷类粮食及其制品

一、稻、大米及其制品

稻 又称水稻，属禾本科植物，是主要粮食作物之一。

1. 产地

我国是稻的主要生产国家，其主要产区集中在长江流域和珠江流域，华北地区和东北部分地区也有生产。

2. 产季

夏季、秋季。

3. 特征

稻的品种很多,按粒形和粒质可分为籼稻、粳稻和糯稻三类。籼稻子粒细长,呈长椭圆形或细长形,米粒耐压性能差,加工时容易产生碎米,出米率较低;粳稻子粒短圆,呈卵圆形或椭圆形,米粒硬度大,耐压性能好,出米率高;糯稻按粒形可分为粳糯稻(呈长椭圆形或细长形)和粳糯稻(呈椭圆形)。

4. 烹调用途

将稻粒碾制去壳后即为大米,是制作主食、糕点、小吃等的主要原料,还是制调料品和酿酒的原料。

5. 品质鉴定

以粒形均匀整齐、饱满干燥,无未熟粒、无病虫粒、无霉变、无发芽为佳。

6. 注意事项

注意保存方法,防鼠、防虫。

7. 保鲜方法

气调储藏法。

大米 是经水稻加工而得到的制品,米类原料在烹饪中应用广泛,尤其是在面点制作中常作为坯原料之一。常用的米类大体上有三种,即籼米、粳米和糯米。

籼米 我国米类中产量最多的一种,由籼稻加工而成。

1. 产地

四川、湖北、湖南、广东等地均有栽种。

2. 产季

夏季、秋季。

3. 特征

籼米的米粒呈细长或圆长状,颜色灰白,半透明,米粒中含有较多的腹白。米质较疏松,硬度小,耐压差,容易细碎。米粒在成熟中吃水量大、胀性大、出饭率高,但黏性小、口感干而粗糙。

4. 烹调用途

籼米适于制作各种米饭、稀粥和发酵米制品。干米炒熟后磨成粉还可作为粉蒸类菜肴的配料。

5. 品质鉴定

以粒形整齐、饱满干燥、有光泽、熟制后有鲜香味、无碎米、糠皮少、无霉变、脱壳时间短的新鲜米为佳。

6. 注意事项

用籼米制作米饭时一定要蒸,而不能用捞的烹调方法,蒸的烹调方法不会损失大量的维生素。

7. 保鲜方法



气调储藏法。

粳米 由粳稻加工而成。

1. 产地

主要产于华北、东北和江苏等地。

2. 产季

夏季、秋季。

3. 特征

粳米的米粒呈短圆状，颜色蜡白，米中腹白面积小，透明和半透明的较多。米质硬而且有韧性，加工时不易破碎，成熟后基本上呈透明状，黏性较强，香味浓郁，但胀性较小，出饭率低于籼米。

4. 烹调用途

适合制作各种米饭和稀粥，也可磨粉后制作年糕、打糕等。

5. 品质鉴定

以粒形整齐、饱满干燥、有光泽，熟制后有鲜香味，无碎米、糠皮少、无霉变、脱壳时间短的新鲜米为佳。

6. 注意事项

由于纯粳米粉调制的粉团具有黏性，一般不作发酵使用。

7. 保鲜方法

气调储藏法。

糯米 又称酒米、江米。由糯稻加工而成。

1. 产地

我国南方地区均有栽种，主要产于浙江和江苏南部等地。

2. 产季

夏季、秋季。

3. 特征

糯米有籼糯和粳糯之分，其米粒形状多，有呈圆形的，也有呈长形的。糯米的颜色乳白，不透明。其成分主要是支链淀粉，成熟后黏性较足，呈透明状，胀性小，出饭率比粳米还低。

4. 烹调用途

适合制作很多面点品种，也可用来酿制米酒。

5. 品质鉴定

以粒形整齐，饱满干燥，有光泽，熟制后有鲜香味，无碎米、糠皮少、无霉变、脱壳时间短的新鲜米为佳。

6. 注意事项

由于纯糯米粉调制的粉团具有黏性，一般不作发酵使用。

7. 保鲜方法

气调储藏法。

米粉 是指大米经加工磨碎而成的粉末状原料。米粉分为生米粉和熟米粉两类。

1. 产地

全国各地均有出产。

2. 产季

一年四季。

3. 特征

根据米粉所用原料不同,分为籼米粉、粳米粉和糯米粉。根据米粉加工方法不同,分为干磨粉、湿磨粉和水磨粉。干磨粉是将各类米不经加水直接碾磨成细粉。其米粉的特点为:含水量少、保存方便、不宜变质,但粉质较粗、色泽较差、滑爽软糯性差。湿磨粉是指将大米淘洗干净后加入大量的水浸泡5~6h,再沥干水分加工成粉末状。其米粉的特点为:粉质较干、磨粉细腻、吃口较软糯,但含水量较多、难于保管。水磨粉是指将大米淘洗干净后浸泡5~6h,再将其连米带水一起磨成米浆,然后滤干水分。其米粉的特点为:粉质非常细腻,但含水量高、难于保管、不宜久藏。

4. 烹调用途

米粉适合制作一些精细的特色糕团、粉条、粉卷等。

5. 品质鉴定

以米粉细腻、含水量少、干燥、耐久藏者为最佳。

6. 注意事项

注意保存干燥、无霉变、无污染,使用前过筛。

7. 保鲜方法

气调储藏法。

米线 又称米粿、米粉、米团、粉干。

1. 产地

全国各地均有出产,福建、广东等地为主要产地。

2. 产季

一年四季。

3. 特征

米线是以大米为原料,经过洗米、浸泡、磨浆、搅拌、蒸粉、压条、干燥等一系列工序制成的粉丝状米制品。其条细长,色泽透明,有韧性。

4. 烹调用途

在烹调中可作为主食,也可作为小吃。



米线



5. 品质鉴定

以色泽有透明感、无斑点和异味，煮后不粘连、不糊汤、无断碎者为佳。

6. 注意事项

鲜制米线，应即制即食。

7. 保鲜方法

冷藏储藏法、气调储藏法。

西米 又称西谷米。

1. 产地

印度尼西亚特产。

2. 产季

一年四季。

3. 特征

西米有的用木薯粉、麦淀粉、包谷粉加工而成，有的由棕榈科植物提取的淀粉制成，是一种加工米，形状像珍珠。分为小西米、中西米和大西米三种，西米的主要成分是淀粉。

4. 烹调用途

用于制作粥、羹和点心。

5. 品质鉴定

以形状像珍珠、大小均匀、颗粒完整、无碎裂、无杂质者为佳。

6. 注意事项

冷水发制后不能用力搓洗。

7. 保鲜方法

气调储藏法。

二、小麦和面粉及其制品

小麦 小麦属禾本科植物，其播种面积居各种粮食之首，我国是世界上栽种小麦最多的国家之一。

1. 产地

我国长江流域、黄河流域、淮河流域及华北平原为主要产区。

2. 产季

夏季、秋季。

3. 特征

小麦的品种很多，主要有普通小麦、密穗小麦、圆锥小麦、硬粒小麦、东方小麦、波兰小麦等。小麦按皮色分为红小麦和白小麦，按季节分为春小麦和冬小麦，按质地分为硬质小麦和软质小麦。

4. 烹调用途

小麦是制作主食、糕点、小吃等的主要原料，还是制调料品和酿酒的原料。

5. 品质鉴定

冬小麦优于春小麦；白小麦优于红小麦；硬质小麦含蛋白质高，用于磨制高级面粉，适于制作面包等；软质小麦性质松软，含淀粉较多，筋力小，其质量不如硬质小麦，磨制的面粉适于制作饼干和糕点。

6. 注意事项

注意保存方法，防鼠、防虫。

7. 保鲜方法

气调储藏法。

面粉 是由小麦经过机械加工而得到的粉料，是制作面点的主要皮坯原料之一，面粉的质量直接影响面点的制作及品质。

1. 产地

主要在长江流域、黄河、淮河流域，华北平原为主要产区。

2. 产季

夏季、秋季。

3. 特征

面粉根据加工精度和用途不同，可分为等级粉和专用粉。等级粉又分为特制粉、标准粉和普通粉三个等级。特制粉又叫富强粉，是一种加工精度较高的面粉，其粉色洁白，颗粒细小，含麸量少，灰分也很少，适合西式面点中面包的制作；标准粉是一种加工精度较好的面粉，其粉色稍黄，颗粒较粗，含麸量多于特制粉，适合制作中式面点及各式面食品；普通粉又叫弱力粉，含麸量较多，色泽较黄，适于制作各种蛋糕和混酥类制品。专用粉是利用特殊品种小麦磨制而成的，或根据使用目的的需要，在等级粉的基础上加入食品添加剂，混合均匀而制成的面粉，按面粉的特点又分为面包粉、蛋糕粉、馒头包子粉。

4. 烹调用途

制作主食、糕点、小吃等。

5. 品质鉴定

以色白、杂质少、面筋含量高、含水量少、新鲜度高、无腐败味、无苦味、无霉味者为佳。

6. 注意事项

存放时间长些的面粉比新磨的面粉的品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法；面粉与大米搭配着吃最好。

7. 保鲜方法

气调储藏法。

面筋 又称百搭菜、面根。

1. 产地