

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



教您学

做低糖、低盐、 低油食品



顾问 杜子才
总主编 薛星 靳振中 马贵觉

山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学做

低糖、低盐、低油食品

JIAONINXUEZUO DITANG DIYAN DIYOU SHIPIN

顾 问	杜子才
总 主 编	薛 星 靳振中 马贵觉
副总主编	石龙江 朱小红 张中强
	周济龙 闫树娟
本册编著	倪子良 刘当成
整 理	辛 欣

山 西 出 版 集 团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您学做低糖、低盐、低油食品 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2007.3

(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)

ISBN 978-7-5377-2934-5

I. 教… II. ①薛…②靳…③马… III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002838 号

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

教您学做低糖、低盐、低油食品

顾 问: 朴子才

总主编: 薛 星 靳振中 马贵觉

出 版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

E-mail: zyhsxty@126.com

电 话: 0351-4922135 (编辑部)

0351-4922072 (编辑部)

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 8

字 数: 103 千字

版 次: 2007 年 3 月第 1 版

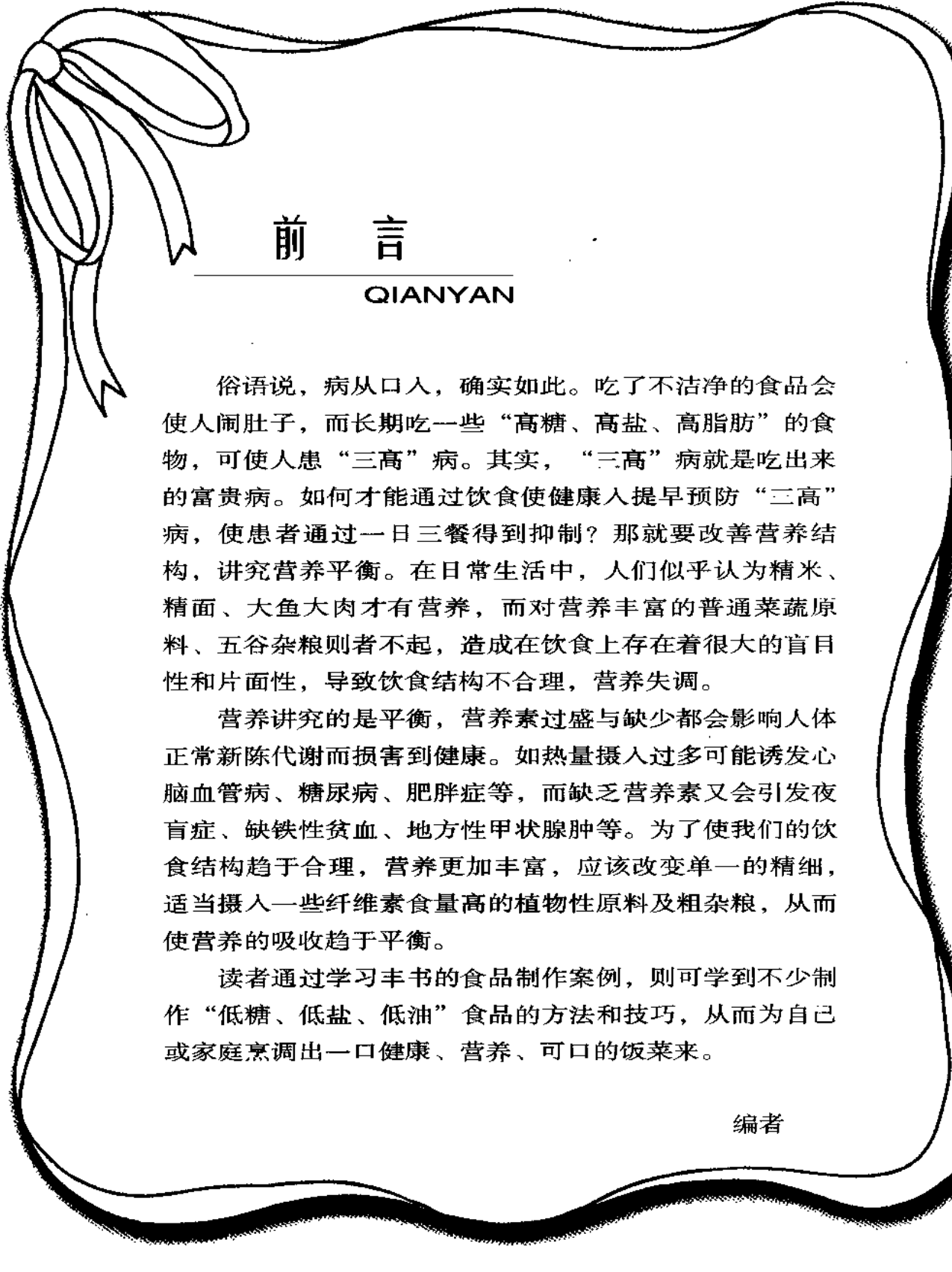
印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1-4 000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-2934-5

定 价: 10.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前 言

QIANYAN

俗语说，病从口入，确实如此。吃了不洁净的食品会使人闹肚子，而长期吃一些“高糖、高盐、高脂肪”的食物，可使人患“三高”病。其实，“三高”病就是吃出来的富贵病。如何才能通过饮食使健康人提早预防“三高”病，使患者通过一日三餐得到抑制？那就要改善营养结构，讲究营养平衡。在日常生活中，人们似乎认为精米、精面、大鱼大肉才有营养，而对营养丰富的普通菜蔬原料、五谷杂粮则看不起，造成在饮食上存在着很大的盲目性和片面性，导致饮食结构不合理，营养失调。

营养讲究的是平衡，营养素过盛与缺少都会影响人体正常新陈代谢而损害到健康。如热量摄入过多可能诱发心脑血管病、糖尿病、肥胖症等，而缺乏营养素又会引发夜盲症、缺铁性贫血、地方性甲状腺肿等。为了使我们的饮食结构趋于合理，营养更加丰富，应该改变单一的精细，适当摄入一些纤维素含量高的植物性原料及粗杂粮，从而使营养的吸收趋于平衡。

读者通过学习本书的食品制作案例，则可学到不少制作“低糖、低盐、低油”食品的方法和技巧，从而为自己或家庭烹调出一口健康、营养、可口的饭菜来。

编者

目 录

MULU

第一讲 营养素 1

- 一、蛋白质与脂肪 1
- 二、糖与维生素 3
- 三、无机盐和水与纤维 5
- 四、老年人的营养需要量 8

第二讲 烹饪原料的分类及初加工 10

- 一、烹饪原料的分类及品质鉴定
..... 10
- 二、新鲜蔬菜的初步加工 12
- 三、水产品的初步加工 14
- 四、家禽、家畜内脏及头蹄的初步
加工 16

第三讲 山珍海味 18

- 一、燕窝 18
- 二、海参 20
- 三、鱼翅 23
- 四、鱿鱼 26

第四讲 禽蛋类 28

- 一、鸡 28
- 二、鸭 30
- 三、鸽子、鹌鹑 32
- 四、蛋 33

第五讲 畜肉类 36

- 一、猪肉 36

目 录

二、羊	38
三、牛肉	40
四、畜内脏	42

第六讲 水产品

一、淡水鱼	45
二、海产鱼	47
三、虾	49
四、螃蟹	51

第七讲 蔬菜类

一、叶菜类	54
二、根茎类	56
三、瓜类	58
四、其他类蔬菜	60

第八讲 食用菌类

一、香菇、草菇、平菇	63
二、鸡油菌、羊肚菌、牛肝菌	65
三、金耳、银耳、石耳	67
四、口蘑、猴头、竹荪	69

第九讲 面点概述

一、面点基本知识	72
二、水调、油酥面团	73
三、膨松面团	75
四、米粉及其他面团	78

第十讲 筱面类

一、栲栳与腐渣角	81
二、谷垒与切条	82
三、菜团与搓鱼	83
四、饨饨与河捞	84

第十一讲 荞面类 85

- 一、碗脱与河捞 86
- 二、圪脱与凉粉 87
- 三、削面与拿糕 88
- 四、拨鱼与凉拌 89

第十二讲 豆面类 91

- 一、面条与抿曲 91
- 二、蘸尖与流尖 92
- 三、杂面与刺粉 93
- 四、豌豆糕与墩墩 95

第十三讲 红面类 97

- 一、捞饭与擦尖 97
- 二、握流流与煎饼 98
- 三、角子与包皮面 99
- 四、搓条条与挠片片 100

第十四讲 黄面类 102

- 一、窝头与富贵饼 102
- 二、发糕与面沙 103
- 三、面条与豆馅窝窝 104
- 四、河捞与糝糝粥 105

第十五讲 面菜合一类 107

- 一、和子饭与焖面 107
- 二、焖面鱼鱼与糊塌饼 108
- 三、炸春卷、炒饼与拖叶 ... 110

第十六讲 面卤、面码及菜码 113

- 一、面卤 113
- 二、面码 116
- 三、菜码 118

第一讲 营养素

记忆口诀：

健康首先在营养，蛋白脂肪还有糖。
无机盐和适量水，合理摄入巧搭档。
营养要素合理用，长命百岁心舒畅。

在高科技高速发展的今天，人们越来越重视生活的质量，在饮食方面更是如此。老年人都希望自己能够“福如东海”“寿比南山”，那科学合理的饮食就显得更加重要了。平衡膳食、平衡营养是增强老年人体质及延缓身体衰老的重要保证。质量优良、数量恰当的膳食能够为老年人提供足够的营养，从而促进和维持机体正常的生理功能。我们每天的膳食中应该含有人体机体所需要的一切营养素，即蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐、水和食物纤维。

一、蛋白质与脂肪

1. 蛋白质

蛋白质是由氨基酸组成的。氨基酸的种类有很多，每种蛋白质都含有 10 种以上的氨基酸。有 8 种氨基酸在人体内不能合成，必须从每天的膳食中得到补充，否则就不能满足机体的需求，我们将这 8 种氨基酸称为必需氨基酸，它们是色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸。此外还有多种能通过人体自身合成的氨基酸，我们称其为非必需氨基酸，如甘氨酸、丙氨酸、脱氨酸、谷氨酸等。蛋白质从营养学上讲，可分为完全蛋白质、半完全蛋白质、不完全蛋白质 3 种。

(1) 完全蛋白质。完全蛋白质是指其所含有的必需氨基酸的种类、数量和构成比例适合人体的需求，并且能够被人体最大限度地吸收利用。它不仅能够维持身体的健康，还能满足人体生长发育的需要，我们将这种蛋白质称为优质蛋白质，

第一讲

如牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆类等原料中所含的蛋白质均属于优质蛋白质。

(2)半完全蛋白质。半完全蛋白质是指其所含的必需氨基酸虽然适合人体的需要，但它的种类、数量和构成比例与人体需要不太吻合，这类蛋白质仅限于维持生命，如我们常食用的面粉、蔬菜、米类、干果类等食品所含有的蛋白质，大多是半完全蛋白质。

(3)不完全蛋白质。不完全蛋白质是指其所含的必需氨基酸种类不全，而且比例又不合适，因而其很难被人体吸收，大部分都转化成热能消耗了。我们常食用的蹄筋、猪皮、玉米等食品中所含有的蛋白质就属于这一类型。

蛋白质约占人体总量的 17%。人体的细胞组织都由蛋白质组成，占细胞内固定成分的 80%以上。肌肉、血液、骨骼等也主要是由蛋白质组成。蛋白质在人体中含量不足或过多都会引发各种疾病。

蛋白质摄入量不足、达不到人体需求时，会出现生长缓慢、体重减轻、易疲劳等现象，还会使人体机体内的抗体减少、抵抗力下降，从而容易受到细菌、病毒的侵蚀。除此之外，还会加速衰老，因为缺少蛋白质就会导致新陈代谢缓慢，这样就会使人体消瘦，肌肉萎缩，皮肤松弛，头发干枯，血压下降，头晕虚脱，甚至导致体克死亡。

蛋白质摄入量过多，对身体也是有害的。因为蛋白质在人体内的代谢产物过多，使肝肾负担增加，进而影响肠胃的消化功能，引起腹泻和消化不良。因此我们要合理安排蛋白质的摄入量。

蛋白质也提供给机体一部分热能，它的摄入量占以膳食总热量的 10%~14%为宜。

为了能够达到机体必需氨基酸的摄入量，我们提倡食物混合食用，使不同原料中的蛋白质互相补充，提高膳食的营养价值，以确保人体的健康发展。

2. 脂肪

脂肪在人体中占有重要的地位，它是人体重要的能源物质。脂肪是一种富含热能的营养素，每克脂肪在体内氧化后

可产生 9 千卡的热能。脂类是人体细胞的重要组成部分。人体内的脂肪主要分为两大类：一类可称之为组织脂肪，这类脂肪存在于细胞膜内，主要成分为磷脂、糖脂和胆固醇，由他们组成了类脂层；另一类可称为储备脂肪，它存在于机体的皮下、腹腔内网膜及肠系膜，在肾脏的周围及肌肉的间隙之中也有少量存在。这种脂肪也可称其为中性脂肪，可起到隔热保温和支持保护体内各种脏器以及关节等作用。

脂肪可促进人体对脂溶性维生素的吸收。维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 及胡萝卜素均属于脂溶性维生素。它们必须借助脂肪的溶解方可被人体吸收利用。另外，好多脂肪中也含有一定数量的脂溶性维生素。

构成脂肪的脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。不饱和脂肪酸在人体内不能合成，必须由食物供给。这几种不饱和脂肪酸我们称其为必需脂肪酸，它们多存在于植物油、奶油、蛋黄油之中。而饱和脂肪酸存在于猪油、牛油、羊油中。必需脂肪酸的含量很少，但我们也应该知道，不是所有的不饱和脂肪酸都属于必需脂肪酸。必需脂肪酸对胆固醇的代谢和运送都起着重要作用，因此，它具有调节脂质代谢和降低血中胆固醇的作用。

在膳食中，脂肪能改善食物的风味，增加饱腹感。对于老年人来说，脂肪的摄入量过多或过少对身体都是不利的。脂肪吸收过多，容易造成身体肥胖，使血脂升高，对心脏血管及肝脏不利。若脂肪摄入量不足，则会影响人体对脂溶性维生素的吸收，使饮食平衡失调。一般来说，成人每日摄入 50 克脂肪即可满足体内需求。老年人在膳食中摄入的脂肪热量应占膳食总热能的 20% 左右。因此，我们应该最好选用豆油、菜籽油、花生油等含较多不饱和脂肪酸的植物油来烹制饭菜，尽量少食用动物性油脂及鱼子、猪脑、羊脑等食物。

二、糖与维生素

1. 糖

糖又称为碳水化合物，可分为单糖（如葡萄糖）、双糖（如蔗糖）、多糖（如淀粉）3 类。

糖是提供人体所需热量的主要来源，它提供的热能比脂



肪、蛋白质要多得多。糖在体内消化后，主要是以葡萄糖的形式被吸收进入血液，一部分变成人体在正常运动中所需消耗的热能，一部分用来维持人体的正常体温。其余的糖则合成糖原储存在人体的肝脏及肌肉中，或者转变为脂肪储存在人体内。

糖是构成机体的一种重要物质。在所有的神经组织和细胞核中都含有糖。糖是神经系统和心脏的主要能源，也是肌肉运动的主要燃料。它对维持心脏、神经系统的正常功能及增强耐力，提高工作效率有极为重要的意义。因组织结构的不同，中枢神经组织中储存的营养素很少，主要是依靠血糖供其代谢。正常时血糖需要保持在一定的范围内，正常人空腹血糖应为 3.89~6.11 毫摩尔/升。

在正常情况下，人体体内糖的供给充足时，机体首先利用糖来提供热能。糖的消化和代谢较脂肪和蛋白质来说迅速又完全，即使在缺氧的情况下，也能通过酵解作用供给热能。糖可调节体内脂肪酸的氧化，使脂肪在人体内正常代谢并使之转化为人体所需的热能。

糖还有保护肝脏解毒的作用。因为糖能增强干细胞的再生功能，通过葡萄糖醛酸直接参与肝脏的解毒作用，使有毒的物质变为无毒物质而排出体外。

人体糖的需求量要依提个体活动量的大小而定。一般可占膳食总热量的 60% 左右。老年人体力活动减少，消耗的能量降低，体内胰岛素分泌减少，糖耐量降低，对血糖的调节作用也随之减弱，所以要控制糖的总摄入量。主要从各种食物中获取，蔗糖的摄入量要限制在糖类总量的 10% 以内。

糖摄入量过多会引起肥胖、血糖高等，但摄入量不足同样也会影响身体的健康。体内缺糖时，血糖就会下降，若低于 3.3 毫摩尔/升就可能出现低血糖症，低于 2.5 毫摩尔/升时可严重影响脑组织的机能活动而出现惊厥或昏迷的低血糖休克，还能使心脏和肌肉工作能力下降，出现耐力不足的现象。糖供给如果呈现缺乏的状态，脂肪就无法完全氧化成为水和二氧化碳，而是在人体内形成酮酸发生酸中毒。

2. 维生素

维生素是维持人体健康所必需的一类低分子有机化合物，它们不是构成人体组织的原料，也不是供应人体所需热能的物质。人体对各种维生素的要求很少，但其却是维持机体正常生命活动必不可少的营养素。

维生素的种类很多，根据其溶解所需物质的不同，可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。

脂溶性维生素只溶于脂肪而不溶于水，其吸收与脂肪的存在有着密切的关系。人体要吸收脂溶性维生素，就必须经过脂肪的溶解，当脂肪吸收不良时，脂溶性维生素的吸收也会随之减少。它在被吸收后可在体内储存，主要有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等。各种脂溶性维生素的功用各不相同，但都对人体的健康起着决定性的作用。

水溶性维生素只溶于水而不溶于脂肪，吸收后在人体储存的很少，过量的维生素会随着尿液排出体外。水溶性维生素有维生素 B、维生素 PP、维生素 C，除此而外，还有泛酸、叶酸等。

维生素是人体内必不可少的营养素。和其他营养素一样，并不是越多越好，尤其是人工合成的维生素更不能随便进行补充，只有在人体内缺乏的情况下，才可以借助这类制品来补充，但最好还是选择那些含维生素较高的自然食品。

我们在日常的膳食过程中，只要能够合理安排饮食原料，多选用新鲜水果蔬菜，再加上合理的烹调方法，那么在一般情况下所吸收的维生素是能够满足人的机体需求的。

三、无机盐和水与纤维

1. 无机盐

无机盐又称为矿物质或灰分，存在于人体中的化学元素有二十多种，除碳、氢、氧、氯主要以有机化合物的形式出现，其余的各种元素均属于无机盐。无机盐是人体所需的重要营养素之一，它在人体中的含量约占人体总重量的 5%，听起来虽然微不足道，但对人体所起的作用却非常大。机体内如果缺少了这些元素，人体的各项生理功能将会受到严重影响，甚至导致各种疾病的发生，再严重会危及人的生命。人体内含量较多的无机盐有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯 7 种

元素，其他如铁、碘、锰、钴、锌、硒由于存在的数量较少，有的甚至只有痕量，我们称它们为微量元素或痕量元素。

无机盐是构成体质和调节生理机能的重要物质，它的功能主要有三：一是构成人体框架结构。无机盐中的钙、磷、镁是人体牙齿和骨骼的主要构成元素。二是构成人体柔软组织，如血管、肌肉。无机盐中的铁不仅是合成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素的主要成分，也是肌肉、肝、脾，以及骨髓的构成成分。三是调节生理机能。钙可以兴奋肌肉神经，使其维持适度的感应，碘能促进体内的氧化作用，并且还能调节基础代谢。钾和钠在维持正常的渗透压、酸碱平衡及保持体内的水分正常方面有不可替代的作用。无机盐还有抗癌和延缓机体衰老的功能，如肝癌就与体内的锰、铁等微量元素降低有所关联。人体内的锰、铁等失调减少时，肝癌的得病率就会升高。铜元素可以直接杀伤癌细胞，抑制癌细胞的生成。硒具有抑制体内癌细胞转移的功能，并且可以增加某些酶的活性，从而达到延缓衰老的作用。锰也可以激活一些酶，促进体内性激素的合成，使中枢神经保持良好的状态，故也能起到抗衰老的作用。

无机盐和其他营养素一样，既不能缺少也不可过多，过多、过少都会引起人体的病变。这些无机盐必须从每日的食物中不断地摄取，进行补充。

2. 水

水是人体重要的组成部分，人体体重的 65% 左右都是水，血液内的水含量约占 80%。水的溶解性大，流动性大，有利于物质的运输，从物质的消化、吸收、生物氧化直至排泄都需要有水的参与，以更好地保持人体的正常代谢。

水对调节体温有着重要作用。血液中含大量的水，由于水的潜热大，随血液循环能调节体温。水还在人体内形成各种体液来润滑各器官、肌肉及关节。

人体内的水分分布在细胞内外。分布于细胞外的叫细胞外水，分布于细胞内的叫细胞内水。幼年时细胞外水多于细胞内水，老年时则相反。人体如果损失了 20% 的水便无法维持生命。

人体在正常情况下，经皮肤、呼吸道及排泄器官要排出一定数量的水分，所以必须每天补充水。每人每天排出的水和所要补充的水几乎相等，从而保持人体的水平衡。一般每人每天需水量为2 000~2 500毫升。水多和水少对人体的健康都会产生影响：缺少或失水过多时，消化液分泌减少，对食物的消化率、吸收率也会相应减少；当供水过多时，则对消化液稀释，减弱了消化功能，对食物的吸收也是不利的。

由此可见，水担负着极其重要的生理功能。体内缺水分，物质代谢、血液循环、体温调节和各器官的机能活动都会受到影响，严重时甚至会危及生命，所以没有水，人就无法生存。

3. 食物纤维

食物纤维是指食物在进入人体肠道内不易被消化吸收的植物性物质。可分为两类：一类是水溶性食物纤维，包括水果、豆类、燕麦和大麦中的果胶等；另一类是非水溶性食物纤维，包括小麦、谷物和蔬菜中的纤维素、半纤维素及木质素等。食物纤维在肠道内相对不溶解是因为人体内没有分解这些物质的酶，所以不易被消化和吸收利用。

食物纤维虽然在体内不易被消化吸收，但它却能促进肠道蠕动，特别是果胶在吸水浸解后体积会膨胀，从而增加排泄物的体积和重量，有利于排泄物排出体外，防止便秘。

食物纤维的主要功能是改善胃肠道内的环境，对防止消化系统过分吸收营养成分有积极的干预作用。其中，水溶性食物纤维可有效地降低胆汁、血清、胆固醇的浓度，对心脑血管疾病有显著的预防作用，但是水溶性食物纤维促进消化的功能较弱。非水溶性食物纤维可以加快肠蠕动，对促进消化有良好的作用，能起到减肥的功效，但是它对降低胆固醇的作用较小。

食物纤维对人体健康有着一定的生理意义，但是它与任何营养素一样，并不是越多越好。因摄入食物纤维对人体的消化系统有刺激，可引起胀气，降低钙、磷、镁、锌的吸收。

食物纤维广泛存在于谷类、豆类种子的外皮和植物的茎、叶中。只要能食用够量就会摄取足够的食物纤维。芹菜、韭菜、海带等食物中食量也非常丰富。

患有胃及十二指肠溃疡、急性胃炎、消化不良、痢疾、伤寒、肠炎、肝硬化、食道静脉曲张等疾病的患者，应适当限制食物纤维的摄入量。糖尿病、高胆固醇血症、便秘、肛门直肠痔术后者，应适量增加食物纤维的摄取量。

四、老年人的营养需要量

老年人营养就是通过营养和膳食的合理改善，以适应老年人身体特征和代谢特点，充分利用各种营养素的综合作用，以增强老年人的体质，使其保持充沛的精力，达到延年益寿的目的。

随着年龄的增长，人到中年以后活动量逐年减少，代谢率也随之降低，能量的消耗也逐步降低，膳食热能供给量的需求也呈正比例下降。60岁以上的男同志总热量的供给一般应控制在1900~2400千卡。

在我国，素食和限制进食量历来被认为是长寿的秘诀，素食即是限制食用动物性食品。因减少了食物中饱和脂肪酸和胆固醇的含量，保证了机体对维生素、无机盐的摄取，从而预防了脂质代谢障碍及心血管疾病的发生。世界卫生组织规定，老年人蛋白质的需要量为每天每千克体重0.6克。根据我国人民的饮食习惯，植物性蛋白质是人体吸收的主要来源，供给标准每天每千克体重1~1.5克，占食物总热量的12%~15%较为合适。

脂肪对老年人的营养有一定的生理意义。食物中有一定比例的脂肪可延缓胃排空的时间，又可促进脂溶性维生素的吸收。老年人食物中脂肪含量控制在总热量的20%较为合适，一般膳食中脂肪占总热量20%~25%就能满足老年人的生理需求了。

糖——食物中的碳水化合物，是人体最主要的热能物质，当被消化吸收，尤其果糖在体内容易转化为葡萄糖，节省蛋白质消耗的作用比较强。所以果糖对老年人较为合适，可多食些含果糖的食物，如各种水果、果酱、蜂蜜等。老年人膳食中糖的供给标准应占总热量的50%~55%，最高不得超过70%。

根据老年人的生理特征，科学家认为三大营养素即蛋白

质、脂肪、糖最适合老年人需要的供给比例（重量比）为 1 : 0.8 : 3.5。

老年人膳食中的维生素要丰富一些，大量的维生素 C 有利于胆固醇的代谢，减缓老年人血管的硬化过程，增强老年人的抵抗力，延缓衰老过程。维生素 E 具有很强的抗氧化作用，它与硒联合，能保护多种不饱和脂肪酸，使其不受氧化破坏，维持细胞膳正常脂质结构和生理功能，对延缓衰老能起很大的作用。维生素 B₁ 有促进食欲的作用，老年人可适当补充维生素 B₁ 以增强食欲。

无机盐对预防老年性疾病有重要意义。如老年性骨质疏松、老年性贫血都是老年人易患的常见病。在膳食中增加铁、钙和维生素 D，保证老年人身体的需求，那么对预防这类疾病的发生是很有成效的。

老年人的生理特点是结肠、直肠肌肉逐渐萎缩，肠道内黏液分泌量减少，这样使排便能力变差，容易使大便秘结。老年人每天应保持适宜的饮水量，这样会缓解上述疾病的发生。老年人的饮水量一般每天控制在 2000 毫升左右即可。

第二讲 烹饪原料的分类及初加工

记忆口诀：

烹饪原料巧分类，感官选料最实惠。
眼观良莠手辨伪，耳鼻舌头知百味。
原料新鲜加工好，保存营养求实惠。

一、烹饪原料的分类及品质鉴定

1. 烹饪原料的分类

为了使我们更好地掌握有关烹饪原料的知识，并能将其按一定的标准进行分类，首先我们要较系统地了解一下各种原料的性质和特点。

烹饪原料的分类方法有很多，所使用的划分方法也有所不同，大致可以根据以下几种分类方法进行划分：

(1) 按烹饪原料的性质进行划分。可分为动物性原料（包括所有陆生动物和水生动物，如畜类、水产类、禽类等）、植物性原料（包括陆生植物和水生植物，如蔬菜、水果、干果、粮食、海产藻类等）、矿物性原料（如盐、碱、矾等）、人工合成原料（包括各种食品添加剂，如各种香料、色素等）。

(2) 按原料是否经过人工加工划分。可分为鲜活原料（如活禽、活鱼虾蟹、鲜肉、鲜菜、鲜果等）、干货原料（如海米、干鱿鱼、海参、干果等）、复制品原料（如香肠、腊肉、桂花等）。

(3) 按原料在生产过程中的地位分类。可分为主料、辅料、调料3类。

(4) 按原料的商品种类划分。可分为粮食、蔬菜、肉及肉制品、水产品、干货及干货制品、果品、调味品等。

2. 烹饪原料品质鉴定的依据和标准

(1) 原料固有的品质。包括其营养价值、口味、质地等指