

教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材  
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材



# 〈 烹饪原料与加工工艺 〉

PENGREN YUANLIAO YU  
JIAGONG GONGYI

主编 苏爱国



重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>

## 内容提要

本教材主要介绍了烹饪原料基础知识, 谷物类、蔬菜类、果品类、菌藻类、家畜类、家禽类、水产类烹饪原料的品种、烹调应用和加工技术, 以及调辅料、烹饪原料的品质检验和储存保鲜、刀工基础知识、鲜活原料的加工技术等内容。其主要特点为: 浅显易懂、理实一体、实用性强。读者对象为中餐烹饪与营养膳食专业中职学生, 也可作为科普读物, 面向大众群体。

## 图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料与加工工艺 / 苏爱国主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2015.7  
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材  
ISBN 978-7-5624-8901-6

I. ①烹… II. ①苏… III. ①烹饪—原料—加工  
IV. ①TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039799号

中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材

## 烹饪原料与加工工艺

主 编 苏爱国  
副主编 许 磊 钱小丽 陈国春  
责任编辑: 孙先芝 版式设计: 孙先芝 沈 静  
责任校对: 刘雯娜 责任印制: 赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行  
出版人: 邓晓益  
社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号  
邮编: 401331  
电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)  
传真: (023) 88617186 88617166  
网址: <http://www.cqup.com.cn>  
邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)  
全国新华书店经销  
重庆升光电力印务有限公司印刷

\*

开本: 787×1092 1/16 印张: 14.25 字数: 356千  
2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷  
印数: 1—3 000  
ISBN 978-7-5624-8901-6 定价: 39.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换  
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书, 违者必究



## 中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业

### 🌿 国规立项教材主要编写学校 🌿

北京市劲松职业高中

北京市外事学校

上海市商贸旅游学校

上海市第二轻工业学校

广州市旅游商务职业学校

扬州商务高等职业学校

扬州大学旅游烹饪学院

河北师范大学旅游学院

青岛烹饪职业学校

海南省商业学校

宁波市鄞州区古林职业高级中学

云南省通海县职业高级中学

安徽省徽州学校

重庆市旅游学校

重庆市商务高级技工学校



2012年3月19日,教育部印发了《关于开展中等职业教育专业技能课教材选题立项工作的通知》(教职成司函〔2012〕35号)。根据通知精神,重庆大学出版社高度重视,认真组织申报,与全国40余家职教教材出版基地和有关行业出版社展开了激烈竞争。同年6月18日,教育部职业教育与成人教育司发函(教职成司函〔2012〕95号)批准重庆大学出版社立项建设“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材”,立项教材经教育部审定后列为中等职业教育“十二五”国家规划教材。这一选题获批立项后,作为国家一级出版社和教育部职教教材出版基地的重庆大学出版社积极协调,统筹安排,主动对接全国餐饮职业教育教学指导委员会(以下简称“全国餐饮行指委”),在作者队伍的组织、主编人选的确定、内容体例的创新、编写进度的安排、书稿质量的把控、内部审稿及排版印刷上认真对待,投入大量精力,扎实有序地推进各项工作。

2013年12月6—7日,在全国餐饮行指委的大力支持和指导下,我社面向全国邀请遴选了中餐烹饪与营养膳食专业教学标准制定专家、餐饮行指委委员和委员所在学校的烹饪专家学者、骨干教师,以及餐饮企业专业人士,在重庆召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业国规划教材编写会议”,来自全国15所学校30多名校领导、餐饮行指委委员、专业主任和骨干教师出席了会议,会议依据“中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准”,商讨确定了25种立项教材的书名、主编人选、编写体例、样章、编写要求,以及教学配套电子资源制作等一系列事宜,启动了书稿的编写工作。

2014年4月25—26日,为解决立项教材各书编写内容交叉重复、编写样章体例不规范统一、编写理念偏差等问题,以及为保证本套国规划教材的编写质量,我社又在北京召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材审定会议”,邀请了全国餐饮行指委秘书长桑建、扬州大学旅游与烹饪学院路新国教授、

北京联合大学旅游学院副院长王美萍教授和北京外事学校高级教师邓柏庚组成专家组对各书课程标准、编写大纲和初稿进行了认真审定,对内容交叉、重复的教材,在内容、侧重点以及表述方式上作了明确界定,并要求各门课程的知识内容及教学课时,要依据全国餐饮行指委研制、教育部审定的《中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准》严格执行。会议还决定在出版此套教材之后,将各本教材的《课程标准》汇集出版,以及配套各本教材的电子教学资源,以便各校师生使用。

2014年10月,本套立项教材的书稿按出版计划陆续交到出版社,我们随即安排精干力量对书稿的编辑加工、三审三校、排版印制等全过程出版环节严格把控,精心工作,以保证立项教材出版质量。此套立项教材于2015年5月陆续出版发行。

在本套教材的申请立项、策划、组织和编写过程中,我们得到了教育部职成司的信任,把这一重要任务交给重庆大学出版社,也得到了全国餐饮职业教育教学指导委员会的大力帮助和指导,还得到了桑建秘书长、路新国教授、王美萍教授、邓柏庚老师等众多专家的悉心指导,更得到了各参与学校领导和老师们的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

我们相信此套立项教材的出版会对全国中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业的教学和改革产生积极的影响,也诚恳地希望各校师生、专家和读者多提改进意见,以便我们在今后不断修订完善。

重庆大学出版社

2015年5月



随着餐饮行业不断发展，社会需要越来越多的餐饮一线从业者，并且对他们的专业素养和技术水平提出了更高的要求。作为高素质、高技能人才的主要培训途径，中餐烹饪与营养膳食专业职业教育的重要性更加明显。各职校都在根据教学标准紧锣密鼓地进行课程改革，努力提高教学质量，与此同时，相关教材的开发则是推进课程改革的重要保障。《烹饪原料与加工技术》即是在这样的背景下，根据教育部《中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准》编写完成的，面向中餐烹饪与营养膳食专业中职学生。

随着人们生活水平的提高，餐饮业得到了快速发展，与此同时，也出现不少餐饮企业滥用、错用烹饪原料现象。为了让未来的餐饮工作者能够正确选择、检验、使用烹饪原料，使他们能成为一名合格的厨师，本教材就是从这一实际出发，根据学生知识水平的特点，以常用原料为主，图文并茂、深入浅出地介绍烹饪原料的基本知识，体现教材的可读性、科普性。

本教材的编写历时两年完成，由江苏省扬州商务高等职业学校纪委书记苏爱国担任主编；江苏省扬州商务高等职业学校许磊、钱小丽和扬州市会议中心总经理陈国春担任副主编；江苏省扬州商务高等职业学校李心芯、许文广、闵二虎、张瑜，江苏省宿豫中等专业学校高恩奎，宁波市鄞州区古林职业高级中学仇杏梅，海南省商业学校陈胜振等老师参与编写。在教材编写过程中，走访了许多企业的专家、社会的学者，参阅了很多烹饪类教材和书籍，在这里不一一列出，谨表示衷心地感谢。

鉴于作者水平有限，不足之处有待改进，恳请读者和同仁批评指正。

编者

2015年3月

# 目录

## contents

### 项目 1 绪论 (2 课时)

1

- 任务 1 烹饪原料基础知识 ..... 2
- 任务 2 烹饪原料的分类 ..... 7

### 项目 2 谷物类原料 (2 课时)

9

- 任务 1 谷物类原料基础知识 ..... 10
- 任务 2 谷物类原料的种类 ..... 11
- 任务 3 谷物制品 ..... 16

### 项目 3 蔬菜类原料 (2 课时)

21

- 任务 1 蔬菜类原料基础知识 ..... 22
- 任务 2 叶菜类蔬菜 ..... 23
- 任务 3 茎菜类蔬菜 ..... 34
- 任务 4 根菜类蔬菜 ..... 42
- 任务 5 果菜类蔬菜 ..... 44
- 任务 6 其他蔬菜 ..... 52
- 任务 7 蔬菜制品 ..... 55

### 项目 4 果品类原料 (2 课时)

58

- 任务 1 果品类原料的基础知识 ..... 59
- 任务 2 常用鲜果 ..... 61
- 任务 3 常用干果 ..... 73

# 目录

## contents

### 项目 5 菌藻类原料 (2 课时) 80

- 任务 1 食用菌 ..... 81
- 任务 2 食用藻 ..... 89

### 项目 6 家畜类原料 (4 课时) 92

- 任务 1 猪 ..... 93
- 任务 2 牛 ..... 96
- 任务 3 羊 ..... 99
- 任务 4 家畜制品 ..... 103

### 项目 7 家禽类原料 (4 课时) 109

- 任务 1 鸡 ..... 110
- 任务 2 鸭 ..... 112
- 任务 3 鹅 ..... 115
- 任务 4 禽蛋 ..... 116
- 任务 5 禽蛋制品 ..... 118

### 项目 8 水产类原料 (4 课时) 122

- 任务 1 淡水鱼 ..... 123
- 任务 2 海产鱼 ..... 133
- 任务 3 其他水产品 ..... 137

### 项目 9 调辅料 (2 课时) 147

- 任务 1 调味品基础知识 ..... 148

# 目录

## contents

任务 2 常用调味品 ····· 149

任务 3 食用油 ····· 163

### 项目 10 烹饪原料的品质检验和储存保鲜 (2 课时) 168

任务 1 烹饪原料的品质检验 ····· 169

任务 2 烹饪原料的储存保鲜 ····· 172

### 项目 11 刀工基础知识 (4 课时) 178

任务 1 刀工 ····· 179

任务 2 刀具与砧墩 ····· 182

任务 3 刀法与技术 ····· 185

任务 4 象形刀法 ····· 196

### 项目 12 鲜活原料的加工技术 (6 课时) 199

任务 1 蔬果类原料初步加工 ····· 200

任务 2 畜禽类原料初步加工 ····· 202

任务 3 水产类原料初步加工 ····· 204

任务 4 动物性原料的出肉与去骨 ····· 207

参考文献 ····· 213



# 项目 1

## 绪 论

### 情境导入

◇ 中华饮食博大精深。受传统饮食习惯的影响,中式菜肴在选用原料时,选料范围十分广泛,不仅鸡鸭鱼肉、蔬菜水果的常见品种可供食用外,一些特殊的品种也用来制作各种美味佳肴,其中就存在一定的安全问题,所以要正确认识烹饪原料的概念。中式菜肴还讲究原料的综合运用,对于不同部位的原料依据其特点分别采用不同的烹饪方法处理,使得烹饪原料种类丰富、风味各异。只有正确选择原料,才能达到物尽其用的目的。

### 教学目标

- ◇ 了解烹饪原料的概念及要求。
- ◇ 掌握烹饪原料的分类方法。



## 任务1 烹饪原料基础知识

### 1.1.1 烹饪原料的基本概念

烹饪原料 (raw materials of diet), 又称“食物原料”“膳食原料”。烹饪原料是指通过烹饪加工可以制作各种主食、菜肴、糕点或小吃的可食性原材料。

#### 1) 具有营养价值

烹饪原料的营养价值主要是由烹饪原料中所含的营养素的种类和数量所决定的。实际上, 除极少数调辅原料 (如糖精、人工合成色素、防腐剂、琼脂等) 不含营养素外, 绝大多数烹饪原料或多或少含有糖类、蛋白质、脂类、维生素、矿物质和水这六大营养素。但在不同的烹饪原料中各类营养素的组成比例差别较大, 例如, 谷类粮食中含淀粉较多, 蔬菜和水果中含维生素和矿物质较多, 畜禽肉中含蛋白质较多。

#### 2) 具有良好的口感和口味

烹饪原料的口感和口味直接影响菜点成品的质量。因此, 即使含有一定量的营养素, 但口感和口味极差的不宜用作烹饪原料。

#### 3) 具有食用安全性

烹饪原料的食用安全性相对于前两者更为重要, 有些动植物体具有营养价值且口感口味良好, 但含有有害物质, 不能用作烹饪原料, 例如, 含有毒素的鱼类、贝类、菌类等; 此外, 受化学污染或因微生物侵染而变质的原料也不能运用。

总之, 作为烹饪原料必须具备营养价值高、口感口味好、食用安全无害等基本条件。此外, 还应注意资源情况、是否易于繁殖或栽培等因素。

### 1.1.2 烹饪原料的应用历史

在历史发展的过程中, 饮食文化逐渐发达, 饮食品种异彩纷呈, 这固然与烹饪技艺渐进提高有重要的关系, 但也与烹饪原料的不断丰富密不可分。

#### 1) 旧石器和新石器时代的烹饪原料

在这一时代, 早期人类与其他动物一样茹毛饮血。经过漫长的实践过程, 人类学会了用火制熟食物, 由此诞生了烹饪技术, 才真正形成了烹饪原料。

在旧石器时代 (170 万年前—1 万年前), 人类主要依靠采集、捕获的方式从自然界寻取食物。在这一时期的生食阶段, 获取的食物主要是植物的果实、种子、块状的根茎、幼嫩的芽叶以及小型野生动物等。在这一时期的熟食阶段, 人类学会了用火制熟食物, 食物范围不断扩大, 从这一时期的多处遗迹中发现了许多野生哺乳动物、鸟类、鱼类, 以及软体动物的化石, 渔猎生活使野生动物性原料成为这一阶段的主体。

在新石器时代 (1 万年前—4 000 年前), 陶器的发明使蒸煮食物成为现实。人类已不限于以野生动植物为食物, 尝试将野生动植物驯化, 便产生了原始的养殖业和种植业, 进一



步使栽培的植物性原料变为主体，使野生动植物原料退居次要的地位。据考古资料，在距今七八千年前人类已学会了驯养猪、牛（黄牛、水牛）、羊（绵羊、山羊）、马、犬、鸡等畜禽，种植粟（小米）、稷（黄米）、黍、粳稻等粮食，以及白菜、芜菁、芥菜、芋、薯蕷等蔬菜。

## 2) 先秦时代的烹饪原料

在先秦时期诸子百家的著作中，尚未发现饮食专著，但在《诗经》《礼记》《仪礼》等文献中有反映殷商至战国时期我国中部地区对烹饪原料的认识和运用情况的文字材料：

①烹饪原料的种类更加丰富。在《诗经》等文献中所反映的烹饪原料已有 140 多种。夏、商、周时，农业生产已占主导地位，种植、养殖提供的烹饪原料已相当丰富，有了所谓的“五谷”“六谷”“八谷”“九谷”“五菜”“五果”“五畜”“六畜”“六禽”等概念。

**谷物：**除了旧石器时代已有的粟、稷、黍、稻外，牟（大麦）、麦、粱（一种优质粟）、菽（大豆）、秬（黑粟）、菰等在食物中的比例逐渐增大。

**蔬菜：**周代已有了专门种植蔬菜的“圃”。当时种植的蔬菜有些现在仍普遍食用，如萝卜、蔓菁、芥、韭、葱、蒜、落葵、水芹、茼（莼菜）、瓠瓜、菜瓜等；有些现在已较少运用，如冬葵、蜀葵、锦葵、藿（嫩豆叶）、蓼、藜、藜（白蒿）、苳、苳等。

**果品：**周代已有了果园。先秦时代的典籍记载的果品已有十余种。如桃、李、梅、杏、樱桃、枣、酸枣、杞（枸杞子）、桑葚、柿、柚、栗、榛等。

**畜禽：**从周代起，饲养的动物性原料已在动物性原料中占主要地位，如豚、牛、羊、犬、鸡、鸭等；狩猎也是动物性原料的来源之一，如对野猪、野兔、鹿、麝、野鹅、雁、鹌鹑等的捕猎。

**水产品：**从周代起，鱼、鳖等已成为民间较为常用的原料，《诗经》中提到的鱼就有 18 种之多，如鲂、鲤、鲢、鲫等。

**调料：**先秦时期调和五味的调料和现在的调料不完全相同，调酸味主要用梅，调甜味主要用饴蜜（麦芽糖和蜂蜜），调辛辣味主要用姜（辣椒尚未传入）。此外，酿酒、制醋、制酱技术已有应用。

**油脂：**在先秦时期植物油很少运用，主要运用动物脂肪，如牛油、猪油、羊油、狗油、狼油等。

②对烹饪原料的优品、珍品有了一定的了解。在《吕氏春秋·本味篇》中记述了伊尹向商汤陈述的中国各地的美食原料，列举了肉、鱼、蔬菜、果品、谷物、调味料中的珍品。

③对烹饪原料的质量鉴别、卫生要求、原料选择的时令等方面的内容，在其他典籍中也有反映。

## 3) 秦汉以后的烹饪原料

在秦汉以后的 2 000 多年中，烹饪原料的发展进入了鼎盛时期。在这一阶段，烹饪原料的种类发生了很大变化，对烹饪原料的研究、著述逐渐增多，对烹饪原料的认识和利用进入了新的层次。

烹饪原料的引进。陆路引进：从汉代通西域到元末为陆路引进时期。在汉代由丝绸之路陆续引进的有胡瓜（黄瓜）、胡豆（蚕豆）、胡桃（核桃）、蒲桃（葡萄）、大蒜、芫荽、石榴等。此外经越南传入中国的有甘蔗、芭蕉、胡椒等。盛唐时期，我国与外国往来频繁，引进的有茼蒿、菠菜、无花果、椰枣等。五代时期，由非洲绕道西伯利亚引进了西瓜。宋元间，由印度引进了丝瓜、茄子等。海路引进：在元朝覆灭后，东西方陆路的直接贸易越来越困难，

在明代以后主要通过海路交流。从南洋引进了甘薯、玉米、花生、倭瓜（南瓜）、番石榴等，其中许多是从南美原产地经过东南亚而传入的。同时循海路引进了欧洲产的芦笋（石刁柏）、甘蓝，中亚产的洋葱，中南半岛产的苦瓜等。计划引进：新中国成立后，积极开展了由国外有计划的引种工作。仅以蔬菜为例，从各国引进的有根用芹菜、根用甜菜（红菜头）、美国防风、美国芹菜、抱子甘蓝、日本南瓜、朝鲜蓟、苦叶生菜、网纹甜瓜等数十种。

烹饪原料的良种选育。在我国运用的烹饪原料中，凡是运用历史比较悠久、运用范围比较广的原料都有比较多的品种，这固然与自然适应和选择有一定关系，但主要是人工选育和改良的结果。秦汉以后，劳动人民致力于对已经运用的烹饪原料进行品种改良，积累了丰富的经验，培育了许多优良品种。特别是在20世纪中期以后，生物遗传育种技术的发展与运用，使高产质优的烹饪原料品种更加丰富。仅以稻为例，我国已收集到的地方品种资料达3500余份；在粮食、蔬菜、果品、家畜、家禽中的许多原料也同样具有很多品种。

野生原料的人工驯化。秦汉以后，野生烹饪原料的资源逐渐减少，但人工驯化工作逐渐加强。对野生食用藻、野生食用菌、野生蔬菜的人工栽培，对野生兽类、野生鸟类、野生两栖爬行类、野生鱼类、海参、虾、蟹、贝类的人工养殖，都已取得很大的成功。

生鲜原料的再制加工。秦汉以后，加工性原料的种类更加丰富。加工性原料是利用腌渍、干制等方法对生鲜原料进行再制加工而成的，它们不仅丰富了烹饪原料的种类，而且提高了原料的储藏性能，改善了原料的风味特点。加工的方法有腌、渍、腊、熏、干、发酵等；加工的原料有粮食、蔬菜、果品、肉类、水产品等。因此加工制品按加工方法分，有腌制品、干制品、糟制品等；按原料分，有粮食制品、蔬菜制品、肉制品、蛋制品、奶制品、水产制品等。其中许多是具有中国烹饪特色的原料，如豆腐、面筋、粉丝、中式火腿、松花蛋、干制海参、干制鱼翅等；还形成了许多地方名产，例如仅中式火腿比较著名的地方特产就有十余种。

烹饪原料的淘汰与替代。自秦汉以后，有一些在先秦时期运用的原料已被逐渐淘汰或极少运用。有些原料是因为资源减少而不再运用，如犴鼻、象鼻、豹胎、单峰驼的驼峰、麋鹿、野马、锦鸡、褐马鸡等；有些原料是因为质量较差而被质优的原料代替，如小麦和稻等粮食取代了先秦时的菰米、沙蓬米、𦉰、麻籽等；品质好的蔬菜取代了先秦时的藿（大豆叶）、葵（冬葵）、韭等。调料和辅料也发生了变化，醋代替了梅汁，蔗糖代替了蜂蜜，辣椒成为主要辣味调料，植物油取代了动物油的主要地位。

总之，在不同的历史时期，由于生产力发展水平和科技水平不同，人们对烹饪原料的认识和利用情况也不相同，但总的趋势是，烹饪原料的种类随历史的发展而不断丰富。

### 1.1.3 烹饪原料资源的利用和保护

#### 1) 烹饪原料的开发利用仍具有较大的潜力

据植物学家估计，地球上生长着可供人类食用的植物约有75000种，但只有约3000种被人们尝试过，人工栽培的只有200种左右；其中我国已报道的食用菌有720多种，人工栽培的不足50种，形成大规模商业性栽培的仅15种左右。我国已报道的可食用的野菜有400余种，目前已开发利用的仅占蕴藏量的3%左右。许多食用藻、食用昆虫、鱼类、虾类、蟹类、贝类等也具有开发利用价值。因此，如何对烹饪原料资源进一步合理地开发利用是一个值得



研究的课题。对资源比较丰富的原料可进行深加工，以提高储藏性能；对资源比较紧缺的原料可尝试人工栽培或人工养殖，以扩大资源量。

## 2) 烹饪原料资源的保护

目前地球上生存的生物种类，仅是地球上繁盛时期的物种残留下来的极少一部分。其原因除了自然环境的变化以外，更主要的是由于人类的破坏、盲目地开发、过度地向大自然索取所造成的。据统计，自16世纪以来已灭绝了哺乳动物150余种、鸟类150余种、两栖爬行动物80余种。这些动物在经济用途和科学价值还没被人类完全认识以前就消失了。目前全世界濒于灭绝的野生动物已达1700余种，其中哺乳动物300余种、鸟类1000余种、两栖爬行动物138种、鱼类193种。不仅如此，许多原本资源较丰富的原料，由于人类无节制地利用，超过了自然再生能力，导致资源趋于枯竭。例如在20世纪六七十年代被称为我国“四大经济海产”的大黄鱼和小黄鱼现已少见；民间所说的“长江三鲜”中的鲥鱼，在长江已趋于绝迹。

对自然资源的保护已成为全球关注的问题，许多国家已制定了野生动物保护条例或法规。我国也颁布了《野生动物保护管理条例》，公布了保护动物名录，建立了野生动物自然保护区，这些都是保护野生动物的重要举措。但在饮食行业，违禁而将珍惜或濒危动物作为烹饪原料使用的情况仍时有发生。作为烹饪工作者应增强动物保护意识，坚决杜绝捕杀、销售、烹制国家保护动物的行为。

## 1.1.4 烹饪原料知识的研究内容

烹饪原料知识是一门以烹饪原料为研究对象，研究烹饪原料的化学组成、形态结构、分类体系、卫生营养、品质检验、储藏保鲜、烹饪工艺要求等一般运用规律的学科。

### 1) 烹饪原料的化学组成

烹饪原料的化学组成是研究某一类或某一种原料的化学成分，以便了解烹饪原料的营养特点，了解烹饪原料在烹调过程中发生的化学变化。

### 2) 烹饪原料的形态结构

烹饪原料的形态结构是介绍某一类或某一种原料的形态特征、组织结构，以便正确地识别和加工烹饪原料。

### 3) 烹饪原料的分类体系

烹饪原料的分类体系是对种类繁多的烹饪原料进行分门别类，以了解烹饪原料知识的学科体系，了解某一类原料的共性知识和某一种原料的个性知识。

### 4) 烹饪原料的品质检验

烹饪原料的品质检验是研究烹饪原料品质检验的标准和方法，以便准确地判断原料品质的优劣。

### 5) 烹饪原料的储藏保鲜

烹饪原料的储藏保鲜是研究烹饪原料储存保鲜的原理和方法，以便阻止原料的品质劣变，

减少原料的浪费。

## 6) 烹饪原料的工艺要求

烹饪原料的工艺要求是总结某一类或某一种原料在初加工、烹制和调味等运用过程中的一般规律,以便合理地利用烹饪原料。

### 1.1.5 研究烹饪原料知识的目的是方法

#### 1) 研究烹饪原料知识的目的

研究烹饪原料知识有助于我们认识原料、运用原料。烹饪原料是烹饪的实施对象和物质基础,烹饪原料种类繁多,不同种类的烹饪原料因形态结构、化学成分和物理性质不同,烹饪运用特点也不同。学习烹饪原料知识的目的之一,就是在烹饪过程中合理地运用原料。只有充分地认识原料,才能合理地运用原料。古人有“烹调之功居六、买办之功居四”之说,其中的“买办之功”就是指正确地认识原料、选择材料,“烹调之功”就是指熟练地运用原料。所以,研究烹饪原料知识对于充分利用原料的使用价值,保证菜品的质量具有关键的作用。

研究烹饪原料知识有助于烹饪科学的发展。长期以来,人们限于科技发展的水平,对烹饪原料的认识缺乏系统地总结,对于烹饪原料的利用处于只知其然不知其所以然的经验状态。研究烹饪原料知识,有助于将我国传统的烹饪原料实践经验和现代的科学知识结合起来,对烹饪原料进行科学地研究、归纳、整理,总结烹饪原料发展和运用的内在规律。这不仅可以使烹饪原料知识这门学科更加完善,而且可以使烹饪原料知识理论体系更加完整、系统。

#### 2) 研究烹饪原料知识的方法

整理我国古代的烹饪原料研究成果。我国古代对烹饪原料的研究积累了丰富的资料。在先秦时期,未发现专门研究文献;在先秦以后,出现了《筴谱》《菌谱》《野菜谱》《鱼经》《蟹谱》《茶经》《酒谱》等数十种专门文献。还有许多内容散见于史籍、方志、笔记、类书等古籍中。古代的这些成就值得我们认真归纳、整理,以便进一步继承、发展。

吸收相关学科的现代科学知识。烹饪原料知识是一门边缘学科,它与生物学、化学、营养学、卫生学、商品学等有着密切的关系。相对于烹饪原料知识这门新学科来说,这些相关学科的内容和实验方法已比较成熟,我们应该选择地吸收这些相关学科的知识,充实到烹饪原料知识中去。比如,对生物性原料的形态、结构、分类、鉴定等生物科学已进行了大量研究,积累了丰富的知识,完全可以借用。

重视对烹饪原料实物的观察研究。烹饪原料知识是一门直观性很强、对实践要求较高的课程,必须重视对烹饪原料实物的观察。例如,对种类繁多的蔬菜、鱼类、虾、蟹、贝等形态的认识,不进行实物观察,单靠书面的描述,很难做到正确的鉴别;对烹饪原料内部结构的认识,还应借助于实验手段。

总结烹饪原料应用实践中的经验。广大烹饪工作者在烹饪过程中积累了丰富的经验,他们对烹饪原料的分档取料、刀工处理、火候掌握和调味选择等经过了长期的实践探索,许多做法是科学合理的,但缺乏系统的总结。我们应结合现代自然科学知识,将宝贵经验进一步升华,补充到烹饪原料知识中来。





## 任务 2 烹饪原料的分类



### 1.2.1 烹饪原料分类的意义

我国具有辽阔的疆域、复杂的地形、多变的气候，这为各种动植物的生长繁衍提供了良好的自然环境。因此我国的生物性种类繁多，由它们加工而成的原料种类也很丰富，我国在烹饪中运用的原料多达数千种。对如此众多的烹饪原料进行分类具有重要的意义：

#### 1) 有助于使烹饪原料知识的学科体系更加科学化、系统化

烹饪原料知识作为一门刚建立起来的学科，同其他新兴学科一样还很不完善。由于目前对烹饪原料分类的几种方法差别较大，从高等级类群的划分到低等级类群的划分都存在较大分歧，因此目前已出版的一些介绍烹饪原料内容的教材和其他书籍在编写体系上差别较大，这说明对这门学科的整体体系还缺乏统一的认识。

#### 2) 有助于全面深入地认识烹饪原料的性质和特点

每种烹饪原料都具有一定的个性，而每类烹饪原料往往具有一些共同的性质和特点。通过对烹饪原料的分类，有助于归纳总结烹饪原料的共性和个性，深化对烹饪原料的认识。

#### 3) 有助于科学合理地利用烹饪原料

通过对烹饪原料进行分类、编制名录，有利于了解烹饪原料的利用情况，调查烹饪原料的资源状况，进一步开发新的烹饪原料资源。



### 1.2.2 烹饪原料分类的原则

#### 1) 科学性原则

烹饪原料的分类应尽可能做到科学研究，反映出原料的自然属性。

#### 2) 合理性原则

烹饪原料的分类应便于检索利用，易于被烹饪工作人员所接受。这就需要兼顾商品流通领域和烹饪行业已有的分类习惯。

实际上，烹饪原料分类的科学性和合理性是比较难统一的。例如，对种类繁多的植物性原料，如果按生物学分类分为十字花科原料、伞形科原料、禾本科原料等几十个类群，是很科学严谨的，但很难被烹饪工作人员所理解；如果按商品学分为粮食、蔬菜、果品 3 类，符合烹饪行业的分类习惯，但这 3 类之间缺乏严格的界限，例如，马铃薯既可做粮食又可做蔬菜，番茄既可做蔬菜又可作果品等。

正像对动物、植物和微生物分类系统的建立经过了系统的调查、深入的研究、长期的努力一样，对烹饪原料分类系统的建立也需要做深入细致的研究工作，然后从宏观着眼，微处入手，确定各个等级的分类标准，才能使烹饪原料分类系统更加完善。

### 1.2.3 烹饪原料分类的方法

由于对烹饪原料分类的角度不同，即采用的分类标准不同，便出现了多种分类的方法。

#### 1) 国内采用的一些分类方法

按来源属性分类：①植物性原料；②动物性原料；③矿物性原料；④人工合成原料。

按加工与否分类：①鲜活原料；②干货原料；③复制品原料。

按烹饪运用分类：①主料；②配料；③调味料。

按商品种类分类：①粮食；②蔬菜；③果品；④肉类及肉制品；⑤蛋奶；⑥野味；⑦水产品；⑧干货；⑨调味品。

#### 2) 国外采用的一些分类方法

按食品资源分类：①农产食品；②畜产食品；③水产食品；④林产食品；⑤其他食品。

按营养成分分类：①热量素食品（又称黄色食品，主要含碳水化合物）；②构成素食品（又称红色食品，主要含蛋白质）；③保全素食品（又称绿色食品，主要含维生素和绿叶素）。

#### [ 小组探究 ]

利用图书馆资源，查阅各类烹饪原料教材，试比较各教材对原料分类的方法。

#### [ 练习实践 ]

1. 阐述烹饪原料的基本概念。
2. 论述烹饪原料利用与环保、可持续发展的关系。

