



烹饪原料知识

国家旅游局人事劳动教育司 编



旅游中等职业技术学校统编教材

烹饪原料知识

国家旅游局人事劳动教育司 编

中国旅游出版社

责任编辑:唐志辉

封面设计:刘建新 孔 臣

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料知识/国家旅游局人教司编. -北京:中国旅游出版社, 1996.6

ISBN 7-5032-1195-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 05503 号

中国旅游出版社出版
(北京建国门内大街甲九号)
清华大学印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

*

开本:850×1168 毫米 1/32	印张:7.625	字数:200 千
1996 年 6 月第 1 版	1998 年 8 月第 2 次印刷	
印数:13000 册	定价:11.70 元	

前 言

为了满足中等旅游教育的需要,提高教学质量,根据我司制定的旅游中等专业学校中餐烹饪专业教学计划和教学大纲,我们组织编写了该专业主要课程的教材。本套教材既可供旅游中等专业学校中餐烹饪专业使用,其他学校的相应专业也可参考,也可作为旅游涉外饭店员工培训教材及职工自学读物。

《烹饪原料知识》一书由山东省旅游学校赵建民、南京旅游学校陆琴编写。扬州商学院聂凤乔对本书进行了审阅。

本套教材在编写过程中,曾多次听取有关专家、教师的意见,并得到一些单位的支持和帮助,在此一并致谢。

限于时间和水平,本套教材在组织编写中可能还存在一些缺陷,敬请读者指正。

国家旅游局人事劳动教育司

1996年5月

目 录

第一章 概述	1
第一节 烹饪原料知识的概念及研究内容	1
第二节 烹饪原料知识在烹饪中的地位	3
第二章 烹饪原料基础知识	6
第一节 烹饪原料的分类	6
第二节 烹饪原料的选择与品质检验	8
第三节 烹饪原料的储藏保管	15
第三章 动物性原料	24
第一节 家畜	24
第二节 家禽	37
第三节 蛋乳品	45
第四节 鱼类	53
第五节 甲壳类及其它	68
第六节 野味	75
第四章 植物性原料	92
第一节 粮食类	92
第二节 蔬菜类	102
第三节 菌、藻类	119
第四节 果品类	124

第五章	加工性原料	136
第一节	肉制品	136
第二节	蛋乳制品	146
第三节	水产制品	150
第四节	豆制品及其它	164
第五节	果蔬制品	172
第六节	人造食品	178
第六章	调味料	182
第一节	调味料的特点及作用	182
第二节	调味料的分类及主要品种	184
第七章	佐助料	206
第一节	佐助料的特点及作用	206
第二节	食用油脂	207
第三节	水	213
第四节	食品添加剂	217
后记	236

第一章 概 述

第一节 烹饪原料知识的概念及研究内容

一、烹饪原料知识的概念

烹饪原料知识是烹饪专业的一门基础课。

烹饪原料就是指能供烹饪工作者在加工制作面点、菜肴、小吃等一系列食品过程中所使用的一切原料物料。烹饪原料是烹饪的物质基础。事实上,一切烹饪活动中所加工的对象都是围绕着烹饪原料展开的。无论从原料的采收、贮存、运输,到原料的选择、粗细加工、烹调等每一个环节,都是以原料为基础进行的,离开了原料,烹饪也就失去了本身的意义。

我国可用于烹饪的原料品类繁多,来源广泛。要想充分地利用烹饪原料,就必须对烹饪原料的应用价值及原料自身的属性进行全面的探讨研究,这就是烹饪原料知识。

概括地讲,所谓烹饪原料知识,是研究烹饪原料的种类、形态结构、性质、产地、品质特点及应用价值、使用方法的一门专门知识。

二、烹饪原料知识的研究内容

烹饪原料的种类繁多,有动物性的,有植物性的,有矿物性的,也有人工合成的原料,品种多达数千种。因此,烹饪原料知识涉及的范围是非常广泛的,我们不仅需要了解烹饪原料本身所固有的各种属性,如原料的外观、结构、化学成份、营养价值及理化

性能等,还要了解这些属性与烹饪制品的应用关系。同时,由于影响烹饪原料的因素很多,不仅不同的原料有很大的差异,即使是同一种原料在品质上也有一定的差别。所以,烹饪原料知识还要研究原料的生产知识,区分原料的产地、产期、上市季节、品质特点、品质检验及其贮藏、运输等方面的知识。具体地讲,烹饪原料知识所研究的内容应包括以下几个方面:

1. 关于烹饪原料的品种、数量、分类、分布以及名、优、特产品等情况;
2. 关于烹饪原料的主要产地、产期、上市季节及其供应情况和生产状况等;
3. 关于烹饪原料的外观特征、组织结构、理化性能等;
4. 关于烹饪原料在烹饪应用中的性质、特点、质量要求以及用途、用法等;
5. 关于烹饪原料的化学成份、营养价值与功能,以及经过烹调加工成各类食品经人体吸收后的作用、效果等;
6. 关于烹饪原料的发展过程、变化趋势及扩大食源、创新原料等问题。

烹饪原料知识是近十几年来才发展起来的一门新知识,它的发生和发展与许多已经成熟的自然科学有着密切的联系,准确地说,它是建立在各个自然科学的研究成果基础之上发展起来的。因而,诸如生物学、物理学、化学、生物化学、农艺学、畜牧学、水产学、解剖学、营养卫生学等都是研究烹饪原料知识的重要基础。所以,在学习烹饪原料知识的同时,相应地学习和了解一些相关的知识,对于深刻理解和掌握烹饪原料系统知识,是非常必要的。

第二节 烹饪原料知识在烹饪中的地位

一、烹饪原料知识在烹饪中的地位

人类自从火化熟食以来,便产生了烹饪活动,而烹饪活动又是建立在具有丰富多样的烹饪原料之上的。所谓“巧妇难为无米之炊”就是这个意思。一个技术高超的烹饪工作者,要想烹调出色、香、味、形俱佳的菜肴及面点,就必须首先了解和熟悉各种各样的烹饪原料。只有对所使用的原料的各种属性有详尽的了解和掌握,才能充分发挥原料的使用价值。所以,烹饪原料对于保证较高的烹饪质量,充分地发挥烹饪的作用,达到良好的烹饪效果以及烹饪目的的最终实现都具有关键性的作用。

我国地大物博,食物资源十分丰富,南北所产各有不同,东西原料也有差异,沿海与内陆,高山与平原之间,所产物品也各有特点。因此,要充分地掌握这些知识,以便提高烹饪原料的合理使用效果,就必须研究和学习烹饪原料知识。还有,我国有着几千年的人类生活史,我们的祖先们在应用和拓展烹饪原料方面积累了丰富的经验。但是,由于烹饪科学研究起步较晚,需要我们逐步深入地认识和研究烹饪原料的许多属性及其应用原理,使烹饪原料知识的研究形成一个较为完善的科学体系,从而从理论上进一步确定烹饪原料知识在烹饪运用中不可取代的重要地位。

二、学习烹饪原料知识的意义

1. 烹饪原料知识是烹饪工作者必须掌握的专业基础课程之一

烹饪原料知识是每一个烹饪人员的必修课程。尤其对于初学者来讲,更为重要。例如,学习原料知识的目的就在于在烹饪过程中合理地使用原料,提高菜肴质量。要想实现这一目标,就

必须从认识原料的种类、品级、质量标准、品质要求开始,学会检验原料的品质和掌握选择原料的方法。古人有“烹调之功居六,买办之功居四”之说,这就说明选料的重要性。其次,还要掌握原料的形态结构,从而为原料的初加工、分档、切配打下坚实的基础。如果不学习原料知识,就无法对烹饪原料实施加工,更谈不上正确合理地使用原料,也就烹制不出色、香、味、形俱佳的肴馔来。

2. 学习烹饪原料知识是研究原料科学的基础

我国是一个有着数千年人类文明发展史的国家。勤劳聪慧的先民们在这块富饶的沃土上,不仅通过农业、畜牧业、养殖业等,为我们提供了丰富多彩的烹饪原料,而且又经过历代烹饪先辈的反复实践,积累了一系列的有关烹饪原料运用的经验,我们应该很好地加以利用,把它们继承下来。然而,由于科学发展的原因,古代人类还没有掌握现代的科学技术。因而,这一珍贵的遗产中,存在着许多不科学或者违背科学的弊端。所以,我们要通过对烹饪原料知识的学习,更多地掌握现代科学知识,并运用这些现代科学技术和经验,对我国传统的烹饪原料经验和现有的原料知识,进行科学的研究,继承优良,剔除糟粕,为早日建立具有现代化、科学化的烹饪原料科学知识体系做出贡献,从而真正实现正确、合理、科学地使用各种烹饪原料,提高制品质量。

3. 学习烹饪原料知识为不断发掘新的烹饪原料、拓展人类的新食源打下良好的基础

综观我国烹饪原料的发展历史,就不难看出,我们的祖先从一开始,就在不断地为人类的发展寻找或拓展食源领域。人类从远古的狩猎、采集到畜牧;从早期的肉食为主到后来的谷食为主;从调味品的发现到水产捕捞业的兴起,都足以表明这一点。人类的发展,社会的进步,科学技术的提高,也要求我们在物质文明与精神文明高速发达的今天,不断向新的食料领域进军,不断发挥我们的才智,发掘出更多更好的新原料,为促进我国烹饪技术的

发展,提供丰厚的物质条件。然而,要做到这一点,就必须首先学习现有的烹饪原料知识,充分了解和掌握烹饪原料的各种属性和使用规律,从而为向人类食源的未知领域进军打下良好的基础。

思考与练习

1. 什么是烹饪原料?
2. 什么是烹饪原料知识?
3. 烹饪原料知识研究的内容有哪些?
4. 学习烹饪原料知识的意义何在?
5. 通过学习,你对烹饪原料知识在烹饪中的重要地位有何认识?

第二章 烹饪原料基础知识

第一节 烹饪原料的分类

我国烹饪原料种类和数量都很多,但历来缺乏一个统一的分类方法,没有一部比较系统的有关烹饪原料分类方面的论著。现已有的在某些局部范围应用的分类方法,有许多不合乎分类学的要求,甚至都与烹饪原料本身的属性相对立,这对于烹饪原料的科学研究及其应用是极为不利的。因此,科学地对我国烹饪原料进行系统的分类就是一个十分重要的课题。

一、烹饪原料分类的原则

每一学科都有自身的特点,烹饪也不例外,在为烹饪原料分类的问题研究中,既不能生搬一些相关的学科,也不能盲目胡乱编造,而应根据烹饪自身的特点,在不违背分类学的前提下,来建立烹饪原料的分类系统。具体地讲,应遵循下列原则。

1. 便于我们系统地了解烹饪原料的性质和特点

烹饪原料的分类目的,就在于让广大烹饪工作者全面、系统地了解各类原料的特征、属性、特点等方面的知识,以便掌握运用。因此,对烹饪原料进行分类的时候,首先考虑的就是是否有利于烹饪业的运用。否则,就失去了分类的意义。

2. 有利于烹饪原料加工技术的掌握和实施

原料加工技术的掌握和实施,有赖于对各种烹饪原料的充分认识和了解。所以,烹饪原料分类的科学与否,就成为原料加工技术实施的基本知识。因为,性质相同或特征相似的一类原料往

往在加工时有一定的相同性或相近性,加工技术的总结往往是把相同或相似的一类原料使用相同的手法,这就要求原料在分类时必须与之相吻合,才能更好地体现分类的科学性和实用性。

3. 要符合分类科学的要求,并且借鉴较成熟的生物学、农林学、畜牧学、水产学等一些相关的自然科学体系

烹饪学科的研究起步较晚,对烹饪原料学的研究更晚,而一些相关的学科,如生物学、农林学、畜牧学、水产学等已经在分类学方面积累了丰富的经验和建立了较系统的分类学科,充分利用这些成熟的研究成果,不仅对烹饪原料学的研究可以起到事半功倍的效果,而且更为烹饪原料学的建立提供了科学的依据;因此我们必须重视借鉴这些研究成果。

4. 既要合乎烹饪学的要求,又要适合市场的供给情况

任何原料同时又是商品,这些商品在市场上又有一定的分类方式,即商品分类。有些商品的分类是合乎烹饪学的要求的,而有些则与之相悖,因此,在烹饪原料分类的时候同样要考虑这因素,烹饪原料的分类既要合乎自身的特点,又要与市场供应情况密切结合。

5. 便于烹饪工作者不断地总结经验,去充实中国烹饪原料科学的内容,使之更加完善,提高其科学性和实用性。

二、烹饪原料分类的方法

我国疆域辽阔,物产丰富,天上飞的,地上跑的,水里游的,土里长的等许多动植物,甚至有些矿物质都可以作为烹饪原料。同时,食品工业的发展也为我们提供了日益丰富的原料。原料的来源广泛,品种繁多,品质各异,成分复杂,因此有必要对原料进行分类,使我们更加系统地了解原料的性质和特点。

由于划分的角度和标准不同,目前烹饪原料的分类方法很多,但大体有以下几种。

1. 按烹饪作用分

所谓烹饪作用就是指某种原料在配成某个菜肴中所起的具体作用,是构成菜肴的主要部分,或是辅助成分。由此可把原料分为主要原料、配料、调味料、佐助料。

2. 按原料加工分

根据对原料进行加工时的特征,一般把原料分为鲜活原料、干货原料、复制品原料三大类。

3. 按原料商品类别分

按原料在商品中的类别特点,可分为粮食类、蔬菜类、肉及肉制品、水产品、干货及干货制品、果品、调味品等。

4. 按原料性质分

按原料的性质可把烹饪原料分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料和人工合成原料等四大类。

本教材综合各种分类方法的标准,从烹饪的实际需要出发,同时借鉴有关的教材资料,将原料分为动物性原料、植物性原料、加工性原料、调味料、佐助料等几大类。

第二节 烹饪原料的选择与品质检验

一、选料的意义

中国烹饪原料丰富多样、品类繁多,而且各有所长。因此,要合理地运用这些原料,使其各有所宜,对于烹饪工作者来说就非常重要,因而,就必须掌握原料的选择。正确地选择原料对于烹饪工作而言,具有以下意义:

1. 合理使用原料,做到物尽其用

由于不同的烹饪原料各有所长,在使用方面也就不尽相同,如何达到合理地使用原料,最大限度地发挥出原料特点来,这就有必要对原料进行正确的选择。甚至,同一种原料的不同季节、不同部位,其风味特征都不相同。例如,动物肉经过分档取料,各

部分就有区别,可用于不同的菜肴制作。

2. 准确选择原料,丰富菜肴品种

运用一种动物的不同部位,可以制作出不同风味的菜肴,使菜肴品种多样,这本身就是原料的选择。例如一只鸡,有头、爪、腿、内脏、脯、翅等,对这些部位施以巧妙的烹调方法,就可以制出数百种菜品。同样,使用同一种主料也可以制出若干菜肴。如豆腐、鱼等。在它们不同烹调法的基础上,再正确地选择使用不同的调味品,同样使菜品变化无穷。这一切,都依赖于对用料的正确选择。

3. 可以节约用料,达到物尽其用

一种物料,有的可分档成若干部分,有的可以用作主料,有的则可用作辅料,还有的可作汤料、调料等等。只要准确选择,巧妙使用,在烹饪中几乎没有下脚料。例如,动物内脏,在国外的许多地方当作废料处理,而在中国,巧妙的厨师就能各施妙法,烹制出不同的菜肴。

总之,许多名菜之所以能达到色、香、味、形俱佳的境地,首先取决于对原料的选择。好的原料是制作美味佳肴的基础,为了保证菜肴的质量和风味,就必须对用料进行正确的选择,这就要求我们必须学习烹饪选料知识,充分掌握各种原料的特征、特点、产地、产期及品质标准等。只有如此,才能继承我国几千年的烹饪技艺,并使其发扬光大和不断发展。

二、选料的基本原则

所谓原料的选择,实际上就是对某些原料质量的选择。具体的讲它包括原料品种的选择、原料产地的选择、原料部位的选择、原料上市季节等方面的选择。

1. 原料品种的选择

所谓原料品种的选择,是指有时虽然是同一种原料,但不宜制做同一种的菜肴。例如鱼类菜品,砂锅鱼头、拆骨鱼头一般选

用鳊鱼,而含脂肪多的鲥鱼、鲢鱼一般适合于清蒸,做鱼丸则习惯上选择含胶质较多的鱼类,如鳙、鲟等,青草鱼等因肉质厚而细刺少,宜于剔肉切丝、切片、切丁之用。又如鸡,小雏鸡,肉质最嫩,宜于“油淋子鸡”、“炸八块”等;大笋鸡,肉质嫩厚,可剔肉烹制“爆鸡丁”、“炒鸡片”等;老母鸡,营养丰富,肉多且老,宜用于煮汤或炖菜等。再如竹笋,有鲜笋和干笋之分,鲜笋又有冬笋、春笋、鞭笋之别,干笋则有玉兰片、春笋干、笋衣、笋丝等种。它们虽然有时可以相互替代,但制出的菜肴的质量、风味以及营养都有不同。由此可见,这些原料由于品种不同,在使用上也就有区别。

掌握正确的选择原料品种的方法,是为了使用合适的原料,做到因材施教。只有这样,才能为烹制出更多更好的菜肴创造良好的条件。当然,对原料品种的选择,并非千篇一律、一成不变。由于各地风味菜肴十分丰富多样,对原料的使用也不尽相同,这就要求我们在实践中不断地去总结经验,从而使自己正确地掌握选择原料的方法和技术。

2. 原料产地的选择

我国地域广阔,地形多变,山川平原,江河湖海,都是动、植物生长的地方。各地所产则因地区、气候的不同而有所差异。人们择食多是就地取材,所谓“一方水土养一方人”,就因此而来,于是便出现了以乡土原料为主体的地方菜品。各地菜品的选料和用料必然会受到地理环境的影响。西北高原干寒,饮食离不开砖茶奶酪和肥肉脂肪;长江流域湿热,菜点偏重于鲜嫩清淡和素净雅致;东南耕作技术进步,粮菜成为餐桌主角;东部沿海盛产鱼虾,辽、鲁、苏、浙、闽、粤擅长调制水产海鲜;内地多养禽畜和用肉品山珍为精。很显然,是物产决定食性,并影响烹调。不仅如此,由于各地的气候环境、土质、养殖、种植和管理等因素的影响,即使是同一种原料其差别也很大。为了保持某地方菜品的独特风味,原料产地的选择尤为重要。如“鱼香肉丝”,必须选用四川郫县产的豆瓣酱和泡海椒,才能烹制出该菜所独有的风味来。再如北京

的烤鸭须选用北京的填鸭，金华火腿必须选用金华特产的“两头乌”猪的后腿等。因此，原料的产地，有时直接影响到菜品的质量和风味。

3. 原料的上市季节的选择

烹饪原料主要来源于动植物，因此各种原料都有季节性的变化，有盛产期也有低产期，有肥壮期也有瘦弱期，在不同的时期，原料的品质特点和风味都有显著的差异。蔬菜类原料在不同的生长期，它们的风味差别很大。如番茄，未成熟时口味酸涩，营养价值和食用价值都很低。成熟的番茄营养丰富，风味佳美，还有诱人的色泽和香味，是食用的最适宜时期。水产原料，如鱼类，在其繁殖前后和入冬前后，鱼类的营养、风味都有很大的差异。如鲥鱼，从立夏至端午节期间是产卵期，这个期间鱼肉最为肥嫩鲜美，含脂肪最高，是食用的最佳时刻，过了这个季节，鲥鱼产下卵，鱼体消瘦变老，质量大为逊色。而且，不同的鱼类还有不同的肥壮季节，如甲鱼在春秋两季为肥壮期，鲫鱼则在四季都很鲜美。所以，掌握好原料的上市季节也是烹制美好菜品的必备条件。

4. 原料的部位选择

有些原料根据其结构特征和性质，可分为若干部位，而且每个部位的原料品质特点以及适用性都有些不同。如猪、牛、羊等肉类原料，各部位的用途差异很大，分档取料更为严格分明，就猪肉的分档取料来讲，就有老、嫩、肥、瘦之分。有的宜煎炒；有的宜炸、爆；有的宜烧煮；有的宜炖；有的宜酱卤，有的宜做馅料；有的宜制汤等。不同质地的部分，加工的方法也有不同，有的宜于切丝、片、丁；有的宜整块烧煮。再如鱼类，头、体、尾各部分的用途也有不同。头尾骨多肉少，适宜于整料或切块做汤、红烧或炖等。躯体部分，肉多骨少，用途较广，可切片、丝、丁、条等，宜于炒、炸、爆、熘、烧、煎等烹调方法。