

国内贸易部部编
中等技工学校烹饪系列教材



烹饪原料知识(上)

PRYLZS

(第四版)

黄勤忠 主编

中国商业出版社

国内贸易部部编

中等技工学校烹饪系列教材

烹调技术(第四版)
烹饪原料加工技术(第四版)
烹饪原料知识(上)(第四版)
烹饪原料知识(下)名特原料与烹饪应用实例(第四版)
面点制作工艺(第四版)
面点制作工艺习题集
饮食业成本核算(第四版)
饮食营养与卫生(第四版)
烹饪基础化学(修订本)
西餐烹调技术
烹饪工艺美术
烹饪生产实习教程
餐旅服务烹饪知识
烹饪英语
筵席知识
饮食业基础知识(修订本)
中医食疗

ISBN 7-5044-1406-9



0 1 >

9 787504 414069

ISBN 7-5044-1406-9/TS·343

定价:9.50元

国内贸易部部编
中等技工学校烹饪系列教材

烹饪原料知识 (上)

(第四版)

黄勤忠 主编

中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪原料知识 (上) / 黄勤忠主编. — 4 版. — 北京:
中国商业出版社, 2000. 5

ISBN 7-5044-1406-9

I. 烹… II. 黄… III. 烹饪—原料—技工学校—教材
IV. TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 21147 号

责任编辑: 黄卫红

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 8.5 印张 186 千字
2000 年 5 月第 4 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

定价: 9.50 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



编 审 说 明

国内贸易部部编中等技工学校烹饪系列教材是为了更好地为我国社会主义市场经济建设服务，主动适应我国第三产业迅速发展需要和人民饮食结构的变化，大力提高烹饪职工队伍素质，由我司根据《中华人民共和国职业工种分类目录》和有关教学文件的要求，组织有关烹饪高级讲师和长期在教学第一线任教的教师编写的。经审定，可作为国内贸易部系统中等技工学校教材，也可作为职业中学、中级技术等级培训教材和企业职工自学读物。

《烹饪原料知识》是烹饪系列教材之一。由江苏省扬州商业技工学校讲师黄勤忠主编，赵国鸣、徐宝林参加了编写。最后由有关专家教授集体审阅。

在编写过程中得到了许多学校领导和教师的大力支持，在此一并致射。由于编写时间仓促，水平有限，缺点疏漏在所难免，请广大读者提出宝贵意见，以便进一步修订完善。

国内贸易部教育司

1994年10月

修 订 说 明

《烹饪原料知识》系 1982 年由原商业部教材编审委员会组织编写，作为商业技工学校的试用教材。1990 年，原商业部教材领导小组又组织力量对该书进行了修订，1991 年出版发行，是为第二版。1994 年，原国内贸易部教育司在此基础上进行了修订，以《烹饪原料知识（上）》的书名出了“新版”，实为第三版。（该书的下册叫做《烹饪原料知识——名特原料与烹饪应用实例》。）《烹饪原料知识（上）》自 1994 年出版以来，受到系统内外广大读者和使用单位的好评。为适应新的形势和深化教学改革的需要，我们又对本书进行了修订，现作为第四版出版。

本次修订除订正原书中个别文字错讹之外，还适当增补了一些新内容。

由于编者水平所限，书中难免仍会存在疏漏和不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2000 年 3 月



目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 烹饪原料的本质.....	(1)
第二节 烹饪原料知识的学科性质及研究内容.....	(2)
第三节 烹饪原料应用、研究的发展状况.....	(7)
第二章 烹饪原料基础知识	(7)
第一节 烹饪原料的质量.....	(7)
第二节 烹饪原料的分类.....	(9)
第三节 烹饪原料的化学成分	(13)
第四节 熟任原料的选择	(19)
第五节 烹饪原料的品质鉴定	(22)
第六节 烹饪原料的保管	(26)
第三章 粮 食	(39)
第一节 概述	(39)
第二节 粮食的种类	(43)
第三节 粮食的品质检验与保管	(50)
第四章 蔬 菜	(54)
第一节 概述	(54)
第二节 常见的蔬菜	(59)
第三节 豆类及豆制品	(76)
第四节 蔬菜的品质检验与保管	(80)
第五章 肉 品	(84)
第一节 概述	(84)
第二节 畜肉品种	(89)

第三节	禽肉品种	(94)
第四节	畜禽肉制品	(101)
第五节	乳、蛋品	(109)
第六节	肉、乳、蛋品的品质检验与保管	(119)
第六章	水产品	(129)
第一节	概述	(129)
第二节	常用的水产品种	(135)
第三节	鱼制品	(151)
第四节	水产品的品质检验与保管	(153)
第七章	干货制品	(158)
第一节	概述	(158)
第二节	动物性干货品种	(161)
第三节	植物性干货品种	(171)
第四节	干货制品的品质检验与保管	(177)
第八章	果品	(184)
第一节	概述	(184)
第二节	鲜果品种	(194)
第三节	果制品	(202)
第四节	果品的品质检验与保管	(206)
第九章	食用油脂和淀粉	(210)
第一节	食用油脂	(210)
第二节	淀粉	(220)
第三节	食用油脂、淀粉的品质检验与保管	(224)
第十章	调味品	(228)
第一节	概述	(228)
第二节	调味品品种	(234)
第三节	调味品的品质检验与保管	(253)

第一章 绪 论

第一节 烹饪原料的本质

一、什么是烹饪原料

烹饪原料泛指运用于烹饪，制作菜肴、点心、小吃等食品的原材料，其与食品工业生产食品的原材料是一致的。但由于它们运用的生产领域不同，制作食品的方法和技术的不同，对同样的原材料冠以不同的名称。运用烹饪手段制作食品的材料称为烹饪原料，运用工业技术手段制作食品的材料则一般称为食品原料。

运用烹饪手段制作食品，是我国传统的食品加工方法，它所形成的食品是人们一日三餐膳食的重要构成，是人体所需营养需要的主要来源。因此，烹饪原料从严格的意义上讲，是指符合饮食要求，能满足人体营养需要，并通过烹饪手段制作食品的食物材料。

二、烹饪原料与烹饪工艺的关系

烹饪原料作为烹饪食品制作的材料，充分表明了它是烹饪的物质基础，一切烹饪活动都是以烹饪原料为加工对象而展开的。烹饪原料既是烹饪质量的基本保证，又是实施烹饪工艺、运用烹饪技术、使烹饪产生良好效果的基本前提。

以传统烹饪工艺技术所构成的中国烹饪，能在世界上享有很高的声誉，就是在不断运用烹饪原料制作烹饪食品过程

中，根据烹饪原料不同的品种及性质、质量采用不同的加工方法，逐步形成和完善烹饪工艺技术的。所以烹饪原料与烹饪工艺有着互为条件的关系，烹饪工艺技术的形成和发展离不开烹饪原料的不断开发和利用，而对烹饪原料合理、科学的运用则离不开烹饪工艺技术的不断提高和完善。

第二节 烹饪原料知识的学科性质及研究内容

一、烹饪原料知识的学科性质

烹饪原料知识，是在烹饪教育事业发展过程中逐步形成的一门职业技术学校烹饪专业教学的基础课程，它与其他烹饪理论课、工艺课、实习操作课等共同构成了烹饪专业教学的学科体系，并成为烹饪科学重要的组成部分。

烹饪原料知识又是一门知识性的应用学科。从其性质看，属商品学的范畴，它按商品学的学科体系的要求介绍烹饪原料的自然属性和使用价值。从其涉及的内容看，它与许多自然学科有着密切的联系，如动植物学、园林学、饮食营养学、卫生学、食品化学、微生物学等。它不仅要借鉴这些自然学科的研究方法，而且还要吸取它们的研究成果来丰富自身理论的阐述和充实有关内容。因此，学习烹饪原料知识，对合理、科学地应用烹饪原料，促进掌握烹饪技术，提高烹饪理论水平，都具有重要的作用。

二、烹饪原料知识研究的内容

烹饪原料大多取自于动、植物的有机体，而由于这些生物种属性质的不同，它们在外观形态、组织结构、理化特性以及营养成分的构成等方面都有较大的差别。不同种属的生

物生长需要不同的环境和条件，加上人工栽培和饲养的优化结果，形成了不同的品种类别和品质特点，以及因产地、产季不同而形成的特性差别。从而，在烹饪中，各种烹饪原料也就形成了不同的应用范围和加工方法以及使用价值。同时，烹饪原料从生长、生产地到进入消费领域，常会受到自然界温度、湿度、空气等各种因素的影响，并在自身酶的作用下和微生物、寄生虫、化学物质的污染下，原有的品质会发生变化而降低食用价值，甚至含有有害物质不能食用。对此，在烹饪过程中，就必须对各种原料的品质加以鉴定并选择使用，搞好储存保管，才能保证原料的质量及烹饪效果。

因此，对烹饪原料知识的研究应包括以下几方面的内容：

1. 烹饪原料的分类、品种及其产地、产季、生产状况，各种原料分布、供应情况等。

2. 烹饪原料的外观形态、组织结构、性质特点、质量标准，烹饪的适用范围和加工方法等。

3. 烹饪原料的化学成分、营养价值，烹饪中的变化、影响与效果等。

4. 烹饪原料质量变化的因素、品质的鉴定、选择及储存保管的方法等。

第三节 烹饪原料应用、研究的发展状况

一、烹饪原料利用的开始

真正意义上的烹饪原料的利用，始于烹饪的开始，即人类利用火，使食物由生变熟的开始。从时间上可追溯到大约70~20万年以前，当时烹饪原料都需经过采集或猎取而获得。而依靠农业和畜牧业所提供的烹饪原料在世界范围内，根

据考古资料的确定,大约出现在距今 12000~9000 年之间。在我国,从古人类文化遗址中可以发现,距今 5000~7000 年已有猪、狗、鸡的饲养和水稻、谷子等农作物的种植,而这些较世界上其他民族为早。

二、历史上对烹饪原料的研究

对烹饪原料的研究,在我国首见于三千年前的甲骨文中,其上记载了许多原料的名称,如动物中的猪、狗、鸡、牛、羊、马等,植物中的禾、黍、粟、粟等。在以后的《诗经》、《楚辞》及秦代《吕氏春秋·本味篇》等著作中则以不同的形式记载了先秦之前被运用的烹饪原料品种,其品种之多亦属罕见,而且对原料的认识达到了一定的水平。如古代经典著作《周礼》,对烹饪原料已开始作初步的分类,将原料分为“六畜”、“六兽”、“六禽”等。《黄帝·内经》则根据原料的特性,将原料分为谷、蔬、畜、果等类,并从养生的角度阐述了它们在膳食中对人体的不同作用。

到了清代,李渔的《闲情偶寄》、袁枚的《随园食单》中关于烹饪原料应用的论述,已经比较集中,而且涉及的内容比较广泛,如对选料、质量鉴别、保管应用加工等都作了较为详细的阐述。

从总体情况看,历代对烹饪原料的研究记录大都比较分散,未形成专著,而且大都为实际经验的记录,但仍可对现代烹饪原料的研究产生重要的影响。认真地进行搜集、归纳、整理,并用现代科学手段加以分析、总结、去芜存精,对建立烹饪原料学科体系有很大的帮助。

三、我国研究和应用烹饪原料的现状

自 20 世纪 50 年代以来,随着我国国民经济的发展,促进了第三产业的蓬勃兴起,烹饪行业出现了长足发展的局面。

为适应社会需求而培养烹饪技术人才的烹饪教育事业也得到很大的发展。烹饪教育从中技，到大专、本科已初步形成一定的结构层次，烹饪研究机构逐步建立，烹饪刊物出版日益增多，对烹饪原料学科的建立和研究不仅形成了客观要求，而且创造了一定的客观条件，促进了其研究工作的逐步展开。

烹饪原料知识，就是为适应烹饪教育的需要而建立、发展起来的一门专业教学的应用学科。目前，烹饪原料知识作为一门职业技术学校培养初、中级烹饪人才的基础课程，对烹饪原料的研究还处在需不断完善的阶段，尚需随着现代科学技术的发展。广泛地吸取其他自然学科的研究成果，结合科学的方法和手段，对烹饪原料在烹饪应用过程中涉及的所有内容加以科学的阐述，正确地反映它们的理化特性和自然属性，科学揭示其规律、制定标准并合理运用，指导烹饪食品的生产制作，并以此去挖掘和开拓新的烹饪原料品种，丰富我国烹饪食物的来源，促进我国烹饪技术不断地向前发展。

由于经济的发展，人民生活水平的不断提高，人们对消费的要求也越来越高，目前我国对烹饪原料的生产及在饮食行业乃至家庭的运用有如下特点：

1. 烹饪原料的开发迅速发展。国外优良品种引进，地方名特原料以及野生而稀少的动植物原料品种的养殖、种植广泛展开，加之市场销售渠道畅通、货源丰富，保证了烹饪原料的供应和消费档次的提高。

2. 烹饪原料应用的地区和季节限制逐步消失。近几年我国交通运输状况有了很大的改观，并随着改革开放、经济繁荣活跃，人们的社会活动范围扩大，交往增多，促进了各地方菜肴的交融，为烹饪原料相互引用创造了良好的条件，突破原料地区性、季节性的限制不再是可想不可及的难事，从

而大大扩大了原料的应用范围，并提高了原料的鲜活程度和烹饪食品的消费质量。

3. 烹饪原料的应用，讲究选择和变化。饮食企业为了提高经济效益和市场竞争力，对烹饪原料的应用在力求鲜活、保证质量的基础上，以选用原料新、奇、名为特点，变化菜肴品种，吸引顾客，满足顾客的消费心理，这在客观上促进了新的烹饪原料品种的开拓运用和烹饪技术水平的提高。

4. 烹饪原料的加工深度提高。随着现代科学技术的运用，烹饪原料的工业化加工程度大大提高。如针对原料不同的组织结构和部位进行分档加工和半成品加工及复合加工等，并以小包装的形式进入商店供应，不仅增加了市场供应品种，保证了原料的规格质量，而且使用方便快捷，适应了饮食业和家居消费的需要。

思考题

1. 什么是烹饪原料？举例说明烹饪原料与烹饪工艺的关系。
2. 怎样认识烹饪原料知识学习的重要性？
3. 目前我国烹饪原料生产和运用有什么特点？对烹饪的发展有什么作用？



第二章 烹饪原料基础知识

第一节 烹饪原料的质量

一、烹饪原料质量的概念

烹饪原料作为制作菜肴点心的材料，关键在于它具有可食性。烹饪原料的可食性是其各种自然属性的综合反映，也是衡量其使用价值大小的尺度。

各种烹饪原料都具有各自的自然属性，如外形、成分、结构、化学性质及营养价值等等。这些自然属性有的天然存在，有的则是在加工生产过程中形成的，作为烹饪原料的自然属性必须适合食用目的和要求。因此，烹饪原料质量就是指其在烹饪中适合制作、食用所应具备的各种自然属性的综合。

根据烹饪原料的自然属性分析，烹饪原料的质量主要包括两个方面，即外观质量和内在质量。外观质量主要指外形，包括结构、色泽、气味、口味和质感等；内在质量指其特性，如理化性质、营养价值等。由此，烹饪原料的质量高低由其外观和内在质量是否符合运用于烹饪的有效性及食用的安全性、营养性和愉悦性来决定。

为了判定某一具体烹饪原料品种质量的高低，一般在烹饪原料品质的基本要求下都有具体的质量指标。这些质量指标既是烹饪原料生产加工的规定标准，又是在烹饪中选用、检验的衡量标准。凡是符合质量指标要求的，就是质量高的原

料，否则就是质量低的原料。

二、保证和提高烹饪原料质量的意义

烹饪原料的质量与其他的商品质量一样，其高低是衡量一个国家生产力发展水平的重要标志。保证和提高烹饪原料的质量对保障人民生活，满足消费需求，提高人民的身体素质，提高烹饪技术水平都具有重要的意义。

从生产角度看，烹饪原料质量的保证，是一种有效劳动的反映，否则就是浪费社会资源的表现。烹饪原料质量越低，其食用价值就越低，浪费就越大。

从消费领域来看，烹饪原料作为食物原料是每一个人日常生活的必需食品，其质量的高低直接影响广大群众的消费质量和水平，直接影响其经济利益和身体健康。

从烹饪中看，烹饪原料质量的高低将会影响食品的质量，影响烹饪加工技术水平的发挥，同时也会影响企业的经济效益和社会效益的提高。

三、烹饪原料质量的基本要求

对烹饪原料质量的基本要求，首先是根据人类对膳食的要求和合理营养的原则来确定的。其次也是按照人们对原料的使用习惯和食用价值决定的。烹饪原料质量的基本要求有以下三个方面。

1. 必须具有营养价值。即含有人体所需要的各种营养物质，能满足人体自身的需要。如营养成分种类不全、数量不足、质量不好，烹饪原料的品质就较差。

2. 必须具有食用价值。即应有正常的良好感官性状，符合人的口感要求和食用习惯，易被消化吸收，能满足口腹的享受需要。

3. 必须符合一定的卫生标准。即烹饪原料从内部到外部

不应存在有害人体健康的物质，如有的原料含有一些生物毒素，有的被污染了有害的化学物质，还有的因腐败变质产生致毒病菌等，这些都不符合烹饪原料的质量要求，必须加以判别。

四、烹饪原料质量形成的因素

形成烹饪原料质量的因素是多方面的。在一般情况下，主要为生产加工过程中的因素。

烹饪原料大多来源于人工栽培和饲养的动植物体及其加工制品。这一过程中形成原料质量的因素是复杂多样的。

首先是原料的品种，在同一种原料中，不同品种的优劣，原料的质量有较大的区别，品种优良，其质量就好。其次是季节和时间，同一品种由于生产季节的差别以及生长时间的长短，原料的质量就不同。比如家畜、家禽饲养的生长期长短，对其肉质影响很大。第三是原料生长生活的条件和环境，如蔬菜、果品、粮食的种植，土质、施肥、管理、气候、温度和水都会影响其质量。又如动物的饲养，因饲料、管理、喂养方法等的不同，质量也有不同。第四是加工的技术、设备、方法，有了先进的设备、科学的技术和方法，加工的制品质量就高，否则就难以保证质量。

第二节 烹饪原料的分类

一、烹饪原料分类的意义

为了一定的目的和实际需要，按照烹饪原料的性质及有关的特征，选择恰当的标准和依据，将各种各样的烹饪原料品种加以系统的分门归类，叫做烹饪原料的分类。

烹饪原料的分类是一项细致、严密和具有科学性的研究