



中等职业学校家政专业教材（含岗位培训）

中等职业学校家政专业教材编写组 编
黄玉红 主编

高等教育出版社

(京)112号

图书在版编目(CIP)数据

营养卫生与家常烹饪技法/黄玉红主编. —北京:高等教育出版社, 1999.6

ISBN 7-04-007202-5

I. 营… II. 黄… III. ①食品-营养卫生-专业学校-教材 ②烹饪-方法-专业学校-教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 18672 号

营养卫生与家常烹饪技法

中等职业学校家政专业教材编写组 编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京印刷二厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 6.375 版 次 1999 年 6 月第 1 版

字 数 150 000 印 次 1999 年 6 月第 1 次印刷

插 页 2 定 价 9.00 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 简 介

本书是中等职业学校家政专业教材。本书主要介绍了食品营养卫生和家庭烹饪中的基本知识和技能,并且把营养卫生学的知识同我国传统的、精湛的烹饪技艺相结合。全书共分6章,内容包括:食品营养与卫生,烹饪原料知识,原料初加工、初步熟处理与切配技术,家庭菜肴制作方法及实例,家庭面食制作,家筵设计与成本核算等。本书强调知识与能力并重、理论与实际相结合,具有一定的科学性、技术性和艺术性。

本书还可以作为中等职业学校烹饪、饭店服务等其他专业学生的选修课教材。



《营养卫生与家常烹饪技法》是中等职业学校家政专业的一门专业课。本书主要介绍了食品营养卫生和家庭烹饪中的基本知识和技能,并且把营养卫生学的知识同我国传统的、精湛的烹饪技艺相结合,以便烹制与提供符合营养原则、达到卫生规定标准的形、色、味、香俱佳的食物。

本书强调知识与能力并重、理论与实际相结合,具有一定的科学性、技术性和艺术性,因此在教学中,既要重视课堂教学,又要保证学生充足的实习训练,使学生既能学到营养卫生与烹饪的基本知识,又能掌握冷、热菜制作和面点制作的方法和技巧,做到学以致用,全面提高学生从事家政服务的质量,使学生毕业后能更好地适应社会需求。

本书共需 108 学时,各章参考学时如下:

序 号	内 容	学 时	
		理 论	实 践
一	食品营养与卫生	6	
二	烹饪原料知识	5	5
三	原料初加工、初步熟处理与切配技术	5	5
四	家庭菜肴制作方法及实例	10	34
五	家庭主食制作	8	20
六	家筵设计与成本核算	5	5

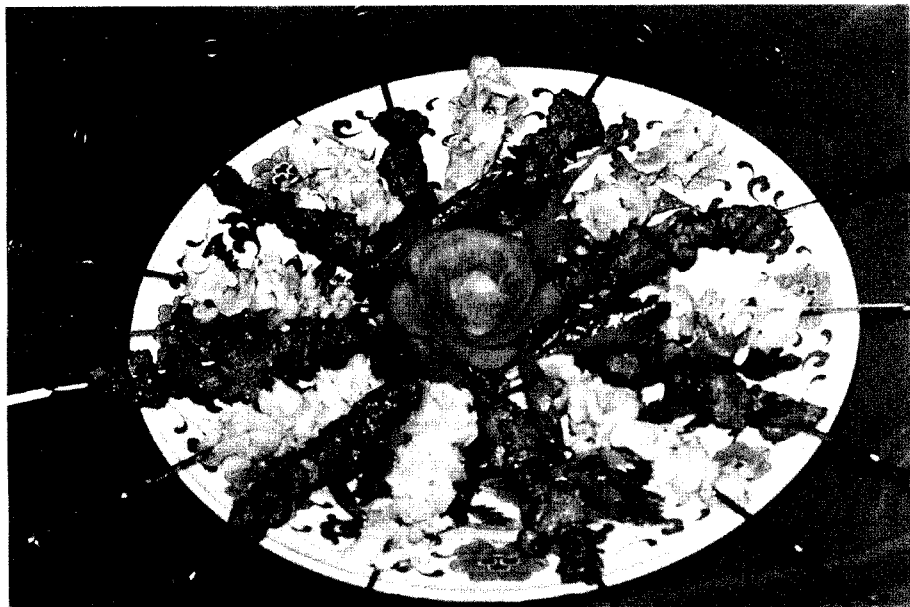
前 言

本书由陈晓琳、王秀坤(第一章),李兵、魏晓景(第二、三章),田宇(第四章),姚素坤、陈晓琳(第五章),黄玉红、赵怀午(第六章)编写,由黄玉红主编。本书彩图由辽宁省鞍山市第三中等职业技术专业学校提供。

最后,恳切希望广大读者对本书存在的问题提出宝贵意见,以便今后改正。

编 者

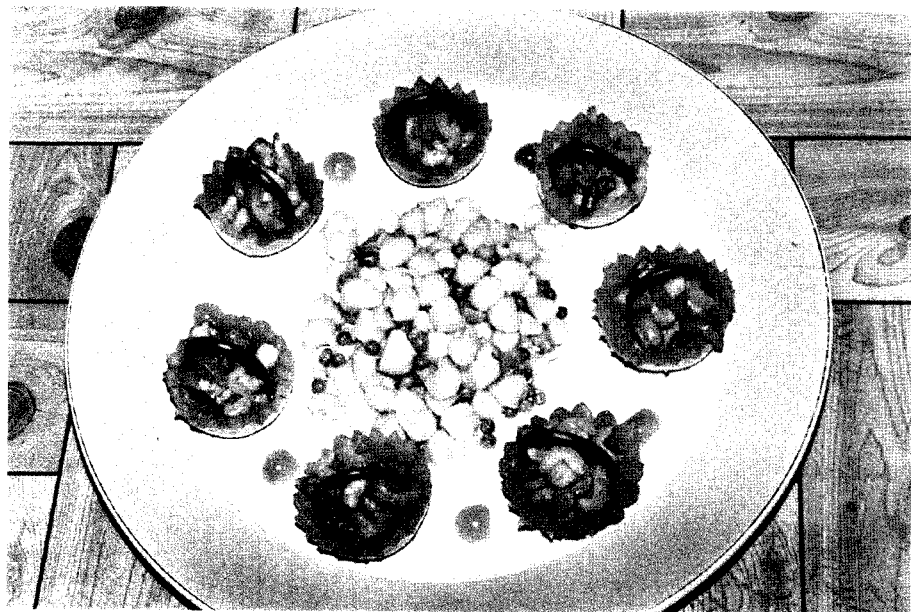
1998年10月



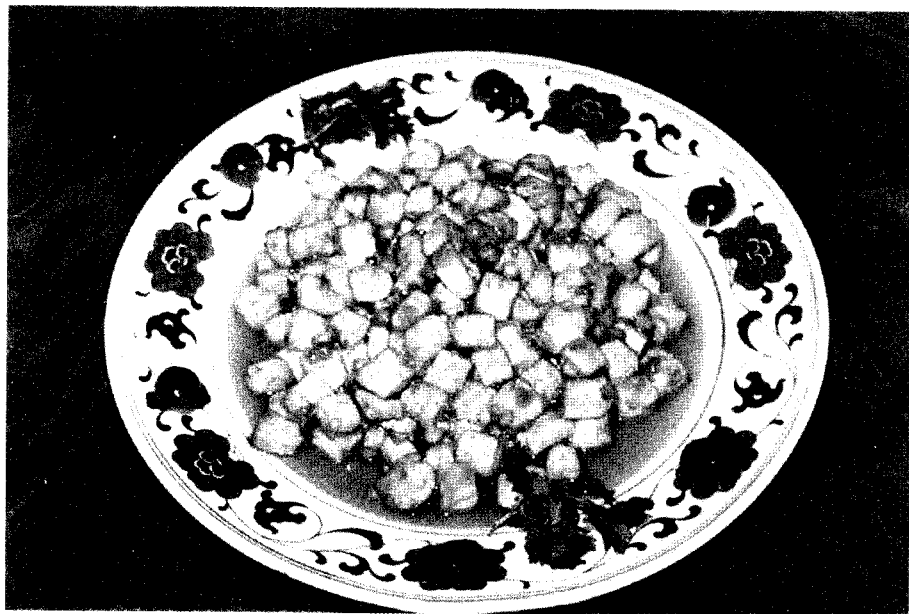
彩图 1 炸双串



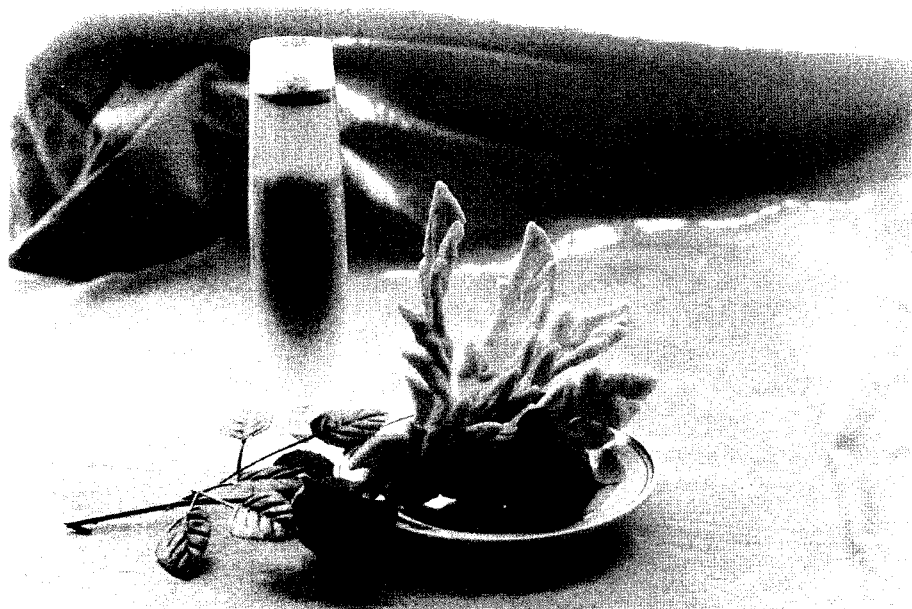
彩图 2 红梅菜胆



彩图 3 花篮鲜贝



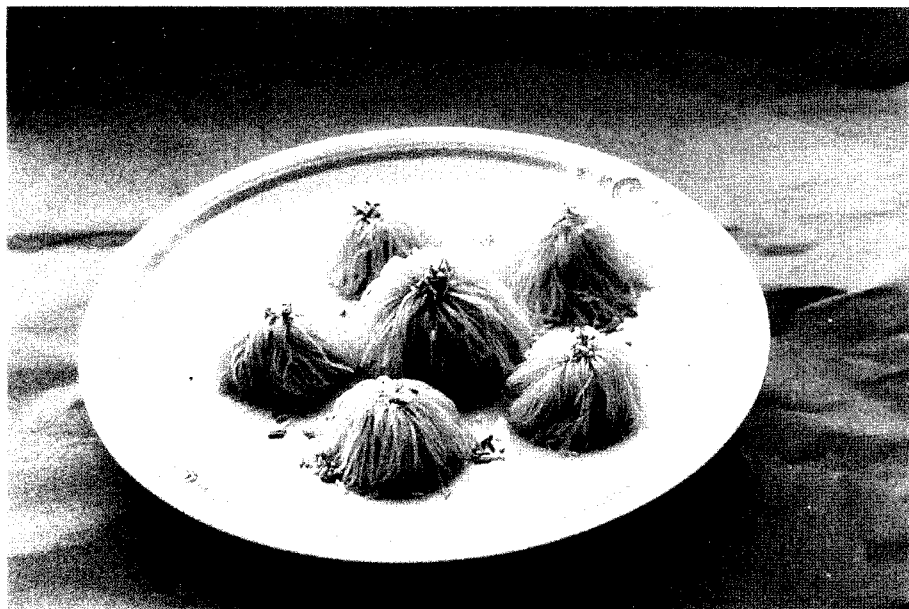
彩图 4 樱桃豆腐



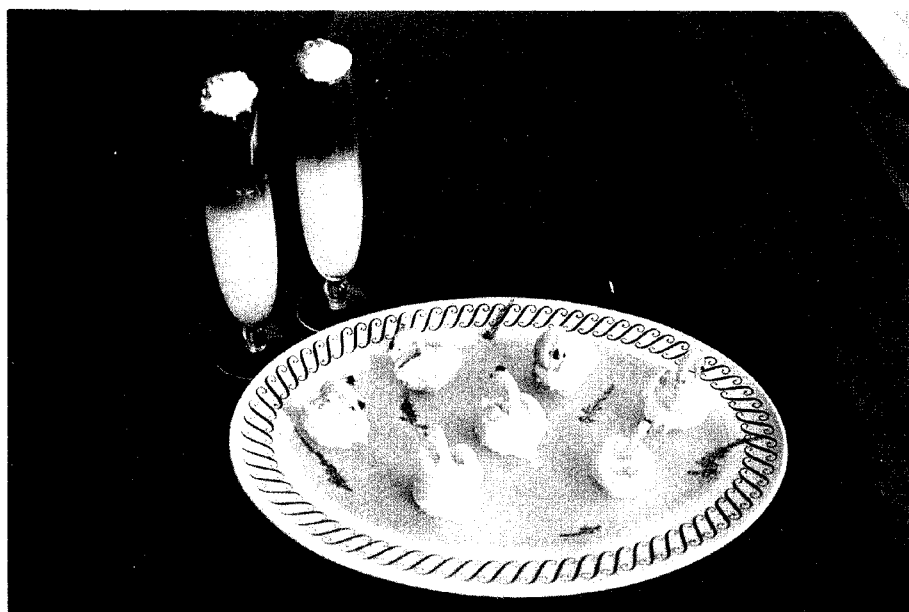
彩图 5 凤尾麻花



彩图 6 皮蛋小凤酥



彩图 7 绣球卷



彩图 8 小鸭泡夫

责任编辑	关 伟
封面设计	李卫青
责任绘图	尹文军
版式设计	史新薇
责任校对	马桂兰
责任印制	宋克学



第一章 食品营养与卫生	(1)
第一节 营养素与营养配膳	(1)
第二节 食品卫生	(14)
复习思考题.....	(26)
第二章 烹饪原料知识	(27)
第一节 烹饪原料的分类与选择	(27)
第二节 烹饪原料保管的方法	(29)
第三节 植物性原料与干货制品	(30)
第四节 动物性原料与水产品	(32)
复习思考题.....	(35)
第三章 原料初加工、初步熟处理与切配技术	(36)
第一节 烹调原料的初加工	(36)
第二节 干货原料涨发的方法与实例 ...	(48)
第三节 原料的初步熟处理	(53)
第四节 刀工技术	(57)
第五节 配菜技术	(58)
复习思考题.....	(61)
第四章 家庭菜肴制作方法及实例	(62)
第一节 凉菜制作方法	(62)
第二节 热菜制作方法	(78)
复习思考题	(116)
第五章 家庭主食制作	(117)

目 录

第一节 米类制品	(117)
第二节 面食制作	(123)
第三节 西点制作	(150)
复习思考题.....	(158)
第六章 家筵设计与成本核算	(160)
第一节 家筵的意义与特点	(160)
第二节 家筵的种类	(162)
第三节 家筵菜单的设计.....	(163)
第四节 家筵酒水	(170)
第五节 成本核算	(178)
复习思考题.....	(180)
附录 中华人民共和国食品卫生法	(182)

第一章

食品营养与卫生

古人曰：“民以食为天”。人类为了维持生命和健康，每天必须摄入一定数量的食物。食物被食用后，经过消化吸收，组成人体所需的物质，供给人体生长、发育和各种生理活动的需要，这个过程叫营养。食物中能保证生长、发育、维持生理功能和供给人体所需能量的物质叫营养素。营养通过摄取营养素完成，营养素制约着人体营养。不同食物的营养素种类和数量不同，不同的人在不同时期对营养素的种类和数量的需要也不同，而且食物受环境影响营养价值会发生变化，因此，合理膳食、保证食品卫生质量对人体健康至关重要。

第一节 营养素与营养配膳

一、营养素

食物中的营养素包括：蛋白质、脂类、糖类、维生素、无机盐和水六大类。其中，蛋白质、脂类、糖类在人体代谢过程中能产生热量，称为生热性营养素；维生素、无机盐、水称为非生热性

营养素。

(一) 蛋白质

蛋白质是由多种氨基酸组成的高分子有机化合物。蛋白质对人体具有非常重要的营养价值和特殊的生理意义。它不仅能产生热量,还是构成人体各部分器官最基础的物质。它是构成机体细胞原生质的主要成分,也是构成皮肤、毛发、指甲等不可缺少的物质。所以说没有蛋白质就没有生命,生命是蛋白质的存在方式。人体干物质重量中有 43% 左右是属于蛋白质。

1. 蛋白质的组成

组成人体蛋白质的元素主要有碳、氢、氧、氮,其次还有硫、磷、铁等。这些元素分别组成各种不同氨基酸,再由氨基酸组成各种不同蛋白质。氨基酸是蛋白质的基本组成单位,不能再分解为更小的单位。组成人体蛋白质的氨基酸有 20 余种。按其生理意义可分为两大类:一类是必需氨基酸,一类是非必需氨基酸。必需氨基酸是人体内不能合成,必须由食物供给的氨基酸。对成人来说,必需氨基酸有八种:亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸;对儿童来说,组氨酸、精氨酸也是必需氨基酸。非必需氨基酸是指在人体内能合成,并非必须由食物供给的氨基酸。

2. 蛋白质的营养价值

食物蛋白质的营养价值的高低主要取决于所含的必需氨基酸的种类、数量及相互比例是否与人体组织蛋白质接近,越接近,其营养价值越高。一般来说,动物性食物和大豆的蛋白质营养价值较高,为优质蛋白质;植物性蛋白质的营养价值相对较低,如果把几种食物进行混食,则各种必需氨基酸之间可以互相取长补短,提高蛋白质的营养价值,这种作用称为“蛋白质的互补作用。”如:米、面与大豆混食。

3. 蛋白质的生理功能

(1) 构成机体,修补组织。人体的细胞、组织、器官无一不是

由蛋白质构成,如有疾病或造成创伤,人体组织被破坏程度增加,这就需要更多的蛋白质来修复。

(2) 调节生理功能。蛋白质也是体液的主要成分。如:激素、酶、抗体、血浆等。激素起调节生理功能的作用;酶起调节新陈代谢作用;抗体起人体对外界感染的抵抗作用;血浆蛋白起维持血液胶体渗透压作用。

(3) 供给热能。每克蛋白质在体内氧化分解,放出 17.2kJ 热能及产生尿素等含氮代谢废物,虽可用于维持体温,或促进某些合成反应,但不能作为人体热能的主要能源。

4. 蛋白质的供给量

(1) 正常成人。每日需蛋白质 80g 左右。如果蛋白质营养价值低,还应适当增加。

(2) 儿童和青少年。因正处于生长发育时期,所以儿童的需要量应为每日每千克体重 2~4g 蛋白质。

(3) 孕妇及乳母。所需蛋白质要供胎儿生长及乳汁分泌,故所需蛋白质为每日 90g 左右。

因为蛋白质在人体中占有十分重要的地位,所以蛋白质一旦缺乏,就容易产生疲倦、营养不良、贫血、浮肿、白血球和抗体减少等,导致对疾病抵抗力降低。蛋白质在人体内不能贮存,人体每天都有一定量的蛋白质被分解掉,而必需氨基酸又从食物中获得,所以每天必须摄入足量的蛋白质。但是,如果长期超量摄入蛋白质,也可对机体产生不利影响,如加重胃肠和肝肾负担,蛋白质在肠道内腐败产生胺类对人体健康不利等。

5. 蛋白质的食物来源

以动物性原料如畜肉、禽肉、鱼、虾、蛋、乳类等为主,以植物性原料如豆类、谷类、硬果类及食用真菌为辅。

(二) 脂类

1. 脂类的组成

脂类包括脂肪和类脂两大类。

脂肪是甘油和脂肪酸组成的化合物。脂肪酸有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两类,如动物脂肪的牛油、羊油中,多含饱和脂肪酸,营养价值较低,常温下为固态。植物的油脂,多含不饱和脂肪酸,营养价值较高,常温下为液态。有 12 种不饱和脂肪酸如亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等是人体不能合成而必须由食物供给的,叫做必需脂肪酸。

类脂常见的有磷脂和固醇类。磷脂有助于肝脏中的脂肪代谢,对神经系统及大脑发育有很大益处;固醇类有植物中的谷固醇、麦角固醇、豆固醇等,在动物体内可变成胆固醇,胆固醇是脂肪良好的乳化剂,是维生素 D 的原料。

2. 脂类的主要生理功能

供给热能,维持体温,是贮能的主要物质;构成细胞组织;供给必需脂肪酸,帮助脂溶性维生素的吸收等。

3. 脂类的供给量

正常人每人每日每千克体重需 1 ~ 1.5g,重体力劳动、哺乳期及青少年发育期应适当增加。另外,脂肪供给量亦应根据气候的冷热变化而有所增减。

过少摄入脂类会影响脂溶性维生素的吸收,引发皮肤干燥,大脑、神经、内分泌功能紊乱而导致智力低下,脑功能障碍等病症;过多摄入脂类不利于消化吸收;胆固醇过多,血脂升高,引起动脉硬化、冠心病等;使人发胖,引起高血压等病。所以平时膳食中应注意对老人和冠心病患者,应供给低脂肪、低胆固醇膳食;多用植物油,少用动物脂肪;应多进食谷类,多食蔬菜和水果,可促进脂类代谢。

4. 脂肪的食物来源

以植物油为主,如花生、大豆、核桃、瓜子、芝麻等;以动物油为辅,如乳、蛋、鱼等;慎食猪、牛、羊油。

(三) 糖类

糖类也叫碳水化合物,是由二氧化碳和水经光合作用产生的

一类有机化合物,是绿色植物将太阳能转变为生物能的特殊形式。

1. 糖类的组成与分类

(1) 组成。糖类由碳、氢、氧三种基本元素组成。

(2) 分类。糖类按其组成一般可分为单糖、双糖、多糖三大类。

① 单糖。单糖是最简单的碳水化合物,不能再水解为更简单的糖类。它的特性是溶于水,为结晶物质,一般无色,有甜味,不经消化可直接为人体利用。单糖中对人体有生理意义的是:葡萄糖、果糖。

② 双糖。双糖是由两个单糖分子失去一个水分子缩合而成的化合物。双糖多为结晶物,溶于水,不能直接为人体吸收,必须经过酸和酶的水解作用生成单糖后才能被人体吸收,和人们生活关系密切的双糖有麦芽糖、蔗糖、乳糖。

③ 多糖。多糖是由许多单糖分子经过失水而构成的化合物。多糖无甜味,一般不溶于水,不能形成晶体。在酸或在其他条件作用下,可被水解为单糖。常见的多糖有淀粉、纤维素、糖原。

2. 糖类的生理功能

糖类的主要作用是供给机体能量,为机体提供 60% ~ 70% 的能量,是人体的主要热源。还参与细胞组织的构成,保护肝脏和肌肉,促进消化吸收,维持心脏和神经系统正常功能。

3. 糖类的供给量

由人体糖日耗量决定。对于从事轻便工作的人,每人每日 300 ~ 400g 就足够了;从事体力劳动的人应该适当增加。

人体日摄糖量过低,使体内贮存糖类逐渐消耗,脂肪也被化为能量,甚至蛋白质也被转化为能量,出现负氮平衡,可使肌肉和内脏萎缩,身体消瘦、体重减轻,各种生理功能受到严重影响,甚至休克。摄糖量也不能过多,过量摄入糖可使人发胖,使血糖浓度高,加重肝肾胰脏负担等,易得糖尿病、脂肪肝。

4. 糖类的食物来源