

908183

烹饪原材料

手册



中国商业出版社



烹饪原材料手册

李家祥 编

中国商业出版社

烹饪原材料手册

李家祥 编

●
中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销
中国铁道印刷厂印刷

●
787×1092毫米32开4.75印张105千字
1989年4月第1版 1989年4月北京第1次印刷
印数：1—10000册 定价：2.00元
ISBN7—5044—0300—8/TS·56

前 言

我国地大物博，可供烹饪的原料品种繁多。这些烹饪原料，有动物性的，也有植物性的。它们的性质有共同点，也有不同点。它们的性质和在烹调过程中所起的变化，对菜肴的色香味都有很密切的关系。做为一个烹饪工作者，要善于鉴别原料的好坏，熟悉原料的来源、季节的变化，用途与加工处理以及怎样烹调。只有这样，才能制成色香味形俱佳的菜肴。

烹饪食品原料，大致包括粮油类、家畜肉(猪、牛、羊)类、家禽及蛋品类、鱼和水产类、蔬菜类、干货类、豆制品类等。研究烹饪食品原料的化学成分、性质、规格等方面的知识，才能更好地、合理地运用和鉴别、保管各种烹饪食品原料。

本书可作为饮食技工学校教学参考书，也可供饮食业职工阅读参考。

编者

目 录

第一章 粮油类	(1)
第一节 大米和面粉	(1)
一、大米.....	(1)
二、面粉.....	(2)
第二节 烹调常用的几种油	(4)
一、油脂的涵义.....	(4)
二、油脂的成分.....	(4)
三、烹调常用油脂的种类.....	(7)
四、油脂的作用.....	(8)
五、油脂在烹调中的应用.....	(8)
六、油脂在面食中的作用.....	(11)
七、油炸时油脂的性质.....	(11)
八、油脂的酸败.....	(12)
九、油脂的滋味和气味.....	(13)
第二章 家畜肉类	(15)
第一节 肉的结构	(15)
一、肌肉组织.....	(15)
二、结缔组织.....	(16)
三、骨骼组织.....	(17)
四、脂肪组织.....	(17)
第二节 家畜肉的分档部位	(19)
第三节 猪肉脏	(22)

一、心.....	(22)
二、肝.....	(23)
三、肾.....	(23)
四、胃.....	(24)
五、肺.....	(24)
第四节 各种家畜肉的特点.....	(25)
一、猪肉.....	(25)
二、牛肉.....	(25)
三、羊肉.....	(26)
四、兔肉.....	(26)
第五节 冻肉.....	(26)
第三章 水产类.....	(28)
第一节 鱼类.....	(28)
一、黄鱼.....	(30)
二、带鱼.....	(31)
三、鲤鱼.....	(32)
四、鲫鱼.....	(33)
五、青鱼.....	(34)
六、鲈鱼.....	(35)
七、鲢鱼.....	(35)
八、胖头鱼.....	(36)
九、桂鱼.....	(36)
十、鳊鱼.....	(37)
十一、鲥鱼.....	(38)
十二、银鱼.....	(38)
十三、鲂.....	(39)
十四、黑鱼.....	(40)

十五、甲鱼.....	(40)
第二节 常见水产品.....	(41)
一、海参.....	(41)
二、海蜇.....	(43)
三、鲍鱼.....	(44)
四、蚶子.....	(45)
五、淡菜(贻贝).....	(46)
六、干贝.....	(46)
七、牡蛎.....	(47)
八、蛭干.....	(48)
九、墨鱼干.....	(48)
十、鱿鱼.....	(49)
十一、对虾.....	(50)
十二、虾皮.....	(51)
十三、白虾(虾米、虾籽).....	(51)
十四、青虾.....	(52)
十五、蟹.....	(53)
十六、紫菜.....	(54)
十七、琼脂.....	(55)
第四章 家禽与蛋品类.....	(56)
第一节 家禽.....	(56)
一、鸡.....	(56)
二、鸭.....	(59)
三、鹅.....	(62)
第二节 蛋品.....	(63)
一、鸡蛋.....	(63)
二、鸭蛋.....	(64)

三、松花彩蛋 (皮蛋)	(65)
第五章 蔬菜类	(67)
第一节 蔬菜的成分	(67)
一、水	(67)
二、矿物质	(67)
三、维生素	(67)
四、甾类 (碳水化合物)	(68)
五、有机酸	(68)
六、糖甙	(68)
七、挥发油	(69)
八、色素	(69)
第二节 常见蔬菜	(70)
一、大白菜	(70)
二、菠菜	(71)
三、芹菜	(72)
四、甘蓝	(73)
五、莴苣	(74)
六、生菜	(5)
七、石刁柏	(6)
八、花菜	(76)
九、茭白	(77)
十、竹笋	(78)
十一、香椿	(79)
十二、蕹菜	(79)
十三、茄子	(80)
十四、番茄	(80)
十五、马铃薯	(82)

十六、山药	(83)
十七、藕	(83)
十八、荸荠	(84)
十九、黄瓜	(85)
二十、冬瓜	(86)
二一、韭菜	(87)
二二、葱	(87)
二三、大蒜	(88)
二四、生姜	(90)
二五、四季豆	(90)
二六、豌豆苗	(91)
第六章 豆制品和淀粉制品类	(93)
第一节 豆制品	(93)
一、豆腐	(93)
二、豆腐干	(94)
三、千张	(94)
四、豆腐衣	(95)
五、黄豆芽	(95)
六、绿豆芽	(96)
第二节 淀粉制品	(96)
一、粉皮	(96)
二、粉丝	(97)
第七章 食用菌类	(98)
第一节 担子菌纲	(98)
一、香菇	(98)
二、蘑菇	(99)
三、口蘑	(100)

四、松菌	(101)
五、草菇	(101)
六、平菇	(101)
七、冷香菌	(102)
八、鸡枞	(102)
九、鸡油菌	(103)
十、猴头蘑	(103)
十一、竹荪	(103)
十二、银耳	(104)
十三、木耳	(105)
第二节 子囊菌纲	(106)
一、羊肚菌	(106)
二、冬虫夏草	(106)
第八章 干货调料类	(108)
第一节 干货类	(108)
一、金针菜	(108)
二、核桃	(108)
三、莲子	(109)
四、百合干	(110)
五、白果	(111)
六、杏仁	(111)
七、红枣	(112)
八、松子仁	(113)
九、玉兰片	(113)
十、黄笋干	(114)
十一、发菜	(114)
十二、榨菜	(115)

十三、辣椒干	(115)
十四、蜂蜜	(116)
十五、合掌菜	(116)
十六、西米	(117)
十七、石耳	(117)
第二节 烹调香料类	(118)
一、紫苏	(118)
二、八角	(119)
三、小茴	(119)
四、丁香	(120)
五、桂皮	(120)
六、草果	(121)
七、高良姜	(121)
八、花椒	(122)
九、胡椒	(123)
十、肉荳蔻	(123)
十一、芥子	(124)
十二、白芷	(125)
十三、薄荷	(125)
十四、砂仁	(125)
十五、陈皮	(126)
十六、山奈	(126)
十七、羌萎	(127)
十八、辛夷	(127)
十九、白荳蔻	(128)
二十、桂花	(128)
二一、玫瑰花	(128)

第三节 调味品类	(129)
一、食盐	(129)
二、酱油	(130)
三、醋	(133)
四、食糖	(133)
五、味精	(136)
六、黄酒	(138)
七、香糟	(139)

第一章 粮油类

第一节 大米和面粉

一、大米

我们日常食用的米有籼米、粳米和糯米。籼米和粳米常作为主食品用，糯米多做糕点原料。籼米出饭率高，煮成的饭松散，粘性很小。饮食业和居民都喜食用此种米。粳米具有粘性，出饭率差。其著名品种有天津小站稻米，上海白粳等。饮食业常掺配在糯米中，作糕点甜食类品种之用。

成分

籼米含碳水化合物76%，脂肪1.8%，蛋白质8.2%；粳米含碳水化合物76%，脂肪1.7%，蛋白质8.9%；糯米含碳水化合物77%，脂肪1.4%，蛋白质6.7%。

从营养成分来看是籼米好，但糯米适用于做糕点。糯米所含淀粉排列疏松，几乎全部是侧链结构的淀粉，粘性太且含糊精较多。

用途籼米常用为主食品。

粳米亦用为主食品，或掺配在糯米中做糕点用。

糯米常用作糕点、甜食。水磨糯米粘性大，做元宵、年糕很粘，比干磨米粉好。但用干米粉以滚透法制成元宵粘性不错，比用干米粉加水制成米粉团再做元宵要好的多。

科技杂志报道，日本对米饭的食味和其理化性质的关系的研究结论说：1、米饭的食品与水的PH值（即氢离子浓度；俗称酸碱度）有很大关系，PH7—8的水（基本属中性水）可使食味、外观甚为良好，随着水的酸度增加而食味下降。2、如有微量的食盐，可使食味良好，含量以0.03%为宜。

饮食业大锅煮饭，宜在旺火沸水时，一碗一碗地把米撒在锅里。撒米动作不要快，要撒匀，使最初下锅的米，一直在沸水中翻滚为好。等到米下完，再沸时，俗称“跳汤”，就可压火以细火焖熟。

二、面粉

我国小麦面粉的等级常见的有富强粉、建设粉、标准粉和全麦粉。在饮食业常用的是富强粉和标准粉。富强粉又名精白粉、特等粉，并不专门生产，只是根据麦子的好坏和保证面粉的质量，在生产过程中适当提取。标准粉又名八五粉，因为用100斤小麦可以加工出85斤面粉。从营养学的观点来看，全麦粉营养价值高，但是为人体的吸收率低；富强粉的营养价值低，但为人体的吸收率高；而标准粉则比较适中。所以，我国在1953年规定标准粉即八五粉为小麦加工的标准。

通常小麦可分为硬麦和软麦。硬麦含蛋白质较多，其中麦胶蛋白和麦麸蛋白占总蛋白70%以上。这两种蛋白质是面筋的主要成分，因而这种麦加工出来的面粉，筋力大，也就是粘弹性大，和成的面团有韧性，适宜制作面条、挂面以及面包等。软麦含淀粉较多、筋力小，适宜制糕点。粮食部门在加工面粉时将软硬麦适当搭配后再加工，使面粉兼有硬质

麦和软质麦的特点。

成分

1.糖(碳水化合物)类。在面粉中含量最多,约占70—80%,但由于面粉等级不同,糖类的含量也不同。在高级面粉中,淀粉含量多,但纤维素少;而在低级面粉中,则纤维素等含量多。纤维素虽不能为人体消化吸收,无营养价值,但却能促进胃肠蠕动,帮助消化。饮食中若缺乏纤维素,能引起的疾病有阑尾炎、静脉曲张、痔和疝气。据最近医学杂志报导,食物中长期缺少纤维素是患大肠癌的重要因素之一。

2.脂肪。面粉中的脂肪含量很少,在富强粉中占1.3%,标准粉占1.8%。低级面粉中含量较高,麸皮中含脂肪可达4%以上。

面粉中的脂肪主要是不饱和脂肪酸,在受到光、热、氧、水分和酶的作用下易分解成游离脂肪酸,再受到氧气作用就酸败变苦了。所以低级面粉不易贮存。

3.蛋白质。一般面粉中含蛋白质占10%左右,分为面筋性蛋白质和非面筋性蛋白质。

面筋性蛋白质	{	麦胶蛋白	39%
		麦麸蛋白	49%

面筋蛋白质具有亲水性,但不溶于水,遇水而膨胀形成具有网状结构的面筋质。非面筋性蛋白质包含清蛋白类的麦清蛋白和球蛋白类的麻仁蛋白。

4.维生素。面粉中含有维生素B和维生素E。在低级面粉中含量多,高级面粉中含量少。如长期食用精米精面,会导致患维生素B缺乏症,如脚气病。

5.水。面粉的含水量是13.5—14.5%。高级面粉含水量稍

大,但不超过14.5%。面粉在贮存时易受湿度和温度的影响,当水分过高时,会促进生物化学变化。简单的检验含水量的方法,可用手抓一把面粉,紧攥一下,松开后是松散而且很快恢复粉状,这表明含水量正常;如面粉成粒状或片状,触动后才松散开,这表明含水量多了,和面时就要注意吃水量要小一点。

用途

面粉的用途很多,是主食也是点心的主要原料,有油炸、水煮、笼蒸、烘烤、油酥等品种。

第二节 烹调常用的几种油

一、油脂的涵义

油脂是高级(高分子)脂肪酸的甘油酯。油和脂的化学构造是一样的,只不过是所含的脂肪酸不一样。一般习惯是指室温(摄氏20度)下,呈液体的叫油,呈固体的叫脂。

二、油脂的成分

油脂水解后都生成三个分子的脂肪酸和一个分子的甘油。油脂的主要成分是脂肪酸,其次还有非脂成分以及其他物质。

脂肪酸

脂肪酸有好多种,主要可分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸。

在动植物油脂中,不饱和脂肪酸的含量通常多于饱和脂肪酸。

1. 饱和脂肪酸

十六酸：软脂酸（普遍存在于油脂中），如猪油。

十八酸：硬脂酸（普遍存在于油脂中）如羊油、牛油。

十二酸：月桂酸（椰子油中含50%。）

二十酸：花生酸。

十四酸：豆蔻酸。

2. 不饱和酸。

不饱和脂肪酸比饱和脂肪酸少二个或二个以上的氢原子而构成不饱和的双键或三键。

油酸：普遍存在于油脂中。

亚油酸：普遍存在于油脂中。

亚麻油酸：多存在于棉子油和豆油中。

芥酸：多存在于芥子油和菜子油中。

非甘酯成分

非甘酯成分有好几种，与烹调有关的是磷脂、色素和棉酚。

1、磷脂。

磷脂是一种和油脂相类似的化合物。它是亲水胶体，这一点和油脂有着本质上的区别。它广泛地存在于动植物的组织中，如蛋黄、脑子、肝、心脏以及植物的种子。以大豆和棉籽含量为多，其次是油菜籽。按其化学构造可分为两种：一种是卵磷脂，另一种是脑磷脂。

磷脂最重要的性质之一，是它能降低水溶液的表面张力，为一种很好的乳化剂，能够使糖和油、水等物质混合得很完全，形成稳定的乳浊溶液。其次，磷脂可以防止油脂的氧化，从而减缓油脂的酸败过程。

磷脂与烹调的关系：