



烹饪工艺与营养专业『十二五』规划系列教材

烹饪工艺

周世中 主编



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)



烹饪工艺与营养专业『十二五』规划系列教材

烹饪工艺

周世中 主编

西南交通大学出版社

· 成都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

烹饪工艺 / 周世中主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5643-0851-3

I. ①烹… II. ①周… III. ①烹饪—方法—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 167085 号

烹饪工艺与营养专业“十二五”规划系列教材

烹 饪 工 艺

周世中 主编

责任编辑	祁素玲
封面设计	叶 欣
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	15.375
字 数	387 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0851-3
定 价	32.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

本书作者简介

周世中 副教授，中国烹饪大师，国家级评委，四川烹饪高等专科学校烹饪系主任、原创菜品研究所所长，北京蜀国演义文化发展公司、峨眉山红珠山宾馆、成都徐记家婆菜餐饮管理有限公司顾问。发表多篇专业论文，主编或参编多部教材及专著，多项成果获四川省政府一、二等奖，2009 年被评为教育部就业工作先进个人。

彭涛 副教授，高级技师，中国烹饪名师，国家职业技能鉴定高级评委，教育管理专业硕士，四川烹饪高等专科学校烹饪工艺教研室主任，主要从事烹饪研究和教学工作。出版教材及专著 6 部，发表多篇论文。

李想 讲师，四川烹饪高等专科学校烹饪系副主任兼饮食文化教研室主任，中国营养学会会员。主要从事烹饪理论、饮食文化、餐饮策划与营销的研究及教学工作。主编或参编教材及专著近 10 部，发表论文 20 余篇，主持省级科研项目 3 项，参与国家级、省级科研项目近 10 项，参与 2 门省级精品课建设。

江祖彬 讲师，高级技师，中国烹饪名师，中国川菜大师，国家职业技能鉴定高级评委，四川烹饪高等专科学校烹饪实验室主任，主要从事烹饪教学和实验工作。近年来参与多项省级科研项目，参编多部教材及专著。





尹敏 副教授，高级技师，国家职业技能鉴定高级评委，四川省营养学会会员，中国烹饪协会会员，四川烹饪高等专科学校管理教研室主任。主要从事四川菜、广东菜、韩国菜、西菜的教学和研究，并长期进行食品的工业开发和餐饮企业策划。主编或参编教材及专著 8 部，发表论文 30 余篇，主持省级、校级科研项目 5 项，参与省级科研项目、校级科研项目 5 项，主持 1 门校级精品课建设。

乔学彬 讲师，中国烹饪名师，国家职业技能鉴定高级评委，首届中国川菜大赛优秀评委。多年来一直从事烹饪教学、研究和酒店管理工作。

卢黎 副教授，烹调高级技师，国家职业技能鉴定高级评委，中国烹饪名师，中国川菜大师，四川烹饪高等专科学校创新技术教研室主任。主要从事烹饪研究和教学工作，主持和参与 6 项重大科研工作。

陈应富 副教授，中国烹饪名师，川菜烹饪大师，国家职业技能鉴定高级评委。多次赴加拿大、荷兰进行烹饪技术交流，1990 年——1998 年在美国多家中餐酒楼担任厨师长。对传统川菜和创新川菜有深入的研究，为推动川菜的发展，尤其是川菜在海外的的发展作出了一定的贡献。

序

改革开放以来，特别是进入新世纪以来，我国餐饮业得到了迅速发展，取得了长足的进步。随着我国城市化、市场化、全球化和信息化的深入发展，餐饮业的竞争将进一步加剧，而高素质、高技能人才是竞争的焦点。

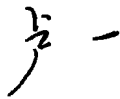
百年大计，教育为本，人才培养的关键在教育。我国烹饪教育伴随着共和国的经济发展和 社会进步，取得了丰硕的成果，但还不能完全适应产业迅速发展的需求。推动餐饮业发展的关键是烹饪教育的人才培养模式和教育教学必须适应人才市场的需要。

以人为本，不断改善民生是我们共同的愿望，餐饮业等现代服务业对吸纳就业和提高人民生活品质有着巨大作用，因此未来这一产业还将迅速发展。但随着中西交汇、南北融合和生活节奏的加快，市场促使产业分工细化、专业化和升级换代，这就要求烹饪教育必须进行改革。教育观念，人才培养模式，教育内容、手段和方法，教育和人才评价考核方法，以及学校服务社会的形式等都需要根据国家的教育改革举措和 市场的需求进行更新和转型。

教材建设是人才培养的重要方面，是课程建设和改革的关键环节，是更新教学内容的重要手段，事关人才培养的基本规格。因此，不断推出新教材，特别是成体系的精品教材，是一项有益的基础性工作，必将推动烹饪教育事业的发展。

作为教师，我十分乐意看到成千上万的学生健康成长，成人成才，成为行业的中坚力量 和大师。

是为序。



二〇一〇年十二月十日凌晨
于成都廊桥南岸小鲜书屋

目 录

第一章 概 述	1
第二章 烹饪原料及初加工	5
第一节 烹饪原料基础知识	5
第二节 植物性原料及初加工工艺	10
第三节 动物性原料及初加工工艺	15
第四节 干货原料及初加工工艺	26
第三章 原料分割加工工艺	38
第一节 刀工技术	38
第二节 原料分档工艺	51
第四章 火 候	62
第一节 火力识别与调控	62
第二节 传热介质和热传递	63
第三节 火候识别与调控	66
第五章 原料的初步熟处理	69
第一节 概 述	69
第二节 焯 水	70
第三节 水 煮	72
第四节 过 油	73
第五节 走 红	75
第六节 汽 蒸	77
第七节 其 他	79
第六章 原料保护与优化加工工艺	81
第一节 保护与优化加工工艺及原理	81
第二节 上浆与挂糊	89
第三节 勾芡与芡汁	95
第七章 制汤工艺	101
第一节 制汤工艺的含义与研究内容	101
第二节 制汤原料的选择	102
第三节 制汤的基本原理与要求	103
第四节 常见汤汁的种类与应用	106

第八章 菜肴组配与设计工艺	110
第一节 菜肴结构要素及意义	110
第二节 菜肴组配工艺形式及方法	111
第三节 菜肴组配遵循的基本原则	114
第四节 筵席菜肴组配设计	118
第五节 菜肴命名方式	120
第九章 调味工艺	122
第一节 味觉及调味规律	123
第二节 基本味及调味品	125
第三节 厨房常备复制调味品调制	130
第四节 凉菜味型调制	136
第五节 热菜味型调制	145
第六节 调味方式与基本原则	157
第十章 烹调方法	166
第一节 凉菜的烹调方法	166
第二节 热菜的烹调方法	178
第十一章 菜肴装盘造型工艺	229
第一节 装盘的基本要求	229
第二节 装盘的方法	230
第三节 菜肴装盘造型的原则与方法	234
参考文献	237
后 记	238

第一章 概 述

一、烹饪工艺概述

烹饪是科学、是文化、是艺术，是为了满足人们的生理需求和心理需求，把可食原料用适当的方法加工成食用成品的活动。烹饪学涉及生物学、化学、物理学、营养学、卫生学、美学、心理学及民俗学等，其成品以卫生、营养、美感为基本要求，体现人类文明程度。

烹饪工艺是指利用一定的设备和工具，通过初加工、切割、组配、调味、烹制、美化等方式，将烹饪原料或半成品制成符合预期风味要求的菜肴的基础理论和基本技术。

1. 烹饪工艺的学科属性

烹饪工艺是集理论与实践为一体的学科，以中国菜制作工艺为主要研究对象，揭示中国菜制作工艺知识体系。

2. 烹饪工艺研究的内容

(1) 原料的选择。根据原料的类别，正确鉴别原料的产地、品质，并恰当保管贮存。

(2) 原料的加工工艺。烹饪原料品种多样，性质差异较大，要根据原料的组织结构进行正确的加工，包括鲜活原料的清洗、部位取料、整料出骨、干货原料的涨发等。

(3) 原料的分割工艺。即对初加工后的原料按照烹制和成菜的要求，熟练准确地进行刀工处理。

(4) 菜肴的组合工艺。按需要将原料进行适当搭配，使其符合营养要求、成菜要求。

(5) 菜肴的保护与优化工艺。对烹饪原料进行适当处理，优化其品质，使其具有更好的成菜效果，包括对原料进行码味、挂糊、上浆、勾芡、制汤、初步熟处理等。

(6) 菜肴的烹调工艺。包括制作菜肴的调味技艺、临灶技艺等。

(7) 菜肴的美化工艺。包括菜肴的盛器选择、装盘、上菜形式等。

3. 烹饪工艺的基本功

(1) 选料得当。根据烹调与成菜的要求选择恰当的原料，是制作一份合格菜肴的物质基础。

(2) 刀工娴熟。指熟练运用各种刀法，将原料加工成规格、大小适度的各种形状。

(3) 投料适当。要求掌握原料的搭配要领和投料的先后顺序，投料适时准确、数量恰当。

(4) 火候调节恰当。指根据原料特点和成菜要求，掌握火力大小的运用，控制加热时间，正确调节油温、水温，使原料的成熟度达到所需要的状态。

(5) 挂糊、上浆、勾芡适度。指挂糊、上浆、勾芡均匀，稀薄得当，温度适宜。

(6) 调味准确。要求掌握基本味、复合味的调制机理、运用方法及要领,并能调制各种复合味。

(7) 勺工熟练。指熟练掌握各种勺工,并灵活运用于菜肴制作中。

二、中餐厨房岗位设置及职责

中餐厨房工作岗位是根据厨房工作的实际情况设置的。大中型的厨房一般设有下列岗位:

(1) 水案。主要负责烹饪原料的初加工,向切配岗位按时、保质、保量提供净料,负责本区域的卫生工作。

(2) 切配。负责各种原料的切配、腌制工作,与采购部拟定急需购进和第二天需购买的原料,做好各类原料(包括半成品原料、熟制品原料)的整理和保管工作,为员工餐准备当天的原料,负责原料卫生和质量安全,做好区域的日常卫生工作。

(3) 蒸炖。负责加工各种海珍原料和各类干货原料的涨发,如鲍鱼、鱼翅、鹅掌、干贝等;准备和加工各种蒸鱼、蒸虾的调味品;制作各种蒸菜、炖品;为炉灶提供上汤、二汤;做好区域的日常卫生工作。

(4) 炉灶。此区域是制作菜肴成品的地方,也是厨房工作的重点。此区域工作内容有:负责菜肴的烹调工作和烹调质量,加工、调配制作各种菜肴所需的半成品、调味料,完成原料初步熟处理及制汤工作,按需领用调味料并负责保管,做好区域的日常卫生工作。

(5) 荷台。荷台是原料加工成菜的最后一道工序,工作机动性较大,既可以配合切配岗位工作,又可以配合炉灶岗位工作。具体工作有:切配菜肴的小配料,如青红椒丝、葱丝、姜丝等;准备菜肴的点缀物,如法香菜、胡姬花、雕刻等;将炉灶区域烹调所用的调味品准备齐全,如生抽、蚝油、番茄酱、淀粉、精盐、酱油、料酒等;负责最后的成形、组配、围边点缀工作;做好区域的日常卫生工作。

(6) 凉菜组。准备、加工凉菜所需的原料,负责各种凉菜的加工制作,保持凉菜区域整洁卫生,定时做好消毒工作。

(7) 面点组。负责各类面点及风味小吃的制作,全面负责面点区域的卫生工作。

(8) 传菜。传菜区域在厨房中起调度作用,是连接后厨与前台的纽带。工作内容包括:及时将厨房加工好的菜点传送到前台,及时将前台顾客反映的情况反馈给厨房,同时将厨房菜点供应情况反映到前台,使前台和后厨信息及时准确地传递。

三、餐饮行业烹调师职业规范

餐饮行业是服务性行业,要求每一位烹调师必须遵守职业规范。

(1) 要具有良好的厨德。德是才之师,是成就事业的基础,要想做成事必先做好人。没有良好厨德的烹调师,即使有再好的厨艺,也称不上是一位好烹调师,当然也不会受到同事及消费者的信赖与尊敬。良好的厨德是烹调师的做人之本。

(2) 要具有丰富的文化理论知识。作为现代烹调师,应该具有丰富的文化理论知识,要掌握与烹饪有关的原料学、营养学、烹饪化学、烹饪美学等知识,同时还应具有一定的英语

水平、计算机应用能力。只有具备较深的文化内涵和较高的素养,才能更好地掌握相关技术,增强市场竞争力。

(3) 要有扎实的基本功。烹调师是一种非常强调技术的职业,要求掌握原料初加工、刀工、配菜、火候、原料涨发、烹调、装盘等多项专业技能,如果基本功不扎实,就无法烹制出色、香、味、形俱佳的菜点。因此,具备扎实的基本功,是对烹调师的基本要求。

(4) 要有团队协作精神。随着餐饮业的发展,厨房的分工越来越细化,烹调师也越来越专业化。厨房的工作就像是“流水线”作业,某一个环节出了问题,整个厨房就有可能陷入瘫痪状态,这就要求现代烹调师树立团队意识,要有团队协作精神。

(5) 要牢固树立卫生安全意识。烹调师所从事的工作是食品工作,直接关系到消费者的身体健康。因此,烹调师要牢固树立卫生安全意识,要有良好的卫生习惯,保持服饰得体、鞋袜清洁,以及发型整齐美观、修饰得当,毛发不外露,不留长指甲。女性烹调师上岗时间不得涂抹指甲油、佩戴戒指等饰物。原料质量要可靠,及时丢弃腐烂变质原料,确保食品安全。同时注意水电气和设备的正确使用,防止安全事故发生。

四、厨房工作人员上岗着装要求

厨房工作人员上岗着装有严格要求,具体如下:

- (1) 按要求穿好工作服,戴好工作帽,系好围腰,佩戴好胸牌。
- (2) 禁止穿拖鞋、凉鞋、短裤等进入厨房。
- (3) 工作服应保持干净整洁,扣好纽扣。
- (4) 严禁烹调师穿工作服违规进入前厅。

厨房工作人员上岗着装示范见图 1.1。

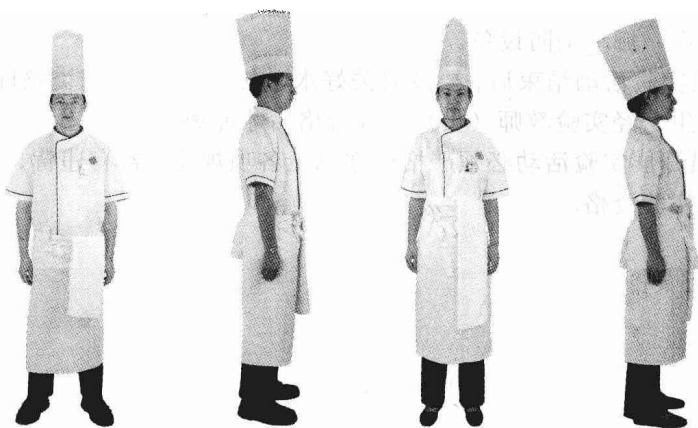


图 1.1 厨房工作人员上岗着装示范

五、烹饪实验室实验(实训)要求

烹饪实验室是学生观摩老师实验演示以及自己动手实验(实训)的场地。烹饪实验有别

于其他实验，进入烹饪实验室实验（实训）应遵守下列要求：

（1）根据《中华人民共和国食品安全法》的规定，进入烹饪实验室进行实验活动的相关人员必须具备《健康证》，凭《健康证》提前到烹饪实验室办公室办理《烹饪实验室准入证》。

（2）实验计划在学期前必须纳入烹饪实验管理系统。因各种原因取消实验计划，必须提前一周取得相关系部的批准，否则将承担相应费用。

（3）实验人员必须提前十分钟进入烹饪实验室，对实验室卫生、工具和实验原料进行确认，做好各项实验准备。严禁迟到、早退。

（4）实验人员进入烹饪实验室前必须按着装规范穿戴统一的、干净的工作服、工作帽、汗巾、围腰，携带干净的操作毛巾，佩戴《烹饪实验室准入证》。严禁穿便衣、背心、短裤、裙子、拖鞋、凉鞋进入烹饪实验室。进入烹饪实验室后要规范持刀，防止刀具伤人。

（5）实验人员进入烹饪实验室后，应有序地到指定场所进行实验活动，严禁乱串；严格遵守实验时间，服从实验室管理人员的安排；自觉遵守烹饪实验室的各项规章制度。

（6）实验人员在实验期间严禁随意进出实验室，严禁在实验室内嬉笑、打闹、打架，严禁打电话、发信息、玩游戏，严禁随意品尝（老师对实验产品点评后才能按秩序品尝）。

（7）严禁实验人员自带餐盒等盛具进入烹饪实验室，实验结束后实验室将提供一次性餐盒供实验人员使用。

（8）实验人员进入烹饪实验室后，必须按照使用规范操作相关工具、设备，如有疑问应主动咨询实验室管理人员；实验过程中要爱护工具、设备，若有损坏，必须及时向实验教师（员）报告，由实验教师（员）酌情处理；严禁将实验原料、设备、器皿或工具带出实验室。

（9）实验人员要爱护烹饪实验室内的环境卫生，严禁吸烟，禁止乱扔垃圾、随地吐痰。

（10）实验人员应按要求规范操作，认真实验，耐心细致地观察，做好实验记录和报告，严禁浪费原材料。

（11）实验人员实验时要注意用气、用电、用水、用火，确保实验安全；严禁擅自打开配电箱，严禁擅自使用、挪动消防设备。

（12）实验人员实验活动结束后，要及时关好水、电、气开关，归类整理好各类实验工具、设备，做好清洁卫生，经实验教师（员）验收合格后才能离开实验室。

（13）实验人员开展实验活动必须严格遵守以上各项规定，若有违背，将视情节轻重酌情处理，直至取消其实验资格。

第二章 烹饪原料及初加工



学习目标

通过本章的学习，掌握烹饪原料的分类方法，学会准确选择烹饪原料，熟悉植物原料、禽类原料、畜类原料、水产品原料、干货原料的种类、营养特点、初加工方法、品质检验与保管等相关知识。

原料是烹饪的基础，我国烹饪用料广博，自古以来，黍、粟、稻、麦、豆、干鲜果蔬、禽、畜、鸟、兽、鱼、鳖、虾、蟹、蛋、奶、菌、藻，甚至花卉、昆虫，都能用于烹饪。在《现代汉语词典》中，“原料”是指没有经过加工制造的材料，那么“烹饪原料”就是用来进行烹饪加工的可食性原材料。烹饪原料主要来源于天然动植物，也有少量来源于矿产和人工合成，但无论来自于何处，都应具备安全性、营养性和良好的感官性。

第一节 烹饪原料基础知识

一、烹饪原料的分类

（一）烹饪原料分类的意义

我国幅员辽阔、地大物博，多样的地理和气候条件为各种动植物原料生长、繁衍提供了良好的环境，加上在漫长的历史长河中我们的先辈创造性地开发了各种干制品、腌渍品，使我国常用的烹饪原料多达上千种。在利用我国原产原料的同时，我们历来重视对外交流引进新的食物品种，已知的从汉代至今，我们引进了数量众多的优质烹饪原料，如胡瓜、胡葱、胡豆、南瓜、黄瓜、茄子、辣椒、番茄、洋葱，新的食物品种不断拿来为我所用，促进了我国烹饪的发展。当然，对如此多的烹饪原料进行分类也就有了重要的意义。

1. 有助于全面、系统地认识烹饪原料

每一种烹饪原料都有不同的食用特点和营养特点，将不同的烹饪原料用科学的方法进行分类，找到同一类原料的共性与不同类原料的特性，有利于我们了解烹饪原料的内涵，掌握其在运用过程中的内在规律。

2. 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，了解和掌握各类烹饪原料的特点和运用方法，能充分发挥烹

饪原料的作用，进而达到最佳烹饪工艺效果的目的；也可通过对烹饪原料的分类，调查各类烹饪原料的使用情况，了解和掌握烹饪原料的使用趋势，去劣存优，最大限度地发挥烹饪原料的作用。

（二）烹饪原料的分类方法

从不同的角度出发，采用不同的分类方法，烹饪原料的分类也不尽相同。常见的分类方法有以下几种。

1. 按原料性质分类

- （1）植物性原料：粮食、蔬菜、果品等。
- （2）动物性原料：禽、畜、水产品等。
- （3）矿物性原料：盐、碱、矾等。
- （4）人工合成原料：色素、复合香料等。

2. 按原料加工程度分类

- （1）鲜活原料：鲜肉、鲜菜、鲜果、活禽、活鱼等。
- （2）干货原料：动物性干货、植物性干货等。
- （3）复制品原料：腌腊制品、罐头制品、速冻制品等。

3. 按原料商品学分类

可将原料分为粮食、肉及肉制品、蛋奶、野味、水产品、蔬菜、果品、干货、调味品等。

4. 按原料在烹饪中的作用分类

- （1）主料：构成菜肴的主要原料，如京酱肉丝中的猪肉。
- （2）辅料：又称配料，在菜肴中居辅助地位、衬托主料，如青笋肉丝中的青笋。
- （3）调料：在菜肴中起调味作用，如精盐、酱油、料酒、姜、葱、蒜、泡红辣椒等。

5. 其他分类方法

按食品资源，分为农产食品、畜产食品、水产食品、林产食品、其他食品等。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编著的《中国食物成分表 2004》对原料及食物进行的分类：谷类及制品，薯类、淀粉及制品，干豆类及制品，蔬菜类及制品，菌藻类，水果类及制品，坚果、种子类，畜肉类及制品，乳类及制品，蛋类及制品，鱼虾蟹贝类，婴幼儿食品，小吃、甜饼，速食食品，饮料类，含酒精饮料，糖、蜜饯类，油脂类，调味品类，药食两用食物及其他，共 21 种。

二、烹饪原料的选择与品质鉴别

（一）选择的 目的与意义

1. 烹饪原料选择的 目的

高质量的烹饪原料是高质量菜品的基础，烹饪原料选择的 目的就是通过对原料品种、品

质、产地、部位、卫生状况等多方面的挑选，为特定的烹调方法和菜点提供优质的原料。

2. 烹饪原料选择的意义

(1) 为菜点提供安全保障。选择安全、卫生的原料是烹饪过程中首先要遵循的原则。生活中我们的烹饪原料在种植和养殖、采摘和宰杀、存储过程中会遇到各种食品安全的挑战，例如种植、养殖过程中的农药、兽药残留；采摘、宰杀过程中微生物引起的污染；存储过程中的腐败、变质等。所以必须对烹饪原料进行选择，以满足菜点三大属性（卫生性、营养性、食用性）之一的卫生性。

(2) 为菜点提供营养支持。菜品中的各种营养素来源于原料，合理地选择原料，去除原料中的有害物质，最大限度地保护原料的营养价值，考虑进餐者的健康状况有针对性地选择适合的烹饪原料，以满足菜点三大属性之一的营养性。

(3) 为菜点提供质量保证。每个菜点均有不同的烹调方法和质量标准，根据菜点的要求选择合适的烹饪原料，充分发挥不同原料在色泽、香气、味道、形状、质地、营养等某个方面的优势，通过最佳的烹调方法，将原料变成成品，以满足菜点三大属性之一的食用性。

（二）烹饪原料选择的基本原则

选择烹饪原料时，必须遵守国家相关法律法规，根据菜点的要求和烹饪的需求，遵循以下几点原则：

1. 具有安全、卫生性

选择安全、卫生的烹饪原料，需要充分了解原料在种植、养殖、加工过程中各个环节的情况，目的是为烹饪提供安全卫生的烹饪原料，防止食物中毒。在选择烹饪原料的过程中，要求从业人员必须具备相应的卫生学和原料学的知识，必须了解食品安全法，选用经卫生检疫部门检疫认可的各类原料，杜绝腐败、变质的原料。

2. 具有营养性

烹饪原料的营养价值受很多因素的影响，如原料的品种、部位、不同生长时期以及不同的加工方法等。根据进餐者的营养需要，选择合适的主料，再根据主料科学合理地搭配辅料，真正达到合理膳食、均衡营养的要求，充分发挥原料的营养作用。

3. 具有风味性

广义的风味是指食物特有的化学成分或食物形态给人的综合感受，除了包括味觉、触觉、嗅觉、视觉以外，还包括心理方面的感受。影响原料风味的因素包括进餐者的民族属性、宗教信仰、个人喜好等，也包括某些原料选择的时限性，如：某些蔬菜水果在相应的采摘季节风味最好，俗语所说的“七荷八藕九芋头”，“九月韭，佛开口”等，就是食用最佳时期的体现；某些水产品在一定捕捞季节风味最佳，如“桃花流水鳜鱼肥，赏菊吟诗啖蟹时”等，也体现了食用的最佳季节。因此，一定要根据食客情况、烹调方法和菜肴要求来选择风味最适合的烹饪原料。

4. 具有实用性

选择实用的烹饪原料除了要考虑营养、风味等因素以外，还要考虑原料的形状、大小、色泽、产地等因素。形状、大小的选择主要是根据菜点的要求，在烹调的过程中要尽量提高

原料的利用率，做到物尽其用。色泽的选择主要是为了满足菜肴的美观。产地的选择主要考虑两个因素，一是价格，二是质量。非本地产的价格一般要高于本地产的价格；而质量则会因地区的不同而出现品质的差异，如山东的大葱、东北的大米、四川的蔬菜、云南的水果等均是相应类别原料中的佼佼者。

（三）烹饪原料品质鉴别的方法

烹饪原料品质鉴别的方法主要有三种：感官鉴别法、理化鉴定法和生物鉴定法。理化鉴定法和生物鉴定法在食品加工过程中使用较多，烹饪中最常用的是感官鉴别法。感官鉴别法是指通过人的感觉器官，对烹饪原料的色、香、味、形、质等方面进行综合的判断和评价，进而判断烹饪原料的质量。感官鉴别的具体方法包括视觉鉴别法、嗅觉鉴别法、味觉鉴别法、听觉鉴别法和触觉鉴别法。

1. 视觉鉴别法

视觉鉴别法是指利用人的眼睛对原料的外观、形态、色泽、清洁程度等进行观察，然后判断原料质量优劣的方法。此方法适合所有原料，也是感官鉴别中必须使用的方法。我们可以通过原料的外观、形态、色泽来判断原料的成熟程度、新鲜程度以及原料是否有不良的改变。视觉鉴别法一般要在白天自然光的照射下进行，以免其他光线对鉴别产生影响。

2. 嗅觉鉴别法

嗅觉鉴别法是利用人的嗅觉对原料的气味进行辨别，然后判断原料质量优劣的方法。每种原料都具有自身的味道，如牛羊肉的膻味、鱼肉的腥味、乳制品的香味等。我们可以通过嗅觉来辨别原料的品质。当原料的质量发生变化，其气味也会随之发生改变，如糖分含量较多的原料变质会产生酸味，蛋白质含量较多的原料变质会产生臭味，脂肪含量较多的原料变质会产生哈味等。因挥发性物质的浓度会随温度的变化而变化，所以嗅觉鉴别法最好在 $15^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ 常温下进行。

3. 味觉鉴别法

味觉鉴别法是利用人的味觉对原料的味道进行辨别，然后判断原料质量优劣的方法。可溶性物质作用于味觉器官所产生的感觉称为味觉。不同的原料具有不同的味道，如盐的咸味、糖的甜味和醋的酸味。变质的原料味道会发生相应的变化，如米饭刚变质时会出现微甜的味道，继续变质会产生酸味；肉变质会产生苦味等。对不同烹饪原料进行味觉鉴别时，一般按照味道由弱到强的顺序进行，同时要注意保持恒温。为了防止味觉疲劳，中间应漱口和休息。

4. 听觉鉴别法

听觉鉴别法是利用人的听觉对原料被摇晃、拍打时所发出的声音进行辨别，然后判断原料质量优劣的方法。此种方法仅适用于部分原料，如鸡蛋、西瓜、香瓜等。

5. 触觉鉴别法

触觉鉴别法是利用人的触觉对原料的质地、重量进行辨别，然后判断原料质量优劣的方法。如新鲜动物性原料的弹性、黏性，新鲜植物的脆嫩程度，优质面粉的细腻程度等。触觉鉴别法要求原料的温度在 $15^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，因为温度的变化会影响原料的质地。

在实际生活中,往往需要把几种鉴别方法组合在一起,以求对烹饪原料的质量进行公正的评判,选择符合标准的原料。

三、烹饪原料的保藏

烹饪原料的保藏是指在一定条件下,通过一定的手段和方法保存烹饪原料以保证其品质的过程。常用的保藏方法有低温保藏、干藏、腌渍保藏、烟熏保藏、高温保藏和辐射保藏等。

(一) 低温保藏

低温保藏可分为冷藏和冻藏。低温保藏的原理是通过维持烹饪原料的低温水平或冰冻状态,以阻止和延缓其腐败变质的进程,从而达到保藏的目的。冷藏一般适用于新鲜蔬菜、水果、蛋奶、禽畜肉、水产品等,保藏温度应根据原料的特点来选择,通常在 $0^{\circ}\text{C}\sim 10^{\circ}\text{C}$,保藏时间不宜过长,最长不超过一个星期。冻藏适用于各类动物性原料和一些组织致密的果蔬类原料,也适合一些烹饪加工的半成品。冻藏过程中要尽量做到速冻,这样对原料品质的影响较小。

(二) 干 藏

干藏的原理是使烹饪原料中的水分含量降低到足以防止腐败变质的程度,并保持低水分而进行长期储藏。适合干藏的原料范围很广,如菌类、豆类、部分蔬菜、鱼翅、鱼肚、墨鱼干、干贝等均是采用干藏的方法进行保藏的。干藏常采用的方法有干燥、脱水,近年来采用的真空冷冻干燥技术是干藏技术中最先进的。干制后的原料在保藏中要注意保持干燥和通风。

(三) 腌渍保藏

腌渍保藏的原理是利用食盐、食糖或醋等渗入烹饪原料组织中,提高渗透压,降低水分活性,以控制微生物的生长与繁殖,从而防止烹饪原料腐败变质。腌渍常用的方法有糖渍、盐渍、酸渍,适用于各类蔬菜、水果、肉类等原料。我国很早就开始使用这种保藏方法,原料在保藏的过程中还会产生独特的风味,如蜜饯、泡菜、腌肉等。

(四) 烟熏保藏

烟熏保藏通常是原料在腌渍的基础上,利用木材或其他可燃原料不完全燃烧时产生的烟雾对原料进行加工的方法。其原理是烟雾中含有醛类、酚类等物质,可以起到杀菌的作用,同时熏制过程中的高温和腌渍时的高渗透压也可消灭或抑制部分微生物的生长,从而达到原料保藏的目的。烟熏保藏主要适用于肉类、笋类等。

(五) 高温保藏

高温保藏的原理是利用高温杀灭引起原料腐败变质和使人致病、中毒的有害微生物,并