

高等职业教育旅游管理类专业系列教材

烹 饪 原 料 学

主 编 王 瑶 兰

参 编 李 震 清 周 航

胡 建 国 葛 会 伟

主 审 崔 桂 友

东南大学出版社

摇摇图书在版编目(悦孕)数据

摇烹饪原料学 魏兰主编 南京:东南大学出版社,
2009.10

摇(高等职业教育旅游管理类专业系列教材)

搖陽昇怨愿苑缘园愿愿

摇Ⅰ援烹援烹摇Ⅱ援王援王摇Ⅲ援烹饪—原料—高等学校
技术学校—教材摇Ⅳ援烹饪—教材摇Ⅴ援烹饪—教材

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (9501) 第 00000 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 圆号摇邮编 圆园圆圆)

出版人：江摇汉

新华书店经销摇摇摇摇摇摇摇摇印刷厂印刷

开本：苑皂皂伊元圆皂皂摇员摇印张：员缘字数：猿愿千字

第 1 版第 1 次印刷

陽 暈 怨 愿 苑 缘 愿 園 愿 愿 裁 杂 圆 原

定价 15.00 元

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话 010-67001404)

出版说明

当前职业教育还处于探索过程中,教材建设“任重而道远”。为了编写出切实符合旅游管理专业发展和市场需要的高质量教材,我们搭建了一个全国旅游管理类专业建设、课程改革和教材出版的平台,加强旅游管理类各高职院校的广泛合作与交流。在编写过程中,我们始终贯彻高职教育的改革要求,把握旅游管理类专业课程建设的特点,体现现代职业教育新理念,结合各校的精品课程建设,每本书都力求精雕细琢,全方位打造精品教材,力争把该套教材建设成为国家级规划教材。

质量和特色是一本教材的生命。与同类书相比,本套教材力求体现以下特色和优势:

先进性:(1)形式上,尽可能以“立体化教材”模式出版,突破传统的编写方式,针对各学科和课程特点,综合运用“案例导入”、“模块化”和“任务驱动法”的编写模式,设置各具特色的栏目;(2)内容上,重组、整合原来教材内容,以突出学生的技术应用能力训练与职业素质培养,形成新的教材结构体系。

实用性 突出职业需求和技能为先的特点,加强学生的技术应用能力训练与职业素质培养,切实保证在实际教学过程中的可操作性。

兼容性 既兼顾劳动部门和行业管理部门颁发的职业资格证书或职业技能资格证书的考试要求又高于其要求,努力使教材的内容与其有效衔接。

科学性 所引用标准是最新国家标准或部颁标准,所引用的资料、数据准确、可靠,并力求最新,体现学科发展最新成果和旅游业最新发展状况,注重拓展学生思维和视野。

本套丛书聚集了全国最权威的专家队伍和由江苏、四川、山西、浙江、上海、海南、河北、新疆、云南、湖南等省市的近100所高职院校参加的最优秀的一线教师。借此机会,我们对参加编写的各位教师、各位审阅专家以及关心本套丛书的广大读者,致以衷心的感谢,希望在以后的工作和学习中为本套丛书提出宝贵的意见和建议。

高等职业教育旅游管理类专业教材编委会

高等职业教育旅游管理类专业 教材编委会名单

顾问委员会(按姓氏笔画排序)

华国梁摇沙摇润摇沈家模摇陈摇耀摇周武忠
袁摇丁摇黄震方

丛书编委会(按姓氏笔画排序)

摇主摇任摇朱承强摇陈云川摇杨哲昆摇张新南

摇副主任摇摇江海摇王春玲摇支海成摇叶晓军摇刘卫民
摇邵万宽摇张绍来摇杜摇雷摇周国忠摇胡摇强
摇都大明摇徐学书摇董正秀

摇秘书长摇张丽萍

摇编摇委摇丁宗胜摇马洪元摇马健鹰摇王摇兰摇王志民
摇方法林摇卞保武摇朱云龙摇刘江栋摇朱在勤
摇任昕竺摇汝勇健摇朱摇晔摇吉根宝摇刘晓杰
摇李广成摇李世麟摇邵摇华摇沈摇彤摇陈克生
摇陈苏华摇陈启跃摇吴肖淮摇陈国生摇张建军
摇李炳义摇陈荣剑摇杨摇涌摇杨海清摇杨摇敏
摇杨静达摇易摇兵摇周妙林摇周摇欣摇周贤君
摇孟祥忍摇柏摇杨摇钟志慧摇洪摇涛摇赵摇廉
摇段摇颖摇唐摇丽摇曹仲文摇黄刚平摇巢来春
摇崔学琴摇梁摇盛摇梁摇赫摇韩一武摇彭摇景
摇蔡汉权摇端尧生摇霍义平摇戴摇旻

高等职业教育旅游管理类专业教材 编委会会员单位名单

扬州大学旅游烹饪学院 金陵旅馆管理干部学院

上海旅游高等专科学校

四川烹饪专科学校

江苏经贸职业技术学院

镇江市高等专科学校

太原旅游职业学院

海南经贸职业技术学院

浙江旅游职业学院

昆明大学

海南职业技术学院

黑龙江旅游职业技术学院

桂林旅游高等专科学校

南京铁道职业技术学院

青岛酒店管理职业技术学院

苏州经贸职业技术学院

无锡商业职业技术学院

三亚航空旅游职业学院

扬州职业大学

无锡市旅游商贸专修学院

承德旅游职业学院

金肯职业技术学院

无锡城市职业技术学院

南京工业职业技术学院

应天职业技术学院

江阴职业技术学院

江苏农林职业技术学院

湖南工业科技职工大学

盐城工学院

安徽工商职业技术学院

江苏食品职业技术学院

苏州科技学院

浙江工商职业技术学院

登云科技职业学院

浙江育英职业技术学院

新疆职工大学

上海工会职业技术学院

陕西职业技术学院

上海思博学院

海口经济职业技术学院

南京视觉艺术学院

海口旅游职业学校

湖南工学院

长沙环境保护职业技术学院

湖南财经工业职业技术学院

成都商业高等专科学校

常州轻工职业技术学院

广东韩山师范学院

南京化工职业技术学院

吴忠职业技术学院

成都市财贸职业高级中学

吉林商业高等专科学校

四川省商业服务学校

河北旅游职业学院

南昌女子职业学校

安徽城市管理职业学院

前言

“烹饪原料学”是烹饪工艺、烹饪与营养等餐饮、旅游行业相关专业的学生必须学习的一门专业基础课。本课程与烹饪工艺学、菜肴烹调技术共同构成烹饪学科体系,并成为烹饪科学重要的组成部分。

目前《烹饪原料学》已经有很多版本,而且各种层次的都有,内容格局都有固定的模式。在这种情况下,我们紧紧围绕高职高专人才的培养目标,以“够用适度”为编写原则,尽量做到教材内容既系统又合理调整、取舍,既注重传统又突出新颖性。具体表现在:对涉及烹饪原料普遍性和特殊性的内容进行比较、总结;与原料的烹饪运用密切结合;在重点介绍传统的、常用的原料种类的同时,适当增加新特原料;在书中除插入少量的黑白图外,还专门集中选配了大量彩图,增强原料的直观性;在每章的篇首有学习内容提示,导入该章将学习的内容,并增加了知识性、趣味性的引导案例,让学生带着问题学习,增强学习的主动性。

参编本教材的都是长期在本科、专科和高职、中职学校教授烹饪原料学的教师,他们有的是烹饪工艺专业毕业,有的是生物专业毕业,有的是农学专业毕业,知识结构较为全面,而且具有编写教材的经验。具体分工为:王兰(四川烹饪高等专科学校)编写第一章、第二章、第三章、第六章(第一节、第三节);李震清(四川烹饪高等专科学校)编写第五章、第七章、第八章;葛会伟(四川省商业服务学校)编写第四章(第一节、第二节、第三节);胡建国(广东韩山师范学院)编写第四章(第四节);周航(成都财贸职业高级中学)编写第六章(第二节)。由王兰对全书内容进行统稿、整理、补充、校对审定,并编写所有章节的引导案例。全书的插图由王兰收集、整理和拍摄。

本教材在编写过程中得到扬州大学旅游烹饪学院副院长、副教授崔桂友博士的指导和评审,同时还参考了大量的国内外专家的相关著述和文献,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限,加之时间紧迫,错误和疏漏之处在所难免,希望在使用 的过程中加以指正,以便修订。

编 者

2014年 远月

目 录

总 论

第一章 烹饪原料与烹饪原料学	1
第一节 烹饪原料概述	1
一、烹饪原料的概念	1
二、烹饪原料的分类	1
三、烹饪原料的选择原则	2
第二节 烹饪原料的历史与现状	2
一、古代烹饪原料的运用	2
二、现代烹饪原料的运用	2
第三节 烹饪原料学概述	2
一、烹饪原料学的性质和研究内容	2
二、烹饪原料学的学习和研究方法	2
第二章 烹饪原料的品质鉴定与贮藏	3
第一节 烹饪原料的品质鉴定	3
一、烹饪原料品质鉴定的标准	3
二、烹饪原料品质鉴定的方法	3
三、烹饪原料品质鉴定的意义	3
第二节 烹饪原料的贮藏	3
一、影响烹饪原料质量变化的因素	3
二、烹饪原料在贮藏中的质量变化	3
三、烹饪原料的贮藏方法	3
第三章 烹饪动植物性原料的性状特征	4
第一节 烹饪动物性原料的特征	4
一、动物性原料的组织结构	4
二、动物性原料的化学成分	4
三、动物性原料的主要物理性状	4
第二节 烹饪植物性原料	4
一、植物性原料的组织结构	4
二、植物性原料中的化学成分	4

上编 烹调主配原料

第四章 烹调高等动物性原料	四零七
第一节 烹调畜类原料	四零七
一、家畜及野畜类原料	四零七
二、畜类副产品	四零八
三、畜类制品	四一〇
第二节 烹调禽类原料	四一一
一、家禽及野禽类原料	四一一
二、禽类副产品	四一二
三、禽类制品	四一三
第三节 烹调两栖爬行类原料	四一四
一、两栖爬行类动物的主要特征	四一四
二、两栖爬行类动物的烹饪运用	四一五
第四节 烹调鱼类原料	四一六
一、鱼类原料的特征	四一六
二、鱼类原料的种类	四一七
三、鱼类制品	四一八
四、鱼类原料的烹饪运用	四一九
第五章 烹调低等动物性原料	四二〇
第一节 烹调棘皮动物	四二〇
一、海参纲动物原料	四二〇
二、海胆纲动物原料	四二一
第二节 烹调节肢动物	四二二
一、甲壳纲动物原料	四二二
二、昆虫纲动物原料	四二三
三、蛛形纲动物原料	四二四
第三节 烹调软体动物	四二五
一、软体动物的形态结构	四二五
二、软体动物的食用性状	四二六
三、软体动物的主要种类	四二七
四、软体动物的制品	四二八
第四节 烹调其他低等动物	四二九
一、星虫类和蛭虫类原料	四二九
二、沙蚕类原料	四三〇
三、蚯蚓类原料	四三一
四、腔肠类原料	四三二

第六章 植物性原料	101
第一节 粮食类	101
一、粮食作物种子的结构及组成成分	101
二、粮食的种类	102
三、粮食制品	102
四、粮食在烹饪中的运用	103
第二节 蔬菜类	104
一、种子植物蔬菜	104
二、孢子植物蔬菜	104
三、蔬菜制品	105
四、蔬菜在烹饪中的运用	105
第三节 果品类	105
一、果品的种类	106
二、果品在烹饪中的运用	106

下编 调味辅原料

第七章 调味原料	107
第一节 咸味调味品	107
一、食盐	107
二、发酵性咸味调味品	108
第二节 甜味调味品	108
一、食糖	108
二、糖浆	108
三、蜂蜜(蜂糖)	109
四、糖精	109
五、其他甜味剂	109
第三节 酸味调味品	109
一、食醋	109
二、番茄酱	109
三、柠檬酸	110
四、浆水	110
第四节 鲜味调味品	110
一、味精	110
二、高级汤料(高汤)	111
三、其他鲜味调味品	111
第五节 香辛味调味品	111
一、香辛料及其种类	112

二、香辛味调味品的种类	152
三、香辛味调味品的使用原则	152
第八章 辅助原料	153
第一节 食用淡水	153
一、水的性质	153
二、水在烹饪中的作用	153
第二节 食用油脂	153
一、食用油脂的成分和性质	153
二、食用油脂的种类	153
三、食用油脂在烹饪中的作用	153
第三节 烹饪中常用的食品添加剂	153
一、调色剂	153
二、调质剂	153
参考文献	153

总摇摇论

第一章 烹饪原料与烹饪原料学

学习目标

- ◎ 了解烹饪原料的运用历史、运用现状、对烹饪原料的利用和保护。
- ◎ 理解烹饪原料学研究的内容、烹饪原料分类的意义和原则,以及科学合理的分类体系。
- ◎ 掌握烹饪原料的基本概念和可食性的含义。
- ◎ 应用烹饪原料的选择原则。

本章导读

烹饪原料学是一门综合性、应用性很强的学科。本章阐述了烹饪原料的概念、分类及选择原则,烹饪原料运用的历史和现状,并对烹饪原料学的性质和研究内容以及学习和研究方法进行了概述,使学习者对烹饪原料学这门学科的框架和具体内容有一个初步的认识和了解,为进一步掌握烹饪活动的物质基础——烹饪原料提供最基本的知识储备。

引导案例

你知道烹饪原料的“六品相”吗

中国菜的选料非常丰富,有一句俗语称:“山中走兽云中燕,陆地牛羊海底鲜”。几乎所有能吃的东西,都可以作为中国菜的原料。中央电视台正在热播的全国烹饪擂台大赛吸引了众多热爱烹饪的“粉丝”。专家和观众评委在评定菜肴的质量高低时,其标准就是“色、香、味、形、养、意”六个方面的指标。其实菜肴中体现出来的品质主要依赖于烹饪原料提供的品相,以及对原料品相的发扬光大。

烹饪原料六品相就是:色、香、味、形、养、意。巧妙借助原料的“色、香、味”,发挥出“形、养”,体现出更高水平的“意”,就是对烹饪原料淋漓尽致的运用。要做到这一点,就要依赖于我们对原料知识掌握的程度。因为原料的选择不仅关系到菜品的质量,而且形成菜系的风格,促进菜系的发展。

鲁菜:山东靠近黄河,因此以动物内脏、河鲜为特色,处于沿海的胶东以“鲜”为主味,对北方各地区的烹饪有很大影响。

川菜:四川离海较远,因此以河鲜、菌类、干货为特色。以“辣”为主味,对西南各地区的烹饪有很大影响。

粤菜:南方温暖,除海鲜外,以一些野生动物如蛇等为特色。天气炎热,原料不宜久存,以“生猛、鲜”为主,对原料的新鲜程度要求很高。

淮菜:处于南方,以河鲜最有特色。离产糖区域近,有“甜”味,菜肴制作精细,对长江下

游区域的烹饪有很大影响。

那么,什么是烹饪原料?它是怎样发展起来的?究竟有多少?如何选择合适的烹饪原料运用在菜肴中就是本章要学习的内容。

第一节 烹饪原料概述

摇摇一、烹饪原料的概念

食物是人们为维持正常的生命活动不可缺少的重要物质,食物的来源可通过工业化的食品生产制得,但通过烹饪加工仍然是人们获取食物的重要来源。

从现代的观点来看,烹饪就是根据不同烹饪原料的性质和特点,进行不同的烹调加工处理,制作出具有色、香、味、形、质和营养价值的主食、菜肴、糕点和小吃等食品的加工过程。所以,烹饪原料是烹饪活动的对象,是重要的物质基础,一切烹饪活动都是针对烹饪原料而展开的。

烹饪活动是食品加工的一个特例分支,烹饪原料(指用于烹饪的原料)就是指主要用于烹饪中,通过烹调加工制作各种主食、菜肴、糕点和小吃的食品原料的统称。它包括新鲜原料和半成品及成品等加工品。

摇摇二、烹饪原料的分类

由于烹饪原料种类繁多,长期以来同物异名或同名异物的现象普遍存在,缺乏一个统一的、科学的分类体系来对烹饪原料进行归类。

为了使烹饪原料学的学科体系更加科学化、系统化,为了全面深入地认识烹饪原料的性质和特点,为了更好地、科学合理地利用烹饪原料,对烹饪原料进行分类是非常必要的。

在众多的烹饪原料中,大多数是有生命的生物。它们在长期的物种进化过程中形成了独特的外形、物质组成、组织结构和生活特点等特征,因而形成了自身相同于其他生物的普遍性和不同于其他生物的特殊性,这是确定菜肴的基本质地和风味特点的基础。所以,按原料的生物属性,也就是自然属性进行分类是科学性原则的体现。

烹饪原料又是流通的商品,在分类上应该符合商品学的要求。烹饪原料最终是为烹调工艺服务的,在分类中也应该反映出原料在烹饪中的地位和作用。这些就是合理性原则的体现。

从目前的原料分类体系看,有多种分类方式,归纳起来大多数都是按单一标准在分类,有按加工与否分类、有完全按商品属性分类、有按营养特点分类、有按原料来源分类等等。这些分类都不能全面、科学地反映出原料的性质和存在状况。

将多种分类标准和依据结合起来,才能科学、合理地全面描述和概括烹饪原料,使人们能充分认识和掌握烹饪原料。根据烹饪原料的生物属性、商品属性和在烹饪中的地位和作用,可将烹饪原料进行如图 1-1 所示的分类,形成一个有联系的分



图 1-1-1 烹饪原料分类图

此分类图是一个动态图,不仅概括了已有的烹饪原料,对新出现的原料也可依据此图的分类方法找到其所在的位置,让原来身份混淆不清的原料都有了归属。通过此分类体系,可以了解烹饪原料的本质,以及相互之间的区别和关联性,为全面、清晰理解烹饪原料的各种性质、特点提供了科学、合理的依据。

摇摇三、烹饪原料的选择原则

烹饪原料是烹饪活动的物质基础,一方面要满足烹饪加工的要求,另一方面必须满足人体对营养物质的需求。只有这样,才能通过烹饪加工为人们呈现有良好的色、香、味、形、质以及符合营养需求的食品。因此,选择烹饪原料有一定的原则。

首先应考虑其安全性。新鲜原料以及加工的半成品和成品等食品对人必须是安全的,安全性是选择烹饪原料的首要因素。作为烹饪原料应该是无毒和无害的,即不含有或不带有对人体有毒有害的物质,这样才能保证食用者的健康和安全。这就要求尽可能选用无毒无害的原料,如大多数传统和新型原料都是安全的;或按规定用量使用不会产生危害的原料,如对合成色素、发色剂的使用,必须按规定用量执行;或使用通过烹饪加工可以脱毒的原料,如菜豆、鲜黄花经过长时间加热处理可以失去毒性。再者就是要到有品质保证的市场、商家购买放心原料,即这些原料是经过卫生防疫站、食品检测中心等单位的检验并准予出售的原料,防止伪劣产品带来不良影响,切忌选用已经腐败变质的原料。在烹调过程中,要科学运用烹调方法,避免因使用不恰当的方法而使做出的菜肴、面点等产生对人体有害的物质,如反复使用炸油就是不符合食品安全的做法。

其次应考虑原料有无营养价值。人们摄取食物的主要目的就是要摄入人体进行各种

新陈代谢活动所需要的物质,包括机体组成物质和代谢活动的调节物质,身体的健康和强壮依赖的物质基础就是食品。而通过烹饪活动制作的各種主食、菜肴、糕點和小吃就是人們所需營養物質的主要來源。所以為滿足機體生長發育和代謝的要求,必須選用含有各類營養物質的原料進行烹飪。當然,為滿足烹飪工藝性的要求,豐富菜點的花色品種,也會選用一些可能沒有營養價值的原料,如合成色素、發色劑、膨松劑等;而且為形成菜肴的色、質和形的獨特效果,有些對烹飪原料的處理方法也會破壞一些營養素,如用鹼水氽煮綠色蔬菜保色、鹼發原料致嫩、鹼水漂豆腐形成脆性等。

再次應考慮原料的口味、質地、色澤等性狀特點。進食是一個美好的享受,享受菜點帶來的各種感官刺激,從而產生良好的食欲和滿足感。人們對食物的喜好,很大程度上受口味、口感和色澤的影響。色澤亮麗明快,鮮香味美的食物,不僅激發良好的食欲,而且給人以高度的美感和味覺滿足,產生美妙的感覺。脆嫩的、柔滑的、滋潤的、軟糯的、酥脆的口感是錦上添花,粗糙的、老韌的口感不僅食用的感覺不好,而且不利於對營養物質的消化吸收。菜點的风味、質感的形成以及營養物質利用率的高低依賴於烹飪原料良好的性狀特點。換句話說,只要滿足了這些條件要求,具備了可食性的物質,就能作為烹飪原料加以利用。

烹飪原料的性狀特點受原料的出產時間、分布區域和種類、部位的影響,所以應根據時令性的特點選擇最佳品相的原料。

第二节 烹饪原料的历史与现状

我國為烹飪古國,也是烹飪大國。在世界烹飪中占有重要的地位,而且还影響着世界烹飪。種類繁多、品種多樣的原料為菜點的製作提供了廣博的選料條件。我國地域遼闊,氣候條件多樣,從熱帶、亞熱帶、溫帶到亞寒帶地勢變化大,海岸線長,高山平原綿綿不斷,江河湖泊縱橫交錯,孕育了豐富的物種;再加之我國的種植業、養殖業非常發達且歷史悠久,也為烹飪活動提供了豐富的原料來源;為保藏食物和增加食物的品種,各地人們都發明創造了多種多樣的加工手段,從而生產出了一大批具有地方特色、加工精良的加工性原料,即特產原料;中國人歷來提倡對原料要綜合利用,以使物盡其用,凡是可食的都可作為烹飪原料加以利用,從而產生了質地、風味獨特的菜肴,滿足人們的營養需求和美食需求。

我國烹飪原料的形成、發展,並不是孤立的,它是人類賴以生存的物质基礎,與人類的生存有着密切的聯繫,與農業、醫學的發展也分不開。

摇摇一、古代烹饪原料的运用

據現有的考古資料證明,在距今五十七萬多年,北京周口店地區“北京人”遺址的灰層中發現了大量的燒骨、燒石和燒過的樹木種子,由此推斷“北京人”已經能鑽木取火將生料製成熟食,告別茹毛飲血的時代,產生了最初意義的“烹飪”活動,即加熱並做熟了食物。從此,烹飪這一偉大的技能便在古老的中国大地上流傳,並發揚光大。烹飪活動的產生帶來了烹飪原料運用的變革。

舊石器後期和新石器時期,是烹飪活動的雛形時期,人們依賴採集、捕獲的方式從自然

界获取食物,主要获取的是野生植物的果实、种子和块茎以及野生动物等。后来陶器的发明使用,使人们有了烹制食物的炊具,从而对食物的需求加大,以至于开始尝试将野生动植物进行驯化,产生了原始农业和畜牧业。驯化种植了粟、稻、稷、黍、麻、芥菜和白菜等谷物和蔬菜,驯化养殖了猪、狗、牛、羊、马、鸡等家畜和家禽,而且狩猎活动更为广泛,不仅扩大了捕捉陆地上动物的种类,也发展了渔猎。当出现用水烹制食物时,将盐放入产生咸味,这就是最初意义的调味,当时使用的都是一些天然的调味原料,如岩蜜、土蜜、木蜜和酸枣、花椒、茱萸、薄荷、紫苏等。

从夏朝起,经过商朝、周朝,直到战国时期,进入青铜器时代,饮食烹饪水平大幅度提高,这也依赖于农业和畜牧业的发展和兴旺,才有了最初的食品加工。文献记载当时已经有“五谷”、“六谷”、“九谷”的词语。麦有大麦、小麦,稻有粳稻、籼稻和糯稻,还有充当粮食的蹲鴟(芋艿)、藟(山药)。蔬菜水果的生产也有较大的发展,甲骨文中出现圃、囿等字,即说明菜园、果园非常普遍,而且有了专职管理人员。当时的史料文献记录了大量的种类,《诗经》、《周礼》、《礼记》和《尔雅》等书中都分别提到:葵、韭、芹、蒲、荷、笋、藻、蕨、瓜、苦瓜、瓠瓜、葱、姜、茺(茭白)和薤(藠头)等蔬菜;在这些书中提到的果品有桃、杏、梨、梅、柿、苹果、橘、枇杷、樱桃、梨、龙眼、荔枝和柚等。马、牛、羊、鸡、犬、豕(猪)已经在黄河流域和长江流域普遍饲养。亦用多种野兽、野禽制作肴馔,如天鹅、大雁、野鸭、鹑、雀、豺等。鱼及其他水产品也不断丰富,《诗经》中记载有鲔(鲟鱼)、鰪(鳊鱼)、鱮、鲙、鳢、鯪等鱼类,其他书中提到鳖、龟、蚌、螺、大蛤等水产品。调味料也丰富起来:咸味料有盐、酱、醢(肉类腌制的酱);甜味料有蜂蜜、饴糖、蔗浆(甘蔗压出的汁);酸味料有梅子、醢(类醋);苦味料有豆豉;香辛味料有花椒、姜、桂皮、葱、芥、薤、蓼等。酒不仅可饮用,也作调味料使用。这时已专门提炼牛油、犬油、猪油、羊油等动物油脂供烹制菜肴使用。

秦、汉、魏、晋、南北朝时期,铁制炊具开始使用,隋唐两宋时期进入铁器烹饪的中期,从元代进入铁器烹饪近期,直至明清为止。这一时期谷物、蔬菜、水果、乳品、水产、调料等烹饪原料从种类到品种都迅速发展。

谷物粮食种类和品种不断增多,《齐民要术》中记载有粟、粳、黍、稷(糜子)远种、粱、源种、秫(高粱米)远种、小麦、愿种、水稻、猿种。以粟、稻、麦为主要粮食作物,唐宋时期鼓励北方有条件的地区种稻,南方有条件的地区种麦,稻和麦的产量大大提高。到南宋时稻占第一,麦位居第二,粟只是北方人民的主粮。这时还引进了甘薯、玉米和花生等外来物种,还有少数利用大麻子、胡麻、雕胡以供食用,豆类品种增多,种植面积加大,有大豆、绿豆、豌豆、蚕豆等,尤其是出现了形式多样的豆腐、豆酱、豆豉、豆油、豆芽等大豆加工品。

蔬菜种植业不仅从农业中分离出来,而且迅速走上商品化道路。大量引进国外品种,如辣椒、番茄、南瓜、四季豆、土豆、花菜和洋葱等。改良、优化原有的品种,出现温室栽培,以及人工培育食用菌和驯化野生蔬菜。蔬菜品种显著增多,到清末时达到两百多种。李时珍在《本草纲目》中将其分为五类:①葶辛:即韭、葱、蒜、芥等;②柔滑:即菠菜、蕹菜、莴笋等;③瓜菜:即南瓜、丝瓜、冬瓜等;④水菜:即紫菜、石花菜等;⑤芝栢:即芝、菌、木耳等。由此可见蔬菜种类的多样。果品种类也有增多,不仅有本地的杨梅、枣、甘蔗、香蕉,还有引进的石榴、葡萄、胡桃等。

畜禽肉类来源广泛,出现了熊肉、鹿肉、兔肉、象鼻、驼峰、驼蹄和鸭、鹅、鸽、乌骨鸡、鹌鹑和乳制品等的运用。淡水养殖迅速发展,主要养殖以四大家鱼为主的四十多种鱼类。海

洋捕捞和养殖规模也扩大,不仅养殖鲨鱼、鳗鲡、鲢鱼、比目鱼等海产鱼类,还养殖海参、玳瑁、贝类、章鱼和藻类,还加工利用鱼翅。

植物性调味原料日渐丰富,常用的有生姜、葱、蒜、花椒、橘皮、胡荽、荜茇、茱萸、蓼、桂皮等。加工性调料也不断产生,有豆酱、豆豉、酱油、醋、糖(用蔗汁提炼的砂糖)等,不仅种类多,形式也多样。

虽说还主要用动物油脂,但在麻油出现后,其他植物油脂相继出现,有大豆油、菜子油等。到隋唐两宋时期,植物油食用得以普及,这是我国烹饪史上的一个飞跃。

摇摇二、现代烹饪原料的运用

自 20 世纪 50 年代以来,随着我国种植业和养殖业的飞速发展,越来越多的烹饪原料供应于市场。据不完全统计,目前约有上万种原料,常用的约有 4000 多种,至此还在不断的引进和通过生物技术、农业技术改良培育新特原料。

进入 20 世纪以来,相关学科知识和科学技术越来越多地渗入到传统烹饪中。尤其是科学的营养卫生知识和养生之道原则的渗入,使得人们的饮食结构和饮食方法发生了较大的变化。由此,使烹饪原料的选择和利用发生了变化,人们更推崇营养、健康和保健养身的原料,如含优质蛋白的水产、禽类等动物原料,植物性油脂,豆制品,富含维生素和矿物质的果蔬以及营养物质丰富的调味品等。遵循先人流传下来的“药食同源”的原则,不仅注重菜点“吃”的特性,更注重其“养”和“疗”的作用,丰富了对烹饪原料的运用方法,使烹饪原料全方位发挥作用,满足人们现代化生活的需求。

当前,随着中国加入 WTO,人们的消费观念和意识都发生了改变,使用安全、无污染、高品质的烹饪原料成为人们的共同要求。因此,有机食品、绿色食品和无公害食品应运而生。原料生产、加工上市、销售等环节都有严格的要求和质量监控体系,使原料生产走上可持续发展的道路,为烹饪活动提供了强有力的保证。

第三节 烹饪原料学概述

摇摇一、烹饪原料学的性质和研究内容

烹饪原料学是研究烹饪原料的组织结构、化学组成、营养成分、质地风味等特性以及烹饪运用规律的一门学科。它涉及植物学、动物学、营养卫生学、食品微生物学、商品学以及烹饪工艺学等多门相关学科的知识,是一门综合性和应用性很强的学科。

具体研究内容包括:

(一) 烹饪原料的分类方面 通过对为数众多的烹饪原料按照生物、商品、烹饪的属性,进行科学合理的分类,了解其来龙去脉,掌握其原料的性质,充分认识原料。

(二) 烹饪原料的化学组成和形态结构等方面 化学组成、形态结构、风味质地等基本特征是纵向了解掌握原料的重要方面,它是烹饪加工方法选择的依据。为了将原料的色、香、味、形和质等特性充分展现,必须熟悉和掌握这些性状特点。

(三) 烹饪原料的品质鉴定和贮藏方面 高品质的烹饪原料需要正确的方法来选择,需