

免费提供

精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com

金牌厨师
培养系列



烹饪原料与加工工艺

PENGRN YUANLIAO YU JIAGONG GONGYI



烹饪原料与加工工艺

主编 赵竟翔



烹饪原料与加工工艺

主编 赵竟翔

中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

ISBN 978-7-5636-6210-4



9 787563 662104 >

定价: 55.00元

策划编辑: 马 特
责任编辑: 徐 伟
封面设计: 刘文东

中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

金牌厨师培养系列

烹饪原料与加工工艺

主 编 赵竟翔

副主编 张金龙 陈 诚



中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

山东·青岛

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料与加工工艺/赵竞翔主编. —青岛:中国石油大学出版社,2018.8(2025.9重印)

ISBN 978-7-5636-6210-4

I. ①烹… II. ①赵… III. ①烹饪—原料—加工
IV. ①TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 204374 号

如有印装质量问题,请与中国石油大学出版社发行部联系。
服务电话:400-615-1233

书 名: 烹饪原料与加工工艺
PENGREN YUANLIAO YU JIAGONG GONGYI

主 编: 赵竞翔

责任编辑: 徐 伟

封面设计: 刘文东

出 版 者: 中国石油大学出版社
(地址:山东省青岛市黄岛区长江西路 66 号 邮编:266580)

网 址: <http://cbs.upc.edu.cn>

电子邮箱: uppbbook@upc.edu.cn

排 版 者: 华腾教育排版中心

印 刷 者: 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

发 行 者: 中国石油大学出版社(电话 010-88433760)

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

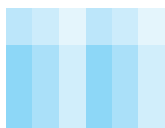
印 张: 16

字 数: 389 千字

版 印 次: 2018 年 8 月第 1 版 2025 年 9 月第 7 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5636-6210-4

定 价: 55.00 元



中国烹饪几千年来源远流长,发展到现在呈现出鼎盛的气势,各大菜系争奇斗艳,各放光彩。随着人们生活水平的提高,在享受美食的同时,人们开始关注食材本身的质量。尤其是近年来食品安全问题比较突出,不少餐饮企业滥用、错用烹饪原料,造成了一系列问题,所以市场需要餐饮工作者能够正确、快速地选择、检验、使用烹饪原料。

《中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准(试行)》(以下简称《标准》)将“烹饪原料与加工工艺”作为中餐烹饪与营养膳食专业的核心课程。基于此《标准》,结合市场需求,编者组织编写了本书,本书具有以下特色。

(1) 内容全面。全书基于《标准》编写,涉及《标准》要求掌握的“烹饪原料与加工工艺”课程的各个方面,并有所拓展。

(2) 图文并茂。本书配备大量图片,图文对照,使得所介绍的烹饪原料一目了然,给予读者直观的感受。

(3) 资料丰富。全书配备大量“拓展阅读”并植入了二维码,这些相关资料可帮助学生开阔视野,增加知识储备,并提高学习兴趣。

(4) 实用性强。本书所介绍的烹饪原料均有相关加工指导,大部分有烹饪建议,学生可以依照指导和建议动手实践。

本书由赵竟翔任主编,由张金龙和陈诚任副主编。由于编者水平有限,书中的不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编者

模块 1	烹饪原料基本知识	1
1.1	烹饪原料的认知	1
1.1.1	烹饪原料的概念与特点	1
1.1.2	烹饪原料的分类	2
1.1.3	烹饪原料的历史发展	4
1.2	烹饪原料的品质鉴定	8
1.2.1	烹饪原料品质鉴定基本知识	8
1.2.2	影响烹饪原料品质的基本因素	9
1.2.3	烹饪原料品质鉴定的方法	10
1.3	烹饪原料的储存保鲜	11
1.3.1	烹饪原料在储存过程中的变化	11
1.3.2	烹饪原料的储存方法	13
模块 2	刀工工艺	18
2.1	刀工基本知识	18
2.1.1	刀工的特点和作用	18
2.1.2	刀工的要求	20
2.2	刀具和菜墩	20
2.2.1	刀具的结构	20
2.2.2	刀具的种类和功能	22
2.2.3	刀具的保养和磨砺	25
2.2.4	菜墩的选择、使用及保养	26
2.3	刀法	27
2.3.1	直刀法	27
2.3.2	平刀法	30
2.3.3	斜刀法	31
2.3.4	刮刀法	31
2.3.5	其他刀法	36

模块 3	谷物类原料与加工	38
3.1	谷物类原料基本知识	38
3.2	常用谷物类原料与加工	39
3.2.1	大米	39
3.2.2	面粉	41
3.2.3	杂粮	42
3.2.4	豆类	45
3.3	常用谷物制品与加工	48
3.3.1	米线、面筋和粉丝	48
3.3.2	豆腐、腐竹和豆腐皮	49
模块 4	蔬菜类原料与加工	51
4.1	蔬菜类原料基本知识	51
4.2	叶菜类蔬菜与加工	53
4.2.1	白菜类蔬菜	53
4.2.2	香辛类蔬菜	56
4.2.3	其他叶菜类	61
4.3	茎菜类蔬菜与加工	68
4.3.1	地上茎菜类蔬菜	68
4.3.2	地下茎菜类蔬菜	73
4.4	根菜类蔬菜与加工	80
4.5	果菜类蔬菜与加工	82
4.5.1	瓠果类蔬菜	82
4.5.2	茄果类蔬菜	88
4.5.3	荚果类蔬菜	91
4.6	花菜类蔬菜与加工	95
4.7	芽苗类蔬菜与加工	97
4.8	蔬菜制品与加工	98
模块 5	果品类原料与加工	102
5.1	果品类原料基本知识	102
5.1.1	果品的概念和分类	102
5.1.2	果品的主要化学成分	103
5.2	常见鲜果与加工	106
5.2.1	世界四大水果	106
5.2.2	其他鲜果	109
5.3	常见干果与加工	120
5.3.1	世界四大干果	120
5.3.2	其他干果	123

模块 6	菌藻类原料与加工	127
6.1	食用菌类原料与加工	127
6.1.1	食用菌类原料基本知识	127
6.1.2	常见食用菌类	128
6.2	食用藻类原料与加工	142
6.2.1	食用藻类原料基本知识	142
6.2.2	常见食用藻类	143
模块 7	畜类原料与加工	147
7.1	畜类原料基本知识	147
7.1.1	畜类原料的化学成分	147
7.1.2	畜类原料的结构与加工	148
7.2	猪	149
7.2.1	猪的品种	149
7.2.2	猪的营养与分档	151
7.3	牛	155
7.3.1	牛的品种	155
7.3.2	牛的营养与分档	156
7.4	羊	158
7.4.1	羊的品种	158
7.4.2	羊的营养与分档	159
7.5	家畜制品	161
7.5.1	家畜肉制品	161
7.5.2	家畜奶制品	166
模块 8	禽类原料与加工	170
8.1	禽类原料基本知识	170
8.1.1	禽类原料的化学成分	170
8.1.2	禽类原料的结构与加工	171
8.2	鸡	172
8.2.1	鸡的品种	172
8.2.2	鸡肉的营养与烹饪加工	173
8.2.3	鸡蛋	174
8.3	鸭	175
8.3.1	鸭的品种	175
8.3.2	鸭肉的营养与烹饪加工	176
8.3.3	鸭蛋	177
8.4	鹅	177
8.4.1	鹅的品种	177

8.4.2	鹅肉的营养与烹饪加工	178
8.4.3	鹅蛋	178
8.5	家禽制品	180
8.5.1	家禽肉制品	180
8.5.2	家禽蛋制品	182
模块 9	水产品类原料与加工	184
9.1	水产品类原料基本知识	184
9.1.1	水产品的分类	184
9.1.2	水产品的组织结构	185
9.1.3	水产品的营养成分	187
9.2	鱼类	187
9.2.1	淡水鱼类	187
9.2.2	海产鱼类	198
9.3	节肢动物类	205
9.3.1	虾类	205
9.3.2	蟹类	208
9.4	软体动物类	210
9.4.1	头足类	210
9.4.2	腹足类	212
9.4.3	瓣鳃类	213
9.5	棘皮和两栖动物类	217
模块 10	调味品和食用油	220
10.1	调味品	220
10.1.1	调味品基本知识	220
10.1.2	酸味调味品	222
10.1.3	甜味调味品	225
10.1.4	苦味调味品	228
10.1.5	辣味调味品	230
10.1.6	咸味调味品	232
10.1.7	香味调味品	236
10.1.8	鲜味调味品	241
10.2	食用油	243
10.2.1	食用油基本知识	243
10.2.2	常见食用油	244
参考文献		248



模块 1

烹饪原料基本知识

“巧妇难为无米之炊”，说的就是烹饪原料对烹饪的重要性，这里的米就是一种烹饪原料。在中华上下五千年的历史进程中，先辈们发现并培育了无数的烹饪原料，正是这些烹饪原料支撑与促成了中国烹饪的丰富多彩、精妙绝伦。

1.1 烹饪原料的认知

1.1.1 烹饪原料的概念与特点

烹饪原料是烹饪工作的物质基础，是烹饪工作的对象。由于烹饪原料种类繁多、性质各异，因此掌握各类烹饪原料的性质特征及在烹调过程中的变化特点，对指导烹饪、合理运用原料、保证烹饪成品质量具有非常重要的意义。同时，它对于了解烹饪原料的营养特点、指导人们合理摄取营养素也具有非常重要的意义。

1. 烹饪原料的概念

烹饪原料是烹饪过程中所使用的原料，即在烹制各种菜肴、面点、小吃时所使用的具有营养价值的物质资料。常见烹饪原料就是在日常烹饪过程中使用频率较高的原料。不同的菜系、不同的地域、不同的餐饮企业，其经常使用的烹饪原料也有所不同。

2. 烹饪原料的特点

烹饪原料具有以下特点。

(1) 具有营养价值。烹饪原料的营养价值主要是由烹饪原料中所含的营养素的种类和数量决定的。烹饪原料中含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水分六大营养素。这六大类营养素性质特点的不同决定了烹饪原料营养价值的高低，以及在烹饪中的质量变化的

差异和在储存保鲜过程中的品质区别。烹饪原料中除了这六大营养素外,还含有一些天然色素和一些呈香、呈味物质,这些物质对刺激食欲、增加菜点花色品种起着不可或缺的作用。

① 在动物性原料中,蛋白质、脂肪和脂溶性维生素含量较多;在植物性原料中,糖类、水溶性维生素含量较多。

② 植物性原料的颜色主要为叶绿素、类胡萝卜素和花青素等,动物性原料的颜色主要为血红素等。

(2) 具有良好的口感和口味。烹饪原料的口感和口味直接影响菜点成品的质量。因此,即使含有一定量的营养素,但口感和口味极差的材料不宜用作烹饪原料。

(3) 具有食用安全性。烹饪原料的食用安全性与前两者相比更为重要,有些动、植物体具有营养价值且口感和口味良好,但含有有害物质,不能用作烹饪原料,如含有毒素的鱼类、贝类、菌类等。此外,受化学污染或因微生物侵染而变质的原料也不能被食用。

总之,烹饪原料必须具备营养价值高、口感和口味好、食用安全无害等基本条件。此外,烹饪原料还应注意资源情况、是否易于繁殖或栽培等因素。

1.1.2 烹饪原料的分类

1. 烹饪原料分类的意义

我国具有辽阔的疆域、复杂的地形、多变的气候,这为各种动、植物的生长繁衍提供了良好的自然环境。因此,我国的生物种类繁多,由它们加工而成的原料种类也很丰富。我国在烹饪中运用的原料多达数千种,对如此众多的烹饪原料进行分类具有重要的意义。

(1) 有助于使烹饪原料知识的学科体系更加科学化、系统化。烹饪原料知识作为一门新兴学科,同其他新兴学科一样还很不完善。由于目前对烹饪原料分类的几种方法差别较大,从高等级类群的划分到低等级类群的划分都存在较大分歧,目前已出版的一些介绍烹饪原料内容的教材和其他书籍在编写体系上差别较大,这说明对这门学科的整体体系还缺乏统一的认识。

(2) 有助于全面深入地认识烹饪原料的性质和特点。每种烹饪原料都具有一定的个性,而每类烹饪原料往往具有一些共同的性质和特点。对烹饪原料进行分类,有助于人们归纳总结烹饪原料的共性和个性,深化对烹饪原料的认识。

(3) 有助于科学、合理地利用烹饪原料。对烹饪原料进行分类、编制名录,有利于人们了解烹饪原料的利用情况,调查烹饪原料的资源状况,进一步开发新的烹饪原料资源。

2. 烹饪原料的分类方法

目前,烹饪原料的分类通常有以下几种方法。

(1) 烹饪原料按原料的来源属性分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料、人工合成原料。

(2) 烹饪原料按原料加工与否分为鲜活原料、干货原料、复制品原料。

(3) 烹饪原料按原料种类分为粮食、蔬菜、果品、肉及肉制品、蛋品、水产品、调味品等。

(4) 烹饪原料按原料在烹饪中的地位分为主料(在单一的菜肴中起主要作用的原料)、配料(在单一的菜肴中起配合、点缀、增强感官效果和口味的原料)、料头(在单一菜肴制作中用于增加香味或特殊风味的用量较少的原料)、调味料(在菜肴中调和及确定菜肴口味的原料)等。

拓展阅读

素 肉

素肉(见图 1-1)是指一种具有类似于肉的风味和组织口感的素食,通常以植物蛋白(大豆蛋白、花生蛋白、小麦面筋等)为主要原料,通过挤、压、蒸、煮等现代食品加工工艺热加工形成类似于肉的组织结构和口感,通过美拉德反应或添加肉味香精形成类似于肉的风味。



图 1-1 素肉

仿生食品是食品行业的一个新品种,是为满足消费者需要而开发的“人造食品”,在产品特性上具备模仿天然食品、食用方便、营养健康等特点。素肉是仿生食品中颇受欢迎的一大类,它是采用先进的现代食品加工技术,经成形、蒸煮、炒制等过程加工而成的仿荤食品,外形、色、香、味等与荤食相似。大豆蛋白营养丰富,蛋白质含量高,富含人体所需的 8 种必需氨基酸,是非常理想的植物蛋白。小麦蛋白又称谷朊粉,含有人体必需的 15 种氨基酸,是营养丰富的植物蛋白资源。魔芋中富含葡甘聚糖,葡甘聚糖是一种优质的水溶性膳食纤维,兼具药食两用功能,可有效预防多种疾病。食用菌含有丰富的必需氨基酸、矿物质、维生素和多糖等营养物质,对于调节机体平衡、提高机体免疫力等具有重要作用。因此,随着人们对营养保健食品消费需求的日益增长,用上述原料开发的素肉制品有着巨大的市场前景。素肉制品具有高蛋白、低脂肪、不含胆固醇等优点,具有较强的吸水性、吸油性,类似于动物肉的组织结构和口感。因其植物性来源可有效规避食用动物肉的潜在风险,因此可有效防治高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病,长

期食用可有效增强体质,有益于身体健康。根据加工方式的不同,素肉制品可分为纤维状、挤压型及加热凝胶化型等。已研制出来的素肉制品主要包括素肉丸子、仿生肉饼、素肉块、素火腿肠、仿生牛肉及仿生鸡肉等。

中国拥有丰富的大豆、小麦、魔芋及食用菌资源,每年出产大豆1 200万吨、魔芋40万吨、食用菌1 700万吨,产量均居世界前列。然而丰富的资源背后也存在着大量的滞销及浪费现象。发展素肉制品产业,一方面可以充分利用中国大豆等植物资源优势,变废为宝;另一方面可以有效弥补中国在动物蛋白资源方面的匮乏和不足,使其作为动物蛋白的良好补充,成为动物肉的良好替代品。

(资料来源:中国鸡蛋网)

1.1.3 烹饪原料的历史发展

在历史发展的过程中,饮食文化逐渐发达,饮食品种异彩纷呈,这固然与烹饪技艺渐进提高有重要的关系,但也与烹饪原料的不断丰富密不可分。

1. 先秦时期

先秦时期是指秦朝以前的历史时期,即从中国烹饪诞生之日起,到公元前221年秦始皇统一六国止,乃中国烹饪的草创时期,其中包括新石器时代、夏商周三代、春秋战国三个各有特色的发展阶段。

(1) 新石器时代的烹饪原料。新石器时代由于没有文字,烹饪演变的概况只能依靠出土文物、神话传说及后世史籍的追记进行推断。食物原料多系渔猎的水鲜和野兽,间有驯化的禽畜、采集的草果和试种的五谷,不很充裕。调味品主要是粗盐,也用梅子、苦果、香草和野蜜,各地食源不同。

(2) 夏商周三代的烹饪原料。夏商周在社会发展史中属于奴隶制社会,也是中国烹饪发展史上的“初潮”。它在许多方面都有突破,对后世影响深远。这一时期烹饪原料显著增加,习惯于以“五”命名。如“五谷”(稷、黍、麦、菽、麻籽)、“五菜”(葵、藿、薤、葱、韭)、“五畜”(牛、羊、猪、犬、鸡)、“五果”(枣、李、栗、杏、桃)、“五味”(米醋、米酒、饴糖、姜、盐)之类,其中“五谷”有时又写成“六谷”或“百谷”。总之,原料能够以“五”命名,说明了当时食物资源已比较丰富,人工栽培的原料成了主体;此外,人们在选料方面积累了一些经验。

(3) 春秋战国的烹饪原料。春秋战国以人工培育的农产品为主要食源。这时由于大量垦荒,兴修水利,使用牛耕和铁制农具,农产品的数量增多,质量也提高了。不仅家畜野味共登餐盘,蔬果五谷俱列食谱,而且注意水产资源的开发,在南方的许多地区鱼虾龟蚌与猪狗牛羊同处于重要的位置,这是前所未有的。

2. 秦汉魏晋南北朝时期

秦汉魏晋南北朝起自公元前221年秦始皇吞并六国,止于公元589年隋文帝统一南北。

这一时期是我国封建社会的早期,农业、手工业、商业和城镇都有较大的发展。民族之间的沟通与对外交往也日益频繁。在专制主义中央集权的封建国家里,烹饪文化不断出现新的特色。

在先秦五谷、五畜、五菜、五果、五味的基础上,这一时期的食料进一步扩充。张骞通西域后,相继从阿拉伯等地引进了茄子、大蒜、西瓜、黄瓜、扁豆、刀豆等新蔬菜,增加了素食的品种。《盐铁论》说,西汉时的冬季,市场上仍有葵菜、韭黄、簕菜、紫苏(又称苏子,种子可榨油,嫩叶可吃,还可入药,能镇咳、健胃、利尿)、辛菜等供应,而且货源充足。《齐民要术》记载了黄河流域的31种蔬菜,以及小盆温室育苗、韭菜种子发芽和韭菜挑根复土等生产技术。杨雄的《蜀都赋》中还介绍了天府之国出产的菱根、茱萸、竹笋、莲藕、瓜、瓠、椒、茄,以及果品中的枇杷、櫻梅、甜柿与榛仁。有“植物肉”之誉的豆腐,相传也出自汉代,是淮南王刘安的方士发明的。不久,豆腐干、腐竹、千张、豆腐乳等也相继问世。

这时的调味品生产规模扩大,《史记》记述了汉代大商人每年酿制酒、醋、豆腐各1 000多缸的盛况。《齐民要术》还汇集了白饴糖、黑饴糖稀、琥珀饴、煮脯、作饴等糖制品的生产方法。特别重要的是,从西域引进芝麻后,人们学会了用它榨油。从此,植物油(包括稍后出现的豆油、菜油等)便登上中国烹饪的大舞台,促使油烹法诞生。当时植物油的产量很大,不仅供食用,还作为军需。

在动物原料方面,这时猪的饲养量已占世界首位,取代牛、羊、狗的位置而成为肉食品中的主角。其他食品利用率也在提高,如牛奶就可提炼出酪、生酥、熟酥和醍醐(从酥酪中提制的奶油)。水产品上市量很多,汉武帝在长安挖昆明池养鱼,周长达20千米。再如岭南的蛇虫、江浙的虾蟹、西南的山鸡、东北的熊鹿,都登上餐桌。《齐民要术》记载的肉酱品,就分别是用牛、羊、獐、兔、鱼、虾、蚌、蟹等10多种原料制成的。

此外,在主食中,水稻跃居粮食作物的首位。

3. 隋唐五代宋元时期

中国烹饪发展的第三个阶段是隋唐五代宋元,它起自公元589年隋朝统一全国,止于公元1368年元朝灭亡。这一时期属于中国封建社会的中期,先后经历过隋、唐、五代十国、北宋、辽、西夏、南宋、金、元等20多个朝代,统一时间长,分裂时间短,政局较稳定,经济发展快,饮食文化成就斐然,是中国烹饪发展史上的第二个高潮。

在隋唐宋元时期,烹饪原料进一步增加,通过陆上丝绸之路和水上丝绸之路,从西域和南洋引进一批新的蔬菜,如菠菜、茼蒿、胡萝卜、丝瓜、菜豆等。由于近海捕捞业的昌盛,海蜇、乌贼、鱼唇、鱼肚、玳瑁、对虾、海蟹相继入饕。另据《新唐书·地理志》记载,各地向朝廷进贡的食品多得难以数计,其中香粳、白麦、荳蔻、葛粉、文蛤、糟白鱼、橄榄、槟榔、凤栖梨、酸枣仁、高良姜、白蜜、生春酒和茶都为食中上品。

此时,厨师选料仍以家禽、家畜、粮豆、蔬果为大宗,但也不乏蜜饯、花卉以及象鼻、蚊卵、

黄鼠、蝗虫之类的“特味原料”。同一原料中还有不同的品种可供选择,如鸡,便有骁勇狠斗的竞技鸡、啼声洪亮的司晨鸡、专制汤菜的肉用鸡,以及形貌怪诞、可治妇科杂症与风湿诸病的乌骨鸡等。

在油、茶、酒方面,也是琳琅满目。例如,唐代的植物油有芝麻油、豆油、菜籽油、茶油等类别;宋代的茶有龙、凤、石乳、胜雪、蜜云龙、石岩白、御苑报春等珍品;而元代的酒,则包括阿剌吉酒、金澜酒、羊羔酒、米酒、葡萄酒、香药酒、马奶酒、蜂蜜酒等数十种。

由于生产发展和生活水平提高,这时烹调原料的需求量更大,《东京梦华录》介绍,北宋的汴京(今河南开封)从南熏门进猪,“每群万数”;从新郑门等处进鱼,“常达千担”。元代,为了满足大都(今北京)的粮食供应,海运、漕运(指国家从内河水道运输粮食,供应京城和接济军需)每年两次,有时国内基本种原料不足,还需进口。北宋有种“香料胡椒船”,就是专门到印度尼西亚等地运载辛香类调料和其他物品的。与元代有贸易关系的国家和地区有 140 余个,进口货物 220 余种,其中最多的是胡椒、茴香、豆蔻、丁香等。

因为原料品种多,所以研究者也多,著有《禾谱》《糖霜谱》《菌谱》《笋谱》《橘录》《荔枝谱》《鱼经》《酒经》等多种书籍,这些书籍在理论上支持着烹饪的发展。

4. 明清时期

从 1368 年明朝立国起,到 1911 年辛亥革命推翻清朝止。这一阶段政局稳定,经济上升,物资充裕,饮食文化发达,硕果累累。

明人宋诒记载,弘治年间可上食谱的原料已近千种;到了清末,现在能吃的飞禽动植大都得到了利用。据《农政全书》记载,此时又从国外引进笋瓜、洋葱、四季豆、苦瓜、甘蓝、油果花生、马铃薯、玉米、番薯等,蔬菜品种已达 100 种以上,并且全面掌握露地种植、保护地种植、沙田种植及利用真菌寄生培植茭白的技术。进入清代后又引进辣椒、番茄、芦笋、花菜、凤尾菇、朝鲜蓟、西兰花等,蔬菜品种达到 130 种左右。

在动物原料方面,养猪业和养鸡业更为发达。九斤黄鸡和狼山鸡出口欧美,华南猪被引入英国。而且海错原料进一步开发,燕窝、鱼翅、海参也上了餐桌。当时还能“炎天冰雪护江船”“三千里路到长安”,在北方可以吃到用冰船送来的江南鲜鲥鱼。与此同时,民族地区的特异原料也被介绍到内地,如林蛙、黄鼠、雪鸡、虫草等。

由于食源充裕,人们将同类原料的精品筛选出来,借用古时“八珍”一词予以分别归类命名。如“山八珍”为熊掌、鹿茸、犀牛鼻、驼峰、果子狸、豹胎、狮乳、猴脑,“水八珍”为鱼翅、鲍鱼、鱼唇(鲨鱼唇或大黄鱼唇)、海参、鳖裙、干贝、鱼脆(鲟鳇鱼的鼻骨)、蛤士蟆(雌性林蛙卵巢及其四周的黄色油膜),“禽八珍”为红燕、飞龙(榛鸡)、鹌鹑、天鹅、鹧鸪、云雀、斑鸠、红头鹰,“草八珍”为猴头蘑、银耳、竹荪、驴窝菌、羊肚菌、花菇、黄花菜、云香信等,精品原料已系列化。

5. 中华民国时期

进入 20 世纪,在新中国成立以前,帝国主义列强大量向中国倾销商品,牟取暴利。其中

就有机械加工生产的新食料,如味精、果酱、鱼露、蛇油、咖喱、芥末、可可、咖啡、啤酒、奶油、苏打粉、香精、人工合成色素等。这些食料被引进后逐步在食品工业和餐饮业中得到应用,使一些食品风味有所变化,质量有所提高,这在沿海大中城市更为明显。新食料的引进对传统烹调工艺产生了“撞击”,如味精逐步取代高汤(用鸡、鸭、肉、骨等料精心滤熬的鲜美原汤),有些制菜规程相应也有所改变。

与此同时,在广州、上海、青岛、大连、长春、哈尔滨、天津、武汉、南京、成都等城市,由于外国侵略者和外籍侨民的不断增加,英法式、德意式、日韩式菜点被介绍进来,出现《造洋饭书》,创设了西餐馆和“东洋料理店”。中国厨师吸收西餐洋食的某些技法,由仿制外国菜逐渐发展到创制“中式西菜”或“西式中菜”。这类新菜原料多取自国内,调味料用进口的,工艺主要是中式的,筵宴袭用欧美程式。内地厨师向沿海厨师学习,将这类新菜再加移植,于是由炸牛排演化出炸猪排、炸鱼排,由烤面包片演化出秋叶吐司、鱼茸吐司,还有各种番茄汤、土豆菜,增加了中菜品种,丰富了筵席款式,使一些地方菜熏染上几分“洋味”。那些既爱中菜又不能完全适应中菜的外国人,对这种“杂交菜”反而比较欣赏;中国食客对它亦感兴趣,所以它能站住脚并延续下来。

6. 中华人民共和国成立以来

中华人民共和国成立以来,随着我国改革开放政策的实施,近几年来从国外引进了许多用作新型烹饪原料的生物物种,经科学养殖,有许多品种投放到市场;与此同时又进口了许多品质优良的烹饪原料,为现代中餐烹饪注入新的活力。国际旅游业的发展、商业贸易活动的频繁也为烹饪的发展提供了更大、更广阔的空间和机遇,尤其是新派粤菜恰当、巧妙、合理、科学、经济、大胆地使用新型烹饪原料,创出了新的风格,形成了鲜明的时代特色,适应了广大群众在饮食文化上的节奏变化,满足了不同消费层次对美食的追求,如“黑椒煎牛柳”“沙爹炒牛肉”“香槟汁炖鸽皇”“XO酱爆海鲜”“中式煎牛柳”“凤凰粟米羹”“蜜瓜西米露”等。新派粤菜的兴盛大大地提高了中餐烹饪的声誉,也为中餐烹饪的全面发展、推陈出新打开了新局面。

由于商业渠道的畅通,交通运输的发展,人工孵化养殖、人工栽培技术的推广与应用,科学育种、优良品种的引进等综合科技的开发应用,烹饪原料在品种、数量、品质等方面都有了巨大的提高和丰富,烹饪原料逐渐形成了规模化、国际化、系列化、工业化、标准化,变化最明显的集中在植物类烹饪原料、食用菌藻类、调料类几个方面。

(1) 植物类烹饪原料。除传统的品种外,我国近年开发和培育了一些新的植物品种来丰富市场的烹饪原料,如有苋菜、水芹、蕨菜、马齿苋、桔梗、鱼腥草、牛蒡、香椿、豆苗、柳芽、槐花、紫苏叶、薄荷、莼菜等;也进口了大量的罐头制品,如红绿樱桃、橄榄等。最成功的是引进了国际上的优良品种,经人工科学栽培已具规模。代表性烹饪原料有荷兰豆、意大利芥蓝、新西兰菜花、法国香菜、美国的樱桃西红柿、玉米笋、夏威夷芹菜、日本三叶芹、樱桃红萝卜、紫色甘蓝等。

(2) 食用菌藻类烹饪原料。我国是传统型食用菌藻类烹饪原料的大国,近年来由于科学技术的广泛应用,大力推广人工栽培技术,因而获得了巨大的成功。例如,香菇、金针菇、竹荪、平蘑、口蘑、发菜、草菇等都已成为国际型的烹饪原料,我国已成为食用菌藻类烹饪原料开发利用生产的大国,同时也进口了世界著名品种法国黑菌的制成品。

(3) 调料类烹饪原料。在调料方面,具有民族风格的国产调料更加系列化、标准化,已形成了不同的著名品牌,如“火鸟”“福临门”“骆驼唛”“绿宝”“红灯”等植物烹调油,“梅林”牌番茄酱、辣酱油,“致美斋”牌大红浙醋、生抽王、老抽王、美味鲜酱油,“红梅”牌味精,“红岗”牌海鲜酱、沙爹酱、原椒酱,“金狮”牌老酱油,“龙门”牌米醋,“金山寺”牌镇江香醋等。还有一些知名品牌,如“李锦记”的 XO 酱、烧烤汁、咖喱酱、蒜茸辣酱、桂林腐乳、豆辣酱、排骨酱、卤水汁、特级酱油、虾酱、海鲜酱、鱼露、京都汁,“卡夫”沙律酱、奇妙酱,法国汁、俄国汁、意大利汁、荷兰汁、烧烤汁,“雀巢”美极鲜酱油、鸡粉、牛肉精,以及“美食府”“家家乐”“味宝”“李派林”“丘比特”“牛头”“鹰牌”“万字”等调料。

1.2 烹饪原料的品质鉴定

1.2.1 烹饪原料品质鉴定基本知识

1. 烹饪原料品质鉴定的概念

菜肴质量的优劣一方面取决于厨师的烹调技术,另一方面取决于烹饪原料的品质。高品质的菜肴必须以优质的烹饪原料做基础,营养价值高、新鲜度好、符合安全卫生标准,加上合理的烹调加工,才能制作出品质上乘的美味佳肴。

烹饪原料的品质鉴定是依据原料的质量标准,通过一定的检验手段来判断的。

2. 烹饪原料品质检验的意义

烹饪原料品质的好坏与人类的健康,甚至生命安全有着极为密切的关系。营养丰富的原料有时会由于微生物的生长繁殖而腐败变质,或是在生长、采收(屠宰)、加工、运输、销售等过程中受到有害、有毒物质的污染,这样的原料一旦被利用,就可能引发传染病、寄生虫病或食物中毒。更有假冒伪劣原料鱼目混珠流入市场,不仅影响菜肴的制作质量,还会对顾客的身体健康构成严重威胁。因此,掌握烹饪原料品质检验的方法,客观、准确、快速地识别原料品质的优劣,对保证烹饪制品的食用安全性具有十分重要的意义。

3. 烹饪原料品质检验的基本要求

不同的烹饪原料有不同的质量要求,但也有一些共同的需求。根据菜点制作的需要,选择烹饪原料的基本要求有以下几方面。

(1) 掌握烹饪原料的品种特点,熟悉各种原料的最佳上市季节,充分发挥原料的最佳效能,做到物尽其用。

(2) 掌握各地的地方名特产品,发挥其优势,制作特色菜肴。

(3) 掌握烹饪原料的真伪鉴别方法,做到去粗取精、去伪存真,杜绝出现假冒伪劣的原料。

(4) 掌握各类原料的卫生要求,把好卫生关,将腐败变质、有毒或被污染的原料迅速地剔除,以保证食用者的身体健康。同时,要能识别原料的新鲜度,对不同新鲜度的原料做不同的加工处理。

4. 烹饪原料品质检验的指标

从烹饪原料质量的国家标准来看,烹饪原料品质检验的指标主要包括以下几方面。

(1) 感官指标。烹饪原料品质检验的感官指标主要是指烹饪原料的色泽、气味、滋味、外观形态、杂质含量及水分含量等。

(2) 理化指标。烹饪原料品质检验的理化指标主要是指烹饪原料的营养成分、化学组成、农药残留量、重金属含量等。

(3) 微生物指标。烹饪原料品质检验的微生物指标主要是指烹饪原料中的细菌总数、大肠杆菌群数、致病菌的数量和种类等。

不同烹饪原料的感官指标、理化指标和微生物指标各不相同。对每种烹饪原料的具体质量指标,将在对每种烹饪原料的介绍中具体阐述。

1.2.2 影响烹饪原料品质的基本因素

烹饪原料绝大部分来自自然界的动、植物,它们的品质往往受很多因素的影响。

1. 原料的产季

生物性原料的生长受季节、气候影响较大,一年之中有生长的旺盛期,也有生长的停滞期;有肥壮期,也有瘦弱期;有生长期,也有繁殖期;有幼稚期,也有成熟期;等等。所有这些都与原料的生长季节有关。因此,人们必须掌握这些特点,在不同的季节选择不同的原料,从而烹制出不同的时令佳肴。例如,螃蟹以九、十月品质最佳;甲鱼以菜花和桂花开时为最好;刀鱼以清明前上市的质量最佳;韭菜有“六月韭,驴不瞅;九月韭,佛开口”之说;等等。所有这一切都说明原料的品质与其生长的季节有密切关系。

2. 原料的产地

由于各地区的自然环境不同,加上气候条件、动、植物饲养和种植的方法不同,所产原料的品质也有差异,因此在各地形成了具有不同特点的烹饪原料,即所谓的地方名特产品。例如,加工金华火腿,必须选用当地的瘦肉型猪“两头乌”的后腿为原料;榨菜以四川涪陵的最有名;东北的哈士蟆、松口蘑;江苏的太湖蔬菜、南京板鸭;等等。这些地方名特品种在菜肴制作中都具有非常重要的作用。

3. 原料的部位

同一原料的不同部位,其质地、结构、特点都不相同,这也就影响了原料的品质。例如,家畜肉、家禽肉是由肌肉组织、结缔组织、脂肪组织、骨骼组织等组成的,而且各个部位的肉有肥、瘦、老、嫩之别,所以必须根据各部分的不同特点使用不同的烹制方法,有的适于爆炒,有的适于烧煮,有的适于酱卤,有的适于制汤。只有这样,才能保证菜肴的质量和特色。

4. 原料的卫生状况

烹饪原料大多来自动、植物,其品质极易发生变化,甚至劣变。不卫生的原料不仅直接关系到菜肴的质量,更重要的是关系到人体的健康。例如,有病或带有病菌的原料、含有毒物质的原料、受微生物污染而腐败变质的原料、受化学物质污染的原料等,不仅品质下降,而且直接影响其食用价值。

5. 原料的加工、储存

原料的加工、储存直接影响原料的品质,加工不当或储存不好,都将使原料的质量下降,使营养价值降低,感官性状发生劣变,严重时甚至会影响原料的食用价值。

1.2.3 烹饪原料品质鉴定的方法

烹饪原料的品质鉴定方法主要有理化鉴定和感官鉴定两大类。

1. 理化鉴定

理化鉴定是运用物理和化学的仪器设备,依据一定的检验标准对原料的质量进行鉴别,包括理化检验和生物检验两种方法。理化检验主要是分析原料的营养成分、风味成分、有害成分等。生物检验可以测定原料有无毒性或生物污染。这种检验方法科学、精确,可信度高,但每项检测都需专用设备和专业技术人员进行,成本高且检测时间长,所以在烹饪企业中应用较少。

2. 感官鉴定

感官鉴定是通过人的感觉器官,根据原料的固有品质对所使用原料的质量进行鉴别,包括视觉鉴别、嗅觉鉴别、味觉鉴别、听觉鉴别和触觉鉴别。

(1) 视觉鉴别。它是指用人的眼睛对原料的形态、色泽变化进行观察,判断其质量的优劣。这种方法适用于所有的原料。

(2) 嗅觉鉴别。它是指用人的鼻子对原料的气味进行辨别,判断其是否变质。

(3) 味觉鉴别。它是指用人的舌头对原料的味道进行辨别,判断其是否变质。

(4) 听觉鉴别。它是指用耳朵来倾听对原料拍击或摇动后所发出的声音,甚至活的原料所发出的声音来判断原料是否变质。

(5) 触觉鉴别。它是指用人的手来检验原料的重量、质地(弹性、韧性、脆嫩度、细腻度等)来判断其质量的优劣。

以上5种感官鉴定的方法在实际工作中往往是几种方法同时使用,而不是使用单一的某种方法。几种方法的共同使用可以使鉴定的结果更加全面、客观、准确。感官鉴定方法因其简便、易行、迅速而在烹饪行业中被长期使用,它的适用范围广泛,只要对原料的固有品质掌握准确,对原料在储存中可能发生的变化了解深刻,就可以及时地判断出原料的质量状况。但感官鉴定也有它的局限性,若原料被化学物质或病毒污染,就很难用感官鉴定的方法判断出来。

1.3 烹饪原料的储存保鲜

1.3.1 烹饪原料在储存过程中的变化

1. 植物性原料的质量变化

(1) 呼吸作用。呼吸作用是生物体中的大分子能量物质在多酶系统的参与下逐步降解为简单的小分子物质并释放能量的过程。

实质:大分子物质的一种氧化还原作用,把呼吸底物氧化为二氧化碳和水及热量。

类型:有氧呼吸和无氧呼吸。

与原料保藏的关系:果蔬储藏保鲜的技术关键是以维持最低强度的呼吸作用为前提。

① 有益作用:有利于原料抵御外界微生物的侵染,防止发生生理病害。

② 有害作用:呼吸产生呼吸热使果蔬升温,会使果蔬迅速腐烂变质;营养成分逐渐消耗,营养价值下降,滋味淡化;缺氧呼吸产生的代谢中间产物积累至一定浓度将导致细胞中毒而出现生理病害。

影响呼吸作用的因素有果蔬的种类、成熟度等内在因素和温度、空气成分、机械损伤和微生物侵染等外在因素。

(2) 后熟作用。后熟作用是果实在采摘后继续成熟的过程。

表现:色泽由绿色向红色、黄色等成熟色转化,香味增加,风味好转,产生甜味,酸味下降,涩味减轻,质地软化。

① 有益作用:改善果蔬食用品质。

② 有害作用:当果蔬后熟完成时,就已处于生理衰老期而失去耐藏性。

延缓后熟的方法:适宜而稳定的低温,较高的相对湿度和恰当比例的气体,及时排除刺激性气体(乙烯)。

催熟:利用催熟的方法来加速果蔬后熟。其机理是增加果蔬中酶的活性和创造缺氧呼吸的条件,如维持20~25℃的高温,在密封条件下保持适量氧气,利用乙烯等催熟剂。

拓展阅读

催熟猕猴桃

为了方便运输,尤其是进口的猕猴桃,六成熟时就被采摘下树,漂洋过海运到世界各地,再经过水果批发商销到零售客户端,中间至少要历经约一个月,如果完全成熟再下树,两天后就会烂掉。坚硬的猕猴桃不好吃,糖分低,果实酸涩,一定要放熟才能食用。苹果、香蕉、西红柿、梨子等会散发出天然催熟气体“乙烯”,猕猴桃和它们在一起,确实会加快成熟变软,如图 1-2 所示。当然,会散发“乙烯”的水果不要放在一起,放在一起易加速变质腐烂。



图 1-2 催熟猕猴桃

(3) 发芽和抽薹。发芽和抽薹是两年或多年生植物打破休眠状态,开始新的生长时所发生的一种生理变化,也称为萌发,即储藏物质、水分在果蔬中的转化、转移、分解和重组合,甚至产生毒素。

表现:重量减轻,损耗加大,萎蔫,破坏正常的代谢,降低果蔬的储藏性。

影响因素:包括内在因素和外界条件两个方面。

- ① 内在因素:果蔬品种、成熟度、结构紧密度和化学成分等。
- ② 外界条件:环境温度、空气相对湿度和空气流速等。

2. 动物性原料的质量变化

(1) 尸僵作用。屠宰后的肉发生生物化学变化促使肌肉伸展性消失而呈僵直的状态,称为尸僵作用。

僵直形成原因:肉中的糖原在缺氧情况下分解为乳酸,使动物肉的 pH 值下降,肉中的蛋白质发生酸性凝固,造成肌肉组织的硬度增加,因而出现僵直状态。

特点:尸僵阶段的肌肉组织紧密、挺硬,弹性差,无鲜肉的自然气味,烹调时不易煮烂,肉的食品品质较差。

与保藏的关系:僵直期动物肉的 pH 值较低,组织结构也较紧密,不利于微生物繁殖,因此从保藏角度来看,应尽量延长肉类的僵直期。

影响僵直期持续时间的因素:与动物的种类、肉温有密切关系。躯体较大的动物,如牛、猪、羊的僵直期较长,而鸡、鱼、虾、蟹的僵直期较短。温度越低,尸僵持续的时间越长。

(2) 成熟作用。僵直的动物肉由于组织酶的自身消化,重新变得柔软并且具有特殊的鲜香风味,食用价值大大提高,这一过程称为肉的成熟。

成熟的原因:僵直期的肉长期处于酸性条件下,蛋白质发生酸性溶解,重新变得柔软而有弹性。同时,肌肉蛋白质在肌肉中组织酶的作用下产生部分分解,形成与风味有关的化合物,如多肽、二肽、氨基酸、亚黄嘌呤等,使肉具有鲜美滋味。

特点:肌肉多汁、柔软而富有弹性,表面微干,带有鲜肉自然的气味,味鲜而易烹调,肉的持水性和黏结性明显提高,达到肉的最佳食用期。

与保藏的关系:保藏性下降。

影响成熟的因素:肉的成熟与外界温度条件有很大的关系。外界温度低时,成熟作用缓慢;外界温度升高,成熟过程就加快。

(3) 自溶作用。组织蛋白酶继续分解肌肉蛋白质而引起组织的自溶分解,大分子物质进一步分解为简单物质,肌肉的性质发生改变。

表现:肌肉松弛,缺乏弹性,无光泽,具有一定的不良气味,肌肉表面色泽变暗,呈棕红色。此时的肉处于次新鲜状态,去除变色变味部分,经过高温处理尚可食用,但品质已大为降低。

与保藏的关系:处于自溶阶段的肉已丧失储藏性能,处于腐败前期。

影响因素:环境温度高时,肉的自溶速度加快;当温度降至 0℃ 时,肉的自溶停止。

(4) 腐败。自溶过程产生的低分子物质为微生物的生长提供了良好的营养条件,当外界条件适宜时,微生物就大量繁殖。微生物首先在肉表面大量生长,并沿着毛细血管逐渐深入到肌肉内部,继而引起深层腐败。腐败表现为肉的表面出现液化状态,发黏,弹性丧失,产生异味,肉色变为绿色、棕色等,失去食用价值。



“僵尸肉”事件

1.3.2 烹饪原料的储存方法

1. 低温储存法

低温储存法是指在低温状态下(通常在 15℃ 以下)保存原料的方法。低温储存法的原理在于一方面低温可以抑制微生物的繁殖,另一方面可以抑制酶的活性,降低原料中化学反应的速度,减少营养物质的降解。低温储存法包括冷藏法和冷冻法两种。

(1) 冷藏法。冷藏法是指将原料置于 0~10℃ 的环境中储存。这种方法适用于蔬菜、水果、鲜蛋和牛奶,以及鲜肉、鲜鱼的短时间储存。冷藏储存中原料内部的生理活动还在继

续进行,微生物也能够繁殖,因此储存时间极为有限,最多不超过一个星期,否则原料不能保持其新鲜的品质。

(2) 冷冻法。冷冻法是指将原料置于冰点以下($0\text{ }^{\circ}\text{C}$ 以下)的环境中储存。这种方法适用于畜禽类、鱼类等肉类原料的储存。此种方法保存过的食品需解冻才可使用,解冻的方法有自然解冻、流水解冻、浸泡解冻和微波解冻。

2. 高温储存法

高温储存法是指将原料高温加热灭菌后继续储存的方法。高温储存法的原理是,采用高温加热的方式一方面杀死了原料内部的微生物;另一方面使酶的活性失去作用,细胞内部的生理分解作用停止,抑制原料的变质。高温储存法包括高温灭菌法和巴氏灭菌法两种。

(1) 高温灭菌法。高温灭菌法是利用 $100\sim 120\text{ }^{\circ}\text{C}$ 的高温将原料加热,杀死所含的微生物后再继续储存的方法。这种方法一般适用于肉类。

(2) 巴氏灭菌法。巴氏灭菌法是指将原料放在 $60\text{ }^{\circ}\text{C}$ 下加热 30 分钟,杀死有害微生物的方法。这种方法一般适用于啤酒、果汁、酱油和鲜奶的保鲜。

3. 干燥储存法

干燥储存法又称为脱水储存法,是将原料晾干或烘干进行干燥脱水后储存的方法。干燥储存法的原理在于脱水时细胞内的渗透压增高,从而抑制微生物的生长。此种方法一般用于制作干货制品原料。

4. 腌渍储存法

腌渍储存法是指将原料置于高浓度的盐溶液、糖溶液或酸溶液中浸渍,使原料内部浸透溶液,细胞内渗透压增大,微生物细胞内水分渗出,影响其正常代谢活动,从而抑制微生物生长,延长原料的储存时间。这种方法一般用于制作腌渍类原料,可产生特殊风味。

5. 烟熏储存法

烟熏储存法是将盐腌渍过的原料利用木柴不完全燃烧产生的烟进行烟熏后进行储存的方法。由于烟中含有酚类物质,可以起到杀菌的作用,盐腌时又杀死了一部分细菌,因此,应用这种方法加工的原料可以储存的时间较长,同时还具有特殊的风味。

6. 气调储存法

气调储存法是指通过调整和控制食品储藏环境的气体成分与比例以及环境的温度和湿度来延长食品的储藏寿命与货架期的一种技术。在一定的封闭体系内,通过各种调节方式得到不同于正常大气组成的调节气体,以此来抑制食品本身引起食品劣变的生理生化过程或抑制作用于食品的微生物活动过程。一方面,气调主要以调节空气中的氧气和二氧化碳为主,因为引起食品品质下降的食品自身生理生化过程和微生物作用过程多数与氧气和二氧化碳有关。另一方面,许多食品的变质过程要释放二氧化碳,二氧化碳对许多引起食品变

质的微生物有直接抑制作用。

气调储存法的核心是使空气组分中的二氧化碳浓度上升,而氧气浓度下降,配合适当的低温条件来延长食品的寿命。

7. 辐照储存法

食品辐照是利用射线照射食品(包括原材料),延迟新鲜食物某些生理过程(发芽和成熟)的发展,或对食品进行杀虫、消毒、杀菌、防霉等处理,达到延长保藏时间、稳定提高食品质量的目的的操作过程。其优点包括以下几点。

- (1) 杀死微生物效果显著,剂量可根据需要进行调节。
- (2) 一定剂量的照射不会使食品发生感官上的明显变化。
- (3) 即使使用高剂量照射,食品中总的化学变化也很微小。
- (4) 没有非食品物质残留。
- (5) 产生的热量极少,可以忽略不计,可保持食品原有的特性,在冷冻状态下也能进行辐照处理。
- (6) 放射线的穿透能力强、均匀、瞬间即逝,而且对其辐照过程可以进行准确控制。
- (7) 食品进行辐照处理时,对包装无严格要求。

8. 活养储存法

活养储存法是对一些动物性原料的特殊储存方法,主要是指水产品。这些原料在购进时是活的,可在一段时间内活动,在烹饪时宰杀加工,这样既可保持其鲜活状态,又可去除其消化道及腮部的污物和泥土,使味道更鲜美。

拓展阅读

如何科学地保存各类食物

以下是按存放地点来分类的食物储藏要点。

1. 室温干燥处

大蒜和葱类:存放在干燥低温处,最多能放两周时间。若置于冰箱中,它们的水分和味道都会流失,还会让冰箱里的味道变得难闻。

西红柿、马铃薯和笋类:虽然人们普遍将它们存放在冰箱里,但美国农业部专家仍建议存放在干燥低温处,能最大限度地保持风味。

香蕉、柑橘和甜瓜:这些水果未切开前,最好置于室温下。不过,一旦被切开,就要用保鲜膜裹好放进冰箱。

面包类:若想持续保鲜,建议用锡箔纸密封或放在塑料袋里,以减少水分流失,室温中最多保存两天。若是已过了生产期两天,将其用锡箔纸密封后放入冷藏柜里。若想让其冷藏超过一天的面包恢复口感,将其放在微波炉里加热几分钟即可。

蛋糕和水果派:整块蛋糕若密封在食品袋中,在室温下能保存约一周时间。已经切开的蛋糕的储存时间相对较短,是3~4天。水果派放在灶台上最多能保存两天。

草本类:存放紫苏、西芹、香菜和其他草本植物应像放置鲜花一样,修剪茎干末端,放在装水的瓶子中。松松地用塑料袋盖住,这样至少能保鲜一周。

2. 食品储藏柜或食物密封罐

谷物类:科罗拉多州立大学的科学家们发现,一般来说,谷物最多能保存六个月。一旦打开包装袋,最好把它们放在密封食品罐里。

坚果类:尽量将坚果类食品放在密封食物罐中,能保持其水分。若想完全保留其新鲜口味,不妨保留它们的外壳,如图1-3所示。



图 1-3 密封罐保存

香料:美国《洛杉矶时报》介绍说,高温、光、空气和潮湿是储存香料的大敌。经过研磨的香料每半年要更换一次,存放香料最好用密封的罐子。

3. 冰箱冷藏室

乳制品:牛奶、奶油、酸奶和其他乳制品最好放在冰箱的偏上夹层。这个位置的温度最稳定,乳制品能保存更久。

蛋:一些冰箱厂家建议将鸡蛋放在冰箱门内层,这其实是个误区。冰箱门是整个冰箱温度最高的部分。最好的储存办法是放在鸡蛋纸托里,并放在冰箱内架上。

蘑菇:从超市买来的蘑菇最好保留其原有包装。野生蘑菇最好装进纸袋里,然后放入干燥的抽屉中存放。

绿叶菜:所有绿叶菜最好都放在扎了孔的塑料袋中并置于冰箱抽屉里。为防止蔬菜过早腐烂,应将其和易释放出乙烯的水果分开,如苹果、芒果、梨和猕猴桃等。

水果:除甜瓜、柑橘和香蕉外,各类水果应放在冰箱中一个独立的抽屉里,与蔬菜分开。水果买回家不要过早冲洗,因为多余的水分会加速其腐烂变质。整个的柠檬最好

室温保存,但已经切开的柠檬应放入冰箱。

肉类:当天或者第二日要吃的肉最好存放在冷藏室里温度最低的位置,即底部。

奶酪:奶酪应密封在透气的包装材料中进行储存,奶酪纸是最佳选择。在存放奶酪前,要清理干净每块奶酪的表面——用小刀刮去奶酪表面冒出的多余油脂。

4. 冷冻柜

肉类:肉类最好的保鲜办法是连同原有包装原封不动地放进冷冻柜。美国农业部专家建议,牛羊肉在冷冻柜的最长保质期为六个月;猪肉、家禽生肉可存四个月;干腊肉可存放两个月。

鱼:美国普渡大学动物科学中心的专家建议,鱼最多可存放在冷冻柜内半年,其中脂肪含量高的鱼肉最好不要超过三个月。专家们提供了一个绝佳的保鲜办法——给鱼穿上“冰衣”,即将鱼放到冷冻柜至结冰,然后拿出将它放入冰水中,再放回冷冻柜,重复这个过程,到鱼穿上一件厚厚的“冰服”,最后将其放入冷冻柜。还有一个更简单的方法,用塑料膜或湿润的纸将鱼紧紧包住再放进冷冻柜。

咖啡:冷冻柜用来存放磨碎的咖啡豆再好不过了,能全方位保持其烘焙香味,但要注意密封。

柑橘汁:自家制作的鲜榨柠檬、酸橙、葡萄柚、橘子等果汁,可以放在保鲜袋里密封后置于冷冻柜中。

(资料来源:《生命时报》)

课后思考

- (1) 烹饪原料有哪些分类方法?
- (2) 怎样鉴定烹饪原料的质量?
- (3) 怎么储存烹饪原料?