

普通高等教育“十一五”国家级规划教材配套用书



GAODENG ZHIYE JIAOYU JIAOCAI

• 高等职业教育教材 •

基于岗位工作过程的模块化、项目化教改教材

烹调工艺实训教程

PENGTIAO GONGYI SHIXUN JIAOCHENG

冯玉珠 主编



高等职业教育教材
普通高等教育“十一五”国家级规划教材配套用书
基于岗位工作过程的模块化、项目化教改教材

烹调工艺实训教程

主 编 冯玉珠

副主编 沈集良 尹汝龙 陈金标

图书在版编目 (CIP) 数据

烹调工艺实训教程/冯玉珠主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010. 8

高等职业教育教材

ISBN 978-7-5019-7654-6

I. ①烹… II. ①冯… 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 090669 号

责任编辑: 白 洁

策划编辑: 白 洁 责任终审: 唐是雯 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 王培燕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 23

字 数: 473 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7654-6 定价: 39.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

090398J2X101ZBW

前 言

实训教学是培养学生操作技能和技术应用能力的主要环节，而实训教材又是保证实践教学体系的建立和实践教学质量必备的基本条件。《烹调工艺实训教程》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材《烹调工艺学》（第三版）的补充和完善，它将烹调工艺职业岗位的基本技能和核心技能进行提炼归纳，着重培养学生的烹调实践能力、职业习惯和创新精神。

在教材编写中，我们征求了教育部高职高专餐旅管理与服务类专业教学指导委员会和中国烹饪协会专家工作委员会有关专家委员及餐饮行业权威人士的意见，对众多开设烹饪专业的院校和餐饮企业进行了调研，并在充分听取广大读者意见的基础上，确定了本教材的编写原则：针对行业需要，以中式烹调师国家职业标准为依据，以能力为本位，以就业为导向，以学生为中心，重点培养学生的综合职业能力和创新精神。确定了教材“模块—项目—任务”的结构框架，强化职业技能要求，充分体现了高职教材可操作性和实用性的特点，既要方便教师的教学，又要有利于学生的练习与测评。

本教材具有以下几个特点：

1. 实训内容模块化

本教材参照中式烹调师国家职业标准和要求，结合烹调工艺的特殊性和各地风味菜肴的制作工艺与特点，以烹调工艺流程为主线，将各工艺环节的主要技能进行归纳和提炼，按中式烹调师职业岗位工作过程设置教学模块，即分为烹调工艺准备实训、烹饪原料加工实训、调配工艺实训、烹制基本工艺实训、热菜烹调方法实训、冷菜烹调方法实训、菜肴造型工艺实训、地方传统名菜制作实训、宴席菜肴设计与制作实训、烹调工艺创新实训等十大模块，充分体现了中式烹调师国家职业标准中规定的职业功能、工作内容和技能要求。各模块可随时根据烹调技术的发展和菜肴工艺的改进，及时调整实训内容。

2. 实训模块项目化

实训项目是在实训模块的基础上形成的。本教材大量采用来自厨房现场的工作任务作为承载教学内容载体的实训项目，完成这些实训项目的工作过程，将引领学生掌握操作技能，理解理论知识，积累工作经验和培养职业道德等。在确定实训项目时，我们主要遵循以下基本原则：一是努力做到求同存异，尽量保证所选项目的典型性与代表性。二是统一性与地方性相结合。中国烹调工艺经过几千年的发展，因受地方习俗、地域文化、社会经济的影响，具有明显的地方性和复杂性。因此，在实训项目的开发上，对基本素质、基本技能要规定统一的内容和要求；而在某些

地方特色突出的项目上，则强调地方性、实用性。在实训时各校可直接选用本教材中的实训项目，也可依据实训模块标准和实际情况自行设计、编制实训项目。三是注重经济性与实用性。在不降低技能训练标准和模块要求的前提下，在具体实训项目开发上，则考虑经济和实用。例如，由于学校经费的限制，在原材料的选用上，能用低、中档的不用高档或少用高档原料；由于教学课时的限制，干料泡发要选用一些泡发时间较短的项目，并且要与菜肴实训同步进行；在宰杀一项的实训时，要尽量选用在当地常见的动物性原料；对于具体菜肴项目的选定，则强调实用性、代表性和典型性，尽量避开那些技术难度低而原料高档，或加热时间长、技术含量不高的菜品，更不要考虑那些华而不实的菜品。

3. 实训项目层次化

实训项目选取的基本依据是烹调工艺所涉及的工作领域和工作范围，按照“以能力为本位，以职业实践为主线，以项目课程为主体的模块化专业课程体系”的总体设计要求，同时遵循高等职业学校学生的认知规律，从简单到复杂，从单一到综合，从传统到创新，将完成各个工作任务（项目）的学习内容，分步进行编写，循序渐进地培养学生的动手实践能力，充分体现任务引领、实践导向的课程思想，使工作任务具体化。每一个实训项目都是典型的工作任务，将工作任务作为学习的载体或学习的中心，实现学习内容与企业实际运用的新知识、新技术、新工艺、新方法的同步。

此外，本教材体例编排与版式设计新颖独特。在实训模块和实训项目中，设计了“实训目标”、“实训内容”、“模块描述”、“实训项目”、“实训方法”、“原料与器具”、“实训指导”、“原料配备”、“工艺关键”、“操作过程”、“名师指点”、“成品特点”、“举一反三”、“技能考核”等别具特色的栏目，彰显教材的科学性、实用性、先进性、规范性和可操作性。

当然，没有任何一本教材可以取代实际的厨房经验，而且一本教材也无法取代一名富有经验的专业教师的地位。专业教师通常能够为学生做现场演示，指导学生的学习，回答学生提出的各种问题，在必要时给予建议和帮助。每一位专业教师都拥有自己独特的烹调经验并总结出自己特有的烹调技法和制作程序。尽管本书介绍了许多被普遍接受和认可的烹调方法和烹调技巧，我们还是希望专业教师在具体教学中能把自己的烹调经验讲给学生，以作为本书的补充。

对于学生来说，烹调技能的掌握决非一日之功。学艺先学理，理不通则艺不明。只有在正确的理论指导下，有目的、有步骤、按规范，一步步地多练，才能出成绩。多练的内容是教师指定的实训项目，多练的要求是“严”字当头，多练的目的是“学会”，多练的步骤是先模拟后实际，在反复多次的模拟练习中，教师要不断地找出学生练中的不足，不断提出更严格的要求。学生要练习、练习、再练习，熟练、熟练、再熟练。因为烹调技能的掌握没有捷径，只有勤奋和努力，才能够成为真正的大师、名师。

本书由河北师范大学旅游学院冯玉珠教授任主编，河北省人民政府办公厅伙食

科科长，中式烹调技师沈集良，河北师范大学旅游学院实验师尹汝龙，无锡商业职业技术学院副教授陈金标任副主编。具体分工是：模块1、5、6、10由冯玉珠编写，模块2由沈集良编写，模块3由陈金标编写，模块4由河北师范大学旅游学院王莉、刘鑫峰、王卫民编写，模块7由广东环境保护工程职业学院郝志阔、酒泉职业技术学院边振明编写，模块8由黑龙江旅游职业技术学院张绍山、石家庄旅游职业学校刁力、张艳荣编写，模块9由尹汝龙编写。此外，昆明学院旅游系杨滨、孙志强等老师参加了部分内容的编写和校对工作，最后由冯玉珠对全书内容进行整理、补充。

本书在编写过程中参考和借鉴了国内众多专家和学者的最新研究成果，特别是袁新宇、张胜来、丁玉勇、刘致良、陈金标等教授的著作给了我们很多启发和帮助。本书的编写得到了河北师范大学职业技术学院旅游学院有关领导和老师的大力支持和帮助，获得了2009年度河北师范大学校级精品教材建设项目经费资助。在此一并表示衷心的感谢！

由于水平有限、经验不足，书中必定存在谬误之处，敬请读者批评指正。

冯玉珠

目 录

模块 1 烹调工艺准备实训	1
模块 2 烹饪原料加工实训	3
模块 2.1 刀工基本技能实训	3
模块 2.2 鲜活原料加工实训	12
模块 2.2.1 果蔬类原料加工实训	12
模块 2.2.2 畜禽类原料加工实训	14
模块 2.2.3 水产类原料加工实训	17
模块 2.3 干制原料的涨发	26
▶▶技能考核.....	32
模块 3 调配工艺实训	34
模块 3.1 味汁、酱料与芡液的调制	34
模块 3.1.1 味汁的调制	34
模块 3.1.2 酱料的调制	43
模块 3.1.3 芡液的调制	46
模块 3.2 鲜汤和卤水的调制	48
模块 3.2.1 鲜汤的调制	48
模块 3.2.2 卤水的调制	53
模块 3.3 上浆、挂糊与拍粉的调制	56
模块 3.3.1 上浆	56
模块 3.3.2 挂糊	58
模块 3.3.3 拍粉与特殊粘挂	62
模块 3.4 蓉泥的调制	63
模块 3.5 配菜	67
▶▶技能考核.....	69
模块 4 烹制基本工艺实训	71
模块 4.1 勺工技法	71
模块 4.2 炉口火力和油温的识别与调控	75
模块 4.3 初步热处理工艺	78
▶▶技能考核.....	81
模块 5 热菜烹调方法实训	83
模块 5.1 油烹法	83

模块 5.1.1 炒制法	83
模块 5.1.2 爆制法	89
模块 5.1.3 炸制法	94
模块 5.1.4 煎制法与贴制法	101
模块 5.2 水烹法	106
模块 5.2.1 烧制法	106
模块 5.2.2 扒制法、焗制法	112
模块 5.2.3 焖制法、糯制法	118
模块 5.2.4 氽制法和烩制法	124
模块 5.2.5 煮、炖、煨、煲	128
模块 5.3 汽烹法	137
模块 5.3.1 蒸制法	137
模块 5.3.2 熏制法	140
模块 5.4 辐射法	142
模块 5.4.1 烤制法	142
模块 5.4.2 微波法	146
模块 5.5 特殊烹调形式	149
模块 5.5.1 焗制法	149
模块 5.5.2 烹制法	154
模块 5.5.3 蜜汁法与拔丝法	157
模块 5.5.4 焗	162
模块 5.5.5 火锅、干锅、冷锅	165
►技能考核	170
模块 6 冷菜烹调方法实训	172
模块 6.1 拌、炆	172
模块 6.2 盐腌、醉、糟、泡	179
模块 6.3 卤、酱、盐水煮、烧焖	186
模块 6.4 凝冻	191
模块 6.5 蜜汁、挂霜、琉璃	195
►技能考核	198
模块 7 菜肴造型工艺实训	201
模块 7.1 花色热菜造型	201
模块 7.2 一般冷菜拼盘造型	205
模块 7.3 花色冷菜拼盘造型	208
模块 7.4 水果拼盘造型	212
模块 7.5 食品雕刻造型	214

▶▶技能考核.....	216
模块8 地方传统名菜制作实训 *	221
模块8.1 四川菜	221
模块8.2 山东菜	230
模块8.3 江苏菜	239
模块8.4 广东菜	249
模块8.5 其他地方菜和本地菜	258
▶▶技能考核.....	258
模块9 宴席菜肴设计与制作实训	261
▶▶技能考核.....	290
模块10 烹调工艺创新实训	293
模块10.1 烹调工艺创新思维训练	293
模块10.2 烹调工艺创新的方法	302
模块10.3 烹调工艺创新的途径	309
▶▶技能考核.....	314
附录 中式烹调师操作技能考核国家题库考核项目辑录.....	316
主要参考文献.....	351

注：带“*”号者为选学项目，下同。

模块1 烹调工艺准备实训

▶▶ 实训目标

通过本模块实训,使学生了解厨房工作环境和岗位设置,了解常用厨具设备的种类、特点,能正确使用厨具设备,同时培养学生对工作环境的热爱。

▶▶ 实训内容

1. 酒店厨房参观
2. 烹调设备器具的使用及保养

项目1-01 实训基地参观考察

◎ 实训过程

1. 参观学校烹调工艺实训基地。
2. 考察当地有代表性的酒店(校外实训基地)厨房。

◎ 实训指导

1. 厨房是实施烹调工艺的环境场所。国外经常将厨房描述成“烹调实验室”或“食品艺术家的工作室”。在餐饮行业当中,厨房的组织运作其实更像工厂的生产:进入的是原料,输出的是形态、质感均发生了变化的成品。

2. 厨房的种类很多,按规模可分为大型厨房、中型厨房、小型厨房、超小型厨房等。按经营风味不同,大体分为中餐厨房、西餐厨房和其他风味菜厨房等。按厨房主要从事的工作或承担的任务,可分为加工厨房、宴会厨房、零点厨房、冷菜厨房、面点厨房、咖啡厅厨房、烧烤厨房、快餐厨房等。

3. 在烹调工艺流程中,不同的工序有不同的岗位,不同的岗位有不同的职责。一般中餐厨房分为加工作业区、切配作业区、炉灶区、冷菜作业区、面点作业区,粤菜厨房则有水台、打荷、砧板、炉头、上什等岗位。大型厨房总厨师长全面负责主持工作;副总厨师长具体分管一个或数个厨房,并分别指挥和监督各分厨房厨师长的工作;各分厨房的厨师长负责所在厨房的领班、厨师、助手等的具体生产和日常运营工作。中型厨房比大型厨房的人数、经营项目相对少一些。小型厨房规模较小,通常只设1名厨师长,并根据岗位需要设若干领班。这类厨房的厨师长通常还兼管炉灶或切配等工作。具体岗位设置上,只有炉灶组、切配组和点心组。有些厨房将冷菜加工归入切配组负责。

◎ 实训作业

1. 清扫本校烹调工艺实训室卫生。
2. 撰写校外实训基地(厨房)考察报告。

项目 1-02 烹调设备器具的使用及保养

◎ 实训过程

1. 切配工具的使用及保养。
2. 锅具的使用及保养。
3. 炉灶的使用及保养。
4. 盛装器具的使用及保养。

◎ 实训指导

1. 实施烹调工艺的工具设备很多，主要有临灶工具和原料加工工具两大类，此外还有制冷设备、清洁和消毒设备等。

2. 临灶使用的厨具设备是指在不同炉灶台岗位（比如灶台岗、蒸锅岗、发制原料岗等）工作中使用的各种烹调设备器具以及辅助器具等。广义上它包括蒸锅、大锅灶的煮锅在内的各种加热炊灶器具；狭义上专指临灶岗位工作中所用的加热器具和辅助器具，如炒锅（炒勺）、手勺、滤器、调料罐等。原料加工的厨具设备主要是刀具、磨刀石、砧板、案板、原料加工机械、盛装器具。

3. 目前厨房使用的能源主要是煤气、天然气、液化石油气、电能，也使用柴油、太阳能和沼气等。用这些能源烹饪食物，大多有省时、方便、卫生等优点。如以电为能源的微波炉，烹饪速度比普通炉灶快4~10倍，而且能保持食物原来的色香味和营养成分。

◎ 实训作业

1. 在规定时间内磨出一把合格的厨刀。
2. 练习使用炉灶、烤箱等烹调设备器具的使用方法。

模块2 烹饪原料加工实训

▶▶ 实训目标

通过本模块实训,使学生熟悉新鲜果蔬、水产品、家禽家畜及其内脏的初加工方法;掌握干制原料涨发工艺的方法和技巧;了解常见家禽、家畜、水产品的组织结构,掌握其部位分割、骨肉分割的基本要求、加工步骤和技术关键。同时,使学生树立程序化、规范化、标准化的职业意识,养成厉行节约的良好品质。

▶▶ 实训内容

1. 刀工基本技能
2. 鲜活原料加工
3. 干制原料涨发

模块2.1 刀工基本技能实训

【模块概述】

刀工是根据烹调与食用的要求,运用一定的刀具和行刀技法,将烹饪原料加工成一定形状的操作过程。从一些原料的初步加工到分档取料和整料出骨都离不开刀工,但作为一门技术,刀工主要是指对烹饪原料分解切割,使之成为组配菜肴所需要的基本形状的工艺过程。目前厨房对原料的成形主要通过手工操作来完成,也有一部分采用机械完成,如切丝、切片、绞制肉糜等。

通过本模块训练,使学生养成良好的刀工姿势和操作习惯,熟练掌握各种刀法,加工出的各种原料形状符合规格要求。

【实训项目】

项目编号	项目内容
2.1-01	刀工操作的基本姿势
2.1-02	基本刀法(直刀法)——切
2.1-03	基本刀法(直刀法)——剁、砍
2.1-04	基本刀法——平刀法和斜刀法
2.1-05	混合刀法——剞刀法
2.1-06	基本形状——片的成形
2.1-07	基本形状——丝的成形
2.1-08	基本形状——段、块、条、丁、粒、末的成形*

注:全书带“*”者为选学项目。

续表

项目编号	项目内容
2.1-09	花刀成形——整鱼剞刀
2.1-10	花刀成形——其他原料剞花

【实训方法】

教师讲解→示范操作→学生练习→教师指导→综合讲评→填写实训报告。

项目 2.1-01 刀工操作的基本姿势

◎原料与器具

原料：萝卜或土豆等。

器具：操作台、厨刀、菜墩、菜盆（盘）、毛巾等。

◎操作过程

1. 站立姿势。两脚呈丁字形或八字步站稳，与肩同宽，挺腰收腹，上身略向前倾，自然放松，身体与砧板保持一定距离（5~10cm），颈自然微屈，重心垂直。

2. 握刀手势。一般右手持刀，手心紧贴刀柄，拇指与食指捏住刀箍处，全手握住刀柄，手腕要灵活有力。在刀工操作时，握刀的手势与原料的形状、质地和刀法有关。使用的刀法不同，握刀的手势也有所不同。总的握刀要求是牢而不死、软而不虚、硬而不僵、轻松自然、灵活自如。

3. 扶料姿势。通常左手控制原料，五指合拢，自然弯曲呈弓形；拇指与小指按料两侧，防止切料松散；食指、中指与无名指按料上端，中指指背第一关节凸出顶住刀膛，后手掌及大拇指外侧紧贴墩面或原料，起支撑作用。

4. 指法训练。根据所加工的原料质地的不同，刀工指法可分为连续式、间歇式、交替式、交换式四种。

（1）连续式：左手五指合拢，手指弯曲呈弓形，用中指第一关节紧贴刀膛，保持固定的手势，向左后方连续地移动。刀距大小可根据需要灵活调整。这种指法中途很少停顿，速度较快，主要适用于切割各种脆性原料。

（2）间歇式：与连续式指法基本相同。移动时四个手指一同朝手心方向移动，当切割原料4~6刀时，手势呈半握拳状态，稍停顿一下，重心点就落在手掌及大拇指外侧部位。然后，其他四个手指不动，手掌微微抬起，大拇指相随，向左后方移动。恢复自然弯曲状态时继续行刀切割原料，如此反复进行。这种指法适用范围较广，切割动物性、植物性烹饪原料时均可采用。

（3）交替式：左手手指呈自然弯曲状态，以中指紧贴刀膛，并保持固定的手势。中指顶住刀膛，轻按原料不抬起。食指、无名指和小拇指交替起落（起落的高度均在3mm左右），大拇指外侧作支撑点，手掌轻贴原料，整个手的心全部集中在大拇指外侧指尖部位。手掌向左后方向缓慢移动，并牵动中指和其他三个手指一起向左后方移动。整个动作要连贯，很少停顿。这种指法难度较大，不易掌握，但它有很多优点：动作小、节奏感强、稳定性好，控制刀距较为准确，使切出的原

料均匀一致。这种指法主要适用于剁肉丝、鸡丝（实则是直切），切制其他原料或形状时，也可采用此种指法。

（4）变换式：是综合利用或交换使用连续式、间歇式、交替式的指法。有些韧性的动物性烹饪原料，因质地老、韧、嫩连接为一体，单纯使用一种指法有时难以奏效，不能保证原料达到均匀一致的效果。因此，就需要视原料质地的不同，灵活运用各种指法有效地控制刀距。

◎实训指导

1. 目测法和指法。在刀工处理时，原料的薄厚、宽窄、长短、大小是否均匀，主要取决于目测能力和指法。目测能力是指用眼睛测量加工成形的原料是否符合规格的能力。目测水平的高低，取决于操作者的刀工实践经验，直接关系到原料成形后的刀工质量。而从事刀工工作，手指又是计量和掌握切割原料的“尺子”。只有通过这把“尺子”的正确运用，才能使加工的原料符合规格标准。

2. 放刀位置和携刀姿势。每次操作完毕以后，应将刀具放置于墩面中央，刀口向外，前不出尖，后不露柄，刀背、刀刃都不应露出墩面。当需要将刀挪动位置时，一般应右手横握刀柄，紧贴腹部右侧，刀刃向上。携刀走路时，切忌刀刃朝外，手舞足蹈，以免伤害自己和伤害他人。

项目 2.1-02 基本刀法（直刀法）——切

◎原料与器具

原料：白萝卜、冷水面团等。

器具：操作台、菜墩、切刀、毛巾、盆、盘等。

◎操作过程

1. 直切训练。左手按料，手指呈自然弯曲形，中指第一关节抵住刀身，根据加工要求的厚薄，不断向后做等距离螃蟹状移动；右手持刀，运用右手腕力和手力，随着左手移动的距离，刀紧贴着左手中指的第一关节，一刀一刀直切下去，刀与菜墩平面呈90°角，不能偏内或偏外。反复练习直到熟练。

2. 推切法训练。左手按料，手指呈自然弯曲形，中指第一关节要抵住刀身，操作时呈螃蟹状向后移动；右手持刀，运用右手腕力和小臂力量，一刀推到底。反复练习直到熟练。

3. 拉切训练。与推切相似，但与推切的运刀方向相反，着力点在刀的前端。由刀的中后端进料，先向前稍推再向后拖刀，刀的前端断料，如此反复。

4. 锯切训练。在推切和拉切的基础上的一种综合用刀，一般是先推后拉，像拉锯一样，直到将原料切断。将萝卜用推拉刀法切成薄片，如此反复。

5. 铡切训练。第一种，右手握住刀柄，提起，使刀柄高于刀的前端，左手按住刀背前端使之着墩，并使刃口的前部按在原料上，然后对准要切的部位用力切下去。第二种，右手握住刀柄，将刃口放在原料要切的部位上，左手握住刀背的前端，左右两手同时用力压下去。第三种，右手握紧刀柄，将刀刃放在原料要切的部位上，左手用力猛击刀背，使刀猛铡下去。铡切适用于加工带壳的或体小而形圆易

滑以及略带小骨头的生料或熟料，如蟹、油鸡、烧鸭和带壳的蛋类等。

6. 滚料切训练。滚料推切：左手扶稳原料，使其与刀具保持一定的斜度，右手持刀，用刀刃的前部对准原料被切位置，运用推刀切或直刀切的刀法，将原料推切断开。每切完一刀后，即把原料朝一个方向滚动一次，再做推刀切，如此反复进行。

◎实训指导

1. 直刀法是指刀具与墩面基本保持垂直角度运行的刀法，依据用力大小的程度分为切、剁、砍3类。切是运用腕力，刀刃离原料0.5~1cm向下割离原料的一类刀法，依据用力的方向，分为直刀切（又称跳切）、推刀切、拉刀切、推拉刀切、锯刀切、滚料切（行业称滚刀切）、铡刀切等。

2. 实训时主要练习直刀切，其次练习推刀切、拉刀切、推拉切等，要注意选用普通原料，掌握运刀关键。

3. 课后要多练，可用报纸、树叶、各种蔬菜练习。

项目 2.1 -03 基本刀法（直刀法）——剁、砍

◎原料与器具

原料：白萝卜等。

器具：操作台、菜墩、切刀、砍刀、毛巾、盆、盘等。

◎操作过程

1. 剁法训练

(1) 排剁训练：有单刀排剁和双刀排剁两种，方法大致相同。单刀排剁时，将原料放在墩面中间，左手扶墩边，右手持刀（或双手持刀），用刀刃的中前部位对准原料，用力剁碎。当原料剁到一定程度时，将原料铲起归堆，再反复剁碎原料直至达到加工要求为止。

(2) 刀尖（跟）排训练：操作时要求刀要做垂直上下运动，用刀尖或刀跟在片形原料上扎上一些分布比较均匀的刀纹，用以剁断原料内的筋络，防止原料因受热而卷曲变形。

(3) 刀背排（捶）训练：左手扶墩，右手持刀（或双手持刀），刀刃朝上，刀背朝下，将刀抬起，捶击原料。当原料被捶击到一定程度，将原料铲起归堆，再反复捶击，直至符合加工要求。

2. 砍刀法训练

(1) 直刀砍（斩）训练：左手按稳原料，右手紧贴握刀柄，提刀与头平齐，将刀对准原料，运用腕和臂的力量，用力一刀砍下去，同时左手迅速离开落刀点。

(2) 跟刀砍训练：将原料放到菜墩上，右手持刀，左手按稳原料，先直砍一刀，再将刀刃砍入刀缝内，使刀和原料连在一起，然后两手同时将刀和原料举起，再一起落刀，砍断原料。通常用于一次不易砍断、需要连续砍几次的原料。

(3) 拍刀砍训练：将原料放到菜墩上，右手握刀柄，将刀放在原料所需要砍的部位上，左手高举在刀背上，用力拍下，将原料砍断。

◎实训指导

1. 剁原料时注意举刀都不能过高。剁前,可将原料先切成细丁,再进行剁,也可用刀背将原料敲成泥状后,再用刀剁,可使蓉、末更为细致。

2. 砍原料时落刀部位要对准,用力大小要恰当,避免砍空和伤手。

项目 2.1-04 基本刀法——平刀法和斜刀法

◎原料与器具

原料:豆腐、莴笋、白萝卜、白菜帮、猪肉、玉兰片等。

器具:操作台、菜墩、片刀、毛巾、盆、盘等。

◎操作过程

1. 平刀法训练

(1) 平刀片训练:将豆腐平放在菜墩上,右手握刀,左手按料,刀从原料右侧直达左侧,一刀片到底,运刀时刀身与菜墩表面平行。

(2) 推刀片训练:将去皮后的莴笋平放在菜墩上,以刀身平着片进原料后,由后向前(或由内向外)推进,着力点在刀的后端,并逐步从右向左移动片断原料,反复练习直到熟练。

(3) 拉刀片训练:将去皮后的莴笋平放在菜墩上,刀身平着片进原料,由前向后(或由外向内)拉进,着力点在刀的前端,并逐步从右向左移动片断原料,反复练习直到熟练。熟练后可以用猪肉为原料加以练习。

(4) 推拉刀片训练(从上片):将萝卜去皮初加工后平放在菜墩上,从原料右侧上方进刀,片时用左手手指按稳原料,右手持刀,刀背稍高于刀刃,保持刀具平稳,一推一拉,中途不要停顿。在推进中,左手要向后移,不能压住片好的原料,保持片张厚薄均匀,不呈现刀口。反复练习直到熟练。

(5) 推拉刀片训练(从下片):将猪肉平放在菜墩上,左手手指按料,右手持刀与菜墩平面平行,保持刀具平稳,先推后拉,然后用左手手掌按稳原料,一推一拉,向前运刀直到片断原料,中途不要停顿。运刀时注意观察刀刃与菜墩面之间的距离,掌握好厚薄。反复练习直到熟练。

2. 斜刀法训练

(1) 斜刀片训练:将萝卜平放在菜墩上,保持正确的站立姿势,右手持刀,刀身倾斜,刀背向外(向右),刀刃向内(向左),刀与菜墩面成较小的锐角,片时,刀向左下方运动,将原料片断,左手轻按住未片原料的下方。反复练习直到熟练。

(2) 反斜刀片训练:反斜刀片用玉兰片练习,左手按稳原料,手指稍弓弯曲,弧度不宜大,并以中指上部关节处抵住刀身,右手持刀,右手大拇指放在刀背上,食指在刀身的一侧,其他手指紧握刀把。刀工时刀身紧贴左手中指的关节片进原料,每次落刀后,左手即向后移动,刀身略斜,刀背向内(后),刀刃向外(前),呈一定斜度落刀。片进原料后,由内向外运动,片断原料。反复练习直到熟练。

◎实训指导

1. 平刀法是指刀面与墩面平行,刀面保持水平运动的刀法。依据用力方向,

可分为平刀直片、平刀推片、平刀拉片、平刀抖片、平刀滚料片等。斜刀法是一种刀面与墩面呈斜角，刀做倾斜运动，将原料片开的刀法。按刀的运动方向与砧墩的角度，分为斜刀拉片（也称正斜刀法、正刀批、斜刀片等）和斜刀推片（也称反斜刀法、反刀批、反刀片等）两种方法。

2. 选用豆腐、萝卜、白菜帮等原料分别练习平刀法和斜刀法，掌握其运刀方法和操作关键。

项目 2.1 -05 混合刀法——削刀法

◎原料与器具

原料：白萝卜、冷水面团等。

器具：操作台、菜墩、片刀、毛巾、盘等。

◎操作过程

1. 直刀削。左手扶稳原料，中指第一关节弯曲处顶住刀膛，右手持刀，用刀刃中前部对准原料被削位置。直刀自右后方向左前方运动，直至进深到一定程度时，停止运行。然后将刀收回，再次行刀推削。如此反复进行直刀推削，直至原料达到加工要求为止。

2. 斜刀削。左手扶稳原料，中指第一关节微弓，紧贴刀膛。右手持刀，用刀刃中前部对准原料被削位置。斜刀自左前方向右后方（或右后方向左前方）运动，直至进深到一定程度时刀停止运行。然后将刀收回，再次行刀推削，直至原料达到加工要求为止。

◎实训指导

1. 混合刀法一般要用一种或两种刀法在同一原料上一次或两次（成一定角度）连续、均匀地削上有一定规则的深而不透的刀纹。经过烹调后，原料会卷曲成各种形状，如麦穗、菊花、玉兰花、荔枝、核桃、鱼鳃、蓑衣、木梳背等。

2. 削刀法适用于质地脆嫩、体型比较厚大、有韧性、收缩性强的原料。练习时可先用面团、萝卜反复练习，再用鱿鱼、猪腰子等练习，直到熟练。

3. 练习时要注意持刀要稳，下刀要准，用力均匀，刀距一致，深浅相同，不削穿切断原料。要注意花刀的方向、角度、深度和距离。

项目 2.1 -06 基本形状——片的成形

◎原料与器具

原料：白萝卜、胡萝卜、莴笋、猪肉等。

器具：操作台、菜墩、片刀、毛巾、盆、盘等。

◎操作过程

1. 长方片的刀工成形。将白萝卜切成截面长为3cm、宽为2cm的长条，再直切成0.2cm厚的长方片。

2. 菱形片的刀工成形。将胡萝卜或莴苣斜刀切成截面长为1.5cm的菱形段，再竖切成0.3cm厚的片。

3. 半圆片的刀工成形。将胡萝卜或莴苣切为两半，然后再用顶刀切成厚