

厨房难题一网打尽
轻轻松松享受优质生活

烹饪刀工 技巧图解

牛国平 牛翔◎编著

- 选一个好的砧板
- 刀工的作用和要求
- 正确的握刀方法和站案姿势
- 刀法分类运用技巧
- 原料刀工成形及要求
- 刀工运用技巧实例
- 菜肴实例

解决新手在厨房操刀弄勺时所遇到的问题
帮助新手轻松做出一手好菜
为全家带来更多的幸福、美满和健康

厨房
小百科



CIS 湖南科学技术出版社

烹饪刀工

技巧图解

牛国平 牛翔◎编著

- 选一个好的砧板
- 刀工的作用和要求
- 正确的握刀方法和站案姿势
- 刀法分类运用技巧
- 原料刀工成形及要求
- 刀工运用技巧实例
- 菜肴实例

解决新手在厨房操刀弄勺时所遇到的问题
帮助新手轻松做出一手好菜
为全家带来更多的幸福、美满和健康



图书在版编目(CIP)数据

烹饪刀工技巧图解 / 牛国平, 牛翔编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5357-7126-1

I. ①烹… II. ①牛… ②牛… III. ①烹饪—原料—加工—图解 IV. ①TS972.111-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026762号

烹饪刀工技巧图解

编 著: 牛国平 牛翔

责任编辑: 戴涛 郑英

文字编辑: 任妮

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市金洲新区泉洲北路100号

邮 编: 410600

出版日期: 2012年5月第1版第1次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 9.75

字 数: 300000

书 号: ISBN 978-7-5357-7126-1

定 价: 36.00元

(版权所有·翻印必究)

Preface

\ 烹 \ 饪 \ 刀 \ 工 \ 技 \ 巧 \ 图 \ 解



前言

这是一本原料刀工秘笈大公开，专门讲述烹饪刀工技巧图解形式的科普读物，是作者根据近三十年的事厨体会和总结老前辈师傅们的经验编写而成的。

本书共分七篇。第一篇为刀具与砧板，介绍了刀具与砧板的选购与养护；第二篇是刀工的四大作用和五大要求；第三篇介绍了正确握刀方法和站案姿势；第四篇是刀法分类及运行技巧，介绍了每一种刀法的方法和运行时的技巧；第五篇为原料刀工后的形状及要求，介绍了原料刀工后成形的大小、厚薄要求；第六篇为刀工运用实例技巧，介绍了原料刀工成形时的100多种技巧，包括水产、禽畜、蔬菜和其他等四类常见的原料，每一种均以通俗易懂的文字配上操作简图加以说明，使读者一目了然，可应用自如、刀下生花；第七篇介绍了20种凸显刀工的菜肴，以供读者参考。

此书特别适合家庭厨房参考使用，也可作为在校烹饪专业学生和初学烹调工作者的学习资料。本书以100多种实例为读者介绍原料成形的技巧，在同类刀工书中独树一帜。如果您不相信，翻开试试看！



Contents

目录

烹饪刀工

技巧图解



第一篇

刀具与砧板

第一节 用把顺手的菜刀

- 一、了解刀具 2
- 二、选菜刀的经验 2
- 三、防菜刀生锈的妙法 3
- 四、菜刀去锈妙法 3
- 五、去除菜刀异味秘诀 3
- 六、磨菜刀的正确方法 4
- 七、菜刀把柄的固定妙法 4

第二节 选一个好的砧板

- 一、不同砧板的优点和缺点 5
- 二、砧板的选购 6
- 三、砧板的使用 6
- 四、砧板的维护和保养 6

第二篇

刀工的作用和要求

第一节 刀工的四大作用

- 一、便于烹调 8
- 二、便于入味 8
- 三、便于食用 8
- 四、整齐美观 8

第二节 刀工的五大要求

- 一、根据原料的性质进行刀工 9
- 二、根据烹调的要求进行刀工 9
- 三、原料刀工后要整齐划一 9
- 四、原料刀工后要干净利落 10
- 五、原料刀工时应物尽其用 10

第三篇

正确握刀方法和站案姿势

- 一、注意站案姿势 12
- 二、握刀的正确方法 12
- 三、压料手的形状 13
- 四、切制的正确姿势 13



第四篇

刀法分类及运行技巧

第一节 特殊刀法

一、削	16
二、旋	16
三、剝	17
四、拍	17
五、压	17
六、戳	18
七、敲	18
八、刮	18
九、剖	19
十、剔	19

第二节 基本刀法

一、直刀法	20
1. 切	20
2. 剝	22
3. 砍	22
二、平刀法	23
1. 平刀片	23
2. 推刀片	24
3. 拉刀片	24
4. 推拉片	24
5. 抖刀片	24
6. 旋料片	25
三、斜刀法	25
1. 正刀片	25
2. 反刀片	25

第三节 削刀法

一、直刀削	26
二、斜刀削	27
三、平刀削	28

第五篇

原料刀工成形及要求

第一节 基本工艺型

一、片	30
二、丝	32
三、块	33
四、条	34
五、段	36
六、丁	37
七、粒	37
八、米	38
九、末	38
十、茸	39
十一、球	40

第二节 花刀工艺型

一、菊花形花刀	41
二、麦穗花刀	43
三、荔枝花刀	44
四、灯笼形花刀	44
五、蓑衣花刀	45
六、蜈蚣花刀	47
七、麻花形花刀	47
八、梳子花刀	48



九、竹节花刀	49	十六、鱼肉皮朝下切片好	67
十、球形花刀	49	十七、鱼肉剁成泥的正确刀法	68
十一、一字花刀	50	十八、盘龙鳗鱼的刀法	69
十二、如意形花刀	50	十九、鱿鱼切花刀应认清卷曲方向	70
十三、鱼鳃形花刀	51	二十、鱿鱼须成龙形的刀法	71
十四、锯齿花形花刀	52	二十一、鱿鱼须成虾仁的刀法	72
十五、剪刀形花刀	52	二十二、鱿鱼须成兰花形的刀法	72
十六、凤尾形花刀	53	二十三、鱿鱼尾切金鱼形的刀法	73
十七、螺旋形花刀	55	二十四、鱿鱼尾切麦穗形的刀法	73
十八、玉翅形花刀	56	二十五、大虾剖菊花刀法	74



第六篇

刀工运用实例技巧

第一节 水产部分

一、整鱼剖牡丹刀口	58
二、整鱼剖柳叶刀口	59
三、整鱼剖棋盘刀口	59
四、整鱼剖月牙刀口	60
五、整鱼剖让指刀口	60
六、整鱼剖兰草刀口	61
七、整鱼剖人字刀口	61
八、孔雀武昌鱼刀口	62
九、西湖醋鱼刀口	62
十、菊花鱼刀口	63
十一、抓炒鱼刀口	64
十二、整鱼分段烧时要用坡刀切	65
十三、批量烧鱼的刀口有变化	65
十四、取鱼肉的刀法	66
十五、鱼肉切丝有秘诀	67

二十六、葡萄鱼刀口	74
二十七、虾排的刀法	75
二十八、虾肉剁茸时不能太细	76
二十九、螃蟹不能随便剁块	76
三十、鳝鱼出骨只需两刀	77
三十一、鳝鱼肉段的切法	78
三十二、带骨鳝段怎么切	78

第二节 禽畜部分

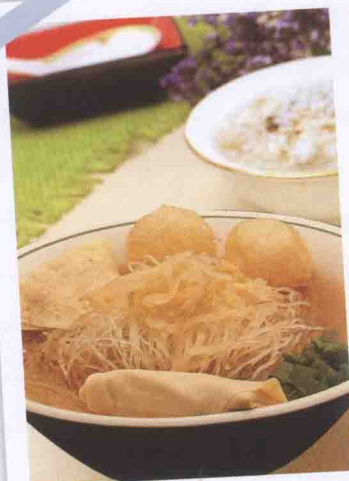
一、牛肉切块前先用刀背剁	80
二、牛、羊肉丝必须逆纹切	81
三、牛、羊肉柳怎么切	81
四、牛、羊肉片这样切好	82
五、牛、羊肉切丁有顺序	82
六、牛排怎么切不卷曲	83
七、熟牛肉如何切口感好	83
八、猪肉去皮也讲究刀法	84
九、猪肉切片有门道	84
十、猪肉丝应顺切	85
十一、猪肉段切制前剖刀纹	86
十二、猪肉切丁应先剖花刀	86

十三、猪里脊切片的刀法	86
十四、猪腰刮麦穗花刀	87
十五、猪腰刮蓑衣花刀	88
十六、猪腰刮竹节花刀	88
十七、猪腰刮鱼鳃花刀	89
十八、猪腰刮荔枝花刀	89
十九、猪腰刮灯笼花刀	90
二十、猪腰刮玉米花刀	91
二十一、红烧方块肉的正确切法	91
二十二、肥肠菊花刀切法	92
二十三、猪排这样切不卷曲	92
二十四、清炖狮子头的肉不能乱剁	93
二十五、宝塔肉的螺旋刀法	94
二十六、白煮肉切片讲刀法	95
二十七、大肋排下刀要凸面贴墩	95
二十八、巧断大棒骨	96
二十九、猪手皮骨多不能盲目剁	97
三十、剁肉馅不粘刀有三招	97
三十一、巧切肥肉不粘刀	98
三十二、软炸肉最好改蓑衣刀	98
三十三、火腿肠刮菊花刀法	99
三十四、整鸡取肉三步可完成	99
三十五、鸡腿去骨三刀便可	100
三十六、猪肉条应横着纹路切	101
三十七、鸡腿去筋妙招	101
三十八、鸡丝要顺切	102
三十九、水晶菜要用抖刀法切	102

第三节 蔬菜部分

一、葱末、葱花、葱段的切法	104
二、葱丝的正确切法	105
三、菊花葱的切法	105
四、姜片、姜丝、姜末的切法	106
五、白菜帮蜈蚣花刀的切法	106
六、大白菜顺丝切好	107
七、大白菜帮切片应逆丝	107
八、大白菜切块有秘诀	107
九、青椒顺丝切口感脆	108
十、青椒切块有讲究	109
十一、茄子切鱼鳞花刀	109
十二、整茄子菊花刀刮法	110
十三、茄子菊花块的切法	111
十四、整烧香菇应刮米字刀口	111
十五、口蘑切佛手刀形	111
十六、黄瓜整条切滚刀块形状好	112
十七、黄瓜蓑衣刀法	113
十八、切黄瓜丝的正确刀法	113
十九、拍黄瓜的刀法	114
二十、不同黄瓜片的刀法	114
二十一、白萝卜梳子刀切法	115
二十二、胡萝卜切齿轮片刀法	116
二十三、胡萝卜切凤尾片刀法	116
二十四、红、白萝卜切丝刀法	117
二十五、土豆切丝有技巧	117
二十六、牛蒡丝的切法	118
二十七、牛蒡条的切法	118
二十八、柠檬切双飞片刀法	119
二十九、辣椒花的切法	119
三十、巧切番茄块不流汁	119
三十一、番茄切螃蟹状刀法	120





- 三十二、冬瓜菊花刀切法 121
- 三十三、西芹切段斜刀好 121
- 三十四、西芹切丝有讲究 122
- 三十五、老泡菜刀工应依菜而定型 122
- 三十六、洋葱横着切丝口感脆 123
- 三十七、韭菜的正确切法 124
- 三十八、菜圆成形有三法 124
- 三十九、茎叶类蔬菜不易切得细小 126

第四节 其他部分

- 一、巧切软滑的松花蛋 128
- 二、熟鸡蛋怎么切不碎 129
- 三、巧切面包不掉渣 129
- 四、怎样切蛋糕不粘刀 130
- 五、油炸豆腐片的切法 130
- 六、油炸方形豆腐切块的刀法 132
- 七、油炸方形豆腐挖空的刀法 132

- 一、茄汁菊花肥肠 134
- 二、银芽鸡丝 134
- 三、豆豉盘龙鳗 135
- 四、糖醋鲤鱼 135
- 五、油爆鱿鱼卷 136
- 六、群龙相会 137
- 七、奇妙洋葱 137
- 八、鲍汁冬瓜丝 138
- 九、烧三色萝卜球 138
- 十、香麻耳丝 139
- 十一、辣汁白肉卷 139
- 十二、灌汤红油鸡 140
- 十三、孔雀武昌鱼 140
- 十四、乳香白切花肉 141
- 十五、爆墨鱼花 141
- 十六、芙蓉黄管 142
- 十七、米椒蜈蚣白菜 143
- 十八、烧鱼鳞茄子 143
- 十九、新味葡萄鱼 144
- 二十、橙汁冬瓜菊 144

第一篇

刀具与砧板





第一节 用把顺手的菜刀

民以食为天，厨房在家庭生活中起着重要的作用。随着生活水平的逐步提高，烟熏火烤、昏暗油渍的厨房正在被家电一体化的现代厨房所替代，人们追求器具顺手可及、干净实用、美观大方的整体效果。厨房刀具的选择与保养，也大有学问。

一、了解刀具

刀具的种类很多，按功能分为砍刀、片刀、蔬菜刀、刨皮刀、火腿刀、番茄刀、西瓜刀、面包刀、多用刀等；按刃口分为一体钢刀和夹钢刀；按材料分为碳钢刀、不锈钢刀、高碳不锈钢刀等。

其实，在家里准备上两把刀便可使厨娘们游刃有余、得心应手，切起食材来细如丝、薄如纸。一把是“文刀”，即片刀、切刀、批刀，重量轻而薄，料理无骨肉与蔬果，如熟料有卤猪头肉、卤牛肉、酱羊肉等，生料常用的猪肉、牛肉、鸡肉、羊肉等；另一把是“武刀”，又称砍刀、斩刀，专门对付带骨或特硬之物，如排骨、整鸡、整鸭等。

或家里准备上一把“文武刀”就足够了。过去在行业内曾有“一把厨刀走天下”的说法。文武刀，即前批后斩刀，也就是前半部的2/3刀刃同“文刀”，可切制各种生、熟肉和蔬菜；后半部的1/3刀刃较厚，用于砍、剁等带骨的原料。

从今日的科学饮食来看，刀又分为生刀和熟刀。生刀，切批上砧而未煮之物；而熟刀，则分割已熟之菜。

二、选菜刀的经验

不论你选用不锈钢刀还是传统的钢刀，都要求刀面光滑，没有凹凸不平的现象。从刀刃到刀背是从薄到厚的均匀过渡。用刀刃削另一把刀的刀背，倘若能削下铁屑，顺利向前滑动，就说明钢口好。



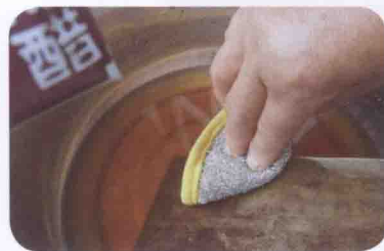
三、防菜刀生锈的妙法

有的人使用完菜刀放在刀架上，待再取使用时发现上面生锈斑了。使用以下方法即可避免菜刀生锈。菜刀使用之后，一定要用清洁剂和清水刷洗干净，然后用热水烫一下，再用干洁抹布擦干。这样菜刀就不会生锈了。



四、菜刀去锈妙法

如果使用完菜刀没有擦干就放在刀架上，这样刀面上很容易生锈斑。如果生了锈，采用以下三种方法即可去除：一是先用食醋擦洗一下，然后用温水冲洗，即可除掉；二是用食盐沾少许水擦洗锈斑，也可顺利去除；三是用淘米水泡一会再洗，便可轻松去净。



五、去除菜刀异味秘诀

菜刀切过鱼或葱蒜等食物，如没有及时清理干净，会留有腥臭气味。要消除刀上的异味，可用生姜片擦刀面，或将刀在火炉上迅速烤一下，再用温水洗净。用柠檬皮擦拭，也可去除菜刀异味，但柠檬汁容易使菜刀生锈，所以擦后需用水洗净擦干。



六、磨菜刀的正确方法

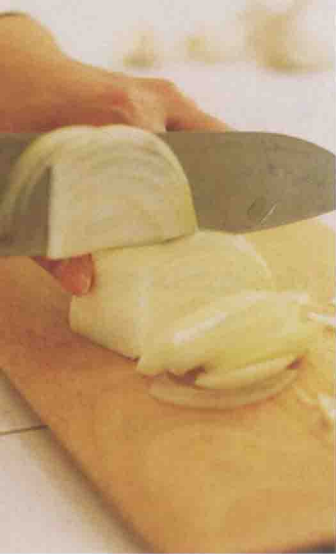
菜刀使用一段时间后，刀刃就变钝了，这时就需要磨刀。有的人就是在缸沿上或盘底、碗底蹭几下便可，殊不知这样会损坏刀刃。正确的磨刀方法是：在磨刀之前，先把菜刀在盐水里浸泡20分钟，然后把菜刀拿出来。用盐水浇着磨，才能将刀刃磨得锋利。磨刀时要做到：正反次数一致；要用力均匀；等磨刀石表面起沙浆时再洒水；刀的两面和前后及中部要轮流均匀地磨到。只有这样才能保持刀刃平直、锋利，刀磨完后要用清水洗净，擦干！

上述的是传统磨刀法，现在有了磨刀器，使用起来较传统方法省力、方便、卫生，但没有磨刀石磨出的刀刃好（注：这只是作者的体会）。



七、菜刀把柄的固定妙法

菜刀用一段时间后，如果菜刀的刀把掉下来，可用一些松香填到木把的孔中，然后把菜刀的铁柄烧红插进把孔，冷却后就结实可用了。还有一个办法就是，在刀柄的金属部分，以棉线缠绕，涂上强力粘剂，然后将刀柄插入木把孔内，即可恢复原状，而且不易再脱落。



第二节 选一个好的砧板

选好了菜刀，再加上一个好的砧板，想在厨房里露一手的厨娘们可有了用武之地。但是，现在市场上的砧板按形状分有圆形、长方形、正方形等；按材料分有木制的、塑料的、竹制的等。到底选用哪一种好呢？在使用过程中怎样保护呢？

一、不同砧板的优点和缺点

	优点	缺点
木砧板	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比较有韧性，切起来比较有感觉，这也是为什么大厨们都选择木砧板的原因。 2. 天然材料，相对比较健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 容易开裂，需经常保养。 2. 长期使用，可能会产生木渣，尤其是硬度不够的木砧板。 3. 硬度不够的木砧板容易产生刀痕，易隐藏有害细菌。
竹砧板	<ol style="list-style-type: none"> 1. 市场上的竹砧板质量比较稳定，不像木砧板那样质量参差不齐。 2. 天然材料，比较健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多为多片竹子拼接而成，不能重击，不能切硬物。 2. 硬度较高，会伤刀。习惯了木砧板的人，用起来觉得过硬，没有韧性，没有刀感。
塑料砧板	<ol style="list-style-type: none"> 1. 价格便宜。 2. 比较平整，食物不会粘或嵌进砧板，比较适合揉面等。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 塑料制品在高温下使用，会产生有毒物质。 2. 菜刀留下的刀痕容易藏污，产生细菌。



二、砧板的选购

我们对砧板有了一个大概的了解，它们各有优点和缺点，单个来看，都不完美。但如果你能根据它们的优缺点合理配置，就会选购上好用的砧板。

1. 首选木砧板：木砧板刀感比较好，也不伤刀，所以不但便于切制各种食材，而且还适宜剁制各种食材。如果你在家里经常剁猪排骨、牛骨头、猪手等带骨的食材，就必须备用一个木砧板。

木头的砧板以桦木、柳木最佳。挑选时应注意：一看整个砧板是否厚薄一致，有没有开裂；二看年轮，一般是以年轮圆正，纹路清晰而细密的为好。如果有木节，则要看木节与木节是否紧密相连。如果木节与木质有明显接痕或裂缝，则不宜选购，因这种砧板容易脱落而使表面留下一个坑。

有些木质砧板由于用料劣质，颜色偏黑，厂家经过硫磺漂白，让其颜色更白、更光鲜。购买时，应闻一闻砧板有无异味。

2. 竹砧板，多适用于切水果、熟食。

3. 如果你对塑料砧板情有独钟，用它揉面团是最合适不过了，因为面不易粘或嵌进塑料板内。

4. 出于健康、卫生的考虑，生熟食品必须用不同的砧板，否则容易交叉感染。所以每个家庭至少要备两块砧板。

三、砧板的使用

应在砧板的整个平面均匀使用。因为长期使用一个地方容易形成凹面。

不可留有油污，否则在切制原料时容易滑动。

四、砧板的维护和保养

1. 每次用完后，一定要用刷子蘸热碱水把可能嵌在砧板里的食物刷掉，否则容易滋生细菌。

2. 砧板最好竖着放在通风处，这样可以沥干表面的水分，防止生霉。

3. 要经常用热水烫砧板，进行消毒。

4. 如砧板上有异味，可用生姜片或食盐擦砧板，然后用热水洗，消除异味、杀毒。

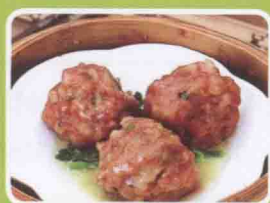
5. 木砧板第一次使用要用盐水泡2天，视砧板的大小厚薄，时间适当增减。浸泡可保持砧板内部湿润，防止开裂。泡完可用食用油涂抹砧板。

6. 木砧板每周可用盐水泡一会儿，以保持砧板内部湿润，防止开裂。



第二篇

刀工的作用和要求





第一节 刀工的四大作用

什么是刀工？刀工即是操作者运用各种刀法将原料加工成一定形态的过程。那么，原料为什么要刀工？它有四大作用：

一、便于烹调

我们知道：菜肴的烹调方法很多，各种不同的烹调方法需要不同的刀工。比如干煸牛肉丝的肉丝要粗点，清炒牛肉丝的肉丝就应细些；又如羊肉，运用炖法烹调，切块要大一些，采用爆炒法烹调，块就需要小些。

二、便于入味

有的原料不进行刀工处理，调味品就很难渗入内部，难以形成美味。

如表面光滑的鲜墨鱼，切成大块后爆炒，味道就很难渗入。只有在大块表面切上多十字刀纹，增大受热面，才能在短时间内快速入味。

又比如鱼，直接烧制也不易渗入调味料，但表面经过刀工处理后，就能让其味透入肌里。

三、便于食用

整块较厚较大的原料，如整的猪、牛、羊是无法食用的，必须经过刀工进行剔骨、去皮，切成丁、丝、片、条等小形状，才便于食用。

四、整齐美观

原料切成规格一致、粗细相等、长短一样的丝、片、条，美观整齐，诱人食欲，特别是花色菜肴，更能突出刀工的作用。比如在韧性原料如猪腰、墨鱼上切上花刀，经过油加热后就能卷曲成美丽的花形，正所谓“刀下生花，油里开花”。

