

大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition

快手学厨艺

1688

800道菜+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 墨库文圖書

- 全面系统、科学实用、经济实惠
- 烹饪技法、美味佳肴、健康营养
- 大号字体、图片清晰、方便阅读



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition

快手学厨艺

1688

策划·编写 犀文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

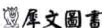
图书在版编目(CIP)数据

快手学厨艺1688例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5341-4428-8

I. ①快… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026308号

书 名 快手学厨艺1688例
编 写 犀文圖書

出 版 发 行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 16
字 数 200 000
版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4428-8 定 价 22.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任美编 金 晖

P 前言 Preface

我国烹饪文化源远流长，具有实用目的与审美价值紧密相联的特点，有着独特的民族特色和浓郁的东方魅力，主要表现为以味的享受为核心、以饮食养生为目的的和谐与统一。特别是步入老龄化社会的时代，食补、健康、营养备受人们的重视和关注，同时，烹饪也成为中老年人保持良好心态、快乐养老、健康养生的一个平台。所以，现代烹饪不仅是厨艺的展示，也是一种情感和责任的体现。为此，我们隆重推出了适宜中老年人操作的高清版家常营养食谱，当然，中青年家庭“煮妇”以及初学烹饪者同样可以参考。

本高清版系列丛书以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》、《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，涵盖了东西南北的传统家常菜及现代创新版家常美味佳肴。

《快手学厨艺1688例》分为两部分，即刀工基础和具体烹饪技法的菜例介绍。刀工基础详细介绍了刀法、刀法成形，并简单介绍了刀工与配菜的要领。具体的烹饪技法，主要介绍了炒、蒸、煮、焖、煲、炖、炸、卤等，菜例丰富、操作简单、营养健康，除了介绍菜式的主料、辅料和制作过程外，编者还对相应的每一种菜式提供了准确、清晰、到位的小贴士，简单易懂，方便读者学习和掌握。

编者
2012年5月

C 目 录 Contents



刀工基础

DAO GONG JI CHU

刀法

一、直刀法

1.切

(1) 直刀切

(2) 推刀切

(3) 拉刀切

(4) 推拉刀切

(5) 锯刀切

(6) 滚料切

(7) 铡刀切

2.剁

3.砍

(1) 直刀砍

(2) 跟刀砍

(3) 拍刀砍

二、平刀法

1.平刀直片

2.平刀推片

(1) 上片法

(2) 下片法

3.平刀拉片

4.平刀推拉片

5.平刀滚料片

(1) 滚料上片

(2) 滚料下片

2

2

2

2

3

3

4

4

5

5

6

6

6

7

7

8

8

9

9

10

11

12

13

13

14

三、斜刀法

1.正斜刀片

2.反斜刀片

四、其他刀法

1.削

2.剔

3.刮

4.捶

5.剜

6.背

7.剖

8.拍

15

15

15

16

16

16

17

17

18

18

19

19

刀法成形

20

一、基本工艺

20

1.块

20

(1) 滚刀块

20

(2) 菱形块

21

(3) 骨牌块

21

(4) 大、小方块

22

(5) 斧头块

22

2.片

23

(1) 长方片

23

(2) 指甲片

23

(3) 柳叶片

24

(4) 象眼片

24

(5) 夹刀片

25

(6) 月牙片

25

3.段

26

4.粒

26

5.丁

27

(1) 骰子形丁

27

(2) 菱形丁

27

6.末

28

7.泥(蓉)

28

8.丝

29

9.条

30

二、花刀工艺

31

1.斜一字花刀

31

2.柳叶花刀

32

3.十字花刀

33

4.葡萄花刀

34

5.牡丹花刀

35

6.菊花花刀

36

7.麦穗花刀

37

8.蓑衣花刀

38

9.玉翅花刀

39



10. 麻花花刀	40
11. 梳子花刀	41
12. 如意花刀	42
13. 剪刀花刀	43
14. 花枝花刀	44
15. 梭子花刀	45

刀工与配菜 46

一、单一料的配菜	46
二、主辅料的配菜	47
三、混合料的配菜	48



炒

CHAO

家常炒菜小技巧	50	西芹百合炒腊肉	63	腊味炒茭白	77
五色炒玉米	51	肉丝炒荷兰豆	63	三色瓠瓜片	77
三丝炒绿豆芽	51	火腿油菜	64	香菇炒西蓝花	78
番茄炒鸡蛋	52	百合丝瓜炒鸡片	64	蕨菜炒香菇	78
香辣绿豆芽	52	滑熘里脊	65	素炒紫包菜	79
酸菜藕片	53	辣子兔丁	65	香干炒蒜薹	79
生炒松花	53	滑炒鸭片	66	西芹百合炒腰果	80
炒土豆丝	54	桂圆鸡翅	67	鱼香菠菜	80
鸡汁红烧萝卜	54	黑豆猪肝	68	双冬油面筋	81
香辣土豆块	55	椰蓉牛肉	69	素炒黑白菜	81
炒洋葱	55	香干牛肉丝	70	素炒三瓜片	82
鲜香牛肝	56	青椒炒猪肚	70	豆腐干炒粉丝	82
黄瓜肉丁	57	青椒炒猪肝	71	翡翠豆腐	83
炒鲜芦笋	58	四季豆炒牛柳	71	豆腐干炒青蒜	83
什锦四季豆	58	黑木耳炒牛肉	72	丝瓜炒豆腐	84
炒黄瓜酱	59	苦瓜炒牛肉	72	香干炒芹菜	84
雪菜毛豆鸡丁	59	核桃仁牛肉	73	红糟羊肉	85
苦瓜肥肠	60	豆腐干炒牛肉	73	蚝油生菜	85
花椰菜炒咸肉	60	火腿炒三鲜	74		
白菜炒牛肉	61	冬菜炒荷兰豆	74		
菊花鸭肫	61	金针菇炒鸡丝	75		
菠萝炒牛肉	62	榄菜肉碎炒四季豆	75		
豆苗鸡片	62	洋葱炒肉丝	76		
		青蒜炒肉丝	76		



芹菜叶炒花生米 86
 淡菜炒笋尖 86
 菠菜炒鱼肚 87
 芙蓉黄鳝丝 87
 紫苏炒田螺 88
 豉汁炒蛤蜊 88
 虾米炒白菜 89
 韭菜炒银鱼 89
 滑炒鱼片 90
 葱花炒花蟹 91
 炒大明虾 92
 炒鳝片 93

彩色虾球 94
 快炒鱿鱼片 94
 虾仁豆腐 95
 滑蛋虾仁 95
 炒鸡丝海蜇头 96
 香滑鲈鱼块 96
 炒黑鱼球 97
 芹菜炒鱼松 97
 紫玉米炒鱼块 98
 蒜薹炒河蚌肉 98
 大蒜炒蚝豉 99
 虾米炒花椰菜 99

河虾炒墨鱼 100
 红烧猪舌 100
 肉末炒茄子 101
 葱白炒肉片 101
 甜酒烧香肠 102
 香芋烧五花肉 102
 红烧肉 103
 洋烧排骨 103
 红烧牛肉 104
 红烧狮子头 104



蒸

ZHENG

蒸菜的优点与技巧 106
 花椒清蒸鸡 107
 清蒸炉鸭 107
 健胃开边虾 108
 土豆蒸鸡块 108
 田七蒸鸡 109
 榨菜蒸白鳝 109
 粉蒸草鱼头 110
 粉蒸泥鳅 110
 香菇鲜虾蒸肉饼 111
 啤酒蒸鸭 111
 清蒸酥肉 112
 淡菜酥腰 112
 辣蒸牛肉萝卜丝 113
 豆豉辣酱蒸里脊 113
 西洋参蒸乳鸽 114
 翡翠鹅肉卷 114

粉蒸鸽 115
 香芋蒸鹅 115
 瓜盅粉蒸鸡 116
 豌豆粉蒸肉 116
 枸杞子蒸猪肝 117
 清蒸排骨 117
 粉蒸羊肉 118
 金针菇蒸鸡腿 118
 蜜枣蒸乌鸡 119
 湘味蒸丝瓜 119
 蒜蓉蒸茄子 120
 如意白菜卷 120
 枸杞子香菇蒸白鳝 121
 清蒸醉虾 121
 荷叶粉蒸钳鱼 122
 莲蓬虾糜 122
 清蒸带鱼 123
 煎蒸带鱼块 123

清蒸鸡翅 124
 朝天椒豆豉蒸鱼 125
 榨菜肉末蒸鱼 126
 珍珠丸子 127
 霉干菜腊味蒸带鱼 128
 香菇木耳蒸鲑鱼 128
 鸿运蒸鸡 129
 清蒸赤豆鲤鱼 129
 竹排糯香鸡翅 130
 粉蒸鸡块 130
 黄花菜蒸腰花 131
 米粉蒸鸡爪 131
 霉干菜蒸五花肉 132
 酱椒蒸猪蹄 132
 腊肉蒸香芋丝 133
 圆笼粉蒸鹅 133
 土豆蒸腊肉 134
 剁椒蒸香芋 134

鱼糜蒸豆腐	135
清蒸豆腐圆	135
香菇粉蒸肋排	136
鲫鱼蒸蛋	137
清蒸鲫鱼	138
清蒸罗非鱼	138



煮、焖

ZHU MEN

煮、焖的烹调技法	140	草鱼豆腐汤	152	酸辣鱼丝	164
木瓜煮肉丸	141	香菇鱼球汤	152	杞子汁烩猪排	164
水煮肉片	141	海带紫菜冬瓜汤	153	葱姜烩鸡块	165
水煮血旺	142	竹笋香菇菠菜汤	153	椰汁烩鸡	165
浓汤裙菜煮鲈鱼	142	青菜蛋花汤	154	蘑菇烩腐竹	166
水煮黄鳝	143	木耳菠菜鸡蛋汤	154	板栗焖羊肉	166
水煮鱼片	143	排骨冬瓜汤	155	豆瓣焖羊肉	167
青蒜煮萝卜	144	瘦肉蛋枣汤	155	长沙风羊腿	167
番茄煮蘑菇	144	酸菜牛肉汤	156	萝卜焖牛腩	168
青红椒煮土豆	145	白菜丸子汤	156	陈皮牛肉	168
紫菜虾干汤	145	黄精瘦肉汤	157	黄焖牛肉	169
苦瓜豆腐汤	146	鸡肝烩莲子	157	土豆焖牛腩	169
番茄蛋花汤	146	草菇紫菜烩羊肉	158	东坡牛肉	170
牛肉花椰菜汤	147	黄白烩鸡丁	158	豆酱焖牛腩	170
藕片汤	147	枸杞子松仁烩鸭片	159	黄豆焖牛腩	171
豆腐猪血汤	148	番茄白菜烩牛肉	159	泡椒牛肉卷	171
火腿洋葱汤	148	芝麻茄汁烩鸡脯	160	啤酒焖牛肉	172
海带西洋菜生鱼汤	149	三鲜牛筋	160	豌豆牛肉	172
五色紫菜汤	149	鲜虾烩时蔬	161		
虾丸蘑菇汤	150	山药烩鱼头	161		
花生鸡爪汤	150	冬瓜鲜菇烩滑虾	162		
杂鱼冬瓜汤	151	蟹柳烩豆腐	162		
豌豆苗豆腐汤	151	清烩鲈鱼片	163		
		拆烩鱼头	163		



板栗焖排骨	173	家常熬鱼	176	油焖武昌鱼	179
客家三杯鸡	173	酒香焖鱼	176	豆腐焖泥鳅	179
苦瓜焖鸡翅	174	红焖加吉鱼	177	鱼头冻豆腐	180
红焖鸡块	174	雪菜黄鱼	177	铁扒豆腐	180
土豆焖鸡	175	罗锅鱼片	178		
酥焖鲫鱼	175	大蒜焖鲑鱼	178		



煲、炖

BAO DUN

煲、炖技法	182	番茄猪肝瘦肉汤	194	天麻炖猪脑	206
香芋牛肉煲	183	赤豆枸杞子猪肝汤	194	天冬炖牛筋	206
鸭掌海参煲	183	山药豆腐汤	195	党参炖三鲜	207
笋干老鸭煲	184	红花黑豆鲑鱼汤	195	人参炖乌鸡	207
黄芪山药煲鹅肉	184	菊花鸡肉汤	196	当归炖鸡腿	208
陈皮油菜大鸭煲	185	红枣桂圆牡蛎汤	196	参杞炖神鞭	208
鹅掌翅煲	185	鸡蛋苦瓜瘦肉汤	197	凉瓜炖猪蹄	209
蚝油香菇鹅掌翅煲	186	菠菜鱼头汤	197	黄精海参炖乳鸽	209
丝瓜蚬肉香芋煲	186	冬瓜薏米猪肚汤	198	田七炖肚肺	210
青椒茄子煲	187	冬葵通草猪肉汤	198	莲子银耳炖木瓜	210
香菇瘦肉汤	187	玫瑰丝瓜猪肉汤	199	枸杞子桂圆炖雪梨	211
蒜子煲牛蛙	188	芡实猪肉汤	199	何首乌黑豆炖老鸡	211
沙参玉竹老鸭汤	188	蜜枣霸王花猪肺汤	200	凉瓜炖花蚧	212
陈皮莲子煲水鸭	189	蜜枣排骨鲍鱼汤	200	莲藕炖排骨	212
高丽参田七鸡汤	189	竹蔗萝卜猪骨汤	201		
玉竹章鱼鹌鹑汤	190	独活红枣黑豆汤	201		
山药老鸭汤	190	苦瓜黄豆牛蛙汤	202		
黑豆莲藕乳鸽汤	191	山药生地羊肉汤	202		
黑芝麻赤豆鹌鹑汤	191	淮杞炖甲鱼	203		
红枣香菇鸡汤	192	海底椰苹果炖瘦肉	203		
黄芪桂圆老鸡汤	192	鸽肉甲鱼汤	204		
陈肾蜜枣煲西洋菜	193	天麻枸杞子炖骨髓	204		
芡实薏米老鸭汤	193	墨鱼炖小肚	205		
		猴头菇炖响螺	205		



炸、卤烹饪技巧	214	富贵石榴球	229	白切鸭肠	241
糖醋排骨	215	香煎牛排	229	姜油爽肚	241
菠萝咕嚕肉	215	香煎鸡排	230	白切鸡杂	242
脆皮猪大肠	216	椒盐鱿鱼须	230	白切粉肠	242
南乳鸡翅	216	烟肉肠仔卷	231	打冷黄鱼	243
炸熘童子鸡	217	炸菠菜	231	打冷红衫鱼	243
干炸龙凤腿	217	炸洋葱	232	五香卤鸭翅	244
金鸡晓唱	218	潮州卤水鹅翼	232	豉油皇鹌鹑	244
炸鸡丝卷	218	卤水鱿鱼须	233	香草卤鸡翅	245
茄汁烹鸡腿	219	卤味豆腐干	233	豉油鸭	245
鸡蛋藕丸	219	卤水鹅掌	234	麻辣鸭头	246
炸熘皮蛋	220	卤水鸭舌	234	卤牛肉	246
脆蛋散	220	卤水猪大肠	235	酱猪蹄	247
糖醋豆腐丸子	221	卤熏蹄	235	桂花酒酿鸭	247
萝卜豆腐丸	221	卤水猪尾	236		
虾仁豆腐小丸子	222	卤水海豹蛇	236		
芝麻豆腐饼	222	香辣鸭颈	237		
三河米饺	223	咸香鸡腿	237		
豆沙角	223	湛江白切鸭	238		
炸春卷	224	脆皮盐焗鸡	238		
炸云吞	224	白切贵妃鸡	239		
夹沙甜肉	225	玫瑰豉油鸡	239		
拔丝红薯	225	豉油皇乳鸽	240		
拔丝香蕉	226	咸香鸭下巴	240		
香蕉土豆泥	226				
芝麻煎堆	227				
咸水角	227				
火腿酥油饼	228				
豆蓉黄金盒	228				





刀工基础



↓ 刀法



厨师烹饪时，要根据原料的质地及食用的要求进行原料加工，或丝或片，或块或花，这需要厨师通过所学的刀法来完成。那么，何谓刀法？这章我们将进行详细讲解。

厨师操作运刀时的各种加工方法，简称刀法，即根据原料的质地及烹饪和食用的要求，将原料加工成各种形状的行刀技法。一个刀工精湛的厨师，在于能熟练地、敏捷地、巧妙地、正确地运用各种刀法。

刀法的种类很多，各地的名称也有差异，但基本刀法大致可分为直刀法、平刀法、斜刀法及其他刀法四大类。

一、直刀法

直刀法是刀刃朝下，刀与原料、菜墩平面成直角的一种刀法。这种刀法按照原料的质地不同、所用力大小的程度，又可分为切、斩、劈等刀法。

1. 切

切，是由上往下用力的一种刀法。切时以腕力为主、小臂力为辅运刀。适用于一般植物和无骨动物等原料。根据操作过程中运刀方向的不同，又分为直切、推切、锯切、滚料切、拉刀切、铡切、翻刀切等。

(1) 直刀切

直刀切又称跳切。这种刀法在操作时要求刀与墩面垂直，垂直后上下运动，即非前推，亦非后拉，而是一刀一刀地垂直往下切，从而达到切断原料的目的。

运用范围：嫩脆性植物原料，如莴笋、菜头、莲藕、萝卜、白菜、茭白等。

操作方法



①左手扶稳原料，手势如图。



②用中指第一关节弯曲处顶住刀膛，手掌按在原料或墩面上。



③右手持刀，用刀刃的中前部位对准原料被切位置，刀垂直上下起落将原料切断。



④如此反复直切，至切完原料为止。

技术要求：左手运用指法朝左后方移动，每次移动要求刀距相等。从前刀部分推至后刀部分时，刀刃才完全与菜墩吻合，一刀到底，保证推切断原料。推切时，进刀轻柔有力，下切刚劲，断刀干脆利落，刀前端开片，后端断料。

(2) 推刀切

推刀切操作时要求刀与墩面垂直，刀自上而下从右后方向左前方推进，以达到将原料切断的目的。

运用范围：细嫩而有韧性的原料，如猪肥肉、猪瘦肉、火腿、大头菜、动物肝脏、猪腰等。

操作方法



①左手扶稳原料，用中指第一关节弯曲处顶住刀膛。



②右手持刀，用刀刃的前部位对准原料的被切位置，刀从上至下，自右后方朝左前方推切下去，将原料切断。



③如此反复推切，至切完原料为止。

技术要求：左手运用指法朝左后方移动，每次移动要求刀距相等。从前刀部分推至后刀部分时，刀刃才完全与菜墩吻合，一刀到底，保证推切断原料。推切时，进刀轻柔有力，下切刚劲，断刀干脆利落，刀前端开片，后端断料。

(3) 拉刀切

拉刀切又称“拖刀切”，指刀的切入点在食材前端，运刀方向从前上方向下方拖拉。

运用范围：体积薄小、质地细嫩并易裂的原料，如鸡脯肉、猪瘦肉、牛肉、羊肉。

操作方法



①左手扶稳原料，用中指第一关节弯曲处顶住刀膛，右手持刀，用刀刃的后部位对准原料被切的位置。



②刀由上至下、自左前方向右后方运动，用力将原料拉切断开。



③如此反复拉切，至切完原料为止。

技术要求：拉切时，进刀轻轻向前推切一下，再顺势向后下方一拉到底，即所谓的“虚拖实拉”，刀在运行时，通过手腕的摆动，使刀在原料上产生一个弧度，从而加大刀的运行距离，避免连刀现象，用力要充分，彻底将原料拉切断开。

(4) 推拉刀切

推拉刀切是一种刀和材料保持直角，刀先向左前方行刀推切，接着再行刀向右后方拉切，一推一拉，迅速将原料切断的刀法。

运用范围：这种刀法效率较高，主要应用于坚韧或松软易碎的熟料，如带筋的瘦肉、处理过的熟肉、熟火腿、面包、卤水制作的动物原料等。

操作方法



①左手扶稳原料，右手持刀。



②先用推切的刀法，切入原料（方法同推刀切）。



③再运用拉切的方法，将原料断开（方法同拉刀切）。



④如此将推刀切和拉刀切结合起来，反复推拉切，直至切完原料为止。

技术要求：操作时，一般要求在原料将要被推切断开时，才作拉刀切，用力要充分，动作要连贯。前后推拉时的刀要保持直立，不能摇摆不定。

(5) 锯刀切

锯刀切，顾名思义，就是在操作时，刀前后往返几次运动如拉锯般切下，直至将原料完全切断为止。锯刀切主要是把原料加工成片的形状。

运用范围：主要适用于无骨而富有韧性的原料和松软的原料，如冻肉、火腿、面包等。

操作方法



①左手扶稳原料，用中指第一节弯曲处顶住刀膛。



②右手持刀，刀刃的前部位接触原料被切位置。



③刀在运行时，先向左前方运行，待刀刃移至原料的中部位之后，再将刀向右后方拉回。



④如此反复多次将原料切断。

技术要求：刀与墩面保持垂直，下刀宜缓，不能过快，避免原料因受力过大而变形。

(6) 滚料切

滚料切又称滚刀切、滚切，要求刀与墩面垂直，左手扶料，不断朝一个方向滚动。右手持刀，原料每滚动一次，刀做直刀切或推刀切一次，将原料切断。

运用范围：主要适用于质嫩脆、体积较小的圆柱形植物原料，如胡萝卜、土豆、山药、莴笋、芋头等。

操作方法



①左手扶稳原料，原料要与刀保持一定的斜度，用中指第一关节弯曲处顶住刀膛。



②右手持刀，用刀刃对准原料被切位置，运用推刀切或直刀切的刀法，将原料断开。



③每切完一刀，就把原料朝一个方向滚动一次。



④再做推刀切，如此反复进行。

技术要求：双手的动作要协调，两眼看准滚切的部位，每切一刀后，随即把原料朝一个方向滚动一次，每次滚动的角度要求一致，做到加工后的原料大小均匀一致。

(7) 铡刀切

铡刀切操作时，注意刀要与原料、菜墩垂直，一手握刀柄，一手握刀背前部，两手上下交替用力压切。

运用范围：铡刀切适宜加工带软骨或比较细小的硬骨原料，如蟹、烧鸡等。形圆、体小、易滑的原料，如花椒、花生米、煮熟的蛋类等原料也适宜用此刀法加工。

操作方法



①左手握住刀背前部，右手握刀柄，刀刃前部垂下，刀后部翘起，被切原料放在刀刃中部。



②右手用力压切。



③将刀刃前部翘起。



④接着左手用力压切，如此上下反复交替压切。

技术要求：双手配合用力，操作时左右两手反复上下抬起，交替由上至下摇切，动作要连贯且快，干净利索，一刀切好。



2. 剁

剁，又称斩，操作时刀刃与墩面、原料基本保持垂直。剁是将无骨的原料制成泥蓉的一种最常用的刀法，一把刀剁称为单刀剁，两把刀剁称为排剁，为了提高工作效率，通常用两把刀同时操作。

运用范围：适用于加工无骨的猪肉、牛肉、羊肉和大白菜等。

操作方法



①左右两手各持一把刀，两刀之间要间隔一定距离，两刀一上一下，一左一右排剁。



②再从右到左反复排剁。



③当原料剁到一定程度时，两刀分别向外侧方向倾斜，用刀将原料铲起归堆。



④继续行刀排剁。

技术要求：排剁时左右两手握刀要灵活，要运用手腕的力量，刀的起落要有节奏，两刀不能互相碰撞；要勤翻原料，使其均匀细腻；如有黏刀现象，可将刀放在水里浸一浸再剁。

3. 砍

砍，又称劈，是指在刀面与墩面垂直的前提下，运用臂力把体积较大的原料分开成若干体积较小的用料的一种刀法。砍与斩相比，用力更大，刀上下运行幅度也较大。根据断料时用力方式的不同，砍可分为直刀砍、跟刀砍、拍刀砍三种。

(1) 直刀砍

直刀砍是将刀对准要砍的部位，运用臂力垂直地向下断开原料的砍法。

运用范围：适宜加工形体较大或带骨的动物性原料，如整鸡、整鸭、猪排骨等。

操作方法



①左手扶稳原料，右手持刀，将刀举起。



②用刀刃的中前部对准原料被砍的位置，如图所示。



③一刀将原料砍断。

技术要求：右手握牢刀柄，防止脱手，将原料平放，左手扶料要离落刀点远一点，防止伤手。落刀要稳、准、狠，力求一刀砍断原料。

(2) 跟刀砍

跟刀砍在操作时要求扶稳原料，刀垂直嵌牢在原料被砍的位置内，刀运行时与原料同时上下起落，使原料断开。

运用范围：这种刀法适宜加工脚、爪、猪蹄及小型的冷冻原料等。



操作方法



①左手扶稳原料，右手持刀，用刀刃的中前部对准原料被砍的位置，紧嵌在原料内部。



②左手持原料并与刀同时举起。



③用力向下砍断原料，刀与原料同时落下，如此反复进行。

技术要求：左手持料要牢，选好原料被砍的位置，而且刀刃要紧嵌在原料内部，以保证原料不脱落，原料与刀同时举起同时落下，向下用力砍下原料，一刀未断开时，可连续砍数次，直至将原料完全砍断为止。

(3) 拍刀砍

拍刀砍在操作时要求右手持刀，并将刀刃架在原料被砍的位置上，左手半握拳或伸平，用掌心或掌跟向刀背拍击，将原料砍断。

运用范围：这种刀法主要适宜加工如鸡头、鸭头、酱鸭等韧性原料。



操作方法



①左手扶稳原料，右手持刀，刀刃对准原料被砍的位置。



②左手离开原料并举起。



③用掌心或掌跟拍击刀背，使原料断开。

技术要求：原料要放平稳，用掌心或掌跟拍击刀背时用力要充分，刀刃一定要压放在原料被砍的部位，不可离开原料，可连续拍击刀背直至原料完全断开为止。