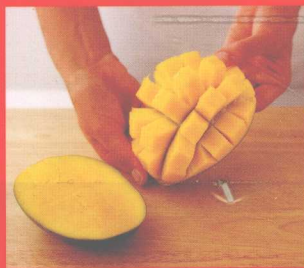


刀工

厨房顶尖技巧实用指南——
切、削、剁、劈、剔、雕等一应俱全！



YZLI0890107187

(英) 马库斯·沃尔英 (英) 肖恩·希尔
(美) 查莱·特罗尔特 (英) 林奇·霍尔
刘宝 张平 刘超 译

著



旅游教育出版社



刀工



如何在厨房将雕刻或切削、切片或切丁、剔刺或剔骨
做到游刃有余、尽善尽美？





刀工



(英) 马库斯·沃尔英 (英) 肖恩·希尔 著
(美) 查莱·特罗尔特 (英) 林奇·霍尔
刘宝 张平 刘超 译



YZLI0890107187



旅游教育出版社





伦敦, 纽约
墨尔本, 慕尼黑和德里
A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: Knife Skills
Copyright © 2008 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 2008 Lyn Hall, Shaun Hill,
Charlie Trotter, Marcus Wareing.

中华人民共和国国家版权局著作权合同登
记图字: 01-2010-641号

责任编辑: 安颖侠

图书在版编目(CIP)数据

刀工/(英)沃尔英等著;刘宝,张平,刘
超译.—北京:旅游教育出版社,2011.9

ISBN 978-7-5637-2069-9

I.①刀… II.①沃… ②刘… ③张… ④刘…
III.①烹饪—原料—加工 IV.①TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第
228392号

刀 工

(英)马库斯·沃尔英 (英)肖恩·希尔
(美)查莱·特罗尔特 (英)林奇·霍尔 著
刘宝 张平 刘超 译

项目策划: 北京时尚博闻图书有限公司

网 址: www.book.trends.com.cn

出版单位: 旅游教育出版社

地 址: 北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编: 100024

发行电话: (010) 65778403 65728372

65767462 (传真)

本社网址: www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 787×960 1/16

印 张: 13.75

字 数: 107千字

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

定 价: 68.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

目录

第一部分

刀工: 基本方法



切割——刀刃的技术	9
学习如何切割	10
刀具的构成	12
刀具制造史	16
现代刀具	20
刀具的选择	22
刀的种类	25
锋利的切割工具	30
其他种类的切割工具	33
冷拼工具	34
刀具的安全使用	36
刀具的储存	40
刀具的保养	42

第二部分

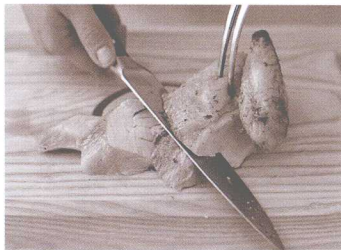
刀工：实际应用



蔬菜 51
蔬菜 53 切割蔬菜 54 洋葱的家常切法 62 食根蔬菜 66 叶状蔬菜 74 卷心家族 76 番瓜类蔬菜 78 豆类和籽类 80 果菜类蔬菜 84 芽、茎类蔬菜 90 香草类蔬菜 94 香料 96



鱼类和贝类 99
鱼类和贝类 101 圆鱼 102 生鱼片 112 平鱼 114 贝类 122



畜类、禽类和野味 139
畜类、禽类和野味 141 牛肉 142 羔羊肉 146 猪肉和火腿 156 内脏 162 鸡肉 164 其他禽类 176 切制兔肉 180

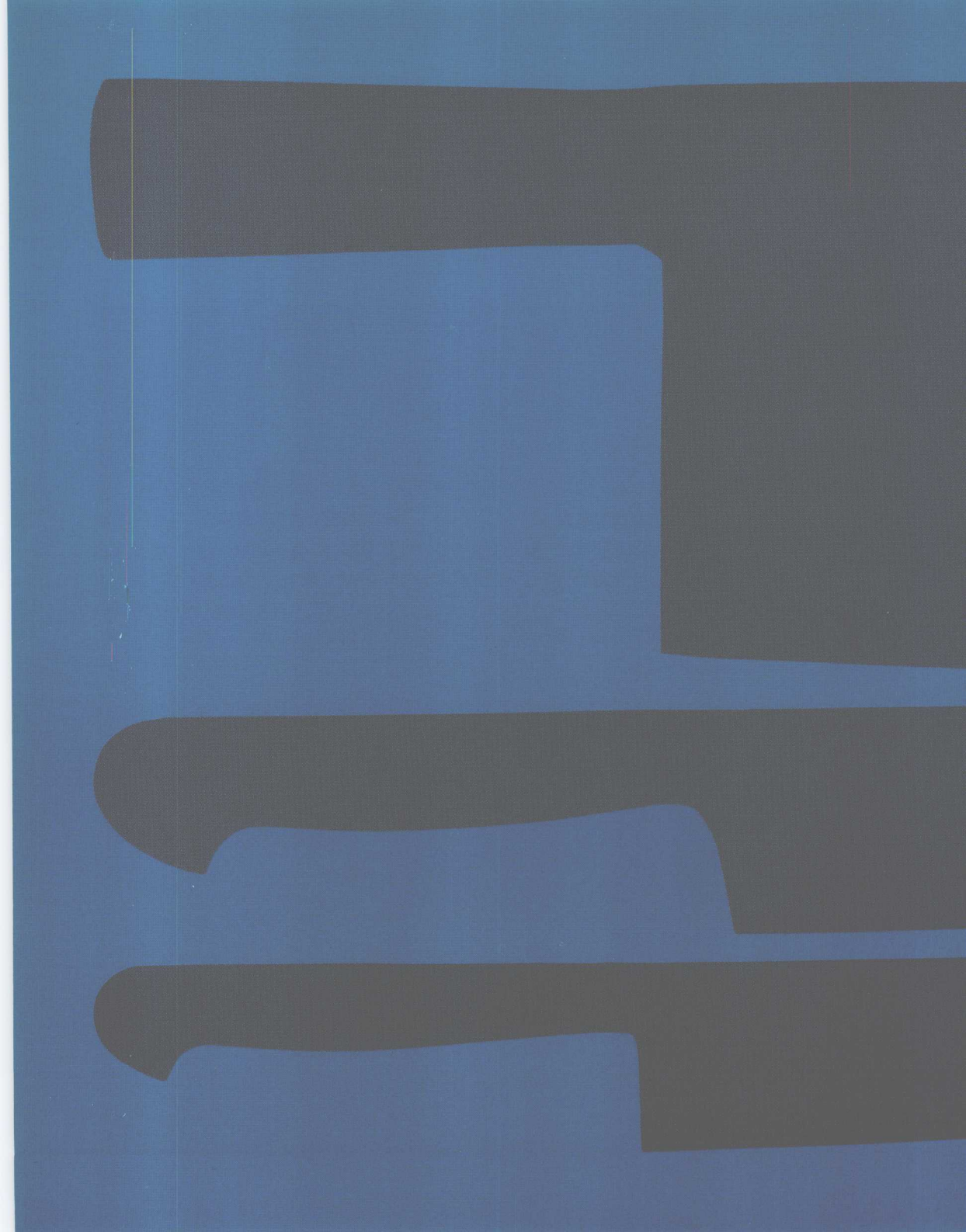


生面团和甜点 183
生面团和甜点 185 生面团 186 用于烤制的面团 189 巧克力 193



水果 195
水果 197

词汇表 214
文献索引 216
安全和急救 217
致谢 218



第一部分

刀工：基本方法





切割——刀刃的技术

通过学习使用恰当的刀法，不仅可以使食物的外形美观，而且更能激起人的食欲。虽然使食物更鲜美可口的有很多方法，例如，加一点黄油调味汁，南特黄油（许多家庭制作的）就很容易变酸，那是因为制作时青葱没有被切成适当的形状，它们也就不能释放出糖分了。

你也会发现选择一套你承担得起的、质量上乘的刀具是一个绝妙的投资：这绝不会让你感到失望，因为当你备餐和烹饪时你就会发现一切是那么简单、快捷。

选择和使用刀具

在下文中你会发现厨房刀，如钢制的一类刀具——从易生锈又坚硬的刀到不锈钢又有柔韧性的刀，具有诸多不同点。几个世纪多的时间，刀具和其他工具逐渐发展，以便满足厨师们的需要，这样他们就可以解决各种切割问题，切割各种食物，烹饪各种菜式。

一旦你获得一套合适的刀具，这本书将会教会你准确并且有技术性地使用它们。那些专业的厨师花费数年的时间来完善他们的刀功，他们也很得意自己能精准地掌握那些

只能来源于实践的技能。在下列建议和分步图解中，你将学会如何恰当地选择刀具，这样它们就会像一个老伙计一样适合你，你也将学会如何握刀，让它们就像你手臂的一部分。当然更重要的是，你将学会如何控制、掌握它们。

例如，你将学会如何用刀具的外圆角去切、割以及不费力地切蔬菜，抑或选择一把更锋利、更长或扇贝形的刀均匀地切割有硬壳的酸面包。

在使用刀具的时候要谨记：你有责任为自己和厨房里的其他人的安全负责。但是，不要被这阻吓住，你握着的是有相当技术性的精准的工具。

刀具的保养

不要不当地使用刀具：它不是罐头起子，也不是螺丝刀。如果不当使用，你将无可挽回地损害刀具，也很容易伤害自己。在生活中和一把钝了的刀较劲，实在是郁闷的事，所以，要让它们保持锋利，但是磨刀的频率也不能太高。一件陶器或一把日本刀，如果它们每天都被专业地打磨，那么它们就会像被剥的洋葱一样，最后连滴汁都留不下。



学习如何切割

很多人对如此娴熟地使用刀具表示怀疑，或者臆断这样的技术水平是无法达到的。事实并非如此。

学会使用三种锋利的刀，你就可以用以往一半的时间准备好一餐，而且，在厨房的这段时间你将得到更多的满足。

三种常见的错误让人们不能正确地切割。第一种错误是用力压刀，尝试让它切开冻肉。除非是在黄油上，否则刀只能像锯一样前后滑动来切割。第二种错误是将刀粗鲁地摇动，就好像要使食物从刀上掉下来一样。第三种错误是选择过小的刀工作。

在你开始之前，确保工作的台面高度适宜，与你即将做的工作相适合。垂直地切或砍通常在一个90厘米的平台上进行，肉贩和肉厂工人的工作台面要低一些。根据你自身情况检查砧板，不要让工作台面太高。案板是切菜的地方，不是储藏你剥下的皮和切好的菜的地方。在开始之前，取出几块小烘烤板和一个碗来装废料和切好的食材，这样你就可以随时保持砧板干净整洁了。

从最脏的工作做起，如拔鸡毛或剪鸟毛，给鱼除内脏，或者第一遍收拾蔬菜。当你开始精细地切割和装饰时，你就会专注于这些工作，并且乐在其中，因为你知道，最难的问题已经被解决了。

切割的正确方法

首先，选择一个平衡还能让你放松的站姿：把双脚张开与胯齐宽，这样身体的重心就落在两脚之间了。放松肩膀和双臂，使腕部保持最大的灵活性。一把长刀最适合切薄片和柔软的配料——一些厨师可能会用36厘米长的扇形削片刀剥橙子。因为这个缘故，大多数的糕点也是用这种长长的刀来切。想象一下小提琴家，他们如何控制琴弓在琴弦上的动作：他们手腕的位置高于手指，前臂被肘部和肩膀控制。你的刀来回切割的次数越多，压力就越小，你就会感觉切割起来更容易。

用较长的一把刀切割一块精心烹饪过的鸡脯，要尽可能快地活动腕部；然后，用同一把刀用力切另一块鸡脯。第一块鸡脯会被切成松软多汁、整齐美观的薄片；而第二块，虽然同样松软，但会略显干燥破碎、形状混乱且火候过大。

滚刀刀法是一种很自由的持续切片的刀法。将食材平放在砧板上，与工



切蔬菜 根据如何烹制来切割，如果做炖菜要切成大块，爆炒则切成小块。

作台面的边缘平行，然后用大号的刀或调理刀切割。刀的前端不要离开砧板，以保持切出的食材片与片之间排列紧致。腕部下压以刀的后端切开食材，然后向你身体的反方向推动刀的前端，顺势向砧板的另一侧切过食材。抬起手腕和刀，但保持刀的前端仍然留在砧板上，然后将刀微微倾斜，与刚刚切好的食材分离，这样切出来的食材差不多是最薄的。如果你掌握了这项技能，看着食材被你切成一堆薄薄的片，个中滋味，其乐无穷。

对于柔嫩的蔬菜、水果，比如苹果、蘑菇，如果你没有实践经验却想做得又快又好，就求助于曼陀林刀具吧。

刀具的构成

一把好刀是一件高效的工具，数个世纪的发展让刀具日臻完美。在厨房里，刀具的每个部分都有不同的分工，可以说每个部分都是专为完成一种任务设计的。了解它们每个部分的作用，对

正确使用它们至关重要。一把刀不可能切割所有食材。比如，一把大号的刀最重要的部分是梁区和后区（切和剁最理想的部分），但是，有锋利刀尖和刀刃的小刀就适合做更复杂的工作了。

刀尖 部分用于切口，刺穿食物、纸张、胶片（固定未扫描的胶片）。

梁 是刀背脊的上部，是刀身较宽的部分。在使用刀具的过程中，为确保刀身的稳定常用手指夹紧梁部；也有一些刀的梁部是用来捣蒜的。

刀头（刃前端三分之一处）用于切割柔嫩的蔬菜、小形状食材，割断韧带，切割薄片等。

刃 在后区与刀头之间，在切剁时工作强度最大。



刀具在尺寸和形状上均有显著不同。在西方，甚至一把切鱼片长刀的柔韧性与一把较短刀的弧度，都能使刀在厨房里完成不同的任务，但是刀的基本结构还是一样的。

如果只是扫一眼，你很难将一把高品质的刀和一把劣质的刀区分开，但是如果你看看下面这把刀，你就会对它修长、倾斜的线条赞叹不已。从它锋利的刀尖到精美的刀柄，都制作得尽善尽美。



厨用刀具的种类

刀具的储存要符合各类刀具的特点，这样才会使它们长时间保持锋利。如果你正确地使用贝皱刀，它的磨损程度就会减轻。同时，你在切割的时候也会更舒服、更精准，而且也不易被切伤。使用所有刀具时都应该注意上述事项。

窄刃刀

这是典型的窄刃刀，从刀梁到刀刃都非常薄、长、尖。一般的刀具都是这个形状，这样有利于正常切割和削片。

面包刀

这种刀一般很长，刀刃上的“牙齿”好像锯齿，也正是这些“牙齿”让面包刀长时间地保持锋利。这种刀适合切柔软易碎的蛋糕（见189页）。

齿状刀

齿状的刀刃能轻松地切开坚硬的肉皮和柔嫩的果心，例如可以切茄子。这种刀只在一面刃上有锯齿，比如番茄刀。齿状刀可以自己打磨（见44页）。

格兰顿刀

椭圆形的洞可以储存少量的空气，这就避免切割物粘在刀身上。这种刀适于切割大块生肉、熏制大马哈鱼、火腿、火鸡这类油腻多汁的食物。

斜面刀

日本刀具传统上只向右边倾斜，当需要将食材切成整齐的片状时，它们就会大显身手了。



厨用刀具刀柄的种类

在你轻松地使用刀具的时候，刀柄的巨大作用是不容忽视的。当你买刀的时候，考虑好你要用它做什么，然后根据需要选择一个合适的刀柄。一把大号的刀就需要一个大号的刀柄，并且，每一个刀柄握起来都要十分舒服。

木质刀柄

以前的木质刀柄是由紫檀木、胡桃木这类质地坚硬的木料制成的，这类木料纹理致密，只需要偶尔刷一下油漆。现在的木质刀柄里也掺杂、灌注了塑料。



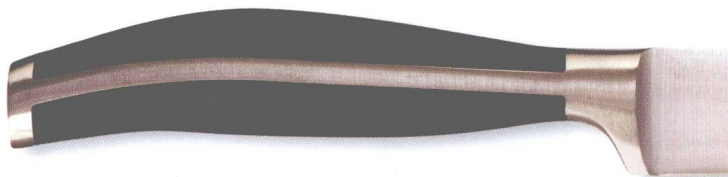
塑料刀柄

塑料刀柄质地光滑，不易开裂，是现在最受欢迎的材料。聚丙烯（右图）材质的刀柄造价低、易抛光、耐高温。聚甲醛材质刀柄则易于抓握、使用寿命长。



人体工程学刀柄

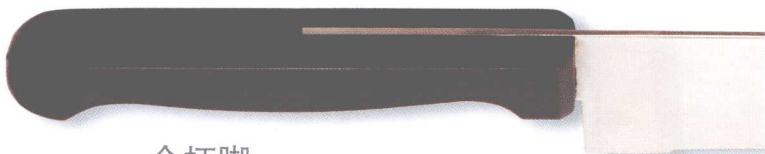
人体工程学刀柄依据人手掌的轮廓设计，使用起来更加舒适。许多厨师每天握刀超过16小时，所以设计这样一种适合抓握的刀柄十分必要。



“鼠尾”柄脚

柄脚

廉价的刀具一般用“鼠尾”柄脚，这种柄脚短且薄——厚度不超过1毫米，深入刀柄部分仅3厘米——有的甚至没有柄脚。全柄脚只用于豪华刀具，其长度和宽度也与刀身相差无几，这样就保证了刀具良好的平衡性、稳定性、耐用性。密封的塑料刀柄完全包裹住柄脚，然后由铆钉将其固定住，这样就不会从刀柄两端看到柄脚了。



全柄脚





刀具制造史

人类用智慧生产刀具已有数十万年的历史——第一把刀是石质的，然后是木质的。直到今天，每一件厨用刀具都专为一种用途设计、制造。许多专业豪华的刀具由不锈钢制

成，并添加了高分子碳。以前这类刀曾经只能被世界顶尖级的厨师使用，但如今这些刀具也已经飞入寻常百姓家了。

早期的切割工具

早期的切割工具由兽骨、象牙、牛角和鹿角制成，但是公元前6500年，人们学会了开矿，并从矿石中冶炼出了铜、金、铅等金属。但是，这些金属太柔软了，根本没办法做狩猎工具和厨用刀具，即使把它们混合冶炼制成合金（如青铜器），这个问题都没能被解决。

直到公元前4000年，古埃及人开始用黑曜石（火山喷发后留下的一种岩石）和燧石制造刀具，这种石制刀具的刃很锋利，更易于切割。但刀具制造技术的真正改进始于公元前1000年铁的发现。铁更加坚硬、耐用，这就为制造切割工具提供了有利的条件。而且它也更容易开采，也十分廉价，但是它们容易生锈，并且也很容易变形。

公元前700年，随着冶炼技术的进步，冶金技师在炼铁时添加了碳，从而制成了钢。就这样，早期的尝试减小了冶炼的风险和难度。同时，熔炉的改进使生产出的铁具有更良好的延展性和柔韧性，这样制作出的刀刃就更锋利且更持久耐用了。

西方的刀具制造史

厨用刀具的制造从武器锻造——如匕首、马刀、剑——发展而来。乔叟在谢菲尔德曾提及过“刀匠（cutler）”一词（此后“cutler”一词就作为制造刀具和武器的工匠的代名词），现在的谢菲尔德依然是英国的一个刀具制造中心。

现代西方刀具 现代的西方刀具最开始只是一块金属片（左一），一条狭长的高品质的钢通常用来制造最好的刀。然后是捶打一块金属，直至捶打出刀身和柄脚的轮廓（左二）。发展到最后是在一块金属片上直接切割出刀的形状，然后在柄脚上打孔，以便用铆钉固定刀柄。

