

大厨必读系列

实用

Jiuyang Shicai Chuili
Jiuyang Jifa Quanyue

食材处理加工技法

沈健基 双福◎主编

全图解

中国纺织出版社

大厨必读系列

沈健基 双福 主编

实用食材处理加工技法全图解

主 编：沈健基 双 福

监 制：周学武

编创人员：徐 岗 沈福东 周学武 侯熙良

王雪蕾 常方喜 彭 利 梅妍娜

孙 鹏 徐正全 李青青 郑希凤

赵聪欣 李华华 满江霞 周 晖

衣晓妮 王 芸 刘少博 于 浩

潘桂海 赵雪林 于瑞强 安伯旻

菜品制作：双福 (中国著名鲁菜馆)

徐 岗 沈福东

菜品艺术造型：双福

菜品艺术指导：双福

工作人员：明立南 赵红杰 王兴克 石青华

于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英

孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹：

摄 影：双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn



装帧设计：



中国纺织出版社

内容简介

食材是美食的灵魂，而食材处理则是将灵魂升华的过程。我们对食材的涉猎已经非常广泛，但有时面对新鲜的食材，许多人依然不知道如何下手处理。好的食材来之不易，正确的处理是烹制美食的首要前提。

《实用食材处理加工技法全图解》详细讲解了刀功、发制、挂糊等多种技巧，按照蔬菜类、河海鲜类、肉禽类、果品类、米面豆类介绍食材的处理方式，并根据食材推荐美食制作，精美的大图、细致的步骤图，本书将会是您的厨艺升级宝典。

图书在版编目（CIP）数据

实用食材处理加工技法全图解 / 沈健基，双福主编. — 北京：中国纺织出版社，2014.10
（大厨必读系列）
ISBN 978-7-5180-0685-4

I. ①实… II. ①沈…②双… 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（2014）第106402号

责任编辑：韩 婧 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博：http://weibo.com/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月 第1版 第1次印刷

开本：889×1194 1/16 印张：8

字数：113千字 定价：58.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

Contents

第一章 实用食材处理加工技法

常用食材处理工具·····	6
刀具保养与基本刀工·····	7
刀工基本成形·····	8
刀工特殊成形·····	12
常用食材其他处理方法·····	16

第二章 蔬菜类食材处理及烹饪

韭菜	
★韭菜春卷·····	21
西芹	
★桃仁嫩芹·····	22
芦笋	
★芦笋莲珠·····	23
油菜	
★干贝扒油菜·····	24
竹笋	
★春笋烧腊肉·····	25
甘薯	
★拔丝甘薯·····	27
土豆	
★黄金土豆指·····	29
茼蒿	
★果汁茼蒿·····	31
茄子	
★鱼香茄盒·····	33
豆角	
★麻汁豆角·····	35
青椒	
★酿青椒·····	36
番茄	
★奶香番茄汤·····	37
苦瓜	
★水晶苦瓜·····	39

香菇	
★香菇烧油菜·····	41
木耳	
★肉末木耳·····	43
银耳	
★莲子银耳汤·····	45
百合	
★百合莲子汤·····	46



第三章 河海鲜类食材处理及烹饪

海螺	
★油爆海螺·····	49
鳗鱼	
★蒜子烧鳗鱼·····	51
鲈鱼	
★滑炒鲈鱼片·····	52
带鱼	
★酥香带鱼·····	53
鲤鱼	
★糖醋鲤鱼·····	55
草鱼	
★豆花水煮鱼·····	57
虾	
★干烧大虾·····	59
蟹	
★姜汁活蟹·····	61
牡蛎	
★柠檬生蚝·····	63
鲛鱼	
★椒盐鲛鱼球·····	65
鲍鱼	
★鸽蛋鲍鱼·····	67
海参	
★葱烧海参·····	69

海蜇	
★糖醋蜇头·····	71
鱿鱼	
★白灼鱿鱼花·····	73
章鱼	
★辣炒八带玉米饼·····	75
蛤蜊	
★辣炒蛤蜊·····	77
扇贝	
★芙蓉干贝·····	78

第四章 肉禽类食材处理及烹饪

猪腰子	
★火爆腰花·····	81
猪肚	
★麻辣肚丝·····	83
蹄筋	
★红烧蹄筋·····	85
猪心	
★爆炒猪心·····	87
猪肝	
★麻辣猪肝·····	89
猪蹄	
★红烧猪蹄·····	91
猪肉	
★蒜泥白肉·····	93
腊肉	
★腊肉炒蒜薹·····	95
猪肠	
★椒盐扳指·····	96
鸡翅	
★口蘑烧鸡翅·····	97
整鸡	
★辣子鸡·····	99
鸡心	
★孜然鸡心·····	101
鸭掌	
★翡翠鲜菇鸭掌·····	103

鸡胸肉	
★菠萝炒鸡球·····	105
牛肉	
★生菜黑椒牛肉粒·····	107
皮蛋	
★剁椒皮蛋·····	108



第五章 果品类食材处理及烹饪

芒果	
★芒果西米露·····	111
香蕉	
★核桃仁烩香蕉·····	113
苹果	
★瘦肉苹果润肤汤·····	115
猕猴桃	
★猕猴桃黑米捞·····	117
桂圆	
★红枣桂圆糖水·····	119
莲子	
★黄芪莲子鸡汤·····	120

第六章 米面豆类食材处理及烹饪

薏米	
★香菇薏米饭·····	123
面条	
★炸酱面·····	125
粉条	
★猪肉炖粉条·····	127
腐竹	
★牛肉腐竹粉丝·····	128

大厨必读系列

沈健基 双福 主编

实用食材处理加工技法全图解

主 编：沈健基 双 福

监 制：周学武

编创人员：徐 岗 沈福东 周学武 侯熙良

王雪蕾 常方喜 彭 利 梅妍娜

孙 鹏 徐正全 李青青 郑希凤

赵聪欣 李华华 满江霞 周 晖

衣晓妮 王 芸 刘少博 于 浩

潘桂海 赵雪林 于瑞强 安伯旻

菜品制作：双福 (中国著名鲁菜馆)

徐 岗 沈福东

菜品艺术造型：双福

菜品艺术指导：双福

工作人员：明立南 赵红杰 王兴克 石青华

于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英

孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹：

摄 影：双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn



装帧设计：



中国纺织出版社

内容简介

食材是美食的灵魂，而食材处理则是将灵魂升华的过程。我们对食材的涉猎已经非常广泛，但有时面对新鲜的食材，许多人依然不知道如何下手处理。好的食材来之不易，正确的处理是烹制美食的首要前提。

《实用食材处理加工技法全图解》详细讲解了刀功、发制、挂糊等多种技巧，按照蔬菜类、河海鲜类、肉禽类、果品类、米面豆类介绍食材的处理方式，并根据食材推荐美食制作，精美的大图、细致的步骤图，本书将会是您的厨艺升级宝典。

图书在版编目（CIP）数据

实用食材处理加工技法全图解 / 沈健基，双福主编. — 北京：中国纺织出版社，2014.10
（大厨必读系列）
ISBN 978-7-5180-0685-4

I. ①实… II. ①沈…②双… 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（2014）第106402号

责任编辑：韩 婧 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博：http://weibo.com/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月 第1版 第1次印刷

开本：889×1194 1/16 印张：8

字数：113千字 定价：58.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

Contents

第一章 实用食材处理加工技法

常用食材处理工具·····	6
刀具保养与基本刀工·····	7
刀工基本成形·····	8
刀工特殊成形·····	12
常用食材其他处理方法·····	16

第二章 蔬菜类食材处理及烹饪

韭菜	
★韭菜春卷·····	21
西芹	
★桃仁嫩芹·····	22
芦笋	
★芦笋莲珠·····	23
油菜	
★干贝扒油菜·····	24
竹笋	
★春笋烧腊肉·····	25
甘薯	
★拔丝甘薯·····	27
土豆	
★黄金土豆指·····	29
茼蒿	
★果汁茼蒿·····	31
茄子	
★鱼香茄盒·····	33
豆角	
★麻汁豆角·····	35
青椒	
★酿青椒·····	36
番茄	
★奶香番茄汤·····	37
苦瓜	
★水晶苦瓜·····	39

香菇	
★香菇烧油菜·····	41
木耳	
★肉末木耳·····	43
银耳	
★莲子银耳汤·····	45
百合	
★百合莲子汤·····	46



第三章 河海鲜类食材处理及烹饪

海螺	
★油爆海螺·····	49
鳗鱼	
★蒜子烧鳗鱼·····	51
鲈鱼	
★滑炒鲈鱼片·····	52
带鱼	
★酥香带鱼·····	53
鲤鱼	
★糖醋鲤鱼·····	55
草鱼	
★豆花水煮鱼·····	57
虾	
★干烧大虾·····	59
蟹	
★姜汁活蟹·····	61
牡蛎	
★柠檬生蚝·····	63
鲛鱼	
★椒盐鲛鱼球·····	65
鲍鱼	
★鸽蛋鲍鱼·····	67
海参	
★葱烧海参·····	69

海蜇	
★糖醋蜇头·····	71
鱿鱼	
★白灼鱿鱼花·····	73
章鱼	
★辣炒八带玉米饼·····	75
蛤蜊	
★辣炒蛤蜊·····	77
扇贝	
★芙蓉干贝·····	78

第四章 肉禽类食材处理及烹饪

猪腰子	
★火爆腰花·····	81
猪肚	
★麻辣肚丝·····	83
蹄筋	
★红烧蹄筋·····	85
猪心	
★爆炒猪心·····	87
猪肝	
★麻辣猪肝·····	89
猪蹄	
★红烧猪蹄·····	91
猪肉	
★蒜泥白肉·····	93
腊肉	
★腊肉炒蒜薹·····	95
猪肠	
★椒盐扳指·····	96
鸡翅	
★口蘑烧鸡翅·····	97
整鸡	
★辣子鸡·····	99
鸡心	
★孜然鸡心·····	101
鸭掌	
★翡翠鲜菇鸭掌·····	103

鸡胸肉	
★菠萝炒鸡球·····	105
牛肉	
★生菜黑椒牛肉粒·····	107
皮蛋	
★剁椒皮蛋·····	108

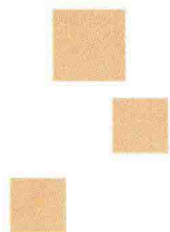


第五章 果品类食材处理及烹饪

芒果	
★芒果西米露·····	111
香蕉	
★核桃仁烩香蕉·····	113
苹果	
★瘦肉苹果润肤汤·····	115
猕猴桃	
★猕猴桃黑米捞·····	117
桂圆	
★红枣桂圆糖水·····	119
莲子	
★黄芪莲子鸡汤·····	120

第六章 米面豆类食材处理及烹饪

薏米	
★香菇薏米饭·····	123
面条	
★炸酱面·····	125
粉条	
★猪肉炖粉条·····	127
腐竹	
★牛肉腐竹粉丝·····	128



第 一 章

实用食材处理加工技法

常用食材处理工具

刀具保养与基本刀工

刀工基本成形

刀工特殊成形

常用食材其他处理方法

常用食材处理工具

切刀

切刀又称厨师刀，它是加工鲜嫩、无骨的动物、植物等烹饪原料的必备刀具之一，既可用于将原料切成片、丝、条、丁、块等形状，又可用于加工带小骨头或质地稍硬的原料。



砍刀

砍刀刀身厚，整体刀身重量较大，是加工带骨、坚硬、大块或经冷冻烹饪原料的刀具之一，如砍猪头、鸡、鸭、鹅、排骨等。



尖刀

尖刀的刀形前尖后宽，基本呈三角形，重量较轻，它是处理原料时，如分档取料、特殊花刀造型等的主要刀具之一。适用于剔除动物性原料的筋膜、骨头，剥离原料的皮、毛、杂质以及剖鱼等。



片刀

片刀的重量较轻，刀身较薄，刀口锋利，使用灵活方便，主要用于将原料加工成片、条、丝等形状。



刮皮器

可以轻松地快速刮掉蔬果皮，一般刮刀多为不锈钢材质，刀柄有树脂、塑料和不锈钢几种。



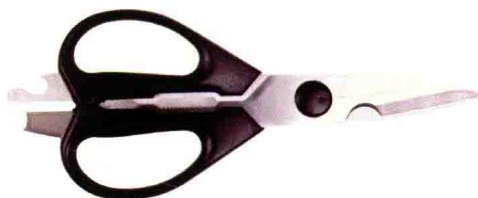
刮鱼鳞器

刮鱼鳞器是专门为刮鱼鳞设计的，握住它的把手往鱼鳞的反方向刮，特有的多个小刀头便会把鱼鳞清除掉。



厨房剪刀

厨房剪刀与正常剪刀使用方法是一样的，因其刀口的生产工艺做了特殊的处理，所以可用来剪制鱼刺、处理各种蔬菜等食材。



打蛋器

用来将鸡蛋充分打散。



果蔬盆

清洗蔬果等食材时便于盛放的容器。



刀具保养与基本刀工

保养

存放



1. 用清洁的抹布擦去刀上水分和污物。



2. 长时间不用的刀，在表面上涂一层油。

磨刀



1. 双脚自然分开，胸部略微前倾，右手持刀，刀前端顶住左手手心。



2. 按住刀面的前端，刀口向外，平放在磨刀石上，两手要按稳以防脱手。



3. 将刀面紧贴磨刀石，后部略抬起，先向前磨，再向后磨，用力要均匀。



4. 在刀面上淋水。



5. 前推后拉，待磨刀石表面起沙浆时再淋水，刀的两面都要均匀磨到。



6. 磨完后，用清水洗净、擦干。

7. 将刀刃朝上，放在眼前观察，如果刀刃上看不见白色的光亮，表明刀已经磨好。



基本刀工

直切



1. 手握刀柄由上而下。

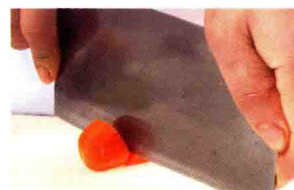


2. 直切黄瓜片。

铡切



1. 右手握住刀柄，左手掌心握住刀的前部前顶端。刀尖放在菜墩上，刀的后部抬起。



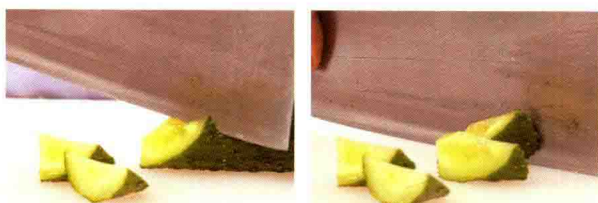
2. 对准要切原料，双手交替用刀铡切下去。

锯切



锯切是推切和拉切合用的综合切法。

滚刀切



1. 切制时，切一刀，将原料向后滚一个角度。
2. 再切一刀，再滚料一次。

剁



可将无骨的原料剁成细末，是有骨的原料剁成块、段的一种刀法。

砍



左手按稳原料，右手紧握刀柄用力对准原料快砍下去。

平刀片



1. 将刀刃放平，和原料平行。



2. 推拉切成片状。



3. 斜刀片，左手按稳原料，右手持刀，刀刃与原料成 45° 左右的角。



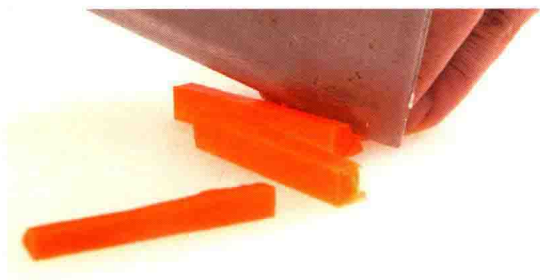
4. 反刀片，刀刃向外，刀面压在左手指间关节处，轻轻推进原料。

刀工基本成形

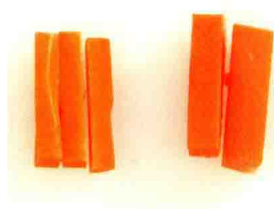
切条



1. 把原料切成厚片。

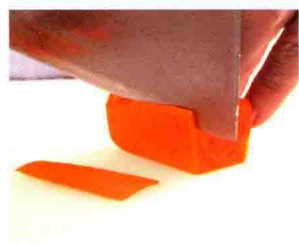


2. 再切成条。



3. 粗条一般是长 4.5 厘米，宽、厚各 1.5 厘米；细条长 4 厘米，宽、厚各 1 厘米（如胡萝卜条）。

切丝



1. 先要把原料切成片。



2. 将片排成瓦楞形或整齐地堆叠起来。



3. 再切成丝，丝的长度一般以 5 厘米为宜。

切片

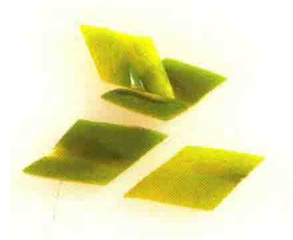
菱形片（象眼片）



1. 先将原料斜切成 1.5 厘米长的菱形块。

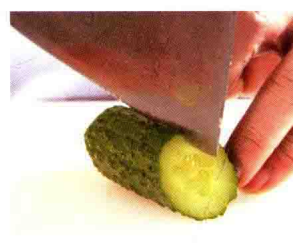


2. 再竖切成 0.3 厘米厚的片即成。

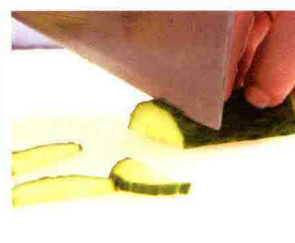


3. 切好的菱形片。

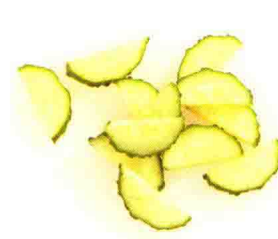
月牙片



1. 将黄瓜竖着破开。



2. 斜顶刀切成 0.2 厘米厚的片，即成月牙片。



3. 切好的月牙片。

夹刀片

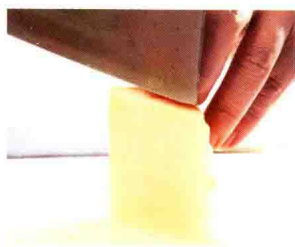


1. 夹刀片用切的刀法，一刀不断一刀切断。

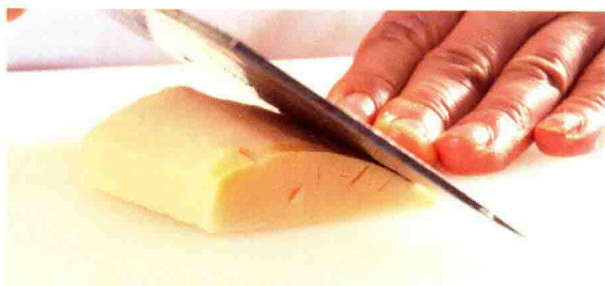


2. 夹刀片展示。

柳叶片



1. 先将原料竖切成 1.5 厘米厚的大片。

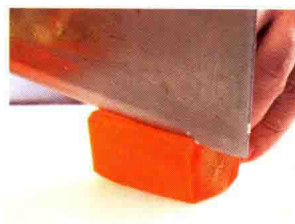


2. 再将厚片片成一边薄（即尖形头），一边呈半圆形。

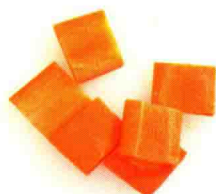
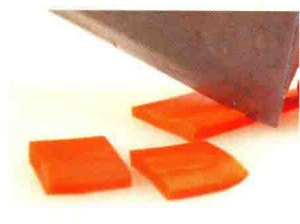


3. 再斜刀（片长约 6.5 厘米）切成 0.3 厘米的厚片，即成柳叶片。

骨牌片



1. 先将原料切成大长片。 2. 再横切成 0.5 ~ 0.6 厘米的骨牌片。

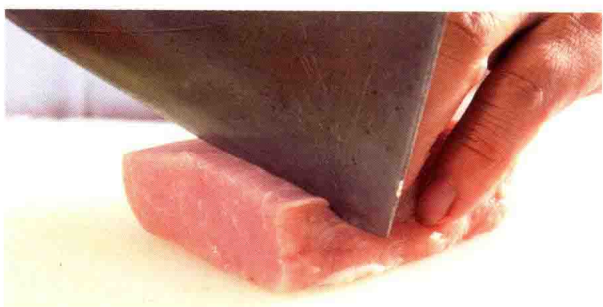


3. 切好的骨牌片。

切段



1. 将原料片成 2 厘米厚的大片。



2. 再将片切成指条，即成段。

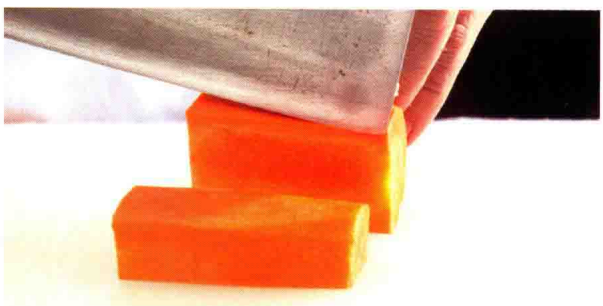
切块

滚刀块

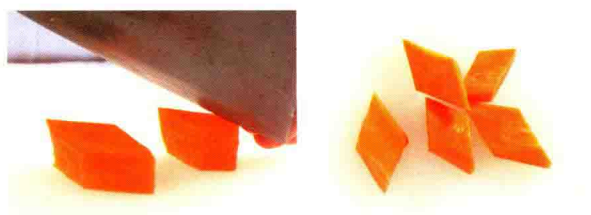


1. 选用长形或圆形的原料。 2. 将其在滚动中直刀切成均匀的菱形块。

菱形块

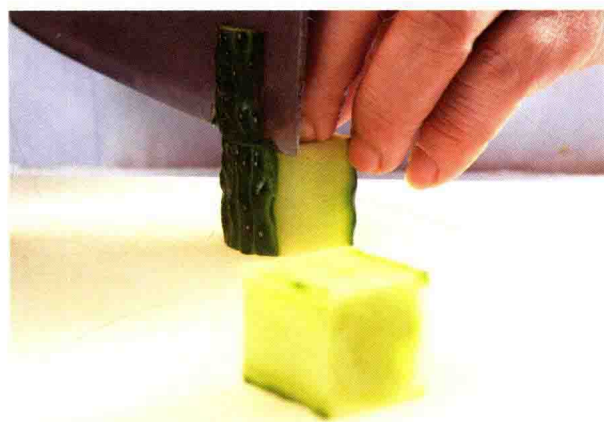


1. 先将原料切成约 1.7 厘米的条状。

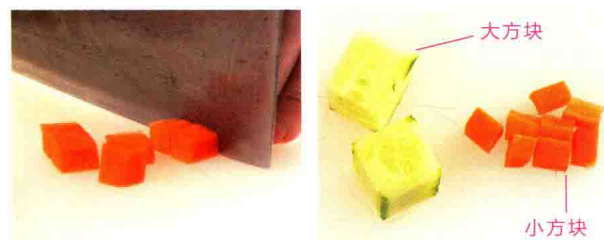


2. 斜刀切成厚 1 厘米的 3. 切好的菱形块。菱形块。

大方块、小方块



1. 切成边长 3.3 厘米以上的方块叫大方块。

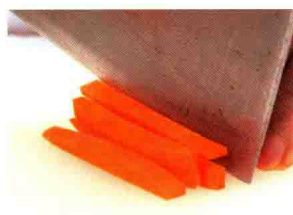


2. 切成边长 3.3 厘米以 3. 切好的大方块、小方块。下的方块叫小方块。

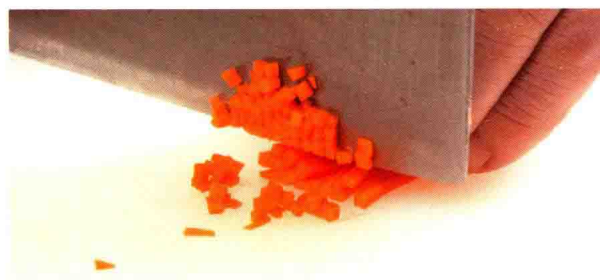
切丁、粒、末



1. 丁。先将原料加工成条，再切丁，其大小依据条之粗细而定，粗条切成大丁、细条切成小丁。



2. 粒。将食材先加工成丝，再切粒，粒比丁更小，大小如米粒。



3. 末。末比粒更小，大小如粟或芝麻。



4. 切好的丁、粒、末。

切蓉、泥



1. 将原料剁成蓉、泥。



2. 剁好的蓉、泥。

刀工特殊成形

牡丹形



1. 用斜刀法在鱼身两面各剖4刀。



2. 加热后鱼肉即卷曲成牡丹花瓣形。

波浪形

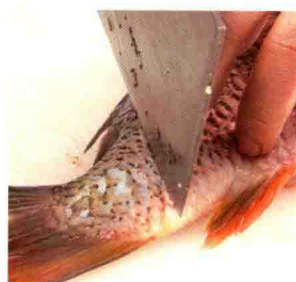


1. 用直刀法在鱼身两面剖成一条条较密的弯曲刀纹。



2. 加热后鱼肉即可成波浪形。

一字形



1. 用直刀法在鱼身两侧，由鱼背向鱼肚侧依次拉刀数。
2. 两侧剖刀，需剖同样的刀数。
3. 切好的一字形。

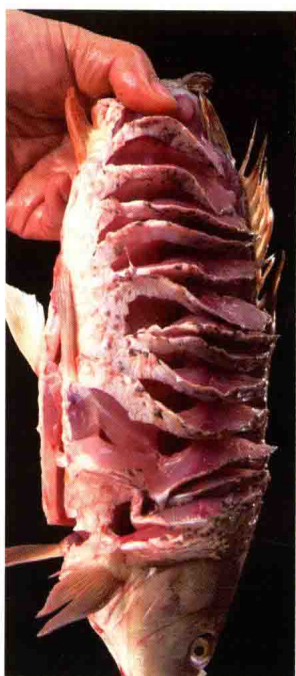


3. 切好的一字形。

百叶形



1. 将鱼身两侧用直刀法贴骨横片进去，刀距约1厘米宽，剖到鱼脊骨。



2. 提起鱼尾时，两侧鱼肉向下翻开，即呈百叶形。