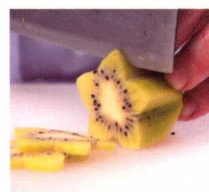




烹饪全图解系列

→ 名厨食材处理秘诀大公开，让你的厨艺步步高升

大厨不传的 食材处理技法



中华饭店协会理事 中华老字号传承优秀掌门人 沈健基 双福◎主编

食材营养价值及适宜人群

食材处理过程分步图解

举一反三菜品

名厨制作示范

居家必备厨艺升级宝典



中国纺织出版社



烹饪全图解系列

大厨不传的 食材处理技法

中华饭店协会理事 中华老字号传承优秀掌门人

沈健基 双福◎主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨不传的食材处理技法 / 沈健基, 双福主编. —北京:
中国纺织出版社, 2015.7
(烹饪全图解系列)
ISBN 978-7-5180-1748-5

I. ①大… 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 (2015) 第140311号

大厨不传的食材处理技法

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>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 8

字数: 97千字 定价: 29.80元

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1章

实用食材处理加工技法

- 2 常用食材处理工具
- 3 刀具保养与基本刀工
- 5 刀工基本成形
- 8 刀工特殊成形
- 13 常用食材其他处理方法



第2章

蔬菜类食材处理及烹饪

- 香菇
- 17 香菇烧油菜
- 番茄
- 18 奶香番茄汤
- 西芹
- 19 桃仁嫩芹
- 莴笋
- 21 果汁莴笋
- 青椒
- 22 酿青椒
- 竹笋
- 23 春笋烧腊肉
- 苦瓜
- 25 水晶苦瓜
- 甘薯
- 27 拔丝甘薯
- 银耳
- 29 莲子银耳汤
- 木耳
- 31 肉末木耳
- 芦笋
- 32 芦笋莲珠

百合

- 33 百合莲子汤

土豆

- 35 黄金土豆指

韭菜

- 37 韭菜春卷

豆角

- 39 麻汁豆角

茄子

- 41 鱼香茄盒

油菜

- 42 干贝扒油菜



第3章

河海鲜类食材处理及烹饪

鲤鱼

- 45 糖醋鲤鱼

虾

- 47 干烧大虾

鲈鱼

- 48 滑炒鲈鱼片

带鱼

- 49 酥香带鱼

海螺

- 51 油爆海螺

鲑鱼

- 53 椒盐鲑鱼球

鳗鱼

- 55 蒜子烧鳗鱼

鲍鱼

- 57 鸽蛋鲍鱼

牡蛎

- 59 柠檬生蚝

海参

- 61 葱烧海参

鱿鱼

- 63 白灼鱿鱼花

章鱼

- 65 辣炒八带玉米饼



目录

Contents

海蜇

67 糖醋蜇头

蛤蜊

69 辣炒蛤蜊

蟹

71 姜汁活蟹

草鱼

73 豆花水煮鱼

扇贝

74 芙蓉干贝



第 4 章

肉禽类食材处理及烹饪

猪肉

77 蒜泥白肉

猪腰子

79 火爆腰花

鸭掌

81 翡翠鲜菇鸭掌

蹄筋

83 红烧蹄筋

鸡胸肉

85 菠萝炒鸡球

猪蹄

87 红烧猪蹄

猪心

89 爆炒猪心

牛肉

91 生菜黑椒牛肉粒

猪肠

92 椒盐扳指

皮蛋

93 剁椒皮蛋

猪肚

95 麻辣肚丝

鸡心

97 孜然鸡心

猪肝

99 麻辣猪肝

腊肉

101 腊肉炒蒜薹

整鸡

103 辣子鸡

鸡翅

104 口蘑烧鸡翅



第 5 章

果品类食材处理及烹饪

芒果

107 芒果西米露

苹果

109 瘦肉苹果润肤汤

猕猴桃

111 猕猴桃黑米捞

香蕉

113 核桃仁烩香蕉

桂圆

115 红枣桂圆糖水

莲子

116 黄芪莲子鸡汤



第 6 章

米面豆类食材处理及烹饪

面条

119 炸酱面

粉条

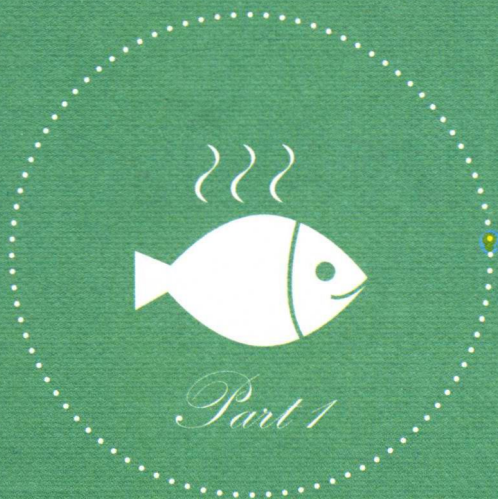
121 猪肉炖粉条

薏米

123 香菇薏米饭

腐竹

124 牛肉腐竹粉丝



第 1 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

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

可以轻松快速地刮掉蔬果皮，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。





保养

存放



1



2

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



2



3



4



5



6



7



8

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



2

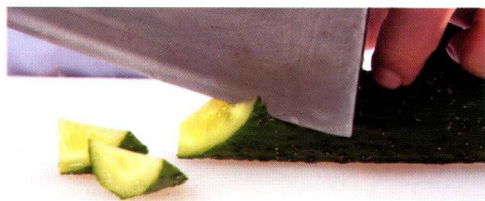
1. 右手握住刀柄，左手掌心握住刀的前部前端。刀尖放在菜墩上，刀的后部抬起。
2. 对准要切原料，双手交替用刀铡切下去。

锯切



锯切是推切和拉切合用的综合切法。

滚刀切



①



②

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



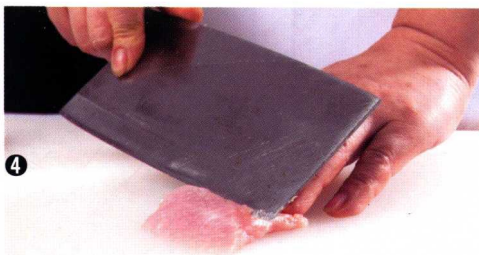
①



②



③



④

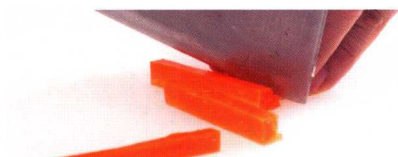
1. 将刀刃放平，和原料平行。
2. 推拉切成片状。
3. 斜刀片，左手按稳原料，右手持刀，刀刃与原料成45°左右的角。
4. 反刀片，刀刃向外，刀面压在左手指间关节处，轻轻推进原料。



切条



①



②



③

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



②



③

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

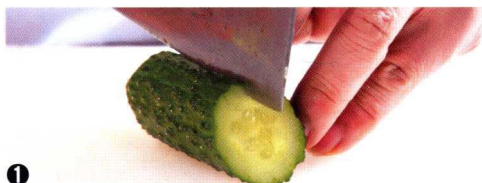


②

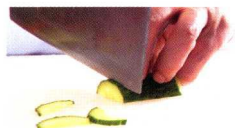
③

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



②

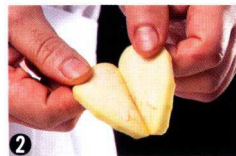
③

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



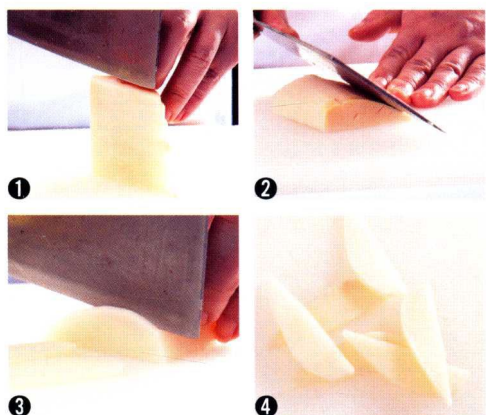
①



②

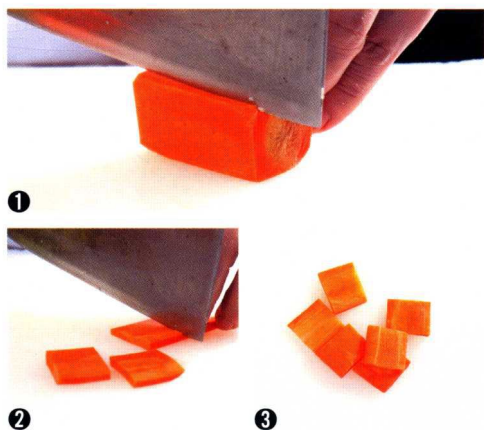
1. 夹刀片用切的刀法，一刀不断一刀切断。
2. 夹刀片展示。

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厘米的薄片，即成柳叶片。
4. 切好的柳叶片。

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。

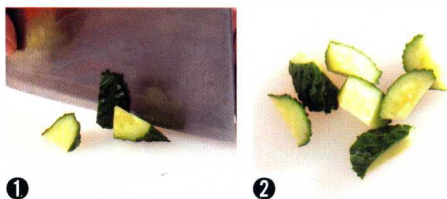
切段



1. 将原料片成2厘米厚的大片。
2. 再将片切成指条，即成段。

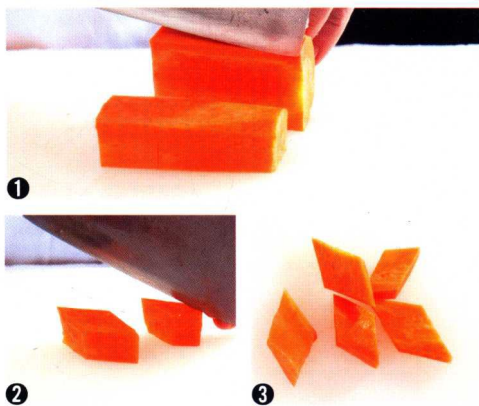
切块

滚刀块



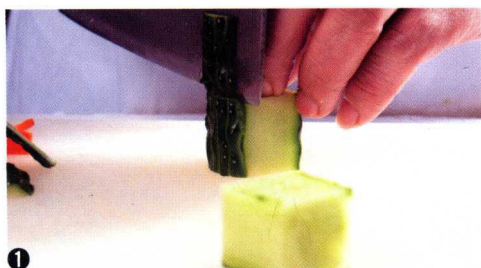
1. 选用长形或圆形的原料。
2. 将其在滚动中直刀切成均匀的菱形块。

菱形块

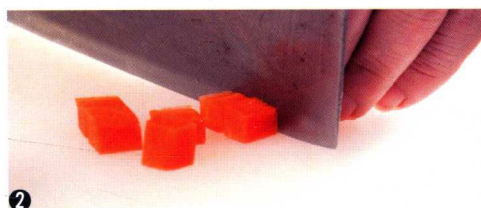


1. 先将原料切成约1.7厘米的条状。
2. 斜刀切成厚1厘米的菱形块。
3. 切好的菱形块。

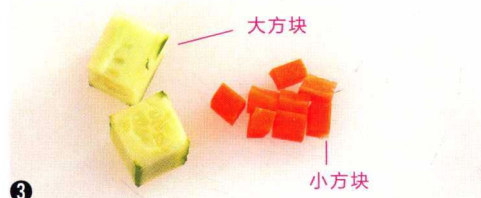
大方块、小方块



①



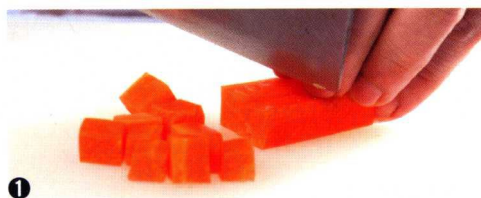
②



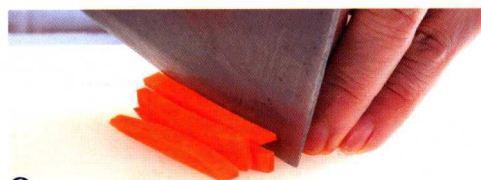
③

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厘米以下的方块叫小方块。
3. 切好的大方块、小方块。

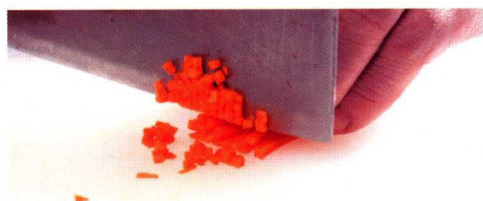
切丁、粒、末



①



②



③



④

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



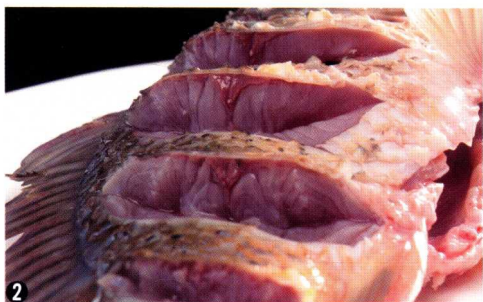
①



②

1. 将原料剁成蓉、泥。
2. 剁好的蓉、泥。

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，从鱼头开始，剖出“一”字形刀纹。
2. 两侧剖刀，需剖同样的刀数。
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。

海鸥形



1. 用直刀法将鱼身两面剖成海鸥飞翔的抽象形状。
2. 加热后鱼肉即成海鸥形。

柳叶形



1. 先在鱼身上由鱼头向鱼尾方向剖一长刀纹，再以这道纹为起点，在背部、腹部分别剖刀。
2. 加热后鱼肉即呈现出柳叶形。

斜格形



3

1. 用直刀法将鱼两面剖出许多纵横相交的刀纹，即若干个斜格格形。
2. 加热后即出现斜格花纹。
3. 切好的斜格形。

“人”字形



2

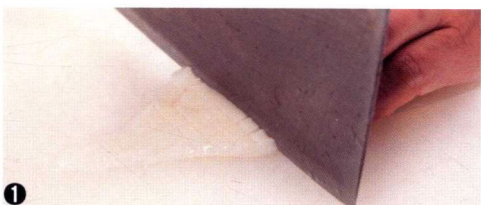
1. 用直刀法将鱼身两面剖出“人”字形花刀。
2. 加热后鱼肉即呈“人”字形。

鸭掌形



1. 用直刀法在鱼身两侧刮成“个”字形刀纹，形似鸭掌。
2. 加热后即呈鸭掌形。

玉米形



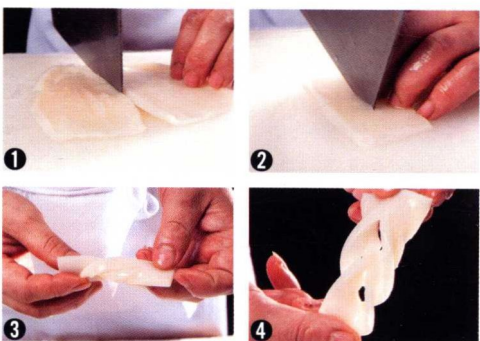
1. 在原料上用直刀法顺长轴方向刮成一条条间距为0.5厘米的横刀纹，深度为原料厚度的4/5。转90°角，再用直刀法刮成与横刀纹垂直交叉的竖刀纹。
2. 加热后即可卷成玉米形。

麦穗形



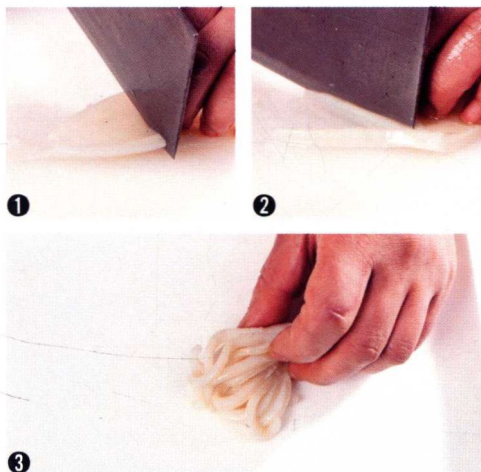
1. 先用推刀法在原料上刮出一条条平行的斜刀纹，再转一个角度，用直刀法刮成一条条与斜刀纹垂直相交的直刀纹，然后顺着原料筋纹切长方块即可。
2. 加热后鱼肉即可卷曲成麦穗形。

麻花形



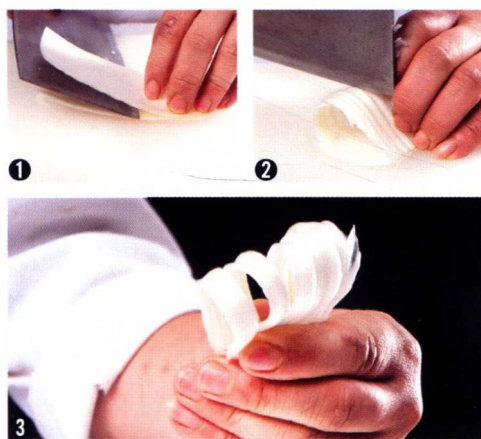
1. 先将原料片成5厘米长、2厘米宽的薄片。
2. 在原料中间顺长划4厘米长的切口。
3. 再在切口的两旁各划一道3.5厘米长的切口，用手抓两头，从中间的刀缝穿过，拉紧，即成麻花形。
4. 处理好的麻花形。

兰花形



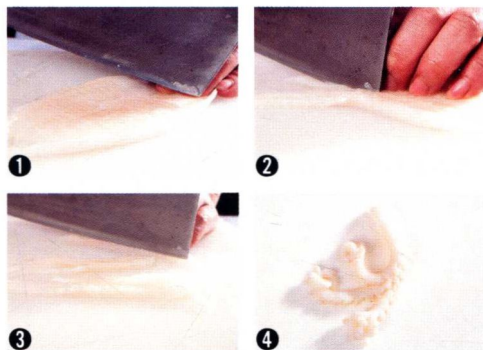
1. 先将原料切成约4厘米见方的薄片。
2. 将片的3/5切成细丝。
3. 将细丝卷起，加热后即卷曲成兰花形。

佛手形



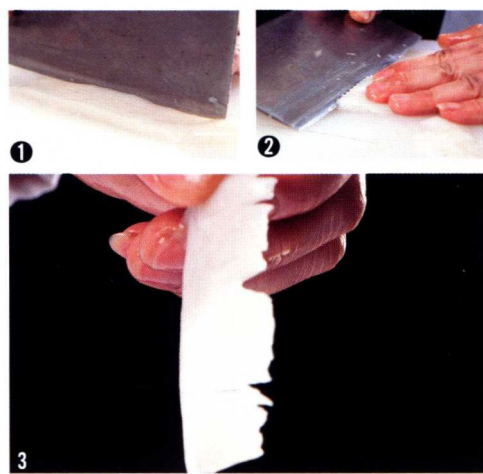
1. 将原料片成4厘米长、2厘米宽的薄片。
2. 在原料的3/5处用刀尖划4刀，再卷曲成佛手形。
3. 处理好的佛手形。

凤尾形



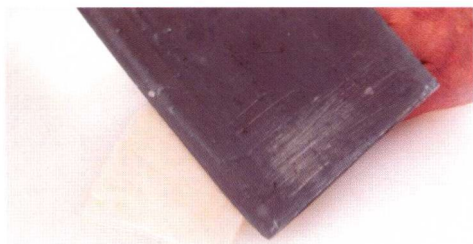
1. 将原料用拉刀法刮成一条条平行的斜刀纹。
2. 再转一个角度，用直刀法刮一条条与斜刀纹垂直相交的直刀纹。
3. 然后顺着原料筋纹切成长方块。
4. 加热后即卷曲成凤尾形。

梳子形



1. 将原料用直刀法刮出一条条平行的直刀纹。
2. 再转一个角度，用刀斜片成片，即成梳子状。
3. 处理好的梳子形。

蓑衣形



①



②



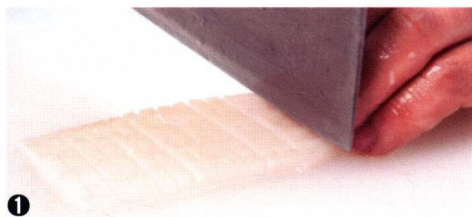
③



④

1. 先将原料的一面削成麦穗形花刀。
2. 再将原料翻过来，用推刀法削一遍，其刀纹与正面斜十字纹呈交叉形。
3. 加热后即卷曲成蓑衣形。
4. 蓑衣形展示。

核桃形



①



②

1. 利用纵横剖的方法在原料内侧剖成小方格花纹，刀线深度为原料厚度的2/3，再改刀成4厘米大小的三角块，成核桃花刀。
2. 加热后卷曲成核桃形状。

竹节形



①



②



③

1. 将原料切成4厘米长、2.5厘米宽、1厘米厚的块。
2. 顺长剖3刀，再转一个角度，在原料的两端用直刀剖2刀。
3. 加热后即卷曲成竹节形。