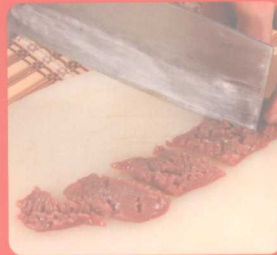


尚锦文化

厨艺必修课系列 1

实用 刀工技法

韩应成◎主编

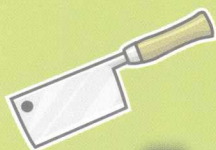


中国纺

织出版社

厨艺必修课系列1

实用 刀工技法



韩应成 主编
李传刚 副主编

本书顾问：张文彦 张铁元 林月生
菜肴制作：韩应成 李庆春 韩彦龙 李传刚
王高奇 姜海涛 李彦位 胡绪良
李 艮 吴文波 李亚雪 崔海彬
菜肴摄影：刘志刚
摄影助理：刘 计 杨世峰 赵文弟 刘 巍
李永兵 刘柱良



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用刀工技法 / 韩应成主编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.3

(厨艺必修课系列; 1)

ISBN 978-7-5064-5460-5

I.实… II.韩… III.烹饪—原料—加工 IV.TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第212713号

责任编辑: 卢志林 责任监印: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 78千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前言



刀工技艺是我国传统烹饪技艺中的奇葩，刀工技艺的变化、巧妙、博大精深，无国可敌。

战国时期《庄子》一文中曾记载“庖丁解牛”的故事：一日，庖丁到文惠君府为其宰杀牛。但见他用手按牛，用肩靠牛，用脚踏牛，用膝抵牛，动作熟练自如。在将刀刺入牛身时，皮肉与筋骨剥离的声音，与庖丁运刀时的动作互相配合，美妙动人。那宰牛时的动作就像踏着商汤时代的乐曲《桑林》起舞一般，而解牛时发出的声响也与尧乐《经首》十分合拍。

时至今日，每当我有幸参观名厨加工原料，听着用刀剃出的马蹄韵律，也会自然产生一种悦耳轻盈美感。难怪清朝龚自珍在《明良论四》中感叹：庖丁之解牛，伯牙之操琴，羿之发羽，僚之弄丸，古之所谓神技也。

高级烹饪技师、世界美食药膳大师韩应成先生是北京应用技术大学饭店旅游学院早期毕业的高才生，又是烹饪大师张铁元先生的高徒。从事烹饪工作20余年，其人品率直无垢、做事严谨、技艺精湛，曾多次应邀在中央电视台及地方台表演烹饪及刀工绝技。20世纪90年代我曾担任他所在系的系主任，故对他有较深了解。韩应成先生有今日之成就并不在于其天赋有多高，而完全来自他的勤奋、好学及虚心处世的态度。世间万物都有其固有规律，只要我们在实践中做有心人，不断摸索，持之以恒，就能穷达根本，掌握规律，成为本行业专家。

袁枚在《随园食单》一书中写道：工欲善其事，必先利其器。良厨应先多磨刀、多换布、多刮板、多洗手，然后治菜。现代学厨之人往往轻视刀工，待数年后方悟其重要，重新捡拾，暗自苦练，否则终生难成良厨。此书的问世，将为学厨之人提供借鉴范本，为弘扬中华餐饮文化，交流烹饪技艺做出贡献。

张文彦

2008年11月

作者简介

韩应成，大专文化，先后拜于北京饭店素菜大师林月生、中国烹饪大师张铁元先生门下。现为国家职业技能高级考评员、中国药膳专业技术委员会理事、中国药膳大师、首都保健营养美食学会特邀理事、高级营养保健师、中式烹调高级技师、北京当代名厨。

作者擅长北京菜、官府菜、素菜、药膳养生菜烹制及宴会设计，曾数次参加“世界美食养生药膳大赛”和“全国烹饪大赛”，荣获多枚金牌。多次受邀到CCTV-1《天天饮食》、BTV-7《生活一点通》栏目组、国家部委餐厅、各大烹饪院校讲授菜肴制作。



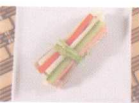
基础篇



一、烹饪刀工基础知识	7
1. 烹饪刀工概述	7
2. 刀工在烹调中的意义和作用	7
二、刀具种类	8
1. 片刀	8
2. 砍刀	8
3. 剪刀	8
4. 削皮刀	8
5. 尖刀	8
6. 一字刀	8
三、刀具的保养	9
1. 使用前的保养	9
2. 使用中的保养	10
3. 使用后的保养	11
四、砧板知识	11

1. 砧板的种类	11
2. 砧板的保养	11
五、刀工操作方法	12
1. 持刀法	12
2. 站姿	12
3. 持料法	13
4. 运刀法	13
六、刀工操作的基本要求	13
1. 安全操作	13
2. 配合烹调	13
3. 均匀整齐	14
4. 物尽其用	14
5. 清洁卫生	14
6. 保持营养	14

刀工技法和应用篇



一、基本刀法	16
1. 切法	16
2. 片法	20
3. 剞刀法	23
4. 劈	24
5. 剁	24
6. 其他刀法	26
二、原料的切割技巧	26
1. 段纹切	26
2. 顺纹切法	27
3. 斜纹切法	27
三、刀工处理形态与方法	28
1. 块	28
2. 片	30
3. 丝	33

4. 条	33
5. 段	34
6. 丁	34
7. 粒	35
8. 末	35
9. 蓉泥	35
10. 球	36
11. 橄榄形	36
四、整料出骨	37
1. 整料出骨的意义和作用	37
2. 整鱼出骨	38
老蚌怀珠	38
鱼羊鲜	40
3. 整禽出骨	42
八宝葫芦鸭	42

花刀篇

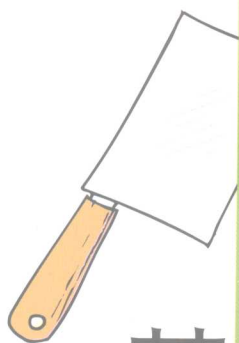


一、菊花花刀	46	玉粟鱼	62
菊花鱼	46	十一、松鼠鱼花刀	64
二、十字花刀	48	松鼠鱼	64
干烧鱼	48	十二、麻花花刀	66
三、麦穗花刀	50	十三、狮子鱼花刀	66
油爆鱿鱼	50	金毛狮子鱼	67
四、米字花刀	52	十四、灯笼花刀	68
兰花四宝蔬	52	十五、梳子花刀	68
五、荔枝花刀	54	荆楚武昌鱼	69
荔枝腰花	54	十六、回纹花刀	70
六、蓑衣花刀	56	金塔扣肉	70
七、牡丹花刀	56	十七、葡萄形花刀	72
糖醋黄鱼	57	葡萄鱼	72
八、柳叶花刀	58	十八、如意形花刀	74
清蒸武昌鱼	58	十九、X形花刀	74
九、鱼腮花刀	60	二十、笔筒花刀	75
鱼香茄子	60	二十一、寿字花刀	76
十、玉粟花刀	62		

刀工与配菜篇



一、刀工与冷荤组配	78	三鲜酿豆腐	92
二、刀工与热菜组配	79	三、刀工与料头	94
1. 配菜的基本作用	80	1. 用于红烧的料头	94
2. 配菜的基本要求	80	2. 用于干烧的料头	94
3. 配菜的基本方法	82	3. 用于清炖的料头	94
炸烹虾段	83	4. 用于炸烹的料头	95
芫爆里脊丝	84	5. 用于油爆的料头	95
素什锦	85	6. 用于油焖的料头	95
麒麟蒸鳊鱼	87	7. 用于椒盐的料头	95
翠环虾仁	88	8. 用于爆炒的料头	95
炸佛手	90	9. 用于干煸的料头	95
血糯山药	91	后记	96



基础篇



一、烹饪刀工基础知识

1. 烹饪刀工概述

所谓烹饪刀工，就是使用刀，将烹饪原料加工成一定形状的持刀技术。在旧石器时代，人类已懂得运用简单的石刀、石斧来切割大块的食物。到了青铜器时代，直至后来的铁器工具的运用，刀工技术逐渐得以发展。孔子的“食不厌精，脍不厌细”、“割不正不食”，则充分说明了早在两三千年前，先贤圣人们已非常重视刀工技术在烹饪中的重要地位和作用。随着不同朝代的更换交替和烹饪技术的不断发展，刀工技术也有了更多的发展和创新。到了清朝时期，形象生动的花刀削法，为“满汉全席”增添了许多光彩。如今，日臻精妙的烹饪刀工艺术，已成为中国烹饪文化艺术瑰宝中一颗璀璨的明珠。

2. 刀工在烹调中的意义和作用

行业内曾流行过这样一句话“三分灶，七分案”。虽有些夸张，但确也道出了刀工在烹调中的重要作用。当一道刀工精美、整齐划一、造型逼真的菜品呈现在您的眼前时，一定会让您赏心悦目，不忍下箸。毫不夸张地说，精妙绝伦、变幻无穷的刀工艺术，赋予了中国烹饪艺术的生命力。

刀工技术在烹饪中的作用，主要体现在以下几点。

- (1) 便于食用。将大块食物切割成细小形状，既方便了食用，也更利于人体消化和吸收，这是刀工最基本的功能和作用。
- (2) 便于烹调。大家都知道，烹饪原料的体积越大，加热的时间也越长，也更难以入味。当我们通过巧妙的刀工技法，将原料加工成符合烹调要求的各式形状后，无论是急火爆炒，或小火烧炖，皆可得心应手。
- (3) 丰富菜肴品种。中国菜肴品种丰富多彩，是世界其他任何国家所无法比拟的。当然，除了中国烹饪原料和烹调技法之丰富外，刀工技法也起到了非常重要的作用。如同样一条鱼，可以通过刀工处理方式的不同，制作成“五彩鱼丝”、“熘鱼片”、“炒鱼米”、“糖醋鱼”、“干烧鱼”等风格迥异、多姿多彩的菜肴。



- (4) 美化菜品。高超的刀工技术，可以为菜肴增添许多光彩。普通的原料，通过不同的刀工处理，立刻变成惟妙惟肖、精细绝伦的艺术品。如威风凛凛的“金毛狮子鱼”，细如发丝的“三丝豆腐羹”等。这种将食用性与观赏性巧妙、紧密地结合在一起的烹饪艺术，是中国广大厨师工作者的智慧结晶。

二、刀具种类

烹饪刀具种类繁多，不同菜系、不同地方也都不尽相同。可按产地、功能、形状等进行分类。常用的刀具按其功能大致可分为以下几类。

1. 片刀

片刀主要用于切或片柔软细嫩的动植物原料。

2. 砍刀

砍刀主要用于斩、剁砍较为坚韧或带骨刺的动植物原料。

3. 剪刀

剪刀是主要用于修剪原料的工具。

4. 削皮刀

削皮刀是主要用于根茎类植物性原料的削皮工具。

5. 尖刀

尖刀主要用于剔骨、雕刻。

6. 一字刀

一字刀刀身长度一般在30厘米左右，刀面三方有刃，主要用于整鱼脱骨。





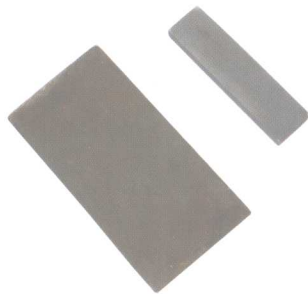
三、刀具的保养

刀具的保养，贯穿于刀具使用前后的整个过程。刀具保养得好才能在使用中得心应手，发挥应有的技术水平，充分展示刀工的魅力。否则，空有高超的刀工技艺，也只能“望刀兴叹”了！

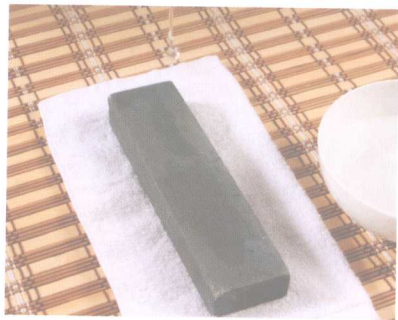
1. 使用前的保养

“工欲善其事，必先利其器”，也就是人们常说的“磨刀不误砍柴工”。磨刀是刀具保养的重要内容，更是使刀具保持锋利的一项技术措施。

- (1) 磨刀石。磨刀先要选择合适的磨刀石。磨刀石按材质可分为人造和天然两大类，均有粗细之分。人造磨石中的粗沙油石，适合新刀开刃或刀刃有缺损的初步打磨；细沙油石，可进一步将刀刃研磨至锋利。现餐饮业大多使用人造油石。天然磨刀石中的粗沙磨石，与粗沙油石功能相同；细沙磨石，质地较细沙油石更为紧密细腻，可将刀刃磨得极为锋利。



- (2) 磨刀。通常市场购买来的新刀，由于刀膛和刀刃较厚，要先“开刃”。所谓开刃，通俗地说，就是将新购买的刀具，根据刀刃厚薄情况，先用粗磨刀石或借助其他工具，将其磨薄，以使用细磨刀石再进一步研磨至刀刃锋利的一道工序。如今，市场所售刀具，刀刃大都处理好了，可节省“开刃”的工序，直接进行研磨工序。



- ① 准备工作。事先将磨刀石用清水浸透，放置平稳（可在磨刀石的下面垫块毛巾防其滑动），磨刀石旁放上一碗清水备用。

- ② 磨刀方法。两脚自然分开，呈丁字步站稳，一手持刀柄，一手拿稳刀背前端，刀背向上翘起，刀刃向下倾斜，与磨刀石形成一定的夹角（倾斜角度一般在 $20^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，主要根据刀膛的厚薄来决定）。双手配合，在磨刀石上做前后连续推拉动作。最后，换细磨刀石将刀刃研磨锋利。



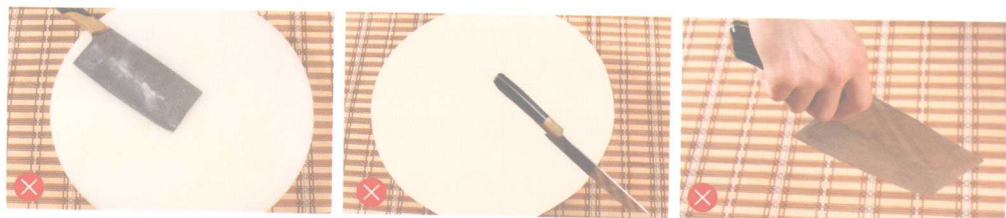
- ③ 检测方法。刀刃磨得是否锋利，可以通过眼观和触摸两种方法。第一，观察刀刃，以无白色线条为佳；第二，将刀刃放置在指甲盖上拉动，若有涩感，说明刀刃锋利。否则，则需继续研磨。

2. 使用中的保养

- (1) 刀刃锋利，使用得法，方能使刀刃长时间保持良好状态。日常工作中，要根据原料的质地及加工要求，正确选择和使用不同的刀具，不可混用，以避免刀刃卷刃或缺口。冷冻原料要待解冻后再加工。
- (2) 砧板，又称菜墩、菜板，应选择软硬适中的纵纹木质或塑胶材质的砧板。避免在坚硬物体或金属板上使用刀具，以免损伤刀刃。同时，也应保持板面干净、平整。
- (3) 刀具暂停使用时，要平放在砧板中间，四周不漏刀身。不要将刀扎在砧板上或边缘，以免刮碰掉落，造成刀具损坏；同时也应避免将刀具放置在菜筐、水池（盆）中，或高处的工作台、工作架上，以免发生危险。



放置、传递、携带正确图



放置、传递、携带错误图

(4) 刀具在相互传递时，刀柄应朝向对方，刀刃向下，确认对方拿稳后，方可松手。

这不仅是礼貌的要求，更是安全的需要。

(5) 携带刀具时，应用毛巾等软布包好刀刃，右手手掌心向上，握住刀背中部。刀刃向上，刀柄向后，手臂自然下垂，贴近腿部，避免滑倒，造成危险。

3. 使用后的保养

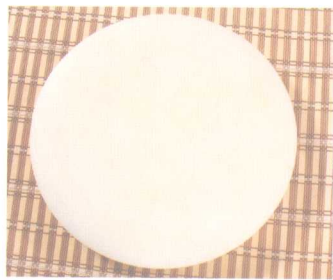
使用后，将刀擦洗干净（特别是切完土豆、藕、咸菜等含淀粉及盐分较多的原料后），擦上食用油脂（不锈钢刀具除外），放入专用刀柜中保存，或用软布包好存放，避免刀刃和硬杂物接触碰撞。

四、砧板知识

1. 砧板的种类

砧板包括菜墩和案板两类，其材质有天然木质、竹质及塑胶复合型等。

质量好的天然木质砧板，一般选用红柳树、银杏树、橄榄树、樱桃树、皂角树、橡树、松树等树木的横截面制作而成，厚度一般为5~20厘米。其中，以银杏树、红柳树、橄榄树、橡树等质量较好，因其木纹细腻，密度适中，弹性好，不损刀刃。



塑胶材质及用木质等制作的复合型砧板，因其软硬适中，干净卫生，特别适合冷荤厨师使用，也很受厨师朋友欢迎。

用木质纵纹面板或塑胶等复合材质制成的较薄的（一般厚度为2~5厘米）砧板，叫做菜板或案板，此种砧板分量较轻，易产生共振。一般作冷荤和切蔬菜使用。

2. 砧板的保养

(1) 新砧板（塑料及复合材料砧板除外）在使用前，应先刮掉树皮，修正边缘，刮洗净表面封腊，涂抹盐水或浸泡、蒸煮，使其质地紧密，不易干裂。

- (2) 日常使用过程中, 应经常转动, 均匀使用。待出现凹凸不平现象时, 应将其刨平。
- (3) 使用后, 要刮洗干净, 竖立放稳, 并用毛巾遮盖。
- (4) 定期用高温蒸煮浸泡, 用以消毒和防止干裂。

五、刀工操作方法



1. 持刀法

正确持刀, 能给人“菜刀在手, 成竹在胸”的感觉。一般右手握刀, 拇指和食指握住刀箍处, 手掌和其余三指握住刀柄, 握刀时手腕灵活而有力, 做到“牢而不死、灵活自如”。握刀之手应尽量保持干燥, 无油腻, 避免手滑刀脱。



2. 站姿

站姿, 也就是刀工操作时的站立姿势。站立时, 两脚要自然分开, 与肩宽相仿, 以丁字步为佳。上身略向前倾, 重心稳定, 不弯腰驼背。双肩要平, 不可一肩高一肩低。目光注视两手操作的部位, 身体自然放松, 与砧板保持一拳的距离, 砧板的上平面高度应稍低于肘部。给人以一种和谐的自然之美。



3. 持料法

一般左手持料，五指自然弯曲，呈蟹爬状按住原料。五个手指各有分工，但又要相互配合。一般中指轻按原料，并顶住刀膛，负责控制刀距，其余四指和手掌配合，控制原料滑动移位摆动。



4. 运刀法

高超的运刀技艺，能展示出刀工的神韵，让人与劳动达到高度和谐，从而产生强烈的艺术感染力。其方法是，左手控制原料，持料要稳，便于落刀。右手落刀要精准利落，自然顺畅，主要运用臂力和腕力。两手紧密配合，动作连贯、准确，控制好节奏。

六、刀工操作的基本要求

为了操作安全和保证菜肴的质量要求，应遵守以下几项基本要求。

1. 安全操作

刀工操作时，要凝神于运刀之中，注意力随着刀刃走，做到“安全第一”。熟练掌握各种刀法技巧和用力方法，下刀稳准，干净利落。特别是劈、砍、剁较硬或体积较小的原料时，材料要放稳，尽量避免用手抓握，防止翻滚，发生危险。

2. 配合烹调

中国烹饪博大精深，烹调方法多样，菜肴品种丰富多彩。不同的原料，不同的烹调方法，对原料的加工要求也不尽相同。如爆炒类菜肴和炖煮类菜肴，原料的厚薄、大小及形状要求均不同，应充分配合烹调技法和菜品质量的需要。

3. 均匀整齐

刀工处理后的原料，无论是丁或丝，条与片，还是剞花刀，应保持刀口均匀，整齐划一。这不仅是为了美观的需要，而且关系到菜肴火候的掌握和控制。

4. 物尽其用

“物尽其用，避免浪费”，是每个厨师都应努力做到的。大材大用，小材小用，因材施教，做到物尽其用。每种原料，都应充分发挥其应有的作用。所谓的下脚料，可能在另一个地方，可以成为主料。一个训练有素的好厨师，手下是不会有很大下脚料的。如芹菜叶的营养价值很高，可以洗净焯水后，凉拌食用；茄子的皮，比茄肉的营养价值还要高很多，可以收集起来，切丝炒，或烘干后炖肉，风味颇佳。

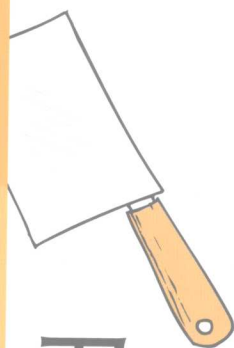
5. 清洁卫生

保证菜肴的洁净卫生，让食者吃得放心，是每个厨师应遵守的基本原则。刀工操作时，要养成良好的操作习惯。刀、砧板和砧板周围的原料、物品的摆放，都应有条不紊，清洁整齐，干净利索。力求做到“手下清，脚下清，收档清”。同时，还应具备一定的专业知识。如发芽的土豆应剔除芽尖；肉中的淋巴要去除。整日邋里邋遢，不学无术的厨师，是很难在烹饪事业中有所建树的。

6. 保持营养

营养健康是现代人们的饮食新观念。尽可能地保持原料的营养成分，使之不流失或少流失，是每位厨师应努力追求的。如蔬菜类要先洗后切；青椒顺切要比顶刀切营养流失得少，等等。这些都是减少原料营养素受损失的有效措施。





刀工技法和应用篇

一、基本刀法

根据刀的运行轨迹和方法，刀法大致可分为切法、片法、剞刀法及其他刀法等。

1. 切法

切法是刀工技法中最基础和最常用的一种刀工技法。按照刀的运行轨迹，可将其分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚刀切等。一般适用于无骨的脆性和柔软性原料。

(1) 直切。直切是刀刃朝下，由上而下，垂直用力的一种运刀方法。一般适用于无骨刺的细嫩或脆性原料。主要靠手腕由上而下、连续不断、有节奏的运动，将原料直接切断。此种刀法速度快，效率高，也叫跳刀切。



操作方法

- ① 右手握刀，左手持料，用中指第一关节顶住刀膛。
- ② 右手腕垂直向下发力，将原料切断。
- ③ 随着右手手腕有节奏的上下连续运动，直至将原料切完。



操作要点

左手中指要均匀向后移动，并控制好节奏，方可保证刀口均匀。若原料体积或韧度较大，需用小臂带动手腕用力。初学者，先要放慢速度，避免发生危险。