



高职高专“十一五”规划教材

烹饪

张胜来 主编

王爱明 副主编



基本技能

PEHSUREN JIBEN JINENG



化学工业出版社



化学工业出版社 | 教学资源网
www.cipedu.com.cn

专业教学服务支持平台

烹饪基本技能

PENGRÉN JIBEN JINENG



ISBN 978-7-122-05113-4



9 787122 051134 >

定价：39.00元



高职高专“十一五”规划教材

烹饪



基本技能

PEIKOEN JIBEN JIHENG

张胜来 主编

王爱明 副主编



 化学工业出版社

· 北京 ·

本书是烹饪专业进行基本技能训练的必备教材,旨在介绍与烹饪有关的各项基本技能。将学习烹饪所需要的基本技能分为七个技能模块,即烹饪勺工,烹饪刀工、刀法,料形加工,火候的识别与油温的控制,烹饪原料的初加工,烹饪原料的保护性加工和基本味型的调制等。对每个技能模块分别进行了系统的介绍,图文并茂、通俗易懂,并附有教学课件,便于教学和学生自学。

本书既可作为高职、中职院校烹饪专业及职业培训等的教学用书,也可供宾馆、饭店的厨师和广大烹饪爱好者使用。

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基本技能/张胜来主编.—北京:化学工业出版社,2009.5

ISBN 978-7-122-05113-4

高职高专“十一五”规划教材

I. 烹… II. 张… III. 烹饪-方法-高等学校:技术学院 IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039261号

责任编辑:旷英姿
责任校对:周梦华

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张13 字数312千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.00元

版权所有 违者必究

高职高专“十一五”规划教材
《烹饪基本技能》

主 编：张胜来

副主编：王爱明

编 者（按姓氏笔画排列）

丁玉勇 王爱明 孙克奎

孙传虎 杜文宗 张胜来



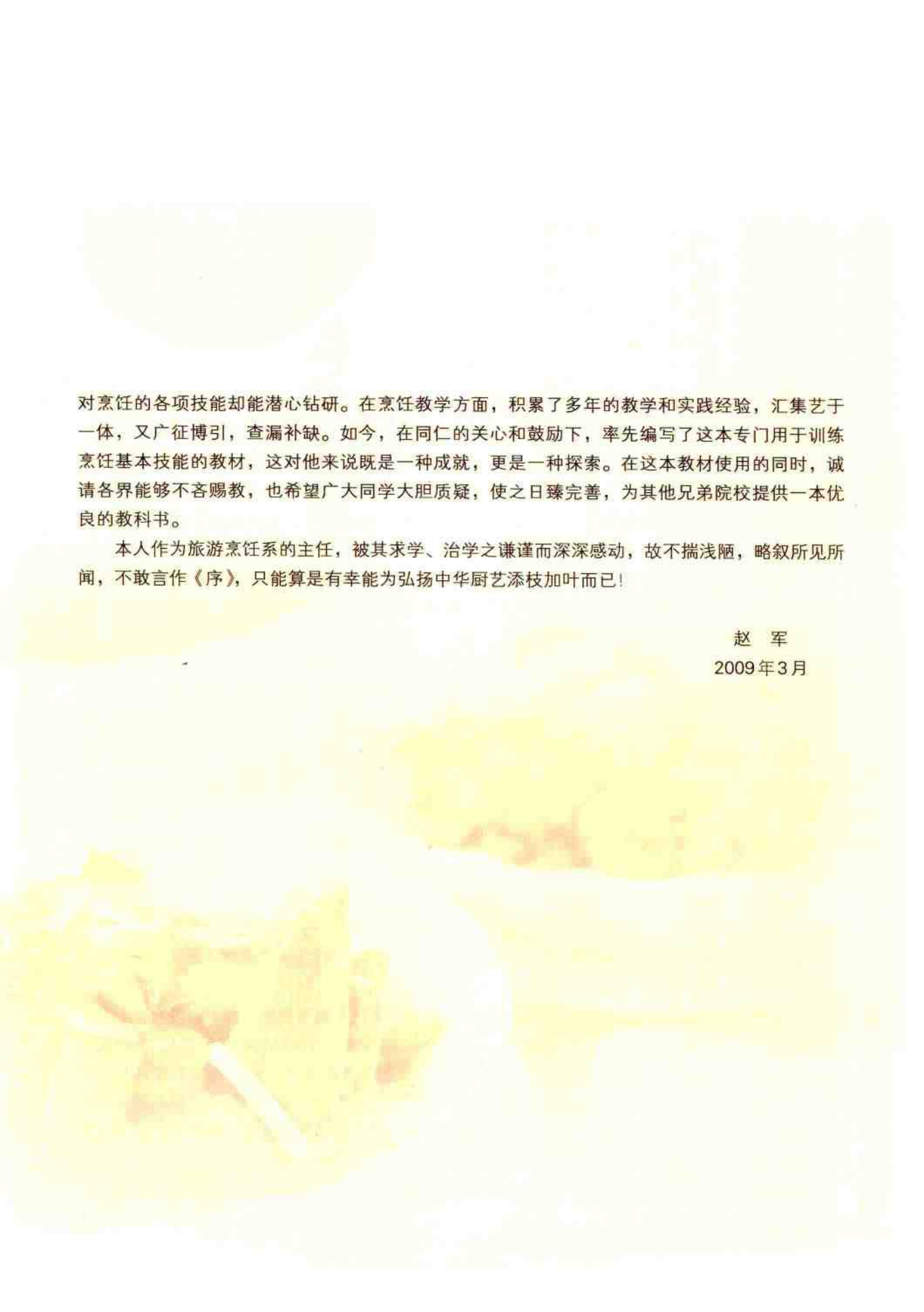
随着人们生活水平的提高和对餐饮业需求的急剧增长，我国的高等烹饪教育得到了迅猛发展，高等烹饪的教材建设也取得了一定的成果。但是由于我国的高等烹饪教育起步较晚，同时由于各地区办学的差异性和局限性，各地各校自主设教、自主施教的形式不可避免地造成了许多高等烹饪教育教材的“百花齐放”。不少教材没有实践支撑；有的内容交叉重复；有的浅尝辄止不够深入。针对这种情况，广大烹饪教育工作者殷切期盼有适合我国高等烹饪专业的教材出版。

江苏食品职业技术学院旅游烹饪系在烹饪工艺与营养专业建设中尤其重视教材建设。2002年我系就专门组织一批校外专家和校内专业骨干教师组成烹饪专业指导委员会，就专业设置、课程体系、教学内容等问题展开了充分的研讨。我们明确了在没有任何烹饪基础的烹饪专业学生当中开设一门《烹饪基本技能》的课程，确定了该门课程的主要教学内容、教学目标和教学方法。课程内容主要集中在：烹饪勺工、烹饪刀工与刀法、原料形状的加工、原料的摘洗加工、宰杀加工、干货涨发、火候的识别、油温的控制、挂糊、上浆、拍粉、勾芡以及各种基本味型的调制等。同时将其他部分的技能分别整合到与之相对应的课程中去。例如把原料的识别与鉴定整合到《烹饪原料学》中，把一些制馅工艺整合到《面点工艺学》中等。实施“教学做一体化，讲看练相结合”的教学方式。

2005年夏，在烹饪专业论证会上，学院领导鼓励我们要敢于突破固有模式和界限进行大胆探索，组织力量自己编写适用教材。我系很快组织烹饪教研室的专业教师进行充分的研讨和论证，确定了编写计划，并于2006年编印了名为《烹饪刀工·勺工》的校本教材，使用三年来深受学生好评。目前这本《烹饪基本技能》教材在原来的基础上又进行了深入探讨，以烹饪活动必需的各项基本技能为主线，进行了更加合理的技能模块划分，具有更强的实践指导意义，值得向全国推广。

本书由我系张胜来老师在悉心钻研和充分实践的基础上精心编写的基本技能训练教材。虽说在烹饪基本技能方面各门各派的教材和教法上各有特点，但是我觉得张胜来老师的这本教材更富特色！他能从实际操作的实践中总结出一定的理论，又能用其理论体系有效地指导烹饪教学实践。教材实践指导性很强，对烹饪基本技能的训练定能起到积极的作用。他还专门把与烹饪最为密切的各种基本技能进行模块化，单独列为一章，既增加了烹饪基本技能的实际内容，同时也为其他专业技能的学习奠定了良好的基础。这本教材图文并茂，通俗易懂。

我与胜来同志同校执教多年，颇为其刻苦勤勉的实干精神所感。他虽然是科班出身，但是



对烹饪的各项技能却能潜心钻研。在烹饪教学方面，积累了多年的教学 and 实践经验，汇集艺于一体，又广征博引，查漏补缺。如今，在同仁的关心和鼓励下，率先编写了这本专门用于训练烹饪基本技能的教材，这对他来说既是一种成就，更是一种探索。在这本教材使用的同时，诚请各界能够不吝赐教，也希望广大同学大胆质疑，使之日臻完善，为其他兄弟院校提供一本优良的教科书。

本人作为旅游烹饪系的主任，被其求学、治学之谦谨而深深感动，故不揣浅陋，略叙所见所闻，不敢言作《序》，只能算是有幸能为弘扬中华厨艺添枝加叶而已！

赵 军

2009年3月



改革开放以来,伴随人们生活水平的不断提高和中国餐饮业的迅猛发展,我国的烹饪教育也越来越为人们所重视,很多普通高校、高等职业学院都相继开设了烹饪专业,其教学目标主要是为社会培养一大批“懂理论、会技能”的合格一线生产人员和管理者。为达到这个目标,烹饪基本技能在烹饪教学中的作用越来越明显,尽管各所院校开设相关技能的课程名称不同,但是在其教学课程安排上一般都少不了烹饪基本功。由此可见,烹饪基本技能是烹饪专业不可或缺的一门课程,是学习烹饪技能的基础。但囿于我国的烹饪教育起步比较晚,到目前为止还没有一本相对完善的《烹饪基本技能》教材出现。自2006年起,笔者在这个方面做了一定的努力和尝试。历经两年多的苦心奋斗,在多所院校同行的共同研讨下,借鉴多本教材的经验,制订了编写提纲,并与同行教师进行稿件撰写,又和一些烹饪名师合作,对相关实例进行了实践操作和图片拍摄,并完成了稿件。

本教材具有如下特点:

1. 教材将与烹饪密切相关的基本技能分成“烹饪勺工”、“烹饪刀工与刀法”、“料形加工”、“火候调节与油温控制”、“烹饪原料初加工”、“烹饪原料的保护性加工”和“基本味型的调制”七大技能模块分别进行系统地阐述。每一个技能模块单列一章,以理论够用为度,充分突出实践技能。

2. 教材采用图文并茂的方式,比较系统地介绍了各大技能模块的操作过程和关键点所在,既形象又直观,比较容易学习和领会。

3. 本书的作者都是具有多年烹饪教学和烹饪实践经验的双师型教师和从事宾馆实践工作的烹饪名师。编写教材中的绝大部分图片是由编者自己拍摄和制作的,内容取材非常适合烹饪教学的需要。

4. 本教材配有适合系统教学的课件,为烹饪技能的教学提供了方便。

为满足各章内容的教学要求,本书从烹饪勺工到基本味型调制等内容进行系统编排,训练场地从室外安排到室内,但在实际教学中可以灵活选择和掌握。建议课程安排为60~70课时。

本教材编写分工如下:张胜来编写第一章、第二章、第三章(部分)、第七章;丁玉勇编写第三章(部分);王爱明编写第四章(部分)、第五章;孙克奎编写第四章(部分);孙传虎和杜文宗编写第六章。张胜来任主编,并对全书进行了统稿;王爱明任副主编。本书既可作为高职、中职院校、职业培训等烹饪专业教学用书,也可供宾馆、饭店的厨师和广大烹饪爱好者使用。

本教材在编写过程中,得到了江苏食品职业技术学院吴志华老师(国家级烹饪大师)及赵军

主任的悉心指导和帮助，也得到了黄海洋、高行恩、刘东、赵敏、谷绒、刘洪桂、钱惠新和老子山温泉山庄部分同志的帮助和协助及各参编院校领导的大力支持。同时，在此向他们表示衷心的感谢！

由于编写时间仓促，加上编者水平有限，书中难免存在一些不妥之处，敬请广大同仁和读者批评指正。

编者

2009年3月

目录

第一章 烹饪勺工 | 01

- 第一节 翻锅概述 / 1
 - 一、翻锅的目的和意义 / 1
 - 二、翻锅原理与分类 / 2
- 第二节 翻锅工具 / 2
 - 一、练习翻锅的工具、器材及用途 / 2
 - 二、炒锅的选择与保养 / 3
- 第三节 翻锅的基本要求 / 3
 - 一、翻锅对身体素质的基本要求 / 3
 - 二、翻锅的基本要求 / 4
- 第四节 翻锅的基本方法 / 4
 - 一、正确站姿与端锅 / 4
 - 二、旋锅 / 6
 - 三、前翻（小翻）锅 / 8
 - 四、前翻（大翻）锅 / 9
 - 五、后翻锅、左翻锅与右翻锅 / 10
 - 六、手勺并用与翻锅 / 13
 - 七、翻锅装盘 / 15

第二章 烹饪刀工、刀法 | 19

- 第一节 烹饪刀工概述 / 19
 - 一、烹饪刀工的概念 / 19
 - 二、学习刀工的目的和意义 / 19
 - 三、烹饪刀工的作用 / 19
- 第二节 烹饪刀工工具 / 21
 - 一、刀工工具的种类 / 21
 - 二、烹饪刀具的构造 / 21
 - 三、刀具的种类及用途 / 21
 - 四、刀具的保养 / 23

- 五、刀板的选择与保养 / 23
- 六、磨石的种类及应用 / 24
- 第三节 烹饪刀工的基本要求 / 25
 - 一、身体素质的基本要求 / 25
 - 二、目测法和指法要求 / 26
 - 三、刀工加工的基本要求 / 27
 - 四、刀工的加工对象 / 28
 - 五、刀工的基本操作姿势 / 29
- 第四节 烹饪刀工方法 / 31
 - 一、直刀法 / 31
 - 二、平刀法 / 44
 - 三、斜刀法 / 54
 - 四、混合刀法 / 57

第三章 料形加工 | 62

- 第一节 基本料形加工 / 62
 - 一、块 / 62
 - 二、段 / 62
 - 三、片 / 63
 - 四、条 / 63
 - 五、丝 / 64
 - 六、丁 / 64
 - 七、粒 / 65
 - 八、米 / 65
 - 九、末 / 65
 - 十、茸（泥） / 66

第二节 花式料形加工 / 66

一、斜“一”字花刀 / 66

二、柳叶花刀 / 67

三、兰花草花刀 / 68

四、网格花刀 / 68

五、剪刀花刀 / 69

六、“人”字花刀 / 69

七、月牙花刀 / 70

八、蚌纹花刀 / 70

九、牡丹花刀 / 71

十、松鼠鱼花刀 / 72

十一、菊花花刀 / 73

十二、麦穗花刀 / 74

十三、荔枝花刀 / 75

十四、松果花刀 / 76

十五、蓑衣花刀 / 77

十六、螺旋花刀 / 78

十七、鱼翅花刀 / 79

十八、麻花花刀 / 80

十九、凤尾花刀 / 81

二十、鱼鳃花刀 / 82

二十一、灯鼓花刀 / 83

二十二、如意丁 / 84

二十三、剪刀形花刀 / 85

二十四、锯齿花刀 / 86

二十五、其他花式料形 / 87

第四章 火候的调节及

油温的控制 | 90

第一节 火候的识别与调节 / 90

一、火候的识别 / 90

二、火候的调节与控制 / 91

三、火候的运用 / 92

四、火候的应用实例 / 92

第二节 油温的控制与应用 / 94

一、识别油温 / 94

二、油温控制 / 96

三、不同油温的应用 / 96

第五章 烹饪原料的初加工 | 98

第一节 植物性原料的摘洗加工 / 98

一、摘洗加工的原料 / 98

二、摘洗加工的目的和意义 / 98

三、摘洗加工的方法和实例 / 98

第二节 动物性原料的宰杀加工 / 103

一、宰杀加工的原料 / 103

二、宰杀加工的目的和意义 / 103

三、常见原料宰杀加工实例 / 103

第三节 干货原料的涨发加工 / 112

一、干货涨发的原料 / 112

二、干货涨发的目的和意义 / 113

三、干货原料涨发的常用方法及原理 / 113

四、常见的干货原料涨发实例 / 115

第六章 烹饪原料的

保护性加工 | 124

第一节 上浆 | 124

一、上浆的原料 / 124

二、上浆的原理 / 125

第七章 基本味型的调制 |

- 三、上浆的操作程序 / 125
- 四、浆的种类及操作实例 / 127
- 第二节 挂糊 / 131
 - 一、挂糊的原料 / 131
 - 二、挂糊的原理 / 131
 - 三、挂糊的操作程序及注意事项 / 131
 - 四、糊的种类及操作实例 / 131
- 第三节 拍粉 / 137
 - 一、拍粉的原料 / 137
 - 二、拍粉的原理 / 137
 - 三、拍粉的操作程序 / 137
 - 四、拍粉的方法及操作实例 / 137
- 第四节 勾芡 / 141
 - 一、勾芡的原料 / 141
 - 二、勾芡的原理 / 142
 - 三、勾芡的方法及操作实例 / 142

- 第一节 本味类味型调制 / 145
 - 一、咸鲜味型 / 145
 - 二、咸甜味型 / 155
 - 三、甜酸味型 / 166
 - 四、咸酸味型 / 170
 - 五、甜香味型 / 172
- 第二节 改良类味型调制 | 180
 - 一、麻辣味型 / 181
 - 二、咸香味型 / 188
 - 三、酸辣味型 / 190
 - 四、怪味味型 / 192
 - 五、鱼香味型 / 193
- 参考文献 / 195

第一章

烹饪勺工



第一节 翻锅概述

一、翻锅的目的和意义

1. 翻锅的目的

中国素有“烹饪王国”之称，中国菜肴驰名中外，这是我国人民总结多年劳动的结晶。制作美味可口的肴馔、风味独特的菜品，不仅与烹饪原料、烹饪技法密切相关，而且与娴熟的炉灶技术也密不可分。在炉灶的各项技术当中翻锅技术是最为基础的基本技能之一，练好翻锅技术是学习和制作中式菜肴的基础，因为熟练地掌握翻锅能够使正式烹调时端锅和用锅的各种动作娴熟自如；能够使菜肴在正式加热、调味、勾芡和装盘等各方面操作达到应有的质量标准；能够相对地减少操作者的体力消耗。

2. 翻锅的意义

(1) 使原料与炒勺分离，防止发生焦糊现象 在正式烹调的过程当中，原料与炒勺极容易发生粘连现象，这是由于锅底受热程度远远大于其他的部位，如果不使原料与锅及时地分离，就有可能导致原料的下面焦糊而上面还没有烧透的现象。有人喜欢使用铲子来翻拌菜肴，但铲子翻拌比较慢，有时也因翻拌不匀而发生一些成熟度不一样的现象。

(2) 能适时、适度而且均匀地翻拌原料 传统的翻拌菜肴往往采用锅铲来翻拌，由于锅一直处于加热状态，因此锅铲的翻拌往往只能一次性翻拌一小部分，这样一来，就可能因为翻拌不匀而导致菜肴的成熟不均匀。采用翻锅技术可以按照菜肴的成熟情况适时地实现一次性翻锅，根据成菜的需求可以采用小翻锅，也可以采用大翻锅，既实现了翻拌均匀、及时而且还可以避免因外力的作用而破坏菜肴的形状。

(3) 可以很大程度地减少体力的消耗 厨师的工作应该说是一项强体力、高负荷的工作，长时间的工作容易使人感到疲劳，甚至还会导致身体的疾病。通过翻锅技术，相对来说可以大大地减少身体的疲劳程度，可以通过锅、勺及炉灶的巧妙配合完成整个动作，既实现了菜肴的完美，同时又能节省大量的体力。如果动作和姿势端正的话，还可以起到强身健体的作用。

(4) 翻锅还是一项特殊的厨艺基本功，可以用于技术展示 不同的地方，不同的师傅对翻锅的技能都有独到的特点，卤菜大师喜欢使用大翻锅来制作“扒”菜，原料形状整而不散，形而不乱；淮扬地区则喜欢使用小翻锅，灵活自如，炒一份蛋炒饭可以翻锅百余下。这些技术颇具观赏性，与其说是一项基本功，倒不如说是一项艺术表演。



二、翻锅原理与分类

1. 翻锅原理

翻锅主要是使用不同的力度、对锅进行不同方向的作用，通过锅的推、拉、送、扬、晃、举、颠、倒、翻等一系列动作，使锅内的原料在摩擦力和惯性的作用下，按照操作者的意图和目的，实现不同程度地前、后、左、右翻动或旋转晃动，菜肴才能达到应有的质量要求。

2. 翻锅的分类

(1) 按照原料翻转的程度来分 可将翻锅分为大翻锅和小翻锅两种。所谓大翻锅就是通过比较大的作用力对锅做较大幅度的推、拉、送、扬，使锅内的原料一次性实现180度的翻转，这种翻锅方法多使用于整形菜肴或扒类菜肴；小翻锅使用的力度没有大翻锅那么大，只是使用一个比较小的外力作用于锅，使锅内的原料一次性只有部分实现翻转，或者说原料的翻转小于180度，这种翻锅方法一般在炒、爆、熘等菜肴制作时常用。

(2) 按照原料从锅中的脱出方向分 可分为前翻、后翻、左翻和右翻四种。原料在锅中翻转之前，都要经过一系列推、拉、送、扬的外力作用，然后原料便会以一定的方向从锅中脱出，如果原料是从锅的前沿脱出的则称为前翻，从锅的左边沿脱出的称为左翻，从锅的右边沿脱出的称为右翻。

(3) 按照锅与勺的配合情况分 可分为单翻锅与手勺并用翻锅两种。如果在翻锅的连贯动作当中没有手勺的参与，完全依靠一只手来完成推、拉、送、扬的翻锅动作，这种翻锅方法称为单翻锅；在翻锅的全过程中均使用手勺来协助完成动作或在部分动作中使用了手勺的配合，这种翻锅方法叫做手勺并用协同翻锅。

第二节 翻锅工具

一、练习翻锅的工具、器材及用途

1. 练习翻锅的器材名称

练习翻锅的器材有：单把炒锅、双耳炒锅、手勺、抹布及黄沙（或粗盐、干面饼等）等。

由于练习翻锅的学生大多数是一点技能基础都没有的，翻锅过程中容易使锅内的原料洒落出来，如果一开始就使用烹饪原料来练习，势必会造成较大的浪费。

单独练习翻锅时，由于锅的温度较低，不会造成烫伤事件，因此可以不带抹布练习。但是有些学生刚开始学习的时候，容易将锅把抓得过死，会造成手皮磨破现象，或者出于对今后临灶的适应性，建议练习时使用抹布包裹锅把。

2. 各种工具及器材的用途

(1) 单把炒锅 主要适用于初学的学生，或者是力气比较小的女生，通过比较小的力气就能练习整个的翻锅动作。

(2) 双耳炒锅 在广式炉灶中往往配备的都是双耳炒锅，这种炒锅在练习时所把握的力度和力的作用方向与单把炒锅略有不同，需要的力气也比较大，可以在单把炒锅练习熟练以后来进行练习，或者设置一个类似炉灶的设备作为支撑来完成双耳炒锅的翻锅练习。



(3) 手勺和抹布 这两种工具都作为翻锅的辅助工具,手勺可以参与翻锅的协同动作,在翻锅装盘的动作中是一个必不可少的工具;抹布主要作为翻锅的衬垫工具,防止手被磨伤或在正式烹调时被烫伤。

(4) 黄沙及粗盐等均作为翻锅的练习原料 前期练习时一般使用黄沙作为原料,成本低;当练习比较熟练以后,可以在实验室内进行临灶模拟练习,为防止环境污染,一般使用粗盐、干面饼等原料来练习。

二、炒锅的选择与保养

1. 炒锅的选择

炒锅的选择一般注意以下几个方面问题:

- ① 看锅的形状是否规则圆滑。
- ② 抓住锅的把柄,看是否适合你的手型,或者看抓起来适手与否。
- ③ 仔细查看一下锅的质量,看看有无夹沙或夹炭现象,夹沙或夹炭则一段时间以后容易发生沙眼而导致锅漏现象。
- ④ 把锅拿起来,看锅的重量是否适合自己。

2. 炒锅的使用与保养

炒锅大部分是由铁制成的,容易生锈,因此在每次使用以后都要用水将锅清洗干净,如果有油污的还要用洗洁净清洗,然后用干抹布将锅内的水分擦干、晾干或用火烘干,必要时还需要用食用油擦润锅具。

第三节 翻锅的基本要求

一、翻锅对身体素质的基本要求

1. 加强身体训练

翻锅技术是一项劳动强度大,操作时间长,消耗体能多的工作,因此作为一名合格的烹饪工作者,必须具有强壮的体魄和良好的身体素质。为了达到这一目的,要求烹饪工作者要坚持每天做一些行之有效的身体锻炼,以便形成良好的身体素质。

2. 加强耐力训练

耐力也是烹饪工作者必须具备的一个条件,初学者往往耐力不够,练习不了几下,就感觉没劲了,尤其是该专业的女生更是如此,出现这种情况,一方面是由于初学,还不适应翻锅的动作,拿锅很呆板,另一方面就是耐力确实不够。耐力不够,必然会使翻锅这项工作失去稳定性,也会使身体变形,导致不必要的肌体损伤。为了能够长时间地进行翻锅练习,要求每天都要利用一定的条件进行锻炼,比如抓砖头、拿哑铃等,练习久了,耐力也必然会增强的。

3. 加强腕力和灵活性的训练

翻锅不是一项机械的运动,带有相当程度的灵活性,比如在每一次翻锅过程中都会出现推、拉、送、扬等一系列动作,有的还要进行晃、举、颠、倒、翻等动作,这都需要具有相当的灵活性,而且这些动作全部都依靠强劲的手腕来实现,因此,我们要想顺利地学会整套翻锅动作,则务必要加强腕力和灵活性的训练。



二、翻锅的基本要求

1. 翻锅对心理素质的要求

初学翻锅者，往往是看别人翻锅挺够味的，锅一到自己手中，心里就发慌，不知如何是好。还有用沙子练习时候很好，一旦站在炉灶的火苗面前就浑身发抖，这些都是心理素质的问题。

练习翻锅也像完成其他动作一样，在进行每一个动作之前，要做好充分的思想准备，时刻在想这一步怎么做，关键在哪里，同时还要对下一步或下几步的动作做到心中有数，否则，心里恐慌、心里胆怯都会使动作失败。另外还要加强对翻锅协调性的训练和对翻锅适应性的训练，只有适应了、协调了，久而久之，才能练就一项熟练的翻锅技能。

2. 翻锅对动作的要求

翻锅的动作比较复杂，也比较多变，要完成一套完整的动作，除了要做好心理上的充分准备，注意力非常集中，严格做好各项动作的协调配合以外，还要达到如下要求。

(1) 协调一致 主要是指在完成每一项动作时，都要做到心与手一致、眼与手一致、两手之间要一致，只有心、眼、手密切配合，两只手协调一致，才能将整个动作完美地做出来。

(2) 清爽利落 就是在翻锅的过程中，该翻就翻，绝不要翻而不过或翻出锅外；两只手要密切配合，绝不要动作不一致，不协调；在装盘过程中要充分装勺、装盘，绝不要拖泥带水。

(3) 配合烹调 翻锅不是一种程式，也不是固定不变的翻法。要求我们在翻锅的时候应密切联系锅中的菜肴，不同的菜肴应该使用不同的翻锅方法，即使方法相同，那么翻锅的力度也应该有所区别，具体情况具体对待，不应呆板。

(4) 利于表现 翻锅是一项基本技能，更是一项表现艺术，从翻锅的推、拉、送、扬、晃、举、颠、倒、翻等一系列动作来看，确实是一项综合的表现艺术，从这方面来看，就要求操作者能够连贯地、规范地完成各个动作要领，要流畅，要赋予该项基本技能以特定的表现力。

第四节 翻锅的基本方法

一、正确站姿与端锅

1. 正确站姿

(1) 正确的站立势姿 正确的站立势姿对于训练规范的翻锅非常重要，站立姿势正确、规范容易降低疲劳的程度，也容易使动作自然协调。

规范的操作如图1-1所示，身体自然站直，两脚自然分开，与肩保持同宽，眼睛平视。在训练之初，往往以“四点一线”作为训练目标，即选择一面墙壁作为参照面，使脚后跟、臀、背和头部成一条直线，坚持一段时间以后，待这方面意识增强了，可以变通一下再行训练。

虽然要求以“四点一线”为目标，但是在具体的训练当中，动作不要过分呆板，应该尽量贴近该目标，并且尽可能地保持规范、自然、轻松，这样有利于动作的舒展和动作的完成。



(2) 正确站姿的任务 正确的站立姿势不仅要站得直，站得自然，站得规范，而且要达到动作优美、操作自然和减轻劳动负荷的目标，长期锻炼以后，不仅能掌握一项牢固的基本技能，而且能够保持身体健康，增强体质，为完成更加繁杂的工作奠定良好的基础。

2. 端锅的基本姿势与基本要求

(1) 端锅的基本姿势 正确的端锅姿势是：两脚分开，自然站立，与肩保持同宽；两腿自然站直，左手端握锅把，曲肘90度，将锅放于正前方，两眼平视。

(2) 端锅的基本要求 正确的端锅要求身体正直，不偏不歪，自然曲肘90度，将锅端在自己的正前方，锅要端得平稳，而且要有一定的耐力，能坚持一段时间不变形。

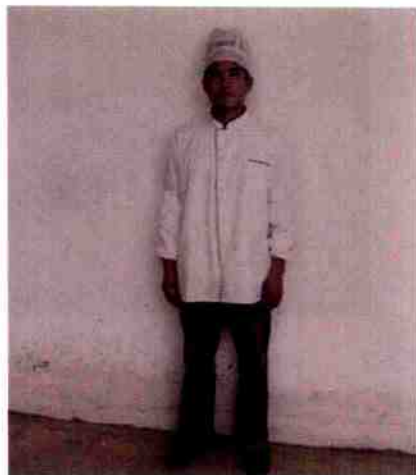


图 1-1

3. 端握炒锅的方法

(1) 端握单把炒锅的方法 正确的端握单把炒锅的姿势为面对炉灶，上身自然挺起，双脚分开，与肩同宽站稳，身体与炉灶相距15厘米。

左手掌心向上，大拇指在上，四指并拢握住锅柄，如图1-2～图1-4所示。



图 1-2



图 1-3



图 1-4

端握炒锅时力度要适中，而且锅也应该端平，端稳。

(2) 端握双耳炒锅的方法 左手大拇指勾住锅耳，其余四指并拢，掌心向着锅沿，紧贴锅沿，握锅时五指同时用力，夹住炒锅。

