

辽宁省烹饪技术函授培训中心教材

烹调技术



辽宁省饮食服务公司 编
辽宁省厨师进修班

辽宁科学技术出版社

烹 调 技 术

辽宁省饮食服务公司 编
辽宁省厨师进修班

辽宁科学技术出版社

一九八五年·沈阳

烹 调 技 术

Pengtiao Jishu

辽宁省饮食服务公司

辽宁省厨师进修班

编

辽宁科学技术出版社 (沈阳市南京街6段1里2号)

出版发行 沈阳铝镁设计研究院印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $5 \frac{7}{8}$ 字数: 120,000

1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 秀 中

印数: 1—10,000

统一书号: 15288·190

(内部使用)定 价

编 者 的 话

为普及和提高广大烹饪职工的烹调理论与技术水平，培养第三产业人才，推动第三产业发展，适应现代生活的需要，满足广大人民群众对饮食讲究质量、讲究营养、讲究卫生、讲究实用等需要，辽宁省饮食服务公司，辽宁省厨师进修班共同编写了《烹调概论》、《烹调原料及初加工》、《烹调技术》、《实习菜300例》、《面点制作技术》五本书作为辽宁省烹调技术函授培训中心的教材，不久将陆续出版。

参加《烹调技术》这本书的编写工作的同志有：徐子明、张印。

本教材由于编写时间短，工作量又非常大，不足之处在所难免，恳请专家和广大学员批评指正，以期不断修改，臻臻完善。

辽宁省饮食服务公司

辽宁省厨师进修班

一九八五年六月

目 录

第一章 刀工及配菜	1
第一节 刀工的基本要求.....	1
第二节 刀具、菜墩的使用与保养.....	3
第三节 刀法种类.....	5
第四节 刀工处理后的原料形状.....	22
第五节 配菜.....	26
第二章 挂糊、上浆与勾芡	35
第一节 挂糊、上浆.....	35
第二节 勾芡.....	38
第三章 火候与勺工	44
第一节 火候.....	44
第二节 勺工.....	50
第四章 调味	52
第一节 调味的概念、目的和作用.....	52
第二节 调味方法.....	54
第三节 滋味的原理及食品温度对味觉的影响.....	57
第四节 味的种类.....	59
第五节 调味品的加工方法.....	71
第六节 调味品的管理.....	76
第五章 汤与菜肴的盛装	80
第一节 汤.....	80
第二节 菜肴的盛装.....	83

第六章 烹调基本技术	87
第一节 拌、炆、卤.....	87
第二节 酱、熏、酥.....	93
第三节 冻、腌、渍.....	98
第四节 灌、腊、炒.....	102
第五节 松、炸、熘.....	106
第六节 烹、爆、煎.....	110
第七节 贴、焗、蒸.....	114
第八节 酿、焖、烧.....	119
第九节 烤、靠、扒.....	126
第十节 烩、煨、熬.....	131
第十一节 炖、氽、煮.....	136
第十二节 锅子、涮.....	139
第十三节 甜菜.....	145
第七章 菜点雕刻	160
第一节 雕刻的种类、原料与工具.....	160
第二节 雕刻的步骤与方法.....	166
第三节 其它.....	170
附1:宴席与配备.....	172
附2:烹调汁卤、芡口、明油、口味、色泽一览表.....	178

第一章 刀工及配菜

刀工，就是厨师运用各种刀法把原料加工成各种形状的操作技术。刀工，在烹制菜肴中是一项非常重要的操作技术。刀工技术的好坏，不仅直接影响菜肴成品形状，而且也影响着菜肴的色、味、香、形。高超的刀工技术，可以把一般的烹饪原料切配出多种多样的形状，甚至把原料雕刻成鸟兽花草等美丽的图案，再配以调和鲜艳的色彩，使就餐者增加食欲，得到美的享受。

远在二千多年前，我国就有“割不正不食”和“割烹要汤”之说。所谓割“就是刀技”，烹“就是加温”，用“割”、“烹”两字来代表厨师的工作，这说明当时对刀工已非常重视了。几千年来，我国厨师在刀技方面，创造、积累了很丰富的经验，我们都应当认真总结、学习，并不断发展和提高。

第一节 刀工的基本要求

掌握刀工，首先必须了解刀工技术的基本要求，只有这样，才能更好地运用各种刀技方法进行切配。刀工的基本要求有以下几点。

（一）必须粗细薄厚均匀，长短相等

凡切成形的半成品或成品，不论是丝、条、丁、块、片

或其他任何形状，必须整齐划一，粗细、薄厚均匀，长短相等。因为粗细、薄厚不均，长短不齐，烹调时就不易掌握火候，而造成细薄者先熟，粗厚者不熟的现象。待粗厚者熟的时候，细的薄的已经老或糊了，甚至烧焦，颜色、滋味、营养素自然都要受到影响，更谈不到嫩、脆。

（二）必须清爽利落，不可互相粘连

凡切后的原料必须做到利落，条与条，块与块之间都要截然分开，切忌“藕断丝连”，似断非断，互相粘在一起。为此必须做到：

（1）刀刃锋利，无缺口。

（2）菜墩平整，对凸凹不平的菜墩要及时修理。

（3）施刀姿势端正，精神集中，力量均匀。

（三）必须符合烹调方法及火候

在改切原料时，首先要注意这个菜所用的烹调方法。如熘、炒、爆等烹调法，都采用旺火，操作迅速时间短，主料须切得薄些，对于切段或花刀的原料，规格要均匀，防止过大或过小。炖、焖、煨等烹调法，用火候较小，时间长，带有较多的汤汁，原料要切得块大或片厚一些为宜，过分细小，经过烹制易碎，影响质量。

（四）必须掌握原料性能

在切配原料时，首先要了解各种原料质地老嫩，纹路横竖等情况，根据不同原料，采用不同切法。如：猪身上的肉有好多部位，小里脊顺纹路切为宜；哈力巴肉顶纹路切就便于

咀嚼。其它肉类也是如此，筋少细嫩易碎的顺纹路切；筋多质老的顶纹路切，质地一般的斜纹路切即可。

（五）注意菜肴主辅料形状

菜肴的组成，多数都有主料和辅料。在改切时，必须注意主辅料的形状，要切得恰当调合。一般是辅料服从主料。如主料切丝，辅料也应切丝；主料切片，辅料也要切片，而且辅料的形状要小于主料的形状，才能突出主料。在选择辅料的时候，还要考虑色泽，做到鲜艳调合、浓淡分明、和谐悦目。

（六）合理利用原料

用料必须有计划，特别是在大改小的时候，应当是物尽其用，不浪费一点原料。要量材使用，大材大用，小材小用，达到充分利用。如猪肉中的通脊应选为细菜的原料，蝴蝶肉色白、质地细嫩，适于做熘、炒用。

第二节 刀具、菜墩的使用与保养

刀具和菜墩是厨师重要的工具。一个厨师对于刀和菜墩，正如战士对于武器一样，必须了解它，才能更好的使用它。

（一）刀具的种类与使用

烹调原料，品种复杂繁多，性质不一。不同的原料须选用不同的刀进行操作。

饮食业用的刀一般有：片刀、方刀、砍刀、尖刀、剔刀、馅刀、仰脸刀等。

（1）片刀：长而窄，轻而薄，适于片切不带骨的精细原料，如片猪、牛、羊、鸡肉等。

（2）方刀：是厨师最常用的刀，方刀一般分两种：大方刀又叫墩刀，背厚、腮薄、刃锋利、刀体重2—3公斤左右，适于墩肉丝用。另一种小方刀，体较轻，重量大小不一，适于切无骨肉类和蔬菜等。

（3）砍刀：又叫劈刀。背宽、腮厚、体重，一般都在2公斤以上，适用于劈带骨的肉类原料，如劈肉片、剁排骨或鸡、鸭等。

（4）大尖刀：形如方刀，前刃慢圆形，一般用于切、剁、片无骨原料及蔬菜等，如鱼、猪、鸡、虾等，是种多用刀。

（5）剔刀：似猪耳朵形，适于整料出骨，如剔猪、牛、羊肉等。

（6）仰脸刀：也叫两用刀或圆头刀。刀根刃厚，适于劈带骨的原料。刀头刃锋利，适于蹬带皮的原料，如猪肉皮带肥肉，用仰脸刀往下蹬最好。由于此刀既能劈砍又能推片，所以叫两用刀。

（7）羊肉片刀：又称切涮羊肉片刀或切羊肉片刀。这种刀一般重600克左右，长40厘米，刀宽，根部6至7厘米，中部8厘米，尖部5厘米；背厚，根部4毫米，尖部3毫米左右。此刀的特点：刀刃锋利、腮薄，中部有慢形大肚，是切涮羊肉的常用刀。

此外，还有雕刻各种花形用的雕刻刀。

（二）刀具的保养

（1）刀用完后，要擦净晾干或涂少许油，防止刀身氧化生锈，失去光亮和锋利。

（2）刀用完后，要挂在刀架上，不要随便乱动，避免碰破刀口。

（3）刀口不锋利时，要及时磨。磨刀前，要擦净油污，否则油腻滑容易发生事故，并影响刀的锋利和寿命。鉴别刀口是否锋利，将磨后的刀擦净，刃向上，如刀刃发青无白色光泽即已磨快。

（三）菜墩的使用与保养

菜墩多以椴、柳、杨、白果木为好，其中以白果木和椴木最好，在使用中要注意保养，其方法有以下三种。

（1）新菜墩需用盐卤浸泡数日，使其保持湿润不燥、不裂，结实耐用。

（2）菜墩在使用时，不能专用一端，要全面使用，保持菜墩磨损均衡，避免常用的一面出现凸凹不平，一但出现不平时，要及时修整。

（3）菜墩用完后，要刮洗干净，竖起放置，用洁布罩好，放通风处，以备再用。

第三节 刀 法 种 类

刀法，就是将原料用刀切成各种不同形状时所运用的刀工技术。精细的刀工就在于正确地、巧妙地掌握和运用各种

刀法。

刀法的种类，大体可分为三类：一类是在原料初步加工时所运用的刀法，如劈、砍等；第二类是在原料进行细加工时所运用的刀法，如切、片等；第三类是属于美化原料形状的刀法，如剞刀。但归纳起来，以刀刃和原料接触的角度来分，又可分为直刀法、平刀法及其他刀法等。

（一）直 刀 法

即刀与菜墩（或原料）成直角的一种切法。根据原料和烹调方法的不同，直刀法又可分为切、劈、斩三种方法。

1. 切

（1）直切（图1）。刀垂直切下，一刀一刀笔直地切下去。这种刀法一般适于较脆性的原料，如蔬菜等。

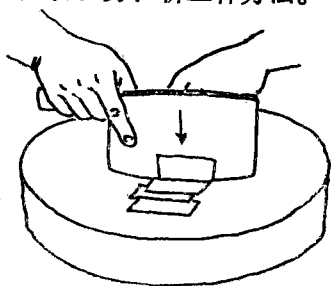


图1 直切

直切刀法的要求：首先是左右两手必须有节奏的配合，左手按稳原料，根据每刀原料厚薄、长短、形状等要求，不断后移，右手持刀运用腕力，随着左手的移动，紧跟着一刀一刀直切下去。一般原料的直切是以左手的食指抵住刀身，并以向后移动的距离为标准，刀紧贴着食指关节切下，其次是左手抵住刀身向后移动时，每一移动必须保持同等的距离，不能偏宽或偏窄，也不能只按住原料而不移动，前者会造成形状的不整齐，不均匀，后者造成切空。左手的移动应呈蚰爬姿势。直切刀法下刀应当笔直，不能偏里或偏外。下刀不直，不仅影响原料的整齐美

观，而且容易切出木屑，使木屑混入原料中。直切的刀法熟练后，切时一手执刀上下运动，一手配合不断后移，速度就可以加快，但同时要按稳原料，原料本身不能移动。

(2) 推切(图2)。刀由后向前一刀推到底。这种刀法适于湿韧、薄、小的原料，如肉类，豆腐干等。

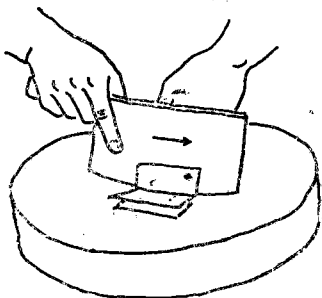


图2 推切

(3) 拉切。刀由前向后运动虚推实拉，着力点在刀的前端，一拉到底。特别是直刀、推刀不易切断的原料，最适于拉切。如有韧性、细筋的原料最适宜拉切，推切与拉切在无骨的韧性原料中往往可以通用。

推切与拉切刀法要求：第一是左右两手有节奏的配合，左手一面按稳原料，并以左手的食指关节抵住刀身向后有节奏的移动；右手的刀一面贴着左手食指向前推或向后拉。第二是下刀要笔直，不能偏里或偏外。第三是左手的每一次移动都应保持同等距离，不能偏宽或偏窄。

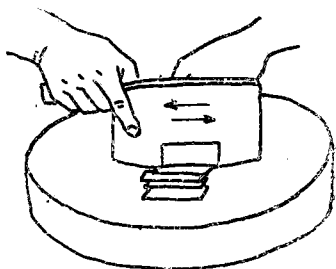


图3 锯切

(4) 锯切(图3)，又叫推拉法。刀对准原料垂直切下，先推后拉，似拉锯状。这种刀法适于较厚、较硬的无骨韧性原料或松软易碎原料，

如火腿、羊肉、白肉、面包等。

锯切刀法的要求，切时首先应注意落刀要慢，用力要小，前后推拉要笔直，不能偏里或偏外。因为刀不直，不仅切下来的原料不整齐，同时还要影响以后各刀的落刀点。其次左手将原料按稳，不能移动，如一经移动，落刀的部位就会失去依托，造成切后大小、厚薄不一。锯切是可以用眼睛与左手中的食指合作来控制原料的形状厚薄。

(5) 铡切(图4)。铡切有两种切法，一种切法是右手提起刀柄，左手握住刀背前端，使刀柄翘高，刀尖下垂，在原料所要切的部位上由前向后摆动刀身，使刀刃切入原料，将原料压断。另一种切法是将刀按在原料要切的部位上，右手握住刀柄，左手按住刀背前端，左右两手同时摇动下去。

铡切通常用于切带壳的或有软骨和细小硬骨的原料，如煮熟的油鸡、烧鸭等。或者适用于体小、形圆、脆性的原料，如咸鸭蛋、花椒粒等，都采用这种刀法。

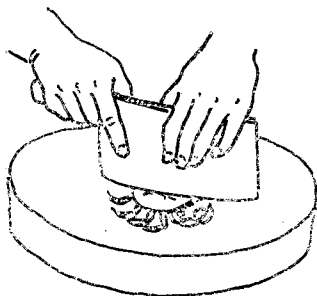


图4 铡切

这两种刀法，前一种是为了使落刀部位正确，避免在原料上滑动；后一种是为了落刀后不使原料跳动失散。

(6) 滚料切(图5)。滚料切的方法，是左手按稳原料，右手执刀与原料垂直，切

时将原料不断向怀里方向滚动，边滚边切。

滚料切适用于圆形或椭圆形的原料、质地脆的原料，切片或块时经常使用的刀法。如萝卜、山药、地瓜、笋等。一般滚得快、切的慢，切出来的是块；滚得慢、切的快，切出来的是片。

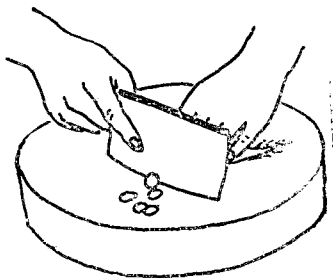


图5 滚切

滚料切的要求：左手滚动原料的斜度要掌握适中，右手的刀要紧跟着原料的滚动，掌握一定的斜度切下去。如果斜度有偏差，切下去的原料就会形成薄厚、大小不一，同时眼睛也应当看准要切的部位，注意形状的大小。

以上是几种切的方法，在运用时，通常还要注意，对韧性原料要切得薄而细，以便于咀嚼；对质地松的原料要切得厚一点、粗一点，这样可避免碎烂；对有纤维纹路的原料，则应根据它们的不同性质采取顺切、横切或斜切三种不同的刀法。

2. 劈（又称砍）

通常适用于带骨的或者质地坚硬的原料，用砍刀操作。劈时用力较重，而且大拇指与食指必须握住刀箍以上，以免发生事故。

劈又可分为直刀劈、跟刀劈和拍刀劈三种方法。

（1）直劈（图6）。直劈是将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。直劈的刀法，通常用于带骨的或质地坚硬的原料，如猪、牛、羊肉及头类等。

直劈刀法的要求：首先要了解与切的用力有所不同，切

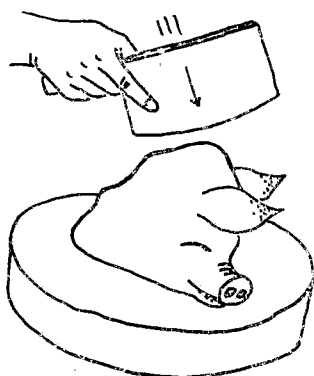


图6 直刀劈

是用手腕力量，而劈是用手臂的力量，所以说劈比切要费劲。如劈时只用手腕力量，很容易震伤手腕。其次，右手握刀要高高举起，左手按稳原料，在落刀时迅速离开落刀点，以免劈伤。第三，劈时要将刀柄握紧，要求一刀劈断，因为一刀劈不断，再劈第二、三刀，往往不能劈在原来的落

刀线上，这样既影响原料形状的整齐，也极易产生一些碎肉、碎骨。第四，劈肉类时应将肉皮朝下。

(2) 跟刀劈 (图7)。

跟刀劈是将刀刃先嵌在原料要劈的部位内，刀与原料一齐起落。这种刀法适于一次不易劈断，需要连劈两次、三次的原料，如猪爪等。

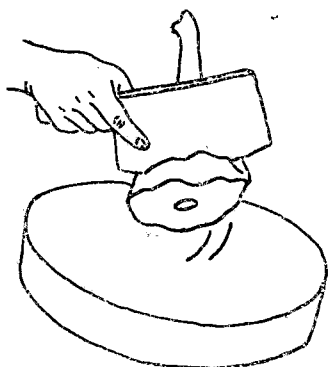


图7 跟刀劈

(3) 拍刀劈 (图8)。

右手持刀，将刀放在原料要劈开的部位上，然后用左手掌在刀背上猛拍下去，将原料劈开。这种刀法适于圆形或椭圆形，体小而滑的原料，如鸡头、鸭头等。

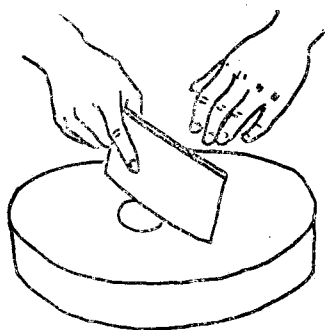


图8 拍刀劈

防止碎沫四溅。为避免茸粘刀，可将刀放清水中边蘸边剁。也有用刀背将原料先砸成泥状后，再用刀斩好，这样可使茸末更为细碎。

(二) 平刀法

平刀法也称片刀法，是刀与菜墩呈平行状态的一种操作刀法。它能把原料片成薄而齐的片状，是一种比较细致的刀工处理方法，它适于无骨的韧性、软性原料或者煮熟回软的脆性原料。

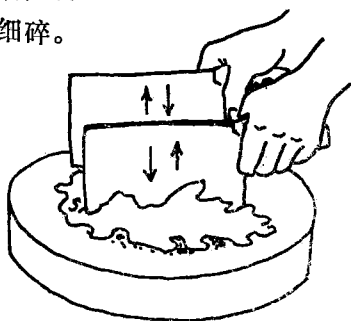


图9 斩

3. 斩 (图9)

斩是将原料制成茸末状的一种刀法，它适用于无骨的原料。操作时，两手同时各持一刀，保持一定距离，两刀前端可稍近些，成八字形，运用腕力，从左到右，再从右到左，反复排斩，两手交替动作。原料要及时、不断翻动，使茸泥均匀细腻。要注意举刀不要过高，

平刀法又可分为平刀片、推刀片、拉刀片及抖刀片等。

1. 平刀片 (图10)

平刀片是刀身放平，使刀与菜墩平行，片时要一刀到