



中国食品出版社

家庭做菜法

中国食品杂志社 编



家庭饮食丛书之六

家庭做菜法

中国食品杂志社编

中国食品出版社

家庭做菜法

中国食品杂志社编

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行社发行

外文印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本3印张64千字

1986年1月第1版、1986年12月第2次印刷

印数144501-274500

ISBN 7-80044-027-3/TS·028

书号:书号:15392·012 定价:0.64元

目 录

1. 家庭做菜也要讲点刀工之一.....	(1)
2. 家庭做菜也要讲点刀工之二.....	(2)
3. 家庭做菜也要讲点刀工之三.....	(4)
4. 家庭做菜也要讲点刀工之四.....	(6)
5. 家庭做菜也要讲点刀工之五.....	(9)
6. 家庭做菜也要讲点刀工之六.....	(11)
7. 原料的刀工处理之一.....	(14)
8. 原料的刀工处理之二.....	(16)
9. 浆和糊的用法之一.....	(19)
10. 浆和糊的用法之二.....	(21)
11. 芡汁和勾芡的用法.....	(23)
12. 炆和拌.....	(25)
13. 炖和熬.....	(28)
14. 白煮.....	(32)
15. 煨.....	(35)
16. 氽.....	(39)
17. 涮.....	(43)
18. 炒.....	(46)
19. 爆.....	(48)
20. 炸.....	(51)
21. 烧.....	(54)
22. 煎.....	(57)

23. 焗	(61)
24. 卤、酱	(64)
25. 熏	(67)
26. 焗	(70)
27. 蒸	(74)
28. 瓢	(78)
29. 拔丝	(81)
30. 腌	(84)

家庭做菜也要讲点刀工之一

俗话说，“无刀不成菜”，这句话是有道理的，在家里做菜和饮食行业的厨师烹制菜肴一样，都要根据所烹制菜肴的要求，对原料先进行加工处理，或片、或丁、或块、或条、或末，大小、薄厚、粗细长短一致，而后才进行配菜和烹调。家庭做菜虽不需要精湛的刀工技艺，但多掌握点刀工技术的一些基本知识也是有益的。

一、刀要锋利，墩(板)要平。刀是否锋利检验方法有多种，最简单的一种就是用双眼直视刀刃。看不到刀刃即刀刃锋利；如有白迹，为不锋利之处，需要磨刀。磨刀时应注意刀刃的二个部位 刀刃前部与中部(约占刀刃的五分之四)要锋利，刀根要钝一些，这样在劈、剁一些质地坚硬的原料时(用刀根)不会使刀刃出现锯齿形。

二、墩(板)要平洁。板不可凹凸不平，否则原料不易被切断；墩(板)不可有油污，否则，原料易滑动，不好掌握刀口，又易伤人。

三、握刀要牢而不死，运刀要稳、准、狠。要达到这一点需要恰当地运用腕、肘、臂三个部位的力量，使之配合协调。持刀要稳，是说不论运用哪种方法，刀不可抖动、摇摆。持刀稳，切下去才能准，一刀切下要着力均匀，刀到物离。一般都是右手握刀，左手食指顶着刀壁，手掌要始终固定在原料或墩子(板)上，以保证上下左右有规律地运用刀。左手切不可悬空或食指与刀壁脱离有空隙。否则，刀无依

托，稍不留意刀身偏斜，就会切伤左手指。初学时动作要慢而稳，渐渐熟练，就会掌握的。

四、看料下刀。各种原料怎样切，如何下刀？这要根据原料的性质来决定。以切牛肉丝为例，牛肉质地较老而筋又多，切片时，应使刀与牛肉纤维纹路成直角横切，这样就能把筋切断，炒出的肉丝就比较嫩；猪肉较嫩而筋少，应该使刀与猪肉的纹路成斜角斜切，如要横切，猪肉丝易断，若顺纹切质地就显得老了，常说的“横切牛羊、斜切猪”，这是有一定道理的。

五、要合理切配各种原料，做到物尽其用。原则是：原料要量材使用，大材大用，小材小用。特别是把大块的原料切成小形的原料时，下刀时应心中有数，是先切丝还是后切丁，是先改块还是后改片，如盲目切下一刀，再改切它种形状的原料就困难了。不论切什么原料，都要按照所烹制的菜肴的要求进行加工。如做爆炒土豆一类的菜肴，就易切成较小的丁，较薄的片、较细的丝，只有这样加工，才能在旺火热油锅中迅速受热，快速成熟，才能做出香嫩可口的菜肴来。因此，切原料时要紧密配合烹调方法，才能做到事半功倍。

我们常用的方法有多种，如切、剁、劈、排、片、抖、拍、刮、削、旋、刮、剜、剔等。

下面将向烹调爱好者一一介绍。

家庭做菜也要讲点刀工之二

切，是刀工技术中一项基本技术，掌握了切，再学习运

用别的刀法就比较容易掌握了。什么是切呢？切就是刀和所切的原料始终保持垂直状态，着力点始终是自上而下地用力。切的原料一般是无骨原料。切又分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚刀切等。下面一一介绍：

直切刀法（又称切跳、跑刀切）：

一般是右手持刀，左手五指虚拢、微弯，用指头轻按原料，手掌压实在原料或墩（板）上，中指第一关节的弯处顶住刀壁。随着右手持刀不断切动，左手应随之不断后移。每次后移的距离应尽可能地相等，不可忽大忽小；左手中指在刀上下切动，等距离后移中，要始终顶住刀壁，如若离若触，刀上下切动就会不稳不准，切出的原料就会有薄有厚或粗细不同，甚至切伤手指。直切时要垂直下刀，刀刃的中部或前部把原料切断，使切下的刀口要成直线。初学时容易出现这种现象：刚切时刀口成直线，切着切着，刀就偏斜，切出来的原料就成了斜丝斜片……其形就不整齐不美。出现上述现象，就是因腕、肘、臂三部分的力配合不协调、运用不自如。故初学切时，每切几刀后要校正刀口，使切出的刀口始终保持一条直线。采用直切刀法的原料多是一些质地脆嫩的原料，如青笋、鲜藕、土豆、萝卜、黄瓜、白菜、南芥，冬笋……

推切刀法和拉切刀法：

推切刀法和直切刀法基本相同，不同的只是在切原料时，刀的前部（即刀尖部分）先接触原料。刀从后向前推切，即持刀的右手向前推出，刀刃自刀尖、刀刃的中部一直推切到刀刃的尾根处，着力点在刀刃的后端，一刀推切到底，不

需要再把刀拉回。每切一刀都要按照这一程序切下。

拉切刀法和推切刀法不同点是：切原料时，刀刃的中部靠后先接触所切原料，刀由前向后拉切，即持刀的右手向回拉，拉切的顺序是：刀刃的中部靠后、刀刃的前部，一直拉到刀刃的刀尖处，一切到底，直至把所切的原料切断。

推切刀法和拉切刀法都是由刀刃的一个部分开始，然后刀刃或向前或向后运行，在刀刃的运行中将原料切断。采用推切方法所切的原料质地比较松散或硬实，如用直切方法，原料易破裂或散开，象酱牛肉、猪肘花、叉烧肉、熟鸡蛋等，就属这一类。也有些原料韧性较强，直刀切不易切断，又费劲，又易连刀，如千张、海带、牛肚岭和牛百叶等；有一些原料虽然无骨，质地较嫩，但其表面滑软而又有一定的韧性，如各种新鲜的肉类多采用拉切刀法。

对于初学者必须较熟悉地掌握了直切刀法以后，才能运用这两种刀法。这两种刀法不象直刀法那样刀壁贴着左手中指，刀刃垂直而下，而是刀有倾斜（推切，刀刃后部向上抬起；拉切，刀刃前部向上抬起），如刀壁与中指配合不当就会出现刀刃滑切，伤了手指。应先从推切开始学，而后再练拉切。

家庭做菜也要讲点刀工之三

切的刀法基本有六种，上篇介绍了直切刀法、推切刀法、拉切刀法。本篇向您介绍锯切刀法、铡切刀法和滚切刀法。

锯切刀法（又称推拉切刀法）：

锯切刀法是推切刀法和拉切刀法的结合，在切的六种刀法中，锯切是比较难掌握的一种刀法，只有在熟悉了推、拉两种刀法的基础上才能更好地掌握它。锯切原料时，刀先向前推切，然后再拉切回来，如此一推一拉，如拉锯似的把原料切断。锯切原料时，刀运行的速度要慢于以上刀法，着力要小而匀；由于运行的幅度较大，故握刀要牢而稳，腕、肘、臂运刀要协调，使刀在前后推拉切中始终呈一条线，不可有丝毫偏差。如切涮羊肉的肉片，其薄如纸，必须采取锯切刀法。推切和拉切，两次所切刀口如有偏差，刀口衔接不上，切出来的肉片就易断开或破碎。所以，稳、准和用力均匀是掌握推拉切的关键。锯切时左手要把所切原料按牢，如移动，下刀就不准，刀口就不易衔接上，切出的原料大小、薄厚就不一致。如切白肉片，肉皮韧而弹力强、有胶性易吃刀（原料将刀粘住或夹住），肥肉油腻而滑，瘦肉质地软韧而易碎，一种原料三种性质，因此，锯切时不可因原料的质地变化而使刀偏斜，不要因原料油腻而滑动刀口，不要因原料易碎而使推拉切的刀口衔接不上。要掌握好锯切，上述几点是很重要的。

滚切刀法（又称滚料法）：

滚切刀法就是左手既要按稳原料，又要在右手不断下切时滚动原料，每切一刀，就要将原料滚动一次。滚刀切要求左手滚动原料的速度、握拿原料与右手握刀之间的斜度要适当，右手所握之刀要紧跟着原料的滚动下刀，刀壁始终要紧贴左手中指的第一关节的弯处，按一定的斜度切下。每切一

刀，原料就要与刀改变一下斜度，料与刀的斜度力求一致，这样切出来的原料整齐、规格一致。否则，下刀有偏差，切出来的原料就会大小不一，形态各异。每切一刀，双眼也要看准所切的原料的部位、下刀的斜度，要掌握好滚料的速度，这样切出来的原料才整齐。

适合于滚切刀法的原料，多是一些圆柱形或椭圆形、质地较脆的原料，如各种萝卜和青笋、黄瓜、茭白、土豆等。

铡切：

铡切有两种，一种是右手握刀柄（把），左手握刀背的前端，将刀刃的中部或刀刃的前部对准要切的部位，然后右手用力将刀压切下去。右手固定刀头，保持刀的垂直，使所切刀口成一线；或两手同时用力切下去。这种刀法要下刀准、力量大，适合于切一些质坚硬、又易滑动的较大原料，如各种冻成块状的肉、鸡、鱼等。另一种铡切刀法是右手握住刀柄，将刀按在所要切的原料的部位上，左手按住刀背的端，左右两手交替用力切下。这种刀法下刀稳、有力，切的频率快，多用来将一些质地硬而又脆的原料切成细小的末状；采用此法切时，原料不易崩跳散落，如切花椒末、姜末、葱末等。

家庭做菜也要讲点刀工之四

剁、劈、排这三种刀法在家庭做菜中运用也是比较广泛的。如何运用这三种刀法？下面结合食品原料的加工制作做一

简单介绍：

剁（又称斩），剁分单刀剁和双刀剁两种。

单刀剁，就是用一把刀把原料剁碎成茸。采用单刀剁，一般是右手握住刀柄，然后左手合握右手（左手不按刀柄）协助右手将刀握的牢而不死。在剁原料时运用双手的腕力，使刀能快而稳、着力匀而准，使所剁原料能很快剁碎成茸。

双刀剁，是左右手各持一把刀，有节奏地分别将刀剁下。此刀法运用时既省力又快速，运用数次即可掌握。双刀剁法也要牢而不死，剁时运用腕力。双刀剁一般是从右至左反复排剁，剁时两刀之间以距离3~4指为宜，刀尖之间的距离应小于刀跟之间的距离，初学时刀切不可抬至过高，或剁时刀落的频率不易过快，防止快而不稳、双刀剁在一起，伤刀、伤手。采用剁加工制作的菜肴很多，如剁一些蔬菜（大白菜、小白菜、洋白菜等），剁前先将原料顶刀切成细丝，再横刀斩碎，而后再剁。剁前可撒少许精盐，这样使菜中的水分逐渐渗出，菜馅合团易剁碎。剁时要使菜板有点倾斜，使渗出的水分流出。在剁一些肉类原料时（猪肉、牛肉、羊肉）可在剁时随时点入少许清水，这样剁时既不易粘刀又会使剁出来的原料鲜嫩。如剁肉用于氽丸子、炸丸子时，可在剁的过程中加入少许蛋液和葱、姜使剁出来的肉馅细腻有味。

不论采用那种刀法剁制原料，下刀要稳、准、有力（其用力要恰到好处，剁断原料即可），切不可用力过猛，剁的菜板咚咚响，这样既费力又会将菜板上的木屑剁下混入原料中。稳和准是指刀要始终垂直剁下，不可左右偏斜，刀偏斜剁，木屑也会被剁下。

劈（又称砍），劈分直刀劈和跟刀劈。

直刀劈，是右手将刀柄握牢，将刀高高举起，对准原料要劈的部位，运用手臂的力量用力向下直劈。劈时臂、肘、腕用力要协调一致而有力，要求一刀劈断，如再劈第二刀往往不能劈在原来的刀口上，这样就会出现错刀，使原料不整齐，也易产生一些碎肉、碎骨。

直刀劈法常用于带骨或质地坚硬的原料，如火腿、咸猪肉、猪头、鱼头、猪排骨等。劈这些原料所用的墩或菜板一定要放牢放实。劈原料时，肉类的应将皮朝下，在肉面下刀；劈猪头、火腿、鱼头等原料时，左手要把所劈原料按稳，刀劈下时左手迅速离开，以防伤手。初作时，可用左手持一木棍，将原料按牢，木棍的一端要离所劈的刀口远一些，防止刀劈木棍出现滑刀。劈原料要用刀刃的中部。

跟刀劈的刀法是将刀刃先嵌在原料要劈的部位内，如劈猪蹄，将猪蹄竖起，蹄趾朝上，将刀刃嵌入趾中，右手牢握刀柄，左手持猪蹄与刀同时高高举起，用力劈下，刀在劈下时左手离开。跟刀劈左右手要密切配合，手握紧原料，右手执刀，两手同时起落，而且刀刃要紧紧嵌在原料内部，要嵌牢嵌稳，这样在用力劈原料时刀与原料才不易脱落，劈出来的原料才符合规格要求。

排，分刀跟排（或刀尖排）和刀背排。

刀跟排，就是用刀跟或刀尖在片或片状肉类原料表面轻轻地扎几排刀缝，斩断筋络，使原料在拌腌时易入味，烹制时不致卷缩。象加工煎羊肉串，牛里脊等菜肴时就采用这种刀法。

刀背排，就是用刀背在原料表面自左至右轻轻排出，把肉质排松。此法多用于冻成块状的原料，它与刀跟排（刀扎

排) 交错使用, 先用刀背将原料排松, 再用刀跟或刀尖排扎数刀, 使原料既易入味又易烹制。

排这种刀法家庭中应用不多, 故就不详细介绍了。

家庭做菜也要讲点刀工之五

片、抖、拍三种刀法, 家庭做菜也应掌握些要领。其中片和抖是刀工技术中较难掌握的二种刀法, “拍”则易学, 好掌握。下面分别介绍一下:

片

片适用的原料, 就其质地来说是多种多样的, 即软、柔、韧、脆、嫩均可; 就其形态, 条状、圆柱状、块状均宜。这些原料都不宜用“切”的刀法加工, 而宜采用“片”的刀法。采用“片”的刀法, 必须根据原料的性质、形态分别采用不同的“片”刀法, 如推刀片、拉刀片、斜刀片、反刀片、滚刀片。

推刀片有两种方法: 一种是刀从原料的上部片入, 另一种是刀从原料的下部片入。第一种片法是左手四指将原料按稳, 拇指略翘起, 食指和中指略突出于原料, 右手持刀(刀与墩平行)自原料上部推刀片下(左手中、食二指掌握刀片的厚度), 左手四指可随刀刃的片入而后移或始终按稳原料而不动, 片好一片, 多是左手顺势码在一旁。此刀法多适用于质地脆嫩的原料, 如鲜姜、冬笋、茭白等。另一种多用于左手手掌将原料按稳(也可用左手四指按稳原料), 刀平

放于墩上，刀背紧贴墩面，刀刃略略抬起（掌握好要片的厚度）自原料的下部片入，此法要视原料的质地，可一刀片下（如质地脆嫩的冬笋、鲜姜等），也可二刀、三刀逐渐推刀片下来（质地柔韧的榨菜、大头菜），然后将料推开，把片好的片放在一旁。

拉刀片和推刀片大体相同，拉刀片也分上片法和下片法两种，不同的是用拉刀片原料时，不是从右至左直接片入，而是用刀刃的中部先片入原料，然后刀向里侧拉片，拉片中刀刃向前推进，如此将原料片下。此法多用于加工质地柔韧的肉类原料，肉类原料粘度大，故采用拉刀片时，刀可蘸清水，以起润滑作用，还易掌握刀口。

斜刀片，又称抹刀片，此刀法适用于形体大的条状的原料，如剔下的鱼肉和猪里脊等原料。片时，把原料的左右斜放，左手四指按实原料，右手持刀，刀背向外，刀身倾斜与原料成三十度斜角，刀向里侧（向左下方运动）拉片而下，此法所片原料多呈厚菱形状的片，

反刀片是刀背向里，刀刃向外，刀身内倾左手呈半弓形按实原料，刀壁紧贴左手中指第一关节，右手持刀由里侧向外片入原料。左手向后移动时，应掌握同等的距离，刀要保持一定的斜度，使片下的原料薄厚一致。采用反刀片通常用于脆性易滑动的原料，如大白菜帮、鱿鱼等原料。

滚刀片又称滚料片，它和滚刀切相近似，是在原料滚动中将料片成片的。

滚刀片是众片法中较难掌握的一种刀法，它是把圆柱形原料，在左手不停滚动中，逐渐将刀片入，使圆柱形的原料片成薄厚一致、联成一体薄片。如片“炝黄瓜卷”的黄瓜皮，是将条直、鲜嫩、粗细一致的黄瓜切成二寸长的段，黄

瓜段用少许精盐拌腌，使其柔软一些；将黄瓜段平放墩子的边沿，用左手掌的后部平按黄瓜段，将刀平放，刀背紧贴墩面，刀刃略翘起（以掌握好片黄瓜的厚度，厚于半分），将刀片入。左手后移滚动黄瓜，刀随着滚动着的黄瓜徐徐片入，将黄瓜片至瓢心（瓢心不要），使瓜皮联成一体、薄厚一致的长方形的片。采用此片法要注意：

1. 片原料时刀要放平，切不可前高后低或前低后高，使片出的原料薄厚不一。

2. 片原料时，左手滚动原料速度与右手持刀推进的速度要一致，协调；片的原料要薄厚一致，不可因速度不一，用力不均而忽薄忽厚。

抖

是在推刀片（上刀片）刀法的基础上发展的。用右手持刀，将刀片入原料后均匀地上下轻微振动，片入的刀成波浪状向前推进，使片出来的原料表面有波纹状的刀痕。此刀法多用于豆腐干、冬笋等原料。

拍 拍刀法是将刀放平，用刀拍击原料。用此刀法加工蒜瓣、鲜姜等是将原料拍击至碎。如加工猪、牛通脊等肉类，经拍击后能使其表面平滑、肉质疏松和使其薄厚一致，便于烹调。

家庭做菜也要讲点刀工之六

刮刀法又称花刀法，是切和片几种刀法的混合应用。刮刀就是根据原料的性质和用途采用不同的刀法在原料上刮五

分之二至五分之四深的刀纹。原料经刮刀加工在烹制中入味深，熟得快，烹制后形状美。刮刀法可分为推刀刮、拉刀刮和直刀刮。

推刀刮

是推刀切和反刀片组合成的。此种花刀又分两种：一种是推刀切和反刀片组合成的，如“刮腰花”是将片好的腰片按其横向长度下刀（刀略有偏斜），用推刀切法在腰子的里侧（片开的一面）刮刀深一致（腰片厚度的五分之三）、刀距相等（刀距一分）的刀纹。然后将腰片竖过来，再用推刀片法，左手顺按刀纹，右手持刀横着推片（要求片入的刀深、刀距和推刀切相等），由于推刀片，刀与腰片成 45° ，刀斜片入腰片，故刀片入就深，刀纹就长。每推片六至七刀，就推片断一刀。将腰子片成斜长条状，烹制成熟后可变成麦穗形。如果将刮好的腰子改刀成象眼块（菱形块），烹制成熟后可卷缩成荔枝形。采用此种推刀刮的原料还有鱿鱼、肚头等。另一种推刀刮只采用推刀切一种方法，在加工一些原料时，要求两面或一面有一层均匀、整齐的刀纹，如：加工猪肉丁（花）为例：先在厚约四分的猪肉片上顺其肉纹，推刀刮上深三分之一（如刮一面刀深三分之二）、刀距一分的刀纹，再横着刀纹按此法再刮一遍刀纹，使之成井字刀纹，再改成五分或四分见方的丁。也就是把原料横竖都用推刀刮成一个个小小的方格，再改成了丁，烹制成熟后其刀纹与核桃纹相似，故又称核桃花刀。如刮一面，烹制后刀纹似花瓣分开，故又称花刀块、丁。

推刀刮对各种性质的原料（柔、韧、滑、腻、嫩、脆）均可适应，所以在食品原料的加工中多采用推刀刮法。