

轻松看 轻松学
第一套全彩版烹饪刀工技能升级读物



喻成清 主编
中国烹饪协会会员
烹饪技能考评员
资深中式烹饪技师
资深食品雕刻师
广州花园酒店食雕师

加工

蔬菜
水果

刀法



全国近两千万名厨师每天必须参考的厨艺范本
中国烹饪协会专家 中国饭店协会专家 国家职业技能鉴定中心专家
中国烹饪大师 广东十大名厨 广州市技师协会餐饮分会会长
世界厨师联合会国际评委 中国国家一级评委 广州酒家行政总厨

黄振华 大师
先生

共同推荐

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜水果加工刀法/喻成清主编. —合肥: 安徽人民出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-212-03030-8

I. 蔬… II. 喻… III. ①蔬菜—食品加工②水果—食品加工 IV. TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第028674号

蔬菜水果加工刀法

喻成清 主编

出版发行	安徽人民出版社
地 址	安徽省合肥市金寨路381号九州大厦 邮编: 230063
经 销	新华书店
发 行 部	电话: 0551-2833066 0551-2833099 (传真)
广州发行部	电话: 020-89030750 020-34297045 邮编: 510230
策 划	名师文化出版(香港)有限公司 电话: 020-34284832
印 制	广州培基印刷镭射分色有限公司
开 本	889×1192mm 1/16 印张: 6
版 次	2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-212-03030-8
定 价	29.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本丛书版权所有, 严禁转载, 摘录, 侵权必究!





主 编 介 绍

喻成清，资深食品雕刻师、中式烹饪技师、中国烹饪协会会员、烹饪技能考评员。作者从事烹饪工作多年，先后在北京、广州多家星级酒店担任食品雕刻师及烹饪技师，并在多家烹饪技术培训学校及旅游院校担任食雕讲师，作者现任职于广州花园酒店担任餐饮美工及食品雕刻师。

作者曾多次创作大型宴会展台接待国家领导人及国内外知名人士，并在广州国际美食节及国际烹饪大赛中多次获奖，受到各界的好评。作者曾得到食雕名师肖强先生的不吝赐教，并结合多年的食雕经验，逐渐形成了自己的食雕特点。

作者2005年创办“阿清厨艺创作室”，为多家酒店设计展台及食雕作品，并培训出了一大批专业食雕人才。其作品曾被多家报刊、杂志、电视台报道，曾出版个人专著《食雕精选花鸟集》及《基础围边盘饰应用》丛书，该书已被选为中级烹饪培训教材。



本书编委 阿清弟子
季别青 王 琦 贾中一

一半是佳肴珍馐
一半是刀工气派

阿 清 厨 艺 创 作 室
WWW.AQ28.COM WWW.AQCY.CN
电话：13533357779



阅读指引

本书从烹饪实际应用的角度，科学全面地介绍了蔬菜及瓜果类食材的分类特点、初加工原则及常见果蔬的加工刀法实例。全书由烹饪专家现场演示，图解技法，简便易懂，既有专业性，又具实际应用价值。

全书内容精华

- 蔬菜类食材的分类特点
- 蔬菜的初加工刀工原则
- 水果类食材的分类特点
- 水果的初加工刀工原则
- 近六十种常见蔬菜的加工刀法实例
- 十种常见水果的加工刀法实例

一半是佳肴珍馐
一半是刀工气派



名师图书·幸福生活读本
名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

喻成清/主编

加工 刀法

蔬菜
水果



安徽人民出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongdaxue.com

序

阿清厨艺
精雕细刻

黄振华

广州花园酒店

一半是佳肴珍馐，一半是刀工气派

——《烹饪刀工技法应用》丛书推荐序一

从某种意义上讲，烹饪培训的市场需求有多大，《烹饪刀工技法应用》丛书的市场需求就有多大。刀工，既是厨艺入门学徒必须掌握的基本功，又是资深厨师日常切磋的一门技艺。追求刀法完美，是保证菜品质量的前提。目前，包括香港、澳门在内，在全国近两千万名厨师中，有大约四分之一的厨师每天都在从事着与刀工直接相关的工作，而对各种食物原料的加工刀法作全面的了解，更是全体厨师期盼掌握的基本技能。

晚辈阿清主编的《烹饪刀工技法应用》丛书，非常值得嘉许。这套丛书可以称为我国第一套以彩版丛书形式系统整合出版的烹饪刀工理论及刀法技巧尤其是不同食材的实际刀工应用丛书。这套丛书的独创之处是将水产海鲜、畜禽肉食、蔬菜水果等不同食材的加工应用刀法技巧进行分门别类地介绍，并独立成册，各成一统，结合另一本基础刀工应用分册，共同组成了一套完整的烹饪刀工实际操作全书。本丛书选题新颖，内容充实，符合市场需求，注重实际操作，方法简明扼要，图片丰富精美，教学互动，浅显易懂。它的出版，定将在烹饪界、职业培训领域、教育界以及社会有关方面包括在广大的烹饪爱好者中间产生巨大的反响。“工欲善其事，必先利其器。”刀工，是现代烹饪技术的基础，同时也是烹饪技艺突飞猛进的主要标志之一。刀工在烹饪教学中占有重要的位置，在餐饮行业中的实际应用也十分普遍，目前餐饮图书市场还缺乏系统的尤其是注重实际操作运用的彩版刀工专门著作，所以本丛书的出版意义非同一般。

一道美味上品，一半是佳肴珍馐，一半是刀工气派。这便是艺厨之道。

黄振华
2007.2.2.



作者与黄振华大师（右）合影

（黄振华，中国烹饪大师，中国十佳烹饪大师，中国餐饮文化大师，广东十大名厨，粤港澳餐饮业十佳名厨金奖获得者，中国烹饪协会特邀顾问，世界厨师联合会国际评委，中国国家一级评委，第五届中国烹饪世界大赛副总统裁判长，广东省中式烹调师技能鉴定专家组副组长，广州市技师协会餐饮分会会长，广州酒家行政总厨）

食话食说：“菜之品”之于“刀之形”

——《烹饪刀工技法应用》丛书推荐序二

有一种饕客世界的吃喝传说是这样讲的：日本人多用眼睛吃饭，法国人多用鼻子吃饭，美国人多用脑子吃饭，而中国人更多的是用舌头吃饭。如此看来，似乎全世界只有中国人吃饭是最注重口味的。其实，中华美食的博大精深又何止于此呢。就说一道上品中餐菜式，其色、香、味、形、养五大元素，往往是一个都不能少。其中，“色”与“形”关乎刀工，所以就有“菜之品”首先取决于“刀之形”之说。刀工在菜品制作中的重要性由此可见一斑。

如今，中餐已成为全世界受用群体最大的食系，我也很高兴看到在中餐厨师队伍中雨后春笋般涌现出了一大批文化水平、工作能力、修养素质都有极大提高的新生代优秀厨师。后生阿清便是这一群后起之秀中一个不负众望的人。他以其五星级酒店食品雕刻师的姿态步入美食厨艺领域的写作，创造出了自己独特的充满实际操作特色的烹饪刀工应用文本。这套丛书首次将烹饪刀工技法应用于水产海鲜、畜禽肉食、蔬菜水果等不同食材。作者现场示范，其一招一式、一点一滴，举手投足间，不经意之处，将烹饪刀工的基本技巧和应用方法，春风化雨般融入了现场教学的美丽图文之中，其简便易学、经济实惠、学而能用、用之有效的特色，深受读者喜爱。

为后生厨艺鼓气，更为中华美食喝彩，谨以此文为序。

冼锋 18年2月

（冼锋，中国饭店管理有限公司首席执行官，中国饭店协会副秘书长，香港饭店与饮食行业协会副会长，国家商务部会务会展特约顾问，国家劳动和社会保障部职业技能鉴定中心注册考评员，国际饭店与餐馆协会国际评委）

阿清厨艺
精雕细刻

黄振华

广州花园酒店

XU

一把菜刀两斤半 学徒开始天天练

——品味阿清源于美食的刀工

初识阿清其人

现在喻成清的名字更多的时候是与广州一家知名的五星级酒店花园酒店的餐饮美工和食品雕刻师同时出现的。在花园酒店不远处有一幢旧式的灰楼，“阿清食艺创作室”就坐落于其中，不显山不露水，却是天南地北渴求厨艺、学习刀工之人来来往往的去处。喻成清是“阿清食艺创作室”的掌门人，一个朴实无华、粗中有细的北方汉子，一个事厨多年、极富食雕造诣的食品雕刻师，他希望自己能成为一代“艺厨”。

与阿清说故事

烹饪刀工是中华饮食文化的一大瑰宝，也是中华烹饪技艺的一朵奇葩，作为华夏传统厨技中“技”之所在，其源远流长，由来已久。与阿清一起说道东方美食艺术中的这颗耀眼的明珠，不免要溯古求源，归宗明义，还有好听的故事，一路讲来，典故的意味、玩味深长：早在旧石器时代，古人用石头磨成刀具，用于狩猎、生产和烹饪切割；青铜器时代，出现了铜质刀具，既是先民们的主要武器，又是其首选的生活工具；铁器时代，铁刀代替了石刀、铜刀，更具有超薄、坚硬、锋利的特点，成为当时人们日常生活中不可缺少的工具；秦汉以来，刀具的制造和应用日渐普遍；到了唐宋，更通过丝绸之路，开始有了中西饮食文化的交流；元朝曾有三户共用一把菜刀的规定；明清以后，刀具在中华饮食烹饪中的应用得以迅速发展。刀工在烹饪过程中得以广泛应用，从调味品切花到烹饪原材料加工，无论是禽畜肉食、海产水鲜还是蔬菜瓜果，所有食材的加工切配都离不开烹饪刀工的应用。

听阿清说刀工

阿清说得不错，随着物质生活水平和文化品位的提高，人们在钟情吃饱、吃好、吃出营养的同时更加讲究吃出文化，吃出中国特色。说到中餐的品质，刀工尤为重要。正确的握刀方法和用刀技巧、刀法技术的熟练程度、不同食材的加工方法、花刀造型的美观大方、刀法与菜品品质的内在关系等等，都是烹饪刀工的完美体现。俗话说“一把菜刀两斤半，学徒开始天天练”，即一语道出了烹饪刀工的重要性。只有真正领悟了厨艺与厨技的真谛，勤加苦练，才能达到刀轻如意、挥洒自如的艺厨境界。

再说这套丛书

立志成为一代“艺厨”是阿清的理想。传艺、教学、解惑之余，阿清还有一种顿悟之感：书是永恒的，有着非同一般的传承意义。于是，这样的想法促使他作出“著书立说”的决定，他觉得自己积累和擅长的一些东西需要被记录下来，让更多的人知道、了解和学习，尤其是对烹饪刀工技法的实操应用和不同食材加工刀法的经验总结，都具有极高的实用价值，广而告之，必将惠及于众。这样一来，便有了这套《烹饪刀工技法应用》丛书的问世。当然，阿清还有其他的美食厨艺方面的图书已经或即将出版，说到这里，我眼中的阿清，似乎在“艺厨”之外，又多了几分“儒厨”的味道。

这套丛书选题新颖，符合市场对烹饪刀工技法应用培训类图书的大量需求，各分册图书内容充实、注重实际操作，方法简明扼要，图片丰富精美，教学互动，浅显易懂。这套丛书的出版，将在烹饪培训、职业培训领域以及广大餐饮行业从业者中产生广泛而积极的影响。

“菜之品、刀之形”，说的就是这个道理。品味阿清源于美食的刀工，是为序，并祝愿阿清在未来的厨艺道路上一路走好。

赖咏
二〇一五年十月于广州

（赖咏，本丛书总策划，资深图书策划人，中国文化研究会发展研究中心研究员，安徽人民出版社广州编辑部总策划，香港名师文化出版有限公司出版人）

目录

PART 1

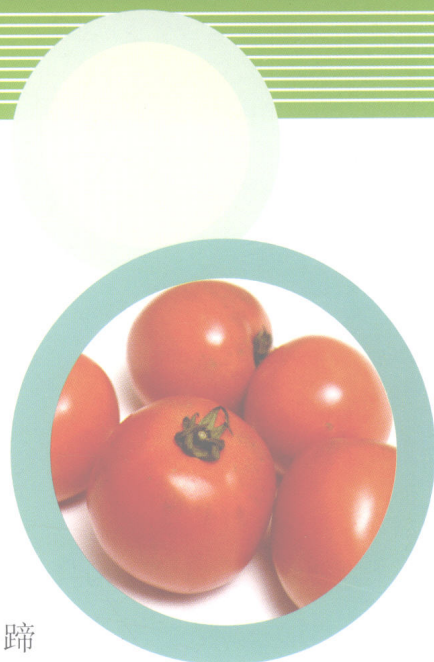
7 蔬菜类食材的加工刀法技巧

8 一 蔬菜的分类

9 二 蔬菜的初加工刀工原则

10 三 常见蔬菜的初加工刀法实例

10	白菜	30	豆腐皮	58	马蹄
11	白灵菇	32	鸡腿菇	59	南瓜
12	菠菜	34	红薯	60	莲藕
13	菜心	35	红菜薹	62	口蘑
14	包菜	36	胡萝卜	63	平菇
16	草菇	38	白萝卜	64	茄子
17	小葱	40	红皮萝卜	66	西芹
18	大葱	41	西兰花	67	生姜
20	四季豆	42	蒲瓜	68	黄瓜
21	大芥菜	44	淮山药	70	丝瓜
22	冬瓜	45	芥菜	72	青蒜
24	豌豆	46	茭笋	73	大蒜
25	豆芽	48	节瓜	74	大芥兰
26	豆腐	50	百合	75	土豆
27	老豆腐	50	金针菇	76	莴笋
28	玉子豆腐	51	韭菜花	77	鲜香菇
29	豆腐干	51	韭黄	78	洋葱
		52	苦瓜	79	芋头
		54	辣椒	80	云南小瓜
		56	柿子椒	81	竹笋
		57	芦笋	82	榨菜



PART 2

83 水果类食材的加工刀法技巧

84 一 水果的分类

84 二 水果的初加工刀工原则

85 三 常见水果的初加工刀法实例

85 菠萝

86 火龙果

87 地瓜

88 芒果

90 木瓜

91 苹果

92 西瓜

93 西红柿

94 香瓜

95 香蕉



PART 1



蔬菜类食材的加工刀法技巧

蔬菜在菜肴中应用很广，既能做主料，也能做配料，是日常生活中不可缺少的菜肴。它们含有各种营养成分，其中以碳水化合物、矿物质、纤维素以及各种维生素最为丰富，不仅能促进食欲，帮助消化，而且具有杀菌作用。

温馨提示：



水果刀



桑刀



片刀

本书内图中使用水果刀作示例是为了保持图片的美观，实际操作时应使用常规的片刀及桑刀。

一 蔬菜的分类

蔬菜主要分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类和食用菌类。

1. 叶菜类蔬菜

是指以鲜嫩的菜叶及叶柄作为食用部分的蔬菜。主要种类有青菜、油菜、大白菜、小白菜、卷心菜、空心菜、菠菜、苋菜、芥菜、雪菜、蒜苗、大葱、韭菜、香菜、芥菜、芹菜、豆苗、生菜等。

叶菜类的加工，一般采用摘和切的方法。油菜、菠菜、香菜、小白菜、大白菜、苋菜等，可先摘去老帮、老叶、黄叶、烂叶，切去老根，然后洗净。

2. 茎菜类蔬菜

是指以肥大的茎作为食用部分的蔬菜。主要品种有地上茎如莴笋、苤蓝、菜苔，地下茎如土豆、芋头等，根茎如藕、姜，鳞茎如大蒜头、百合、洋葱等，嫩茎如竹笋、毛笋、冬笋、茭白等。

茎菜类的加工，主要用刮、剥、切的方法。如土豆、青笋的加工，可先将外皮筋膜等刮去，切去两端不用的部分，再剥去腐败、有害的部位，洗净即可。

3. 根菜类蔬菜

是指以肥大的根部作为食用部分的蔬菜。主要品种有白萝卜、胡萝卜、青萝卜、红皮萝卜、山药、番薯、茭蒿等。

根菜类的加工，一般采用刮和切的方法。先用刮刀刮去菜的老皮和根须，然后切去硬根，洗净即可。

4. 果菜类蔬菜

是指以果实或种子作为食用部分的蔬菜。主要品种有瓜果如黄瓜、丝瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜、葫芦，茄果如辣椒、番茄、茄子、甜椒等，菜果如毛豆、扁豆、豇豆、豌豆、蚕豆、刀豆、荷兰豆等，豆类制品如豆腐、黄豆芽、绿豆芽、豆腐干、豆腐皮等。

果菜类的加工，其中的瓜果类一般要去掉尖部、老筋，洗净即可；茄果类一般要去蒂。部分瓜果蔬菜需要去皮，然后洗净。



5. 花菜类蔬菜

是指以蔬菜的花部器官作为食用部分的蔬菜。主要品种有韭菜花、花菜、金针菜等。

花菜类的加工，首先是去锈斑，去掉老叶、老茎，洗净即可。



6. 食用菌类蔬菜

是指以无毒菌类的子实体作为食用部分的蔬菜。主要的品种有鲜蘑菇、鲜草菇、鲜平菇、香菇、金针菇、猴头菇、黑木耳、银耳、冬虫草等。

对食用菌类的加工，是摘去明显的杂质，剪去老根，用水洗净泥沙，漂去杂质。



二 蔬菜的初加工刀工原则

蔬菜是烹调原料中品种最为丰富的一部分，使用最为广泛，它既充当主料，也能兼做调料。在初步加工过程中要最大限度保持蔬菜的营养成分和食用价值，这就要求做到：

1. 按规格品种合理加工。初步加工时，要根据蔬菜的品种、规格，选用合理的加工方法；要确保蔬菜食用部分的品质特点。

2. 洗涤方法得当，确保清洁卫生。新鲜的蔬菜一般要用清水洗净，对于带有较多的泥沙、虫卵、杂质以及受细菌、致病微生物、工业三废物、农药污染较重的蔬菜，则可采用冲洗、刷洗、漂洗等方法，也可采用高锰酸钾水溶液、食盐水溶液、氯亚明水溶液、过氧乙酸水溶液、优氯净水溶液、洗涤剂水溶液、次氯酸水溶液等浸泡洗涤，再用清水洗净，要彻底杀菌消毒。



三 常见蔬菜的初加工刀法实例

【白菜】

白菜属于十字花科芸苔属草本植物，又名结球白菜、黄牙白菜、黄矮菜、交菜，四时常见，是我国北方广大地区冬春两季的主要蔬菜，营养丰富而脆美无渣，且具有一定的食疗价值。中医认为其性微寒、无毒，能养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒。因此，民间有“百菜不如白菜”的说法。冬季的大白菜味道最佳。



一般处理

操作步骤：▶▶▶

1. 切去白菜的根部。
2. 剥去白菜外层老叶。
3. 将白菜一分为二。
4. 切去白菜的根部。
5. 再将一半的白菜一分为二。
6. 将白菜切成块状或条状。
7. 最后将白菜切成细丝。



配菜品种

块：适用于烹饪醋溜白菜、白菜炖豆腐。

条：制作汤煲、爆炒。

丝：制作凉拌菜肴、爆炒白菜丝。



[白灵菇]

白灵菇，即白阿魏蘑的俗称，因寄生于药用植物阿魏上而得名，是一种草原上的牛肝菌。其肉质细嫩、色泽极白、味美可口。据营养学家分析，它含17种氨基酸、多种维生素和矿物质。同时，它又是一种药用菇类，具有与阿魏中药相同的疗效，能消积、通便、杀虫（肠内）、镇咳、消炎、防治妇科肿瘤等。



片



操作步骤：

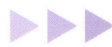
将白灵菇切成均匀的片状。



丝

操作步骤：

1. 先将白灵菇切成薄片。
2. 再将薄片切成丝状。



条



操作步骤：

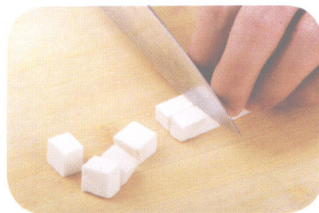
1. 将已去根部的白灵菇片成片状。
2. 将片成形的白灵菇切成粗条。
3. 再将白灵菇粗条切成细条。

丁



操作步骤：

也可以将细条切成丁状。



配菜品种

- 块：适用于扒菜及蒸菜使用。
 条：制作脆肉白灵柳、白灵炒牛柳。
 丝：适用于炒肉丝、鱿鱼丝。
 丁：适用于爆炒什锦白灵虾仁。

十字刀



操作步骤：

将白灵菇切成十字交叉刀。



[菠 菜]

菠菜在中国古代被称为“红嘴绿鹦哥”，又名赤根菜、波斯菜。它富含胡萝卜素、维生素C、糖类、钙、磷、叶酸、草酸等，能帮助消化、止渴润肠，并能促进胰腺分泌。常食菠菜可以帮助人体维护正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，增强抵抗传染病的能力；促进儿童生长发育，激活大脑功能；增强青春活力，有助于防止大脑的老龄化，防治老年痴呆症。



一般处理

- 操作步骤：**
1. 剥去菠菜外层的老叶。
 2. 切去菠菜的根部。
 3. 将菠菜切成长段。



配菜品种

段：可以用来清炒或滚汤。
叶：可用于做汤。



[菜 心]

菜心即油菜的可食用部分。油菜是人类栽培的最古老的农作物之一，因其籽实可以榨油，故有油菜之名。古代种植的油菜最初主要供作为蔬菜，称为芸苔菜。现代医学认为，油菜中含有丰富的钙、铁、维生素C和胡萝卜素，对于抵御皮肤过度角质化大有益处，有很好的美容效果。油菜还含有能促进眼睛视紫质合成的物质，因而也有明目作用。

原条菜心

- 操作步骤：**
1. 先将菜心的烂叶剥去。
 2. 再切去菜心的根部。
 3. 最后切去菜心的老叶。



配 菜 品 种

原条菜心：可以制作蒜茸炒菜心、滚汤菜心。
 菜心段：可以生炒菜心、菜心炒鸡杂。
 丁：滚粥、炒饭。
 菱形丁：菜心炒鱼末、菜心炒玉米等。

段

操作步骤：

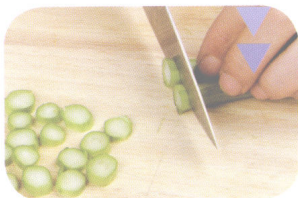
1. 斜刀片去菜心的根部。
2. 再斜刀片出菜心的中间部分。
3. 切去菜心的大叶部分。



丁

操作步骤：

将去掉菜叶的菜梗切成丁。



菱形丁

操作步骤：

将菜心梗切成菱形丁状。

