

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

烹饪刀工技法应用丛书

基础

应用图解

刀工

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

基础刀工应用图解/喻成清主编. —合肥: 安徽人民出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-212-03031-5

I. 基… II. 喻… III. 烹饪—原料—加工—图解 IV. TS972.111-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第028671号

基础刀工应用图解

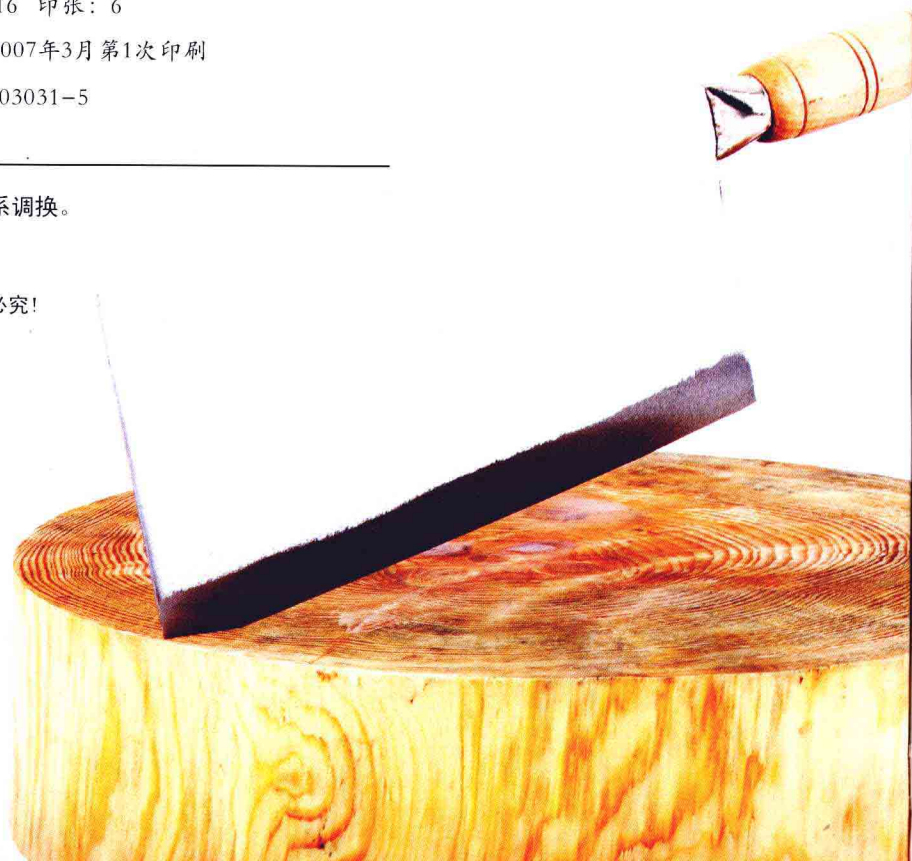
喻成清 主编

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 978-7-212-03031-5
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

本书科学系统地以图解方式全面介绍了烹饪刀工的基本常识、正确姿势、工具种类、刀工基本类型、基本技法、应用刀法、花刀工艺型以及原料性能与刀工的应用、菜品配制与刀工的技巧等实用知识。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

- 刀工基本常识及正确操作姿势
- 三种刀工类型
- 四大刀工技法
- 十一种常用基础加工刀法
- 二十一种花刀工艺型刀法
- 原料性能与刀工应用
- 菜品配制与刀工技巧

一半是佳肴珍馐
一半是刀工气派

喻成清/主编

基础

应用图解

刀工



APG 安徽人民出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.verylongbook.com

序

阿清厨艺
精雕细刻

黄振华

二十周年纪念

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。



（洗锋，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

黄晓

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
2014年1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）

CONTENTS

目录

PART 1

7 烹饪刀工的基本常识

8 一 刀工技术的基本常识

8 (一) 刀工的概念

8 (二) 刀工的作用

9 (三) 刀工的基本原则

10 (四) 刀工的加工对象

11 (五) 握刀的正确姿势

12 (六) 目测和指法的应用

14 二 烹饪刀工的使用工具

14 (一) 刀具的种类及用途

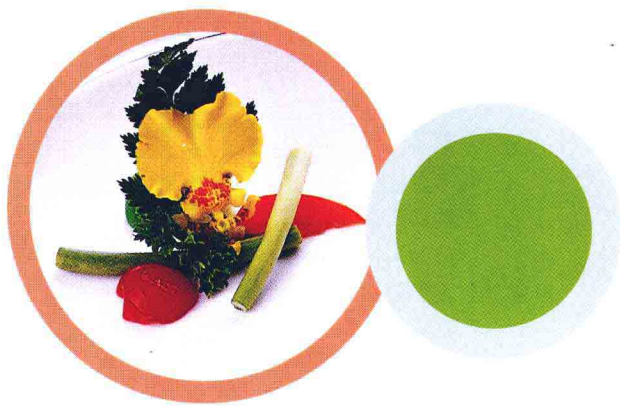
16 (二) 砧板的选择与保养

16 (三) 磨石的种类及应用

17 三 厨房的砧板与水台

17 (一) 砧板与水台的设备

18 (二) 砧板部与水台部的工作职责



39 (三) 斜刀法

41 (四) 刮刀法

PART 2

19 烹饪刀工的基本技法

20 一 刀法基础概念

20 (一) 初加工刀法

20 (二) 细加工刀法

20 (三) 精加工刀法

21 二 基本刀工技法

21 (一) 直切法

32 (二) 平刀法

PART 3

43 烹饪刀工的应用技法

44 一 刀工的常用加工方法

44 (一) 块的加工法

47 (二) 片的加工法

50 (三) 丝的加工法

52 (四) 条的加工法



目录

- 53 (五) 丁的加工法
- 54 (六) 粒的加工法
- 54 (七) 末的加工法
- 55 (八) 段的加工法
- 56 (九) 茸的加工法
- 57 (十) 球的加工法
- 57 (十一) 丸的加工法
- 58 (十二) 蒜、姜、葱的刀工形状
- 60 (十三) 刀工应用的注意事项

61 二 刀工的花刀工艺型

- 61 (一) 斜一字花刀形
- 61 (二) 柳叶花刀形
- 62 (三) 交叉十字花刀形
- 62 (四) 月牙花刀形
- 62 (五) 翻刀形花刀
- 63 (六) 松鼠鱼花刀
- 64 (七) 菊花形花刀
- 64 (八) 麦穗形花刀
- 65 (九) 松果形花刀
- 65 (十) 荔枝形花刀
- 66 (十一) 蓑衣形花刀
- 67 (十二) 螺旋形花刀
- 67 (十三) 玉翅形花刀
- 68 (十四) 麻花形花刀
- 68 (十五) 凤尾形花刀
- 69 (十六) 鱼鳃形花刀



- 69 (十七) 灯笼形花刀
- 70 (十八) 如意形花刀
- 70 (十九) 剪刀形花刀
- 71 (二十) 锯齿形花刀
- 71 (二十一) 各种平面花边形花刀

73 三 原料性能与刀工的应用

- 73 (一) 七种常见特性原料的加工技巧
- 75 (二) 原料的性质、形状、烹调方法及菜肴口味对刀工的不同要求

77 四 刀工与菜品配制

- 77 (一) 菜品配制的基本常识
- 79 (二) 一般菜品的配制技巧
- 84 (三) 花式菜品的配制方法
- 86 (四) 冷盘中的刀工特点
- 88 (五) 冷盘中的拼装手法



PART 1

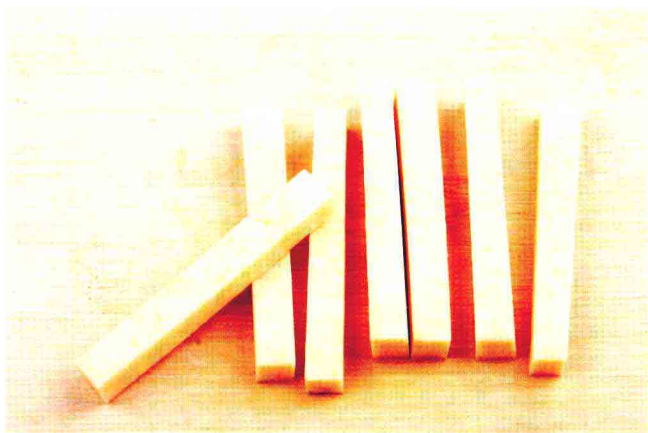
烹饪刀工的基本常识



一 刀工技术的基本常识

（一）刀工的概念

我们说的刀工，就是根据烹调 and 食用的要求，运用不同的刀法，将经过初步加工整理的烹调原料加工成一定形状的操作过程。刀工包括粗料加工和细料加工两部分，是为烹饪做好准备的一道工序。



（二）刀工的作用

1. 便于食用

烹饪的目的就是要让食客品尝美味可口的菜肴，通过饮食来养生健体。绝大多数烹饪原料的形体都比较大，不方便直接烹调 and 食用。经刀工对原料进行加工处理，可以把原料由大变小，由粗改细，由整切零，切成片、丝、丁、条、块等，方便人们食用，以便更好地促进人体的消化吸收。

2. 便于加热

中餐制作一般使用旺火力、短时间的烹调方法，形体较大的、质地较厚的烹调原料一下子很难加热至熟，经过刀工的处理，可以让原料的形状变小，这样就非常适合快速加热、短时快熟的烹调方法。

3. 便于调味

在菜肴调味时，很难让形体大的原料入味，经过刀工的处理，大块的食材变小，就非常容易调味。

4. 美化形体

刀工对菜肴的形态和外观有着很重要的作用。经过刀工的处理，原料可以呈现出各种美妙的形状，整齐、均匀、多姿的刀工成形可以增加菜肴的花色品种，让菜肴变得既美观又实用。尤其是运用制作刀法，在原料表面刮上各种刀纹，经过加热便会卷成各种美观的形状，这样，菜肴的形态就变得丰富多彩了。

5. 丰富品种

经过刀工方法的运用，一条青鱼可加工成鱼丝、鱼片、鱼条、鱼茸等，制成瓜姜鱼丝、糟熘鱼片、红烧划水、菊花青鱼等菜肴。可见，刀工技术的发展丰富了菜肴的品种，给中餐菜式品种的发展提供了广阔的天地。运用刀工技术可以把不同质地、不同颜色的原料加工成各种形态，制成不同的菜肴，也可以把同一种原料加工成各种不同的形状，制成多种菜肴。

6. 提高质感

动物性原料中纤维的粗细、结缔组织的多少、含水量的高低，是影响原料质地的内在因素。提高菜肴的质感，达到脆、嫩、爽的效果，除了依赖相应的上浆、挂糊等烹调技术措施外，还需要刀工做技术处理。例如采用切、刮、拍、捶、剁等方法，可以使肌肉纤维的组织断裂或解体，扩大肉的表面积，这样更多的蛋白质亲水基团就会显露出来，肉的持水性也因此增加了，再通过烹调就可以让肉质嫩化，美味可口。



（三）刀工的基本原则

1. 要适应烹饪需要

刀工和烹调作为烹饪技术整体中的两道工序，是相互作用和影响的。刀工的好坏，对烹调操作菜肴质量的优劣关系很大。烹饪原料的形状一定要适应烹调方法的需要，烹调方法不同，对原材料形状的要求也不同。如果原料有大有小，就会出现大的未熟、小的已烂的情况。刀工与火候的掌握是烹饪学工艺中两个主要的技艺，一定要配合好，菜肴才能达到色、香、味俱佳的程度。

2. 下刀要灵活

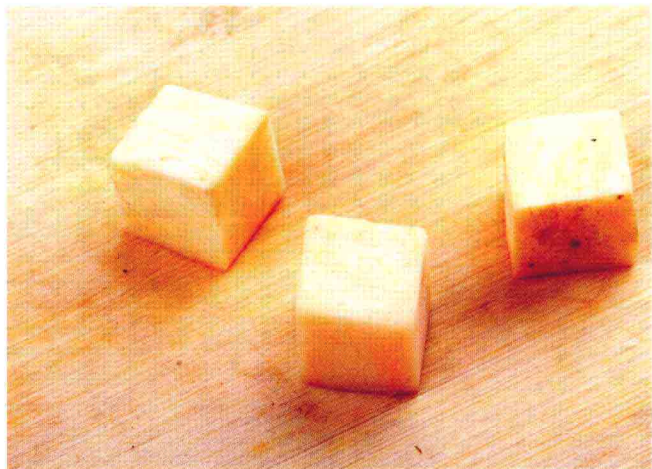
烹饪原料品种繁多，质地各异，有软、硬、脆、韧以及疏松、密实、有骨、无骨等区别，刀工应根据原料的不同质地进行不同的处理。

3. 原料要整齐均匀

经过刀工处理过的原料形状，花样繁多，各有特性。原料形状应该做到大小一致、粗细一致、厚薄均匀、长短相等。刀工的优劣往往不在于能将丝切得多么细，而在于切出的东西是否均匀。可以说，原料的形状整齐、均匀，是保证菜肴质量的重要前提。一般地说，如果是炒和爆的菜，原料就应该切得小一些、细一些、薄一些；如果是焖菜、炖菜，原料就适宜切得大一些、粗一些、厚一些。

4. 配料要考虑周密

菜肴的形状和颜色是否美观，除了跟烹调时运用的原料有关，还跟刀法的切配关系重大。因为一款菜肴，往往有主料、配料和料头，它们之间的形状不仅要和



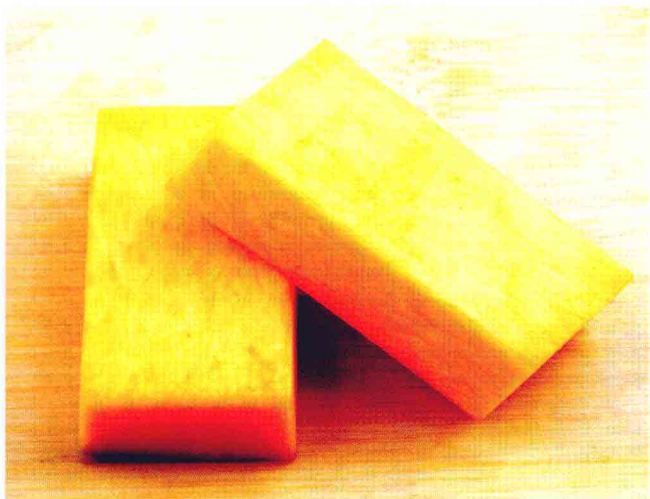
谐，而且颜色的搭配也要悦目，给人以美的感觉。如果主料颜色浅，配料和料头颜色就宜深一些；相反，如果主料颜色深一些，配料和料头的颜色就适宜浅一些。这样才能使一席菜肴的排列组合更加丰富多彩，才能在总体上达到和谐美。

5. 用料要合理恰当

烹调过程中还有一个重要的原则，就是要合理和节约使用原料，这一原则对于刀工来说，甚至比其他的工序更为重要，否则，既浪费了原料，又增加了菜肴的成本。

6. 要尽量保存原料的营养

刀工操作中，从原料到各种工具、用具，都要做到清洁卫生、生熟隔离、杜绝污染，要尽量保存原料中所含的营养成分，避免因加工不当而造成营养流失。



（四）刀工的加工对象

刀工的加工对象，是以可供人类食用的烹饪原料为内容的，如鸡、鸭、鱼、肉、瓜、菜、藕、笋等都是刀工的加工对象。

我国烹饪原料品种繁多，质地各异，按其质地通常可以分为以下五种：

1. 韧性原料

韧性原料，泛指一切动物性原料，因其品种、部位的差异，“韧性”的强弱程度的不同，又可分为以下两种类型：

（1）韧性强的原料

这类原料含有丰富的结缔、筋络组织，纤维粗，肉质弹性大，含水量少，柔韧性强。例如：牛的颈肉、前腱子肉、腓肋肉、肚子（胃）；羊的颈头肉、前腿肉、前腱子肉、后腿肉、后腱子肉、腓肋肉、肚子（胃）；猪的颈肉、夹心肉、奶脯肉、前蹄膀、后蹄膀、坐臀肉、肚子（胃）；鸡、鸭的大腿肉。

（2）韧性弱的原料

这类原料纤维组织细嫩，含水量高，经过分档加工，去除筋膜，减少结缔组织，就会降低韧劲。例如：牛的里脊肉、通脊肉、米龙肉、里仔盖肉、仔盖肉；羊的里脊肉、通脊肉、肋条肉、臀尖肉、抹裆肉、黄瓜肉、元宝肉、肝、猪的里脊肉、通脊肉、硬肌肉、臀尖肉、抹裆肉、元宝肉、肚头、心、肝、肾；鸡、鸭的里肌肉、胸脯肉、心、肝、胗；鱼类的净肉；对虾净肉；水发鱿鱼。



2. 脆性原料

脆性原料，含水量高，脆嫩新鲜，一般指植物性原料，例如：黄瓜、土豆、萝卜、山药、冬瓜、蒜苗、四季豆、芹菜、油菜、白菜、藕、竹笋、茼蒿等。

3. 软性原料

软性原料，一般指经过加热处理后，质地变得比较松软的原料。软性原料又可分为三种：

（1）动物性原料

动物性原料主要指经过酱锅、白煮、清蒸等加热处理后的原料。例如：各种酱牛肉、酱羊肉、酱猪肉、白肉等。

（2）植物性原料

如加热焯熟的胡萝卜、茼蒿、冬笋等。

（3）固体性原料

固体性原料是一种呈流体状态的原料，经添加淀粉、鸡蛋、水及一些调味品调和后再通过蒸煮等方法加热，形成固体状态的原料。例如：蛋卷、蛋糕、豆腐、豆腐干等。

4. 硬实性原料

硬实性原料，是通过盐腌或晒制、风干等方法处理之后，原料结构组织细密、硬实的原料。例如：火腿、香肠、腊肉等。

5. 松软性原料

松软性原料结构组织疏松，呈蓬松状，松软易碎。例如：面包、馒头、蛋糕等。

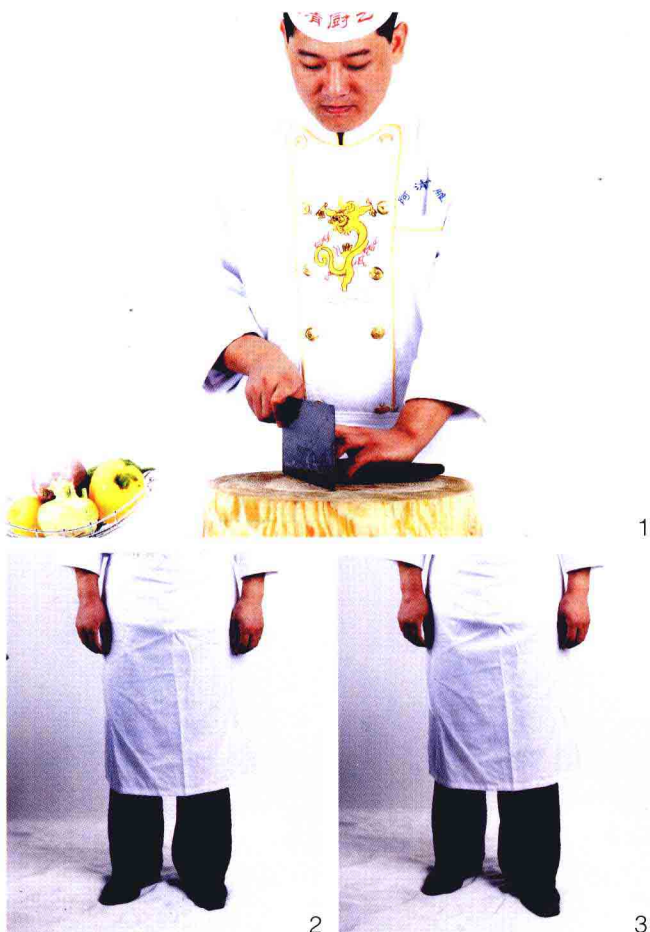
(五) 握刀的正确姿势

刀工姿势是指从事刀工操作时的“功架”，是厨师的一项重要基本功。内容包括：站案姿势、握刀手势、放刀位置和携刀姿势。

1. 站案姿势

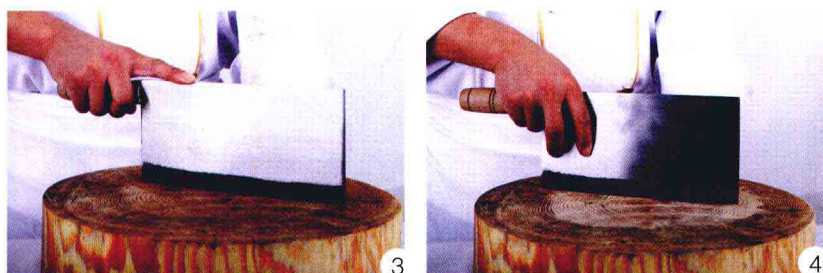
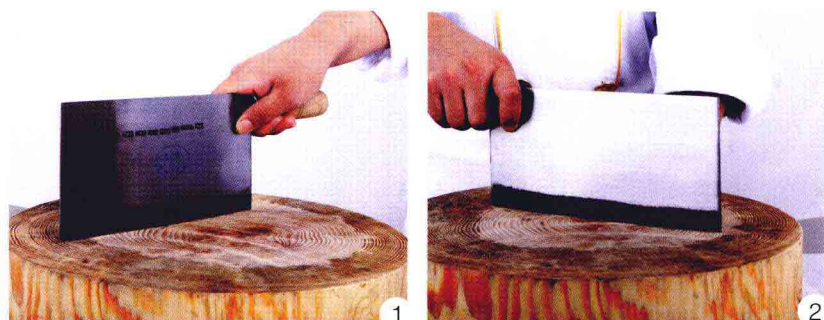
正确的站案姿势，要求身体保持自然正直，自然含胸，头要端正，双眼正视两手操作的部位，如图①所示，腹部与砧板保持约10厘米的间距。砧板放置的高度应以操作者身高的一半为宜，以不耸肩、不卸肩为度。双肩关节要自感轻松得当。站案脚法的姿态有两种：一种方法是，双脚自然分立，呈外八字形，两脚尖分开，与肩同宽，如图②所示；另一种方法是，呈稍息姿态，如图③所示。这两种脚法，无论选择哪种，都要始终保持身体重心垂直于地面，重力分布均匀，这样方便控制上肢施力和掌握用力的强弱和方向。

初学刀工，容易出现很多错误动作，如歪头、哈腰、拱背、身体前倾、手动身移、重心不稳、形成身体三弯曲、下刀浑身牵，久而久之就养成不正确的姿势。这些不良动作，不仅使自身肺叶受压，而且影响体形的正常发育和内脏器官的健康，引起职业性的生理变化，同时，这些不良动作也会影响刀技的正常发挥和施展。



2. 握刀手势

在刀工操作时，握刀的手势与原料的质地和所用刀法有关。施用的刀法不同，握刀的手势也有所不同。但总的握刀要求是稳、准、狠，应以牢而不死、软而不虚、硬而不僵、轻松自然、灵活自如为好。一般正确握刀方法，如图①、②所示。



初学者握刀时最容易出现以下几种错误，见图③、④。这些姿势不仅不能把握住刀的作用点，而且常常因施力过大，出现脱刀伤手的情况。同时切料时因刀发晃发飘会影响刀法的质量，这些握刀手势都是不足取的。

3. 放刀位置和携刀姿势

刀工操作完毕后，刀的码放位置和携带姿势也很重要。随意放刀或错误地携刀，往往会出现不应有的事故，给刀工操作者本人及其他人员带来意外。所以，当操作完毕之后，应将刀放置在砧板面中央，前不出刀尖，后不露刀柄，刀背朝里、刀刃朝外都不应露出砧板面，如图①所示。有几种不良的放刀习惯，都应该注意和纠正，如图②、③、④所示。

使用完刀具之后，如果需要将刀挪动位置或携出车间保藏，必须要采用正确的姿势：右手横握刀柄，紧贴腹部右侧，刀刃向上。携刀走路时，切忌刀刃朝外，手舞足蹈，以免伤害他人。

（六）目测和指法的应用

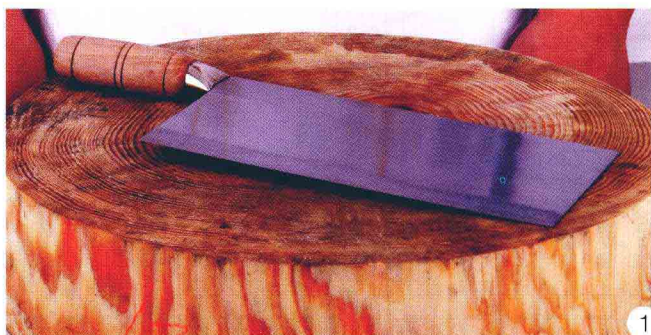
目测和指法是学习刀工技术的重要内容。两者的关系很紧密，既相互作用，又相互依存。经过刀工切割后的原料，其厚薄、宽窄、长短、大小是否均匀一致，取决于准确的目测能力和良好、准确地运用指法的质量。

1. 目测能力及其作用

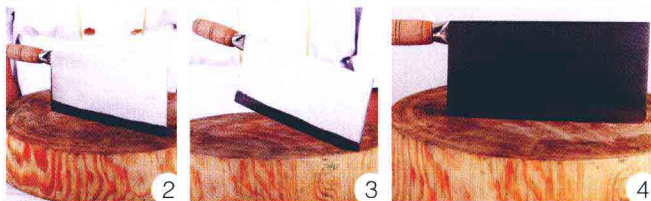
我们说的目测能力（又称眼力），是指用眼睛测量所加工的成形原料是否合乎规格的能力。原料经过刀工的处理后，会产生几何形体的变化，在成形前，不是用尺子来计量，而是通过对烹饪的实际反映（当然要结合具体菜肴的要求）用眼睛估算出来的。因此，目测水平的高低，是由操作者本人对刀工的实践经验和掌握原料形状尺度大小的熟练程度决定的，它对原料成形后的刀工质量有很大的影响。只有熟练掌握不同规格的原料形状和尺寸要求，不断提高目测能力，反复实践，才能在工作中得心应手，运用自如。



1



1



2

3

4

2. 手掌和指法的作用

手是刀工工作里计量和掌握切割原料的尺子。只有这把“尺子”正确运用了，刀法才能得以实施，完成所需要的原料形状。因此，了解手掌及各个手指的不同作用，充分运用手掌和指法，并发挥其作用，是提高刀工技能、保证菜肴质量的一个不可忽视的环节。

手掌和各个手指在刀工操作时，既分工又合作，相互作用，相互配合。操作时基本的手势是：五指合拢，自然弯弓。如图①所示。

五指及其手掌的作用分别表述如下：

（1）中指

操作时，中指指背第一节向手心方向略向里弯曲，并紧贴刀膛，轻按原料，下压力要小，主要作用是控制“刀距”，调节刀距尺度，如图②所示。



2

（2）食指和无名指

操作时食指和无名指向掌心方向略弯曲，垂直朝下用力，下压力集中于手指尖部，按稳原料以不使原料滑动为度。

（3）小拇指

操作时小拇指要自然弯曲，呈弓形，配合并协助无名指按或捏住原料，防止原料左右滑动移位。

（4）大拇指

操作时大拇指要协助食指、小拇指共同扶稳原料，控制原料，防止行刀用力时原料滑动。同时，大拇指起着支撑作用，避免因重心力集中在中指上而造成指法移动不灵活和刀距失控（只有当手掌脱离砧板面时，大拇指才能发挥支撑点的作用），使指法更好地灵活应用，活动自如。

（5）手掌

操作时手掌起到支撑作用。手掌必须紧贴砧板面，使重心集中到手掌上，才能使各个手指发挥灵活自如的作用。否则，当失去手掌的支撑时，下压力及重心必然前移至五个手指上，使各个手指的活动受到限制，发挥不了五个指头应有的作用；同时没有手掌支撑，刀距也不好掌握，如失去控制，则容易出现忽宽、忽窄、刀距不均的现象。

3. 指法及其运用

根据刀工所加工的对象——原料质地的不同，指法可归纳为连续式、间歇式、交替式、变换式四种方法。

（1）连续式

连续式起势为左手（刀工工作者大都采用左手扶料、右手持刀的工作方法）五指合拢，手指弯曲呈弓形，用中指第一节紧贴刀膛，保持固定的手势，向左后方连续移动。刀距大小可根据需要灵活调整。这种指法中途很少停顿，速度较快，主要适宜于各种脆性原料。

（2）间歇式

间歇式起势与连续式指法相同，用中指第一节紧贴刀膛，并以中指为中心，中指、食指、无名指、小拇指四指合拢相依，呈自然弯曲状态。移动时四个手指一同朝手心方向缓慢移动。当行刀切割原料还有4~6刀时，手势呈半握拳状态，稍一停顿，重心点就落在手掌及大拇指外侧部位。然后，其他四个手指不动，手掌微

微抬起，大拇指相随，向左右方移动，此时的重心点落在以中指为中心的四个手指上。当手掌向后移动，恢复自然弯曲状态时，继续行刀切割原料，如此反复进行，这种指法称间歇式指法。它的适用范围较广，对动物性原料、植物性原料均可采用。

（3）交替式

交替式起势呈自然弯弓状态，以中指紧贴刀膛，并保持固定的手势。中指顶住刀膛，轻按原料，不抬起。食指、无名指和小拇指交替起落（起落的高度均在3毫米左右），大拇指外侧做支撑点，手掌轻贴原料，整个手的心点全部集中在大拇指外侧指尖部位。手掌向左后方向缓慢移动，并牵动中指和其他三个手指一起向左后方移动。整个动作要连贯，很少停顿。这种指法难度较大，不易掌握，但它有很多优点：动作小，节奏感强，有较高的稳定性，控制刀距较为准确，使切出的原料均匀一致。这种指法主要适用剁肉丝、剁鸡丝（实则是直切）。切制其他原料或形状，也可采用此指法。

（4）变换式

变换式是综合利用或交换使用连续式、间歇式、交替式的指法。运用不同的指法，作用在一块原料上，如有些韧性的动物性原料，因质地老、韧、嫩连接一体，单纯使用一种指法，有时难以奏效，使切出的原料保证不了取得均匀一致的效果。因此，这就需要视原料质地的不同，灵活运用各种指法，才能有效地控制刀距。

