



职业技能培训系列教材

ZHIYE JINENG PEIXUN XILIE JIAOCAI

烹 饪

基本技能

李东学 主编



中国林业出版社



职业技能培训系列教材

烹饪基本技能

李东学 主编

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基本技能/李东学主编. —北京:中国林业出版社,
2009.7

(职业技能培训系列教材)

ISBN 978-7-5038-5631-0

I. 烹… II. 李… III. 烹饪—技术培训—教材 IV.
TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 101952 号

内容提要

本书在知识要求(应知)和技能要求(应会)两个方面介绍了厨师需掌握和了解的知识技能。内容涉及刀工技法概述;常用食材的初加工;干制原料的涨发;出肉、取料、整料去骨的加工方法;配菜技术要求与方法;食品雕刻基本知识;原料的熟处理基本知识;调味基本知识;上浆、挂糊和勾芡的基本知识;烹调加工的火候;烹调方法;拼盘基本知识;装盘基本知识和有关筵席的基本知识等内容。本书可作为厨师职业技能鉴定培训教材和自学用书,也可供从事烹饪行业的管理和技师参考。

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同7号)

编者咨询 E-mail:bjbw@163.com 电话:010-67061986

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京市昌平百善印刷厂

印次:2009年9月第1版第1次

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:5.5

字数:160千字

印数:8250

定价:9.00元

前 言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训,能够在短期内使受培训者掌握一门技能,达到上岗要求,顺利实现就业。为了提高各行各业劳动者的知识与技能水平,增强其就业的能力,我们特意组织了全国各地一批长期在一线从事职业培训教学、富有经验的知名老师编写了这套职业技能培训教材。

本套教材是为了适应开展职业技能短期培训的需要、促进短期培训向规范化发展而编写的。该套教材以相应职业(工种)的国家职业标准和岗位要求为依据,根据上岗前职业培训的特点和功能,以基本概念和原理为主,突出针对性和实用性,理论联系实际,使读者一读就懂,一学就会。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。由于时间仓促和编写者的水平有限,书中错漏之处敬请读者批评指正,在此深表感谢。

编 者

2009年6月

目 录

第一单元 刀工技法概述	(1)
模块一 刀工的基本要求	(1)
模块二 行刀技法介绍	(3)
模块三 刀工原料成形	(17)
第二单元 常用食材的初加工	(24)
模块一 蔬菜类原料的初步加工	(24)
模块二 禽类原料的初步加工	(25)
模块三 畜肉类原料的初步加工	(28)
模块四 水产类原料的初步加工	(30)
第三单元 干制原料的涨发	(33)
模块一 干料涨发的主要加工方法	(33)
模块二 干料涨发的实际操作案例	(38)
第四单元 出肉、取料、整料去骨的加工方法	(44)
模块一 出肉加工	(44)
模块二 分档取料	(47)
模块三 整料去骨	(55)



第五单元	配菜技术要求与方法	(59)
模块一	配菜的要求	(59)
模块二	配菜的原则和方法	(63)
模块三	花色菜肴的配制	(66)
第六单元	食品雕刻基本知识	(70)
模块一	食品雕刻概述	(70)
模块二	食品雕刻的原料及储存	(71)
模块三	食品雕刻的刀具及常用刀法	(73)
模块四	食品雕刻的分类和步骤	(77)
第七单元	原料的初步熟处理基本知识	(79)
模块一	焯 水	(79)
模块二	制 汤	(82)
模块三	过油和走红	(85)
第八单元	调味基本知识	(91)
模块一	调味的作用	(91)
模块二	调味原则及方式	(92)
模块三	调味的味型	(94)
模块四	调味品的存放	(100)
第九单元	上浆、挂糊和勾芡的基本知识	(102)
模块一	上浆和挂糊	(102)
模块二	勾 芡	(106)



第十单元 烹调加工的火候	(112)
模块一 火候的概述	(112)
模块二 如何掌握并运用火候	(113)
模块三 不同加热传导方法对原料的影响	(116)
第十一单元 烹调方法	(120)
模块一 水熟法	(120)
模块二 油熟法	(123)
模块三 汽熟法	(130)
模块四 特殊熟法	(132)
模块五 冷菜的烹调方法	(134)
第十二单元 拼盘基本知识	(139)
模块一 拼盘的作用	(139)
模块二 拼盘的原则和方法	(140)
模块三 拼盘的分类	(143)
模块四 拼盘的刀法	(145)
第十三单元 装盘基本知识	(147)
模块一 装盘的基本要求	(147)
模块二 盛器与菜肴的配合	(148)
模块三 装盘的方法和步骤	(151)
第十四单元 有关筵席的基本知识	(159)
模块一 概 述	(159)
模块二 筵席菜肴的配置	(160)
模块三 餐厅布置与筵席程序	(165)

第一单元 刀工技法概述

模块一 刀工的基本要求

一、刀工定义

刀工也称刀工技术，是运用各种刀具、采用不同的刀法，把烹饪原料加工成适宜烹调需要的各种形状的操作过程。

二、刀工的作用

根据刀工的定义可以看到，刀工的操作过程是厨师根据烹调 and 食用的要求，运用各种刀法对原料进行加工。因此，它是烹饪技术中的一个重要组成部分。

刀工技术不仅最后决定原料的形态，而且对菜肴制成后的色、味、形和卫生等方面，起着重要作用。

1. 便于烹调

由于菜肴的品种繁多、其性各异，因此菜肴的烹调方法较多，而不同的烹调方法需要不同的刀工。例如，对于肉来讲，炒肉丝要细些，氽汤的肉丝则要粗些；鸡片要薄些，而鱼片要厚些；牛肉要横着纤维纹路切，才不觉其老；猪肉要斜着纤维纹路切，吃时不觉得有渣；鱼肉要顺着纤维纹路切，才不会碎；炖肉块要大些，急火炒肉要小些等等，这样才适合烹制。总之，烹调原料无论是大改小、粗改细、剖花纹、切成片、丁、丝、条等形



状，主要都是为了能在同一时间内，均匀地受热扩大原料变热及调味品入味面积，达到烹调的要求。

2. 增进美观

菜肴的原料经过刀工处理后，切得粗细相等、厚薄均匀、长短一样、整齐美观、规格一致，看上去美观整齐，诱人食欲。而对于花色菜肴，更突显刀工的作用。例如在脆性肉类原料上，切成不同形块，削上不同花纹，过油加热时能够卷缩而成各种美丽的花形，这是高超刀技的结晶。所以，高超的刀工技艺，能使菜肴达到尽善尽美的境界。

3. 便于食用

整的猪、牛、羊等较大较厚的原料是无法食用的，必须经过刀工处理，依次进行出骨剔筋、去皮，切成片、丁、丝，才便于吃；为了便于咀嚼，人们有时还把体形大的原料，削上花刀或制成末儿、茸等，就更适合人们食用。在中餐里除了少数民族的手抓饭、手抓羊肉外，几乎所有菜肴加工的形状均可用筷子夹食。

三、刀工的基本要求

在刀工练习中应符合下列要求：

1. 要密切配合烹调的要求

刀工首先必须适合烹调的火候和调味的要求。一般来说，烤制整个的鸡或鸭等菜肴，先需要整只烤，然后再进行切片；如果是熘、爆、炒时，用的火大、油温高、时间短，这时就要注意在刀工上切得薄一些，小一点；过分厚大，就不容易熟；如果是炖、焖、煨的烹调方法，带汤汁较多，用的火候较小，时间较长，要求酥烂入味，这时就要注意切得厚一些、大一些；过分薄小，就容易在烹制后出现糊状，既影响质量和美观，也影响人们的食欲。



2. 掌握原料的性能

在进行刀工处理时，应该根据不同的原料所特有的不同性能，采取不同的方法来切成不同的形状。例如鸡脯肉和鱼肉最嫩，要顺着肌肉纤维纹路来切，可以使切出的丝不断。猪肉较嫩，肉中结缔组织少，可斜着肌肉纤维纹路切，如果横切就容易断；如果顺切，肉较老，只有斜切，才能达到既不断又不老的目的。同是肉丝，牛肉就较老，结缔组织较多，必须横着肌肉的纹路切，把筋切断，炒熟后就不老。由此可知，韧性肉类原料必须用拉切的刀法。又如脆性原料，例如冬瓜、茭白、青笋等，可用直上直下的直刀法切；如果是较薄、较小的原料，如豆腐干、百叶，就必须用推切的方法，即由里向外推着走刀，而不能用直刀，否则容易切碎。

3. 要合理使用原料，做到物尽其用

在对原料进行加工时，必须要量材使用。尽量做到大材大用，小材小用，合理使用，物尽其用。当进行大料改小料时应当遵循的原则是：尽量使原料的各个部位得到充分利用，不浪费原料。所以在下刀前应做到心中有数。例如，对于一只火腿，可分为上方、油头、腿筒、脚爪等部分。上方肉嫩，质量好，可切片做冷菜，或切火腿丝；油头、脚爪可以切块，作为炖汤；腿筒，也可以切块，作为炖汤用等等。同样的原料，如能精打细算，并且选用刀法得当，不仅能使加工的成品整齐美观，还能节约原料，达到物尽其用。

模块二 行刀技法介绍

刀法是用刀具将原烹饪原料切成一定形状时所采用的运刀技法。由于烹饪原料、烹调方法的多样化，就需要采用不同的刀法将原料切成不同的形状，以便烹调和食用，同时还起到美化菜肴的作用。一般根据刀面与菜墩接触的角度分为直刀法、平刀法、



斜刀法、刮刀法及特种刀法。

一、直刀法

直刀法，是指运刀时刀与菜墩成直角的一类运刀技法。在将大块的原料加工成片、丝、条、丁、块、末等形状的配料时一般采用该种刀法。按用力的大小和手、腕、臂膀运动的方式，又把直刀法分为切、剞、砍三种。

1. 切

切是指主要运用手腕的力量，在刀面与墩面垂直的前提下，用刀把体积较大的原料分开成若干体积较小的原料的一种刀法。切可以根据运刀方向的不同分为直切、推切、拉切、锯切、铡切5种。

●直切（图1-1）。直切主要是应用于脆嫩性的植物性原料，如莴笋、菜头、萝卜等。对于无骨的动物性原料，如肉丝、鱼丝等也可采用此种刀法。操作时运用腕力，左手指自然弯曲按稳原料，右手执刀，刀身紧贴左手中指上下垂直运动，左手指在不断地垂直运动作用下逐渐向后移动，直至把原料切完。要求在操作时两手必须有规律地配合，技术熟练后往往形成有节奏的“跳刀”，故而直切又称为跳切。直切的技术要领是：操作时左手指向后移动速度均匀，刀身不可里外倾斜，原料不宜太厚，抬刀不宜太高。

●推切（图1-2）。推切主要适用于有一定韧性的原料，如无骨的牛肉、猪肉、海带、百叶等。操作时运用臂力和腕力，左手指自然弯曲按稳原料，右手持刀，刀身紧贴左手中指由原料的右上方向前下方推切下去，一刀推到底，将原料断开，左手指在不断的作下向后匀速移动，直至将原料切完为止。为使所切原料能按刀口次序排列，保持切料形状的整齐，成形后不沾刀身，通常在推切的基础上，待刀刃断开原料的瞬间，刀身顺势向外侧

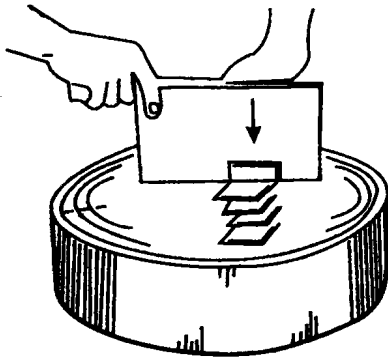


图 1-1 直切

翻，称之为翻刀推切。

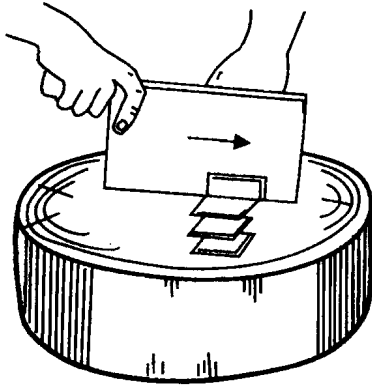


图 1-2 推切

●拉切（图 1-3）。拉切主要适用于体积薄小、韧性较弱、质地细嫩的原料，如里脊肉、鸡脯肉等。操作时运用腕力，左手指自然弯曲按稳原料，右手持刀，刀身紧贴左手中指由原料的前上方向后下方拉切，一刀拉到底，将原料拉开，左手指根据所需规格向后匀速移动，直到将原料切完。拉切的技术要领是，操作时刀前端略低，后端略高，而且进刀时先轻轻向前推切，再顺势向后下方拉切，即所谓“虚推实拉”。

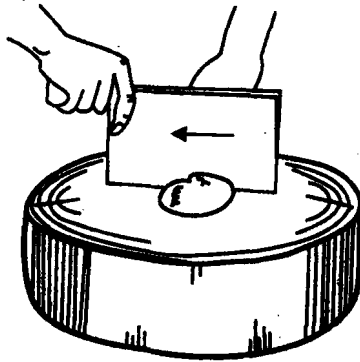


图 1-3 拉切

●锯切（图 1-4）。锯切主要适用于体积较厚，质地松软，容易散碎或者带筋的原料，如火腿、带筋的猪牛肉、面包等。操作时运用臂力和腕力，左手指自然弯曲按稳原料，右手持刀，刀身紧贴在左手中指，先推切后拉切，直至将原料断开，左手指根据所需规格向后匀速移动，把原料切完为止。锯切是推切和拉切的综合运用，故而锯切又叫推拉切。锯切主要用于把原料加工成片的形状，对特别易碎烂的原料，则应增加切的厚度，以保证原料成形完整。

●铡切（图 1-5）。铡切主要适用于圆形易滚动的原料或有细小硬骨的原料及带壳的原料，如熟鸡、熟蛋、花椒等。铡切一般有两种方法：第一种操作是指用右手握住刀柄，左手按住刀背前端，运刀时用刀口压原料，刀尖抬起，刀跟则着墩，刀尖着墩，刀跟则抬起，刀尖刀跟一上一下地反复运动，直至原料达到所要求，如切姜蒜末、葱末、花椒末等。第二种操作时持刀方法与第一种相同，只是把刀口放在原料所要切的位置，运刀时用力平压刀背使原料断开。铡切带骨或带壳的料时，有时在此基础上用左手掌猛击刀背，从而使原料断开，如切熟鸡、熟蛋等。

2. 剁

剁，又称斩，是指在刀面与墩面垂直的前提下，运用腕力和

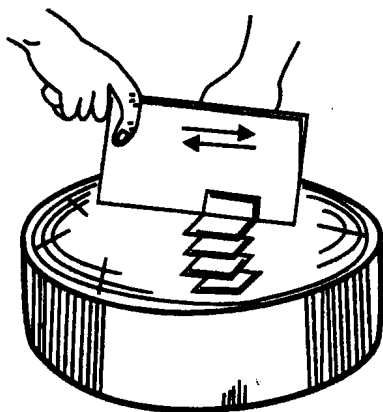


图 1-4 锯切

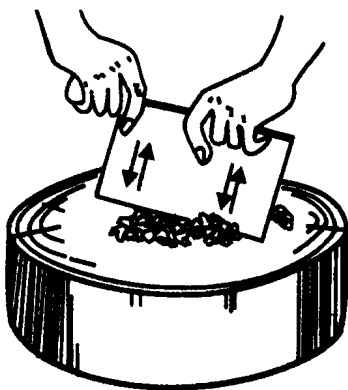


图 1-5 铡切

臂力，用力把体积较大的原料分开成若干体积较小的原料的一种刀法（图 1-6）。剁时用力要比切大的多。剁通常适用于把脆性的植物性原料或者无骨的动物性原料加工成丁状、末状或泥状，如鸡肉、猪肉、蒜、姜等。操作时原料放置墩面中间，左手扶墩边，右手持刀，刀口对准原料要剁的部位，把刀抬起，向下斩断原料直至使原料达到所需规格。如果要把原料加工成末状或泥



状，则抬刀时不宜太高，用力不宜太大，同时可加快剁的速度。为了提高效率，可两手各持一把刀，一上一下有规律地剁，这种方法称为排剁。

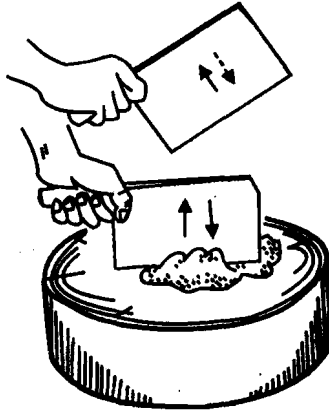


图 1-6 剁

3. 砍

砍，又称劈，是指在刀面与墩面垂直的前提下，主要运用臂力，用刀把体积较大的原料分开成若干体积较小的原料的方法。砍与剁相比，用力较大，刀上下运动幅度较大。砍可以根据断料时用刀方式的不同分为直刀砍、跟刀砍和拍刀砍三种。

●直刀砍。直刀砍（图 1-7），主要用于将原料加工成体积较大的块、条等，一般适宜加工形体较大或带骨的动物性原料，如整鸡、整鸭、排骨、鱼等。操作时左手扶稳原料，右手持刀，将刀举起，对准原料被砍的部位，适当用力砍下去，使原料断开，但当砍到最后一刀时，若原料较小，为防止伤手不宜用左手扶住原料。落刀时尽量准确有力，将原料一刀砍断。

●跟刀砍。跟刀砍适宜加工猪蹄、脚爪及小型的冻肉等。操作时左手扶稳原料，右手持刀，对准原料要砍的部位，挥刀用力垂直砍下去，此时刀口紧嵌在原料内部但原料并未断开，这时左

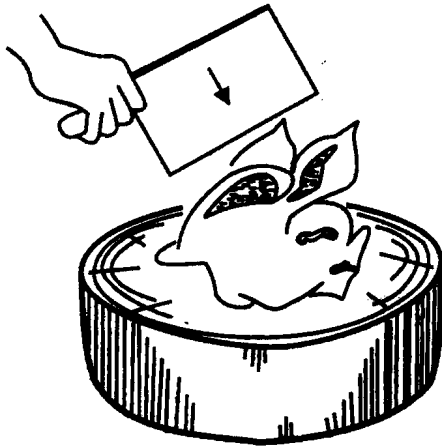


图 1-7 直刀砍

手持原料并与刀同时举起（原料较小时可不扶原料）再同时落下，可连续数次，直至将原料完全断开（图 1-8）。

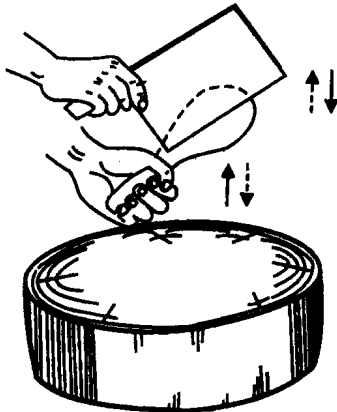


图 1-8 跟刀砍

• 拍刀砍。拍刀砍适宜加工圆形、质硬、带骨、易滑的韧性原料，如鸡、鸭等。操作时将原料在墩子上放稳，右手持刀，把刀口放在原料被砍的位置上，用左手掌心或掌根拍击刀背（图 1



—9)，若原料一刀未断，可连续数次拍击刀背直至原料完全断开。

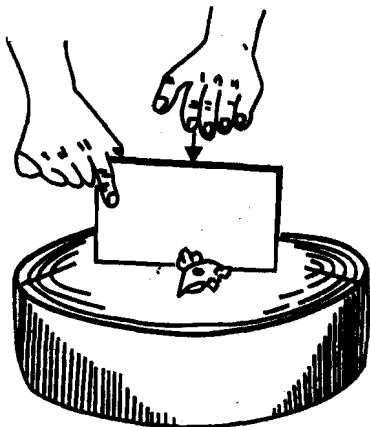


图 1-9 拍刀砍

二、平刀法

平刀法，是指操作时刀面与墩面平行的一类运刀技法，通常是：将体大的原料加工成片状，再与其他刀法配合运用。按进刀运动的不同方式，平刀法又分为平刀片、推刀片、拉刀片、推拉刀片、抖刀片 5 种。

1. 平刀片

平刀片指在刀面与墩面平行的前提下，使刀作水平直线运动来将原料片开的一种刀法。该刀法适宜加工固体质软韧性差的原料，如鸡血、猪血、豆腐等。操作时将原料放置在墩子上，左手伸直按住原料，右手持刀，刀身端平，对准原料要片的位置，刀从右向左作水平直线运动，直至将原料片开，图 1-10。

2. 推刀片

推刀片适宜加工有一定韧性的原料，如鸡脯肉、里脊肉、五