



职业培训教材
劳动预备制教材

初级中式烹调技术

LAODONG YUBEIZHI JIAOCAI

中国劳动社会保障出版社



劳动预备制教材
职业培训教材

初级中式烹调技术

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

初级中式烹调技术/尹忠勇主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009
劳动预备制教材 职业培训教材

ISBN 978-7-5045-8163-1

I. 初… II. 尹… III. 烹饪-方法-中国-技术培训-教材 IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 001446 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京金明盛印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 10 印张 236 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

读者服务部电话: 010 - 64929211

发行部电话: 010 - 64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010 - 64954652

前 言

《中华人民共和国就业促进法》规定：“国家采取措施建立健全劳动预备制度，县级以上地方人民政府对有就业要求的初高中毕业生实行一定期限的职业教育和培训，使其取得相应的职业资格或者掌握一定的职业技能。”

为进一步加强劳动预备制培训教材建设，满足各地实施劳动预备制对教材的需求，我们会同中国劳动社会保障出版社，对 2000 年出版的机械、电工、电子、计算机、汽车维修、餐饮服务、商业服务、服装制作、建筑等类劳动预备制培训的专业课教材组织有关人员进行修订改版，并新编了美容保健、数控加工、会计文秘类的专业课教材。

在组织修订、编写教材时，考虑到接受培训人员的实际水平，为了使学员在较短时间内掌握从业必备的基本知识和操作技能，我们力求做到学习的理论知识为掌握操作技能服务，操作技能实践课题与生产实际紧密结合，内容深入浅出、图文并茂，增强教材的实用性和可读性。同时，注意在教材中反映新知识、新技术、新工艺和新方法，努力提高教材的先进性。

为了在规定的期限内更好地完成劳动预备制培训，各专业按照公共基础课+专业课的模式进行教学。公共基础必修课教材为《法律常识》《职业道德》《就业指导》《计算机应用》，选修课教材为《应用数学》《实用写作》《英语日常用语》《劳动保护知识》《实用物理》《交际礼仪》。专业课教材分为专业基础知识教材和专业技术（理论和实训一体化）教材，每个专业一般 2~3 本。

在这批教材的修订、编写过程中，编审人员克服各种困难，较好地完成了任务。在此，谨向付出辛勤劳动的编审人员表示衷心感谢。

由于编写时间有限，教材中可能有一些不足之处，我们将在教材使用过程中听取各方面的意见，适时进行修改，使其趋于完善。

人力资源和社会保障部教材办公室

简 介

本书围绕中式烹调技艺，结合当前烹饪市场上的实际需要，重在培养学员的烹调实操技能。本书针对烹调职业活动领域，采用模块化编写方式，提炼技能要点，精简理论内容，以实例辅助教学，将最实用的知识、最基础的技能 and 最具代表性的实例结合在一起，指导学员，使学员既懂烹调又会烹调，提高学员的综合职业能力。

本书系统介绍了刀工技术、原料初加工、勺工、原料初步熟处理、挂糊、上浆、勾芡、调味与制汤、凉菜制作与热菜烹调等知识和技能。

本书内容全面、图文并茂，具有较强的实用性、操作性和可读性。

本书由尹忠勇主编，丁春雷、徐博、赵常亮、石刚、王笑非参编。

目 录

模块一 刀工技术与原料初加工	(1)
任务 1 认识刀工工具	(1)
任务 2 常用行刀技法	(4)
任务 3 原料成形	(13)
任务 4 鲜活原料的初步加工	(23)
模块二 厨房常用工具与勺工训练	(41)
任务 1 认识厨房常用工具	(41)
任务 2 勺工训练	(45)
模块三 原料的初步熟处理	(50)
任务 1 焯水	(50)
任务 2 过油	(52)
任务 3 水煮、走红、汽蒸	(56)
模块四 挂糊、上浆、勾芡	(61)
任务 1 挂糊	(61)
任务 2 上浆	(66)
任务 3 勾芡	(68)
模块五 调味与制汤	(71)
任务 1 调味	(71)
任务 2 制汤	(82)
模块六 凉菜制作与装盘	(85)
任务 1 拌制菜肴的制作	(85)
任务 2 炆制菜肴的制作	(87)
任务 3 腌制菜肴的制作	(88)
任务 4 酱制菜肴的制作	(91)
任务 5 卤制菜肴的制作	(92)
任务 6 冻制菜肴的制作	(94)

任务 7 熏制菜肴的制作	(96)
任务 8 凉菜装盘	(97)
模块七 热菜烹调与装盘	(100)
任务 1 热菜烹调基础	(100)
任务 2 炸菜制作	(102)
任务 3 炒菜制作	(116)
任务 4 熘菜制作	(123)
任务 5 爆菜制作	(127)
任务 6 烹菜制作	(130)
任务 7 煎菜制作	(131)
任务 8 烧菜制作	(133)
任务 9 炖菜制作	(137)
任务 10 蒸菜制作	(139)
任务 11 煮菜制作	(142)
任务 12 扒菜制作	(143)
任务 13 挂霜菜肴制作	(145)
任务 14 拔丝菜肴制作	(147)
任务 15 蜜汁菜肴制作	(149)
任务 16 热菜装盘	(152)

模块一 刀工技术与原料初加工

学习目标

掌握刀工技术及原料初加工的方法。

学习任务

1. 认识刀工工具，掌握各类工具的保养方法与磨刀技术。
2. 掌握常用的行刀技法。
3. 掌握各种类型原料的规格及其成形方法。
4. 掌握各种鲜活原料的初加工方法。

任务1 认识刀工工具

一、任务内容

认识厨房常用刀工工具的类型，掌握其正确的保养方法。

二、知识链接

1. 常用刀工工具的类型

中式烹饪的常用工具主要有切刀、片刀、砍刀、砧板等，以下分别介绍。

(1) 切刀（见图 1—1）。中式烹饪中通常使用的切刀是方刀。方刀刀身略重，刀口锋利，结实耐用。其用途广泛，最宜用于切丝、丁、片、块、条、粒、段等。

(2) 片刀（见图 1—2）。片刀刀身较窄，刀刃较长，体薄而轻，刀口锋利，使用灵活方便，主要用于制片，也可切丝、条、块等（与切刀用途相似）。

(3) 砍刀（见图 1—3）。砍刀刀身厚重，宜于砍、斩带骨的原料。

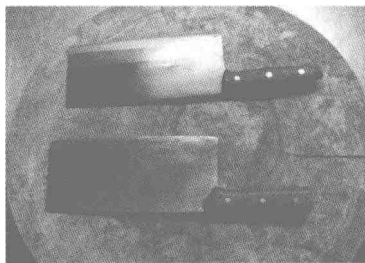


图 1—1 切刀

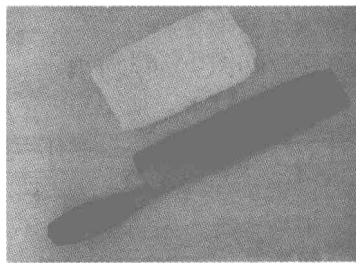


图 1—2 片刀

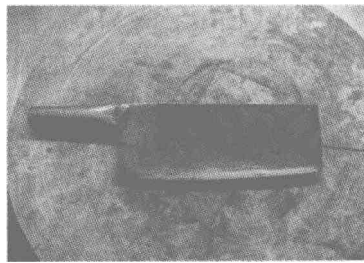


图 1—3 砍刀

(4) 砧板。砧板又称菜墩，是对原料进行刀工处理的衬垫工具，多为木质。新购进的砧板要用浓盐水或植物油浸涂，使砧板木质收缩，结实耐用。砧板在使用过程中视情况经常转动，使其表面各处保持平整，如图 1—4 所示。如出现凹凸不平时可用刨子刨平。每次用完

后要将其表面刮净，一天工作结束后需用清水洗净，竖放在通风处晾干，如图 1—5 所示。



图 1—4 平整的砧板表面

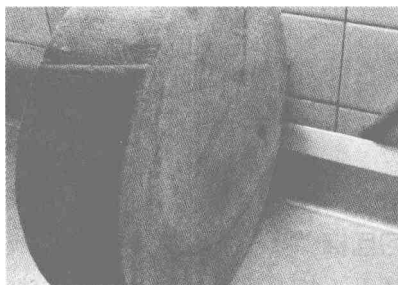


图 1—5 砧板洗净后竖放晾干

2. 常用刀具的日常保养方法

工欲善其事，必先利其器。只有经常保持刀具锋利不钝，才能操作方便，达到刀工要求，因此刀的保养非常重要。

(1) 新刀开刃时切勿用砂轮打磨，以免影响刀的钢口，失去刀的价值。

(2) 一定要爱护刀具，操作时应仔细谨慎。切刀不要砍大骨，片刀不要剁东西。运刀时合理使用力度，不要强行操作。遇到阻力及时检查有无异物，以免伤手、伤刀刃。

(3) 切一些海产品时一定要检查有无泥沙，防止伤刀。切含有酸、碱、盐等物质的原料后刀具容易变黑或锈蚀，用后要及时清洗擦干。

(4) 刀要放在刀架上或指定位置，不要乱放，刀刃不要碰硬东西，以免碰损刀口。

(5) 无特殊情况，不要拿刀到处走动以免伤人，不要用刀刃开罐头及包装和砍削木棒等。

(6) 每日工作结束后，要将刀磨好，以备次日使用。不要早上磨刀，以免影响上午工作。

3. 磨刀技术 (见图 1—6)

(1) 准备好要磨的刀、磨石 (磨石有粗磨刀石、细磨刀石和油石三种，粗磨刀石砂粒较粗，主要用于新刀的磨制，将刀磨出锋口；细磨刀石和油石用于磨出刀的锋刃)、抹布两块、清水一碗，如图 1—6a 所示。

(2) 在水中加入适量的盐，搅化。如果加精盐，量可以多一些，以增加砂浆的浓度，如图 1—6b 所示。

(3) 取一块湿抹布垫在磨石的下方，用手推动磨石稳定不滑动即可，如图 1—6c 所示。磨石的周围不要有障碍物，磨刀的位置要平整。

(4) 用水将刀身所粘的油污洗净，如图 1—6d 所示。

(5) 在磨石上淋一些盐水，水量不要过多，如图 1—6e 所示。

(6) 双手的大拇指和食指抵住刀身，左手后三指握住刀把，一定要握牢，不能松动。刀身向上翘起 5° 左右，两手同时用力向前推动，如图 1—6f 所示。当推到磨石前端停住，用力带回再重复上一动作，前推后拉、平推平磨、用力均匀，不可忽高忽低、忽快忽慢。

(7) 磨刀时从刀的前端开始，每一处大约来回磨 30 次左右，然后换另一部位如此重复。方刀的中前端一般用来加工细嫩的原料，所以一定要磨锋利，如图 1—6g 所示。

(8) 刀根处用来斩断一些小型硬骨，所以一般磨成斧刃状。磨制此处时刀身翘起要高一些以使刃口变得厚一些，如图 1—6h 所示。一面磨好后换另一面，和此前的动作一样，两面用力均匀，次数基本相同。

(9) 刀磨好后，将刀刃向上，用手指轻轻刮刀刃，感觉涩没有平滑处，如图 1—6i 所示，刃口锋利，无卷刃、毛刺、缺损的现象，用眼睛观察，刀刃平直，没有反光点即为磨好。也可用韧性原料试一试验刀刃各个位置的锋利程度，不锋利的位置根据需继续磨制。然后，用清水洗净。

(10) 将磨好洗净的刀用洁净的干布擦净，表面涂抹一层植物油后用干净抹布包好，防止刀氧化生锈，如图 1—6j 所示。

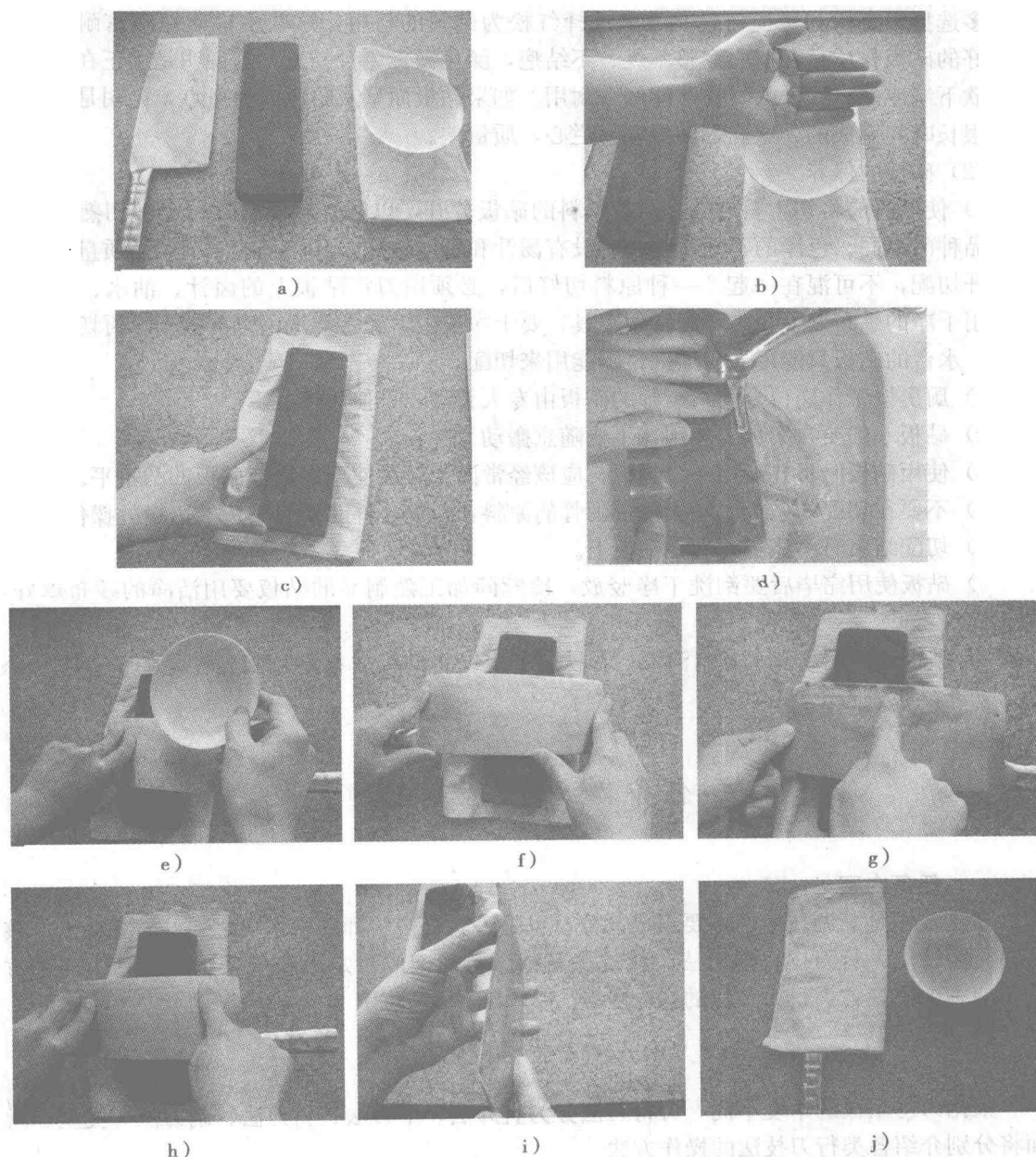


图 1 6 磨刀技术

- a) 准备磨刀用具 b) 调制盐水 c) 磨石下垫湿抹布 d) 用水洗净刀身上的油污 e) 向磨石上淋盐水
f) 双手正确握刀并向前推 g) 刀的中前端磨锋利 h) 刀根处磨成斧刃状
i) 用手指刮刀刃检查 j) 正确放置磨好的刀具

磨刀注意事项：在磨刀过程中，淋了盐水会有砂浆产生，砂浆不仅能使刀磨得更锋利，还有降低磨刀所产生热量的作用，所以不要将砂浆冲掉。另外，淋盐水不要太多，见砂浆变得干稠时再淋水。

4. 砧板的选择和保养

(1) 砧板的选择。要选用坚密切硬、弹性好、耐用、不易起渣的木料，表面完整平坦。南方多选择银杏树和橄榄树，北方多选择红松为砧板的材料，这些木材质地坚密耐用。此外，好的砧板材质是：树心完整不烂、不结疤，颜色微青色且一致。这说明是用正在生长的活树砍下制成的，这样的材质才能经久耐用。如果砧板面呈灰暗色或有斑点，说明是树死后隔了很长时间制成的，这样的砧板容易烂心，质量差。

(2) 砧板的保养

1) 使用时应将切生料的砧板与切熟料的砧板分开，以防止细菌交叉传染。切熟料时要注意品种的不同、色泽的不同，以及有没有汤汁和特殊气味，凡是可能影响菜品质量的，均应分开切配，不可混在一起。一种原料切好后，必须用刀将砧板上的卤汁、油水、污秽刮净，用干净的手布（手布为厨师常用工具，要干净卫生，经常清洗消毒）擦干净再切其他的原料。水台的砧板只能用来初加工，不能用来切配。

2) 厨房按工作岗位分配给厨师的砧板由专人管理，谁使用谁负责。

3) 砧板一般要在案板上使用，不要随意搬动。

4) 使用砧板时不要专用一个位置，应该经常四周转动使用，以免砧板凹凸不平。

5) 不要在切配的砧板上剁大件带硬骨的原料，斩剁小件时要在砧板的边缘处操作。

6) 切配结束时不能将刀剁在砧板上。

7) 砧板使用完毕后要刮洗干净竖放，冷荤间加工熟制品的砧板要用洁净的纱布罩好，防止蝇虫。

8) 砧板要定期用沸水煮制消毒，春秋两季定期将砧板放在室外阳光充足的位置晾晒杀菌，防止砧板发霉。

任务2 常用行刀技法

一、任务内容

刀工技术是烹调技术的重要组成部分，也是一名合格厨师的基本功之一。刀工技术的核心是行刀技法，行刀技法即刀法，就是将烹饪原料加工成一定形状所采用的各种不同的方法。厨师要掌握各类行刀技法的操作要领。

二、知识链接

1. 行刀技法的分类

根据刀与砧板的角度不同，可将刀法分为直刀法、平刀法、斜刀法、剞刀法等类型。后面将分别介绍各类行刀技法的操作方法。

2. 刀工的基本要求

(1) 原料的形状规格整齐划一，便于入味成熟。

(2) 做好操作准备，明确技能要求，做到刀刃锋利无缺口，墩面平整。厨师握刀稳，运

刀准，落刀平稳均匀，出料清爽利落，断连分明。

(3) 厨师下刀前要充分了解原料，掌握其结构特点，如肉类的肌肉纹理走向，家禽、水产品的构造，青蔬菜老、嫩部位及烹调菜肴选用要求等，做到心中有数。

(4) 合理用料，物尽其用，避免浪费。刀工处理时，必须注意计划用料，量材使用，做到大材大用，小材细用，落刀即成，物尽其用。

3. 厨师的卫生要求

卫生要求是每位厨师都应当明确并引起重视的知识，贯穿厨师日常工作的始终。具体来说，厨师的卫生要求包括以下内容：

(1) 戴工作帽遮盖好头发。

(2) 戴口罩能有效防止唾液对菜肴的污染。

(3) 手要清洗干净，不能涂抹化妆品，不能佩戴饰品，不能留长指甲，手上如有伤口要戴好一次性手套。

(4) 工作服、围裙要经常清洗。

(5) 操作时不要对着菜肴讲话。

三、操作方法

1. 站姿训练

操作时，两脚自然分开，身体站稳，腹部与砧板保持适当距离，上身略向前倾但不要弯腰弓背，目光注视砧板上两手要操作的部位，右手持刀，刀与身体呈 45° 的夹角，左手控制原料，掌握规格，如图1—7所示。

2. 握刀训练

一般右手握刀，大拇指与食指捏住刀箍，全手握住刀把，松紧适中，如图1—8所示。操作时主要依靠腕力，因此手腕要灵活有力。

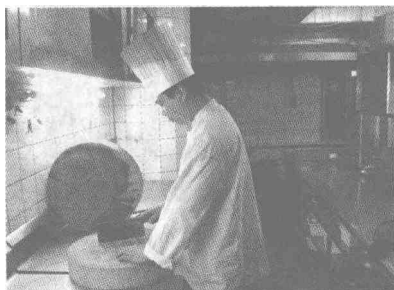


图1—7 站姿训练

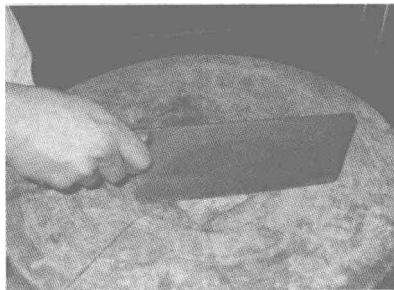


图1—8 握刀训练

3. 控制原料训练

一般左手控制原料，手背略弓，五指收拢，力度也要适中，以原料不滑动即可，如图1—9所示。原料一般要放在砧板的中上部，既便于操作又能防止原料掉在地上。

4. 基本功练习

进行刀工基本功训练一般按照如下的标准流程进行：

起座至操作台前→检查着装→检查工具→进行握刀操作→两手配合空切练习→完成操作→安全回座。

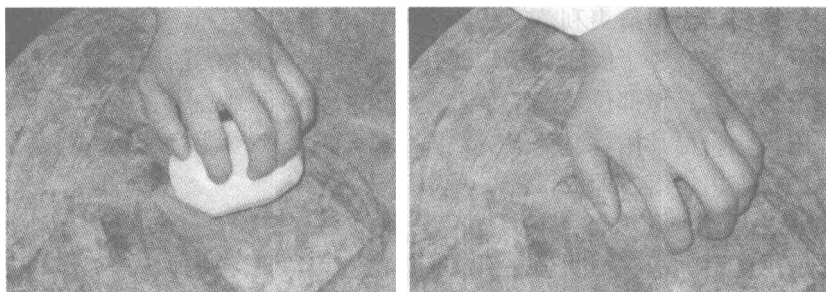


图 1—9 控制原料训练

学员可利用课余时间重复课堂学习内容，达到熟练地进行两手空切配合，为下一步进行实际操作打好基础。

5. 刀法训练

(1) 直刀法。直刀法是指操作时刀刃的着力方向与砧板、原料的平面成垂直角度的一种行刀技法，可分为切、斩、剁三类。切是日常工作采用最多的一种技法，又可分为直切、推切、锯切、滚料切、拉切、铡切等。

1) 直切（见表 1—1）。直切又称跳切，运刀方向直上直下，适用于加工嫩脆性的植物原料。

表 1—1

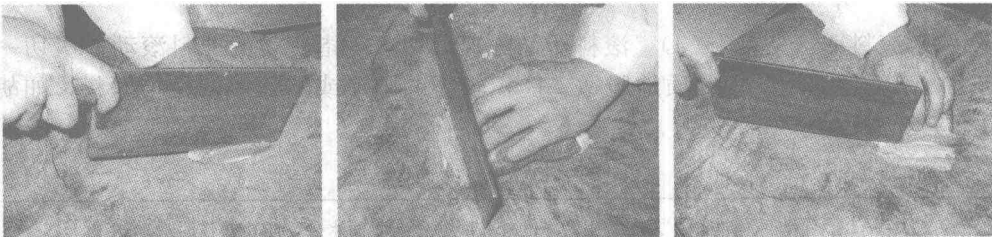
直切训练

操作方法	①右手持刀，拇指与食指握住刀柄，后三指和手掌稳握刀把，不要太紧。手腕要灵活，运用腕力稍带动小臂做垂直上下的运动 ②左手按稳原料，手指自然弓起，指尖内弯，并用中指第一指关节抵住刀身，与其他手指配合。切制原料时手指匀速后移，右手握刀随着左手移动，左手以原料规格为标准移动来掌握间隔距离、确定宽度，一刀一刀跳切下去
操作图示	
训练指导	①操作时精力一定要集中，先稳、再好、后快。对所切的原料要充分了解并熟悉其结构。持刀的手要有力，手腕灵活，小臂与手的配合要协调一致才能省力 ②左手用来控制原料规格，所以左手的移动必须均匀一致，五指必须能相互配合、动作协调，移动时手指以蟹形移动的方式后退。右手握刀在做连续向下切的动作同时还要与左手配合好，要做到刀随右手做匀速的移动 ③两手必须密切配合，匀速进行，刀口一定要直上直下，不能偏内斜外，抬刀不要高于中指第一指关节，否则易出现刀伤事故 ④两手相互配合的同时，身体姿势也要做相应的调整，眼睛一定要注视右手的下刀位置。另外，所切的原料不要堆码得过高或切得太长，以免切手和连刀 ⑤砧板不能湿滑。原料含有的水分或油脂会造成砧板湿滑，要经常刮净墩面，保持干爽。刮砧板时要用刀根处，不能用前端刀刃

2) 推切（见表 1—2）。推切是刀工中应用很广的一种刀法。运刀方向由刀身的后上方向前下方推进的切法，适用于切细嫩而有韧性的原料，如肉类、青蔬类、内脏、海鲜等。

表 1—2

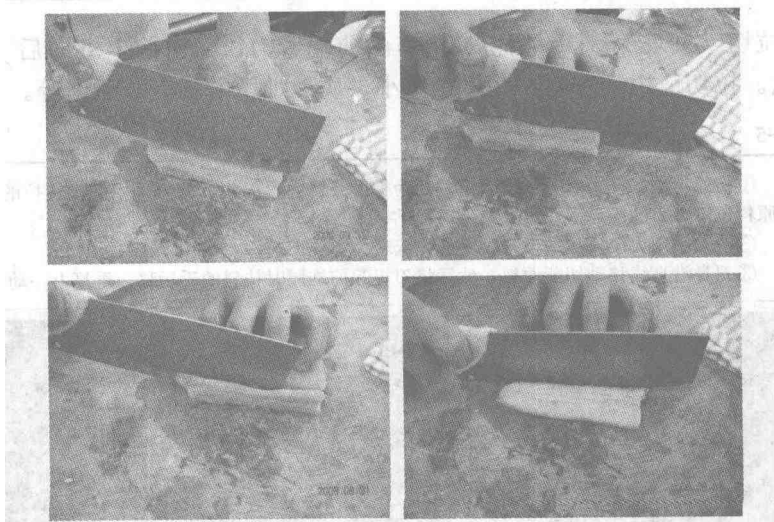
推切训练

操作方法	①右手持刀握稳，靠小臂力量和手腕用力，左手按住原料。下刀时从刀前部分推至刀后部分时，刀刃才完全与砧板吻合，一刀到底，一刀断料 ②推切时，采用实推虚拉。进刀轻柔有力，下切刚劲，断刀干脆利落，前端开片，后端断料，将刀拉回重复前一动作 ③推切时，对一些质嫩的原料，如鱼肉、猪腰等下刀要轻；对一些韧性的原料，如腊肉、肚、筋等速度宜缓
操作图示	
训练指导	①推切时手的用力方向是前下方，以小臂的力量来控制运刀。切制原料时要用到大部分的刀刃，所以刀刃必须要锋利。刀来回推拉时要始终控制在原料范围内，过度的推拉不仅消耗体力还会伤到手 ②推切时要把握好下刀角度，运刀不要太快，避免出现连刀现象。下刀准确，刀口下落要与砧板吻合好，保证断料效果规格一致，断连分明 ③推切多应用在肉类原料的加工上，所以对原料的情况要掌握。如果原料处于冷冻状态，此时不要切制，因为冰冷的原料会使左手失去感觉，不好控制原料，同时易造成原料滑动而切到手

3) 锯切(见表 1—3)。锯切又称推拉切，是运刀的方向前后来回推拉的切法，适用于切质地坚韧或松软易碎的熟料，如带筋的肉类、熟方肉、火腿、面包、卤的大块肉制品等。

表 1—3

锯切训练

操作方法	①右手持刀握稳，左手五指分开轻轻扶住原料即可。下刀时用力要均匀，平行运刀 ②刀切入原料后，缓慢将刀向前推出至刀根后，采用相同的力度将刀拉回，重复动作 ③切至原料底部时为了防止边缘破碎，可以在接近底部时快速用力向下推切，将原料切断。切好的原料因为片较大易破碎，尽量轻拿轻放
操作图示	

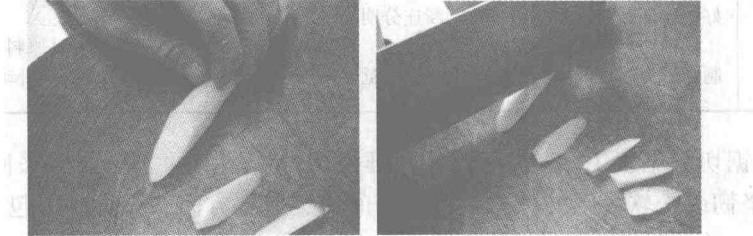
续表

训练指导	①下刀要垂直,不能偏离。一手按稳原料一手下刀切制,用力一定要均匀,不可过于用力,以免将原料压扁影响成形。切制时不宜太快,如果太快,会影响原料的成形,还容易切到手指 ②锯切时要把原料按稳,一刀未断料时不能移动,如果原料移动会影响其成形 ③如果采用正确的切制方法,仍不能使原料成形完整,而出现碎、烂、裂的现象,则应增加原料的厚度(保证达到成形完整的厚度即可),以使切好的原料成形一致
------	--

4) 滚料切(见表1—4)。滚料切又称滚刀切,是指所切的原料滚动一次切一次的连续切法。滚料切适用于切制质地脆嫩、体积较小的圆形或圆柱形的植物原料,如胡萝卜、土豆、笋等。

表 1—4

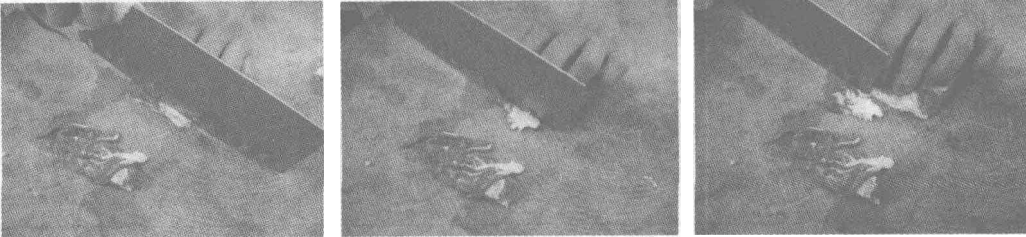
滚料切训练

操作方法	①将原料洗净、去皮,用洁净的抹布吸净原料表面水分,防止操作时滑动切手 ②原料如果过粗可将其顺长剖开,以便于切配 ③左手按住原料,右手持刀与原料成一定夹角垂直入刀。切好一块后,左手将原料向内滚动90°,右手刀按照上一刀角度继续切制。两手交替配合将原料切完
操作图示	
训练指导	①左手按稳原料,防止滚动,并按原料成形规格要求确定滚动角度,需大块则原料滚动的角度就大,反之就小 ②右手下刀的角度与运刀速度必须密切配合原料的滚动。下刀时,刀身与原料成一定的夹角,角度小则原料成形狭长,反之则短阔 ③双手的动作要协调,两眼看准所切的部位,注意形状的大小均匀一致

5) 拉切(见表1—5)。拉切是指刀的前端着力,刀由前上方向后下方拖拉切断原料的行刀技法。拉切适用于切制一些体积薄小、质地细嫩的鸡肉、鱼肉等。

表 1—5

拉切训练

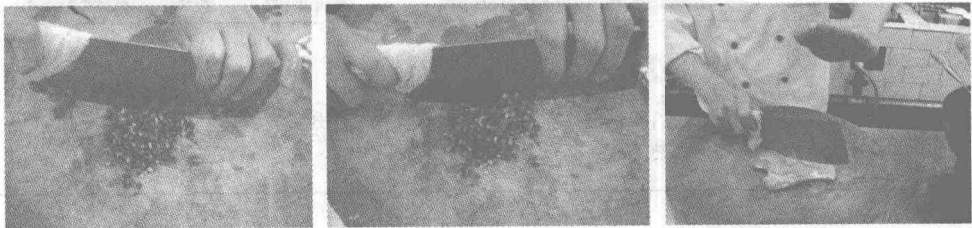
操作方法	①将原料洗净控净水分后修成横截面为梯形或柳叶形的块,持刀采用虚推实拉的运刀方式切入原料上部,原料位于刀刃的中后部,刀头向下抵在砧板上 ②持刀手用力向后拉动刀身,手腕提起着力点在刀前端 ③刀身沿直线移动切断原料,然后将刀提起前推同时扶料的手后移,重复上一动作依次完成切制工作
操作图示	

训练指导	①采用虚推实拉的方法,刀的前端力量较大。也可先用刀的前端稍用力微刺,再向后拉切的方法 ②刀的着力点在前端,运刀要用力均匀。动作要连贯,每切数刀后再停刀休息,两手配合争取一气呵成 ③切好的原料成形,断连分明,规格一致
------	---

6) 铡切(见表1—6)。铡切是指刀与原料和砧板垂直,刀的中端或前端部位要压住原料,然后用力压下去切制的方法。铡切适用于切制带壳、体积小、圆滑的原料,如花椒、熟鸡蛋、整只的鸡、鸭等。

表 1—6

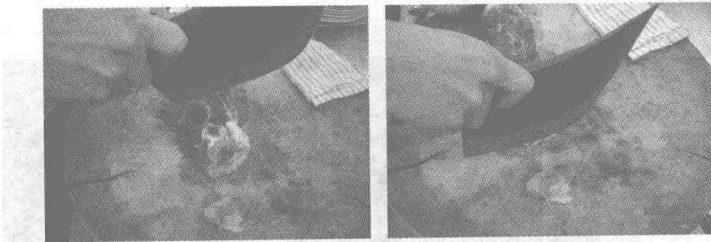
铡切训练

操作方法	①交替铡切:右手按住刀背前端,运刀时刀跟着砧板,刀尖抬起,然后刀根抬起,刀尖着砧板。如此一端抬起则另一端向下,反复铡切断料 ②平压铡切:运刀的方法与交替铡切的方法相似,只是把刀刃平压住原料,用力铡切下去切断原料 ③拍刀铡切:右手握住刀把,将刀刃前端部位放在原料要切的部位,然后用左手掌用力猛击刀背,使刀铡切下去切断原料
操作图示	
训练指导	①两手配合要协调一致,用力均匀,用力大小以断开原料即可 ②铡切时下刀要稳,并且刀要垂直不可倾斜。一定要控制住原料,动作干净利落,使其标准一致 ③操作时要不断地移动位置,便于将原料加工得更加细小、均匀

7) 斩(见表1—7)。斩是指从原料上方垂直向下猛力用刀将原料断开的方法。斩适用于切制带有小骨的原料,如整只的禽类、畜肉、鱼类等。

表 1—7

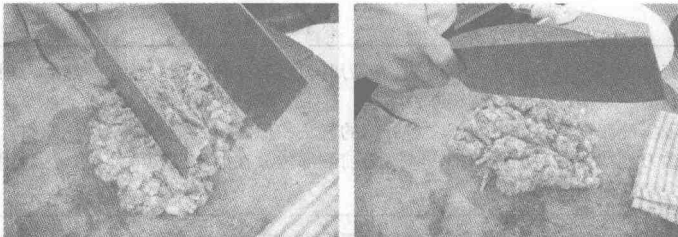
斩训练

操作方法	①以小臂用力,抬刀到胸,看准位置用力向下落刀将原料断开。斩的力量以一刀断料为准,一刀不断再剁就会产生碎肉、碎骨,断口不整齐 ②左手按稳原料且离刀的落点要远一些,以免伤到手
操作图示	
训练指导	①运刀的力度要适中,下刀的位置要准确 ②一般不要重复下刀,否则,不仅影响外观,还会产生碎骨,影响食用效果 ③斩切原料时,将骨多肉少的一面向下,以免在刀和骨头的冲击力下使肉碎烂。成形原料规格一致,断连分明

8) 剝(见表1—8)。剝是有规律地向下较快斩碎原料的一种切制方法,主要用于制馅。

表1—8

剝训练

操作方法	①两手各执一刀,保持一定的距离,运用腕力连续不断地剝下。剝原料时用力不需太大,一般为右手两下、左手一下。要经常翻动原料,制馅过程中肉馅过干时会粘刀,这时可将刀蘸一些清水,起到润滑作用 ②运用单手操作时,要从原料一侧开始排剝
操作图示	
训练指导	①刀与原料的距离要控制好,以刚好断料为准 ②两手用力均匀,经常翻动原料,使其加工后均匀 ③加工好的原料合乎标准。原料加工前可以先切成小块或片。淋少量的清水可以防止粘刀 ④翻动原料时注意不要将砧板上的木屑混入原料中

(2) 平刀法。平刀法是刀面与砧板接近平行的一类刀法,北方称片,南方称批,适用于切制体积大、有一定韧性的原料,如肉类等。平刀法又分为平刀直片、平刀推拉片、滚料片、抖刀片等。从实用角度出发,本书主要介绍常用的平刀推拉片中上片、下片和滚料片、抖刀片的行刀技法,见表1—9。平刀法使用的刀具主要是切刀和片刀。

表1—9

平刀法训练

操作方法	①持刀要稳,端平。刀始终与原料平行。用左手按稳原料,松紧适中。根据要求平行进刀,前后推拉用力均匀,片断原料为止 ②操作时有从上起片、从下起片、滚料片和抖刀片四种方法,无论采用哪种平刀法都要保持刀、手与砧板的平行,用力均匀,两手配合完成操作
操作图示	①持刀和运刀的基本姿势: 