

电视教学指导书

# 学烹饪

张晨李纪编



北京市朝阳区第一教师进修学校  
北京市劲松职业高中 组编

中央音像教材出版社

2.1

校

2.1

## 前 言

我国的烹饪技艺源远流长、驰名中外。随着人民生活水平的逐步提高和国际交往、旅游事业的日益发展，迫切需培养更多掌握精湛烹饪技术的人才。为此，我们组织摄制出版了这套电视教材。

全套教材共分三集：第一集包括刀工技术、干货涨发、勺工技术、冷荤制作和食品雕刻；第二集是面点制作；第三集包括烹调方法和风味菜。教材通过示范操作，介绍了各种烹饪的基本技术，并且选取了几十种具有代表性的面点和菜肴的制作，进行了现场表演。

这套电视教材，不仅可以作为职业技术培训班和职业高中烹饪专业的电化教育教材，还可以供饮食业青年职工提高烹饪技术水平、部队培养军地两用人材和广大群众改善日常生活参考使用。

## 〔内容提要〕

下面是各集包括的具体内容。

### 第一集

#### 一、刀工技术

##### (一)、刀具的使用与保养

刀具种类 持刀方法 磨刀 菜墩使用方法 刀工操作的姿势  
左、右手的动作与配合

##### (二)、刀法

直刀法：直切 推切 拉切 锯切（推拉切） 滚切 剝 劈

平刀法（片刀法）：上片 下片

斜刀法：正刀斜片（抹刀片） 反刀斜片

剞刀法：鱼鳃花 麦穗花

其他刀法：剞 削 旋 刮

#### 二、干货涨发

冷水发（香菇 木耳） 热水发（海参 干贝） 碱水发（鱿鱼干） 油发（鱼肚）

#### 三、勺工技法

##### (一)、炉前操作姿势

炉前操作基本动作 炒勺握法 手勺握法 煸锅握法

##### (二)、翻勺动作

小翻（前翻 后翻） 大翻（前、后、左、右翻） 晃勺 抖  
推翻

### (三)、装盘动作

盛装 扣装 拖装 刮装

### 四、冷荤制作

卤鸭 盐水鸡 水晶肘子 五香鱼 烟熏通脊 白煮肉 金糕  
白菜 腌辣白菜 炆莴笋 炆芹菜 扇面冬笋 油炸叉烧肉

### 五、食品雕刻

食雕工具 食雕基本功——打圆儿 月季 茶花 牡丹 子母  
莲 西粉莲 菊花(龙爪菊) 金鱼 仙鹤 花台组合

## 第二集

### 面点制作

#### 一、设备和常用工具

案板 烤箱 饼铛 蒸锅和笼屉 擀面杖 面缸等

#### 二、面团

冷水面团 热水面团 揉面要领 发酵面团的加碱

#### 三、制馅

三鲜馅 春卷馅 什锦馅 豆沙馅

#### 四、成形

搓条 下剂 擀皮 春卷皮制法 抻面

#### 五、面点的制作

膨松面团面点制作: 莲花卷 荷叶饼 豆包 包子 银丝卷

热水面团面点制作: 荷叶饺 四喜饺

混酥面团面点制作: 混酥面团和法 果酱盏 可可酥 豆沙酥

排

酥皮类面点制作: 大包酥面剂制法 佛手酥 虎爪酥 小鸡

菊花酥 五仁酥 小包酥面剂制法 酥合 开花酥 鸳鸯酥

起酥面团和法: 蛋塔 黄油圈

其他面点制作：春卷 马兰糕 木须糕 水晶盏

### 第三集

热菜及风味菜烹调方法

香菇掐菜 炒回锅肉 滑炒里脊 清炒虾仁 爆炒腰花 抓炒  
鱼条

酱爆肉丁 芫爆里脊 油爆鸡丁

咕咾肉 滑溜肉片 糟溜鱼片 溜鸡脯

清炸鸭肝 干炸里脊 炸猪排 炸鲜奶 软炸肉

烹大虾

果汁肉脯

锅塌豆腐

锅贴鱼片

红烧肉 干烧鱼

黄焖鸡块

烩四丁

扒平菇 红扒鸡

拔丝山药

火腿煮干丝

瓢豆腐

### 〔使用说明〕

(一)本片是一部教学片，侧重介绍烹饪的基本技法，希望为各类烹饪教学活动提供一个重点突出、比较系统的直观教材。烹饪教学既需要讲解一些基本理论，更重要的是实际操作，而实际操作决不是在课堂上讲解所能完全教会的，应该让学生观看示范动作，然后自己动手，才能学会。本片在讲解各种技法的基本动作时，尽量使学员能看得清楚、明白，并且使学员有模仿、体会的时间，因此，在讲解基本功的部分，我们安排了比较多的时间。在进行这一部分教学时，应引导学员注意观察示范者的动作手法。教师在利用这部分教材时，也可以根据自己的体会，参照本片的示范动作做进一步细致的指导。

(二)本片的编辑体例与通用的烹饪教材尽量保持一致，以保证教学内容的系统性，也便于在使用本片时，查找有关资料。例如，面点制作部分，本片在介绍了面点制作的常用工具之后，按照一般面点制作教学用书的体例，分面团、制馅、成形及各类面点制作几个部分介绍了面点制作的主要技术。其中关于面点制作的部分又以各种不同的面团为序，介绍了用膨松面团制作的馒头和用烫面团、酵面团、大包酥、小包酥、起酥面等各种面团制作的面点。又如，第三集，热菜的烹调方法中的31种菜肴的技法，也是按照一般教科书中烹饪方法分类，以炒、爆、溜、炸、烹、煎、塌、贴、烧、焖、烩、扒、拔丝、煮、瓢的顺序安排。在每类烹饪方法中，又尽量按更细的分类，选取典型菜例，使学员学到更多的知识。如炒菜类中，我们介绍了生炒、熟炒、滑炒、清炒、爆炒、抓炒；在溜菜类中介

绍了焦溜、滑溜、糟溜、软溜几种做法。我们相信，本片的这种编排体例，会给教学使用提供极大的方便。

(三)使用本片，既可以分集使用，又可以做为一套教材片使用，也可以选取其中某一个片断配合教学使用。在使用本片之前，教师应事先将有关知识对学员讲授清楚，并亲自看过本片中的有关内容。在放映本片时，教师可以进行必要的解说，学员看过之后，应该组织讨论，或进行模效，以加深印象。

(四)本片介绍了一些最基础、最常见的一般烹饪方法，对各地方菜系的不同风味，也尽可能讲一些，但由于篇幅限制，不可能都照顾到。不同的地区不同的教员在使用本片时，尽可以介绍本地、或本人对某种菜肴或面点的做法，以补充本片之不足。

(五)本书是作为与教学片配套使用的教学指导书。由于本片容量有限，一些基础知识和操作技法只能在制作各种面点和菜肴的操作过程中讲解，如，各种食用原料性质的介绍、原料的初步加工、配菜技法、上浆挂糊、调味技法等等。因此，教师在使用这部教学片和这本小册子时，应参考有关的烹饪教科书，以使教学内容更为准确、充实。

(六)本书解说词部分与教学片的解说词有两点不同：一是书的解说词使用了书面语体，二是本书为了使学员获得更多的有关知识，尽可能在教学片解说词的基础上扩充一些内容，这些都请在使用时注意。

# 第一集 刀工 涨发 勺工 冷荤 食雕

## 一、刀工技术

刀工是根据烹饪和食用的需要，将各种原料加工成一定形状的操作技术。刀工在菜肴的制作中，占有极其重要的地位和作用。它和火工、拼摆、面点被称为烹饪的四大工种。

经过刀工处理的原料，应该规格一致，便于烹调入味；要便于人们食用；另外，还要使菜肴外形美观，做到色、香、味、形俱佳，使菜肴既是营养丰富、滋味鲜美的佳肴，又是令人赏心悦目的艺术品。

我国传统烹饪技术十分讲究刀工，历代名厨，都有一手熟练的刀工技法。唐朝诗人杜甫有这样的诗句：“无声细下飞碎雪，……落砧何曾白纸湿”，十分生动地描述了唐代厨师高超的刀工技艺。

学习烹饪技术，首先要练好刀工。

### （一） 刀具的使用与保养

刀工常用的工具有菜墩，盛原料用的盘、碗。



常用的刀具有小刀、剔骨刀、菜刀、圆头刀、砍刀、柳刀（柳刀又叫文武刀）。

刀有刀柄、刀身、刀刃、刀背。

持刀走动时，应该手握刀背，刀柄朝后，刀刃朝上，走动时手臂不得前后摆动。

刀工操作暂停时，应该平放在菜墩的中间，刀柄和刀头不要露出菜墩，刀刃也不能朝外，以保证安全。

刀具用过，尤其是切过带有咸味、酸味、腥味的原料之后，要用清水洗净、擦干。

刀具要常磨，磨刀时，两腿要一前一后站稳，上身略微前倾。磨石位置高度要适当，摆放平稳，用少量稀盐水淋湿。

握刀的方法是，右手握住刀柄，左手夹住刀头，刀口向外，刀刃紧压在磨石面上，刀背稍微翘起一点。

磨刀要平推，平拉，动作舒展有力，刀刃的各个部位和两面都要磨到，两面磨的次数应基本相等，使刀刃保持平直。磨刀时刀背不能忽高忽低。刀磨好以后要洗净、擦干，磨好的刀刃，看上去是一条很细的线，发乌、不闪白亮，用拇指轻轻挡一挡，感觉发涩。

也可以用油石磨刀。方法是，右手握刀，把刀面在油石上放平，用左手掌根将刀刃紧压在油石上，反复把刀磨快。

俗话说：“工欲善其事，必先利其器”，要练好刀工，先要学会磨刀。

菜墩大多选用柳木或橄榄木，墩面应该平整，为防止菜墩干裂，新菜墩要用盐水浸透，然后再煮，把木质里的汁液全部换出来。浸盐水可以用一只碗，装满盐水，用湿布盖严、包紧，然后迅速扣在菜墩上，再把湿布展开，盖住菜墩，碗里的盐水就可以慢慢地，均匀地渗入菜墩。

使用菜墩时，不要总用一个部位，各处都要用到，以保持菜墩的平整。

菜墩每次用完都要刮干净。每天工作结束的时候应该把菜墩刮净、擦干，然后竖起放好。菜墩应该按时消毒，经常用开水煮。

## （二）刀工操作的基本姿势

刀工操作的姿势很重要，姿势正确可以保证操作质量，减轻疲劳。

站立姿势应该是，两脚开立，脚尖朝前，站稳，也可站成丁字步，两脚轮换休息。上身要自然，两肩要平，要放松。菜墩的高度要适当，身体离菜墩一拳距离。

握刀的方法是右手四指并拢，拇指张开握住刀柄；拇指和食指捏住刀箍，要捏紧，其他三指握住刀柄，掌心要虚，手背与刀背要方向一致。握刀讲究牢而不死，运刀时要用小臂带动手腕，手腕要灵活有力，富有弹性。

左手的动作也很重要，手指要自然弯曲，中指抵住刀身，手掌按住原料，左手要随着刀的起落匀速后退，象螃蟹爬行一样。刀工技术的关键，就在于左、右手的配合。

进行刀工操作要姿态端正，精神集中，严肃认真。

进行刀工操作时，要准备好盛料的碗、盘和带手，也就是抹布、带手要叠整齐，放在菜墩上。

## （三）刀法

刀法按刀和墩面的角度以及刀的运动方式可分为直刀法、平刀法、斜刀法，每种刀法还可细分为若干种。

直切。直切时刀和墩面垂直，刀做上下运动，一切到底，多使用刀刃的前部。右手切料的频率和左手后退的速度要配合好。直切多用于脆性原料的加工，如萝卜、黄瓜、土豆等。这里讲的是土豆丝。

推切。刀由里向外切，一切到底。推切时，着力点在刀刃后部，要注意把原料前边切透，不要连刀。推切用于加工韧性原料，这里切的是肉片。

拉切。拉切时刀由外向里拉，推刀时刀刃后部抬起，拉刀时切料，刀刃向下压。刀的着力点在刀刃前部，要注意将原料后部切透。拉切一般用于加工韧性或脆性原料，如各种肉丝，这里切的是白菜丝。

锯切，又叫推拉切。锯切时，用力要小，下刀要慢，刀象拉锯一样前后运动，把原料切下来。锯切用于加工易碎的原料，如午餐肉，大腊肠。这里切的是方火腿肉。

锯切还用于加工质地比较坚硬或韧性比较大的原料，这里切的是肉片。切肉条，也用锯切刀法。

滚切。滚切多用来加工圆而脆的原料。如胡萝卜、土豆、茭白、山药等。滚切时左手滚动原料，刀跟着原料切。切一刀，滚动一个角度。滚动时要掌握好每次滚动的角度和下刀的角度，使原料形状、大小一致。这里切的是胡萝卜。

剁。剁是将原料一刀剁断。剁馅，就用剁的刀法，反复把原料剁开，直至剁碎，达到使用要求。如果要剁的原料多，可以用两把刀剁，叫排剁。

劈，也叫砍。加工带骨的原料，如鸡、鸭、排骨等，常用劈这种刀法。劈可以一刀砍下去，将原料劈开，叫直刀劈。还有一种方法叫拍刀劈，先将刀刃砍在要劈开的部位上，然后用左手拍击刀背，将原料劈开。拍刀劈的好处是，加工准确，又没有碎骨，便于食用。

直切、推切、拉切、锯切、滚切、剁、劈，都属于直刀法。

平刀法，又叫片刀法。平刀是用刀横着把原料片成片儿的刀法。它适于对无骨软嫩材料进行精细加工。片刀法又分上片和下片。这是上片。手指将原料按稳，但不能太死，随着刀刃推进，手指慢慢

地翘起、后移。右手运刀要平稳，片下的片儿要摆放整齐。片的薄厚应均匀一致。

对于不适用于上片刀法加工的原料，例如榨菜，要用下片刀法。用手掌按住原料，然后，从下面一片一片地片下来。片刀法的技术要领是，刀的运动要和菜墩面平行，加工后原料的厚薄要一致。

斜刀片。刀刃向里是正刀斜片，又叫抹刀片，适合对软脆原料做精细加工。

刀刃朝外片叫反刀斜片，可以用较大的力，适于加工韧性大的原料，象烤鸭、鲜鱼、肉类等。

这是在加工猪肾，又叫猪腰子。腰子肉质松软，脆而嫩，但是有臊味，所以，先要把腰臊片下去，要片干净。

腰子可以做成许多菜肴，为了使原料外形美观，便于入味，常在表面做剞(jī)刀加工。

剞刀是混合应用直刀、斜刀等基本刀法，在原料表面切出各种花纹的精细刀法。除了加工猪腰，剞刀法还适于加工肚仁、里脊、鸡肫等软嫩原料。根据原料特点和烹饪需要切出丁字花、兰草花、蓑(suō)衣花、牡丹花、鱼鳞花、柳叶花等型。

麦穗花。先用反刀斜片刀法在原料表面片出平行条纹，再用直切加工，最后切开。这样的原料加热后，就卷曲成麦穗形，所以叫麦穗花。

除以上介绍的主要刀法，还有一些常用的刀法，现介绍如下：

剞。用刀尖把原料上不需要的部分剞去。剞土豆芽，因为土豆芽有毒，所以要剞掉。

削。削去原料的皮，或者把原料加工成一定的形状。削皮时，

刀由里向外运动，要注意安全。

旋，也是一种常用刀法。把圆形的原料，在菜墩上旋成片。可以看出，这是滚切和平刀法的混合应用。

有时要把原料拿在手里旋去外皮。这里是旋土豆皮。

刮。加工鱼类，往往要去鳞，采用刮的刀法。刮鱼鳞时，用左手抓住鱼头，鱼尾朝外，用刀刀刮掉鱼鳞。这样可以避免鱼鳞溅到身上。

以上介绍了几种主要刀工技法。初学烹饪，要下功夫练好刀工，只有基本功扎实，才能成为一名优秀厨师。

## 二、干货涨发

干货原料是经过脱水干制而成的烹饪原料，不能直接烹饪，需要经过涨发加工。干货涨发的目的是为了使干货原料重新吸收水分，尽可能恢复新鲜时的状态，并清除腥臭味和杂质，以便于烹饪加工。涨发干货的方法有水发、碱发、油发、盐发、火发。

冷水发。这是香菇、木耳。这种体积小、质地嫩的植物性干货，用冷水泡发，叫冷水发。发涨干货的容器应选用搪瓷、铝或不锈钢制品。容器要清洁，不要沾油，因为有些干货沾油会腐烂。也不要使用铁容器，铁会使有些干货变黑。把香菇、木耳放进搪瓷盆，加足水，泡发四、五个小时，就行了。然后漂洗干净，就可备用。

热水发。海参是十分坚硬的动物性干货，要用热水反复煮焖，才能发透。先把海参洗净，然后放在铝锅中煮开，再焖四个小时左右，等海参开始变软、涨开之后，从锅里取出来，用刀剖开，剔除体内的肠子，体内腔膜先不要除去，等使用时再除掉。清除了肠子

以后，再放回锅里用原汤反复煮、焖，直到完全发开，没有硬心儿，就可以备用。

干贝，是用扇贝的闭壳肌加工干制而成的。干贝有很浓的鲜味，发制时为了保持原料的鲜味，用蒸的办法。把干贝洗净，放在一个碗里，加葱段、姜片，再加适量热水，放在蒸锅里蒸两个小时左右，取出，捡出葱、姜，就可以备用。

碱发。鱿鱼干就是鱿鱼的干制品，在海产品中属于上乘品种。涨发鱿鱼，要用碱水泡发。先把鱿鱼干在清水中泡软。然后，除去头、边翼，撕去表面血膜，再把食用碱溶解到水中。鱿鱼在碱水里浸泡六到七个小时，就可以发好。发好的鱿鱼呈淡红色，肉质富有弹性。

油发。鱼肚是鱼鳔干制而成的。鱼肚质地坚韧，含有较多的弹性蛋白质，适于用油发的办法发制。先把经过洗净、风干的鱼肚放在温油中泡软。这时要注意把油温控制在五、六成熟，并使鱼肚均匀受热。等鱼肚变软，开始打卷儿时，捞出来，趁热切成一寸见方的小块。然后，再下油锅，用温油慢慢加热，等鱼肚涨开，浮起来以后，可以淋入一点冷水，利用热油爆裂、沸腾的力量把鱼肚充分发透。发好的鱼肚是白色的，一掰就能掰开。

### 三、勺工技法

烹饪的炉前操作是一项技术性很强的、繁重的体力劳动，而且要在高温下进行。这要求厨师有良好的身体素质，特别是有较强的臂力和腕力，操作姿势要正确，精神要集中，动作要敏捷，要注意安全。另外，一名好的厨师手底下要利落，各种原料、用具摆放合理，讲究卫生，随时保持炉台和灶具的清洁。

炉前操作的正确姿势应该是，两脚分开、自然站立，在左转身加调料，在灶上翻炒以及右转身出菜时，两脚要随身体自然移动。

这是很重要的基本动作，动作过于呆板、僵硬、长时间操作会出现疲劳，甚至损伤身体，所以要反复练习。

握勺的手法也很重要。握炒勺要用左手，握炒勺要牢而不死，翻勺时候握紧，不翻勺时放松。

这是手勺，右手握手勺，用食指抵住勺柄，握勺姿势如果正确，那么手背朝上时，手勺口应该是竖起来的。

编锅的握法是，左手拇指勾住锅耳左侧，其余四指端住编锅底部，在灶上操作时，应该垫上手巾。编锅握得正确，竖起来时，不能脱手。

翻勺动作。翻勺分小翻、大翻。

前翻。这是一种小翻勺动作，使原料在锅中由前向后翻动。动作的要领是，靠手腕的力量前推、后拉，后拉时，翘起锅的前沿，翻动原料。

后翻。这种翻勺动作使原料在炒勺里由后向前翻动，所以叫后翻勺。这种翻勺动作难度较大，但是，在加工调味汁较多的菜肴时，不容易烫手。

大翻勺。烹饪某些菜肴时，需要用炒勺把菜扬起来，整个儿翻过来，再接住，这种翻勺动作叫大翻勺。大翻勺动作要靠手臂、手腕的力量，做出推、拉、扬、接四种动作的各种配合，可以做出前翻、后翻、左翻、右翻不同的动作。

晃勺和抖勺。有的菜要勾芡，有的需要在火上煸，为了避免沾锅，要晃动菜肴，叫晃勺。有时，要在灶口上抖动菜肴，叫抖勺。

顶翻。这是靠手勺的帮助，翻动菜肴的动作。顶翻时，左手的动作和小翻一样，同时，右手用手勺顺着菜肴翻动的方向推顶，所以叫顶翻。这样菜肴翻动充分，左手又比较省力。

装盘方法。菜炒好以后要装盘，装盘要求装得周正，自然美观，盘子周围干净利落。装盘也有几种不同的方法。

盛装。用手勺把菜从煊锅里盛入盘中。

扣装。这种菜勾了芡，装盘用的是扣装法。先用手勺盛一勺菜，把锅中的菜装到盘里以后，再把手勺里的菜扣在上面。这样会使菜肴显得丰满。

拖装。对于扒（pá）菜、塌菜，用拖装的方法装盘，用手勺推动菜肴，同时，炒勺往后一拖，把菜装到盘里。这可以保持菜肴美观。

刮装。这是鲁菜里的名菜——烧二冬，出菜时用的是刮装，用手勺把菜刮到盘里。这是最常用的装盘方法。

本片的这一部分，介绍了烹饪技术的几项主要基本功——刀工、干货的涨发和炉前操作的勺工技法。这些都是厨师所必需熟练掌握的功夫。炉火通红，菜肴飘香，烹饪大师们用自己精湛的技艺，为我们丰富多彩的生活，创造着美。让我们苦练基本功，为成为一名合格的厨师，勤奋学习。

#### 四、凉菜的制作方法

凉菜也叫冷荤、拼盘，或者叫冷盘，是凉吃的菜。凉菜有的脆嫩爽口，有的清鲜不腻，有的酥烂干香，都是佐酒的佳肴，在筵席和便餐中，都占有极为重要的地位。



凉菜一般有二个特点，一是色泽鲜艳、造型美观；二是脆嫩鲜香，口味齐全。因此，凉菜在色、香、味、形上有很高的质量要求。

凉菜的制作方法很多，主要有拌、炆（qiāng）腌、卤、冻、酥、熏、腊等。这里我们介绍几种常用的方法。

卤鸭。把煮到六、七成熟的鸭子，放到开水锅里。然后配制卤汁，卤汁的原料有酱油、盐、料酒、白糖、葱段、姜片和香料。香料有砂仁、丁香、肉桂、花椒、大料等。把香料用布包起来放到锅里，卤汁就配好了。

鸭子在卤汁中主要用文火慢慢煮透，使卤汁的味儿渗入鸭子。这也是卤制的一般要求。

鸭子卤好后捞出来。在煊锅里加入卤汤、烧开、浓缩，再加入红曲（qū）、冰糖，等卤汁浓缩到发粘时，把卤汁淋到鸭子上，就算卤好了。卤鸭酥烂醇香，是典型的冷荤菜。

盐水鸡。把加工好的鸡，放在开水中焯（chāo）透，把汤倒出来，换一锅开水，鸡放到开水锅里煮，加入葱、姜、花椒、盐、料酒，把锅盖好，用小火煮熟，捞出来晾凉就行了。

水晶肘子。原料是带皮肘子肉。用料酒、花椒、盐、味精把肘子肉搓匀，再加上葱段，腌四个多小时放到开水锅里煮到五成熟，捞出，盛在盘子里，加上原汤，上笼屉蒸。蒸熟后，肉朝下，皮朝上，装在一个碗里。用原汤，加入洋粉（又叫琼脂），熬化浓缩，然后到在碗里。晾凉，再把肉扣在一个盘子里，洋粉结成的胶冻，晶莹透明好象水晶，因此，人们叫它水晶肘子。

五香鱼。五香鱼的做法是，先切去鱼头，再把鱼切成厚片，然后用葱、姜、酱油、料酒、花椒、大料腌四个多小时。用热油把鱼炸成金黄色，控去油，再在锅里加点底油，放葱姜煸炒，再放花椒炒出香味，加水、酱油、料酒、盐、味精、糖和少量红曲（qū），把鱼放到锅里用小火烧熟、入味后，撒点五香粉。再用旺火把汤汁