

时尚新厨房

厨艺高手 速成宝典

3天学会滋补汤煲

独家、超值赠送
最实用双拉页

★拉页1: 超方便全家点菜单
★拉页2: 厨房宝典388例

超详细
10步图解版

- 近 2000 张高清精美图片，
超详细图解一学就会。
- 近 200 道滋补汤煲，营养巧妙搭配，
口感多样。
- 近 400 个 0 失败巧招 & 特别提示，
确保美食制作 0 失败！

双福 朱太治 © 等编著



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

3天学会滋补汤煲

时尚新厨房

超详细
10步图解版

双福 朱太治 等编著



化学工业出版社
· 北京 ·

本书收录了全家人都爱吃的美味汤煲。集老火汤、清汤、香汤、鲜汤、美汤于一册，以蔬菌类、畜肉类、水产类、禽蛋类、“广式老火汤”为分类。超详细图解汤煲煲制过程，每菜6~10步，一看就懂，一学就会。特别加入汤煲技巧、刀工、火候等基础内容，以及360个零失败巧招与特别提示，读者可以零基础入门学习，3天成为煲汤高手。

分类清晰明确，汇集经典传统和创意新颖的汤水，为家庭美食制作的珍藏工具书。超值赠送精美点菜单及厨房宝典彩色大拉页。

图书在版编目（CIP）数据

3天学会滋补汤煲 / 双福，朱太治等编著.

— 北京：化学工业出版社，2012.9

（时尚新厨房）

ISBN 978-7-122-15104-9

I. ①3… II. ①双… ②朱… III. ①汤菜—菜谱—图解

IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第193051号



责任编辑：李娜 马冰初

统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：宋夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 200 千字

2012年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

目 录

Contents

Part 1

用“功夫”煲出一碗汤的幸福

初学煲汤的基本技法和技巧	1
答您所问,让汤营养又美味	5
“基本刀工技法”和“烹饪秘籍”的实用详解	7
认识和掌握火候	10



Part 2

煲“清”汤——蔬菌类

· 冬 瓜 ·	
鲜蘑冬瓜汤	11
香菇冬瓜汤	12
冬瓜枸杞汤	13
火夹冬瓜汤	14
· 苦 瓜 ·	
三鲜苦瓜汤	16
苦瓜排骨汤	18
苦瓜消暑汤	20
· 南 瓜 ·	
魔芋南瓜汤	22
南瓜甜椒汤	23
润燥南瓜汤	24
· 丝 瓜 ·	
栗香丝瓜汤	26
丝瓜芦笋汤	27
丝瓜玉米汤	28



· 豆 腐 ·

酸辣汤	30
文思豆腐	32
什锦豆腐汤	34
豆腐海带汤	36

· 生 菜 ·

时蔬浓汤	37
------	----

· 番 茄 ·

西式番茄红薯汤	38
奶香番茄汤	40

· 银 耳 ·

银耳冬瓜汤	42
银耳红枣汤	43

· 紫 菜 ·

沙锅紫菜汤	44
紫菜蛋花汤	46

· 菠 菜 ·

菠菜豆花汤	48
菠菜甜椒汤	50
菠菜汤	51
海米菠菜粉丝汤	52

· 榨 菜 ·

榨菜豆腐汤	54
榨菜丝蛋花汤	55

· 菜 花 ·

蔬菜浓汤	56
粟米菜花汤	58

· 萝 卜 ·

虾皮萝卜汤	59
萝卜粉丝汤	60
海米萝卜汤	62

· 胡 萝 卜 ·

法式胡萝卜汤	64
--------	----

· 莲 子 ·

山药莲子汤	66
莲子安神汤	67
莲蓉奶羹	68

· 藕 ·

百合草莓白藕汤	69
鲜藕小麦红枣汤	70

· 香 菇 ·

冬笋香菇汤	72
香菇豆腐汤	74
丝瓜香菇汤	76

· 蘑 菇 ·

黄豆芽蘑菇汤	77
蘑菇豆苗汤	78
口蘑豆腐汤	80

· 木 耳 ·

木耳蛋花汤	82
-------	----

· 芋 头 ·

桂花芋头汤	84
-------	----

· 土 豆 ·

蔬菜大酱汤	85
-------	----



Part 3

煲“香”汤——畜肉类

· 猪 肉 ·

山药排骨汤	86
猪蹄煮丝瓜豆腐	88
冬瓜瘦肉汤	90
茭白猪蹄汤	91
萝卜排骨汤	92
莲藕黄豆排骨汤	94
蘑菇瘦肉汤	96
肉丝豆芽汤	97
肉丸冬瓜汤	98
番茄肉丝汤	100
西芹茄子瘦肉汤	102
排骨南瓜汤	103
花生猪蹄汤	104
双红排骨汤	105
黄豆芽排骨豆腐汤	106
黄花木耳猪蹄汤	108
卷心菜瘦肉汤	109
葱姜猪蹄豆腐汤	110
海带排骨汤	112
黄豆猪蹄汤	113
白菜猪肉煲排骨汤	114
眉豆煲猪蹄汤	116
香菜黄豆排骨汤	118
木瓜花生排骨汤	119
枸杞银耳瘦肉汤	120

· 牛 肉 ·

清炖牛肉	121
番茄土豆牛尾汤	122
胡萝卜牛腱汤	124

· 羊 肉 ·

冬瓜羊肉汤	125
羊蹄萝卜汤	126
粉丝羊排汤	128
马蹄萝卜羊肉汤	130

· 猪 杂 货 ·

玉兰片猪肝汤	131
猪肚黄芪汤	132
腰花核桃仁汤	133
番茄猪肝瘦肉汤	134
猪心滋补汤	136
杏仁猪肺汤	138
猪肝大枣汤	139



Part 4

煲“鲜”汤——水产类

· 鱼 ·

雪菜黄鱼汤	140
草鱼苹果瘦肉汤	142
苦瓜鲫鱼汤	144
蛤蜊鲫鱼汤	145
陈皮黄鱼汤	146
鲫鱼赤小豆汤	148
芦笋西瓜皮鲤鱼汤	150
萝卜丝鲫鱼汤	152
油菜鱼头汤	153
蒜味豆腐鱼头汤	154
葱豉豆腐鱼头汤	155
黄花鱼瘦肉汤	156
清汤鱼丸	158
鲢鱼丝瓜汤	160
菜心鱼片汤	161
三色鱼丸汤	162
蒜香鳝鱼汤	163

· 虾 ·

海鲜汤	164
海米冬瓜汤	166
虾仁三鲜汤	168
虾皮白菜汤	170
紫菜虾皮汤	172
萝卜丝虾汤	173

· 小 海 鲜 ·

绿豆芽滚蚬肉汤	174
冬瓜蛤蜊汤	176
蛤蜊豆腐汤	178
冬瓜茯苓蛭肉汤	180
香菇木耳淡菜汤	181
清汤海参	182
橄榄螺头汤	184

Part 5

煲“美”汤——禽蛋类

· 鸡 ·

金针菇鸡丝汤	185
双菇辣汤鸡	186
小鸡炖蘑菇	188
栗香鸡汤	190
香菇凤爪汤	192
小麦白果竹丝鸡汤	193
墨鱼炖鸡汤	194
鸡爪猪骨奶白汤	195
黄芪莲子鸡汤	196
枣杏煲鸡汤	198
清鸡汤	200

· 鸭 ·

醋椒鸭汤	202
鸭血豆腐汤	203



青萝卜煲鸭汤	204
桂圆煲鸭汤	205
萝卜鸭胗汤	206
鸭架汤泡肚	207
山药老鸭汤	208
爽口马蹄鸭汤	210
蜜枣沙参老鸭汤	211

· 鸽 ·

排骨乳鸽汤	212
枸杞炖乳鸽	213
椰子银耳煲鸽汤	214
莲藕乳鸽汤	215

· 蛋 ·

萝卜蛋花汤	216
丝瓜蛋汤	218
松花蛋淡菜汤	220
韭菜咸蛋肉片汤	221

Part 6

煲“靓”汤——广式老火汤

· 蔬 菌 ·

豆豉姜葱豆腐汤	222
罗宋蔬菜汤	224
附子冰糖冬瓜汤	226
银耳桂圆汤	227

· 畜 肉 ·

金银花黄瓜肉片汤	228
花旗参木瓜排骨汤	229
枸杞山药瘦肉汤	230

赤豆枸杞猪肝汤	232
芡实白果猪肚汤	234
白菜红枣牛腩汤	236
萝卜桂圆羊腩汤	237
双色萝卜排骨汤	238
番茄牛肉菠菜汤	240
山药羊肉汤	242
海带牛肉汤	243

· 水 产 ·

巴戟天鱼头汤	244
田七红枣鱼汤	245
无花果生鱼汤	246
北芪参枣鱼汤	247
赤豆鲫鱼汤	248
川芎蛤蜊汤	250
瑶柱冬瓜汤	252
杏仁雪梨田螺汤	253
淮山巴戟海参汤	254



· 禽 蛋 ·

黄精枸杞乌骨鸡汤	256
当归黄芪乌骨鸡汤	257
田七炖鸡汤	258
沙参玉竹老鸭汤	260
西洋参冬瓜老鸭汤	261
灵芝蜜枣老鸭汤	262
党参枸杞乳鸽汤	264
杜仲党参乳鸽汤	265
藕姜乳鸽汤	266

Part 1 用“功夫”煲出一碗汤的幸福

“煲”的意思就是用文火慢慢煮，将食材中的营养成分都熬煮出来，使鲜香物质浓缩于汤水之中，食材的天然鲜美味道自然会越发浓厚。煲制一锅好汤，需要很好的耐心以及细致的制作态度。

初学煲汤的基本技法和技巧

食材之鲜，汤味之源

选料是煲好鲜汤的关键，要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、新鲜的原料。水的配比也非常重要，掌握好合理的水配比量，熬出来的汤才会更鲜更有营养。

用水量一般是熬汤的主要食材重量的3倍，而且要使食材与冷水共同受热。熬汤不宜用热水，如果一开始就往锅里注热水或者开水，肉的表面突然受到高温，外层蛋白质就会马上凝固，使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。如果熬汤的过程中往锅里加凉水，蛋白质就不能充分溶解到汤里，汤的味道会受影响，不够鲜美，而且汤色也不够清澈。

煲制一锅真正的好汤，最应讲究的就是原汁原味。所以煲汤投放调料宜少不宜多，否则汤就失去了

食材原有的鲜美和营养。鱼汤、肉汤放盐应该在出锅前调味即可，切记不要过早地



放入盐，过早加盐不但不能增加味觉感，反而会使食材蛋白质凝固、不易溶解，使汤的颜色发暗、口感寡淡、浓稠度不够。

酸性的食材，食

物中氯、硫、磷等非金属元素含量非常高，在体内氧化分解最终产生的灰质呈酸性，这类食材就称为酸性食物。所以在煲汤时，特别是猪肉汤、牛肉汤、鸡肉汤、鸭肉汤、火腿汤、蛋黄汤、鲤鱼汤、牡蛎汤、虾汤，以及用面粉、花生、啤酒作为辅料入汤时，都要适当搭配些碱性的食材，才能保证汤的酸碱平衡。

每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。如有的食物，同为温性，有甘寒、甘凉、甘温之分，如姜、葱、蒜。因此不能将食物的性与味孤立起来。



时间掌控，按需分类

鱼汤的最佳熬制时间通常在1个小时左右，因为汤中的营养物质主要来自氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，破坏其营养成分。



鸡汤、排骨汤的最佳熬制时间一般在1~2个小时。

熬制蔬菜水果汤，一般以滚煮汆煮的料理方法，煮沸即可，避免由于长期加热，营养素遭到破坏。主要是减少维生素 C 及

B 族维生素的破坏，而且水量要没过蔬菜，以保持和空气隔离，减少营养损失。



如果是广东的老火靚汤，一般要煲 2 小时以上，如果是炖汤，则需要 4 小时以上，先旺火烧煮二三十分钟，再转文火慢熬，这样煲出的汤，火候十足，原汁原味，味道一流。

火候平稳，提升汤味

煲汤的火候直接影响汤的味道是否鲜美，并不是煲制时间越长，味道越好。煲汤时间太长，容易破坏食物本身的营养，使嘌呤含量增高，有益成分大量流失，所以熬制太久反而无益处。

至于火候，60 ~ 80℃ 的温度会破坏食物中的部分维生素，煲汤时食物温度应该长时间维持在 85 ~ 100℃。因此，煨汤火候的要诀是“大火烧沸，小火慢煨”。火候以汤面沸腾程度为准，切忌大火急煮，避免汤汁大滚大沸，以免汤中的蛋白质分子剧烈运动而使汤汁浑浊。其他一些以滚煮方式调理的汤羹，依食材的易熟程度先以大火滚沸，再以中火或小火煮熟。只有这样，才能使食物中的鲜香物质



尽可能地溶解出来，使汤既清澈浓醇，又最大限度地锁住了原有的营养成分。



调料使用，汤味之佐

煲好汤除了要选对食材，掌握火候，还要学会灵活地运用各种调料。正确地加入这些调料，可以使汤的味道浓重淡雅各有特色，气味芬芳回味无穷。

煲汤过程中经常会用到这些调料，运用它们可以调和出鲜美的好汤。

绍酒



绍酒在煲汤时，可以起到去腥、赋味、提鲜的作用。在煲制鱼类、贝类、肉类汤品时，加入适量的绍酒，不但可以使一部分含油脂多的原料被溶解，还可以让汤品的气味芳香、鲜美去腻。

鱼露



鱼露通常用鲜鱼肉、贝甲类为主要原料，经发酵加工提炼而成。味道鲜美，含有少量的盐分，鲜中有咸，在汤品中可广泛使用。

辣油



辣油是用辣椒、植物油榨制，经过滤而成，在汤品中可起到增色、提辣、增香的作用，主要用于风味汤品中。

米露



米露由大米、糙米、香蕉粉、香料、纯净水等原料经过浸提加工而成，含有多种微量元素和维生素，香郁可口，老少皆宜。用于烹调汤品时，不宜加热时间过长，以免营养素被破坏，适用于滚煮汤品时使用。

干白葡萄酒



干白葡萄酒由葡萄酿制而成，味道甘美醇厚，葡萄味浓郁，做汤时，最好是在加热的过程中添加，可以起到去腥增香的作用。在汤加热时，乙醇挥发，葡萄的香气留在了汤里，但不要加热时间过长，以免香气挥发过多，效果减弱。

番茄沙司



番茄沙司一般是由番茄酱，加入果醋、白糖、精盐和多种香辛料浓缩而成的。主要用于酸辣味型、酸甜味型、酸咸味型或需要添色起香的汤品中。可以起到生津止渴、健胃消食、凉血平肝的作用。

蚝油



蚝油也叫牡蛎油，用牡蛎为原料，经加工浓缩而成。口味咸鲜微甜，有牡蛎所特有的鲜美滋味。应用于汤品中，只需滴入几滴，就可以收到提鲜增味的效果。

姜汁



姜汁用鲜姜经过压榨等方法加工而成。味道辛辣芳香，是煲制汤品的基础调味品之一，调和百味，去腥起香，常与葱、蒜配合使用。

芝麻油



芝麻油由白芝麻提炼而成，一般一道汤品制作完成后，滴入数滴用于提味，以增加香气和口感。

鸡粉



鸡粉是以鸡肉为主要原料提炼加工而成的粉状鲜味调料，有鸡肉的香味，用法等同于鸡精，广泛应用于汤品中。

椰浆、椰奶



椰浆是原汁提炼，椰奶由椰汁、牛奶经过加工而成，配以一些果蔬煮汤，可美白滋润，润肤养颜。

十三香



十三香由 13 种调料配制而成。由于配方不完全相同，所以味感不完全一致。相对于五香粉，十三香应用于汤品中，味道更浓郁，使用时要根据实际情况，酌量增减。

煲汤的调料虽多，但切忌不可胡乱搭配，否则不但味道混淆不明，口感也无从谈及独特鲜美醇厚。

咸鲜味汤品

鲜酱油、料酒、鸡精、盐依次放入。

鲜辣味汤品

葱末、虾油、辣酱、盐依次放入。

酸辣味汤品

醋、红辣椒、胡椒粉、盐、香油、葱姜依次放入。



香辣味汤品

辣豆瓣酱、蒜蓉、葱末、姜末、酱油、盐、白糖、味精依次放入。

五香味汤品

八角、桂皮、小茴香、花椒、白芷粉、盐、葱姜依次放入。



咖喱味汤品



姜黄粉、芫荽、白胡椒、肉豆蔻、辣椒、丁香、月桂叶、姜末、盐、料酒依次放入。

甜酸味汤品

番茄酱、白糖、醋、柠檬汁、盐、料酒、葱姜依次加入。



葱椒味汤品



洋葱、大葱、红辣椒末、盐、鸡精、料酒、香油依次加入。

麻辣味汤品

麻椒、干辣椒、辣酱、熟芝麻、料酒、盐、味精依次加入。



酱香味汤品

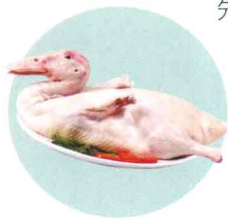
豆豉、盐、鸡精、葱油、姜末、蒜末、黑胡椒依次放入。

煲汤是一种幸福，喝汤是一种健康。制作和饮用汤时要遵循一定的科学原则，否则就可能出现偏差。今天就有一些诀窍告诉大家。

答您所问，让汤营养又美味

煲汤中的“将肉氽烫”有什么好处？

答：用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，先将肉在开水中氽一下，这个过程叫做“出水”或“飞水”，不仅可以除去血水，还去除一部分脂肪，避免过于肥腻。



为什么煲完汤的肉很柴？

答：瘦肉煲汤后，肉质会较粗糙。煲汤时可以选择半肥半瘦的肉。猪前脚的瘦肉，煲炖长时间后肉质仍嫩滑可食。



煲完鱼汤后，鱼没形了，为什么？

答：煲鱼汤不能用出水的方法，而要先用油把鱼两面煎一下，使鱼皮定结，这样就不易碎烂了，还不会有腥味。

煲汤时冷水下料好，还是热水下料好？

答：冷水下料比较好，热水下料会使蛋白质迅速凝固，不易出鲜味。

煲汤用什么锅好？



答：煲汤以质地细腻的砂锅为宜，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。内壁洁白的陶瓷锅比较好用。



为什么在家很难煲出汤汁奶白的效果？

答：油与水充分混合才能煲出汤汁奶白的效果。煲肉汤时先用大火煮开，然后用小火煮透，再改大火。煲鱼汤时要先用油煎透，然后加入沸水，用大火煮开。



还要注意水要一次加足，如果中途再补水，汤就泄了。

煲汤要加哪些香料？什么时候放盐？

答：大多数人煲汤认为要加香料，诸如葱、姜、花椒、八角、味精、料酒之类，事实上，喝汤讲究原汁原味，这些香料可以不必使用。如果需要，一片姜足矣。盐应当最后加，因为盐能使蛋白质凝固，有碍鲜味成分的扩散。



煲汤是不是时间越久越好？



答：不是！汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养容易被破坏，一般鱼汤 1 个小时左右，鸡汤、排骨汤 1~2 个小时。

汤虽滋补，但有些肥腻，怎么办？

答：可以把汤煲好后熄火，待冷却后，油浮在汤面，或凝固在汤面，用勺羹除去，再把汤煲滚。

喝汤应该是在饭前还是饭后？

答：一般人饭前喝点汤，可促进胃液分泌，帮助消化吸收，但有浅表性胃炎的人应饭后喝，以免加重症状。

煲过汤的肉料食之无味，弃之可惜。

答：一般人认为营养都集中在汤里，所以只喝汤，对于里面的肉类就弃之不要了。其实，无论煲汤的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉，把煲过汤的肉料取出

撕开，以生抽、葱姜丝、辣椒丝调成蘸料配食，入口很美味。



能否介绍一下不同汤的功效？

答：骨汤抗衰老：骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白促进微循环。

鱼汤防哮喘：鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗肺呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。



菜汤抗污染：各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分，其溶于汤中通过消化道进入人体内可使体液环境呈正常的弱碱性状态，有利于人体内的污染物或毒性物质重新溶解，随尿排出体外。

鸡汤抗感冒：鸡汤特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。



海带汤御寒：海带含有大量的碘元素，而碘元素有助于甲状腺激素的合成。



“工欲善其事，必先利其器”。新手在学会了基本的食材鉴别选购知识后，就要正式进入厨房了。这时，新手们面对司空见惯的菜刀等厨具，会不会感到并不那么得心应手？烹饪时是不是很容易就一把火烧到底？面对菜谱中那些未曾接触过的烹饪术语，会不会感到不知所云……

“基本刀工技法”和“烹饪秘籍”的实用详解

学厨先学刀

刀工是厨师根据菜肴制作的要求，运用各种刀法，将原料加工成一定规格形状的操作技艺。由于菜品的原料复杂多样，烹调方法也不尽相同，对原料的形状和规格都有严格的要求，需经过刀工处理。因此，我们要做出美味可口的家常菜，必须要掌握基础的刀工和技法。



刀工处理成丁、丝、片、条、块和在原料表面刻上花纹，可大大缩短味料进入原料的内部时间。

便利饮食

原料脱骨、分档、斩件及加工成片、丝、丁、条、块等，都着眼于人们的饮食方便，如“烧方肉”、“南乳扣肉”切块的大小，正好适合饮食需要。

刀工的作用

方便烹调

菜肴的烹制要求是根据原料的选择及加工、火候的掌握和烹调方法的使用来实现的，刀工处理是解决原料加工问题的重要方面，这个环节如果没有解决，许多菜肴的烹调就难以进行。如“生炒鸡球”，需通过刀工把鸡肉切成片，并用花刀划纹，才能制成。

造型美观

经过刀工处理，菜肴的片、丝、条、块，规格一致，匀称统一，整齐美观。通过雕刻、拼摆、造型的菜肴，更需要精巧的刀工技艺，缺乏刀工处理是无法达到的。

刀工的基本要求

大小相同，长短一样，厚薄均匀

大小、厚薄、长短均匀可使菜肴入味均衡，成熟时间相同，形状美观；若大小、厚薄、长短不均，就会造成同一盘中，味有浓淡、件有生熟老嫩及不美观等弊病。

易于入味

菜肴的调味，既根据原料的性质和烹制的需要，也根据原料大小厚薄。原料经

视料用刀，轻重适宜，干净利落

原料性质不同，纹路不同，即使同一原料，味道也有老嫩之别，故改刀必先视料。如鸡肉应顺纹切，牛肉则需横纹切。



若采取相反方法，牛肉难以嚼烂，鸡肉烹制时易断碎。

其次，用刀要轻重适宜，该断则断，该连则连。丁、片、块、条、丝等需切开的，就必须干净利落，一刀两断，不能互相粘连，或肉断筋连。属花刀切花纹的，如油泡鱿鱼，生炒鸡球，则要轻力均匀用刀，掌握分寸，不能截然分开，以使菜肴整齐美观。

主次分明，配合得当

一般菜肴都由主料和辅料的搭配，辅料具有增加美味、美化菜肴的作用。但辅料在菜肴中只充当辅助的角色，它必须服从主料，衬托主料。辅料的形状必须与主料协调，不管是块、丁、条、片，均以小于主料为宜。

适合烹调，适应火候，方便调味

刀工处理必须服从菜肴烹制所采用的烹调方法、使用的火候及调味的需要。如炒、油泡使用猛火，时间短，入味快，故原料要切得小、薄。炖、焖使用较慢火力，时间较长，原料可切得大和厚些。

统筹安排，合理用料，物尽其用

刀工处理原料，要精打细算，做到大材大用，小材小用，慎防浪费，尤其是大料改制小料，原材料中只选用其中的某些部位，在这种情况下，对暂时不用的剩余原料，要巧妙安排，合理利用。

掌握刀工操作的基本要领

站案

站案的姿态，应该是两脚自然分立，重心稳定；上身向前略倾，胸稍挺，不能弯腰曲背；双肩要平，不可一肩高一肩低；目光注视两手操作的部位，身体自然放松，和菜墩保持一定距离，菜墩的高度应便于操作。

操刀



操刀的基本手法一般是右手握刀，拇指与食指捏紧刀箍处，其余三指、手掌握住刀柄，握刀时手腕灵活而有力量。

运刀



刀工操作时，要凝神于运刀之中，思想随着刀刃走，做到“安全第一”。主要用臂力和腕力。左手控制

原料,保证原料平稳不移动,便于落刀。“左手持料要稳,右手落刀要准。”两手紧密而有节奏地配合,动作准确、连贯、巧妙。

手法

刀工操作,强调干净、快捷、利落的操作手法,这需要养成良好的操作习惯。刀、菜墩和菜墩周围的原料、物品,都要保持清洁整齐,有条不紊,不能杂乱无章,拖泥带水。

常见运刀技法

直切:直切刀技又叫直刀切,适用于脆性的植物原料。直切的刀技是运刀笔直,如切青红萝卜丝、白菜丝等。



推切:推切刀技用于切无骨薄小的原料,刀的运动是由内向左前方推动做功。

拉切:拉切刀技适用于韧性较强的无骨动物性原料,因韧性强的原料筋腱较多,用直切或推切均不易切断,所以用拉切刀技处理。拉切刀技是将刀对准被切的原料上由左前方向右后方拉刀。



锯切:锯切是推拉切的综合刀技,用于切厚大而有韧性的原料。一般都是切大片,运用锯切刀技切料时用力较小,落刀慢,推拉结合,如拉锯一样,如切白肉片、涮羊肉片、面包片等。



铡切:铡切刀技是仿效铡刀做功的刀法,专用于改切带壳原料的刀技。方法有两种,一种是右手握刀柄,左手握刀背前端,先把刀尖对准原料要



切的部位按住,勿使刀滑动,再用右手向下按刀柄,将被切原料铡断;另一种是将刀背按在原料要切的部位上,右手握住刀柄、左手按刀背前端,两手同时或交替往下按,铡断被切物。

抖切:抖切是一种特殊的刀工技术,施刀方法是在切各种冻制菜肴时有节奏地抖动刀具。这种刀技的作用是能使改刀后的菜肴呈波浪形状。

滚料切:滚料切刀技适用于在改刀小而脆的圆形或椭圆形的蔬菜原料块时,必须将原料边切边滚动。



直刀劈:直刀劈是开片刀工技术的施刀方法,右手握刀,对准要劈开的原料,用力劈断。直刀劈刀技适用于体大、带骨

原料。如带骨的猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等。



拍刀劈：拍刀劈是

右手持刀，架在原料要劈开的部位上，然后用左手掌在刀背猛拍下去，将原料劈开的一种刀法。拍刀劈适用于圆形或椭圆形、体小而滑的原料，如鸡头、鸭头、熟蛋等。



跟刀劈：跟刀劈是刀刃嵌在原料要劈的部位上，刀与原料同时起落的一种刀法。跟刀劈刀技适用于一次不



易劈断，需要连劈两三次才能劈断的原料，如猪肘、猪头等。

拍刀技：拍刀技属于平刀法之一，施

刀时刀身放平，轻轻地将被切原料拍松，使其更好地吸收调味。拍刀技是配合改切猪、牛肉排、肉丁和爆鸡、鸭丁的运刀技法。



斜刀片：斜刀片也

称坡刀法，是片法的一种。操作时，刀身与原料成斜角进行。



根据火焰高低、火光明暗、火色不同和热度大小等可将火候大体上分为旺火、中火、小火和微火四种。

认识和掌握火候

旺火 ❀❀❀



火焰高而稳定，蹿出炉口散发出灼热逼人的热气；火光明亮、耀眼；火色黄白。

小火 ❀❀❀



火焰较小，火苗在炉口与燃料层间时起时伏，火光暗淡，火色发红，热力偏弱。

中火 ❀❀❀



火苗在炉口处摇晃，时而蹿出炉口，时而低于炉口；火光较亮，火色黄红，热力较大。

微火 ❀❀❀



火焰仅在燃料层表面闪烁，火光暗淡，火色暗红，热力较小。