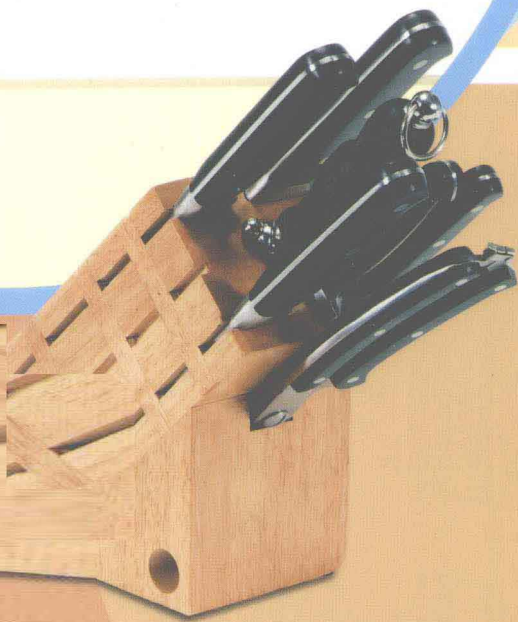


中等职业教育国家规划教材配套教学用书

Cooking

烹饪基本功 训练

烹饪专业 ■ 主编 王启武



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中等职业教育国家规划教材配套教学用书

烹饪基本功训练

Pengren Jibengong Xunlian

烹饪专业

主 编 王启武



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是中等职业教育烹饪专业国家规划教材配套教学用书。

本书共分七个单元,内容包括:烹饪基本功知识、刀工基础知识、刀法基础知识、翻锅基础知识、勺法基础知识、面点基础知识和烹饪体能训练。本书编写参考了相关的国家职业标准和行业职业技能鉴定规范。

本书可作为中等职业学校烹饪专业教材,还可作为相关行业岗位培训教材或自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基本功训练/王启武主编. —北京:高等教育出版社, 2010.7

中等职业教育国家规划教材配套教学用书. 烹饪专业
ISBN 978-7-04-030176-2

I. ①烹… II. ①王… III. ①烹饪-专业学校-教材
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第125873号

策划编辑 周 钢 责任编辑 武君红 封面设计 张申申 责任绘图 黄建英
版式设计 张 岚 责任校对 殷 然 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 天津新华二印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 5.5
字 数 130 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landrac.com>
<http://www.landrac.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010年7月第1版
印 次 2010年7月第1次印刷
定 价 9.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30176-00

前 言

为了更好地适应中等职业学校烹饪专业的教学要求以及现代餐饮行业快速发展的要求,体现职业教育即就业教育的特点,本书在编写时强调对专业技能的训练,重视实践能力与职业素质的培养,满足专业岗位对专业能力的需求,是烹饪专业课程改革成果的再现。

本书采取模块化的编写方式,以实践为主,理论为辅,以任务驱动的模式完成课堂教学,凸显了实用性、实践性、创新性和多样性的特点。另外,为了给学生营造一个更加直观的认知环境,本书还采用图文并茂的形式,如尽可能使用图片或表格形式,将各个知识点呈现出来;配备拓展学生思维的思考与练习题,以引导学生自主学习。本书根据中等职业学校烹饪专业学生学习的需要,增加体能训练环节,以使学生更好地掌握烹饪专业技能。

本书总授课时间为99学时,具体学时分配可参照下表。使用者可根据需要和地方特色增减课时。

单元	教学内容	学时数
第一单元	烹饪基本功知识	2
第二单元	刀工基础知识	10
第三单元	刀法基础知识	42
第四单元	翻锅基础知识	8
第五单元	勺法基础知识	2
第六单元	面点基础知识	17
第七单元	烹饪体能训练	12
机动		6
总计		99

本书第一单元至第五单元由四川省成都市财贸高级职业中学王启武老师编写,第六单元由聂玉奇老师编写,第七单元由广州市旅游职业学校杨晓军校长和广州市旅游商贸职业学校马健雄老师编写。

本书在编写过程中,得到了臣越敏、宋燕、邓志强和殷雅萍的帮助,同时还参考了部分著作和文献资料,在此表示感谢。

由于我们的水平有限,加之时间仓促,谬误、纰漏之处在所难免,恭请各位同行和广大读者提出宝贵意见。读者意见反馈信箱 zz_dzyj@pub.hep.cn。

编 者

2010年4月

目 录

第一单元 烹饪基本功知识 1	三、翻锅的基本姿势..... 55
一、烹饪基本功的内容..... 1	四、翻锅的基本方法..... 55
二、烹饪基本功在烹饪中的作用..... 3	思考与练习..... 59
三、练好烹饪基本功的途径..... 3	
思考与练习..... 4	第五单元 勺法基础知识 60
第二单元 刀工基础知识 5	一、握手勺的手势..... 60
一、刀工概述及其作用..... 5	二、手勺的操作方法..... 60
二、刀工的基本要求..... 7	思考与练习..... 61
三、刀工的加工对象..... 9	
四、刀工刀具..... 10	第六单元 面点基础知识 62
五、刀工的基本操作姿势..... 14	一、面点基本功技能训练..... 62
思考与练习..... 21	二、面团知识..... 70
	三、常用面点成型技法..... 73
第三单元 刀法基础知识 22	四、常用面点成熟技法..... 76
一、直刀法..... 22	思考与练习..... 77
二、片..... 37	
三、刮刀法..... 42	第七单元 烹饪体能训练 78
四、其他刀法（辅助刀法）..... 47	一、手指力量训练..... 78
思考与练习..... 51	二、手腕力量训练..... 79
	三、前臂力量训练..... 79
第四单元 翻锅基础知识 53	思考与练习..... 81
一、翻锅的基本知识..... 53	
二、翻锅的作用..... 54	参考文献 82

第一单元 烹饪基本功知识



学习目标:

1. 了解烹饪基本功的内容。
2. 了解烹饪基本功在烹饪中的作用。
3. 了解练好烹饪基本功的途径。

烹饪基本功就是在烹饪过程中，操作者必须具备最基本的烹饪知识与烹饪技能。只有掌握了这些基本的知识和技能，才能熟练地制作出色、香、味、形俱佳的菜点，乃至创制出新菜点。

一、烹饪基本功的内容

烹饪基本功的内容包括烹调基本功和面点基本功。

烹饪基本功是烹饪专业的基础，无论烹制任何菜点，采用何种烹饪技法，都离不开烹饪基本功，它是一名优秀厨师所不可缺少的基本功。因此，烹饪专业的学生必须了解、掌握相关的基本知识，熟练掌握烹饪实际操作技能。烹饪基本功的具体内容主要包括：

（一）原料选择

烹饪原料是烹饪工艺的物质基础，品种繁多，特性不一。因此，在选择原料时，要求新鲜、无毒无害、无污染、卫生、有营养。原料经过合理加工、烹调，制作出滋味鲜美、老嫩耙软适口的菜点，提供给不同人群食用。

（二）刀工娴熟

刀工娴熟要求能根据原料的性质以及烹调和食用的需要，采用适合的刀法，使原料外形美观，增加食欲。操作时要求动作规范、熟练、卫生干净。

（三）翻锅熟练

翻锅熟练要求能熟练进行临灶翻锅，出锅及时，操作安全。

（四）投料准确

投料准确要求挂糊、上浆、勾芡均匀，干稀适度（与水的比例适当）；温度适宜，不糊锅、不粘锅，不脱芡、不结块等。

（五）调味准确

调味分凉菜调味和热菜调味，要求了解调味品的性能、复合味的调制机理，掌握因地、因时、因人、因料的调味方法，投料量准确，投放时机恰当。

（六）火候调节

火候调节要求了解热源知识，准确掌握原料在不同温度（油温、水温、蒸汽）中的成熟

度变化及所用时间。

以上各种烹饪基本功项目，又包括许多分项目内容。初学者必须按规定的程序、内容，遵循“勤为本，悟为先”的原则，通过大量的实践操作，方能成为一名合格的厨师，为日后成长为一名优秀的厨师打下基础。



拓展知识

菜肴烹调的一般程序

菜肴烹调的一般程序如图 1-1 所示。

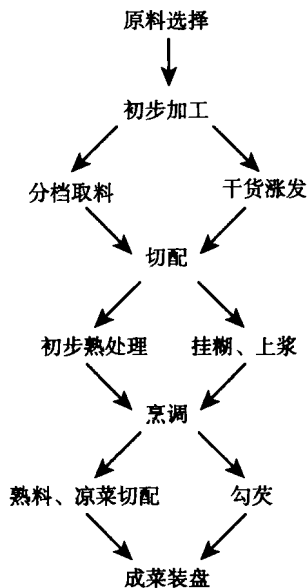


图 1-1

一、热菜烹调的程序

热菜烹调的一般程序有如下两种：

(1) 原料验收、选料—原料初加工—部位取料—刀工处理—菜肴配制、调味—加热—烹调制作—装盘成菜。

(2) 原料验收、选料—原料初加工—部位取料—（直接）初步熟处理—刀工处理—菜肴配制—烹调制作—装盘成菜。

二、凉菜烹调的程序

凉菜烹调的程序有如下两种：

(1) 原料验收、选料—原料初加工—部位取料—熟制处理—刀工处理 $\left\{ \begin{array}{l} \text{—调味—装盘成菜} \\ \text{—装盘成菜} \end{array} \right.$

(2) 原料验收、选料—原料初加工—部位取料—刀工处理

$\left\{ \begin{array}{l} \text{—装盘成菜} \\ \text{—调味—装盘成菜} \\ \text{—初步熟处理—烹调制作—晾凉矫味—装盘成菜} \end{array} \right.$

二、烹饪基本功在烹饪中的作用

烹饪是科学，是艺术，是文化。它是一门综合性学科，涉及物理学、烹饪化学、生物学、解剖学、营养学、卫生学、饮食保健学、烹饪美学、烹饪原料学、烹饪机械学、烹饪心理学、民俗学等。而烹饪基本功则是一门实践性很强的操作技术。二者既有联系，又有区别。烹饪是运用相关学科知识对烹饪过程中相关现象的研究，阐述其烹饪价值和烹饪特点，进而通过烹饪基本功，即手工的、机械的、电子的操作来进行加工、烹调，其中手工操作是主要烹饪基本功，完成美味菜点的制作。可见，一份成熟的菜点制作过程都要涉及许多学科的基础知识和基本技能，是知识和技能的综合应用。

目前，随着科技的发展，烹饪新设备大量运用于烹饪过程中，大大地提高了烹饪加工中的科技含量。厨房中常用的设备，如煤气灶、电烤箱、冰箱等，使热量容易控制。而自动化的刀具、搅拌器、粉碎机、切片机、油炸锅、控温电铛以及其他一些加工设备使菜点制作越来越简单。它们具有加工工艺优良、规格大小一致、加工速度快等特点。另外，各种现代化的冷冻设备、保鲜技术，如速冻、罐装、干冻、真空包装、放射性处理等，把越来越多的食品提供给人们。食品保鲜技术的发展还产生了另外一种影响，即可使食物的准备加工过程大大提前，导致方便食品在食品市场的销售量日益增加。在此，传统的烹饪手工加工工艺受到了挑战。一方面，一些厨师把方便食品和现代化的厨具设备看做是一种威胁，害怕这些产品最终会威胁到他们的生存。因为如果所有的食品都可以预先准备好，或由机器来处理，那么就没有必要再用技术熟练的厨师或专业人员了。另一方面，一些厨师又过分依赖这些烹饪机械设备，严重影响了厨师们掌握烹饪基本功的热情。特别是那些初学者，认为只要能炒菜，菜炒好就可以了，因而忽视了苦练烹饪基本功。以上的状况都是很片面的，实际并非如此。菜点的质量在很大程度上仍然依赖于厨师的处理技巧。许多新产品、新设备所能做的只是一些不需要特殊技术的工作，如削土豆或做菜泥等，这样就把厨师从繁重的劳动中解脱出来，使得他们有更多的时间去做技巧性强的工作。所以，每一道特色风味菜点还是必须由技术熟练、基本功扎实的厨师来完成。尽管生产自动化和方便食品在人们生活中的地位日渐升高，但人们永远需要那些想象力丰富的厨师为他们创作新佳肴、开发新技术，需要技术娴熟的厨师融合烹调技巧，制作高品质的菜点，供人们享用。烹饪专业的手工操作特殊性，决定了今后很长时间内，传统烹饪还是以手工操作为主，以机械设备为辅。

就像音乐初学者要奏出美妙的乐曲，首先要从音阶开始一样，初学烹饪者必须从烹饪基本功学起，勤学苦练，具备扎实的基本功，才能成为一名合格的厨师。

烹饪基本功是一门手工操作的技术，是目前烹饪机械不可完全替代的，对菜点的品质有极大的影响。

三、练好烹饪基本功的途径

日益发展的餐饮业为广大厨师提供了施展才华的广阔天地。同时，科技的发展，给世界带来新的变化，烹饪技术也不例外，但是，每一道特色风味菜点的制作，依然必须由技术熟练、基本功扎实的厨师完成。练好烹饪基本功的主要途径如下：

（一）要敬业、乐业，端正学习态度

敬业就是责任心。人类一方面为生活而劳动，另一方面通过劳动而改善生活。至于选择什么样的劳动，各人因自己的才能而定。俗话说：“三百六十行，行行出状元。”乐业就是趣味，无论何种职业都是有趣味的，只要深入其中，一步一步地奋斗，克服困难，就会获得职业的成就，得以快乐地工作。孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”作为烹饪职业学校的学生或烹饪从业人员，正确的态度比技术的培训更为重要，因为态度端正可以帮助你更好地学习技术，可以帮助你克服前进道路上遇到的重重阻碍。积极乐观的学生或厨师，其学习效率会更高，烹饪动作会更干净、利落、安全。他们常为自己的学习和工作自豪，且努力做出令人羡慕的成绩来。

（二）练好烹饪基本功的“三字诀”：好、稳、快

一好，就是符合标准，即掌握正确的操作姿势，投料准确，调味恰当等。例如，在刀工的练习中，要注意站案、握刀、运刀的正确操作姿势，动作规范，物料有序，清洁卫生。二稳，就是“好”的稳定。三快，就是速度。烹饪基本功不是一朝一夕就能练就的，必须循序渐进，不能急于求成。

（1）勤。要想练好烹饪基本功，必须进行大量的实践操作，如人们常说的“三天不练手生”、“拳不离手，曲不离口”、“夏练三伏，冬练三九”，就说明了“勤为本”的道理。

（2）巧。巧是指在烹饪基本理论知识的指导下，通过科学的训练方式，如模仿训练方式、正误对比训练方式、重复训练方式等，加强烹饪基本功的训练，巩固练习，并在实际操作中注意研究、总结，将烹饪基本功练习科学化、规范化，使训练达到事半功倍的效果。这就是“悟为先”的道理。

（3）快。快是指动作的熟练度，即在“好”、“稳”基础上的提速。待操作者的基本姿势正确、技术动作规范稳定后，就必须提高单位时间工作的质量与效率。

（三）拥有健康的身体、充沛的体力

从事烹饪职业要求有耐力和毅力，身体健康，勤奋工作。因为烹饪职业是一项艰苦的工作，别人娱乐时，厨师却在工作，工作内容单调乏味，工作压力极大，工作时间长，劳动强度大。

烹饪职业学校的学生，不仅要掌握烹饪基本功的技巧，而且要掌握一种学习思路、一种学习态度，这会帮助你更好地实践，并在今后的实践中更好地抓住机遇。

思考与练习

1. 名词解释：烹饪基本功

2. 填空题：

烹饪基本功包括_____和_____，其具体内容主要体现在_____、_____、_____、_____、_____、_____。

3. 写出菜肴烹调的一般程序。

4. 你对烹饪专业有何看法？你准备怎样学习？

第二单元 刀工基础知识



学习目标:

1. 了解刀工与烹饪的发展演变。
2. 了解刀工在烹调中的作用。
3. 了解刀工的基本要求，尤其是刀工操作时的个人卫生要求。
4. 了解刀工刀具的种类、刀具和菜墩的保养，掌握磨刀的技术。
5. 了解刀工基本操作姿势的内容，掌握正确的基本操作姿势。

刀工概述及其作用

（一）概述

烹饪随着人类的劳动实践而产生，又随着人类文明的进步而发展。中国在5 000年的悠久历史中，创造出彪炳史册的烹饪技艺，形成博大精深的中国饮食文化，素有“烹饪王国”之称。中国烹饪体现了中华民族的饮食文化传统。

中国烹饪的发展史可以追溯到旧石器时代。

火的发现、使用，标志着中国烹饪史的开始，而烹饪刀工则与烹饪同时产生。最早的烹饪刀工，根本谈不上什么刀法技巧，只是将大块的禽兽剥皮、肢解、切割成块，便于烧烤至熟食而已。社会的进步、生产力的提高，为烹饪的发展创造了物质基础，烹饪在各个方面都取得了很大进步，烹饪刀工也不例外。而刀工与刀具的选用是相关联的。

夏、商、周时期，是中国烹饪的铜器时代，铜刀逐渐取代了陶刀、石刀、骨刀，可以随意切割原料。在烹饪表现上，菜肴的原料多为粗、厚、大的块状，菜肴的形状开始丰富起来。

春秋战国时期，随着铁的出现，铁制菜刀问世，刀具得到了实质上的改进，刀刃越来越锋利。随着铁制菜刀的广泛使用，以及人们对饮食的新要求，如“割不正不食”、“食不厌精，脍不厌细”，原料的形状也由大变小，由粗变精，逐渐形成了中国烹饪最早的切配技术，烹饪刀工技术达到了一定的高度。这个时期，刀工技法多样，刀工技艺越来越细腻化。

唐宋时期，各种烹饪刀具又有了明显改进，由厚变薄，且有了专用的刀具，锋利无比。刀工技术已渐趋成熟，出现了中国烹饪最早的食物雕刻——“琢卵”，同时运用刀工能制作一些简单的花式冷拼。

元、明、清时期，是中国烹饪技术全面发展的时期，也是中国地方风味菜发展成熟、定型的时期，刀工技艺既继承了历代的成就，又有了新的发明和创造。今天，烹饪中常用原料的基本形状，几乎都是当时创制出来的。在此基础上，出现了以美化菜肴为目的的各种花刀技法，

原料成形更为形象生动，这是中国烹饪从实用性阶段发展到艺术性阶段的重要标志。

如今，随着新食材、新工艺、新技术、新设备、新工具的大量引进和应用，烹饪和烹饪的刀工技术又有了突飞猛进的发展。但无论怎样，菜刀依然是烹饪行业手工操作的重要工具，不可能完全被烹饪机械所替代，所以，学习烹饪刀工技术，提高刀工水平，仍是当代厨师一项不可忽视的重要功底。

（二）作用

烹饪刀工，就是按烹饪方法和食用的要求，使用不同的刀具，运用各种刀法，将各种不同性质的烹饪原料加工成一定形状的操作技术。简单地说，烹饪刀工，就是厨师用刀的功夫。

中国烹饪刀工技术，是几千年来人们的实践经验和成果总结，并不断加以创新，已由比较简单的技法逐渐发展成由切、片、削、砍、剁、削、旋等一系列刀法组成的体系，具有形象性和艺术性的风格特点。

刀工种类繁多。性质各异的烹饪原料的加工方法有所不同。绝大多数原料要经过初加工和进一步的刀工处理后，才能烹制。有的虽经初步烹制，但还是半成品，在食用前必须再进行刀工处理，使其形状大小一致、厚薄均匀后，才便于食用。所以，烹制任何菜肴，很难离开刀工这道重要的工序。

烹饪刀工是一门实用性很强的应用技术，是每个厨师必须熟练掌握的烹饪基本功之一。俗话说：“七分墩子，三分炉子。”“墩子的形，炉子的色。”能否善于运用各种刀法技巧，将原料加工成不同的形状，使菜肴锦上添花，反映了一个厨师的技术水平。概括地说，刀工在烹调中有以下作用：

1. 便于烹调

中国烹饪有几十种烹制方法，每种烹制方法都有特定的火候。有急火短“炒”、热锅温油的“炒”，有微火慢煮的“炖”，有热锅旺油的“爆”，有热锅冷油的“熘”等。这些都应根据烹调方法的不同，采用不同的刀法，加工处理成片、块、条、丝、丁、粒、末等规格的烹饪原料，其形态、大小、厚薄、长短的规格应完全一致，从而使烹饪原料在短时间内迅速而均匀地受热，达到烹调美味菜肴的目的。

例：白油猪肝

成菜要求肝片细嫩，需运用“炒”的烹制方法，而“炒”时要求将猪肝切成薄片，才能使其易熟保嫩。

例：火爆腰花

成菜要求腰花脆嫩，需运用“爆”的烹制方法，而“爆”是油温高、火力大。若不把猪腰剖成花刀，油的热量就不能传透到原料内，使猪腰块骤然受热至熟，从而保持腰花内的水分，使其脆嫩。

2. 便于入味

对于整块或大块的较厚原料，调料入味因烹制时间而异。如果整料或大块原料直接烹制，那么加入的调味品有些不能渗透进原料的内部，大多黏附在原料表面，就会形成外咸内淡，甚至无味的现象。因此，就必须将这样的原料进行刀工处理，如将大块原料或整料改小或改块，将厚形的原料改细或改薄，或用刀破坏原料的筋络，或在较大的原料表面剖上刀纹。其目的是为了使调味品渗入原料内部，均匀入味，烹制成菜后，内外口味一致，鲜香可口。

例：大蒜鲶鱼

整个大鲶鱼肉厚体长，在烹调时不易入味。在烹调前，需将大鲶鱼加工处理成条块，以便于入味。

例：金钩瓜方

冬瓜方的皮面部分质地较硬，内面部分质地较软。在烹调时，内面部分比皮面部分容易入味，为了达到内外入味一致，需在冬瓜方的皮面削刀，以便于入味。

3. 便于食用

整只或大块原料，若不经刀工处理，直接烹制食用会给食用者带来诸多不便。如果能先将原料由大改小，由粗改细，由整改碎，加工成符合菜肴需要的各种形状，再烹制成菜，那么就更容易取食和咀嚼，方便人们食用，进而利于人体的消化和吸收。

例：糖醋排骨

整块排骨体积大又连骨带肉，很不便于食用。在烹调前，需将排骨斩成小块，再烹调成菜，便于食用。

例：家常黄焖鸡

为了减少食客理骨的时间，在烹调前，还要在斩块之前剔去主要骨骼。

4. 整齐美观

各种烹饪原料经过刀工处理后，刀面整齐平滑，形状整齐均匀，烹制成菜后，菜肴格外协调美观。尤其是在原料上削上各种花刀刀纹，经加热后，卷曲成各种形状，使得菜肴看上去美观大方、整齐规则，有的还是优美的工艺图案，从而丰富菜肴品种。

例：什锦素烩

将几样素菜原料经过刀工加工成各种图形美观的片，再拼摆整齐，烧烩成菜，使刀纹各异或一致，色泽协调，美观大方。

例：菊花鱼

将粗加工后的净鱼肉，削上十字刀纹，经扑粉炸制后，鱼肉受热卷曲成菊花形态，非常美观，诱人。

刀工的基本要求

刀工的作用不仅是为了改变原料的形状，更是为了美化原料的外观，加快原料的入味速度，使原料在烹制成菜后不仅有漂亮的外观，更有迷人的味道。因此，在处理烹饪原料时，应遵循以下基本要求：

（一）整齐均匀，符合规格

原料在进行刀工处理时，无论是丝、丁、条、片、块、粒或其他任何形状都应做到：粗细一致、长短一致、大小一致、厚薄一致、整齐均匀。只有这样，原料才能在烹调时受热均匀，成熟度一致，入味一致；否则，直接影响菜肴质量。

例：莴笋肉片

若所切的肉片厚薄不均，容易造成薄的已熟，而厚的还未断生。

例：蘑菇烧鸡

若斩的鸡块大小不匀，容易造成小的已耙软，而大的还顶嘴（咬不动）的现象。

（二）清爽利落，断连分明，互不粘连

刀工处理后的原料形状，要求做到整齐美观，断面平整，清爽利落，断连分明。该断则断，即丝与丝、片与片、条与条、块与块之间，必须断然分开，不可藕断丝连。该连则连，如刮腰花，要求刀距、宽窄、刀纹深浅、倾斜角度都要相应一致。这样才能保证菜肴的外形美，便于掌握烹制时的火候与时间，确保菜肴的质量。

例：鱼香肉丝

若切的肉丝粗细不均，长短不一，断连不分明，就容易造成成形杂乱，不美观。

例：甜烧白

若切的连刀片（两刀一断）该连不连，就容易造成露馅的现象，影响菜肴美观。

（三）密切配合烹调要求

刀工和烹调作为烹饪技术的两道工序，相互制约，相互影响。原料形状的大小，一定要适应烹饪技法的需要。如炒、爆、溜等烹调方法，要求加热时间短、旺火速成，就应以小、薄、细为宜；焖、烧、炖、扒等烹调方法，因加热时间长、火力较小，对于所加工的原料形状，以粗、大、厚为宜。用于造型的菜肴，需将原料刮成各自所需的刀纹，受热卷曲成美不胜收的形状。例如，荔枝形、菊花形、凤尾形等辅料（配料）成形的体积和形状，要服从主料的体积和形状，而且在一般情况下辅料要小于主料、少于主料，才能突出主料，否则会造成喧宾夺主的现象。

（四）根据原料特性，合理应用刀法

每一种烹饪原料都有一定的质地，如脆、软、嫩、硬，因此，在刀工处理时，必须根据原料的质地，采用与之相适应的刀法，将原料加工成各种形状。只有这样，才能得心应手。

例如，切脆性的原料时，如莴笋、萝卜、黄瓜等，应采用直切的刀法；切韧性、细嫩的肉类原料时，应采用推切或锯切的刀法；切质地松散的原料时，如面包、酱肉，应采用锯切的刀法等。所以，选用准确的刀法，能使切割出的原料刀口整齐，省时省力；相反，就会把原料切碎、切散、切破，使菜肴质量难以得到保证。

例如，在行业中有“横切牛肉、竖切鸡”的说法。牛肉质老筋多，必须横着纤维纹路下刀，才能把筋切短、切断，烹调后才比较嫩；否则，顺着纤维纹路切，筋腱保留在原料上，烧熟后又老又硬，咀嚼不烂。猪肉的肉质比较细嫩，肉重筋少，斜着纤维纹路切，才能既不易断又不易老；否则，横切易断易碎，顺切又易变老。鸡肉最细嫩，肉中几乎没有筋，必须顺着纤维纹路切，才能切出整齐划一、又细又长的鸡丝；否则，横切或竖切都很容易断裂散碎，不能成丝。还有鱼肉，不但质细，而且水分大，切时不仅要顺着纤维纹路切，还要切得比猪肉丝和鸡肉丝略粗一些，才能不断不碎。

（五）合理使用原料，做到物尽其用

合理使用原料，是整个烹饪操作过程中的一条重要原则。在加工处理原料时，要充分考虑到它的用途。落刀时，要心中有数、计划用料，做到大材大用、小材小用、合理分用、充分利用。不要盲目下刀，以免造成浪费，对刀前刀后的碎料都要各尽所能、精打细算，充分发挥其经济效用。凡一切可利用的原料，均要充分、合理地加以使用，做到物尽其用。

（六）注意清洁卫生

加工的烹饪原料是多种多样的，有生有熟，有荤有素，如果不注意菜墩或刀具的清洁卫

生,就容易污染原料。因此,在操作时要注意生、熟分开,经常刮洗菜墩和擦拭刀具,始终保持工具的卫生、洁净。



拓展知识

操作者的个人卫生要求

- (1) 若患有传染性疾病,切勿从事食品加工工作。
 - (2) 坚持天天洗澡。
 - (3) 勤剪指甲,保持清洁,不要涂抹指甲油。
 - (4) 保持头发清洁整齐,操作时要戴帽子或发套。
 - (5) 保持工作服和围裙清洁。
 - (6) 保持胡须修剪整齐。
 - (7) 操作前,将手和裸露的皮肤清洗干净。
- 操作时,更要尽可能经常洗手,尤其是在下列情况下:
- ① 饭后、酒后、抽烟后。
 - ② 上厕所后。
 - ③ 接触过任何可能感染细菌的东西后。
- (8) 咳嗽或打喷嚏时,用手将嘴捂上,之后将手清洗干净。
 - (9) 不要随便用手触摸自己的脸、眼睛、头发和胳膊。
 - (10) 操作时不要吸烟或嚼口香糖。
 - (11) 不要坐在操作台上。
 - (12) 用干净的绷带包扎伤口的部位。

刀工的加工对象

烹饪操作者在进行原料的刀工加工时,必须了解、熟悉各种烹饪原料的质地,准确而合理地运用不同的刀法,才能使加工后的原料整齐、均匀、美观,使操作过程省时、高效。烹饪原料的品种繁多,从大的来分,分为动物性原料和植物性原料两种。动物性原料又分为家畜类、家禽类和水产品类;植物性原料又分为粮食类、蔬菜类和果品类。常见的烹饪原料有鸡、鸭、鱼、肉(猪、牛、羊)、菜、瓜、鲜藕、鲜笋等。按质地的不同,可将常用的烹饪原料分为以下几种:

(一) 韧性原料

此类原料泛指一切动物性原料。因其品种、部位不同,韧性的强弱程度也不尽相同,又可划分为强韧性原料和弱韧性原料。适宜的刀法有推刀切、推拉刀切、平刀片等。

1. 强韧性原料

此类原料含有丰富的结缔组织,纤维粗韧,肉质弹性大,水分含量小,韧性强。例如,猪的颈肉、夹心肉、奶脯肉、蹄膀、肚子,牛的颈肉、前腱子肉、肚子,羊的颈肉、前腿肉、前腱子肉、后腿肉、后腱子肉,鸡鸭的腿肉。

2. 弱韧性原料

此类原料纤维组织细小，水分含量高，经过切割分档，去除筋膜，可减少结缔组织，从而降低韧性。例如，猪的里脊肉、臀尖肉、肚头、心、肝、腰，牛的里脊肉、通脊肉、里仔盖肉、仔盖肉，羊的里脊肉、通脊肉、肋条肉、臀尖肉，鸡的里脊肉、胸脯肉、心、肝、胗，净鱼肉、净虾肉，水发鱿鱼、墨鱼。

（二）脆性原料

此类原料含水分较多，脆嫩新鲜，泛指一切植物性原料，如黄瓜、冬瓜、莴笋、萝卜、山药、土豆、四季豆、豇豆、茭白、白菜、油菜、青菜、芹菜、韭菜、鲜藕、蒜苗、苦瓜、鲜冬笋等。适宜的刀法有直刀切、滚料切、平刀片等。

（三）软性原料

此类原料泛指原料经过加热处理后，原料本身固有的质地发生了变化，成为质地较为松软的原料。例如，动物性原料中，各种酱牛肉、酱羊肉、酱猪肉、白肉等；植物性原料中，经过加热焯熟的萝卜、莴笋、冬笋等；固体性原料中，虾肉卷、蛋卷、蛋黄糕、蛋白糕、豆腐、豆腐干等。适宜的刀法有推刀切、推拉刀切、平刀片、斜刀片等。

（四）硬实性原料

此类原料泛指原料经过盐腌、晒制、风干等方法加工处理后，原料的结构组织发生变化，质地变成细密、硬实性的原料，如火腿、香肠、风干鸡、风干肉等。适宜的刀法有推拉刀切、直刀砍、跟刀砍等。

（五）松散性原料

此类原料结构组织疏松、易碎，如面包、蛋糕、熟猪肝等。适宜的刀法有推拉刀切等。

（六）带骨、带壳原料

常用的带骨、带壳原料有猪大排、猪蹄膀、猪头、猪脚、鱼头、熟鸡蛋、螃蟹等。适宜的刀法有侧切、直刀砍、跟刀砍等。

四、刀工刀具

刀工的刀具主要是刀具、磨刀石、砧板（又称案板、菜墩）。在烹饪原料加工过程中，烹饪刀工的刀具起着主导的作用，而各种类型的刀具和菜墩，则是烹饪刀工的主要工具。刀具的好坏，使用是否得当，都将影响到菜肴的质量。因此，刀工操作者必须有一套得心应手的工具，并懂得刀具选择、使用、保养等的基本知识。

（一）刀具

刀具是指专门用于切割烹饪原料的工具。

1. 刀具的种类及用途

烹饪的刀具种类很多，外形各异。除了一些特殊用途的刀具以外，大多数刀的外形近似。例如，切刀是由刀柄、刀把，刀背，刀膛、刀身，刀刃、刀锋、刀口锋面，横截面、尖劈角等部分组成。

常用刀具按照用途，大致可分为片刀、切刀、砍刀和专用刀等。

（1）片刀：重均500~750克，体薄而轻，刀身较长，尖劈角较小，刀口锋利，使用灵活方便。主要用于制片，也可切丝、丁、条、块、粒等。

(2) 切刀：重均750~1000克，刀口锋面（刀刃）的中前端近似于片刀，刀刃的后端厚而钝，近似于砍刀，尖劈角大于片刀，小于砍刀。使用最广，既宜于片、切，也易于砍，刀背又可捶茸。最宜用于切丝、丁、条、块、粒等。

(3) 砍刀：重均1000克以上，刀身厚，刀背厚，尖劈角大，是砍刀工序中最常用的工具。专门用于砍（斩）带骨或体积较大、坚硬的原料。前切后砍刀综合了切刀和砍刀的功能，运用很广泛。

(4) 专用刀包括特殊刀、烤鸭片刀、刮刀等

特殊刀：重约100~500克，刀身窄小，刀口锋利，轻而灵便，外形各异，具有特殊用途。适宜对原料的粗加工，如刮、削、剔、剜等。

烤鸭片刀：主要用于烤鸭的熟料的片法。

刮刀：主要用于鲜鱼除鳞。

镊子刀：主要用于夹镊鸡、鸭等身上的杂毛。

剔骨刀：主要用于肉类原料的出骨。

2. 刀具的选择

选择刀具时主要从以下三个方面来鉴别：

看：刀刃、刀背无弯曲现象，刀身平整光洁，无凹凸现象，刀刃平直无夹灰，卷口者为好。

听：用手指对刀身用力一弹，声音“钢响”清脆为佳，余音越长越好。

试：用手握住刀柄，看是否适手，方便。

3. 刀具的保养

刀具需要经常保养，延长使用寿命，使其锋利不钝，从而确保刀工质量，因此，刀具保养时应做到以下几点：

(1) 刀工操作时，要仔细谨慎，爱护刀刃。各种刀具要使用得当，片刀不宜斩砍，切刀不宜砍骨头。运刀时以断开原料为准，合理使用刀刃的部位，落刀若遇阻力，应及时检查，清除障碍物，不应强行操作，防止伤手指或损坏刀刃。

(2) 用刀之后，必须用洁布擦干刀身两面的水分，特别是在切咸味、酸味或者带有黏性和腥味的原料时，如咸菜、泡菜、西红柿、藕、鱼等。黏附在刀两面上的盐、无机酸、碱、草酸等物质，容易使刀身变黑或腐蚀，故刀用完后，必须用清水洗净，擦干水分。

(3) 使用之后，必须将刀固定放在刀架上，或分别放置刀箱内，不可随手乱放，避免碰撞硬物，损伤刀刃，影响操作，严禁将刀砍在菜墩上。

(4) 遇到气候潮湿的季节，用完刀之后，擦干水分，再在刀身两面涂上一层植物油，以防止生锈或腐蚀，失去光泽度和锋利度。

(二) 菜墩

菜墩（又称墩子）是指用刀对烹饪原料加工时的衬垫工具，它对刀工起着重要的辅佐作用。菜墩质量的优劣，关系着刀工技术能否正确地施展。因此，正确选择、使用、保养菜墩，是每个刀工操作者必须要掌握的一个重要的基本技术。

1. 菜墩的选择

菜墩一般选择皂角木、银杏木（白果树）、橄榄木、榆树木、椴树木、柳树木等作为材料加工而成。这些树木的特点是质地坚实，木纹细腻，密度适中，弹性好，耐用，不易损坏刀

刃。所以选择菜墩的要求是：

(1) 菜墩的尺寸以高约 20~25 厘米，直径约 40 厘米为宜。

(2) 墩面平整，无凹凸，无缝隙。

(3) 质地不宜太硬或太软。质地太硬伤刀、打滑，如塑料粘板就很不好；质地太软粘刀，起木屑。

2. 菜墩的使用

使用菜墩时，应在菜墩的整个平面均匀使用，保持菜墩磨损均衡，防止墩面凹凸不平，影响刀法的施展。若菜墩不平，切割时原料不易被切断，产生连刀现象。菜墩面也不可以留有油污或水迹，否则加工原料时易滑动，既不好操作，又易伤人，还影响卫生。

3. 菜墩的保养

(1) 新购进的菜墩，放入盐水中浸泡数小时，或用植物油反复涂抹，或放入大锅内加热煮透，使木质收缩，组织细密，避免砧板干裂变形，达到结实耐用的目的。

(2) 新购进的菜墩，有的还需要再刨平。

(3) 菜墩在使用过程中要经常转动，保持整个菜墩面均匀使用，使之磨损平衡，从而避免墩面凹凸不平，导致原料切割不断。

(4) 菜墩每次使用之后，要用清水或碱水刷洗，刮净油污，保持清洁，且竖放通风，防止墩面腐蚀。

(5) 当菜墩使用一段时间后，如果发现有凹凸不平状，要及时刨平修正，保持墩面平整，再用水浸泡数小时，使菜墩保持一定的湿度，以防止干裂。

(三) 磨刀技术

为了提高切割的效率和烹饪原料成形的质量，须使用刀口锋利的刀具，“工欲善其事，必先利其器”。作为一个刀工操作者，有了一把好的菜刀，再明白“磨刀不误砍菜工”的道理，菜刀便可在烹饪活动中发挥其无可替代的作用，尽显刀工的神奇。可见，只有保持刀口锋利不锈、无缺口、不变形（成“弓背形”或“月亮形”）且能与菜墩吻合良好，才不会影响运刀效果。这就要求有质量较好的磨石，配之以正确的磨刀姿势和方法，才能使刀锋符合实际运刀的要求。

1. 磨刀的工具

磨刀的工具是磨刀石（磨石）。磨石有粗磨石、细磨石、油石三种。

(1) 粗磨石。其主要成分是黄沙石或红沙石，质地松而粗，多用于磨新刀开刃或有缺口的刀。磨出锋口，俗称“起刀”。

(2) 细磨石：其主要成分是青沙，质地坚实而细，不易损伤刀口，适于刀刃锋利。

(3) 油石。油石为人造石，是采用金刚砂合成的人工磨石，同样也有粗、细之分，呈长方形，使用方便，易于保管。用法也同粗磨石、细磨石一样。

特别提示：

磨刀时，粗磨石与细磨石结合使用，先在粗磨石上磨出刀锋口，再在细磨石上磨好刀刃。二者结合能缩短磨刀时间，保证磨刀效果，延长刀具的使用寿命。