

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 劳动和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适合于职业技能短期培训使用

● 推荐使用对象:

- ▲ 农村进城务工人员
- ▲ 就业与再就业人员
- ▲ 在职人员



烹饪原料加工

基本技能

职业技能短期培训教材

ZHIYE JINENG DUANQI PEIXUN JIAOCAI

社区服务类

餐饮酒店类

服装制作类

商业服务类

美容与保健类

制造与修理类

建筑与装饰类

文秘与计算机类



第四批

计算机组装基本技能

PowerPoint入门与应用

FrontPage入门与应用

Visual FoxPro入门与应用

Outlook入门与应用

Photoshop入门与应用

锻造工基本技能

铸造工基本技能

锅炉设备安装

维修电工基本技能

电工基本技能

电气设备安装工技能

手足修复

手工编织

社区房屋维修

社区管道设备维护

烹饪原料加工基本技能

策划编辑：李慧莉

责任编辑：赵 硕

责任校对：洪 娟

封面设计：邱雅卓

版式设计：朱 姝

ISBN 7-5045-5099-X



9 787504 550996 >

ISBN 7-5045-5099-X

定价：8.00 元

全国职业培训推荐教材

劳动和社会保障部教材办公室评审通过

适合于职业技能短期培训使用

烹饪原料加工基本技能

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料加工基本技能/范震宇主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005

职业技能短期培训教材

ISBN 7-5045-5099-X

I. 烹… II. 范… III. 烹饪-原料-加工-技术培训-教材
IV. TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078995 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

*

新华书店经销

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷 北京顺义河庄装订厂装订

850 毫米×1168 毫米 32 开本 3.625 印张 93 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 4000 册

定价: 8.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

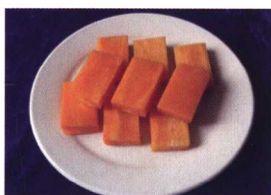
举报电话: 010-64911344



彩图1 菱形块



彩图2 方块



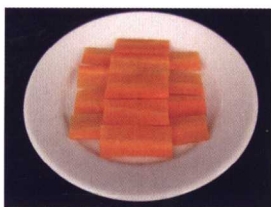
彩图3 长方块



彩图4 劈柴块



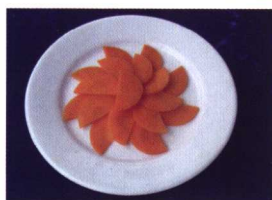
彩图5 滚料块



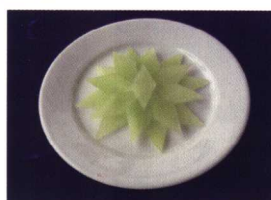
彩图6 长方片



彩图7 柳叶片



彩图8 月牙片



彩图9 菱形片



彩图11 圆片



彩图10 夹刀片



彩图12 指甲片

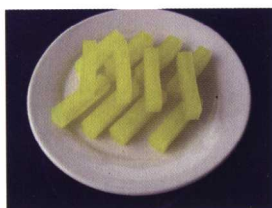


彩图13 丝

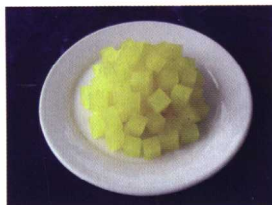




彩图15 段



彩图14 条



彩图16 丁



彩图17 粒



彩图18 麦穗形



彩图19 荔枝形



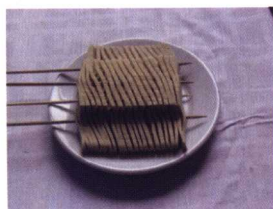
彩图20 菊花形



彩图21a 梳子形



彩图21b 梳子形



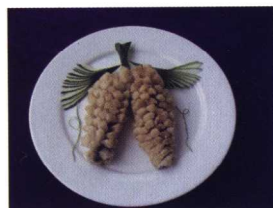
彩图23 蓑衣形



彩图22 鱼鳃形



彩图24 松鼠形



彩图25 葡萄形

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，提高培训质量，劳动和社会保障部教材办公室组织编写了职业技能短期培训系列教材。这套教材涉及第二产业和第三产业 50 多个职业（工种）。在组织编写教材的过程中，以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，并力求使教材具有以下特点：

短。适合 15~90 天的短期培训，在较短的时间内，让受培训者掌握一种技能，从而实现就业。

薄。每种教材都是一本小薄册子，字数一般在 10 万字左右。教材中只讲述必要的知识和技能，不详细介绍有关的理论，避免多而全，强调有用和实用，从而将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗，图文并茂，容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学习、理解和对照操作。

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。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部教材办公室

简 介

本书是职业技能短期培训教材，由劳动和社会保障部教材办公室组织编写。

《烹饪原料加工基本技能》是烹饪专业的一门主要专业课程，它是以烹饪原料的加工为研究对象，以烹饪原料的具体加工工艺为研究内容，最终为菜点制作提供合适的成形原料的操作过程。本书内容主要包括：主要工具及其基本使用技法、鲜活原料的初步加工、干货原料的涨发加工、原料的出肉加工和配菜工艺等。

本书由浙江商业职业技术学院范震宇主编，刘晨、王丰参编；浙江工商大学旅游学院王圣果主审；杭州师范学院王晓时插图。

目 录

第一章 主要工具及其基本使用技法.....	(1)
第一节 主要工具简介.....	(1)
第二节 刀工基本指法及姿势.....	(8)
第三节 行刀技法.....	(12)
第四节 刀工原料成形.....	(31)
第五节 刀工的技术要求及人员的素质要求.....	(42)
第二章 鲜活原料的初步加工.....	(46)
第一节 概述.....	(46)
第二节 蔬菜类的初步加工.....	(48)
第三节 水产类的初步加工.....	(53)
第四节 家禽、家畜的初步加工.....	(58)
第三章 干货原料的涨发加工.....	(66)
第一节 概述.....	(66)
第二节 水发、碱发的涨发加工.....	(67)
第三节 油发、盐发的涨发加工.....	(73)

第四节	干货原料涨发后的保存.....	(76)
第四章	原料的出肉加工.....	(77)
第一节	概述.....	(77)
第二节	分档出肉加工.....	(78)
第三节	一般出肉加工.....	(87)
第四节	整料出肉加工.....	(93)
第五章	配菜工艺.....	(96)
第一节	配菜的基本要求和原则.....	(96)
第二节	一般菜肴的配制方法及实例.....	(102)
第三节	花色菜肴的配制方法及实例.....	(104)

第一章 主要工具及其基本使用技法

第一节 主要工具简介

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”如果将这句话用于烹饪，则有以下两层含义：其一，刀具的好坏、锋利的程度、使用是否得当，将直接影响到菜肴的形状和质量；其二，还要考虑与质地优良的菜墩相配套。因此，作为一名原料加工人员，必须掌握刀具的种类、刀具的保养、磨刀的方法、菜墩的选择等方面的基本知识。

一、刀具的种类与用途

烹饪原料的种类很多，性质也有很大的差异，有的柔软，有的坚硬；有的脆性，有的韧性；有的带骨，有的带筋。由于原料的性质不同，所以选用刀具的要求也就有所不同。只有选用了合适的刀具，才能使原料加工的形状符合烹调的需要。

1. 刀具各部位名称

烹饪中所用刀具的种类很多，外形也有所差异，除一些特殊用途的刀具外，大多数刀的外形是相似的。从刀的各部位来看，其名称为：刀柄、刀刃（前端称刀头，后端称刀后根）、刀背、刀面（刀膛），如图 1—1 所示。

2. 刀具的分类

按刀具的形状不同，可将其分为：圆头刀、方头刀、马头刀、尖头刀、三角形刀等。

按刀具的用途不同，可将其分为四大类：批刀、砍刀、前批

后砍刀、特殊刀。

下面按用途不同分类，并进行介绍。

(1) 批刀（也称片刀、切刀）。

1) 特点。刀身轻而薄，钢质纯，刀口锋利，使用灵活方便，是用来切、批的主要刀具。

2) 用途。适用于加工精选无骨的动物性和植物性原料，刀工成形一般为片、条、丁、丝、粒等，如肉片、鱼片、笋片等。

3) 形状。常见的有圆头刀、长方刀、羊肉刀。

①圆头刀，如图 1—2 所示。

②长方刀，如图 1—3 所示。



图 1—2 圆头刀

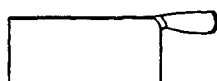


图 1—3 长方刀

③羊肉刀，如图 1—4 所示。

(2) 砍刀（也称劈刀、斩刀、骨刀）。

1) 特点。刀背较厚，分量较重，是用来砍、劈的主要刀具。

2) 用途。适用于加工带骨或质地稍硬的原料，刀工成形一般为段、块等，如砍猪爪、砍排骨等。

3) 形状。主要有方头刀、尖头刀。

①方头刀，如图 1—5 所示。

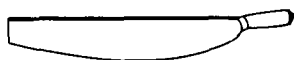


图 1—4 羊肉刀



图 1—5 方头刀

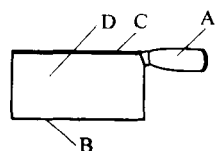


图 1—1 刀具各
部位名称

A—刀柄 B—刀刃

C—刀背 D—刀面

②尖头刀，如图 1—6 所示。

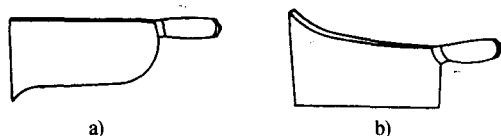


图 1—6 尖头刀

(3) 前批后砍刀（也称文武刀）。

1) 特点。刀身大小与批刀相同，刀刃的前半部分薄而锋利，近似于批刀；刀刃的后根部分略厚，近似于砍刀。既可用于批、片，也可用于砍的一种刀具。

2) 用途。中前端适用于加工无骨的韧性原料和植物性原料，后端适用于加工带小骨的原料，刀工成形多样，如肉片、笋片、鸡块、鱼块等。

3) 形状。这种刀的形状也较多，常见的有柳刀、马头刀、剔刀。

①柳刀，如图 1—7 所示。

②马头刀，如图 1—8 所示。



图 1—7 柳刀



图 1—8 马头刀

③剔刀，如图 1—9 所示。

(4) 特殊刀。

1) 特点。刀形种类各异，品种较多，一般刀身窄小，刀刃锋利，轻巧灵便。

2) 用途。刀具不同，用途也不一样。主要用于对原料的粗加工、分档等的刀工处理，如刮、削、剔等。

3) 形状。因用途不同，刀具的形状也各不一样，常见的有

烤鸭刀、刮刀、镊子刀、刻刀、刨刀。

①烤鸭刀，专用于片熟烤鸭用，如图 1—10 所示。



图 1—9 剔刀



图 1—10 烤鸭刀

②刮刀，多用于刮去畜皮表面上的毛等污物或鱼鳞等，如图 1—11 所示。

③镊子刀，前半部分是刀，后半部分是镊子，是刀工的辅助工具，如图 1—12 所示。

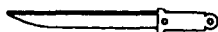


图 1—11 刮刀



图 1—12 镊子刀

④刻刀，主要用于食品雕刻的专用工具，种类较多，用法也有不同。

⑤刨刀，多用于刮去蔬菜和瓜果的皮、瓢等。

二、磨刀方法与刀的保养

磨刀是为了保证刀刃的锋利，便于烹饪原料的加工，从而节省体力。

1. 磨刀石的种类

磨刀有专门的磨刀石，一般呈长方形，规格尺寸各有不同。

(1) 按磨刀石的质地不同，可分为粗磨刀石、细磨刀石和油石三种。

1) 粗磨刀石的主要成分是黄砂，质地疏松而粗，多用于新刀开刃或磨平有缺口的刀。

2) 细磨刀石的主要成分是青砂，质地坚实、细腻，容易将刀刃磨得锋利，保持刀面光亮，不易损伤刀口，使用较多。

3) 油石粗细皆有，质地坚实，一般磨制硬度较高的工业刀具，在烹饪中应用也较多。

(2) 按磨刀石的来源不同，可分为天然磨刀石和人工合成磨刀石两大类。

1) 天然磨刀石是采集天然的黄砂石料雕凿而成，又可分粗石和细石两种。粗石质地粗且硬；细石质地细且软，硬度适中。

2) 人工磨刀石是采用金刚砂人工合成，质地软中带硬，也有粗细之分。体积较小，方便实用。

2. 磨刀的方法

在实际的原料加工过程中，为使刀刃锋利，必须经常磨刀。磨刀是通过刀刃与磨刀石之间的反复摩擦，使刀刃锋利以达到加工原料的要求。同时为使刀刃符合实际的需要，不仅要选择合适的磨刀石，而且要有正确的磨刀姿势和方法。

(1) 磨刀的姿势。磨刀时，要求两脚自然分开，一前一后站稳，前腿弓，后腿绷，胸部略微前倾，收腹，重心前移，双手握刀，平衡用力，目视刀刃，如图 1—13 所示。

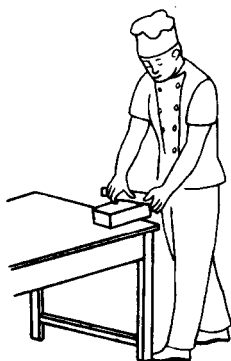


图 1—13 磨刀的姿势

(2) 磨刀的过程。

1) 先把磨刀石安放于坚固、平稳的物体上（最好下面垫上布，以防磨刀石滑动），以前面略低、后面略高为宜，高度一般为人身高的一半左右（这样便于用力），再在磨刀石边放上一盆清水。

2) 磨刀时，先将刀擦洗干净，一手握住刀柄，一手按住刀面的前端，两手持刀，刀刃向外，刀背向里，将刀身平放于磨刀石面上。

3) 在刀面或磨刀石上淋少量水，将刀面紧贴磨刀石表面，即向前平推（此时刀面与磨刀石平行），至磨刀石尽头时，在背

部稍稍提起往回拖拉（刀刃与磨刀石的夹角为3至5度），向前平推是磨刀面，向后提拉是磨刀刃。

无论是前推还是后拉，用力要均匀、平衡、一致，切不可忽高忽低。视磨刀石面上起砂浆时，淋上水继续再磨。刀的两面及刀刃的前、后、中部都要轮流均匀磨到，重点要放在刀刃部位，刀的两面磨的次数要基本一致，只有这样才能保持刀刃的平直、锋利。

（3）刀刃锋利程度的检验。磨完后将刀洗净擦干，再检验刀刃是否锋利。一种方法是，将刀刃朝上，两眼观察刀刃，如果刀刃上看不见白色的光亮，就表明刀刃已磨锋利；如果有白痕，则表明刀刃不够锋利。另一种方法是，将刀刃放在大拇指的指甲上轻轻地拉一下，如有涩感，则表明刀刃锋利；如刀刃在指甲上感觉光滑，则表明刀刃不够锋利，还要继续磨。

3. 刀具的一般保养方法及注意事项

刀具的保养能延长刀具的寿命，因此必须养成良好的使用和保养习惯。具体在保养时应做到以下几点。

（1）要学会磨刀的方法，经常保持刀刃的锋利和光亮。

（2）掌握正确的磨刀方法，保持刀刃不变形。

（3）刀具用后必须先用清水洗净，再用干净的抹布将刀身擦干。特别是切咸味的或带有黏性的原料，如咸菜、榨菜、藕、菱角等原料因含有鞣酸，切后容易氧化使刀面发黑，并且盐渍对刀具有腐蚀性，故要及时将刀具擦洗干净。

（4）长时间不用或遇到气候潮湿的季节，应先将刀具擦干，再在其表面涂抹一层植物油，并放置于干燥处，以防生锈或腐蚀。

（5）刀具使用之后，必须放入刀箱内或固定在刀架上，避免碰撞硬物损伤刀刃。

（6）传递刀具时，要将刀柄朝向对方，且刀刃向下，等到对方拿稳刀柄后才可松手。切不可玩弄刀具，这样极易发生危险。

三、菜墩的选择与保养

菜墩又称砧墩、砧板，是指加工烹饪原料时的衬垫工具。菜墩的质地，对刀工技术的发挥起着重要的辅助作用。

1. 菜墩的要求

菜墩表面要平整、光洁、完整，不可凹凸不平。树心不空、不烂，没有结疤，更不能有大的裂纹。菜墩的质地紧密，不宜过硬或过软。只有这样，才能符合刀工加工的要求。

2. 菜墩的选择

木质菜墩一般选择橄榄树、银杏树、柳树、榆树等树木材料，锯制成厚片或块（一般为圆形）。这些树木质地坚实，木纹细腻，硬度适中，弹性好，不易损伤刀刃。同时必须选用活的树干，锯下的截面应呈微青色，而且颜色均匀无花斑的质量较好。若截面呈灰暗色或有斑点，说明树干锯下后隔了较长的时间才制成菜墩，质量较差。菜墩的尺寸以高20~25厘米、直径约35~45厘米为宜。

3. 菜墩的使用

菜墩在使用过程中，应经常转动角度，使菜墩表面各处都能被均匀地使用到，这样可避免其表面凹凸不平。菜墩使用之后，要刮净表面的油污，再用清水刷洗、晾干。菜墩在使用一段时间后，如果出现凹凸不平，应及时用铁刨轻轻刨平，便于刀工操作。

4. 菜墩的保养

新购买的菜墩要刨平。可在盐水中浸泡或用盐涂抹菜墩表面放置一段时间，或将菜墩放入水锅中加热煮透，这样可使木质收缩，组织细密，防止菜墩干裂变形，达到结实耐用的效果。平时可竖放于通风处，切忌在太阳下暴晒。在使用一段时间后，还要用水浸泡数小时，使菜墩保持一定的湿度，防止干裂。