

● 专项职业能力考核培训教材 ●



职业技能 短期培训教材

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 人力资源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

烹饪原料的分档与切割

PENGRYUANLIAO DE FENDANG YU QIEGE



中国劳动社会保障出版社

- 社区服务类
- 美容与保健类
- 餐饮酒店类
- 制造与修理类
- 服装制作类
- 建筑与装饰类
- 商业服务类
- 文秘与计算机类
- 专项职业能力考核培训类

责任编辑：余 嘉
责任校对：薛宝丽
封面设计：邱雅卓
版式设计：崔俊峰

ISBN 978-7-5045-7855-6



9 787504 578556 >

定价：5.00元

全国职业培训推荐教材
人力资源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

烹饪原料的分档 与切割

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料的分档与切割/沈作恒主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2009

职业技能短期培训教材

ISBN 978-7-5045-7855-6

I. 烹… II. 沈… III. 烹饪-原料-加工 IV. TS972.141

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 120804 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

北京华正印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

850 毫米×1168 毫米 32 开本 2 印张 48 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定价: 5.00 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

2006年，劳动和社会保障部出台了组织实施专项职业能力考核的有关文件。所谓专项职业能力，即一个可就业的最小技能单元，其适用范围小于“职业”。一个专项职业能力构成一个独立的培训项目，与传统的培训相比，专项职业能力培训的目标直接定位于具体的岗位或工位，培训针对性更强，内容更细化。学员希望从事哪一个岗位的工作，就参加相应的专项职业能力培训。这样的培训，时间短、效率高，既有利于培训机构根据市场需求灵活制定培训计划并开展培训，也有利于学员根据自身情况选择培训项目，以达到上岗和职业技能提升的要求。

针对这一新的培训类型，我们会同中国劳动社会保障出版社组织编写了适合各级各类职业学校、职业培训机构开展专项职业能力考核培训使用的教材。在教材编写过程中，我们始终坚持以职业活动为导向、职业技能为核心的指导思想，根据国家专项职业能力考核规范的要求，确定每本教材的知识点和技能点，力求反映岗位的实际工作环境、工作流程和工作要求。教材以技能操作为主线，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，便于学员理解和对照操作。通过学习，学员能够掌握岗位要求的操作技能，取得专项职业能力证书，从而顺利实现上岗或职业技能提升。

由于编写专项职业能力考核培训教材是一项新的工作，需要在实践中不断探索，教材中会存在不足之处，希望培训教师和学员提出宝贵意见，以便适时修改，使其趋于完善。

人力资源和社会保障部教材办公室

简介

《烹饪原料的分档与切割》是烹饪专业的一门主要专业课程，它针对行业需要，以就业为导向，以能力为本位，以学员为中心，重点培养学员的职业操作能力。

本书主要包括：烹饪原料部位分割、烹饪原料切割成形。通过本书的学习，培训学员能够从事烹饪原料的分档与切割工作。

本书由鞍山技师学院商饮服务分院沈作恒主编。

目录

第一单元 原料部位分割	(1)
模块一 原料分割与剔骨整理	(1)
模块二 家禽的分割取料	(2)
模块三 家畜的分割取料	(5)
模块四 鱼类的分割取料	(12)
思考与练习	(16)
 第二单元 原料切割成形	 (17)
模块一 刀工主要工具	(17)
模块二 刀工操作姿势与基本指法	(23)
模块三 刀工行刀技法	(26)
模块四 刀工原料成形	(41)
模块五 刀工技术要求及操作人员素质要求	(53)
思考与练习	(56)

第一单元 原料部位分割

模块一 原料分割与剔骨整理

原料分割是指根据整形烹饪原料不同部位的质量等级，使用刀具对其进行有目的的切割与分类处理，使其符合烹饪要求，成为具有相对独立意义的更小单位和部件。

在动物性原料分割过程中，对需要进行肌肉、脂肪与骨骼分离的原料实施分离处理，并按不同部位或质量等级进行分类整理，就是剔骨整理。

剔骨整理包括分档剔骨和整料剔骨。分档剔骨是指将分割的肌肉组织从骨骼上分离出来的一种加工方法。整料剔骨就是将整个原料中的主要骨骼除去，同时又保持原料原有的完整外形的一种加工方法。

原料分割的基本要求：

(1) 应符合烹调和菜品的质量要求。由于家畜、家禽和鱼类各部位的性能、质量不同，而不同的烹调方法及菜品特点需要不同质量的烹饪原料，所以，原料分割时一定要按照烹调和菜品的质量要求进行。如“茄汁鱼片”取的是鱼脊背肉，因此需要将鱼分档剔骨加工；“咕咾肉”要用猪的上脑肉；而“八宝鸡”则需将鸡进行整料剔骨加工。

(2) 要熟悉原料的组织结构和质地，下刀要谨慎、准确。必须熟悉原料肌肉和骨骼的结构及各部分的位置，做到下刀谨慎、准确。如家畜肉中各部分肌肉组织的质地不同，它们之间往

往有隔膜隔开，分割时沿隔膜处下刀。又如鸡、鸭的背脊部位肌肉少，骨外只包一层皮，这就需要在整料剔骨时谨慎小心，不可碰破外皮。只有这样，才能使分割取料后的原料清爽、完整，保证原料的质量。

(3) 要有先后次序，分割必须干净利落。动物性原料的肌肉和骨骼都有其固定位置，分割加工也有先后次序。如鸡的分割，一般是先斩下双爪，再切下鸡腿，然后取下鸡胸脯肉和里脊肉，这样分割的鸡肉才完整。如次序颠倒，则切下的鸡肉破碎不齐，骨骼断裂。同时，分割加工时刀刃要紧贴着骨骼操作，做到骨不带肉，肉不带骨，使骨、肉能很好地分离。确保分离骨、肉的刀面光滑，提高出肉率。

模块二 家禽的分割取料

家禽中鸡、鸭、鹅等的骨骼、肌肉构造和各组织部位的分布大体相同。下面以鸡为例介绍家禽各部位名称、用途以及分割取料的方法。鸡各部位名称如图 1—1 所示。



图 1—1 鸡各部位名称

- 1—头 2—颈 3—脊背 4—胸脯和里脊
5—翅膀 6—腿 7—爪

一、鸡各部位名称及用途

1. 头。骨多肉少，适宜卤、酱或制汤。

2. 颈。皮韧而脆，肉纤维较长，肉质细嫩，但有较多的淋巴应除去，适宜酱、卤、煮、红烧、制汤等。

3. 脊背。主要是皮和骨，肌肉少，但在脊背两侧各有一块肉，俗称“栗子肉”或“腰窝肉”。此肉老嫩适宜，无筋，适宜爆、炒、炸等。脊背多用于制汤。

4. 胸脯和里脊。胸脯肉内侧紧贴胸骨。此肉筋少肉厚、细嫩，可加工成片、丁、丝、条等形状，适宜炒、熘、爆等。胸脯肉取下后，在胸骨两侧各有一块肉为里脊，又称“鸡柳”“鸡牙子”，是鸡身上最细嫩的一块肉，除有一条暗筋外，其余全是肌肉，可加工成丝、丁、条、片、蓉等，适宜炸、熘、爆、炒、烩等。

5. 翅膀。皮骨较多，肉质较嫩，可带骨用于炸、煮、炖、酱、烧、焖等，如“贵妃鸡翅”“香酥鸡翅”“葱油鸡翅”等菜品。

6. 腿。腿肉筋多肉厚，质地较老，适宜烧、扒、煎、炒、炖、香酥等，如“黄焖鸡块”“红扒鸡腿”“香酥鸡腿”等菜品。

7. 爪。皮嫩而脆，筋多、骨粗、胶质丰富，适宜红烧、制汤、制冻。

二、鸡的分割取料方法

1. 分割

(1) 拆爪。左手握住爪，用刀在腿与爪的关节处割开，卸下爪，也可用刀对着鸡的关节，斩下爪。

(2) 拆腿。用刀先把腿与胸脯相连的皮割破，左手抓住腿并用力向外掰开，使腿关节掰断后露出，按稳鸡身，再将腿近身躯骨的筋膜及肌肉割断，卸下腿。

(3) 拆翅膀、胸脯。左手捏住翅膀，右手持刀，沿着翅骨

与鸡体骨骼的连接处下刀，割断筋膜，使翅骨分离，用刀刃压在鸡身的翅骨关节处，左手将翅膀用力向后拉，使翅膀与胸脯肉一同拉下，卸下翅膀和胸脯肉。

(4) 拆里脊肉（鸡牙子、鸡小胸）。刀刃紧贴胸骨，用刀尖将里脊肉与胸骨划开，左手抓住里脊肉往后拉，拆下里脊肉。用同样方法拆下另一条里脊肉。

(5) 拆脊背肉、头、颈。用刀根在脊背的凹陷处刮一下，取下两块脊背肉（栗子肉）。在头颈的宰杀刀口处斩下头。在颈与身体相连处下刀割下颈。

2. 剔骨加工

鸡的剔骨加工分为分档剔骨与整料剔骨两种。

(1) 分档剔骨。光鸡经过分割后，其分档剔骨的部位主要指腿和翅。

1) 腿剔骨。左手拿住腿一头平放于砧板上，右手持刀用刀尖在腿的内侧划开皮肉，露出腿骨，用刀斩断腿骨的下端关节，但肉不断，再用刀根抵住小骨，左手拉住未切断的皮肉，并向后用力拉，使小骨与腿肉分开脱离，用刀剔净连接踝骨关节的筋膜，剔除腿骨。

2) 翅剔骨。将翅平放于砧板上，左手拿住翅尖，右手持刀用刀根在翅上来回刮几下，露出翅骨，用刀将靠近翅尖关节的翅骨斩断，但肉不断，并用刀根抵住翅骨，左手向后用力拉翅尖，使小骨与翅肉分开脱离，最后用刀将翅骨连同连接踝骨关节的筋膜剔除即可。

(2) 整料剔骨（此法也适用于鸭）

1) 出颈骨。将已焯净毛而未开膛的整鸡放在砧板上，用刀沿颈的两肩正中，顺着颈骨直划一条约6厘米长的刀口，从刀口处将颈皮掰开（勿将刀口撕大），拉出颈骨，用刀尖在靠近头处把颈骨剁断，注意不要碰破颈皮。

2) 去翅骨。从颈部刀口处将皮翻开，使头下垂。然后连皮

带肉慢慢地向后翻剥，直剥至翅骨关节处，待肋骨露出后，用刀将连接关节的筋割断，使翅骨与鸡身脱离。先抽去桡骨与尺骨，然后再将翅骨抽出（小翅骨一般只有皮和骨，大都不出骨）。

3) 去身骨。一只手拉住颈骨，另一只手拉住背部的皮肉，轻轻地翻剥，将胸的凸起处按下，使之略低一些，以免向下翻剥时骨头将皮戳破（也可用剪刀从肉里将龙骨剪断，使其低凹）。翻剥至背部皮骨连接处时，不易剥下，可随时用小刀贴骨割断与内相连的筋膜。再继续翻剥，到腰窝肉处时，应把腰窝肉剔下。剥至腿部时，将两腿向背部轻轻地掰开，使腿关节露出，将大腿筋割断，使腿骨与身体脱离。翻剥至肛门处时，用刀割断尾椎骨（不要割破皮），尾部仍保留。这时躯干骨骼已与皮肉分离，随即将骨骼与内脏一同取出，将肛门处的直肠割断并洗净。

4) 出腿骨。将大腿骨的皮肉翻开一些，使大腿骨关节外露，用刀绕割一周，割断筋膜；随后将大腿骨向外抽拉至膝关节时，用刀背敲断小腿骨或割下；再在靠近爪处横割一刀口，把皮肉向上翻，将小腿骨抽出斩断。按同样方法，将另一腿骨出清。至此，骨骼已全部出完。

5) 翻转鸡肉。骨骼去净后，用清水冲洗干净，尤其要冲洗干净肛门处的粪便，然后将右手从颈部刀口处伸入至尾部，抓住尾部皮肉，将鸡重新翻转过来。

模块三 家畜的分割取料

家畜包括猪、牛、羊等，因体积较大，其分割取料的过程均在肉类加工厂或销售点完成，所以一般不需要在厨房内加工。这里只介绍猪的剔骨加工，主要了解家畜各部位名称及用途。

一、猪的剔骨加工

1. 腹背剔骨加工

用刀尖划破肋骨上的薄膜，割开排骨下端的软骨，并沿脊背骨方向用刀刮开排骨上的筋膜和肌肉，使排骨与肉分离，把每条肋骨推出肉外直至脊背骨，然后连同脊背骨一起割下。如果要出“排骨”，则需要用砍刀把肋骨从背骨根部砍断，连带肋骨下的一层五花肉一起片下。

2. 前腿剔骨加工

在前腿肉内侧自上而下用刀割开，露出骨头后再割出铰板骨（扇面骨）及下关节。出铰板骨时，用刀根或刀尖刮或用手掰，使铰板骨与肌肉分开，取出铰板骨，再沿前腿骨骼用刀划开，剔去腿骨。

3. 后腿剔骨加工

先用刀刮下髌骨上的部分肌肉，割开髌骨与棒子骨相连的关节，卸下髌骨；再沿棒子骨处下刀，划开棒子骨上面的肌肉，割断关节上的筋，将骨两侧的肌肉刮净取出棒子骨。剔小腿骨时，应先划开皮肉，可以看到在腿骨侧面平行处有一条小细骨，用刀尖沿小细骨和小腿骨将骨上的肌肉刮净，最后割断与骨相连的筋膜，卸下小腿骨。剔棒子骨（大腿骨）与小腿骨时应交替进行才能较快地将骨剔出。牛、羊的剔骨加工与猪基本相同。

二、家畜各部位名称及用途

1. 猪各部位名称及用途

猪各部位名称如图1—2所示。

（1）头。从宰杀刀口至颈椎顶部处割下。肉质脆嫩，胶质含量丰富，适宜酱、扒、烧、卤等。脑可以炖、蒸或拍粉后炸；舌可用于炒、烧、煮、酱等。

（2）上脑。俗称“肩颈肉”。位于脊背靠近颈处，在扇面骨上面，肉质较嫩，瘦中夹肥，可加工成丁、片、条、末等形状，适宜熘、炒、炸、烧、焖等，可制作“咕咾肉”“叉烧肉”等菜品。

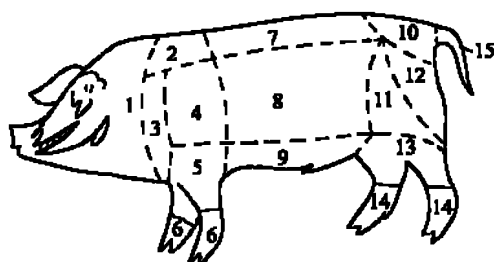


图 1—2 猪各部位名称

- 1—头 2—上脑 3—颈肉 4—夹心肉 5—前蹄膀 6—前脚爪
7—脊背 8—五花条肉 9—肋膀 10—臀尖 11—外档
12—坐臀 13—后蹄膀 14—后脚爪 15—尾

(3) 颈肉。俗称“血脖”“槽头肉”。位于夹心肉与头中间。此处是宰杀刀口，有较多的污血，因而色泽发红，肉老质差，肥瘦混同，适宜制馅等。

(4) 夹心肉。位于上脑、颈肉和前蹄膀的中间。肉质较老，筋膜多，肥瘦相间，吸水性较强，适宜制馅、做丸子等。在夹心肉与扇面骨相连处有一月牙形脆骨，称小排骨。在斩去前蹄膀的落刀处，用刀在肋骨下面向上批过去，剔下胸前排骨，就是小排骨。此排骨骨上带肉，老嫩适中，适宜制作“糖醋排骨”“椒盐排骨”和汤菜，也可用于红烧、焖等。

(5) 前蹄膀。也称“前肘子”。位于前脚爪膝盖与夹心肉之间，在骰骨处斩下。皮厚筋多，胶质丰富，瘦肉多，肥而不腻，适宜红烧、酱、扒、清炖等，如制作“红烧肘子”“镇江肴肉”等菜品。

(6) 前脚爪。上与前蹄膀相连，可在爪部的骰骨处割下取得。只有皮、筋、骨，而没有瘦肉，胶质蛋白丰富，烹制前需剥去蹄壳，刮净余毛和污物，适宜红烧、酱、煮汤、制冻等，可制作“红烧猪爪”“黄豆炖猪爪”等菜品。从脚爪中可以抽出一根粗筋，干制后即成为“蹄筋”，从前脚爪抽出的蹄筋涨发性差，质

量不如后脚爪的好。

(7) 脊背。包括大排骨、里脊、通脊（又称硬肋、扁担肉）、肥膘和背皮。大排骨骨大、肉少，适宜红烧、卤、制汤等。里脊位于通脊内侧，从腰子到分水骨之间，是猪身上最嫩的肉，左右共有两块，呈长扁圆形，适宜炸、炒、爆、熘等，可以制作“软炸里脊”“清炒里脊丝”“茄汁里脊片”等菜品。通脊位于大排骨与背部肥膘之间，肉质细嫩，可代替里脊，与肥膘相连的一面有板筋，应批去，适宜烹调方法与里脊相同。肥膘完全是肥肉，可熬油或代替板油。背皮皮质厚，胶质重，可制皮冻，是干制肉皮的最好材料。将大排骨与通脊一起横劈成大片，即成大排，可烹制“红烧大排”“卤大排”等。

(8) 五花条肉。位于猪身中间部位，上接大排肉，下连奶脯肉。一般带排骨的称为方肉，不带排骨的称为五花肉。五花肉又分为硬肋、软肋，也叫“硬五花”“软五花”。硬肋就是与排骨相连的部分，软肋是没有排骨的部分。五花肉的特点是肥瘦分明，一层瘦，一层肥，呈“五花三层”。硬五花肉适宜煮、红烧、粉蒸、扣肉等，软五花一般用于炖、焖等。五花肉适宜的菜品较多，如“红烧肉”“东坡肉”“干菜焖肉”“螺蛳肉”等。在此部位还有板油、网油等，剥下可熬油或另作他用。

(9) 奶脯。俗称“拖泥肉”。位于猪的腹部，连接软五花的下方，为猪肉中的次品，质软而肥韧，食味较差，呈泡泡状，炼油，皮可制冻。

(10) 臀尖。位于臀部的凸处，尾根的上方部位，是坐臀肉上面的瘦肉，肉质细嫩，可代替里脊，适宜炸、爆、炒、熘等，如制作“滑炒肉丝”“酱爆肉丁”“熘肉片”等菜品。

(11) 外档。又称“弹子肉”“元宝肉”。位于髌骨下面，后腿前部的瘦肉，是一块被薄膜包着的圆形瘦肉，肉质较嫩，可代替里脊，适宜炸、爆、炒、熘、烹等，可烹制“炒肉片”“熘肉片”“炸烹肉丝”等菜品。

(12) 坐臀。又称“坐板”“二刀肉”。位于后腿的中部，处于弹子肉、臀尖的中间，一端厚，一端薄，肉质较老，丝纹较长，适宜白切、酱、炒、煮、烧等，可制作“回锅肉”“蒜泥白肉”“五香肉肉”等菜品。坐臀的内侧下方和后肘子的上方有一块圆形的瘦肉，称为黄瓜肉，其肉质纤维整齐，略粗，可代替里脊。

(13) 后蹄膀。俗称“后肘子”。位于后腿膝盖上面和坐臀、外档的下方，从骱骨处割下斩去后脚爪而取得。后蹄膀皮厚筋多、瘦肉也多，肉质坚实，胶质含量丰富，适宜红烧、清炖、卤等，可制作“走油蹄膀”“金银蹄膀”“红焖蹄膀”等菜品。

(14) 后脚爪。上与后蹄膀相连，可从膝盖骨处割下取得。后脚爪中抽得蹄筋，干制后涨发性较强，比前脚爪的蹄筋好。后脚爪与前脚爪一样只有皮、筋、骨，且比前脚爪更差。烹制前也需刮净余毛和污物，并剥去蹄壳，适宜红烧、酱、煮、卤、制冻等，如制作“红烧猪爪”“黄豆炖猪爪”“红卤猪爪”等。

(15) 尾。从尾根处割下。具有骨节多、肉少、胶质含量丰富的特点，适宜酱、烧、卤、煮、冻、炖等，如制作“酱猪尾”“卤猪尾”等菜品。

2. 牛各部位名称及用途

牛的肌肉构造和各部位肌肉的分布与猪相仿，有些部位的名称相同，但因牛肉与猪肉的性质不同，所以其质量和用途也不一样。牛各部位名称如图1—3所示。

(1) 头。皮多、骨多、肉少、胶质多，有瘦无肥，适宜酱、烧等，如“卤牛头”“三元牛头”等。

(2) 颈肉。俗称“牛脖子肉”。肉质较差，适宜红烧、炖、酱、制馅、熬汤等。

(3) 上脑。位于脊背的前部，靠近后脑。肉质肥嫩，肥瘦相间，适宜炸、烤、焖、炒、涮等。

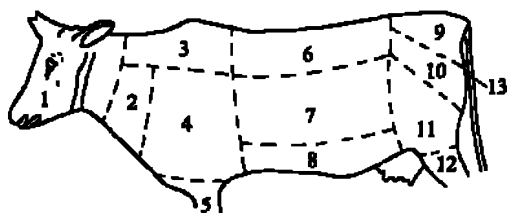


图1—3 牛各部位名称

- 1—头 2—颈肉 3—上脑 4—前腿 5—前腱子 6—脊背 7—胸肋
8—胸脯 9—米龙 10—里仔盖 11—仔盖 12—后腱子 13—尾

(4) 前腿。位于颈肉后部，前腱子的上部，肉块不成形，有夹筋，肉质较老，适宜烧、酱、煮、制馅等。

(5) 前腱子。位于前膝下部，肉质较坚，筋多，适宜卤、红烧、酱、煮等。

(6) 脊背。包括牛排、里脊、外脊。外脊又称“通脊”，是附着于脊骨外侧，在上脑之后、里仔盖之前的两条长条肉。脊背肉质松软肥嫩，肉丝斜而短，适宜烤、炸、涮、炒等。里脊又称“牛柳”，位于通脊的斜下方，紧贴后腿的上部，为牛体上肉质细嫩的部位，长扁圆形，色泽深红，它的一端和周围多带碎肉，底部有板筋，适宜炒、涮、熘、煎、氽、扒、烤等。

(7) 胸肋。又称“肋条”。位于胸中部的肋骨处，相当于猪的五花肋条肉。肥瘦相间，肉中有筋，适宜红烧、炖、煨或制汤等。

(8) 胸脯。又称“白奶”“肚脯”。位于腹肋下部，呈带状，相当于猪的奶脯部位，肉层较薄，筋多肉少，韧性大，弹性强，适宜红烧、卤，较嫩的部分也可以炒。

(9) 米龙。位于牛尾根部，前接牛排，相当于猪的臀尖。肉质较嫩，外层有膜，适宜切丝或做牛肉饼，多用于炸、熘、炒等。

(10) 里仔盖。位于米龙下部，与猪的坐臀部相仿，肉质瘦