

大厨必读系列

实用烹调技法全图解

*Shiyong Pengtiao
Jifa Quanxue*

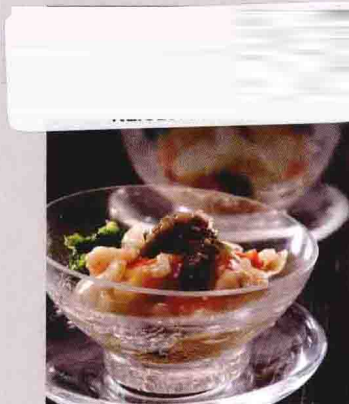
颜廷庄 窦洪波 双福 编著

中国纺织出版社

大厨必读系列

颜廷庄 窦洪波 双福 编著

实用烹调技法全图解



编 著：颜廷庄 窦洪波 双福

监 制：周学武

编创人员：周学武 侯熙良 王雪蕾 孙 鹏

常方喜 彭 利 费全勇 梅妍娜

孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤

赵聪欣 李华华 安伯旻 衣晓妮

王 芸 刘少博 于 浩 满江霞

张红胜 潘桂海

菜品制作：颜廷庄 窦洪波 孙超祖

工作人员：明立南 赵红杰 王兴克 石青华

于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英

孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹：

摄 影：双福 SF 文化·出品

装帧设计：

www.shuangfu.cn



中国纺织出版社

内容简介

本书是一本专为初学厨艺者准备的全面、实用的图解烹饪技法指导用书，全书共分四章，系统地介绍了基本刀工技法、基本食材加工技法、凉菜和热菜的烹饪技法。既侧重常用的厨师基本功和烹饪技法，更重视理论与实际相结合，多实例、多图详解展示相关内容，让初学厨艺者学习时不再凭空想象，是广大初级烹饪爱好者的必备参考读物。

本书附赠精美的DVD光盘，由经验丰富的厨师实景演示，让读者学习厨艺更直观、更轻松。

图书在版编目（CIP）数据

实用烹调技法全图解 / 颜廷庄，窦洪波，双福编著.

— 北京：中国纺织出版社，2013.8

（大厨必读系列）

ISBN 978-7-5064-9665-0

I. ①实… II. ①颜… ②窦… ③双… III. ①烹饪—方法—图解 IV. ①TS972.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第077433号

责任编辑：韩 婧

责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-67004461 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年8月第1版 第1次印刷

开本：889×1194 1/16 印张：8

字数：112千字 定价：58.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

Contents

第一章 基本刀工技法

刀工技法必知基础	6
常用的基本刀法	9
刀工基本成形	13
刀工特殊成形	19



第二章 基本食材加工技法

配菜	30
勺工	31
火候	31
干货原料的涨发	32
食材的初步熟处理	34
制汤	37
挂糊和上浆	38
勾芡	42

第三章 凉菜烹饪技法

拌	
生拌	
■冻粉拌瓜丝	44
熟拌	
■拌三鲜	46
酱拌	
■麻酱海参	47
糖醋拌	
■糖醋红丁	48



卤制	
■红卤鸽	49
炆	
水焯炆	
■海米炆芹菜	50
焯水促油炆	
■炆腰片	52
酥	
■硬酥鲫鱼	54
酱	
■酱猪手	55
腌	
盐腌	
■糖醋黄瓜条	56
醉腌	
■醉蟹(生醉)	58
腊	
■腊肠	59
油焖五香	
■油焖五香笋	60
冻	
■水晶鱼鳞冻	61
白煮	
■白斩鸡	62
卷	
■春卷	63
熏	
■熏鲑鱼	64

第四章 热菜烹饪技法

炒	
抓炒	
■抓炒里脊	66
生炒	
■生炒仔蟹	68
熟炒	
■回锅肉	69
滑炒	
■滑炒鸡丝	70
干炒	
■干煸牛肉丝	71



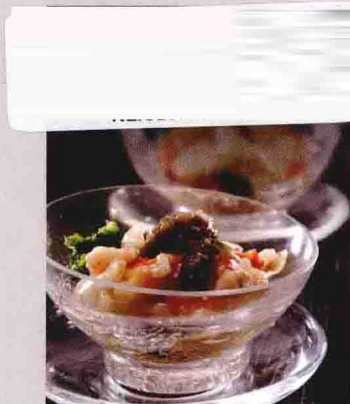
爆炒	
■爆炒鱼丁	72
清炒	
■清炒虾仁	74
软炒	
■软炒虾仁	75
熘	
糟熘	
■糟熘鱼片	76
焦熘	
■焦熘肥肠	78
软熘	
■五彩银丝	79
炸熘	
■糖醋里脊	80
炸	
软炸	
■软炸鸡脯	82
干炸	
■干炸响铃	84
酥炸	
■酥炸蹄筋	85
清炸	
■清炸鲜鱿鱼	86
纸包炸	
■纸包凤翅	87
烹	
炸烹	
■炸烹腰盒	88
煎烹	
■煎烹黄鱼	90
爆	
油爆	
■油爆双脆	92
盐爆	
■盐爆鸡肫	94
汤爆	
■汤爆虾片	96
葱爆	
■葱爆羊肉	97
煎	
煎汆	
■煎汆鲤鱼	98
瓢煎	
■瓢煎苦瓜	100

■煎烧鲈鱼	101
干煎	
■干煎虾碌	102
汆	
■清汆鱼丸	103
塌	
锅塌	
■锅塌豆腐盒	104
烧	
红烧	
■红烧黄花鱼	106
葱烧	
■葱烧蹄筋	108
干烧	
■干烧黄鱼	109
焖	
红焖	
■红焖丸子	110
黄焖	
■黄焖栗子鸡	112
拔丝	
■拔丝山药	113
扒	
白扒	
■白扒原壳鲍鱼	114
红扒	
■红扒肘方	116
霜	
■挂霜腰果	117
蒸	
粉蒸	
■粉蒸肉	118
清蒸	
■清蒸海参斑	120
蜜汁	
■蜜汁莲子	121
烩	
■椒油里脊丝	122
炖	
■清炖砂锅牛腩	123
涮	
■菊花锅	124
焗	
■盐焗鸡	126
煨	
■红煨牛肉	127
煮	
■煮干丝	128

大厨必读系列

颜廷庄 窦洪波 双福 编著

实用烹调技法全图解



编 著：颜廷庄 窦洪波 双福

监 制：周学武

编创人员：周学武 侯熙良 王雪蕾 孙 鹏

常方喜 彭 利 费全勇 梅妍娜

孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤

赵聪欣 李华华 安伯旻 衣晓妮

王 芸 刘少博 于 浩 满江霞

张红胜 潘桂海

菜品制作：颜廷庄 窦洪波 孙超祖

工作人员：明立南 赵红杰 王兴克 石青华

于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英

孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹：

摄 影：双福 SF 文化·出品

装帧设计：

www.shuangfu.cn

中国纺织出版社

内容简介

本书是一本专为初学厨艺者准备的全面、实用的图解烹饪技法指导用书，全书共分四章，系统地介绍了基本刀工技法、基本食材加工技法、凉菜和热菜的烹饪技法。既侧重常用的厨师基本功和烹饪技法，更重视理论与实际相结合，多实例、多图详解展示相关内容，让初学厨艺者学习时不再凭空想象，是广大初级烹饪爱好者的必备参考读物。

本书附赠精美的DVD光盘，由经验丰富的厨师实景演示，让读者学习厨艺更直观、更轻松。

图书在版编目（CIP）数据

实用烹调技法全图解 / 颜廷庄，窦洪波，双福编著.

— 北京：中国纺织出版社，2013.8

（大厨必读系列）

ISBN 978-7-5064-9665-0

I. ①实… II. ①颜… ②窦… ③双… III. ①烹饪—
方法—图解 IV. ①TS972.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第077433号

责任编辑：韩 婧

责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-67004461 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年8月第1版 第1次印刷

开本：889 x 1194 1/16 印张：8

字数：112千字 定价：58.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

Contents

第一章 基本刀工技法

刀工技法必知基础	6
常用的基本刀法	9
刀工基本成形	13
刀工特殊成形	19



第二章 基本食材加工技法

配菜	30
勺工	31
火候	31
干货原料的涨发	32
食材的初步熟处理	34
制汤	37
挂糊和上浆	38
勾芡	42

第三章 凉菜烹饪技法

拌	
生拌	
■冻粉拌瓜丝	44
熟拌	
■拌三鲜	46
酱拌	
■麻酱海参	47
糖醋拌	
■糖醋红丁	48



卤制	
■红卤鸽	49
炆	
水焯炆	
■海米炆芹菜	50
焯水促油炆	
■炆腰片	52
酥	
■硬酥鲫鱼	54
酱	
■酱猪手	55
腌	
盐腌	
■糖醋黄瓜条	56
醉腌	
■醉蟹(生醉)	58
腊	
■腊肠	59
油焖五香	
■油焖五香笋	60
冻	
■水晶鱼鳞冻	61
白煮	
■白斩鸡	62
卷	
■春卷	63
熏	
■熏鲢鱼	64

第四章 热菜烹饪技法

炒	
抓炒	
■抓炒里脊	66
生炒	
■生炒仔蟹	68
熟炒	
■回锅肉	69
滑炒	
■滑炒鸡丝	70
干炒	
■干煸牛肉丝	71



爆炒	
■爆炒鱼丁	72
清炒	
■清炒虾仁	74
软炒	
■软炒虾仁	75
熘	
糟熘	
■糟熘鱼片	76
焦熘	
■焦熘肥肠	78
软熘	
■五彩银丝	79
炸熘	
■糖醋里脊	80
炸	
软炸	
■软炸鸡脯	82
干炸	
■干炸响铃	84
酥炸	
■酥炸蹄筋	85
清炸	
■清炸鲜鱿鱼	86
纸包炸	
■纸包凤翅	87
烹	
炸烹	
■炸烹腰盒	88
煎烹	
■煎烹黄鱼	90
爆	
油爆	
■油爆双脆	92
盐爆	
■盐爆鸡肫	94
汤爆	
■汤爆虾片	96
葱爆	
■葱爆羊肉	97
煎	
煎汆	
■煎汆鲤鱼	98
瓢煎	
■瓢煎苦瓜	100

■煎烧鲑鱼	101
干煎	
■干煎虾碌	102
汆	
■清汆鱼丸	103
塌	
锅塌	
■锅塌豆腐盒	104
烧	
红烧	
■红烧黄花鱼	106
葱烧	
■葱烧蹄筋	108
干烧	
■干烧黄鱼	109
焖	
红焖	
■红焖丸子	110
黄焖	
■黄焖栗子鸡	112
拔丝	
■拔丝山药	113
扒	
白扒	
■白扒原壳鲍鱼	114
红扒	
■红扒肘方	116
霜	
■挂霜腰果	117
蒸	
粉蒸	
■粉蒸肉	118
清蒸	
■清蒸海参斑	120
蜜汁	
■蜜汁莲子	121
烩	
■椒油里脊丝	122
炖	
■清炖砂锅牛腩	123
涮	
■菊花锅	124
焗	
■盐焗鸡	126
煨	
■红煨牛肉	127
煮	
■煮干丝	128



第 章

基本刀工技法

- ◎刀工技法必知基础
- ◎常用的基本刀法
- ◎刀工基本成形
- ◎刀工特殊成形

刀工技法必知基础

刀工技法的重要作用

刀工不仅能决定原料的成形，还在其他多个方面影响着菜肴的制作。

◆便于食用

大块、整只的原料不便食用，如果能用精湛的刀工处理烹饪原料，食用会更为方便。

◆便于烹调

用于烹饪的原料多而广，性质各异。刀工就应因材而异，因材而作。例如，牛肉纤维较老，刀工加工时应顶丝而作，这样能使原料成熟快且口感鲜嫩。

◆便于入味

孔子曰：食不厌精，脍不厌细。例如油爆肚菜，如果没有细腻的刀工处理，很难口感清爽，脆味香浓。

◆改变原料的形状，增加美观度

经刀工处理后的烹饪原料，千姿百态，形态逼真，美观且增加食欲。



常用刀具及保养

◎常用刀具

用于刀工中的刀具种类较多，常用刀具一般包括如下几种。

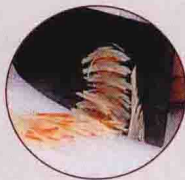
切刀

切刀又称厨师刀，它是加工鲜嫩、无骨的动植物、蔬菜等烹饪原料的必备刀具之一。



挑选注意

南方厨师在选用时一般以刀身薄、窄，刀刃锋利且轻便者居多。北方厨师一般选用刀背厚、刀体宽大的刀，这种刀钢火纯正坚硬耐用，刀体较重。两种刀都要求刀尖必须成直角 90° ，刀刃锋利无残缺。



应用范围

既用于将原料切成片、丝、条、丁、块等形状，又用于加工略带小骨头或质地稍硬的原料。

砍刀

砍刀刀身厚，整体刀身重量较大。

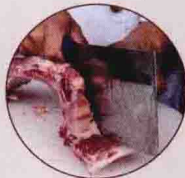


挑选注意

好的砍刀虽然刀背和刀刃较厚，但刀刃锋利。

应用范围

是加工带骨、冰冻、坚硬大型烹饪原料的刀具之一，如猪头、鸡、鸭、鹅、排骨等。



尖刀

尖刀的刀形前尖后宽，基本呈三角形，重量较轻，它是烹饪原料中分档取料、特殊花刀造型时的主要刀具之一。



应用范围

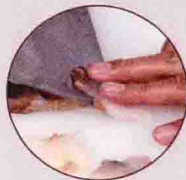
适用于剔除动物性原料的筋膜、骨头，剥离原料的皮、毛、杂质以及剖鱼等。

片刀

片刀的重量较轻，刀身较薄，刀口锋利，使用灵活方便，有针对烤鸭和羊肉的专用工具——烤鸭刀、羊肉片刀。

应用范围

主要用于将原料加工成片、条、丝等形状。



◎ 刀具保养

用于刀工中的刀具，必须经常保持锋利，不钝不锈，只有这样，才能确保经刀工处理后的原料整齐、利落、美观、均匀。

刀的保养方法

刀用完后必须用清洁的抹布擦去水分和污物。



长时间不用的刀，应在表面涂上一层油，以防止生锈。

刀使用完以后，必须有固定的地方存放，以防止损伤。

磨刀的方法

事先准备

磨刀前先要把刀面上的油污清洗干净，再把磨刀石安放平稳，以前面略高为宜，磨刀石旁边放一盆清水。



磨刀步骤



1. 双脚自然分开，胸部略微前倾，右手持刀，刀尖顶住左手手心。



2. 按住刀面的前端，刀口向外，平放在磨刀石上，两手要按稳以防脱手。



3. 将刀面紧贴磨刀石，后部略翘起，先向前磨，再向后磨，用力要均匀。



4. 在刀面上淋水。



5. 前推后拉，视磨刀石面起沙浆时再淋水。



6. 刀的两面以及前后中部都要均匀磨到。



7. 磨完后，用清水洗净、擦干。

检查是否磨好



1. 将刀刃朝上，放在眼前观察，如果刀刃上看不见白色的光亮，表明刀已经磨好。

2. 也可用手指稍试，但一定要注意安全。



刀工操作的基本要领

◎ 用刀的基本方法

右手持刀，以拇指与食指捏住刀箍，全手握住刀柄，握刀时手腕要灵活而有力。左手控制原料，随刀的起落而均匀地向后移动。刀的起落高度一般以刀刃不超过手指的中节为宜。总之，右手落刀要准，左手持物要稳，两手的配合要协调而有节奏。



掌握正确的用刀方法是熟练运用各种刀法的基础，尤其是手腕的动作、双手的配合等方面，应通过不断的练习来提高操作技能。

◎ 刀工的基本操作姿势

刀工的基本操作姿势，主要从既能方便操作，有利于提高工作效率，又能减少疲劳，有利于身体健康等方面来考虑。

一般情况下，操作时，双脚要自然分开站稳，上身略向前倾，胸稍挺，不要弯腰曲背，目光注视菜墩上双手操作的部位，身体与菜墩应保持一定的距离，菜墩放置的高度，应以方便操作为准。手腕动作需要双手的配合，持久的臂力与腕力，持久的体力等，主要是靠不断锻炼和练习来达到的。



◎ 刀工操作的基本要求

◆ 操作时精力集中，注意安全

刀工是比较细致而且劳动强度较高的手工操作，使用的工具又是利器，稍有不慎，就会发生刀伤事故，所以操作时应高度集中注意力，注意安全。

◆ 刀法娴熟，并能正确地运用

要采用正确的操作姿势，并熟练掌握各种刀工、刀法，在实际运用中，多思考。

◆ 注意饮食卫生，生熟分离

生熟原料的加工要分墩、分刀进行，注意卫生，严防细菌交叉。

◆ 强健体魄，自如操作

平时要注意锻炼身体，要有健康的体格和持久的臂力和腕力，在操作时眼、脑、身、四肢与刀工要配合一致。

◎ 刀工操作的进阶要求

◆ 要与原料密切配合，适应烹调的要求

根据原料的不同性质和烹调的不同要求进行刀工操作，并在烹调时掌握好火候，这样才能使烹调出的菜肴符合色香味形俱佳的要求。

◆ 经过刀工处理的原料，形状要整齐、均匀、利落

经过刀工处理的每一种原料，都应整齐划一，粗细厚薄均匀，大小相等，长短一致，且清爽利落。否则，不但会影响成品的美观，而且还会影响口感。



◆ 经过刀工处理的原料，应当有助于美化菜肴的形态

在进行刀工处理时就要考虑到各种原料在形状上的配合，突出菜肴原料的形态美，这样才能增进人们食欲。



◆ 合理使用原料，达到物尽其用

合理使用原料，是烹饪的一条重要原则，落刀前心中就要有数，务必使各种原料都能充分利用，节约原料，达到物尽其用的目的。



常用的基本刀法

所谓的刀法是使用刀的各种技法，也就是将烹调原料加工成一定形状时所采用的各种不同方法的行刀技法。要想运刀自如娴熟，就要学会刀法，这样才能在切制原料时稳、准、快、巧、美，使形态变化无穷。

直刀法

直刀法，又称直切法，是指刀刃与菜墩或菜墩上所切制的原料成直角的切法，包括切、剁、砍等。

切

通常分为直切、铡切、锯切、滚料切。

直切（跳切）

直切可分为推切和拉切。

常用指数：★★★★★

可用刀具：切刀

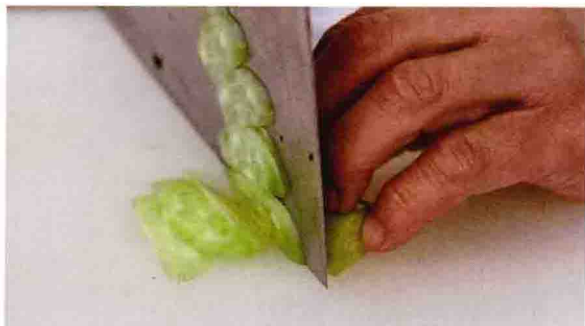
适宜食材：一般是无骨脆嫩的原料

操作方法



推切常用来切一些小而薄的原料。手握刀柄由上而下，一刀一刀地推切过去而不向后拉，如切土豆片等，反之则为拉切。

成品展示



直切黄瓜片。

铡切

常用指数：★★★

可用刀具：切刀

适宜食材：熟蛋类

操作方法



1. 铡切指的是右手握住刀柄，左手掌心握住刀的前部顶端。刀尖放在菜墩上，刀的后部抬起。



2. 对准要切原料部位，双手交替用刀铡切下去。

成品展示



铡切松花蛋。

锯切（推拉切）

常用指数：★★★★★

可用刀具：切刀

适宜食材：如肉块等

操作方法



成品展示



锯切是推切和拉切的综合切法。

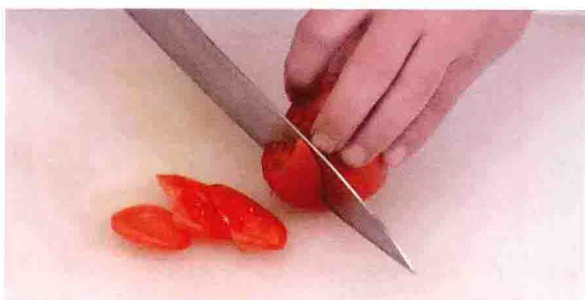
滚料切

常用指数：★★★★★

可用刀具：切刀

适宜食材：略脆性的蔬菜类

操作方法



切制时，切一刀原料向后滚一个角度，再切一刀，再滚料一次。

成品展示



滚料切西红柿、笋。

剁

常用指数：★★★★★

可用刀具：切刀或砍刀

适宜食材：肉类、蔬菜类

操作方法



是指将无骨的原料剁成细末，有骨的原料剁成块、段的一种刀法。如剁饺子馅、剁排骨。

成品展示



砍

常用指数：★★★★★

可用刀具：切刀或砍刀

适宜食材：带骨的原料

操作方法



砍通常是左手按稳原料，右手用刀紧握刀柄用力对准原料的部位快砍下去。

成品展示



砍排骨。

平刀法

平刀法是刀面与菜墩接近平行的一种刀法，一般可分为推拉片、上下料片和抖刀片。

推拉片

常用指数：★★★★

可用刀具：切刀或片刀

适宜食材：肉类

操作方法



推拉片是将刀刃推进原料的 2/3 后再向后拉过，片断原料。

成品展示



例如片肉片，再切肉丝。

上料片与下料

常用指数：★★★★

可用刀具：切刀或片刀

适宜食材：肉类

操作方法



1. 将刀刃放平和原料平行。



2. 一刀片到底。



3. 如刀在材料之上，为上料片，反之则为下料片。

成品展示



片肉片。



抖刀片

常用指数：★★★★

可用刀具：切刀或片刀

适宜食材：肉类等无骨的原料

操作方法



将原料用左手按稳，右手持刀平行推进后再上下抖动片进去，能美化原料的形状。

斜刀法

斜刀法是刀面和菜墩或原料成小于 90° 角的一种方法。一般可分为斜刀片、反刀片。

斜刀片（坡刀片、抹刀片）

常用指数：★★★★

可用刀具：切刀或片刀

适宜食材：质地有韧性的材料

操作方法



将左手按稳原料，右手持刀，刀刃与原料成 45° 左右的角，片下去即可。

成品展示



片海螺肉。

反刀片

常用指数：★★★★

可用刀具：切刀或片刀

适宜食材：质地韧性的材料

操作方法



它和斜刀片相反，刀刃向外，刀面压在左手四肢关节处，轻轻推进原料。

成品展示



片肉片。