

# 烹饪技术中刀工技能的训练策略

黎江明

(广西城市职业大学, 广西 岑溪 543218)

**摘要:** 随着我国现代社会的不断发展, 饮食行业对相关从业人员的要求越来越高。中国菜系的种类丰富, 做法多样, 对刀工的要求也十分严格。那么我们在烹饪技术教学的过程中, 要对刀工技能进行科学的训练。基于此, 本文通过深入探究烹饪技术中刀工技术的训练策略, 以期对烹饪技术专业课程教学活动质量的提升提供一些有价值的参考。

**关键词:** 烹饪技术; 刀工技能; 训练策略

在现代烹饪行业不断发展的过程中, 刀工是每一个从业者的基本功, 直接关系到菜品的质量。在传统的中国饮食行业中有“七分刀工, 三分火候”的说法, 由此可见刀工在烹饪工作中是极为重要的。

## 一、刀工的主要作用

在烹饪技术中刀工的作用主要体现在以下几个方面:

### (一) 便于菜品的烹调

不同菜品具有不同的烹制要求, 主要根据制作者选择的原料、加工的过程和火候的调控着三个因素。而在菜品制作过程中, 刀工直接影响着原料的加工, 如果在刀工方面出现问题, 势必会导致很多菜品的烹调工作难以为继。

比如我国的传统菜品“生炒鸡球”, 十分考研制作者的刀工: 制作者需要通过刀工将肌肉片成薄片, 并且在上面可出花纹, 才能够为后续的制作奠定基础。

### (二) 便于菜品的入味

在烹饪的过程中, 菜品的调味不仅仅要立足于原材料的特点和烹制需求, 同时也立足于原料的加工。原材料经过刀工处理成为丁、丝、片、块等不同的形状, 同时在一些原材料上课上花纹能够有效提升入味的效果, 能够节省烹调时间并提升烹调效果。比如我国传统的“烧方肉”“南乳扣肉”等菜品的制作, 都需要制作者较强的刀工。

### (三) 是造型上美观

食物的材料经过刀工的处理, 可以将不同菜品的处理为规格一一致、均匀统一的菜品, 相对来说整齐美观, 菜品制作过程中需要制作者通过雕刻、拼摆和造型的方式提升菜品质量, 这些流程往往需要更深厚的刀工。因此, 刀工是影响菜品造型美观的重要因素。

## 二、烹饪刀工的基本要求

### (一) 要注意大小相同、长短一致、薄厚均匀

在加工原材料的过程中要注意大小相同、长短一致、薄厚均匀的原则, 这样不仅能够使菜品入味均衡, 同时还能够使菜品的形状美观。很多学生在烹饪过程中刀工不熟练, 就会导致成品的味道不均, 受热不均匀导致口感大打折扣, 同时也会存在成品不美观的弊端。

### (二) 要做到轻重适宜、下刀干净利落

根据不同的材料选择不同的刀工, 要做到轻重适宜、下刀干

净利落。由于不同事物材料的性质和纹路不同, 有时候即便是同一种原料, 特别是肉类也存在老嫩不同的情况, 所以在改刀的过程中要根据原材料的特点进行, 比如鸡肉我们要顺纹切, 而牛肉需要横纹切。

如果不遵循这样的原则, 就会导致牛肉难以嚼烂, 鸡肉在烹调过程中易碎。同时, 在下刀过程中要轻重适宜, 该切断的地方要切断, 改连接的地方要略过。

特别是针对片、丁、块、丝等需要做到一刀两断, 针对肉类需要切断的, 要注意不能“肉断筋连”, 针对需要做花刀的材料, 比如油泡鱿鱼等需要均用力, 掌握好下刀的分寸, 以保证菜品的整齐美观。

### (三) 要做到主次分明

中国传统菜肴需要主料和辅料的相互搭配, 很多辅料具有调味、美化菜品的作用。但是辅料主要服务与主料, 因此, 辅料的形状要和主料相协调, 无论是块、丁还是丝、条, 在下刀制作的过程中都要小于主料。

在下刀过程中要适应菜品的制作过程, 服从菜品的烹调方法、烹饪过程中所需要的火候。例如, 针对需要炒和油泡的菜品, 由于制作过程中需要猛火, 烹饪所需要的时间较短, 入味也比较快, 因此我们在下刀的时候要将原材料切得小一点、薄一点, 而采用炖或者焖的方式需要时间较长, 因此我们在下刀过程中可以将切的大一些厚一些。

## 三、烹饪技术中刀工技能训练的方法选择前提

### (一) 烹饪训练中刀工训练选用原则

#### 1. 形成针对性选择

无论我们在教学过程中对学生进行何种刀工训练, 都要清楚不同刀工的性质和用途, 这是开展刀工训练的必要前提。因此我们在开展刀工训练活动之前, 要为学生讲解清楚刀工练习的重要性和必要性。

比如, 在采用持续训练法开展刀工训练活动的过程中, 重点教学内容为学生用刀姿势和技术动作, 主要培养学生在使用刀的过程中左右手的协调能力, 以及刀距和行刀动作的速度, 主要训练目的在于巩固学生的刀工综合能力, 提升学生的动作质量。所以持续训练法应该在讲解完刀工技术之后开展, 否则就会降低学生的训练效果。

#### 2. 立足于学生实际

不同的学生在对整体的刀工知识学习和训练实践能力上存在个体化的差异, 因此我们要对学生的实际学习能力和刀工知识形成整体性的把控, 针对性的选择整体指导或者个别指导的方式, 并做好练习活动难度的设计。

因此, 我们在开展刀工培训的过程中要充分考虑实训场地、学生人数、学习基础、训练市场、工具质量、原材料特点等等因素, 立足学生实际开展刀工训练活动, 推动训练活动质量的提升。

## （二）刀工训练中的注意事项

### 1. 要保证训练工作的质量

在开展刀工训练工作的过程中，要保证训练工作的质量，根据俄国学者巴普洛夫的条件反射学原理，新动作的建立需要不断的刺激形成肌肉记忆，那么在实际的刀工训练工作中，只有组织学生开展反复练习，学生才能够对动作技术形成巩固。

所以我们在实际的刀工训练过程中，要保证刀工训练的时间、组数和次数，每教学一项新的刀工技术，就要指导学生进行反复练习，从而提升刀工训练活动的科学性。

### 2. 突出训练重点，兼顾训练工作的全面性

在刀工训练的过程中，要突出训练重点，同时兼顾训练工作的全面性。为了提高刀工技术训练活动质量，推动学生刀法应用能力的发展，在选择实训材料的过程中我们可以选择一些韧性较强的动物性材料，开展“推切”“下片”等刀法的训练活动，推动学生下刀、手指移动和材料固定等综合能力的提升。

在此过程中要强化重点训练，比如在开展“推切”刀法训练的过程中，就要提高学生的“推动”的本领，而开展“下片”的技法训练，重点在于培养学生的手眼协调能力。这样，在突出重点训练的基础上兼顾其他技术的发展，才能够起到“兼收并蓄”的效果。

### 3. 刀工训练活动要逐渐提升难度

针对不同的技能要分阶段进行训练内容设计，根据各阶段能力发展的目标和学生对刀工技术的实际掌握程度，逐步提升训练难度，比如通过改变原材料的性质、增加学生的实际操作次数等方式来增强刀工训练活动的强度，对丝的粗细、片的薄厚或者块的大小等等形成严格的要求，要求学生以匀速下刀，在不断强化的训练过程中提升技术动作学习效果。

## 四、烹饪刀工训练活动的主要方法

### （一）持续训练法

这种方法又称为连续训练法，主要是指在一定的时间内，开展一定连续性的、具有一定强度的训练活动，比如在指导学生切土豆丝的时候，为了训练学生的耐力和稳定的刀法，我们可以采用直切法指导学生开展训练。

持续训练法的主要特点是学生的训练时间较长，并且训练内容较多，整体的练习强度较为稳定。这种训练方法往往在学生学习刀工技术的起始阶段。

在运用持续训练法开展刀工训练时，要主要指导学生控制好行刀速度，并且在原材料的选择上，无论是材料体积还是材料厚度都不宜过大，代用的原料（比如报纸条）等等在实际训练过程中让学生由一层切起，整体的宽度不超过3厘米。

持续训练法的这些特点能够有效刺激学生的手指、小臂和手腕，使学生在学习过程中充分体会刀工技术动作的要领、养成左右手协调能力，进一步提升学生的刀法操作动作质量，提升训练活动的实效性。长期的教学实践表明，学生在刀工技术学习的过程中，训练强度的大小直接影响着学生对刀工动作技术的掌握效果。

### （二）重复训练法

重复训练法是指学生在相对规定的条件下，按照不同的要求对某一项技术进行反复训练的方式。比如在指导学生开展“推动

刀法”的训练活动时，我们可以采用重复训练法，按照正确的推切技术动作和既定的练习时长，开展反复的推动刀法的练习活动。

重复训练法的主要目的在于帮助学生巩固和提升已经掌握好的动作技能。重复训练法需要学生进行大量的练习，在反复训练的过程中提高自身的左右手协调能力、手腕的力道和肩部的状态，从而养成良好的耐力和承受能力。在不断练习刀工技术的过程中，形成动作定型，对刀工技术进行熟练应用。

### （三）反馈训练法

反馈训练法是指我们在组织学生开展刀工教学活动的过程中，为学生具体指出正确或者错误的技术动作活动，提前让学生的了解联系目标的方式。

在反馈训练模式下，学生能够在不断训练的过程中对自身错误动作进行客观认知并进行及时的纠正。这样就能够在反复训练的过程中巩固正确的刀工动作，并抑制错误的动作。

### （四）模仿训练法

模仿训练法是指教师在刀工技术教学训练活动中，为学生展示出正确的动作示范，使学生在观看教师动作示范的过程中，形成模仿活动，在反复模仿联系的过程中对不同的刀工技术达到熟练的程度，正确有效地完成规范操作，并且使自身的动作更加连贯协调。这种教学方法主要应用于学生在刀工技术动作学习的初期。

### （五）间歇训练法

间歇训练法是指学生在进行刀法训练的过程中，经过一定的间歇休息时间，继续进行下一步的训练活动的方式。间歇训练法的特点在于每次的练习活动之间具有固定的休息时间。因为学生对不同的刀工技术动作的掌握主要立足于动作记忆，这些记忆痕迹需要一些固定的静止时期才能够巩固。那么在刀工练习过程中设计的间歇时间刚好满足了学生的学习需求。

此外课间休息时间能够使学生的手腕、肩部和手部劳累程度得到适当的恢复，防止学生在训练过程中因为疲劳过度导致下刀动作变形，从而进一步定型为错误的技术动作。在刀工训练过程中采用间歇训练法能够有效提升学生的行刀速度和双手的协调能力。

## 五、结语

综上，在开展刀工训练活动的过程中，我们不能只采用一种训练方法，而是要根据刀法技术动作的不同以及学生的个人学习能力，在不同的训练阶段采用不同的训练方法，从而为学生有效掌握、巩固、提升自身刀工技术奠定良好基础。

### 参考文献：

- [1] 黎江明. 勤加训练让刀工技术越来越熟练 [J]. 中国食品, 2020 (17): 85.
- [2] 谢文芳. 烹饪技术中刀工技能训练研究 [J]. 现代食品, 2020 (14): 33-35.
- [3] 李军. 烹饪技术中刀工技能的训练方法分析 [J]. 现代食品, 2019 (22): 35-37.
- [4] 杨宗亮. 烹饪技术刀工技能的训练方法与运用分析 [J]. 南方农机, 2019, 50 (18): 240-241.