生活智慧掌中宝 22

厨房刀功小窍门

CHUFANGDAOGONGXIAOQIAOMEN

生活智慧编委会 ⊙编著

让菜品『有模有样』

16 种常用的刀功技法

35 种常食蔬果的刀功技巧

26 种常食肉类的刀功技巧

22 种常用水产类刀功技巧



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝 22

厨房刀功小窍门

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





第一章 厨房刀功学问大

□握刀的正确方式 5
持刀手 5
按物手 5
□常用的刀功技法 5
切圆片法 5
切斜片法 6
扇形片法 6
切花刀法 6
刨刀法 6
削刀法 6
剜刀法 6
菊花刀 7
单刀剁 7
直刀劈 7
跟刀劈 7
拍刀劈 7
滚切法 8
正斜刀 8
反斜刀 8
推刀法 8

第二章 蔬果类刀功技巧

□南瓜 9
□圆白菜 10
□荷兰豆 11
□苦瓜 12
□大葱 13
□蒜瓣 14
□辣椒 15
□洋葱 16
□西芹 17
□长茄子 18
□牛蒡 19
□竹笋 20
□芋头 21
□双菇 22
□白萝卜 23



☐小芥蓝..... 24
☐冬瓜..... 25
☐大白菜..... 26
☐胡萝卜..... 27
☐土豆..... 28
☐子姜..... 29
☐青蒜..... 30
☐红薯..... 31
☐酸菜心..... 32
☐小黄瓜..... 33
☐豆薯..... 34
☐生菜..... 35
☐大头菜..... 36
☐豆腐..... 37
☐茭白..... 38
☐鲜香菇..... 39
☐油菜..... 40
☐芦笋..... 41
☐西红柿..... 42
☐青椒..... 43





第三章

肉食类刀功技巧

☐鸭肉片..... 44
☐剁烤鸭..... 45
☐剁鸭胸肉..... 46
☐剥鸭1..... 47
☐剥鸭2..... 48
☐猪肉块..... 49
☐鸡丁..... 50
☐布袋鸡1..... 51
☐布袋鸡2..... 52
☐鸡丝..... 53
☐鸡胸..... 54
☐鸡片..... 55
☐鸡腿..... 56
☐猪肉馅..... 57
☐猪肉片1..... 58
☐猪肉片2..... 59
☐猪排..... 60
☐猪肉丝..... 61
☐剁鸭肉..... 62
☐猪肚..... 63
☐羊排..... 64
☐羊肉片..... 65
☐牛肉丸..... 66
☐牛肉1..... 67
☐牛肉2..... 68
☐牛肉3..... 69
☐牛腩牛柳..... 70



☐牛排..... 71
☐猪板油..... 72
☐剁鹅肉..... 73

第四章 水产类刀功技巧

☐虾仁..... 74
☐草虾..... 75
☐罗非鱼..... 76
☐红鲟..... 77
☐草鱼..... 78
☐黄鱼..... 79
☐鳕鱼..... 80
☐花蟹..... 81
☐鲳鱼..... 82
☐鲈鱼..... 83
☐石斑鱼..... 84
☐白秋虾..... 85
☐章鱼..... 86
☐鲑鱼..... 87
☐鲍鱼..... 88
☐参类..... 89
☐鱿鱼1..... 90
☐鱿鱼2..... 91
☐墨鱼..... 92
☐龙虾..... 93
☐牛蛙、贝..... 94
☐鲷鱼..... 95



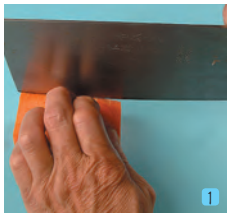
需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章 厨房刀功学问大

握刀的正确方式

持刀手

用大拇指及食指夹住靠近刀柄的刀面，其余三指握住刀柄，虎口朝刀背。


1

按物手

五指微弯，指尖向内朝手心，手指指关节朝外，指尖轻轻扶住材料（图1）。

常用的刀功技法

切圆片法

由于材料的种类、性质、用途各不同，所以切割技巧也会有所不同。若想切成圆片，可先将材料削成圆柱状，再用刀直切成片即可。适用于胡萝卜、白萝卜、黄瓜等圆柱状蔬菜（图2）。


2

切斜片法

将材料与刀成一定角度放置，然后直刀切成斜片即可。适用于小黄瓜、胡萝卜等蔬果，可随着角度大小切成不同斜度的斜片（图3）。



扇形片法

适用于竹笋、黄瓜等，先用刀将材料片成4等份，再直刀切成扇形片（图4）。



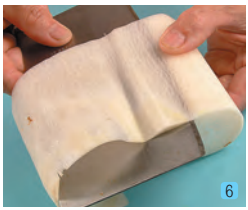
切花刀法

即在材料上切成图案或花纹，以增强美观；一般情况下，切花刀的深度应该为材料厚度的2/3左右，同时刻画时还应注意均匀整齐，切忌杂乱无章（图5）。



刨刀法

利用片刀以横批的方式削成薄片，可先将食材浸泡于盐水中，使其软化，以便于用刀削薄片。适用于黄瓜、胡萝卜、白萝卜等（图6）。



削刀法

将材料由上往下斜削，一般适用于竹笋、白萝卜等（图7）。



剜刀法

先把材料内部挖空，以便加入馅料，适

用于瓜果、洋葱、鸡、鸭、鱼等（图8）。


8

菊花刀

先将材料切成一条条平行刀纹，但不可切断，再直角横切一条条平行刀纹，仍不切开，即如菊花样（图9）。


9

单刀剁

一手扶稳食材一手持刀，刀身垂直砧板上下起落，将材料切断，操作法如直刀切，只是抬刀较高，用力较大；然后以单手持刀，适宜将原料剁成蓉或末（图10）。


10

直刀劈

直刀劈又称为砍，持厚重的刀，对准材料垂直劈下，这种刀法适用于带骨、体积大而且坚硬的材料（图11）。


11

跟刀劈

适用于不易一刀劈断的材料，如蹄髈、火腿等。先将刀垂直切入欲劈开的部位，让刀刃与材料紧紧结合；然后手紧握刀子，一手扶住材料，双手同时高举，再一起重重放下，重复几次这个动作，直到材料被劈断为止（图12）。


12

拍刀劈

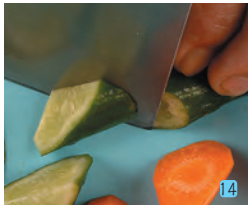
适合劈圆形或不易定位的材料，劈时先将刀刃垂直劈入欲劈的位置，刀不动，一手

紧握刀柄，另一手用力敲拍刀背，至材料被切断为宜（图13）。



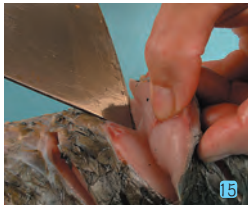
滚切法

每切完一刀，便将原料滚动一次，滚动的角度应一致，才能使形状保持一致，适用长条的圆柱或近似形状的脆性材料，如萝卜、茄子、黄瓜、马铃薯等（图14）。



正斜刀

一手按住欲切的位置，一手持刀，刀身倾斜，刀背向外，刀刃向身体，刀刃切入材料后向身体方向切片，将材料切成所需的厚薄度，如切鱼片、猪肝、猪腰（图15）。



反斜刀

切割时一手按住材料，一手持刀，刀背向身体，刀刃向外，刀身倾斜，向身体外片切，将材料切成厚片，如切芹菜就可以用这种刀法（图16）。



推刀法

一手按住材料表面，一手持刀，刀身依旧与砧板平行，以刀刃的前半段横切入材料，再以刀身向前（往刀尖的方向）推出，将材料切成大片。这种刀法适合将柔软而有韧性或酥性的材料切成大片，如熟笋片、榨菜片等（图17）。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二章 蔬果类刀功技巧



南瓜



切丝

推荐菜谱

脆炒南瓜丝

步骤



1.将南瓜表皮用清水洗净，再将表皮去除（图1）。



2.利用大汤匙将子去除，切片后再切丝（图2）。

圆白菜



手掰

推荐菜谱

韩国泡菜

步骤



1.圆白菜洗净后，将枯萎的叶子去除（图1）。



2.切去尾端（图2）。



3.前段分成两等份，用手剥开（图3）。



4.也可将菜蒂头取出，其余切丝，做炒面（图4）。

荷兰豆



切段

推荐菜谱

清炒荷兰豆

步骤



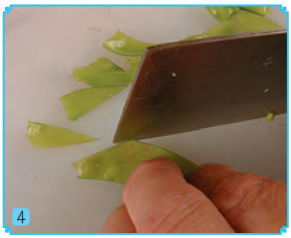
1.准备新鲜的荷兰豆，并将荷兰豆用清水洗干净（图1）。



2.荷兰豆上端的蒂头摘去，筋撕去（图2）。



3.再将荷兰豆尾端也同样撕去（图3）。



4.最后将荷兰豆用刀切成菱形（图4）。

苦瓜



切薄片

推荐菜谱

咸蛋苦瓜

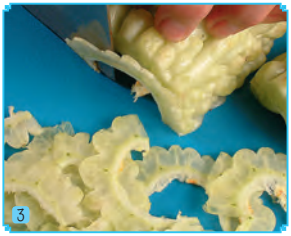
步骤



1.洗净后，去除头尾，切成两半（图1）。



2.用大汤匙将苦瓜子全部去除（图2）。



3.将一半的苦瓜切成0.1厘米厚的薄片（图3）。



4.可将苦瓜切成3厘米长的菱形块，做排骨苦瓜汤（图4）。

大　葱



切葱结花

推荐菜谱

烤鸭

步骤



1.大葱洗净后，用剪刀剪去大葱头部（图1）。



2.选择中型葱4～5根，用直剁刀法切取葱白（图2）。



3.用刀身轻轻地拍出葱花的感觉（图3）。



4.也可用刀切成两端都开葱花（图4）。

蒜瓣



切末

推荐菜谱

蒜末拌黄瓜

步骤



1.使用雕花刀将蒜皮由头部硬处向尾剥去（图1）。



2.将大蒜瓣洗净后，再用刀切成片（图2）。



3.将蒜片用刀切成丝，再切成末（图3）。



4.完整大蒜也可洗净后拍扁，除蒜皮，再剁成末（图4）。

辣　椒



切块

推荐菜谱

辣椒爆炒肉片

步骤



1.辣椒洗净后，将蒂头去除，再对剖成两片（图1）。



2.用刀背将辣椒子刮除干净（图2）。



3.将去子的辣椒切成1.5厘米长的小段（图3）。



4.也可切成菱形片，用来炒菜（图4）。

洋 葱



切丝

推荐菜谱

洋葱牛肉丝

步骤



1.用刀从尾端向前拉下，剥去外皮（图1）。



2.将洋葱的头部和尾部分别切去（图2）。



3.将洋葱直刀从上而下切成两半（图3）。



4.取半个洋葱，斜刀切成洋葱丝（图4）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com