

快乐
烹饪

美味诱惑



Spicy Dishes

麻辣过瘾 风味菜

典尚文化工作室 编著

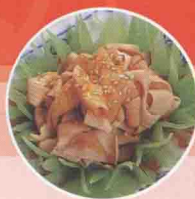
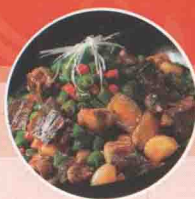


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



美味诱惑

麻辣过瘾 风味菜



典尚文化工作室 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

麻辣过瘾风味菜 / 典尚文化工作室编著. —北京：电子工业出版社，2012.1
（快乐烹饪 美味诱惑）

ISBN 978-7-121-15264-1

I. ①麻… II. ①典… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第242810号

责任编辑：张晓真

特约编辑：陈 皓

印 刷：中国电出版社印刷厂

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：192千字

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：18.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

CONTENTS

015

畜肉类

- 016 美味粉蒸肉
- 017 凉粉白肉
- 017 芋头扣肉
- 018 蒜香白肉卷
- 018 家乡回锅肉
- 019 辣子粉蒸肉
- 020 侧耳根脆耳丝
- 020 胡萝卜烧丸子
- 021 尖椒烩猪耳
- 021 海白菜烧猪耳
- 022 竹笋老腊肉
- 023 红袍扒猪脸
- 023 豆瓣肘子
- 024 香辣霸王肘
- 024 香卤鸡肘
- 025 芋儿烧排骨
- 026 鸿运猪手
- 026 焖辣香猪手
- 027 泡菜蹄花
- 027 辣豉排骨
- 028 孜然排骨
- 028 风味仔排
- 029 椒麻脆肚丝
- 029 干豇豆拌肚丝
- 030 泡椒脆肚
- 030 青笋烧肥肠
- 031 烧辣椒拌肚条
- 031 泡椒肠头
- 032 香辣肚片
- 032 辣子脆肠
- 033 陈皮脆肠
- 033 蒜香辣味肠
- 034 血旺香白
- 034 豆瓣俐子
- 035 风味仔肝
- 035 贡菜腰片
- 036 辣椒小炒
- 036 酸汤肥牛
- 037 干煸牛肉丝
- 037 枯藤煎牛柳
- 038 龙须牛肉
- 038 鲜笋烧牛肉
- 039 麻辣牛肉
- 039 水煮牛肉
- 040 麻辣牛筋





040 野鸡红牛肉丝

041 麻辣牛肚

041 肥牛豆脑

042 过桥百叶

043 香辣黄牛蹄

043 辣子脆皮牛柳

044 红油黄喉

044 泡椒羊杂

045 手撕羊腿

045 烤羊排

046 酥烤羊腿

046 牙签粉蒸羊肉

047 川式炸羊腿

047 白切羊肉卷

048 糟椒羊肉

048 粉蒸羊肉串

049 跳水羊肉

049 薄饼孜然羊肉

050 石爆羊排

050 农家蘸水兔

051 双笋鲜辣兔

051 干豇豆芝麻香兔

052 水煮兔

052 泉水兔

053 泡椒仔兔

053 酱爆兔花

054 西芹香辣兔

054 泡椒兔花

055 脆椒兔

055 花椒醉玉兔

056 辣味兔腰

056 蒜蛋烩仔兔

057 农家烧兔腿

057 土豆烧狗肉

058 鲜花椒焖地羊

058 孜然狗排

059 干豇豆烧狗肉

059 藿香狗肉

060 烧烤狗腿

061

禽肉类

062 五香脆皮鸡

063 家常鸡

063 口水鸡

064 串烧鸡

064 火锅鸡

065 蕨粉拌土鸡

065 薯条串串鸡

066 筒筒笋烧土鸡

066 青椒炆拌鸡

067 青椒煸仔鸡

067 豉椒鸡片

068 香辣片片鸡

068 麻花香辣鸡

069 番茄辣酱鸡

069 秧盆拌鸡块

070 竹笋剁椒鸡

070 怪味鸡片

071 歌乐山辣子鸡

071 油豆腐鸡

072 泉水鸡

072 泡凤爪

- 073 什锦凤爪
- 073 可乐鸡翅
- 074 麻辣干收翅
- 074 家常凤冠
- 075 烟笋煮鸡杂
- 075 泡椒鸡肾
- 076 陈皮鸡肾
- 076 凤衣戴菜
- 077 干锅魔芋烧鸭
- 077 神仙馋嘴鸭
- 078 五味鸭
- 078 锅仔苦笋麻鸭
- 079 川式香辣鸭腿
- 079 蚕豆烧鸭掌
- 080 麻花鸭掌
- 080 青椒鸭掌
- 081 村姑煎锅舌掌
- 081 水饺烩鸭舌
- 082 辣子脆皮鸭舌
- 082 宫保鸭舌



- 083 酸辣鸭血
- 083 美极鸭下巴
- 084 香辣鸭下巴
- 084 香辣鹅翅
- 085 辣酱鹅掌
- 085 干豇豆拌鹅肫
- 086 烧青椒拌鹅肠
- 086 糍粑辣椒拌鹅肠
- 087 笋花嫩鹅肠
- 087 豆瓣鹅肠
- 088 子姜爆乳鸽
- 088 口福乳鸽
- 089 串烤鸽脯
- 089 香辣仔鹌
- 090 乡间爆鸽肚

091

水产类

- 092 泡椒童子鱼
- 093 川芎香辣乌鱼片
- 093 活烧花鲢
- 094 麻香耗儿鱼
- 094 飘香沸腾鱼
- 095 丁香鲳鱼
- 095 串串青鳉
- 096 糊辣青鳉
- ~~096~~ 松子鳊鱼花
- ~~097~~ 子姜爆花枝
- 097 椒麻鲢花





- 098 干煸鱿鱼须
- 098 炆香鱿鱼须
- 099 果仁爆鳝背
- 099 香辣鳝丝
- 100 椒麻墨鱼仔
- 100 炆锅泥鳅片
- 101 泡椒鱼皮
- 101 酸辣鱼冻
- 102 陈香银鳕鱼丝

- 102 豆花鱼片
- 103 生爆甲鱼
- 104 鲜椒泥鳅
- 104 家常裙边
- 105 川椒小龙虾
- 105 干烧东海大明虾
- 106 老妈辣子虾
- 106 香辣虾
- 107 麻辣沙滩虾
- 107 川式椒盐虾
- 108 水煮花蟹
- 108 青花椒辣螃蟹
- 109 状元蟹
- 109 班指烧肉蟹
- 110 紫砂焖肉蟹
- 110 野山椒爆蟹
- 111 孜然牛蛙
- 111 干煸牛蛙
- 112 特色鲜椒蛙
- 112 辣味蛋黄蛙
- 113 野山椒焖牛蛙
- 113 香辣牛蛙
- 114 麻花牛蛙
- 114 香辣海螺
- 115 香辣田螺
- 115 豉椒圣子皇
- 116 川椒花甲
- 116 泡椒鲜贝

117 ➤

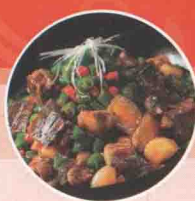
素菜类

- 118 佛手瓜片
- 118 剁椒干黄瓜
- 119 家常茄子
- 119 咸鱼烧茄子
- 120 圆菇爆青椒
- 120 家乡米凉粉
- 121 尖椒炒藕片
- 121 山椒芋丝
- 122 炆炒芦笋尖
- 122 椒盐花生
- 123 泡椒芋脯
- 123 青椒炒鸡蛋
- 124 红椒炒鸡蛋
- 124 红油金瓜丝
- 125 芥末白菜
- 125 辣子竹笋
- 126 青椒滑菇
- 126 香辣棒棒
- 127 鱼香酥豌豆
- 127 麻婆豆腐
- 128 家常豆腐
- 128 麻辣素鸡



美味诱惑

麻辣过瘾 风味菜



典尚文化工作室 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

麻辣过瘾风味菜 / 典尚文化工作室编著. —北京: 电子工业出版社, 2012. 1
(快乐烹饪 美味诱惑)

ISBN 978-7-121-15264-1

I. ①麻… II. ①典… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242810号

责任编辑: 张晓真

特约编辑: 陈 皓

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8 字数: 192千字

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 18.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



麻辣过瘾风味菜

Spicy Dishes

总有一种味道，让我们铭心刻骨地体会被征服的痛与快乐，那就是川菜的味道。

一、让麻辣占领全世界

从历史上看，1700多年前的史书《华阳国志》就有关于四川人“好滋味”、“尚辛香”的记载。虽然那时的“辛香”主要是指花椒、姜、茱萸和大蒜，但“好滋味”三字道出了四川人对烹饪的热衷和对生活的热爱。这种食不厌精的生活追求，正是川菜得以形成和发展的内在力量。

两宋时期，川味饭店就在北宋的都城东京（今开封）和南宋的都城临安（今杭州）营业，并为众人所知。

现代意义上的川菜（即以麻辣为特征的川菜），则形成于明末清初“湖广（以湖南、湖北、广东、广西为主）填四川”以后。比较可靠的结论是，辣椒进入四川，几乎与这次大移民在同一时期。少数土著“尚辛香”的传统与移民潮带来的各地菜风、食材，“五方杂陈”，再遭遇地理、气候、物产的综合作用，逐渐形成了我们今天的川菜。

现代川菜，历史虽短，但海纳百川，影响巨大。

现代川菜咸、甜、酸、辣、苦各味俱全，更有多达30多种复合味型，可以说基本囊括了中国菜的味型。特别是1996年开始的新川菜运动，除了向内从民间家常菜发掘自然鲜香的美味外，更是加大了对外来调味品的研究与开发吸收，创新了川菜味型。“一菜一格”、“百菜百味”，进一步扩大了川菜菜系对于更多人的适应性和可选择性。

当然，除了这种广泛的适应性，还有一种东西才是令川菜摧城拔寨的关键所在，这就是麻辣。对于那些习惯了本土味的食者而言，从审美心理学来说，辛香的麻辣无异为他们提供了最好的味觉转换。麻辣的冲击力源于辣椒、花椒中天然含有的一种叫Capsinacin的物质。它有麻痹神经的作用，它甚至能超越味觉的层面直达人的神经系统促其兴奋，能让人越吃越上



瘾。而“上瘾”的东西，一旦染上便很难戒掉。这样的特性，满足了食者求新的审美心理，促成了川菜侵略性特征的形成。从这个意义上说，我们认为，川菜最主要的特点，当然就是麻辣。同时也表明，当我们说川菜最主要的特点是麻辣的时候，并不是说川菜就只有麻辣。同理，当有人说他在川菜馆只吃到了麻辣，准确的意思是，他认为麻辣给他留下了其他菜不可替代的深刻记忆。

只有这样，大家才能理解，为什么第一代声名远播的川菜，如宫保鸡丁、麻婆豆腐、夫妻肺片、回锅肉、鱼香肉丝、水煮牛肉等，几

乎都和麻辣有关。而川菜，正是因为树立了自己特立独行的形象，而成为了公认的四大菜系之一。

只有这样，大家才能理解，为什么第二代川菜中攻城掠池、立下汗马功劳的就更是大麻大辣的毛血旺、口水鸡、水煮鱼、辣子鸡、啤酒鸭。可以说，正是因为对麻辣的坚持，甚至过分的夸张，成功地将川菜带到了数一数二的高度。

所以，坚持麻辣，就是坚持个性，就是坚持川菜扩张的根本。这便是川菜唯一正确的发展方向。

在今天的中国，从影响力、知名度、覆盖面、店铺绝对数来说，川菜和粤菜显然已经遥遥领跑于其他菜系，一个成为国菜中最具人民性的代表，一个则成为国菜中档次最高的权贵菜系。我们相信，随着人民的声音越来越具话语权，可以想象，在未来不长的时间里，川菜必将从两大菜系的竞赛中胜出，成为中国菜的代表。

欢迎你来到川菜的世界，品尝川菜的麻辣滋味，感悟人生的乐趣。你的到来，将是川菜前行的助推力！

二、勾兑川味

要做好川菜，首先得学会勾兑川味，这是“烹调”二字中“调”的真义。调即调味，调味才能出滋味。有滋有味，才是好的川菜。

（一）川菜特色调味品

一般来说，要想调出好的川味，做出正宗的川菜，你的厨房应该尽可能备齐以下具备四川地理标志品牌的优质调味品（随着物流的大发展，如果有心，其实这些调味品在你所在的城市都应该能买得到）：

自贡井盐
郫县豆瓣

汉源花椒（整花椒、花椒粉）

成都二荆条辣椒（整辣椒、辣椒节、辣椒粉）

四川泡椒

红油

以上6种为必备，不可或缺，亦不可用代用品。

宜宾芽菜

永川豆豉

南充冬菜

中坝酱油

阆中醋

内江白糖

以上几种为四川地区常用的川菜调味品，如当地难以购买，可以使用替代品。当然，除此之外，姜、葱、蒜、味精、料酒，及其他你所喜欢的调味品皆可准备。

（二）自制川式调味品

川菜烹调图书中，经常提到熟油或红油、花椒油、辣椒酱、泡椒、泡姜等川人家中常备的调味料。这些是做好川菜必备的，而且比较容易自制且可多次使用的调料品。下面就为你揭秘上述川式调味品的制作方法。

1. 红油（又称辣椒油、熟油辣子）

（1）取菜籽油入锅熬炼至熟，将锅端离火口，待油凉至六成热时倒入盛有辣椒粉的盆内搅匀，待酥出香味、油呈红色即成。

（2）隔天使用，香辣效果更佳。一次炼制好后（量可自定）可分多次使用。

（3）一般用做凉菜调味。四川人吃面食时，也喜用。根据菜肴需要，可只用红油，也可将红油与油中的辣椒末混合使用。

2. 花椒油

（1）选优质花椒，放入五成热菜籽油中酥出香味，弃颗粒取其油而成。

（2）隔天使用，香麻效果更好。

（3）一般用于凉拌菜调味。

3. 豆瓣油

（1）将郫县豆瓣剁细，置于油锅内以四成热油煸出香味，至油呈红色时起锅，凉凉即成。

（2）一般用于蘸食或拌食。

（3）制作时，还可根据喜好加入少许芝麻、香料等。

4. 辣椒酱

（1）新鲜红辣椒洗净，摘去梗，晾干水分，最好用刀剁碎，用干净瓶子或罐子装好，加适量盐和高度白酒拌匀，面上倒上生菜油，密封10天左右即可使用。

（2）以上做成的辣椒酱，在四川又叫原红豆瓣，常用于调味。

5. 如何做泡椒、泡姜

（1）朝天椒或二荆条（辣椒的一个品种）剪把（不要把连在辣椒上的蒂也剪掉），嫩子姜洗去表面的脏东西，洗净、晾干。在凉透的开水中加入盐充分搅拌，然后将晾干的辣椒和子姜放入水中，再加入适量白酒，然后倒入可用水隔离空气的坛中，密封，7天左右就可以使用了。

（2）自制泡椒、泡姜，随用随取，非常方便。还可多次加料再泡（需视情况补充盐）。

（3）如坛中“生花（表面出现白色的沫一样的东西）”，可加入适量白酒并补充适量盐。同时注意在坛沿加水，以隔离空气。

（4）在泡制时，还可根据个人喜好加入泡制好的野山椒、花椒等其他调味料。

（三）川菜常用的与麻辣相关的味型

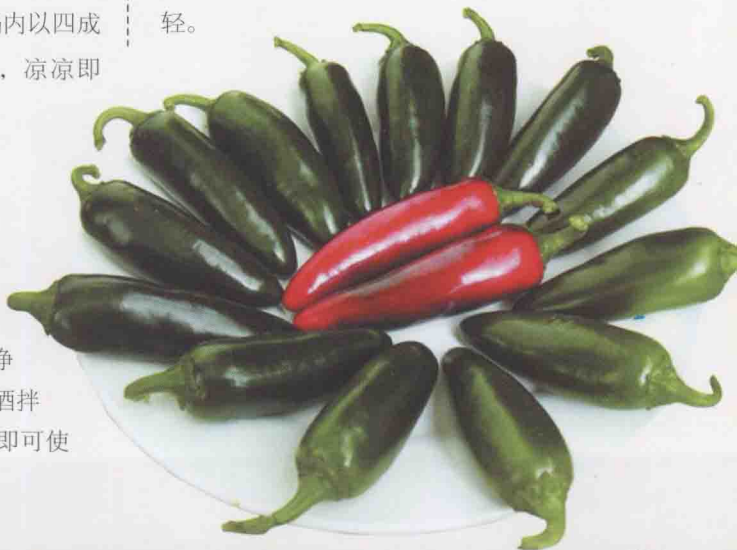
1. 麻辣凉菜味型

（1）红油味

调料构成：红油（辣椒油）、酱油、白糖（微量）、味精。

风味特点：咸鲜微辣，回味略甜。也有菜品还要加醋，但用量极微。

注意事项：因是微辣，所以其辣味应比麻辣味型的辣味轻。





(2) 鱼香味

调料构成：川盐、泡红辣椒、姜、葱、蒜、酱油、白糖、醋。

风味特点：咸、甜、酸、辣四味兼备，姜、葱、蒜香味浓郁。

注意事项：调料不下锅，不用炆；醋稍少，盐稍多。糖和醋不能多，也不能缺。

(3) 怪味

调料构成：酱油、川盐、麻酱、白糖、醋、红油、花椒面、香油、熟芝麻、味精。

风味特点：集麻、辣、鲜、甜、咸、酸、香众味于一体，各味平衡和谐，故以“怪”字言其味妙。

注意事项：各种调味品，要求比例恰当，互不压抑，相得益彰。也可添加姜、葱、蒜（须剁细）。

(4) 麻辣味

调料构成：酱油、辣椒、花椒、川盐、味精、料酒。

风味特点：麻辣味厚，咸鲜味香。

注意事项：因菜而异，有的用郫县豆瓣，有的用干辣椒，有的用红油辣椒，有的用辣椒粉，有的用花椒，有的用花椒末。有的可酌加白糖、豆豉、香油等。要求辣而不燥，辣中有鲜。

(5) 糊辣味

调料构成：干红辣椒、花椒、川盐、酱油、白糖、料酒、香油、姜、葱、蒜。

风味特点：麻辣干香，咸鲜回甜，味厚味长。

注意事项：其辣香之味是以干辣椒节在油锅里炸，使之成为糊辣壳而产生的，因此火候特别重要。

2. 麻辣热菜味型

(1) 鱼香味

原料构成：川盐、泡红辣椒、姜、葱、蒜、酱油、白糖、醋。

风味特点：咸、辣、甜、酸四味兼备，姜、葱、蒜香味浓郁。

注意事项：原料需下锅调制。其余同该味型凉菜。

(2) 家常味

原料构成：川盐、郫县豆瓣、酱油、料酒、姜、葱、蒜（或蒜苗）、醋（慎用）。

风味特点：咸鲜微辣，浓香。

注意事项：因菜式不同，也可酌量加泡红辣椒、豆豉、甜酱、醋（极少）、糖（极少）等，以使回味或略甜，或略有醋香。

(3) 糊辣味

原料构成：干辣椒、花椒、川盐、酱油、红酱油、料酒、姜、葱、蒜、白糖、醋。

风味特点：香辣微麻，咸鲜略带甜酸。如烹蔬菜类菜品，则不用姜、葱、蒜，有的菜品



不用糖醋，味以咸鲜为主。

注意事项：同凉菜该味型。

(4) 麻辣味

原料构成：辣椒或郫县豆瓣、花椒面、川盐、酱油、蒜苗或葱。

风味特点：麻辣、咸鲜、味浓。也有辣椒面、郫县豆瓣同用的。

注意事项：同凉菜该味型。

(5) 酸辣味

原料构成：川盐、胡椒面、姜、醋、酱油、葱、料酒、香油。

风味特点：酸辣鲜香。

注意事项：须掌握以咸味为基础、酸味为主体、辣味助风味的原则，用料适度。该味型也可用于凉菜，但注意应将胡椒面换成红油或郫县豆瓣，并可加入少许鲜辣椒。

三、川菜刀工技艺

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一的状况。

1. 砍

砍，又称斩，是将原料砍成两块或数块，

一般用于处理带骨的或质地坚硬的原料。砍时手指要紧握刀把，刀刃对准要断开的部位。砍又分为直刀砍和跟刀砍两种。

(1) 直刀砍 又叫直砍，就是用左手将原料置于菜墩上放平按稳，右手紧握砍刀的刀柄，举高到胸部，小臂用力，使刀对准原料要断开的部位，一刀砍断。直刀砍适用于能一砍断料的带骨、体大和质硬的原料，如带骨的猪、牛、羊肉，以及鸡、鸭、鹅和较大的鱼。

(2) 跟刀砍 操作时，先将原料放平按稳，右手握住砍刀，刀刃对准要砍的部位，直砍下去，使砍刀牢牢地嵌进原料，然后右手持刀，左手扶料，使砍刀与原料一齐在菜墩上起落，直到砍断。跟刀砍适用于一次砍不断，必须连砍几次的大块带骨原料，如猪蹄、猪肘子、大鱼头等。

2. 剁

剁，是指持刀垂直向下，用刀刃匀速斩碎无骨原料。一般都是把原料先切成片或块，然后再剁。提刀稍高于原料，手腕带动小臂用力，匀速向下，边剁边翻动。剁常用于制作碎末、茸泥等半成品，又分为单刀剁和双刀剁两种。无论是单刀剁还是双刀剁，为了避免原料粘刀，天冷时，可在剁前将刀放在热水中浸一浸，剁黏性大的原料，如鸡肉、鲜鱼肉时，可将刀在凉水中浸一浸。





3. 切

切，就是指刀与菜墩、原料保持垂直角度，由上而下用力运刀。切时，以腕为主，小臂辅助运刀。该刀法适用于处理蔬菜瓜果和已经出骨的畜肉、禽肉类原料。由于原料的质地各不相同，有老、嫩、脆、韧等区别，切又可分为直切、推切、拉切、锯切、侧切、滚切。

(1) 直切 就是刀与原料、菜墩垂直，刀身始终平行于原料切面，跳动式地由上而下均匀直切下去。直切适宜于切脆嫩性植物原料，如冬笋、篙笋、黄瓜、菜头、萝卜等。

(2) 推切 推切时虽然刀与原料、菜墩仍呈垂直状态，但运刀是由右上方向左下方，由后向前一刀推到底，一刀断料，不将刀拉回来。推刀适宜于切细嫩易碎或有韧性、较薄较小的原料，如肝腰、肉丝、肉片、猪肚、豆腐干等。

(3) 拉切 运刀方向与推切相反，是由前向后拖刀断料。拉切适用于切韧性较强或者有筋的原料，如猪肉丝、牛肉丝等。

(4) 锯切 就是刀与原料、菜墩垂直，运刀时先向前推切，再向后拉切，一推一拉像拉锯式地锯切断料。锯切适用于将质地坚硬而有韧性或松软易碎的熟料，切成较厚的片，前者用直切不易切断，后者用直切容易切烂，只有

用锯切慢慢加工才合适，如回锅肉、甜烧白、卤牛肉、面包等。

(5) 侧切 即刀与原料、菜墩垂直，刀刃压住原料，再侧切下去断料的刀法。又可分为单压侧切、交替侧切和拍刀侧切三种。

①单压侧切 右手握住刀柄，左手按住刀前端，刀刃平压住原料用力侧切断料，适用于切带薄壳的蟹、虾或体形大的香酥鸡等熟料。

②交替侧切 持刀方法同上，将刀刃的中端压住原料，左右手交替用力往下侧切。

③拍刀侧切 将刀刃前端压住原料要切的部位后，右手握稳刀柄，保持刀身垂直，提起左手，以左手掌用力猛击刀背，使刀刃侧切断料。

(6) 滚切 右手持刀直下切，左手送料并及时滚动，切一刀原料转动一次，切成大小均匀的不规则多面体。滚切常用来切那些圆形、椭圆形或圆柱形带脆性的原料，如竹笋、芋头、胡萝卜、黄瓜等。

4. 片

片，就是把原料横割成薄片，片时是将刀横着或斜着向原料片进，而不是由上而下地切。由于原料有脆、硬、韧、松、软的不同，片的方法又分为平刀片、推刀片、拉刀片、抖刀片等。

(1) 平刀片 平刀片时右手持刀，使刀面与原料、菜墩平行，左手将平放于菜墩上的原料按稳，不推不拉，平行运刀，一刀到底，将原料横片成薄片。平刀片适用于无骨的软性原料，如肉冻、血旺、豆腐等。

(2) 推刀片 推刀片时用左手指按住原料，不要按得太重，右手握刀，刀身放平，从原料的右侧向左推进。推刀片适用于煮熟回软的脆性原料，如玉兰片、熟笋等。

(3) 拉刀片 拉刀片也是右手持刀，左手手指轻轻按住原料，刀刃前端放平后即片入原料，这时不是将刀平着推出，而将刀平着向里

面(身边)拉进。拉刀片适用于较有韧性和软性的原料,如各种肉类、鸡片、腰片、肝片等。

(4) 抖刀片 抖刀片是用左手手指按住原料,右手执刀,把刀身放平推进原料之后便上下抖动刀,抖时要用力均匀。抖刀片可美化原料的形状,适用于较软的原料,如皮蛋、香干、肉冻等。

5. 拍、锤、旋

(1) 拍 拍是用刀的平面拍击原料,根据原料的不同和烹调需要,将原料拍松、拍平、拍酥。适用于猪排、牛排等原料,也适用于姜、蒜、胡椒等调料。

(2) 锤 也叫砸、敲,就是用双刀的刀背将原料锤成泥状的茸,去其筋络,再用刀斩,使原料更加细腻。制作芙蓉鸡片、凤尾虾时即用此刀法。

(3) 旋 旋刀法一般是将圆柱状原料旋成长条形,以供继续加工成特殊的形状。旋时右手持刀放平片进原料,左手按住原料并随进刀



而相应向后滚动。

6. 排

常用的排法有刀尖排和刀背排两种。

(1) 刀尖排 就是用刀尖或刀跟在原料表面轻轻地斩几排刀缝,把原料的筋络割断,使原料下锅后不致卷缩,便于入味,如烧、炖大片排骨前可用此刀法处理。

(2) 刀背排 就是用刀背在原料表面自左至右轻轻地排击,把它排松,其作用在于使原料下锅油炸或煎时不致卷缩。

四、原料的搭配秘诀

配料不是简单地把各种主、辅料摆在盘中,而是运用各种方法,不仅要使菜品达到色、味、形的协调,也关系到菜肴的质量和特色。因此,可以说配料的过程,是关系到菜肴



成败与否的一个关键环节。

一般来说,配料分为一般配料和花色配料两类,每类配料中,又可分为单一料(只有主料)、多种料(分主、辅料)两种。单一料配料比较简单,只要注意选料适当(如要新鲜、质好、部位正确等),“刀口”整齐(加工形态好,整条鱼要剞好花刀等),做些必要的点缀即可。但配多种料时情况就比较复杂了,涉及很多问题。下面就逐一加以介绍。

1. 在量的配合中,突出主题。配多种料也有两种情况,一种是主辅明显,一种是主辅不分。无论哪种情况,突出主料是基本的原则。前一种在配料时,在量的方面,主料必多于辅料,主料居于主位,起主导作用;辅料居于宾位,起陪衬、烘托作用。如炒肉丝,必以肉为

主，数量要多，辅料无论用韭黄、蒜苗、黄瓜丝等都必须少，才能突出肉丝主料。对于后一种，因各种料都具有同等地位，都要加以突出，所以在配料的用量上要适当保持它们之间的平衡，而且在“刀口”上要互相适应，在装盘时要分别放，不能混在一起，便于烹调时先后下锅，均匀成熟。

2. 在质的配合上，注意性质相似。在大多数情况下，都是以性质相似的相配，即行业中所说的“脆配脆”、“软配软”，主料质地是脆的，辅料质地也应当配脆的，才能形成独特的风格。但这不是死公式，也有不少菜肴采用软脆相配的方法，如冬笋肉丝，一硬一软，吃起来别有风味，对于这类菜肴，一般要通过火候调节，保持各种原料的性质特点。

3. 在色的配合上，分为“近似色”相配和“对比色”相配，两种各有千秋，掌握得好，都能达到和谐、悦目的效果，给人以美的享受。“近似色”配，即配合的原料在色泽上力求一致，如白色与白色相配等。名菜“糟熘三白”所用的鸡片、鱼片和笋片，基本上都是白的，但又能加以区别，看上去鲜亮明洁，十分清爽。“对比色”配，即几种不同颜色的原料相配，组成绚丽的色彩。如“芙蓉鸡片”，主料颜色洁白，配以豆苗、火腿末，则红绿辉映，衬托白色，非常艳丽，使人看了赏心悦目。

4. 在味的配合上，以主料口味为主。菜肴的味，是在加热和调味以后才体现出来的，但多数以原料本味为基础。在配料时，注意保存和突出原料（特别是主料）的本味，是配料的

一个关键。如鸡、鸭、鱼、肉等，本身滋味鲜美，也很纯正，配以辅料只是起助香助鲜作用，如配以玉兰片、冬笋等，在突出主料鲜味的基础上，增加鲜美滋味，或者配以含有丰富芳香物质的蔬菜等辅料，也会使菜肴更加鲜美。如果主料味淡，如海参、鱼翅、豆腐等，配以火腿、鸡肉、蛋品、鲜汤等，就能成为鲜美的佳肴。对味道浓、油腻重的主料，则宜多配些清淡蔬菜，既解腻又提鲜。总之，口味的配合，是十分复杂的，配料者不仅要了解各种原料本身具有的味道，而且还要知道这些原料加热后的味道，更要了解和辅料搭配后产生的

新味道，这样才能在配料时，熟练地掌握和运用，并达到良好的效果。

5. 在形的配合上，应大体相似。行业常用的手法，就是块配块、片配片、条配条、丝配丝、丁配丁。但辅



料的块、片、条、丝、丁，一般应略小于或细于主料，这样显得协调、融洽，并突出了主料。但也有主料取其自然形态的，如整鸡、整鱼、大虾等，则辅料形态以美化主料为宜。形的配合，关系到菜肴的质量，在配料时，在重视美观的同时，还要符合烹调技法的要求。对烹调加热时间长的技法，不宜配形态细小的原料；反之，烹调加热时间短的技法，不宜配以形态粗大的原料。否则，就严重影响菜肴的质量。形的配合，都是通过刀工来体现的。因此，必须讲究“刀口”的规格质量，做到整齐、均匀、一致。否则，不但影响美观，也严重影响质量。