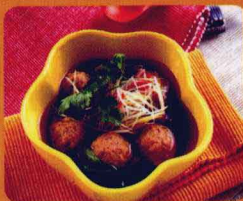
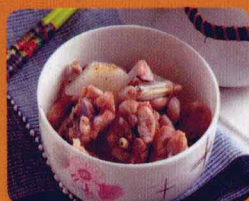


八大菜系家中做系列

倡导膳食十大平衡 营养十大搭配
把八大菜系营养美食送上餐桌

中国著名营养专家 李瑞芬
饮食文化专家 林文杰

推荐



餐厅点菜率最高的

蒸煮粥羹

周范林 编 著



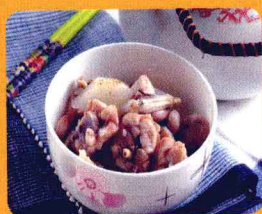
中国纺织出版社

八大菜系家中做系列

餐厅点菜率最高的

蒸煮粥羹

编 著：周范林
摄 影：李求学 肖科旭
烹饪顾问：邓 渠



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐厅点菜率最高的蒸煮粥羹 / 周范林编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.9
(八大菜系家中做系列)

ISBN 978-7-5064-5833-7

I. 餐… II. 周… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124432号

策 划: 尚 益

责任编辑: 卢志林

责任印制: 刘 强

责任设计: 任晓强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

营养搭配你了解吗？ 膳食平衡你做到了吗？

一日三餐，吃什么呢？市场里的鸡鸭鱼肉、青菜豆腐，买什么，怎么做，既能吃饱又能保证营养？这就涉及如何配膳和烹调的问题。

营养是健康的基础，膳食平衡是实现合理营养的根本途径。远在2000年前，《黄帝内经》中就曾提出平衡膳食的基本原则，即五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助。随着社会的发展，结合现代人的营养需求，平衡膳食原则的内涵被进一步延伸。

五谷为养：五谷原指粳米、小豆、麦、大豆及黄黍，泛指主食，是人体生长、发育所必需的食物。主食的烹饪方式多为蒸、煮。如蒸赤豆米饭，煮绿豆稀饭、大豆大米粥、大豆小麦粥、玉米大豆大米粥等。

五畜为益：五畜原指牛、羊、猪、犬、鸡，泛指动物性食物。我国把肉类列为副食品，与主食相比，它们处于次要地位，这完全符合平衡膳食原则。肉类的烹调以烧、炒等方法为主，使其鲜嫩酥烂易消化。

五菜为充：五菜即指蔬菜，蔬菜中含有大量维生素和矿物质，可产生有益于身体健康的化合物。有了蔬菜，膳食才更加均衡，蔬菜以应季食用为宜，根据不同的蔬菜选择不同的烹制方法，能尽可能地提高其营养价值。

五果为助：五果即指各种水果，富含多种维生素、矿物质及膳食纤维，有助于排除人体毒素，减少疾病的发生。因其维生素在烹调过程中最易流失，故应生食。以选择食用时令水果为佳。若能根据自己的体质选择水果，那么滋养的功效会事半功倍！

数年前，我曾总结多年的实践经验，提出了与人体和烹饪有关的平衡膳食、科学烹调的理念，即“十大平衡”（主食与副食的平衡、酸与碱的平衡、寒与热的平衡、干与稀的平衡、精细与粗杂的平衡、摄入与排出的平衡、饥饿与饱食的平衡、活动与安静的平衡、进食与品种的平衡、情绪与食欲的平衡）与“十大搭配”（色彩的搭配、香料的搭配、味道的搭配、形状的搭配、卫生的搭配、荤素的搭配、种属的搭配、上菜程序的搭配、火候的搭配、调料的搭配）。该理念在本书中得到了印证，并在此套丛书诸分册中得以实践和推行。

只有充分认识科学烹调、平衡膳食的重要性，了解各类食物的主要特点，养成科学的饮食习惯，自觉地把平衡膳食的理念贯穿于日常生活之中，才能真正做到吃得科学、吃得营养、吃出健康！



李瑞芬



一书在手,吃遍八大风味

中国烹饪是科学,是文化,是艺术,这是被世人所公认的。川、徽、鲁、粤、闽、浙、湘、苏是中国烹饪八大菜系,更是中华饮食文化的结晶和瑰宝。

何谓菜系?菜系就是风味流派,如俗语所说:“一地一乡风,一地一风味。”我国幅员辽阔,气候地域、民情风俗、物产资源、饮食习惯等条件各不相同,使得我国的烹饪在总体格调一致的情况下,形成了众多的风味流派和万种以上的传统经典菜品。风味流派的存在是烹饪艺术与科学发展的结果,反映了中国烹饪的丰富多采,就如书法、绘画、武术、京剧等有不同的风格流派一样。中国烹饪的风格流派,即为“菜系”。

中国古代无“菜系”之说,但有“帮口”之说。所谓“帮”是指从业人员的地方性行帮,所谓“口”则指的是口味,即地方风味特色。“菜系”是20世纪50年代才出现的词。“帮口”、“菜系”名称不同,含义也不完全一样,但在反映地方菜品的风味特色上是一致的。八大菜系及其菜品和技法名称等并无规范和定规,它们是历代饮食文化的积累和沉淀,经过相当长的实践总结出来的。

我国地方风味的划分,历来众说纷纭。有一说是四大地方风味,即川、徽、鲁、粤,即最有影响的我国三大流域孕育的四大菜系;还有一说是,在川、徽、鲁、粤之外,再加闽、浙、湘、苏,称为八大菜系;也有人主张再加上海、北京,成为十大菜系;还有人主张再加鄂、豫、秦、辽成为十四大菜系;更有主张一省一个菜系,如此等等。总之,风味流派的划分对于烹饪的发展有积极的作用,有差异就有比较和竞争,相互推动、补充,也能促进烹调技法的发展,把烹饪水平推向更高的阶段。

八大菜系中魅力不衰的菜品都是通过巧妙的烤、煮、蒸、炸、炒、焖、炖、煲、酱卤和凉拌等烹调技法体现和传承的。本书集八大菜系营养、健康、可口、便捷的风味佳肴之大成,精心选入八大菜系传统经典的菜品,不乏“精中之精”。本书编著者立意高新,视角广阔,按不同的烹调技法将全套书分为四册,又按八大菜系分门别类地汇集菜品2400道之多,以家常、易作,有典型性的菜品为主,把菜品的形状、味道、营养调制到最佳状态,把制作的手艺上升到艺术水准,而且十分注重膳食平衡。编著者用心良苦,不遗余力地使八大菜系中贴近百姓生活,将“乐吃易做”和“雅俗共赏”的菜品囊括书中,且有生活中鲜见的“原创菜肴”。全书既有文化含量,又有技术含量,美观实用。广大读者将从本书中获得最新的资讯,可在自家餐桌上无师自通地操练八大菜系,吃出特色,吃出家常,吃出风味。

由此,我十分乐意襄助此套书的出版,并热情地推荐给千千万万广大读者,特此为序。

林文杰

目 录

Contents

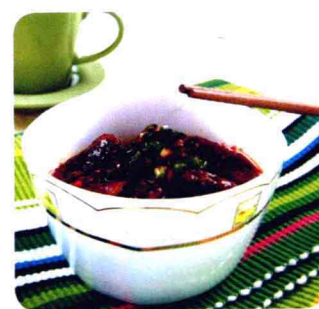
推荐序	3.	
21种厨房必备的基本工具及用法		13.
20种基本切法	15.	



餐厅点菜率最高的蒸煮粥羹

17.

肉酿青椒	东坡猪肉	烧狮子头	18
腐乳扣肉	豆豉蒸肉	樱桃五花	19
藕片肉汤	冬菜扣肉	香炸蒸肉	20
蒜蓉白肉	豉汁蒸肉	红仁三丝	21
八宝米饭	里脊米粥	腊肉炒饭	22
火腿米粥	香肠炒饭	东坡肘子	23
红枣煨肘	豆瓣全肘	蒸坛子肉	24
清蒸肘子	雪豆蹄花	五香猪蹄	25
豉汁排骨	粉蒸排骨	清蒸脑花	26
水煮腰片	粉蒸肥肠	回锅牛肉	27
麻辣牛肉	粉丝牛肉	锅酥牛肉	28
坛子牛肉	酸辣肉羹	咖喱肉饭	29
芽菜肉粥	萝卜牛筋	黄焖兔块	30
烧鸡豆花	烧摊鸡片	鱼香脆鸡	31
蒸灯笼鸡	蒸炸酥鸡	魔芋鸡翅	32
鸡菜豆花	鸡汁米粥	三鲜米粥	33
鸡肝米粥	黄焖鸭子	冬菜酿鸭	34
八宝酿鸭	香酥鸭子	酿鸽子蛋	35
香酥鹌鹑	葱酥鹌鹑	鲤鱼豆腐	36
水煮鱼片	水煮鳝段	清蒸甲鱼	37
芙蓉鱿鱼	黄鱼蓉粥	鱼肚奶羹	38
牡蛎焖饭	过江豆花	石宝豆腐	39
酸辣豆羹	八宝腐羹	银耳杞羹	40
八宝果羹	菠菜米粥	韭菜米粥	41
甘薯米粥	冬瓜米粥	南瓜米粥	42



目 录

Contents



徽

餐厅点菜率最高的蒸煮粥羹

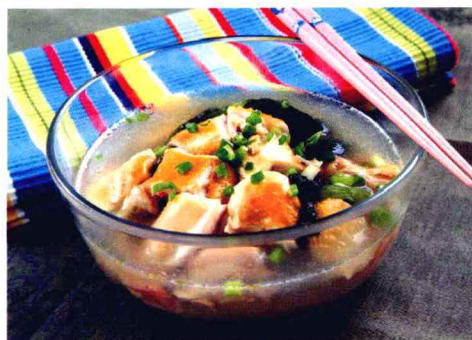
43.

凤阳酿腐	• 百叶扣肉	• 虾酿蹄筋	44
鸡粥蹄筋	• 酒酿火腿	• 瓜酿豆腐	45
羊肉酿茄	• 焖兔肉松	• 徽州蒸鸡	46
清蒸瓜鸡	• 腊肠蒸鸡	• 香酥仔鸡	47
蒸仔母鸡	• 香酥仔鸡	• 米酒蒸鸡	48
罐焖公鸡	• 鸡脯蒸蛋	• 腐竹焖鸡	49
三丝鸡蓉	• 翡翠鸡粥	• 八宝酿茄	50
酿瓜鸡杂	• 炸仔鸡排	• 口蘑鸡块	51
肉酿香菇	• 芝麻鸡排	• 菊花鸡丝	52
鸡脯口蘑	• 三鲜火锅	• 鸡蓉蛋角	53
珍珠鸡脯	• 八宝鸡汤	• 八宝凤翅	54
平菇凤翅	• 绣球鸡蛋	• 糯米元宵	55
芙蓉番茄	• 清蒸肥鸭	• 葱油蒸鸭	56
糯米鸭条	• 清蒸鸡鸭	• 三河酥鸭	57
腐皮鸭掌	• 蒸扣鹅掌	• 油酥肉鸽	58
桃仁乳鸽	• 油淋仔鸽	• 山药炖鸽	59
瓜炖鹌鹑	• 赤豆鹌鹑	• 萝卜鹌鹑	60
干香鹌鹑	• 金瓜八宝	• 红酥鲫鱼	61
菊花鱼蓉	• 煨三鲜鱼	• 蒸酿番茄	62
干焖黄鱼	• 嫩酥甲鱼	• 酿酥甲鱼	63
番茄肉羹	• 清蒸龟肉	• 虾仁芙蓉	64
凤阳酿虾	• 丝瓜米粥	• 黑白肉参	65
蟹黄虾盅	• 瓜炖牛蛙	• 清蒸花菇	66
蒸香菇盒	• 花菇石鸡	• 蛋炸冬菇	67
蜂窝豆腐	• 香甜藕粥	• 番茄腐羹	68



目录

Contents



鲁

餐厅点菜率最高的蒸煮粥羹

69.

招远蒸丸	· 豆腐肉盒	· 蒸元宝肉	70
蒸荷香肉	· 蒸马牙肉	· 四喜丸子	71
锅塌鱼盒	· 酿青肉铃	· 豆角焖肉	72
蒸扣五花	· 炸茄肉盒	· 炸扁豆盒	73
炸香藕盒	· 酿豆腐角	· 米粉蒸肉	74
酥烂蹄筋	· 山东肉粥	· 香酥雏鸡	75
蒸筒子鸡	· 蒸柴把鸡	· 德州扒鸡	76
栗子焖鸡	· 鸡肉豆花	· 浮油鸡片	77
清香鸡片	· 锅贴鸡蓉	· 香酥鸡腿	78
清蒸母鸡	· 清蒸肉鸡	· 芙蓉鸡片	79
香酥肉鸡	· 水煎鸡蛋	· 炒芙蓉片	80
白扒鸭条	· 芙蓉鸭条	· 香糟蒸鸭	81
三套鸭子	· 荷叶鸭子	· 红扒鸭子	82
孔府品锅	· 清蒸烤鸭	· 清蒸炉鸭	83
什锦鸭羹	· 糟鸭腐羹	· 余鸭腰子	84
酥嫩鹌鹑	· 五香鹌鹑	· 干蒸鲫鱼	85
油爆鱼芹	· 蒸腌鲜鱼	· 葱油草鱼	86
芙蓉鱼片	· 油焖大虾	· 芙蓉仔蟹	87
芙蓉全蟹	· 清蒸大蟹	· 清蒸鲜贝	88
芙蓉干贝	· 炸酿鲜贝	· 芙蓉鲜蛰	89
百合银耳	· 糖蒸银耳	· 杏仁银耳	90
菠萝银耳	· 银耳米羹	· 蜜汁蚕豆	91
蜜香莲子	· 冰糖莲子	· 冰糖百合	92
八宝梨罐	· 粟米腐羹	· 翡翠菜羹	93
甜味羹	· 八宝甜羹	· 虾仁豆腐	94



目录

Contents



粤

餐厅点菜率最高的蒸煮粥羹

95.

东坡扣肉	· 梅菜扣肉	· 山椒藕盒	96
煎酿凉瓜	· 酥炸丸子	· 瘦肉蒸蛋	97
皮蛋肉粥	· 肉酿猪肚	· 蒸嫩牛肉	98
冬笋牛肉	· 滑蛋肉饭	· 子姜肉羹	99
红焖蹄筋	· 双酱肉粥	· 焖嫩狗肉	100
鸡蓉牡丹	· 隔水蒸鸡	· 冬菇蒸鸡	101
清蒸滑鸡	· 腊肠蒸鸡	· 荷叶香饭	102
鲜莲鸭羹	· 荷香蒸鸽	· 酒酿鲤片	103
清蒸草鱼	· 酿全草鱼	· 蚝油虾球	104
蒸双味鱼	· 蒜蒸鱼嘴	· 蒜焖草鱼	105
豉油蒸鱼	· 蒸麒麟鱼	· 蒜焖鲮鱼	106
荷包鳗鱼	· 猪红鱼粥	· 柱侯酿腐	107
豆腐酿鱼	· 焖金钱鲮	· 笋焖鲮段	108
鱼片蒸蛋	· 清蒸鲈鱼	· 鱼蓉豆腐	109
鸡蛋蒸鱼	· 双鱼芙蓉	· 鱼片米粥	110
南方鱼粥	· 杏圆炖鱼	· 虾酿墨鱼	111
鱼蓉腐羹	· 煎蒸带鱼	· 鸡蓉鱼肚	112
翡翠酿虾	· 荷香蒸虾	· 百花酿椒	113
鲜虾豆腐	· 白雪鲜虾	· 广州炒饭	114
姜汁焖蟹	· 蛋蟹银耳	· 粟米肚羹	115
番茄海蜇	· 甜酸海蜇	· 艇仔米粥	116
清蒸山药	· 清蒸茄子	· 八宝南瓜	117
南瓜糖水	· 罗汉瓜羹	· 赤目瓜饮	118
冰花栗露	· 腊八香粥	· 冰糖银耳	119
甜酿香蕉	· 细泥苹果	· 脆皮果环	120



目 录

Contents



闽

餐厅点菜率最高的蒸煮粥羹

121.

酿肉豆腐	· 福建肉粥	· 蒸甜香肉	122
蒸捆子肉	· 蒸豆腐卷	· 炸嫩茄盒	123
玉兰酥肉	· 福建油饭	· 糖醋排骨	124
番茄排骨	· 爆糟排骨	· 拉糟猪排	125
红焖猪蹄	· 水煮牛肉	· 肉炖百叶	126
酿肉冬瓜	· 香酥羊肉	· 板栗焖鸡	127
酒蒸嫩鸡	· 黄焖鸡块	· 蒸太极鸡	128
雪花鸡蓉	· 双色鸡蓉	· 红焖鸡块	129
香肠蒸鸡	· 姜汁母鸡	· 瓜脯三丝	130
香油拉鸡	· 瓜果香鸡	· 鸭梨母鸡	131
芙蓉豆腐	· 银耳鸭舌	· 香酥鸽子	132
坛酥鲫鱼	· 酒酿蒸鱼	· 黄焖三鲜	133
鸡蛋蒸鱼	· 豌豆肉羹	· 蒸熘鱼丸	134
三味蛰鸡	· 芙蓉鱼翅		135
蓉汤广肚	· 虾肉苦瓜	· 香炸酥梨	136
青椒肉盒	· 西汁虾仁	· 虾仁蒸蛋	137
盅馅虾汤	· 白露虾肉	· 响铃虾肉	138
五彩虾仁	· 秋水芙蓉	· 酸辣参羹	139
香菇参羹	· 鸡蓉蛎糊	· 芙蓉海蚌	140
香菇带鸡	· 鸡蓉冬笋	· 鸡蓉鱼骨	141
太极芋泥	· 陈皮豆沙	· 玫瑰薯枣	142
豆腐菇饭	· 五花三鲜	· 拔丝百叶	143
虾笋油腐	· 清心绿豆	· 百合花生	144
蜜饯什锦	· 三宝甜露	· 酥磨笋仁	145
土豆肉泥	· 酒酿银耳	· 鸡蓉银耳	146



目录 Contents



浙

餐厅点菜

粥羹

147.

甜品 · 甜	坡肉	148
蒸肉 · 豆	酥五花	149
蒸扇 · 煎	清煮肉片	150
腌酿苦瓜 · 干	煎酿茄子	151
肉鱼酿腐 · 香	粉蒸羊肉	152
绍兴鸡粥 · 雪	珍珠银耳	153
乳卤蒸鸡 · 五	粉蒸鸡片	154
鸡脯蒸蛋 · 卤	双色芙蓉	155
笋菇炖鸭 · 笋	清蒸带鸭	156
清蒸	宋嫂鱼羹	157
	杞鱼羹	158
	黄鱼	159
	带鱼	160
	瓜羹	161
	海菜	162
	清蒸干贝	163
	芙蓉腿菇	164
	干贝菇粥	165
	银耳猪肉	166
	煮猫耳朵	167
	蜜柑银耳	168
	毛豆腐	169
	虾子冬笋	170
	什锦果羹	171
	玉米栗羹	172
	皮蛋米粥	



目录 Contents



湘

餐厅点菜率最高的蒸煮粥羹

173.

米粉蒸肉 · 豆豉扣肉 · 苦瓜酿肉
 盒子豆腐 · 番茄酿肉 · 黄瓜酿肉
 腐竹焖肉 · 红椒酿肉 · 腊味合蒸
 火方冬笋 · 芙蓉牛肉 · 芙蓉牛排
 粉蒸牛肉 · 汤泡嫩鸡 · 粉蒸鸡肉
 黄焖鸡块 · 瓜盅鸡球 · 清蒸乌鸡
 清蒸整鸡 · 醋焖三件 · 煎焖香蛋
 腐乳蛋汤 · 鸡蓉豆花 · 鸭油蒸蛋
 桃仁酥鸭 · 香酥肥鸭 · 莲蓉酥鸭
 粉蒸荷鸭 · 酥斩全鸭 · 烧酿鸭掌
 蚝油鸭掌 · 咸蛋茄子 · 黄焖仔鹅
 软酥三鸽 · 银耳乳鸽 · 香辣鹌鹑
 芙蓉鲫鱼 · 荷叶蒸鱼 · 蒸香糟鱼
 茄汁酥鱼 · 干蒸活鱼 · 黄焖草鱼
 双耳鱼丸 · 豉椒蒸鱼 · 豆花青鱼
 茶油豆腐 · 焦炸酿鱼 · 网油鲷鱼
 干煎黄鱼 · 鱼蓉白菜 · 虾仁黄菜
 青豆虾仁 · 蒸整青蟹 · 芙蓉蟹羹
 焦麻螺蛳 · 腊肉螺蛳 · 海参菇羹
 芙蓉海参 · 酸辣参羹 · 冰糖银耳
 卤煮豆腐 · 荷包豆腐 · 葵花豆腐
 菊花茄鱼 · 冰糖甜梨 · 菠萝凉糕
 青豆玉米 · 芙蓉笋泥 · 八宝果饭
 冰糖湘莲 · 雪花湘莲 · 湘莲奶露
 什锦冰莲 · 干蒸果饭 · 白玉藏珠

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198



目 录

Contents

苏

餐厅点菜率最高的蒸煮粥羹

199.

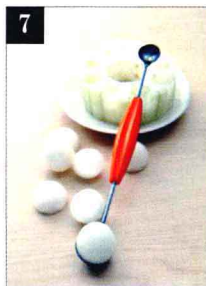
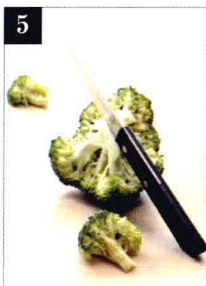
芙蓉里脊	· 镜箱豆腐	· 蒸甜香肉	200
扣红松肉	· 酿虾肉椒	· 荷粉蒸肉	201
肉酿面筋	· 生麸酿肉	· 鸡鸭菜饭	202
同焖舌尾	· 红焖牛肉	· 黄焖牛筋	203
羊肉奶羹	· 兔肉香羹	· 酒蒸全鸡	204
富春酥鸡	· 圆盅酥鸡	· 板栗焖鸡	205
五子蒸鸡	· 蒸西瓜鸡	· 油焖母鸡	206
荷花嫩鸡	· 葱油全鸡	· 油泼仔鸡	207
香炸仔鸡	· 胡萝卜鸡	· 油炸鸡排	208
烧酿鸡蛋	· 扬州炒饭	· 酥肥鸭块	209
鸽蛋焖鸭	· 红豆酿鸭	· 饴糖酥鸭	210
松子酥鸭	· 芙蓉鸭肉	· 叉烤鸭片	211
老鸭笋干	· 葱段扒鸭	· 炸芝麻鸭	212
软炸鸭脯	· 冻香鸭掌	· 芙蓉鸽柳	213
虾片鹌鹑	· 栗子焖雀	· 酥炸鲫鱼	214
肉酿鲫鱼	· 五丝蒸鱼	· 清蒸白鲢	215
鳝段焖肉	· 芙蓉白鱼	· 芙蓉青鱼	216
蛋蓉鱼羹	· 芙蓉银鱼	· 蒸琵琶虾	217
酿虾竹荪	· 清蒸蟹肉	· 红焖水龟	218
蚌肉腐羹	· 鸡蓉鱼肚	· 芙蓉蜇松	219
芙蓉蜇皮	· 酒酿银耳	· 琥珀莲子	220
文思豆腐	· 雪花豆腐	· 嫩藕丝羹	221
酒糟蜜藕	· 蒸长茄子	· 番茄豆饭	222
酒酿樱桃	· 红枣百合	· 桃仁豆蓉	223
江南精饭	· 糯香八宝	· 双枣豆粥	224



附 录 225.



21种厨房必备的基本工具及用法



1. 砧板

应准备三个砧板，一个切生食，一个切熟食，一个切水果与不再加热的食材（如生菜沙拉），以避免交叉污染。不同材质的砧板各有优缺点，可根据不同的需求使用。

木制：较重，切、斩、剁食材均可，但是容易藏纳污垢且刀痕会产生木屑。

塑料：较轻，可切但不适合斩、剁食材，容易变黑。

陶瓷：较轻并可隔热，可切，但不能用来斩、剁食材。

砧板每次使用后都应该彻底清洗、擦干，收存在通风较好的地方。

2. 片刀

片刀又称薄刀，刀锋较薄且利，重量轻，主要用来切割不带骨及不太坚硬的食材。切片、块、丁、丝和末等均可，但不能用来剁骨，以免刀锋产生缺口。

3. 剁刀

剁刀又称斩刀或骨刀，重量一般为片刀的1~2倍，刀口用于切带骨类食材，刀背则可以用来剁蓉，刀身可拍碎食材，如蒜和姜等。

4. 西餐刀（水果刀）

西餐刀为中型刀，刀身呈长三角形，制作西餐时多使用它来分切，适合以拉刀法切食材。

5. 小尖刀

刀身呈三角形，前端尖锐，可用于小食材的切割，也可用于取下骨边肉或细微部分。

6. 波浪刀

波浪刀的刀锋呈波浪状，可将食材轻松地切成规则的波浪形，帮助受热、吸附酱汁及增添美观。

7. 挖球器

挖球器用来挖取瓜果类，可挖出圆球状的果肉，挖空的瓜果可作为容器使用。

8. 刨刀

刨刀专门用于削去蔬果的外皮。

9. 剪刀

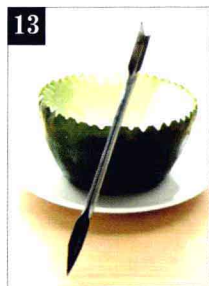
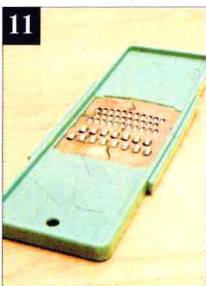
剪刀可用于修剪鱼鳃、虾须和虾脚等。

10. 鱼鳞刀

鱼鳞刀专门用于去除鱼鳞。

11. 刨丝刀

专门用于刨丝，有大小不同的网眼可供选择。



12. 切蛋器

切蛋器专门用于蛋的切割，以细钢丝为切割工具，可让蛋的切口平整且不粘黏。

13. 雕刻刀

雕刻刀形状细长，一端呈V形，另一端呈M形，两端都很尖锐，可用于冬瓜盅的边缘雕刻，作盘饰的切割，也可用来挖出辣椒的芯与籽。

14. 压模

压模专门在将食材压取造型时使用。

15. 刨片器

刨片器类似较大的削铅笔的转笔刀，可将圆柱形的食材由外向内刨成薄片。

16. 磨刀棒

17. 磨刀器

18. 磨刀石

19. 正确持刀法

以中指、无名指和小指紧握刀柄，大拇指与食指扶于刀身后端近刀柄处。用另一手按压食材，手指弯起，以中指的第一关节处与刀身相邻，并随着刀的移动向外缩移。

20. 正确磨刀法

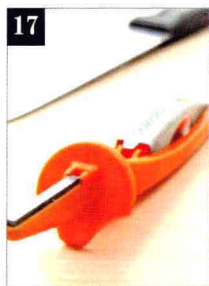
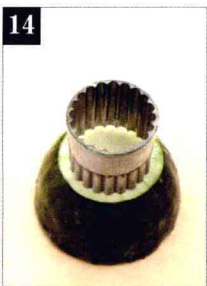
刀具使用久了都会因耗损变钝，正确的磨刀方法可让刀具好用耐用。不论使用哪种磨刀工具，都需注意以下几个问题。

- ①刀需清洗干净，磨石要先浸水。
- ②刀子的两面磨的次数应相等，前后施力要均匀。
- ③准备一碗清水，边磨边淋水，以免刀子过热。

21. 刀具的选购与保养

选购刀具时，应选择刀口直且厚薄均匀、无缺损、切割锋利，刀柄牢固结实、握感舒适的。另外，也要注意卫生，应选择易洗不滑柄的。

每次使用完毕刀具后都需彻底清洗干净，避免生锈。刀具擦干后放置于儿童不易取得之处，并避免刀锋触碰硬物以防受损。



20种基本切法

1. 切条

切条可用直切、推切和拉切刀法。对于有弹性且坚韧的食材，宜采用推切方式；切清脆的食材则应依食材纤维的生长方向，采用顺切、横切或斜切的刀法。条的长度大约为4厘米，宽为1厘米，但也依食材特性而有所不同。

2. 切大丁

将材料去皮后切成1.5厘米的厚片，再以拉切刀法切成1.5厘米长的条。

再将食材横放，切成1.5厘米大小的丁。

3. 切蝴蝶片

将食材斜切成片，以推刀法切入至食材的3/4处，第一刀不断，第二刀将食材切断，此法可用于制作夹馅菜肴。

4. 切丝

将材料切成片后再用直刀法直切、推切或拉切成丝。切丝的方法主要有两种。

瓦楞叠切法：将一片一片食材叠如瓦，斜排切丝，这种方法使用广泛，切至最后也不会散掉。

砌砖形叠切法：将大小和形状一致的食材叠切切丝，而难以维持到最后为此法的缺点。

5. 切块

切块可分为正方块、三角块和滚刀块等，烹调时间长短与块的大小成正比。

块一般切2~2.5厘米大

小，适合切块的食材如萝卜、甘薯和黄瓜等。

6. 切小丁

将食材处理成0.6厘米的厚片，以直切、推切或拉切的手法切成细条。

再将食材横放，切成0.6厘米大小的丁。

7. 切厚片

厚度0.5厘米以上即为厚片，黄瓜和丝瓜等较软的材质，均适合此切法。

8. 切末

末是将食材先切成丝，再横切成末。末的特点是比丁更小，通常用于馅料或配料，如火腿末、洋葱末和蒜末等。

9. 切滚刀块

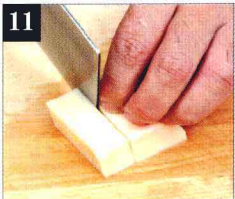
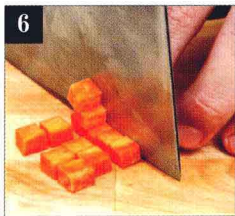
将圆柱状食材滚动斜切，使食材形成均匀且不规则的菱形块。此形状食材多用于烧制菜肴或卤制菜肴。

10. 切菱形片

将食材切成长片形，再采用直刀斜着将食材切成片，即成菱形片。菱形片用途极为广泛，可作为盘饰或菜肴的配料。

11. 切薄片

先将食材修成2厘米见方、4厘米的厚块，再用刀尖将食材切成薄片。此切法适用于切胡萝卜、白萝卜等。其优点在于全部切成片时还会呈现整齐的状态，不会粘在刀上。切割时要利用刀尖迅速拉切。



12. 挖空

将食材削皮后，切成3厘米的段，再用压模器压出外围花边。

用挖球器将食材挖出深浅适当的洞。挖时要转动挖球器，才能顺利挖出果肉。

13. 挖球

将食材去皮后切成适当大小的块，将挖球器以斜角挖入并旋转，才能挖出完整的球形。适合挖球的食材包括冬瓜、白萝卜和南瓜等。

14. 平刀法

将食材底部切平，右手持刀，与砧板平行，左手压住食材，刀由底部平行片入，切成薄片。

此法适用于切不平整的食材，如榨菜、海螺肉等。

15. 拉刀法

先将食材修成三角形厚片，在表面横向修出凹槽，再用片刀以拉刀方式，切入食材的4/5处切成薄片，即可打开成扇形。

此法可使食材外表美观，更可帮助入味。

16. 直刀

左手按压食材，右手持刀，刀身垂直于砧板上，上下起落，将食材切断，这种刀法适用于质地清脆的食材。



17. 切花

食材与刀呈斜角，斜刀切至一定深处时不切断，然后再从另一边交叉切割即成。切的纹路及深浅会影响食材卷曲的程度。通常适用于鱿鱼、墨鱼、猪腰和魔芋等食材。

18. 推刀法

右手握住刀柄，平放刀身，使刀片入食材中，左手再压稳食材，手指微上翘，作平行切割、劈断食材。利用手指头与指腹来控制厚度。

适用于黄瓜、熟笋和豆腐等，但要先将底部切平，以利于食材平稳放在砧板上。

19. 斜刀法

斜刀法又可分为正斜切和反斜切两种，是属片刀法中的一种，在切的过程中，刀身需和食材呈斜角切入。

此法适用于无骨头的食材，可切成较厚的片或块，如豆干、猪腰和鱼片等。

20. 直刀剁

将食材横放，左手扶住食材末端，将刀举高直剁下，将食材剁成约3厘米长的块。

此法适用于切排骨、牛排和猪蹄等带骨食材。

