

省时
便利
从切开始



大厨讲堂⑦
cutting skills

大厨私房秘诀

258招 聪明刀工

完美料理

蔡万利 著

Toku Chao 摄影

一定要学会的厨房魔法
基础切法及省时又完美的料理资讯
258招

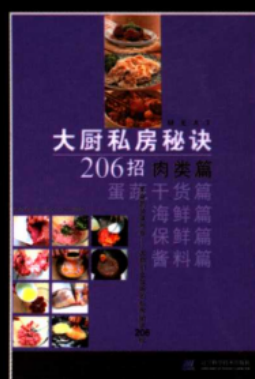
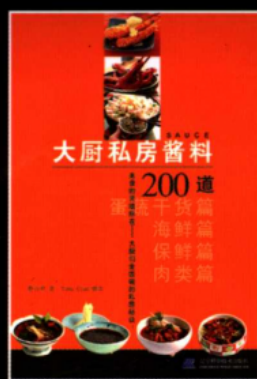
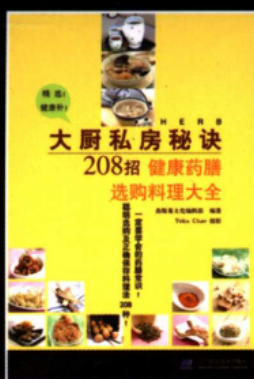
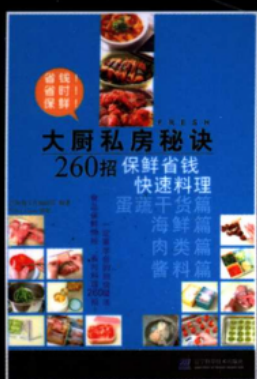


辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



258 招各式食材的基础切法及省时又完美的料理资讯，
厨房新手或百战煮妇，一定要学的料理百科！

- 基础切——各种刀法和切法共 40 招
- 正确切——肉类、海鲜、蔬菜、蛋和豆腐等食材的各式切法共 98 招
- 聪明切让料理更成功——各式料理适合的切法及诀窍共 56 招
- 创意切——24 种别出心裁的小创意，让料理更加分
- 应用菜肴——详细示范 40 道美味佳肴的制作方法



上架建议：食谱类

ISBN 978-7-5381-5105-3

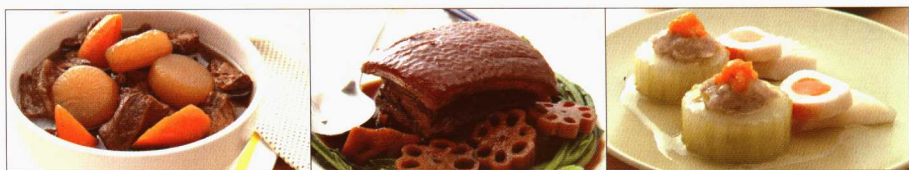


9 787538 151053 >

定价：32.00 元



省时
便利
从切开始



大厨私房秘诀

258招 聪明刀工完美料理

蔡万利 著
Toku Chao 摄影

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

书名 / 作者: 大厨私房秘诀 800 招——正确刀工完美料理 / 蔡万利
中文繁体字版本于 2006 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版
中文简体字版本于 2007 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司 www.ecook.com.tw
(T.K./P.C. Publishing Co.,) 安排授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾大境/出版菊文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆
独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2007 第 23 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨私房秘诀 258 招: 聪明刀工完美料理 / 蔡万利著; Toku Chao 摄影.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.6
(大厨讲堂 7)
ISBN 978-7-5381-5105-3

I. 大… II. ①蔡… ②T… III. 烹饪—原料—加工 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 067011 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 181mm × 260mm

印 张: 6.5

字 数: 100 千字

出版时间: 2007 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 6 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5105-3

定 价: 32.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

目 录

Part 1
基本切18种厨房必备的基本工具
及用法.....7

- ◆ 砧板
- ◆ 片刀
- ◆ 剁刀
- ◆ 西餐刀（水果刀）
- ◆ 小尖刀
- ◆ 正确持刀法
- ◆ 波浪刀
- ◆ 挖球器
- ◆ 刨刀
- ◆ 剪刀
- ◆ 鱼鳞刀
- ◆ 刨丝刀
- ◆ 切蛋器
- ◆ 雕刻刀
- ◆ 压模
- ◆ 刨片器
- ◆ 磨刀棒
- ◆ 磨刀器
- ◆ 磨刀石
- ◆ 正确磨刀法(4种)
- ◆ 刀具的选购与保养

14种基本切法.....9

- ◆ 切条
- ◆ 切块
- ◆ 切滚刀块
- ◆ 切大丁
- ◆ 切小丁
- ◆ 切菱形片
- ◆ 切蝴蝶片
- ◆ 切厚片
- ◆ 切薄片
- ◆ 切丝
- ◆ 切末
- ◆ 挖空
- ◆ 挖球
- ◆ 切花

7种基本刀法.....10

- ◆ 平刀法
- ◆ 推刀法
- ◆ 拉刀法
- ◆ 斜刀法
- ◆ 直刀法
- ◆ 滚刀法
- ◆ 直刀剁

Part 2
正确切

牛·羊

- 001 里脊肉11
 - 片
 - 丝
 - 条（柳）
 - 丁
- 002 肋条11
 - 段
- 003 牛肚（毛肚）.....11
 - 丝
- 应用菜肴—青椒牛肉丝.....12
- 应用菜肴—炒牛百叶.....12
- 004 熟牛腱13
 - 片
 - 条
 - 丁
 - 滚刀块

猪

- 005 里脊肉.....13
 - 丁
 - 大片
 - 片
 - 肉排
 - 条
 - 丝
 - 绞肉
- 006 五花肉14
 - 大方块
 - 小块
 - 片
- 007 肋条(排骨).....15
 - 肋排
 - 排骨
- 应用菜肴—豉汁排骨饭.....15
- 008 猪蹄16
 - 处理
 - 块
- 应用菜肴—醉元宝.....16
- 009 蹄筋17
 - 丁
 - 条
- 010 猪腰17
 - 清理
 - 切花

应用菜肴—香油腰子.....18

应用菜肴—酥炸肥肠.....18

011 猪大肠19

- 圈
- 斜段
- 条
- 串葱
- 滚刀块

012 猪耳19

- 片
- 条
- 细丝

应用菜肴—凉拌猪耳丝.....20

013 香肠20

- 片

014 腊肠20

- 片
- 丁

应用菜肴—腊味糯米蒸.....21

应用菜肴—桂花蜜汁火腿.....21

015 火腿.....22

- 块
- 片

- 丝
- 丁

鸡·鸭·鹅

016 全鸡分切22

017 鸡胸23

- 鸡片
- 鸡米
- 鸡排
- 鸡柳
- 鸡蓉
- 鸡丝

018 熟全鸡24

- 分切
- 排盘

应用菜肴—和风鸡腿沙拉.....24

019 鸡腿26

- 去骨
- 鸡块
- 鸡丁

020 鸡翅(棒棒腿).....26

- 鸡翅

021 鸭肫27

- 块
- 去皮
- 切花
- 片

022 鸭血.....27

- 丝
- 块

应用菜肴—黄瓜炒鸭肫.....28

鱼

023 全鱼处理法29
 ● 处理法1 ● 处理法2

024 一般鱼去骨分切29

025 小型鱼去骨30

026 蒸鱼切法30

027 煎鱼切法30

应用菜肴—清蒸鲈鱼31

应用菜肴—香酥带鱼31

028 糖醋鱼切法32

029 炸鱼切法32
 ● 切法1 ● 切法2

应用菜肴—酥炸竹荚鱼32

030 红烧鱼切法33

031 全鱼切花(松鼠鱼切法)33

032 鱼肉33
 ● 去腹刺 ● 块 ● 片
 ● 丝 ● 鱼柳 ● 鱼丁

应用菜肴—茄汁鱼片34

033 咸鱼35
 ● 块 ● 片 ● 丁

034 田鸡35
 ● 分切 ● 切块

035 带壳虾36
 ● 处理 ● 切法1
 ● 切法2 ● 切法3

应用菜肴—萝卜泥蒸虾36

036 虾仁37
 ● 虾丁 ● 虾泥 ● 虾球

应用菜肴—脆皮虾球37

037 蝴蝶虾切法38

038 造型虾138

039 造型虾238

头足类

040 海参39
 ● 丁 ● 片 ● 丝 ● 块

应用菜肴—海参杂烩40

应用菜肴—泰式拌双鱿40

041 鱿鱼41
 ● 切花1 ● 切花2

042 干鱿鱼41
 ● 处理 ● 头部切割
 ● 切花 ● 块

043 熟墨鱼分切42

044 海蜇皮42
 ● 切丝

应用菜肴—凉拌海蜇43

贝螺类

045 鲜干贝43
 ● 处理 ● 切片

046 鲍鱼43
 ● 切片

蟹类

047 蟹44
 ● 处理 ● 剥壳 ● 分切

048 蟹切块45
 ● 切块

应用菜肴—红蟹蒸蛋45

花菜类

049 西兰花/菜花46
 ● 处理 ● 菜心部分

调味菜类

050 葱46
 ● 切花 ● 小段 ● 斜切段
 ● 烤鸭葱 ● 切丝法1 ● 切丝法2

051 蒜47
 ● 蒜片 ● 蒜末 ● 蒜瓣

052 红葱头48
 ● 去蒂去皮 ● 片 ● 末

应用菜肴—香韭肉丝48

053 韭菜/韭菜花/韭黄49
 ● 丁 ● 段

054 姜49
 ● 细姜丝 ● 姜丝站立

● 姜末1 ● 姜末2 ● 花片
 ● 菱形片

055 辣椒50
 ● 去子 ● 菱形片 ● 丝
 ● 圆片 ● 末 ● 挖空

应用菜肴—嫩椒镶肉51

叶菜类

056 油菜52
 ● 段 ● 丝 ● 油菜心

057 空心菜52
 ● 丁 ● 段

058 芹菜52
 ● 段 ● 末

059 西芹53
 ● 处理 ● 菱形片
 ● 斜片 ● 切细条 ● 切段

应用菜肴—西芹炒鲜贝53

060 芥兰菜54
 ● 段 ● 整棵芥兰菜

061 芥菜心54
 ● 修切 ● 芥菜心
 ● 条 ● 块

应用菜肴—干贝芥菜55

062 生菜55
 ● 处理 ● 大块
 ● 剪碗状 ● 丝
 ● 丁

应用菜肴—扬州炒饭56

063 圆白菜56
 ● 丁 ● 丝
 ● 块 ● 完整叶片

064 大白菜57
 ● 处理 ● 白菜胆 ● 条
 ● 丝 ● 块

根茎菜类

065 榨菜58
 ● 片 ● 丝 ● 丁

- 066 芋头**58
 ●去皮 ●丝 ●刨丝
 ●条 ●块 ●丁
 应用菜肴—香脆薯丝59
- 067 牛蒡**60
 ●处理 ●片 ●条
 ●丝 ●滚刀块 ●刨片
 应用菜肴—牛蒡魔芋卤60
- 068 山药**61
 ●处理 ●块 ●丝
 ●条 ●丁 ●磨泥
- 069 白萝卜**62
 ●去皮 ●切花 ●块
 ●圆块 ●丝
- 070 胡萝卜**63
 ●片 ●丁 ●末
 ●蓉 ●条 ●粗丝
 ●细丝 ●菱形片 ●菱形块
 ●滚刀块
 应用菜肴—萝卜炖牛腩64
- 071 芦笋**65
 ●处理 1 ●处理 2 ●斜片
 ●段
- 072 竹笋**65
 ●处理 ●扇形片 ●滚刀块
 ●撕块 ●片 ●丝
 应用菜肴—腐乳竹笋66
- 073 洋葱**67
 ●菱形片 ●条 ●末
 ●圈 ●丝
- 074 莲藕**68
 ●片 ●切花 ●滚刀块
 应用菜肴—莲藕封肉68
- 075 荸荠(马蹄)**69
 ●去皮 ●切片 ●拍碎
- 076 魔芋**69
 ●梳子片 ●花块
 ●兰花刀 ●麻花
 应用菜肴—味噌烧魔芋70
- 果菜类**
- 077 西红柿**71
 ●圆片 ●滚刀块 ●片
 ●丁 ●半圆片
- 078 茄子**72
 ●切花 ●段 ●蝴蝶片
 ●去皮切条 ●滚刀块
- 079 秋葵**73
 ●修切 ●斜段 ●圆片
- 080 青椒/甜椒**73
 ●处理 ●菱形片 ●丝
 ●条 ●圈 ●丁
- 081 丝瓜**74
 ●处理 ●块
 ●条 ●丝
- 082 南瓜**75
 ●挖球 ●块 ●丝
 ●丁 ●条
 应用菜肴—蒜酥蒸南瓜76
 应用菜肴—干煸苦瓜76
- 083 苦瓜**77
 ●处理 ●斜片 ●条
 ●块 ●薄片 ●苦瓜盅
- 084 大黄瓜**78
 ●去皮 ●盅 ●片
 ●条 ●块
 应用菜肴—黄瓜镶肉79
 应用菜肴—京酱肉丝79
- 085 黄瓜**80
 ●菱形片 ●拍扁 ●滚刀块
 ●圆片 ●卷 ●条
 ●切丝
- 086 冬瓜**81
 ●处理 ●丁 ●块
 ●蝴蝶片 ●造型
 ●冬瓜盅 ●圆片
 应用菜肴—白玉干贝盅82
- 087 扁蒲**82
 ●处理 ●块
 ●丝 ●片
- 豆类**
- 088 四季豆/长豇豆**83
 ●处理 ●斜切段 ●直切段
 ●切斜薄片 ●粒
- 089 豌豆/荷兰豆**83
 ●豌豆处理 ●荷兰豆处理
 ●修形 ●丝
 ●豌豆仁
- 杂粮类**
- 090 马铃薯**84
 ●处理 ●丝 ●块
 ●丁 ●片 ●条
- 091 玉米**85
 ●玉米粒 ●块
- 092 玉米笋**85
 ●丁 ●斜块
 ●剖 ●滚刀块
- 菇蕈类**
- 093 香菇/干香菇**85
 ●丁 ●丝 ●斜切片
 ●切花 ●素鳝鱼
- 094 金针菇**86
 ●处理 ●末 ●段
 ●束
- 095 木耳**87
 ●丝 ●菱形片

蛋类 / 豆类制品

096 蛋 / 皮蛋87

●片 ●块

097 咸蛋黄87

●片

098 豆腐88

●三角 ●大丁 ●丝

●小丁 ●片 ●块

●泥

099 豆干 / 花干89

●大丁 ●小丁 ●片

●条 ●丝 ●兰花刀

100 豆皮90

●条 ●块 ●丝

应用菜肴—蒜丝腐皮90

101 油豆腐91

●三角 ●挖空

应用菜肴—红烧镶豆腐91

Part 3

聪明切
让料理更成功

肉类

102 牛肉条去筋才会可口92

103 牛肉需逆纹切92

104 猪肉需顺纹斜切92

105 逆纹切片，顺纹斜切丝92

106 炸猪排应先切成厚片再拍薄
.....92

107 肉排需划筋松肉92

108 排骨的错误剁法92

109 爆炒的肉宜厚92

110 手工剁肉比机器绞肉更美味
.....92

111 鸡、鸭肉的切法93

112 鸡腿和猪蹄膀的皮宜留长
.....93

113 剁肉馅要细切粗剁93

114 结冻菜肴宜用抖刀法93

115 切熟肉的技巧93

116 清洗腊肉的方法93

117 清洗火腿的方法93

海鲜

118 煎鱼要先修鳍免焦黑93

119 顺纹切鱼肉93

120 轻松去除肠泥93

121 虾球的正确切法93

122 让虾加热后不卷曲94

123 鱼身划刀痕的深度及方向 94

124 掌握鱿鱼切花的诀窍94

125 墨鱼类煮熟再切保鲜美94

126 海蜇皮卷起再切才省力94

127 平刀法切干贝94

128 正确处理螃蟹的方法94

129 海参的清洗方法94

蔬菜

130 切丝与刨丝有何不同?94

131 如何不让马铃薯 / 南瓜煮散
.....95

132 马铃薯用醋水浸泡不变黑 95

133 蒜拍碎后才有辛辣气味95

134 芹菜加醋可防止褐变95

135 切洋葱不流泪95

136 洋葱切末有绝招95

137 姜泡水后脆且易切95

138 方便的泡水三丝95

139 完整剥茼蒿叶不破碎95

140 山药磨泥的技巧96

141 白萝卜去皮用刀不用刨96

142 芦笋去皮96

143 切莲藕宜用不锈钢刀96

144 防止藕在料理过程中变色
.....96

145 椒类从内面下刀96

146 凉拌黄瓜先拍再切96

147 香菇直切与斜切比较96

148 菇蕈干货的清洗方法97

149 干香菇 / 冬菇的浸发方法97

150 香菇不宜用热水浸泡97

豆腐

151 斜切让豆干变大了97

152 取出完整不破损的嫩豆腐 97

153 挖空豆腐有诀窍97

蛋

154 带壳蛋的正确清洗法97

155 不粘刀切蛋法97

156 煮蛋 5 大技巧97

157 水煮蛋轻松剥壳法98

Part 4

创意切
让料理更加分

- ★热狗小猪
- ★热狗娃娃
- ★热狗蜻蜓
- ★热狗螃蟹
- ★鱼板花 1
- ★鱼板花 3
- ★鱼板花 5
- ★鸟蛋小白兔
- ★鸟蛋花
- ★西红柿篮
- ★黄瓜玫瑰
- ★竹轮蟹肉花
- ★热狗花
- ★热狗章鱼
- ★热狗菠萝
- ★鱼板小白兔
- ★鱼板花 2
- ★鱼板花 4
- ★鱼板麻花
- ★鸟蛋小鸡
- ★西红柿太阳
- ★黄瓜松树
- ★黄瓜花
- ★蟹肉花朵

Part 1 基本切

18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），以避免食物交叉污染。不同材质的砧板各有优缺点，可依不同的需求使用。

木制：较重，切、斩、剁均可，但是容易藏污且刀痕会产生木屑。

塑料：较轻，可切但不适合斩、剁，容易变黑。

陶瓷：较轻，可切并可隔热，但决不能用来斩、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

又称薄刀，刀锋较薄且利，重量轻，主要用来切割非带骨及非过太坚硬的材料。切成片、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

又称斩刀或骨刀，重量为片刀的1~2倍，刀口专切带骨类食材，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）

中型刀，刀身呈长三角形，西式料理多使用它来分切，适合以拉刀法切食材。

5▶小尖刀

刀身呈三角形且小，前端尖锐，可用在小食材的切割、取下骨边肉或细微部分的切工。

6▶正确持刀法

如图6，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。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，并随着刀的动作向外缩移。

7▶波浪刀

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。

8▶挖球器

用来挖取瓜果类，可挖出圆球形状，挖空的瓜果可作容器使用。

9▶刨刀

专门用于削去蔬果的外皮。

10 ▶ 剪刀

可用于修剪鱼鳃、虾须和虾脚等。

11 ▶ 鱼鳞刀

专门用于去除鱼鳞时使用。

12 ▶ 刨丝刀

专门用于刨丝使用，有不同的网眼大小可供选择。

13 ▶ 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。

14 ▶ 雕刻刀

形状细长，一端呈V形，另一端呈M形，两端都很尖锐，可用在冬瓜盅的边缘雕刻，作盘饰的切割，也可用来挖出辣椒的心与子。

15 ▶ 压模

专门用于将食材压取造型时使用。

16 ▶ 刨片器

类似较大的削铅笔机，可将圆柱形的食材由外向内刨成薄片，可用于盘饰或拌沙拉。

17 ▶ 磨刀棒

18 ▶ 磨刀器

19 ▶ 磨刀石

20 ▶ 正确磨刀法

刀具使用久了都会耗损变钝，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：

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

21 ▶ 刀具的选购与保养

选购时应注意刀口是否直且厚薄均匀，无瑕疵缺损，切割锋利，刀柄牢固紧实，符合人体工学设计，握感舒适，以及卫生好洗不滑柄。

每一次使用完毕都需彻底清洗干净，避免引起氧化、生锈。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。



10
11



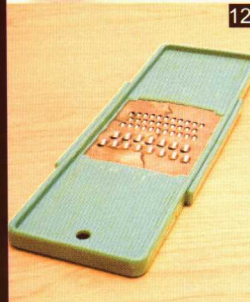
16
17



12



18



13



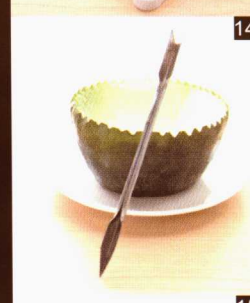
19



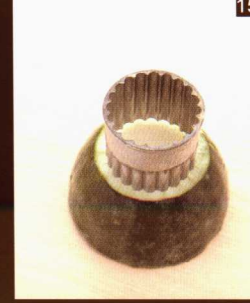
14



20



15



14种基本切法



切条

条的形状与丝相似，只是有粗细的差别，可用直切、推切和拉切刀法。对于有弹性且坚韧的材料，宜采用推切方式；切清脆的材料则应依材料纤维生长方向，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。



切大丁

1. 将材料去皮后切成1.5厘米的厚片，再以拉刀法划切成1.5厘米长的条。
2. 再将材料横放，切成1.5厘米大小的丁块。



切蝴蝶片

将食材斜切成片，刀子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，此刀功可制作夹馅的料理。



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。

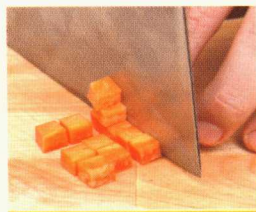
瓦楞叠切法：将一片一片材料叠如瓦，斜排切丝，这种方法使用广泛，切到最后也不会散掉。

砌砖形叠切法：将大小和形状一致的材料叠积切丝，难以维持到最后为此法的缺点。



切块

1. 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。
2. 块一般切2~2.5厘米大小，适合材料如萝卜、地瓜和黄瓜等。



切小丁

1. 将材料处理成0.6厘米厚片，以直切、推切或拉切成细条。
2. 再将材料横放，切成0.6厘米大小的丁。



切厚片

厚度0.5厘米以上即可称为厚片，如黄瓜和丝瓜等较软材质，均适合此切法。



切末

末是将材料先切成细丝，再横切成末。末的特点是比粒更小，通常用于羹类或作为配料，如火腿末和洋葱末等。



切滚刀块

将圆柱状材料滚动斜切，使材料形成均匀且不规则的菱形块。



切菱形片

将材料切成长片状，再采用直刀斜着将材料切成片，即成菱形片。用途极为广泛，可作为盘饰或菜肴的配料。



切薄片

将材料修成2厘米×4厘米的厚块，再用刀尖将材料切成薄片（拉切法）。此切法适用于黄瓜、橙子和西红柿等，优点在于全部切成片时还会呈现整齐状态，不会粘在刀上。切割时要利用刀尖迅速拉切。



挖空

1. 将材料削皮切成3厘米的段，再用压模具压出外围花边。
2. 用挖球器将黄瓜段挖出适当深浅的洞。挖时要转动挖球器，才能顺利挖出瓜肉。

7 种基本刀法



挖球

将材料去皮，切成适当大小，用挖球器以斜角挖入并旋转，才能挖出完整的球形。适合材料包括冬瓜、白萝卜和南瓜等。



平刀法

将材料底部切平，右手持刀，与砧板平行，左手压住食材，刀由底部平行片入成薄片。

用途：适用于切不平整的食材，如榨菜和海螺肉等。



拉刀法

先将食材修成三角形薄片，在表面横向修出凹槽，再用片刀以拉刀方式，切入食材4/5处切成薄片，即可打开成扇形。用途：让食材外表美观，更可帮助入味。



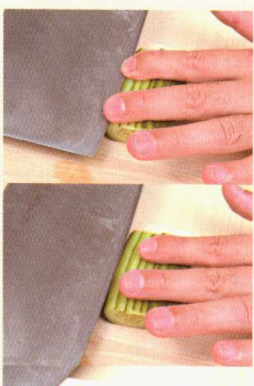
直刀法

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



切花

材料与刀呈斜角，斜刀切入至深处时不切断，然后再从另一边以交叉切割法即成。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、猪腰和魔芋等食材的切割。



推刀法

右手握住刀柄，平放刀身，使刀与砧板平行。先将刀平放于食材切入处，左手再压稳食材，手指微上翘，作平行切割、批断食材。利用手指头及指腹来控制厚薄度。

用途：适用于黄瓜、熟笋和豆腐等，但要先将底部切平，以利于食材平稳于砧板上。



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，菜刀需和材料呈斜角切入。

用途：此法适用于无骨头的食材，可切成较厚的片和块，如豆干、猪腰、鱼片和海参等。



滚刀法

将圆柱状材料滚动斜切，使材料形成均匀且不规则的菱形块。用途：此形状材料多用于烧制菜肴或卤制菜肴中。



直刀剁

将食材横放，左手扶住尾端，以剁刀的跟部，举高直剁下，将材料剁成3厘米长的块。

用途：适用于切排骨、牛排和猪手等带骨食材。

001 里脊肉

片

将牛、羊里脊肉条去除筋膜，逆纹切成3厘米×4厘米×0.2厘米的薄片。



用法

适合制作葱爆牛肉、沙茶牛肉和蚝油牛肉等。

丝

将牛、羊肉片逆纹切成薄片后，再逆纹用片刀切成细丝。



用法

适合制作青椒牛肉丝、干煸牛肉丝和非黄牛肉丝等。

提示

从图片中可清楚看出逆纹切割后，纤维组织与丝的方向相反。



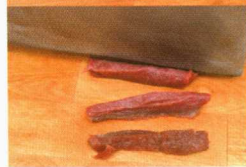
条(柳)

1. 将去除筋膜的牛、羊肉块切成0.5厘米厚的片。
2. 将厚片逆纹切成0.5厘米粗的条。



用法

适合制作黑胡椒牛柳和铁板牛柳等。



丁

1. 将牛、羊肉切成厚片后，再逆纹切成1.5厘米的条。
2. 用片刀以推切法切成粗丁。



用法

适合先腌渍再煎食，也可制作黑胡椒口味的菜肴。



002 肋条

段

将牛肋条排列整齐，切成5厘米长的段。



提示

牛肋条氽烫及烹调后，体积会缩小，所以不能切割得太小。



003 牛肚(毛肚)

丝

1. 将牛肚丝洗净后确认牛百叶的方向。
2. 用片刀顺着牛百叶方向切成细丝。



用法

这种牛肚质地脆嫩，适合用大火快炒，可与芹菜和姜丝搭配。



应用菜肴

青椒牛肉丝

材料

牛肉丝	200克	蒜	3瓣
青椒	1个	葱	1根
红甜椒	1/4个		

腌料

A 酱油	8毫升	B 蛋清	1/2个
嫩肉粉	3克	玉米粉	15克
糖	3克	色拉油	15毫升
酒	5毫升		
水	30毫升		
胡椒粉	少许		

调味料

酱油	8毫升	糖	3克
酒	5毫升	胡椒粉	少许
高汤	15毫升	淀粉水	5毫升
鸡精	3克	香油	3毫升

做法

- 1 将牛肉丝用腌料A拌匀腌约1小时，待腌汁被肉片吸满时再加入腌料B拌匀。
- 2 将青椒和红甜椒切成丝；蒜切末；葱切段。
- 3 将牛肉丝过油，炒至八分熟时捞出沥油。
- 4 锅中入少许油爆香蒜末和葱段，再加入青椒丝、红甜椒丝和调味料（淀粉水和香油除外）略炒。然后将牛肉丝加入炒至熟，用淀粉水收汁并滴入香油即可。



应用菜肴

炒牛百叶

材料

牛百叶	300克	辣椒	1个
葱	1根	蒜	3瓣
姜	4片	香菜段	少许

调味料

盐	3克	酒	5毫升
鸡精	3克	高汤	5毫升
白醋	5毫升	香油	3毫升

做法

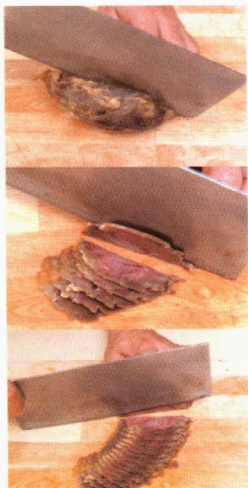
- 1 将牛百叶切成丝；葱切段；姜片和辣椒切丝；蒜切末。
- 2 将牛百叶放入滚水中略烫即捞起。
- 3 锅中入油爆香葱段、姜丝、辣椒丝、蒜末和香菜段，再加入牛百叶及调味料（香油除外），快速炒熟入味后，再滴入香油即可。



004 熟牛腱

片

1. 将卤好的牛腱纵向切成两等份。
2. 用片刀用推切法将牛腱切成0.1厘米的薄片。
3. 切时牛腱及刀要边切边转（以小弧度转动）才能切成圆弧形。



提示

卤好的牛腱要待凉冷藏后才会好切，切出的片才不会破碎及粘在刀上。牛腱切片排盘后淋上卤汁即可食用。

条

1. 将牛腱切成0.5厘米的厚片。
2. 再将牛腱厚片切成条。



丁

1. 将牛腱用片刀切成1厘米宽的粗条。
2. 将条排列平整，再切成粗丁。



用法

条和丁状牛腱适合凉拌，可搭配蒜苗、黄瓜及彩椒等配料。

滚刀块

将长形牛腱块以边切边滚的方式切成块。



用法

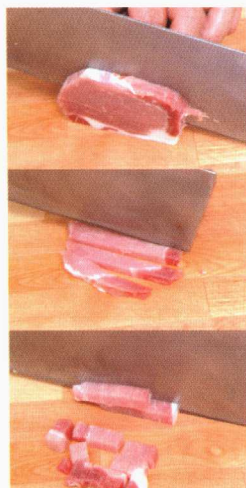
适合制作焦炸牛腱和回锅牛腱等。



005 里脊肉

丁

1. 将里脊肉切成1厘米厚的片。
2. 将厚片用片刀切成粗条。
3. 将粗条排列后，再切成粗丁。



用法

适合与马铃薯或胡萝卜一起烹调，也可制作酱爆肉丁等菜肴。

大片

将里脊肉用片刀直接切成大薄片。

用法

适合作为火锅肉片或搭配蔬菜包成肉卷。



片

将里脊排先切割成3厘米×4厘米块后，再切成肉片。



用法

适合各式料理，既可作为主料，也可作为副料。

肉排

将里脊排剔除外层筋膜后，切成0.5厘米厚的片。

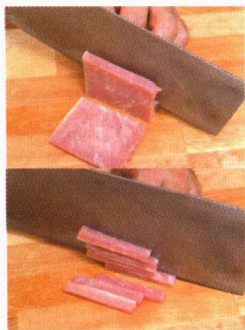


用法

适合制作酥炸猪排、干煎猪排和咖喱猪排等。

▶ 条

1. 将里脊肉先修切成平整的块状，再切成0.5厘米厚的片。
2. 将厚片堆叠后切成适当的条。



▶ 丝

将里脊肉切成0.2厘米厚的片后，堆叠整齐，再用片刀切成细丝。



▶ 用法

适合炒、拌和煮汤等烹调方法。

▶ 绞肉

将肉丝切成丁后，再用剁刀以适当力度剁成绞肉。

▶ 用法

适合制作丸子、狮子头、蒸肉饼、炒肉末和各式馅料。



006 五花肉

▶ 大方块

1. 将五花肉用片刀切成12厘米×12厘米的块。
2. 利用刀跟在五花肉上剁出数道深痕。
3. 五花肉表皮呈现出交错的图形，但不要切至边缘。



▶ 用法

适合制作腐乳肉、封肉和梅子肉。

▶ 提示

因需长时间炖煮，表皮划开容易入味且能缩短烹调时间。

▶ 小块

将五花肉连皮切成2.5厘米宽的长方形块。

▶ 用法

适合制作卤肉或红烧肉，要挑选肥瘦均匀的。



▶ 片

将宽6厘米的五花肉块用片刀切成0.2厘米厚的片。

▶ 用法

适合与蒜苗、青椒和豆豉等生炒或白灼食用。



错误切法：五花肉无论是切片还是切块，一定要依肉的特质，也就是切出的材料必须油脂与瘦肉均匀分布。若切错方向就会产生瘦肥不均的情况，不只口感不佳，加热后的瘦肉缺乏油脂，更容易坚硬如柴。

007 肋条(排骨)

▶ 肋排

将肋排肉朝上，一手扶住肋条，用剁刀将排骨剁成5厘米长的段。



▶ 用法

适合制作无锡子排、葱烧子排和粉蒸排骨等。

▶ 排骨

同样将排骨肉多的一面朝上，一手扶稳排骨，用剁刀的后端将排骨剁成3厘米长的块。



▶ 用法

小排骨适合炖汤或红烧，制作排骨酥和豆豉蒸小排等。

▶ 提示

1. 剁时用刀前端，因离手握刀的距离较近，所以力度更容易掌控。
2. 如排骨剁至尾端时，可将另一手移开，不用扶住排骨，以确保安全。



应用菜肴

豉汁排骨饭

材料

白饭……………4碗 芥兰……………8棵
小排骨……………800克 红辣椒……………1/2个

调味料

豆豉……………8克 酱油……………15毫升
酒……………3毫升 淀粉……………适量
糖……………3克 蒜末……………3克
胡椒粉……………少许 水……………15毫升

做法

- ① 将芥兰切成小棵；红辣椒切成圆片；小排骨洗净，剁成3厘米长的段，用调味料和红辣椒片腌拌均匀，放置30分钟待入味。
- ② 将小排骨入锅蒸25~30分钟至熟取出，放入盛有白饭的碗里，再把烫熟的芥兰排入碗中即可。

