



1000例家常湘菜
香辣过瘾好口福

家常 湘菜 1000

JIACHANGXIANGCAI

1000LI

本社 编



湖南科学技术出版社





家常湘菜

1000

例

本社 编



b i a n z h e d e h u a

○ 编者的话

湘菜即湖南菜，至今已有 2000 多年的历史。1974 年在长沙马王堆出土的一套西汉随葬竹简菜谱上，已记载了 100 多种名贵湘菜和 11 种烹饪技法，说明在当时湘菜已有较高的发展水平。在随后的 2000 多年中，湘菜不断创新改进，至明清时期达到高峰，菜系特点趋于成熟，与鲁、川、粤、闽、苏、浙、徽等菜系一起，被称为“八大菜系”。

近年来，湘菜以其独特的魅力迅速征服了众多食客，呈现出强劲的发展势头。湘菜不断推陈出新，硕果累累，湘菜品种已由原来的 2000 多个增加到 6000 多个，名菜达 400 余种。这些湘菜新品在全国各地受到广大消费者的青睐。以湘菜为主的酒家、饭店在全国异军突起，遍地开花。据不完全统计，目前全国各地已有近万家生意红火的湘菜馆。其中，北京、上海、深圳、广州等地的湘菜馆，多的已过千家。

湘菜取得这样的成功，与湘菜勇于创新、兼收并蓄分不开，其亲民性也是主要原因之一。虽然湘菜从来不缺乏制作精致、用料讲究、烹制复杂、原汁原味的高档菜式，燕、翅、鲍、参、肚都是湘菜的入席之选，但在平和、理性、节制、务实、回归自然的美食之风兴起的现在，选料广泛、注重口味、价廉物美的湘菜更加获得了大众的青睐。在湘菜中，简简单单的原材料就可烹制出美味菜肴；而采用不同的制法，就能将青椒变成烧辣椒、擂辣椒、酱辣椒、鲜辣椒、白辣椒，将红椒变成剁辣椒，将豆角变成干豆角、酸豆角、卜豆角……用简单的方法赋予食品原料以美味，是湘菜的一大特色。从这个意义上说，湘菜是非常适合家

庭制作的。

为了让广大读者更好地了解湘菜、学会制作湘菜，我们特地选取了生活中常见常用的食物材料 189 种，详细介绍了用这些食物材料制作的广为流传并适合家庭制作的湘菜共 1000 道，其中既有传统佳肴，也有创新菜式，荤素并举，各种做法兼顾。具体分为：

- ◆ **素菜类**：主要包括蔬菜、菇菌、豆制品等，共介绍菜品 325 道。
- ◆ **畜肉类**：主要包括猪肉、牛肉、羊肉等，共介绍菜品 260 道。
- ◆ **禽蛋类**：主要包括鸡、鸭、肉鸽、鹌鹑以及各种蛋类，共介绍菜品 154 道。
- ◆ **水产类**：主要包括鱼类、虾、蟹、甲鱼等水产品，共介绍菜品 187 道。
- ◆ **点心主食**：各种美味点心以及常见的湖南特色主食，共 74 道。

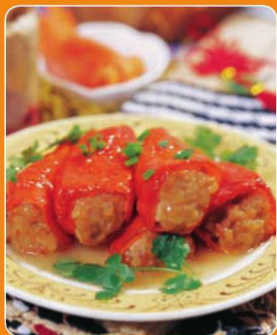
同时，我们在书中穿插了一些实用的小栏目：

- ◆ **“养生堂”**：64 个，介绍食物的养生知识。
- ◆ **“厨艺分享”**：67 个，介绍烹饪经验，特别是一些湘菜特有的原料的制作方法，包括剁辣椒、酸豆角等。
- ◆ **“相宜相克”**：67 个，以图解形式，直观明了地介绍 67 种常见食物的相克相宜知识。

衷心希望这本实用方便的美食工具书能够帮助广大读者朋友提高厨艺，让大家的一日三餐更加丰富，饮食更健康！

本书编委会

2016 年 11 月





○ 烹饪基础

下面是本书中用到的调料和烹饪方法，先读一读，或许对您会有所帮助。

油 食盐 味精

油：有调味和传热的作用，能使原料增香，又能作为传热介质使原料加快成熟。常用的油有动物油（如猪油）和植物油两类。动物油熔点高，烹制的菜肴色泽洁白，但容易回软；植物油熔点低，所烹制的菜肴色泽金黄、口味香脆。

食盐：百味之主，不仅能调和滋味，还有渗透、防腐和加速蛋白质凝固的作用。评判菜肴的第一条标准就是盐味是否准。

味精：主要用来增加菜肴鲜味，但用量要适当、使用要得法。味精久煮会产生对人体不利的物质，所以一般在菜肴出锅之前加入味精效果比较好，菜肴的味道也会更加鲜美。拌凉菜加味精须用温水化开、放凉后浇入。

鸡 精

是具有肉鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料，可以用于使用味精的所有菜肴、食品，适量加入菜肴、汤食、面食中均能达到增鲜、增香的效果，用于汤菜效果更明显。鸡精因含多种调味剂，因此味道比较综合、协调。因鸡精含盐，因此用鸡精调味时应注意少加盐。



酱油 豆瓣酱

酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品，其作用是提味调色，适合红烧及制作卤味。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。生抽和老抽为酱油中的两种，生抽提鲜，颜色比较淡，可以用来拌凉菜，也可以用来腌制食物和炒菜；老抽用来上色入味，多用于红烧菜式中。

豆瓣酱：用蚕豆做成的酱，紫红色，鲜艳有光泽，香辣鲜美可口，多用于炒菜、烧菜。以豆瓣酱调味的菜肴无须加入太多酱油，以免成品过咸。豆瓣酱用油爆过后，色泽及味道较好。四川郫县产的豆瓣酱闻名全国。

蒜茸香辣酱 永丰辣酱 辣妹子辣酱



蒜茸香辣酱：将蒜茸与辣酱混合，并加入香菇酱和糖醋所制成的酱。蒜味浓郁，辣中带甜酸，多用于白煮、白灼菜的调汁，也可用于烹炒菜。

永丰辣酱：湖南永丰县产的辣椒酱，颜色鲜红、口味香辣，系闻名全国的湖南省名特土产。

辣妹子辣酱：红辣椒磨碎做成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

干淀粉

干淀粉：即芡粉，多调成水淀粉后使用。主要用途是保证菜肴脆嫩、融合汤汁、色艳光洁、突出主味以及保温等。

水淀粉：是将干淀粉用清水调拌均匀后的白色粉浆，也称为芡。如果水分较少、粉浆浓稠，入锅经糊化后，菜品上的芡汁浓厚，则为厚芡（稠水淀粉）；如果水分较多、粉浆稀薄，入锅经糊化后，菜品上的芡汁少且稀薄，则为薄芡。



蒸鱼豉油 蚝油

蒸鱼豉油：是一种高档的功能性酱油，用于烹调海鲜类菜品时可以更好地带出海鲜的鲜味。由于味道特别，在一些口味菜式中也加以使用。

蚝油：用牡蛎的汁酿制成的调味品，营养丰富、味道鲜美，醇香中透露着些许甜味。炖肉、炖鸡及红烧鸡、鸭、鱼等食物时加入蚝油佐味，更加鲜美可口。蚝油本身很咸，可用白糖稍微中和其咸度。



料酒 醋

料酒：又称黄酒，在烹调中应用范围极广，酒精浓度低，香味浓郁、味道醇和，常用于去腥、增香、调味。烹制水产类原料少不了料酒。料酒以浙江绍兴出产的绍酒为最好。

醋：能增鲜、解腻、除腥。在加热过程中加少许醋，不仅能使原料的维生素少受或不受损失，同时还能使食物中的钙质分解，以利于人体消化吸收。常用的有白醋、陈醋。陈醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

胡椒粉 白糖

胡椒粉：胡椒磨成的粉。辛辣而芳香，可以去腥、起香、提鲜，并有除寒气、消积食的作用。

白糖：能调和滋味，增加菜肴的色泽，使其美观，并使肉组织柔软多汁。

香油 红油

香油：香油就是芝麻油，菜肴起锅前淋上，可增香味；腌制食物或是凉拌菜时，亦可加入以增添香味。较涩的蔬菜可以用香油改善。

红油：为菜肴增红色、增辣味，多在出锅前淋入。超市有售，也可自制：锅内放植物油烧热，控制在七成热左右（油温不要过高），下入辣椒粉，放一点生姜、八角、桂皮，也可放入花椒，用小火熬制一会，离火，让辣椒粉在油里面泡久一点，辣椒粉会沉底，上面的油即为红油。

湘菜卤药配方

布油曲 2 克, 甘草、陈皮、香叶、桂皮、罗汉果、胡椒粉、白芷、木香、厚朴、榧子、丁香、肉桂、甘松、肉扣霜、花椒、龙胆草、八角、枳壳、豆蔻、地龙粉、苍术、砂红、香附、草果、小茴香、砂姜各 10 克, 干椒 20 克, 加清水 2500 毫升。卤药水保洁好可反复用。

白卤水制法

先用干净的不锈钢桶装清水 5000 毫升, 将八角 50 克、桂皮 50 克、甘草 30 克、整干椒 20 克、花椒粒 10 克、姜 50 克、蒜子 200 克、香葱 30 克、香菜 45 克、红尖椒 15 克用纱布一起打包, 投入不锈钢桶, 再上火烧开, 放入适量的盐、味精调味, 加入二锅头 10 毫升、广东米酒 15 毫升、玫瑰露酒 8 毫升, 再次烧开后即可使用。

红卤水制法

锅内放植物油 50 毫升, 放入白糖 30 克, 开小火, 用手勺按顺时针方向搅拌至糖完全融化呈深红色, 加入清水 150 毫升, 用大火烧开, 即成糖色, 备用; 另取一锅, 放入植物油 120 克, 烧热后放入整干椒 200 克爆香, 再立即加入冷植物油 80 克拌匀, 备用; 取不锈钢桶, 将八角 50 克、桂皮 50 克、甘草 10 克、白蔻 5 克、草果 15 克、整干椒 100 克、花椒粒 5 克、陈皮 8 克、白胡椒粒 3 克、小茴香 12 克一起用纱布打包 (卤药包), 将香葱 10 克、香菜根 15 克、姜 6 克、大蒜子 5 克用纱布另打一包 (香葱包); 取不锈钢桶一个, 加入清水 2500 毫升, 投入卤药包、香葱包, 加入适量的盐、味精、鸡精和冰糖 500 克, 加入红烧酱油 100 克, 加适量的老抽和糖色调至酱红色, 烹入料酒, 用中火烧开, 倒入整干椒 (包括冷植物油 80 克) 即可。家庭制作按 1/10 的用量配料。

鸡 油

鸡油: 鸡油俗称鸡板油, 也叫明油。用途广泛, 经提炼后纯油可用作高品质、高营养、高档次的食品油。



香 料

香料 (八角、桂皮、草果、波扣、香叶、花椒): 香料植物的干燥物, 能给食物带来特有的风味、色泽和刺激性口感。



干 椒



干椒 (干椒段、干椒末、整干椒): 将鲜红尖椒晒干而成。

葱 姜 蒜

葱（葱花、葱段、葱结）、**姜**（姜片、姜丝、姜末）、**蒜**（蒜粒、蒜片、蒜蓉）：含辛辣芳香物质的调味品，不但能去腥起香，还有开胃和促进消化的作用。



大蒜 三丝

大蒜：多用来爆香、去腥味，具有杀菌、消除胃胀、抗癌以及强精等功效。

三丝：将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成细丝，与葱丝、姜丝一起放入清水中漂洗5分钟即可。多用于蒸鱼中，其他菜肴中也有用到。

鲜汤

鲜汤：将富含蛋白质和脂肪的动物性原料（鸡、鸭骨架、猪脚爪、猪骨等）放在水中慢煮，使原料中所含的蛋白质和脂肪溶解于水而制成的汤。鲜汤的用途十分广泛，大部分菜肴都要用鲜汤提鲜调味。可一次性多制作些，放入冰箱保存，随用随取。

挂糊 上浆

挂糊：是先用于淀粉加水或蛋液调制成黏性的糊，然后将经过刀工处理的原料放入糊内拖过，使原料挂上一层薄衣一样的粉糊。挂糊一般用于炸、熘、煎、贴等。

上浆：是把干淀粉、蛋清及调味品（盐、味精等）调成浆，直接加入原料中一起调拌均匀，使原料表面上一层薄浆。与挂糊不同的是：挂糊是事先将糊调好，糊较厚较稠；而上浆的糊可直接加在原料上，较稀较薄。上浆多用于滑炒、滑熘等。



挂糊



上浆



蛋清糊

挂糊、上浆的作用：由于油炸时温度比较高，原料上的粉糊受热后会立即凝成一层保护层，使原料不直接与高温油接触，得以保持原料内的水分、鲜味、营养成分不致流失，制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的，既使菜肴形色美观，又可保持营养成分。

本书所用的糊的种类如下：

1. **蛋清糊**：也叫蛋白糊，用鸡蛋清和水淀粉调制而



蛋泡糊



全蛋糊



蛋黄糊



脆糊

成，或用鸡蛋、面粉、水调制而成。还可加入适量的泡打粉助发。色泽淡黄、质地松软。制作时，蛋清不打发，只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可。一般适用于软炸。

2. 蛋泡糊：也叫雪花糊，将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状（直到筷子在蛋清中能够直立不倒为止），然后加入干淀粉搅拌成糊。用它挂糊制作的菜肴，外观形态饱满，口感外松里嫩。一般用于

松炸菜肴或某些形态比较特殊的菜肴。制作蛋泡糊，除强调打发（要顺一个方向，不能停顿）外，还要注意加干淀粉，否则糊易出水，菜难制成。

3. 蛋黄糊：用鸡蛋黄加面粉或干淀粉加水搅打而成，可使制作的菜色泽金黄，一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜，食用时蘸调味品即可。

4. 全蛋糊：用整只鸡蛋与面粉或干淀粉加水搅打而成，制作简单，适用于炸制拔丝菜肴，成品金黄色，外松里嫩。

5. 脆糊：将面粉 50 克、干淀粉 10 克、盐 0.6 克、泡打粉（发酵粉）2 克放入碗中拌匀，再加入清水 60 毫升和匀，最后放植物油 15 克轻轻搅匀，静置 30 分钟即可。一般适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴，制成的菜具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。

焯水



冷水焯



热水焯

就是把经过初加工的原料放入水锅中加热至半熟或刚熟状态，随即取出以备进一步切配成形或正式烹制菜肴之用。焯水的作用是去掉原料的异味，或做熟前处理以便于烹调。大部分蔬菜及一些有血污或有腥臊气味的肉类原料都需要焯水。焯水分冷水锅和沸水锅两类。焯水时，有时会在水中加盐、味精、料酒等对原料同时进行入味。

冷水锅焯水：是原料与冷水同时下锅，适用于体积较大和含有苦味、涩味的蔬菜以及腥臊味重、血污多的牛肉、羊肉、下脚料（肠、肚等）。

沸水锅焯水：是待水加热至沸滚时，再将原料下锅，适用于体积小、含水量多的叶类蔬菜以及腥味小、血污少的禽类原料和猪肉等。

过 油



走油

将已经成形的原料或经焯水处理的原料，放入油锅内加热成半成品，使原料达到滑嫩香脆的特点。过油分走油和滑油两种。

走油：即炸，是将原料放入油量多、油温高的油锅中进行炸制的一种方法。技术关键：油量要没过原料，油温要有七至八成热；挂糊的原料走油时应逐一下锅，小型原料要拌散下锅，防止黏在一起。

滑油：把经过加工的小型原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。技术关键：锅要洗净，锅烧热再下油，油温要控制在二成热以上、五成热以下；原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。

勾 芡

在菜肴接近成熟、准备出锅前，将调好的水淀粉汁（芡汁）淋入锅内，或在菜肴装盘后，将烹好的芡汁浇在菜肴上，勾芡后的菜肴汤汁稠浓。勾芡的目的：增加菜肴汤汁的黏性；增加菜肴的光泽，保持菜肴的温度。勾芡的方法有多种，在本书中，如无特别说明，勾芡是指在出锅前将水淀粉淋入锅内的菜肴上。

识别油温

走油和滑油都要正确掌握油温。油的沸点可达 250℃，油温高低一般称为“几成热”，每成热约计为 30℃。例如三四成热即 90℃ ~ 130℃。油锅温度的分类及判断方法为：

1. **温油锅：**三四成热，90℃ ~ 130℃，油面平静，无烟、无响声，原料下锅后，周围出现少量气泡。
2. **热油锅：**五六成热，130℃ ~ 170℃，油面从四周向中间翻动，稍有青烟，原料下锅后四周有较多的气泡。
3. **旺油锅：**七八成热，170℃ ~ 230℃，有青烟，油面平静，如果用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围有大量气泡，并伴有爆炸声。

煸 炒

又叫生炒，是将加工成薄片或丝、条、丁状的小型原料直接用旺火热锅热油翻炒的方法。技术关键：原料事先不经调味料拌渍，不需挂糊上浆，起锅时不勾芡，原料依次下锅，断生即成。

淋尾油

将少许烧热的猪油或植物油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增加菜肴的光泽度。或将少许香油或红油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增亮、增味、增香。



d a o g o n g j i c h u

刀工基础

刀具的种类

刀具的种类很多，按功能分为砍刀、片刀、蔬菜刀、刨皮刀、火腿刀、番茄刀、西瓜刀、面包刀、多用刀等；按刃口分为一体钢刀和夹钢刀；按材料分为碳钢刀、不锈钢刀、高碳不锈钢刀等。

选菜刀的经验

不论你选用不锈钢刀还是传统的钢刀，都要求刀面光滑，没有凹凸不平的现象。从刀刃到刀背是从薄到厚的均匀过渡。用刀刃削另一把刀的刀背，倘若能削下铁屑，顺利向前滑动，就说明钢口好。



防菜刀生锈去锈妙法

使用以下方法即可避免菜刀生锈：菜刀使用之后，一定要用清洁剂和清水刷洗干净，然后用热水烫一下，再用干洁抹布擦干，这样菜刀就不会生锈了。

采用以下三种方法即可去除菜刀上的锈：一是先用食醋擦洗一下，然后用温水冲洗，即可除掉；二是用食盐沾少许水擦洗锈斑，也可顺利去除；三是用淘米水泡一会再洗，便可轻松去净。

去除菜刀异味秘诀

菜刀切过鱼或葱蒜等食物，如没有及时清理干净，会留有腥臭气味。要消除刀上的异味，可用生姜片擦刀面，或将刀在火炉上迅速烤一下，再用温水洗净。用柠檬皮擦拭，也可去除菜刀异味，但柠檬汁容易使菜刀生锈，所以擦后需用水洗净擦干。

磨菜刀的正确方法

碗底蹭几下便可，殊不知这样会损坏刀刃。在磨刀之前，先把菜刀在盐水里浸泡20分钟，然后把菜刀拿出来。用盐水浇着磨，才能将刀刃磨得锋利。磨刀时要做到：正反次数一致；要用力均匀；等磨刀石表面起沙浆时再洒水；刀的两面和前后及中部要轮流均匀地磨到。只有这样才能保持刀刃平直、锋利，刀磨完后要用清水洗净，擦干。

刀工的四大作用

一、便于烹调：我们知道：菜肴的烹调方法很多，各种不同的烹调方法需要不同的刀工。比如干煸牛肉丝的肉丝要粗点，清炒牛肉丝的肉丝就应细些；又如羊肉，运用炖法烹调，切块要大一些，采用爆炒法烹调，块就需要小些。

二、便于入味：有的原料不进行刀工处理，调味品就很难渗入内部，难以形成美味。如表面光滑的鲜墨鱼，切成大块后爆炒，味道就很难渗入。只有在大块表面切上多十字刀纹，增大受热面，才能在短时间内快速入味。

又比如鱼，直接烧制也不易渗入调味料，但表面经过刀工处理后，就能让其味透入肌里。

三、便于食用：整块较厚较大的原料，如整的猪、牛、羊是无法食用的，必须经过刀工进行剔骨、去皮，切成丁、丝、片、条等小形状，才便于食用。

四、整齐美观：原料切成规格一致、粗细相等、长短一样的丝、片、条，美观整齐，诱人食欲，特别是花色菜肴，更能突出刀工的作用。比如在韧性原料如猪腰、墨鱼上切上花刀，经过油加热后就能卷曲成美丽的花形，正所谓“刀下生花，油里开花”。

刀工的五大要求

一、根据原料的性质进行刀工：原料的质地有脆、韧、软、松等不同性质，有的有骨，有的无骨，需要采用不同的刀工处理。比如：牛肉质老，就应横着纹路切；猪肉较嫩，要斜着纹路切；鸡肉最嫩，就要顺着纹路来切。黄瓜质脆，用直刀切；面包松软，就用锯切；煮好的白肉，最好是锯切加直切。

同是切块，有骨的块就要比无骨的块小些；同是切片，质地脆嫩的要比质地韧硬的厚些；同是切丝，质地松软的要比质地较韧的粗些。

二、根据烹调的要求进行刀工

中国菜肴的烹调方法粗算有三十多种，细分就有百余法。各种烹调方法所使用的火力有强弱，加热时间有长短。所以刀工要适应不同的烹调方法。

如爆、熘、炒的烹调方法，要求旺火速成，口感滑嫩，因此原料在刀工上就要切得薄一些，小一点；过分厚大，既不易熟又难入味。

又如炖、煨的烹调方法，小火时间长，要求口感酥烂，所以在刀工时应切得厚、大一些。如过于细小，经加热后就会成糊状，又降低食用价值。

再如烧、蒸的烹调方法，需要大块或整只的原料，就需要根据这类烹调方法，将原料剞上各种刀纹。

三、原料刀工后要整齐划一

切好的肉丝、肉条，必须粗细均匀，长短一致，不能有连刀出现，更不能切成韭菜扁，也不能切成一头粗一头细的老鼠尾，否则成菜的形态不美。

切好的鱼片、鸡片，必须大小一样，厚薄相同。如果大小、厚薄不一，在烹调时薄的已熟，厚的还没熟透，或等厚的熟透，薄的早已过火或碎烂。调味也很难均匀。

四、原料刀工后要干净利落

刀工处理后的原料，无论是条与条之间，丝与丝之间，块与块之间，都不能有连接，或肉断筋不断，似断非断的现象，否则，不仅影响菜肴的质量，也会影响菜肴的美观。

五、原料刀工时应物尽其用

在刀工操作中，用料应有计划，要量材使用，做到大材大用，小材精用，不浪费原材料。例如大料改为小料时，落刀前就得心中有数，使其每一刀都能得到充分利用。能切肉丝的不要轻易用做切肉片，能切肉片的不能拿去制馅。

注意站案姿势

一般来说，切制各种原料时，砧板要放平稳，精神集中，目不旁观，用刀切制原料时，两腿自然分立站稳，上身略向前倾，前胸稍挺。不能弯腰曲背，两肩不能有高有低、腹部与砧板保持一拳相距。砧板位置高低，根据身材高矮，以操作方便为准。

握刀的正确方法

用刀切菜，人人都会。但要正确握刀，有的人却不会，厨房中切伤手指的大有人在。正确方法是：

1. 用大拇指及食指夹住靠近刀柄的刀面。
2. 其余三指握住刀柄，虎口朝刀背。

基本刀法——直刀法——切

切：又细分为六种：直切、推切、拉切、锯切、滚切、铡切。

1.直切：是一刀一刀笔直地切下去，着力点布满刀刃，前后力量一致，用力对准原料待切的部位一次性垂直切断，同时还可利用刀刃和菜墩的自然回弹力和腕部的灵活性进行均匀而有序的跳动，所以又叫“跳刀切”。此法适用于无骨原料、脆性原料，如豆腐、莴笋等。

2.推切：这种刀法的着力点在刀的后端，开始落刀由刀的前端触及原料，落刀后用力由后向前推动，一刀推切到底至原料断开，不再拉回刀切断原料。适宜于质地松散和不容易断开的原料，如葱白、豆腐干、萝卜等。

3.拉切：又叫“拖切”，与推切正好相反。着力点在刀的前端，落刀先由后面向前虚推，再由前向后实拉，一拉到底，即所谓“虚推实拉”，把料切断；或先用前端微刹后，再向后方拉切。适用于比较坚韧、不易切断的原料，如猪肉、牛肉等。

4.锯切：又叫推拉切。着力点前后交替使用，是推切和拉切的刀法同时运用。用刀由上往下压的同时，刀首先推出去，再拉回来切断原料，一推一拉，如同拉锯，所以叫“锯切”。适用于有一定的韧性和松散易碎的原料，如五花肉、火腿肠、面包等。

5.滚切：又叫“滚料切”，一手按住原料，另一手持刀与原料保持一定的角度垂直切下去，每切一刀，转动原料一次，边滚边切。这种切法多用于圆形或椭圆形的质地脆的原料，如黄瓜、土豆、萝卜、莴笋等。





6. 铡切：铡切，又叫“压切”，有两种方法：一是一手握住刀柄，另一手握住刀背，对准原料待切部位，上下反复、错落有致地压切下去；另一种是一手握住刀柄，刀刃的前端按在原料待切部位贴着菜墩不动，另一手按住刀背前端，左右两手同时用力压切下去。这种刀法多用于带壳、带软骨（或小硬骨）、小而圆且易滑动的原料，如螃蟹、花椒、板栗等。

基本刀法——直刀法——剁

又叫“斩”，是将无骨原料剁制成泥、茸、末、粒状，通常运用单刀直剁、双刀排剁、刀背剁（又叫“捶”），如鱼泥、鸡茸、姜末等；或将带骨原料剁制成形的一种方法，常用单刀直剁，适用于畜禽类生熟原料，如整鸡、鸭、烤禽等。

操作要点：一是单刀剁制时，提刀不要过高，防止碎末儿飞溅；二是双刀剁制时要保持一定的距离。一般是两刀前端距离可以稍近一些，刀根的距离稍远一些。



基本刀法——直刀法——砍

又分为三种：直刀砍、根刀砍、拍刀砍。



1. 直刀砍：这种刀法常用于带骨的或质地坚硬的原料。操作方法是：手持刀具，对准原料待切部位，刀具抬起一定的幅度（有时也可高于头顶，以增加惯性冲击力），用力垂直砍下，一次或多次至原料断开。此法多用于大骨或质地较硬的原料，如鸡、鸭、排骨等。

操作要点：一是要用手臂力量，而不是用手腕力量，否则容易震伤手腕；二是右手落刀前要高高举起，左手按稳原料，在落刀时则应迅速离开落刀点，以免伤手；三是砍时要握紧刀柄，一刀把原料砍断。

2. 根刀砍：根刀砍，也是砍刀法的一种刀法。具体操作方法是：将刀刃按在原料要砍的部位上，一手持原料，一手持刀，两手同时举起，同时落下，重复多次，直至把原料切断。多用于不易切断、又较难掌握的原料，如猪手、冷冻的鱼类、肉制品。

操作要点：一定要将刀嵌稳原料，不能松动脱落。两手紧密配合，左手持好原料，右手握住刀柄，两手同时垂直起落，下落时持原料的手要离开原料，以避免刀滑砍手。



3.拍刀砍

将刀刃放在原料待切部位，右手握住刀柄，左手高举以掌心或掌根用力拍击刀背，直至把原料砍断。这种刀法多用于形圆易滑、质硬带骨又较难掌握的原料，如鸭头、鸡头等。

操作要点：一是拍刀背时用力要得当。过重，易使原料跳动散失；过轻，不能将原料砍开。二是对准原料要切的部位后，不能移动，否则，砍开的原料形状或偏大或偏小。三是一次拍不断，可连续数次，直至拍断。



平刀法——平刀片

是一手按住原料，另一手放平刀身，从原料的一端起刀与菜墩平行进入原料，一刀把原料批开。从原料的上端起刀为“上刀片”，从原料的下端起刀为“下刀片”。

适用原料：无骨柔软的原料和蔬菜，如豆腐、鸡血、鸭血、鲜肉等。

操作要点：用下刀片时，刀的前端要紧贴砧板的表面，刀的后端稍微提高一点，来控制片的厚薄；采用上刀片法，左手按料时，指与指之间要留开一道缝，以便观察所切片的厚薄；左手按料用力不能过大，以原料不动为好。

平刀法——推刀片

推刀片是将刀的前端用平刀片的方法片进原料后，由内向外（由后向前）推移片下来。

适用原料：熟料和脆性原料，如茭白、熟笋、生姜、榨菜等。

操作要点：运刀时，刀的后端略微提起，着力点在刀的后端。

平刀法——拉刀片

拉刀片与推刀片动作相反，方法是将刀的后端用平刀片的方法片进原料后，由外向里（由前向后）片下来。

适用原料：细嫩和略带韧性的原料，如鸡脯、腰子、猪肝、瘦肉等。

操作要点：运刀时，刀的前端稍微抬高一点，着力点在刀的前端。

平刀法——推拉片

又叫“拉锯片”，先将刀的前端平片进原料，由前向后拖拉，再由后向前推进，一前一后、一推一拉，直至片断原料。

适用原料：韧性较强或软烂易碎的原料，如猪肚、火腿肠、灌肠、冻肉等。

操作要点：运刀时，来回用力要一致。往前推时，刀的后端略微提起。往后拉时，刀的前端稍微抬高一点。

平刀法——抖刀片

又叫波浪片，与平刀片基本相似，但不同的是片进原料后，要做上下波浪形移动。具体操作是：左手按住原料，右手握刀，用平刀法将刀刃片进原料的同时，刀刃做上下轻微而又均匀的波浪形抖动，美化原料的形状。

适用原料：柔软、脆嫩的原料，如豆腐干、松花蛋、胡萝卜、黄白蛋糕等。

操作要点：刀刃上下抖动要均匀，使片下来的原料形状美观。

平刀法——旋料片

对柱体原料的批片。是指刀刃平刀片进原料，一边进刀刃一边将原料在砧板上滚动，可以旋成较薄的片。

适用原料：圆柱形植物原料，如胡萝卜、白萝卜、茄子等。

操作要点：要始终保持刀面平行，并且控制好进刀深度，以免把原料片断。

斜刀法——正刀片

又叫抹刀片。具体操作方法是：左手按料，右手握刀，使刀背向右，刀刃向左，刀身倾斜，从刀的前中部着力，进入原料的同时，从外向内拉动片断原料。

适用原料：如鸡脯肉、猪腰、海参等。

操作要点：操作此种刀法时，右侧角度以 $45^{\circ} \sim 50^{\circ}$ 为佳；要待刀刃接触原料表面时，才可用力片下，这样可避免刀伤手。

斜刀法——反刀片

这种刀法是左手按住原料，右手握刀使刀身倾斜，刀背朝内，刀刃向外，从刀的中后部着力，片进原料后，运用推力，由左向右拉动片断原料。

适用原料：脆性、韧性而黏滑的熟猪耳朵、熟猪头肉、熟肉皮等，以及剖鱼、剔肉皮等都使用这种刀法。

操作要点：此种刀法在下刀时，刀身倾斜抵住左手关节，右侧角度 $130^{\circ} \sim 140^{\circ}$ 为好。从正前方看，不能看见手指头，否则极容易割破手指。