

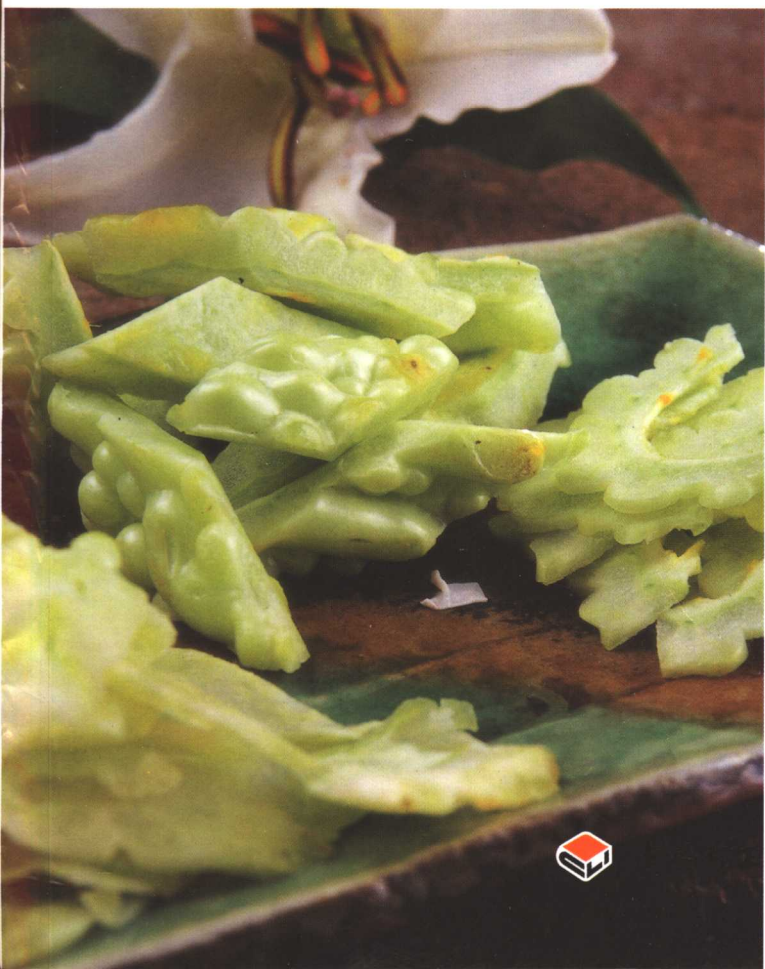
刀功



蔬菜篇

李吉川◎著

-  64种食材的相关刀法大公开
-  常见菜品的刀法秘诀
-  正确的操刀姿势与刀法
-  切、剁、砍，直刀、斜刀、横刀
-  名厨的刀功就是这样练成的



北出版社

图书在版编目(CIP)数据

刀功·蔬菜篇 / 李吉川著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.1
(创意切雕大师)

ISBN 7-5019-4703-1

I. 刀... II. 李... III. 蔬菜—食品加工 IV. TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133744 号

责任编辑: 李 梅 责任终审: 劳国强 封面设计: 李 博
策划编辑: 高惠京 版式设计: 李 博

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 3.75

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 7-5019-4703-1/TS·2745 定价: 16.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-0371

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

41266SIX10111YW

《创意切雕大师》6

刀功

D a o G o n g



蔬菜篇

S h u C a i P i a n



李吉川 著

目录

CONTENTS

学习刀工的第一步 正确的操作姿势与刀法 ————— 4

【蔬果篇】

大葱	8
子姜	9
蒜瓣 / 莲藕	10
辣椒	11
洋葱	12
西芹	13
长茄子	14
牛蒡	15
白萝卜	16
胡萝卜	17
大黄瓜 / 芹菜	18
青椒	19
芋头 / 地瓜	20

酸菜心	21
青蒜	21
小黄瓜	22
番茄	24
小芥蓝 / 芥菜心	25
甜豆 / 荷兰豆	26
韭菜薹 / 韭黄	27
苦瓜	28
豆薯	29
白、绿菜花	30
南瓜 / 胡瓜	31
冬瓜	32
竹笋	34
大头菜	36



茭白	37
马铃薯	38
四季豆 / 茼蒿	39
金针菇 / 鲜香菇	40
双菇 / 油菜	41
圆白菜 / 大白菜	42
生菜	43
芦笋 / 红葱头	44
豆腐 1 / 豆腐 2	45
豆腐 3 / 豆腐 4	46
豆腐 5 / 豆腐 6	47



【海鲜篇】

乌参、刺参、白参	49
鱿鱼 1	50
墨鱼	51
鱿鱼 2	52
章鱼	53
花蟹	54
红蜆	55
龙虾	56
虾仁	57
白秋虾	58
牛蛙 / 鲜贝 / 蛤蜊	59
鲍鱼	60



学习刀工的第一步

正确的操作姿势与刀法



学习刀工在菜肴烹调的过程中占有非常重要的地位，它不但决定了菜肴本身的形状，也影响菜肴的色、香、味及其营养成分，因此刀工不仅要求操作者的技术熟练，更讲究美观，如此才能够完成一盘美观且美味的菜肴。

操作者在学习刀工时，首先要掌握的就是正确的姿势，先以两脚一前一后微微分开站稳，上身稍微往前倾，让身体与砧板保持约10厘米的距离。

操作时要保持精神集中，身体轻松，目不旁视，按物手要固定欲切物，持刀手拿刀切割。持刀时以大拇指和食指夹住刀身后半部的两侧，后三指握住刀柄，按物手五指微弯按住食物，持刀手上下切动时，按物手需配合切割的动作往后退。砧板上放置的原料要整齐，操作时不可左顾右盼，心不在焉，否则容易伤手。

刀法的精进非一日之功，多加练习才会熟能生巧，并掌握自己的节奏和精准。

直刀切

1.直切：如图1，一手扶稳食材，一手持刀，刀身与砧板垂直，上下起落将原料切断，这种刀法适合切竹笋、萝卜等各式青菜。

2.推切：如图2，刀自上而下从身体往外推切出去，一推到底把原料切开，这种切法适合切豆腐、肉片等。

3.拉切：如图3，刀刃的中后部位对准材料，由上而下往身体的方向一拉到底，将材料切断，这种刀法适用于韧性强或有筋的材料如肉丝等。

4.锯切：如图4，以先推后拉的方式拉锯式的将材料切断，这种刀法适用于较厚较硬的韧性材料，或组织松散的食材，如火腿、里脊肉、面包、蛋糕等。

5.滚切：如图5，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。

6.铡切：如图6，一手持刀柄，一手按住刀背的前端，将原料放在刀刃的中间，抬起刀柄时压低刀尖，持刀柄的手用力压切，如此反复交替，适宜切末，或切带壳或带软骨的原料，如蟹、蒜末等。



直刀剁



1.单刀剁：如图1，一手扶稳食材一手持刀，刀身垂直砧板上下起落，将原料切断，操作法如直刀切，只是抬刀较高，用力较大，以单手持刀，适宜将原料切成蓉或末。

2.双刀剁：如图2，一手扶稳食材一手持刀，刀身垂直砧板上下起落，将原料切断，操作法如直刀切，只是抬刀较高，用力较大，以两手各持一刀，交替剁下，这种刀法适宜将原料切成蓉或末，宜用厚重的刀操作。

劈(砍)

1.直刀劈：如图1，又称为砍，持厚重的刀，对准原料垂直劈下，这种刀法适用于带骨、体积大而且坚硬的材料。

2.跟刀劈：如图2，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。

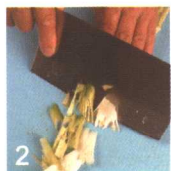
3.拍刀劈：如图3，适合劈圆形或不易定位的材料，劈时先将刀刃垂直劈入欲劈的位置，刀不动，一手紧握刀柄，一手用力敲拍刀背至材料被切断。



斜刀切

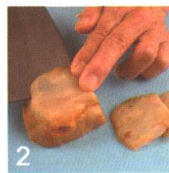


1.正斜刀：如图1，一手按住欲切的位置，一手持刀，刀身倾斜，刀背向外，刀刃向身体，刀刃切入材料后向身体方向切片，而将材料切成所需的厚薄度，如切鱼片、猪肝、猪腰。



2.反斜刀：如图2，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。

横刀切

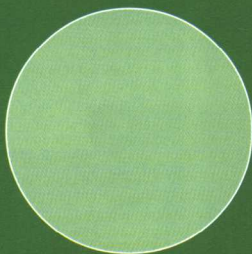


1.片刀法：如图1，切割时一手轻按住材料，一手持刀，刀身与砧板平行，一刀横切到底，片切的厚薄需靠按压材料的手的感觉，这种刀法适合切柔软易碎的材料，如豆腐、猪血等。

2.推刀法：如图2，一手按住材料表面，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。

蔬 果 篇

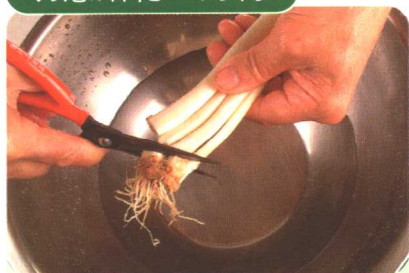
Shu Guo Pian



大葱



切葱结花：烤鸭



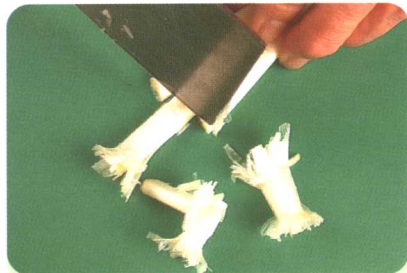
① 洗净后，用剪刀剪去头部。



② 选择中型葱约4至5枝一起用直菜刀法切取葱白。



③ 用刀身拍出葱花的感觉。



④ 也可做成两端都开葱花，此切法可用于烤鸭中的葱花。

切段：炒虾片



一般炒干贝丁、牛肉、鸡肉、海鲜的大葱配料是用斜刀切3厘米左右长度的葱段。

切丝：葱油鸡



切约4厘米长的葱段，横切成葱片，再切成葱丝。

切末：葱花炒蛋

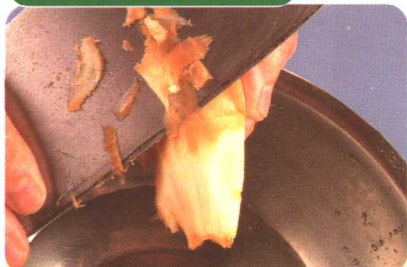


葱叶可切约5厘米长的段，再堆叠，切成葱末。

子姜



切丝：姜丝肥肠



① 姜洗净后，用刀或刨器将外皮去除。



② 还可干干净的菜瓜布将子姜的外皮擦除。

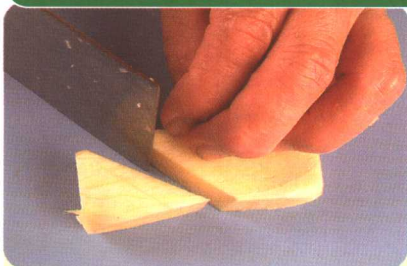


③ 切去边，将子姜切成长方形再切片。



④ 将子姜片堆叠整齐后切成姜丝。

切片：爆香或鸡、牛肉片配料



① 长方形姜块的前1/3处斜切一刀。



② 切成三角形或梯形片，可雕切出各式图案的姜片花。

切末：馅料或蒸饺蘸料



将姜丝堆叠整齐后，细切成姜末。

蒜瓣



一般处理



① 使用雕花刀将蒜皮由头部硬处向尾剥去。



② 将大蒜瓣洗净后，再用刀切成片。



③ 将蒜片切成丝，再切末。

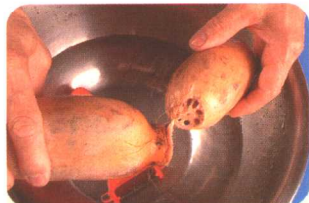
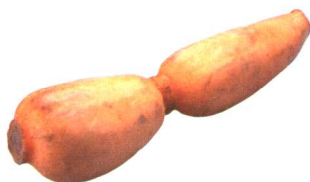


④ 完整的大蒜可洗净后轻轻拍扁去除蒜皮，再剁成末。



莲藕

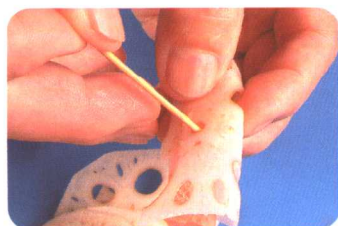
一般处理



① 莲藕洗净后，从藕节处折断。

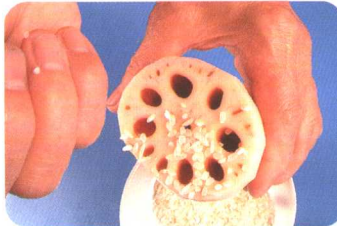


② 将外皮刨除，两边藕节各切去1厘米。



连刀片：莲藕汤

切成连刀不断的薄片，中间夹火腿片，再用牙签固定。



蜜汁莲藕应用

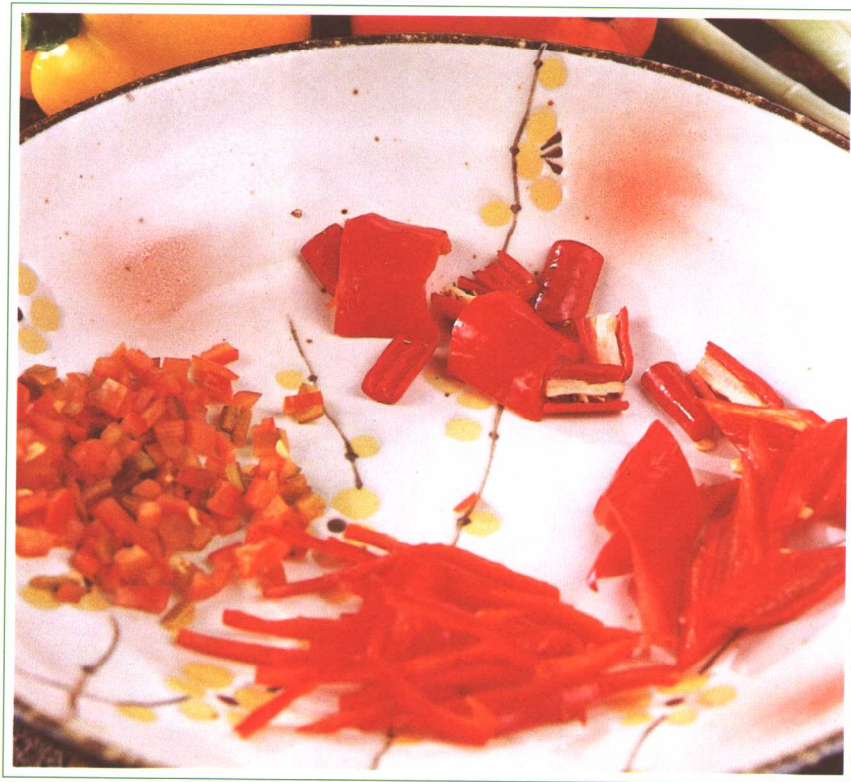
先切去两藕节，用牙签固定一头，将糯米灌入藕孔中，另一端再固定。

辣椒



※选购小秘方

辣椒有小天椒和一般青、红椒，一年四季均能生长。选购时以鲜嫩者为佳。



切块：麻辣酱爆配料



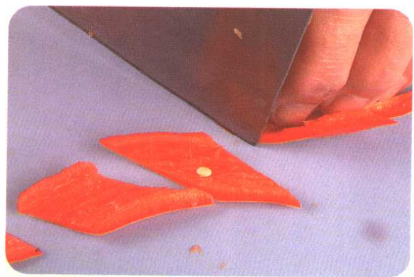
① 辣椒洗净后，将蒂头去除再对剖成两片。



② 用刀背将辣椒子刮除。



③ 将去子的辣椒切成1.5厘米长的小段。



④ 也可切成菱形片。

切丝：凉拌与爆炒配料



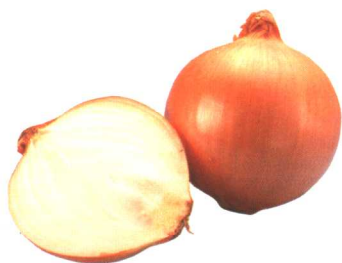
将一片辣椒先切两段，重叠后切成辣椒丝。

切末：蘸料



将辣椒丝堆叠好，细切成辣椒末。

洋葱



※选购小秘方

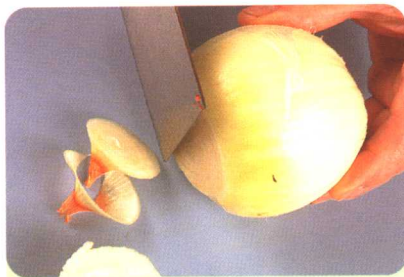
表面不要有碰坏的痕迹，若不使用，要储放在通风的地方。



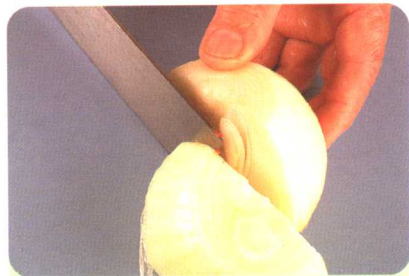
切丝：洋葱牛肉丝



① 用刀从尾端向前拉下，剥去外皮。



② 将洋葱的头尾部切去。



③ 将洋葱切成两半。



④ 取半个洋葱，斜刀切成洋葱丝。

切菱形块：咖喱配料



取半个洋葱，用手剥开再切成菱形片状。

切丁：糖醋鱼球配料



将洋葱片切成长条，再切成四方丁或菱形丁。

西芹



切片：芹菜炒鱿鱼



① 将西芹的叶子一一择去。



② 在水槽中将外皮刨去，并洗干净。

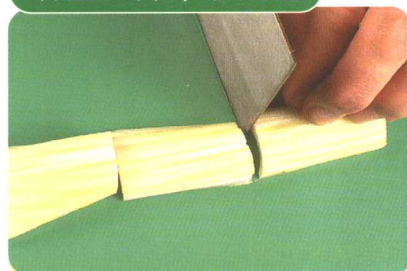


③ 将西芹破成两等份。

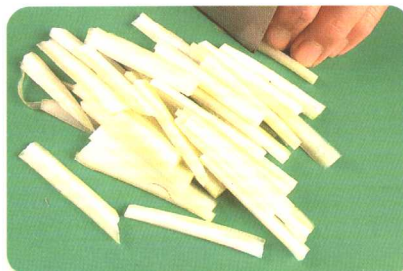


④ 再用斜刀切成厚片。

切丝：芹菜炒鱿鱼



① 或将西芹切成4至5厘米长的段。



② 再切成细丝。

切块：芹心蟹肉配料



斜刀切成菱形块。

长茄子



※选购小秘方

要选购中型、修长、色泽鲜艳的茄子，并且较硬者较佳。

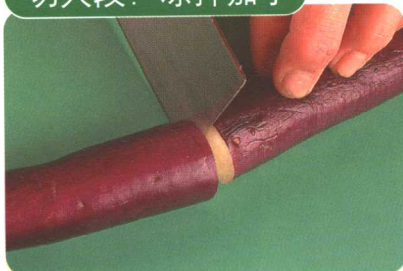


一般处理



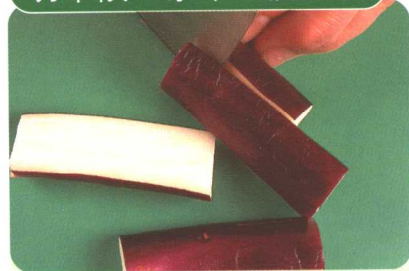
将茄头摘去，并清洗干净。

切大段：凉拌茄子



将茄子切成两等份，盛盘蒸熟即可。

切中段：家常豆腐配料



将茄子切成5厘米长的段，再对半切开。

切小段：鱼香茄子



将茄子切成2厘米长的茄段即可。

切菱形块：红烧茄子



用滚刀法切成块。

切片：炸茄盒



将茄子从尾段切连刀斜片(片间切一刀不切断)，斜片之中夹肉馅。

牛蒡



一般处理



将牛蒡放入水槽中冲洗干净并切去头尾。



切长丝：素食斋卷配料



① 将牛蒡斜刀切成两等份。



② 将外皮刨除，若不马上料理可泡在水中以防氧化。



③ 将牛蒡切成6厘米长的段。先切薄片再切成丝泡入冷水中

切段：牛蒡排骨汤



将牛蒡切3厘米长的段再横切3等份。

切三角块：蜜汁牛蒡



将牛蒡斜刀切成菱形或三角块。

切小丝：凉拌牛蒡



将牛蒡斜刀切薄片，堆叠好再切成丝。