

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

推荐

饮食文化专家 林文杰



餐厅点菜率最高的

凉拌菜

周范林 编 著



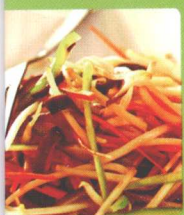
中国纺织出版社

八大菜系家中做系列

餐厅点菜率最高的

凉拌菜

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

餐厅点菜率最高的凉拌菜 / 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 978-7-5064-5777-4

I. 餐… II. 周… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第111211号

策 划: 尚 益 范琳娜

责任编辑: 宗 静

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

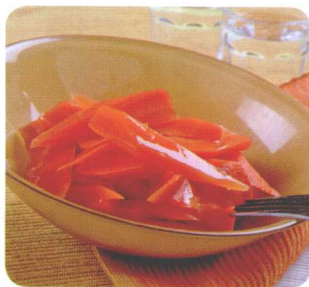
15.

川

餐厅点菜率最高的凉拌菜

17.

黄瓜	18
黄香	19
脆脆	20
酸辣	21
泡果	22
泡瓜	23
瓜瓜	24
瓜瓜	25
瓜瓜	26
瓜瓜	27
瓜瓜	28
瓜瓜	29
瓜瓜	30
瓜瓜	31
瓜瓜	32
瓜瓜	33
瓜瓜	34
瓜瓜	35
瓜瓜	36
瓜瓜	37
瓜瓜	38
瓜瓜	39
瓜瓜	40
瓜瓜	41
瓜瓜	42
瓜瓜	43
瓜瓜	44
瓜瓜	45
瓜瓜	46
瓜瓜	47
瓜瓜	48
瓜瓜	49
瓜瓜	50
瓜瓜	51
瓜瓜	52
瓜瓜	53
瓜瓜	54
瓜瓜	55
瓜瓜	56



目 录

Contents



徽

餐厅点菜率最高的凉拌菜

57.

酱茄黄瓜	凉拌榆钱	出水芙蓉	58
奶油黄瓜	凉拌苦瓜	葱油苦瓜	59
怪味苦瓜	炆辣苦瓜	青豆苦瓜	60
奶油瓜球	水晶冬瓜	红果梨丝	61
火烧冬笋	糖醋玉藕	凉拌芸豆	62
冬菇腐丝	炆双色片	平菇拌瓜	63
冰山雪莲	翠玉镶花	香辣豆腐	64
醉糟母鸡	醉香嫩鸡	茶叶熏鸡	65
酱渍嫩鸡	虾油醉鸡	香卤仔鸡	66
生熏仔鸡	古井醉鸡	水晶凉鸡	67
水晶母鸡	酱香嫩鸡	葱油嫩鸡	68
风嫩公鸡	香酥仔鸡	鸡丝百叶	69
三丝菠菜	葱油鸡丝	鸡丝粉皮	70
腐竹鸡丝	椿芽鸡丝	贡菜鸡丝	71
什锦彩丝	卤鸡肫仁	酒卤鸭子	72
凤爪猪脚	串鸭脚包	挂炉烧鸭	73
炸草鱼尾	糟香青鱼	炸冬菇鱼	74
如意鱼笋	瓜姜鱼丝	包松酥鱼	75
虾仁粉皮	屯溪醉蟹	蟹黄干丝	76
凉干猪肉	豆干双丝	海带腐肉	77
芜湖肉枣	豆芽肉蘑	熏豆腐卷	78
水晶肘子	火腿干丝	挂霜排骨	79
蜜汁排骨	徽式卤菜	泾县小烧	80
美味猪肚	豆芽肚丝	拌牛肉丝	81
酱香牛肉	酱肉银针	芝麻牛肉	82
冷切牛肉	拌牛蹄子	白切羊肉	83
凉拌兔丁	五香兔脯	芝麻兔肉	84



目 录

Contents



鲁

餐厅点菜率最高的凉拌菜

85.

蒜泥苦瓜	西瓜凉冻	琉璃苹果	86
水晶鲜桃	麻汁茄子	炔拌青椒	87
姜汁香藕	拌红薯叶	海米芹菜	88
橙汁白菜	凉拌银耳	瓜炔双耳	89
瓜炔木耳	蒜泥蘑菇	芥末金菇	90
拌豆干丝	玛瑙豆腐	玛瑙白果	91
琉璃桃仁	酱花生仁	醋香花生	92
水晶嫩鸡	盐水肉鸡	棒棒鸡肉	93
醉嫩母鸡	拌鸡脯丝	怪味鸡块	94
盐水肫肝	蒸筒子鸡	糟香鸭片	95
可口鸭子	五香熏鱼	醉香草鱼	96
蒸腌鲜鱼	炔活河虾	葱丝海参	97
薯丝海参	姜汁鲜蛭	温拌海螺	98
海带干丝	酥香海带	芝麻肉丝	99
凤眼里脊	甜琉璃肉	酥香白肉	100
鲜香肉松	瘦肉卷煎	糖酥丸子	101
五香酱肉	水晶肘子	芙蓉蛭松	102
风味蹄冻	葱香耳丝	蛋黄耳卷	103
千层猪耳	醉渍腰丝	五香酱腰	104
麻粉肘子	蒸罗汉肚	五彩肚丝	105
冻粉里脊	白切羊肉	葱拌羊杂	106



目 录

Contents



餐厅点菜率最高的凉拌菜

107.

瓜果满园	麻辣茄子	拌番茄泥	108
广东萝卜	泡酸笋块	蔬菜沙拉	109
芝麻三蔬	凉拌干丝	豆腐扁豆	110
油条豆腐	麻酱扁豆	切白斩鸡	111
烧味拼盘	东江盐鸡	姜葱撕鸡	112
玫瑰豉鸡	姜葱嫩鸡	梅酱鸡片	113
脆炸鸡腿	茶香仔鸡	生财贵鸡	114
花开迎春	银湖映月	甜酸酥鸭	115
脆蜚鸭掌	芥末鸭掌	菠萝烧鹅	116
柱侯皮鹅	挂炉烤鹅	菠萝拼鹅	117
潮州烧鹅	腐乳鱼排	胜瓜鱿丝	118
拔丝百叶	甜酸海蜇	凉拌海蜇	119
乳猪拼盘	糖醋排骨	潮州冻肉	120
白云猪手	蹄菜荷夹	七彩猪肚	121
酿肥大肠	白切牛腩	凉冻羊肉	122



目录 Contents



闽

餐厅点菜率最高的凉拌菜

123.

清拌黄瓜	· 奶油草莓	· 水晶荔枝	124
莲满荷塘	· 珊瑚雪莲	· 绿豆酿藕	125
萝卜辣椒	· 蓑衣萝卜	· 拌辣白菜	126
辣芥菜心	· 闽芥菜干	· 芹菜四丝	127
香菇菜心	· 泡鲜蘑菇	· 酱菇五宝	128
双鲜金菇	· 三丝菜花	· 腐丝木耳	129
菇笋干丝	· 三鲜芹菜	· 八丝腐皮	130
榨菜腐竹	· 色味三丝	· 双椒豆芽	131
清拌银芽	· 素拌粉皮	· 莴笋粉皮	132
水晶三色	· 杏仁豆腐	· 糖酥核桃	133
白糖锅巴	· 醉糟母鸡	· 枇杷拌鸡	134
古钱仔鸡	· 蚝油嫩鸡	· 瓜果香鸡	135
白斩嫩鸡	· 拌三皮丝	· 红糟片鸭	136
糟光嫩鸭	· 糟卤嫩鸭	· 烤鸭韭菜	137
蒜蓉鱼皮	· 麻酱参菇	· 凉拌四丝	138
生拌彩丝	· 蒜蓉带丝	· 蒜蓉海带	139
山楂海带	· 香酥海带	· 五香海带	140
酱甜海带	· 酱腌海带	· 凉拌双丝	141
凉拌海带	· 椒油海带	· 姜拌海带	142
美味海带	· 海豆素鸡	· 腐竹瓜肉	143
菇香肉芽	· 木耳肉芽	· 红椒猪柳	144
菇拌腐竹	· 卤腐排骨	· 果料皮冻	145
麻酱腰片	· 蒜酱花肚	· 梨拌牛丝	146
烤风味肉	· 白片羊肉	· 冷冻羊羔	147
香酥羊肉	· 葱拌羊肉	· 米熏嫩兔	148



目 录

Contents



餐厅点菜率最高的凉拌菜

149.

麻辣冬瓜	· 酱腌紫茄	· 糖醋芦笋	150
双椒莴笋	· 凉拌双笋	· 糖醋萝卜	151
酸辣萝卜	· 梅苏拌藕	· 桂花香藕	152
酱甜洋姜	· 洋葱甜酱	· 浙江白菜	153
浙江辣菜	· 麻酱白菜	· 炆鲜油菜	154
酱卤香菇	· 金丝玉条	· 红糖木耳	155
浙江素鹅	· 杭州素腿	· 花生菜薹	156
凉豌豆黄	· 八宝绿豆	· 酱嫩母鸡	157
杭州糟鸡	· 绍兴糟鸡	· 酱油卤鸡	158
五夫醉鸡	· 蒜蓉凤爪	· 杭州卤鸭	159
杭州酱鸭	· 皮蛋粉皮	· 糟香鸭蛋	160
酱汁卤鹅	· 茶熏鹅脯	· 糟制白鹅	161
糟青鱼干	· 熏青鱼段	· 茄汁酥鱼	162
虾仁莼菜	· 凉拌三鲜	· 醉牡蛎肉	163
银耳干贝	· 炆海带丝	· 拌海带丝	164
双海豆腐	· 葱油海参	· 海带白菜	165
虾带芹菜	· 卤水白肉	· 腐皮腿肉	166
百叶腿肉	· 葱花腐肉	· 辣肉皮冻	167
五味白肉	· 白切猪肚	· 酒醉猪肝	168



目录 Contents



湘

餐厅点菜率最高的凉拌菜

169.

糖醋黄瓜	· 辣油黄瓜	· 酸辣瓜皮	170
椒拌苦瓜	· 蜜汁金橘	· 豆豉腌茄	171
辣油辣酱	· 酱香红椒	· 多味辣酱	172
油腐青椒	· 香菜椒丝	· 青椒甘蓝	173
麻辣青椒	· 青椒拌笋	· 青椒薯丝	174
青椒熏干	· 菜瓜拌椒	· 糖醋青椒	175
青椒干丝	· 葱椒三丝	· 豆芽八样	176
糟冻冬笋	· 青椒藕片	· 蜜汁白莲	177
玉米色拉	· 豉椒酱蒜	· 麻辣笋丝	178
炅辣三丝	· 油辣茼笋	· 川湘泡菜	179
凉拌香椿	· 腐丁花生	· 辣豉百叶	180
茼笋百叶	· 拌三色松	· 辣香腐菜	181
香辣腐竹	· 腐竹马兰	· 清拌腐竹	182
凉拌腐竹	· 麻酱粉皮	· 火腿蚕豆	183
辣四季豆	· 姜末扁豆	· 金钩毛豆	184
香糟冻鸡	· 卤鸡三件	· 陈皮香鸡	185
香腊鸡肫	· 盐水鸡肫	· 五香卤鸭	186
水晶鸭块	· 盐水肥鸭	· 香卤鸭掌	187
糖醋皮蛋	· 双椒皮蛋	· 红曲糟鱼	188
酒醉鲜虾	· 拌干贝丝	· 拌海蜇卷	189
拌瓜皮虾	· 凉拌海参	· 粉丝海带	190
咸辣海带	· 三色鸡丝	· 多味海带	191
豆芽肉带	· 拌海带芽	· 海带菜丝	192
海带腐肉	· 怪味海带	· 青椒海带	193
土豆海带	· 麻辣海带	· 香卤猪肉	194
叉烧香肉	· 酱汁肘子	· 钩吊香腰	195
拌肚尖花	· 五香火肠	· 辣味牛肉	196



目 录

Contents

苏

餐厅点菜率最高的凉拌菜

197.

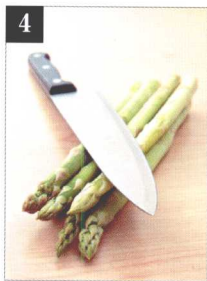
酸辣瓜条	· 苏州乳瓜	· 甜脆乳瓜	198
姜味乳瓜	· 扬州酱瓜	· 酸甜瓜片	199
糖醋瓜皮	· 醋香瓜片	· 红油瓜条	200
麻辣瓜片	· 茄蛋豆腐	· 凉粉番茄	201
菠菜番茄	· 琼脂玛瑙	· 冰糖蜜桃	202
蓑衣莴笋	· 酱香莴笋	· 芝麻笋片	203
辣味笋条	· 如意冬笋	· 糖醋萝卜	204
苏州萝卜	· 扬州萝卜	· 菊花萝卜	205
江南萝卜	· 酱萝卜头	· 安东萝卜	206
香醋萝卜	· 腌萝卜丝	· 糖醋鲜藕	207
糖醋蒜头	· 甜酸嫩姜	· 辣大白菜	208
扬州头菜	· 五香酱菜	· 江南香菜	209
酱宝塔菜	· 八宝菠菜	· 盐水香菜	210
酱腌油菜	· 芥末生菜	· 莴笋百叶	211
拌三色松	· 凉拌百叶	· 红油百叶	212
拌百叶菜	· 橘红百叶	· 五味干丝	213
腐皮芹耳	· 辣豉百叶	· 江苏醉鸡	214
金陵酱鸭	· 糟鸡翅尖	· 苏州卤鸭	215
盐水鸭子	· 五香卤鹅	· 板冻鲫鱼	216
盐水河虾	· 水晶虾仁	· 醉鲜河蟹	217
火腿蜇瓜	· 佛手蜇皮	· 酒醉牡蛎	218
拌牡蛎肉	· 清鲜海带	· 海带干丝	219
萝卜海带	· 酥香海带	· 麻辣肉条	220
银丝卤肉	· 茶香卤肉	· 春笋拌肉	221
五香猪肉	· 水晶猪蹄	· 五香肉干	222
京酱肉丝	· 醉五花肉	· 糟五花肉	223
干香肉松	· 笋尖腰片	· 麻酱腰片	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

片刀又称薄片刀，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

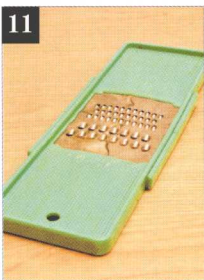
剪刀可用于修剪鱼鳃、虾须和虾脚等。

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。

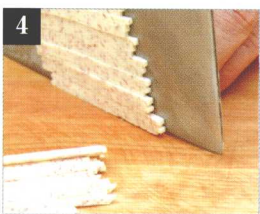
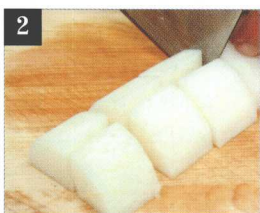
瓦楞叠切法：将一片一片食材叠如瓦，斜排切丝，这种方法使用广泛，切至最后也不会散掉。

砌砖形叠切法：将大小和形状一致的食材叠积切丝，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

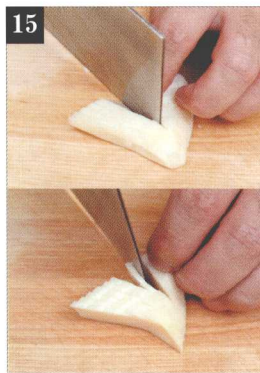
将食材底部切平，右手持刀，与砧板平行，左手压住食材，刀由底部平行片入，切成薄片。



此法适用于切不平整的食材，如榨菜、海螺肉等。

15. 拉刀法

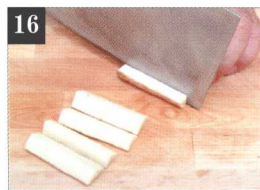
先将食材修成三角形厚片，在表面横向修出凹槽，再用片刀以拉刀方式，切入食材的4/5处切成薄片，即可打开成扇形。



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。



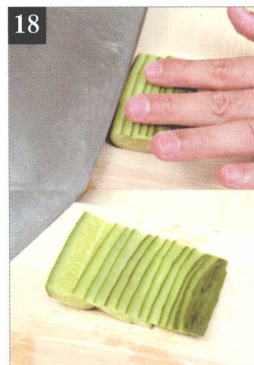
17. 切花

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薄度。



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。

