



農村家庭

烹飪術三要點：

刀工·火候·調味

藍梅筠

烹飪各地菜餚，無不講究刀工、火候和調味等三法，但是在技藝上則有很多差異，所謂戲法人人會變，各是巧妙不同。譬如叫一位外行人來炒牛肉，雖照名家食譜，施行刀工，調節火候，和調配材料進行烹飪，就在調味品和材料下鍋的一會兒工夫——炒勺在鍋中「馳騁」的一剎那間決定成敗，他們往往就在此一時刻，因技巧不夠，很少能成功的。這就是技巧，這個關鍵就是在於刀工、火候和調味三者協調上的巧妙。

西洋的烹飪技術，大都是分解動作的，烹跟調分開，或先烹後調，逐一組合而成；這些，我們可以從每道西洋菜餚上很明顯地看得出，尤其是西洋人喜吃的自助餐上，更能顯現其烹飪性質。

我國的烹飪技術則不然，刀工、火候、調味三者如不協調，烹調的成敗可以預知。這種技巧，便是我國烹飪技藝的特色，也是學習中國烹飪技藝的人們所要追求的目標。

我近年在電視上擔任烹飪示範以來，關於烹飪技藝的問題，來自鄉間的比都市多，這或許是住在都市的人們因餚子多，在匆忙中請位客人，就近讓餚子裏送數道菜來應付極為方便，或者到餚子裏吃一餐。鄉間餚子較少，送菜不方便，而且鄉間主婦們比都市職業婦女的時間多些，有較多的

時間用來研究烹飪，並且以能烹飪幾道菜為樂。

由餚子送菜到家裡，雖為不得已，但是往往較不新鮮，倒瀆不堪，亦不經濟。還是慢慢學習一些基本的烹飪方法，然後多加練習，烹飪的技藝不難學到手。

刀工

刀工就是用刀的工夫，刀工有許多方法，應用得當與否，關係着烹飪的成果至大。譬如肉類的烹飪，如果刀法不對，無論材料多麼精確，可是吃起來就不夠味兒了，甚至難吃得。刀法不但要使用得當，而且還講究材料外形的藝術，即是盤中統一有變化的美感。刀工基本的切法，有切片、切丁、切薄、切絲……等。這些是菜餚的外形，同時也需視各道菜的特質而配合火候的

工夫。

上面說過，刀工的好壞，關係着烹飪的成敗，譬如，炒豬肉或牛肉，必須看好紋路，切薄之後，予以斷切成絲狀；要是雞肉剛好相反，需順着紋路切，這樣配合火候，便易燒成。

又佐料的刀工，亦宜配合主菜施行，比方說要炒丁，其佐料外形宜多成丁狀，無論在火候的處理上，外形的狀態上，才能統一和變化

，使視覺上感到滿足。

菜刀有片刀、剝刀、砍刀等種，家庭用的不必具備這些種，市場上常賣的普通菜刀即可使用，不過要輕些的容易使用，但要快利。工欲善其事，必先利其器，所以刀子要求快利，不過使用時必需當心安全的問題。手扶着食物要穩，下刀要準；同時宜專心切，不宜一邊切菜一邊計畫家事，心猿意馬，則必定出事——割傷皮肉。

火候

西洋人控制火候比我國簡單得多，只要調好電爐（或烤箱）上控制火候的電鈕，即可放心的離開，似乎很是科學化，但是過於控制時間，因此在滋味上鮮有變化。

中國菜則不然，有些菜餚因人因地（地區）因時的口味

不同，同樣的一道菜，應用些間的快慢則有差異，所以火候的控制變化亦不易。

火候的控制，有時分秒必爭，爭取時效。譬如炒蝦仁吧，有人說炒七下太少，八下太過，七下半剛好，這種技巧，當然指的是行家之道了。

所以火候的控制是烹飪上較難的技術，不過有了經驗之後，便能運用自如。

我國菜餚極講求色和香，這和火候也直接相關。食物的色和味除了其原味和原色之外，火候控制得當，也是表現色彩和香味重要的方法之一。

因為有些食物經過加熱之後，便會變色，所以要它變化成某種色調，必需仔細控制火力，同時在顏色的表現中，亦可藉以判斷食品成熟的程度，是「嫩」些還是「老」些，或是香脆些。

現在一般家庭中所用的炊具，多購置瓦斯爐，瓦斯爐有大小，其火力富有強弱，火舌的高低亦有強火和文火的效用。又火舌的高低與鍋底距離的遠近，與熱度的高低關係必須多作嘗試，才能熟悉控制火候的方法。

調味

西餐上的調味一事，往往交由用餐者自理，所以西餐席上排列了各色各樣的調味品，讓食客自由取用，但不管有多少調味品，各道菜餚調合起來

，總是一個味道，我國人吃不慣西餐不無原因。

我國菜餚的調味，完全依照各地的口味烹調，如川湘菜辣些，北方菜蔥蒜味濃些，福建、兩廣菜香甜些，江浙菜清淡些等等。又在烹飪時，有時需借助調味品變化食物的口味，這又得依賴火工的功效率來促其達成。

關於調味料的分量，在一般的食譜中都有記述，但是初學者，往往因經驗太少，難按食譜所示的數量配當，還配不出所要求的味道來，其原因有二：

①食譜中的數量，多用量器計算的，因眼力的衡量有偏差，所以實際上尚不準確。
②調味之後，還得靠烹飪技術的配合，那先那後下鍋，刀工如何，火候如何，亦大大的影响調味料的色與味。

我們常看到一位老到的師傅，準備好了材料，一手掌鍋，一手拿勺，將材料次第下鍋，那萬能的勺子，隨心所欲，一會兒用勺子取醬油，一會兒用它舀醋，調兵遣將，集中注意力，燒了數分鐘，便成功一道佳餚。

說什麼多少茶匙的糖，若干匙的太白粉，多少的水等，都在一出手的經驗之中出現。所以調味配當，除了照食譜所示的原則外，還要憑自己的經驗，稍作些調整或增減，實無傷大體。

快速叉燒包

叉燒包是廣東一道名點，可是其做法（老方法），必須靠其經驗與配料適當，才能做好，但一般人不容易做成功。

我曾研究叉燒包的快速做法，用發粉直接製作叉燒包皮，效果也非常成功，今供給各位主婦們作參考，希望你們也能製作出很成功的叉燒包。此法不但簡單，而且不必用發麵，你不仿試試！

皮的材料：①低筋麵粉半斤，發粉三小匙，白糖四分之三杯，清水四分之三杯。

作法：（一）先將糖與半杯清水倒在盆中，用湯匙攪拌使糖全部溶化於水中；再將麵粉與

發粉過篩倒下，用手慢慢揉成麵糰，水可邊揉邊加，加到軟硬適度為止。

（二）即可將內餡包入，上蒸籠蒸十五分鐘即可（大火）。

內餡材料：（一）叉燒肉半斤，蔥二支切段，白醬油二大匙，蠔油一大匙，白糖一大匙，清水四分之三碗，太白粉二大匙，油一大匙，紅色少許。

作法：（一）將叉燒肉切成小粒。（二）油燒熱將蔥爆香取出不要，然後將蠔油、醬油、糖、清水倒下，燒開，將太白粉勾成濃稠糊離火，再將切好的叉燒肉倒下拌勻，即可作內餡用。

可可奶凍

材料：①洋菜三錢，②奶

水一杯，③可可粉二大匙，④白糖一杯，⑤清水三杯，⑥香草片二片。

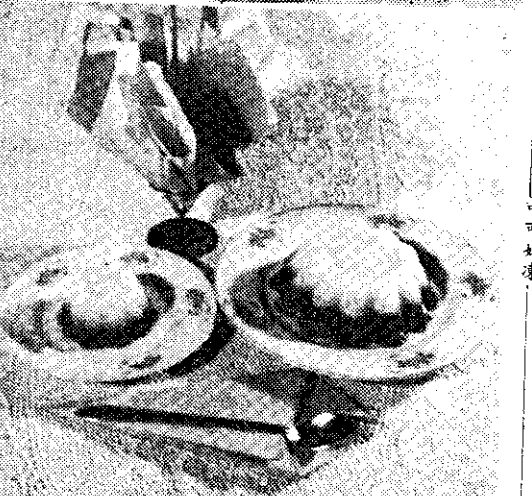
作法：（一）洋菜泡軟擠乾水分，放入鍋中加下三杯清水煮溶化（小火），再將白糖加入，再將糖煮溶化（邊煮邊攪，再加入奶水及香草片（磨粹）小火煮開離火。

（二）將煮好的奶水倒出一半，倒在有花紋的小模型內（模型內浸一下冷水），使它冷卻。剩下一半放在小火上，將可可粉用三大匙開水調勻倒在鍋中煮開離火。

（三）模型中的奶水已稍凝固，則將煮好的可可奶倒在上面待冷放入冰箱，食時扣出，顏色分明，味美可口。



快速叉燒包



可可奶凍