



# 農村家庭

烹飪二法：

## 刀工要有變化·火候控制要適當！

藍梅筠

我國烹飪藝術中，刀工和火候是最基本而又最重要的技術。在大館子中，刀工方面設有專司掌刀的師傅，稱為「墩上師傅」，火候的控制，又是大師傅兼管，因為此二者是烹飪取決成敗的重要功夫。所以，家庭主婦們刀工和火候亦宜有基本的常識，和數種基本的手工，才能勝任廚務。

刀工在烹飪上是利用刀上的功夫，不但要使用得當，而且還講究材料的外形藝術，即是綫中統一有變化的美感。

所以刀切食物，必需注意一種技巧：就是無論食物是生的或是熟，其形狀力求整齊，大小一律，厚薄一致。

於外表言，形態齊一、美觀；於作料說，實際材料與配料相混，奪了人眼，節省材料。於烹飪功效而言，燒得生熟得能一致。

### 菜刀要快利

刀工是利用刀上的功夫，所以，大館子裏用的有砍刀、切刀和片刀。

一般家庭不必設備得如此齊全，在菜市場上刀販所售賣的菜刀即可使用。選購的菜刀，不宜太厚或太薄，太薄便很輕，不好使用；太厚則重，使用不靈活，但要快利。所以刀子使用時必需當心安全問題。

### 用刀注意安全

宰割剝切等，除了要熟知刀法之外，還得注意安全，否則傷及身體，得不償失。掌刀要直，不宜歪斜；眼力要準，手腦一致，如稍不注意，或有所猶豫，那真是說時遲那時快，一刀落下，輕則割破皮肉，重則手指頭分家，非常危險。

### 切菜或切肉，右手

掌刀，左手把握食物時，應將五指的尖端向內收斂，用各手指的第一



簡抵着刀背，然後逐步進行，務須專心工作。在未熟練之前，切忌一邊切菜，一邊與人家談話，或心猿意馬，想到其他廚務，便有出事的可能。



烹飪比賽

譬如切雞(或鴨),要按關節切,否則,如隨意的切,便會把肉切得碎爛。

切雞亦宜先剃下頭頸,切成三、四段,再切去翅膀腿部和尾部,然後切雞身。切雞身要從胸脯處直劈下來,平分成兩大塊,再直切成長條狀,而後剝成兩三段。

剝切要仔細,不宜剝亂,切時須整齊,並照原形排列在盤中,便較美觀了。

### 厚木墩子最好

與菜刀配合的墩子,要選擇較厚的木墩子,不宜用厚木板,或現代用的化學板,因為板子不但易滑、易裂,且稍為用力——即刺或砍時,亦易反彈,不甚安全。

墩子用後,要清洗乾淨,放置通風處,保持乾淨。

### 切雞鴨按關節

刀法有許多種,但需視食物的性質,菜餚的品類,以及烹飪上的需要而定,不能一概而論。

### 切肉配合用途

肉類的刀工,可以用:片切法、切片法;切丁、切塊或切絲;切段、切碎,或粗切後再細切等。以涮羊肉和川肉片為例,必須採用片法,把肉片切成薄薄的肉片,才易熟且嫩,如果切塊,便大大的失敗。

又譬如做餃子或丸子,則須應用切碎法,或粗切後再細切,如此,包在餃子或丸子中,烹飪後才能發揮肉的正滋味。所以應用刀法需視食物的性質和烹飪的需要而定,不可

千篇一律。

我們購買肉類,以豬、牛、羊肉為大宗,切肉最重要的,是首先要分辨肉紋。肉有橫直紋路,切肉要對橫紋橫着切,橫切才能把肉的纖維切斷,才易燒熟,肉且嫩,容易咀嚼。切肉技術尚未十分純熟的,宜在冰箱中取出凍硬的而未解冰之前切之,片切就容易得多。

肉類的「切片」和「片切」兩種,功用相同,只是方法有異。切片的方法是先切成塊狀,然後直着刀,從上而下的切成片狀;片切是常說的片肉法,刀是半中略傾斜的從右至左的片切。

片切肉要異常的小心,如刀掌得不穩,便有將手皮一起削去的危險;所以片切時,刀鋒要略為向下傾斜,從最底下片起。

片肉法多在切片到最後無法蓋着切時,便把肉平擺在菜墩上薄片。片肉要愈薄愈好。

肉要切絲、切丁、切碎都要先切片,然後照着橫紋切為絲狀,切丁亦然。不過片切要厚些,先切成絲狀,最後再橫切成肉丁。切碎(即是切成肉末),是先切成絲狀再改切成小丁,最後用亂刀切碎再細切。

家庭中有攪肉器的攪成碎肉最佳。(一般菜市場的肉攤上多有此設備,都義務的為顧客攪肉。)把肉切塊,是常用得到的。如紅燒牛肉要切塊——切成

一寸方塊;要是只燒瘦肉,必須須胸口肉,切時不宜太厚。又如胡蘿蔔燒羊肉也是切塊的,切一寸方塊為宜。燻子肉(北平家常名菜)也需切塊,但是先要把洗淨的肉,放在沸水中煮約五分鐘後撈起再切,切後放在燻子中再煨。

又如燻肚,可切成二、三分的長方塊。刀工中的剝法,多用在切「段」。比如剝排骨要用剝的方法。剝法要用點兒力,刀鋒需快利點,就因為如此,必須注意切時的安全。

有些主婦怕會刺到手,不敢用手去扶持,以致剝時,骨肉橫飛,揮落滿地。剝時,刀子不宜舉得太高,約離燻木尺餘下較準;要是剝後尚連着皮肉,即宜改用切法,不必再剝了,如再剝不準時,便刺得不成樣子了。如燒糖醋排骨,則宜先分條切,再到寸許的段塊。

紅燒蹄膀也剝段,但不宜剝斷,必須成連續不斷的約寸餘的長段才好。

### 切海鮮要有變化

海鮮的食物,切法也多變化。譬如切魚片時,當需先除去鱗、肝臟、頭、尾以及皮和骨頭等,然後橫的切成片狀;紅燒的則橫切成約二寸的長段,同時要在肉上切成斜刀紋,才容易燒熟。

魚肉也有切成條紋絲狀的

,比如台灣盛產的鱈魚來說:炒鱈魚絲,將魚肉直切成細條狀,炸鱈魚需先在鍋中煮沸時即撈起,然後除魚尾和骨刺等,直切成條狀,再橫切約二寸的長段;蒸鱈魚呢,則是將魚肉切成較大的條狀,約二寸餘的長段。

溜青魚也是直切成大條狀的。魚切丁也是常有的,如川魚湯即需切丁來煎的。

家庭中採購海蝦或深水蝦的為數不少,可利用蝦肉作各種烹法,藉以變化口味,不致吃膩。

先說如何取蝦肉,最普通的方法是剝蝦壳取肉;較技巧的是擠蝦肉的方法,就是先從頭胸相接處,將帶腳的壳扯去,然後一手抓住蝦頭一手把着蝦尾,雙手同時將蝦身向背後彎曲,蝦肉就被擠出,再從背脊部取出腸泥,洗淨之後便可使用了。

炒蝦片應用片法,宜斜的切成薄片(炒蝦片宜用對蝦)原名螞蝦,身長約五、六寸)拌蝦蝦也是用片法的,不過宜先把蝦洗淨去沙筋後,加調味料煮熟,撈起去壳,再橫薄片,而後加以拌料。

炸蝦球,則是把蝦仁和豬肉刺成肉醬,然後兩者相和做成球狀。此外如塩水蝦、塩焗蝦、魚油蝦、槍醉蝦等等,都是應用整隻帶壳的,但需剪去觸鬚和大小腿,並且洗淨後才烹飪。

## 腰子肝臟切片法

國人喜吃腰子和肝，此二者均可用切片法。腰子先要對開的切，切開後便除了白筋，然後在其兩半的外表，斜用刀縱橫地輕切成交錯的花紋，再改行切成塊狀。

腰子如果是煮湯的，便宜切片。切片，應先切成二、三塊。在其前端先切若干短條的鬚狀，然後切片，煮後每片前端的鬚狀甚美觀。豬肝則可切成一寸半長一寸寬的片。

鮮魷魚必須除去表面的薄膜，並且要除去軟骨，然後在肉面輕切成斜的刀紋，再改成一寸長的段塊。墨魚的處理與魷魚肉同，但刀紋則在肉的内側（即肚內）畫開橫豎紋。

## 火候控制靠經驗

烹飪上「火」的控制，俗稱火候。火候的控制是烹飪上較難的技術，但是有了經驗之後，便能運用自如。

西洋烹飪也極講究火候，但是因為過於控制時間，在滋味上少有變化。

中國菜則不然，有些菜餚因人因地（地區）因時的胃口不同，同樣的一道菜，應用時間的快慢則有異，所以火候的控制變化不一。

火候控制，以前多用花生油時，可全靠自治，也就是說，看到油在鍋中燒，冒了煙，即說明油已熱了，立刻烹飪。現今都採用沙拉油，便無此現象，要使用熱油或溫油，得在烹飪若干次之後，其熱度高低完全會意在心算的時間之中。

有些主婦，求成功的心切，恐失敗，火候不甚把握，於是「裹手不前」，不敢下鍋。學習烹飪，需有失敗的經驗，成功了便有把握。

火候的控制本不宜硬性規定，所謂控制大火、中火、小火，只不過是大略的說明，還是以烹飪者依食譜說明，自己控制，求的經驗為準。

就一般來說，大概蒸、燒多用大火；煮、煎和炸用中火；燉和焗多用小火。

有時也有變化的，如紅燒肉、紅燒蹄膀，先用大火煮，等開後改爲中火，最後改用小火。但這也得嘗試之後，變化便得當。

中國菜的色和香，除了食物的原色和原味外，火候控制得當，也是極重要的色彩表現之一。

因有些食物經過加熱之後會變色；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，亦可判斷出食品成熟的程度是「嫩」些還是「老」些。

中國菜烹飪的火候，有時亦分秒必爭。如炒蝦仁，有人說：炒七下太嫩，八下太老，七下半剛好，它就在勺子往返之間的一剎那間取決成敗，這當然指的是行家之道了。

## 炸雞腿快餐

材料：雞腿二隻，麪粉二大匙，炸油二碗，四季豆四兩，泡菜少許。

醃雞用料：鹽半小匙，胡椒粉四分之一小匙。

做法：(一)雞腿先用開水煮燙一分鐘後取出，擦上鹽及胡椒粉醃漬二十分鐘，再滾上一層麪粉。(二)炸油燒八分鐘，將雞腿投下用中火慢慢炸黃即可撈起，炸油再燒熱投下炸數秒鐘即可撈起排在飯旁。

(三)四季豆用油炒熟(加塩)配在飯邊，再配以少許泡菜更是開胃。

## 白汁雞飯

料：塩半小匙，胡椒粉四分之一小匙，麪粉二大匙。

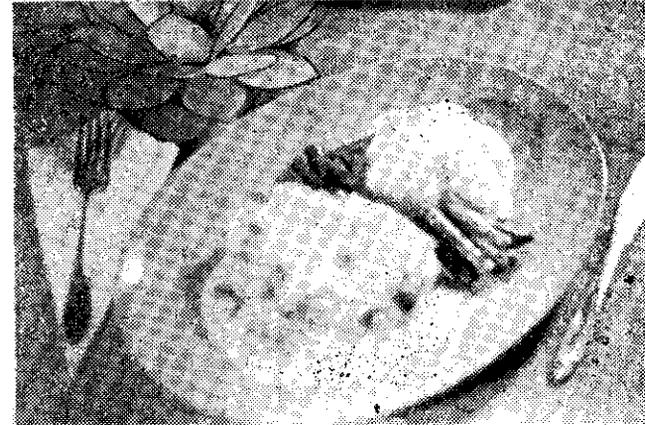
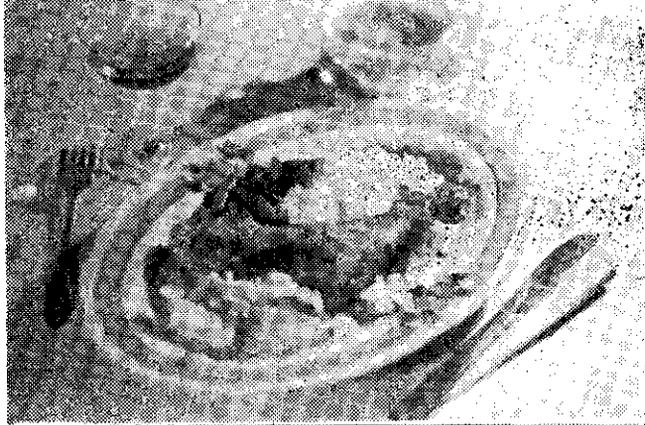
白汁用料：麵粉二大匙，奶水一杯，塩半小匙，清水半杯。

做法：(一)雞腿洗乾淨分切兩塊(由關節分切)然後擦上鹽及胡椒粉再貼上麵粉，洋葱切小丁，胡蘿蔔煮熟切小丁，豌豆、四季豆煮熟沖冷水。

(二)油燒熱將雞腿兩面煎黃取出，餘油燒熱加下洋葱炒，再加少許水燒開，將雞腿放入同煮熟，將湯汁燒乾。

(三)再燒二大匙油(山火)倒下麵粉炒熟，再將奶水及清水倒下迅速攪動使成濃糊，再加下塩，燒開加下胡蘿蔔及豌豆，雞腿亦加進拌勻即可澆在飯邊旁，四季豆再用油塩炒數下配在飯兩端。

料：雞腿二隻，麪粉二大匙，炸油二碗，四季豆四兩，泡菜少許。  
醃雞用料：鹽半小匙，胡椒粉四分之一小匙。  
白汁用料：麵粉二大匙，奶水一杯，塩半小匙，清水半杯。



上：炸雞飯 下：白汁雞飯