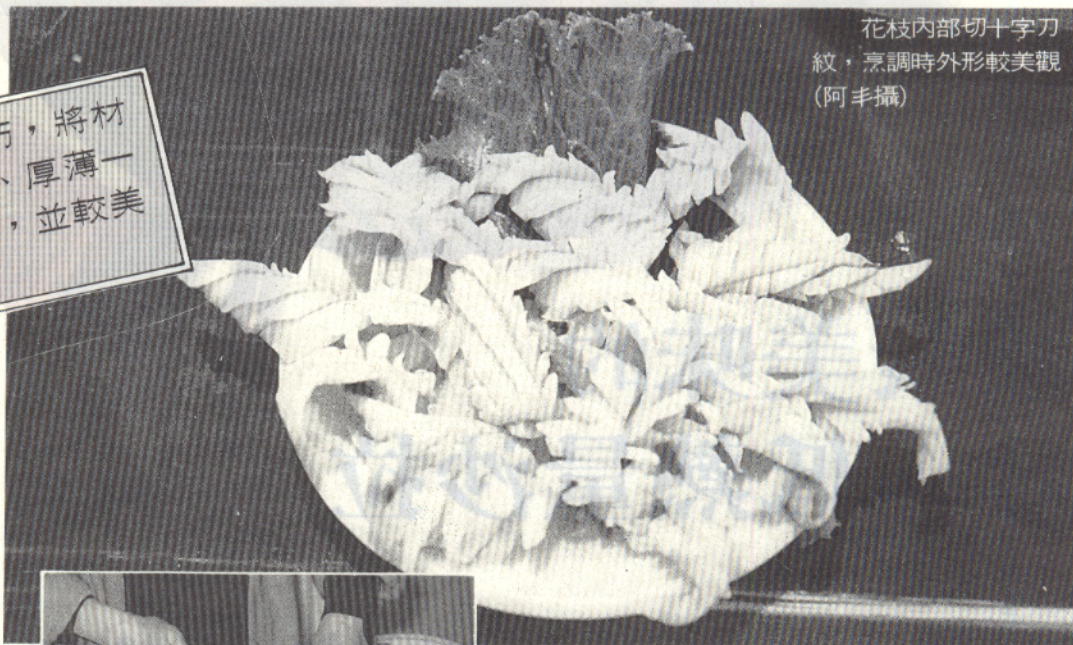


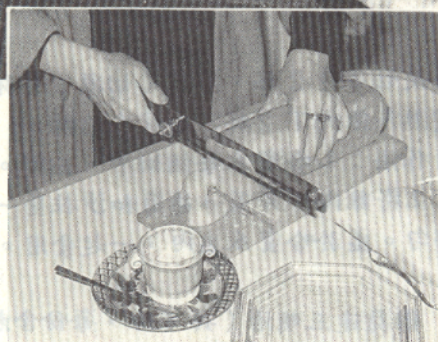
# 切割食物 有技巧

輔大生活科學應用系 黃韶顏

良好的切割技巧，將材料切得粗細、長短、厚薄一致，使成品質感好，並較美觀。



花枝內部切十字刀紋，烹調時外形較美觀 (阿丰攝)



以薄片來切火腿 (阿郎攝)

**食** 物買回來後，需經過前處理如經去其不可食部分、洗滌、切割等步驟，再加以烹調。大的食物經切割，使人易於咀嚼及消化吸收，也有助於烹調時熱的穿透。同時良好的切割技巧，將材料切得粗細、長短、厚薄一致，使成品質感好，並較美觀。

俗語說：“工欲善其事，必先利其器”，刀具在食物切割時，占很重要的地位，依材質而言，刀具可分為：

• 不銹鋼質：由不銹鋼製成，質較硬，適合切割蔬果。

• 會生鏽的鋼：又分為二種，一為二面是鐵，中間包鋼；另一種則為二面不銹鋼，中間包鋼，以二面不銹鋼之硬度較佳。

依厚度而言，分為剝骨刀（又稱為厚刀），厚約 2.5 mm 及薄片刀厚度約 1.8 mm。

在切割食物時，要切薄片或細絲，一定得用薄片刀；若切塊、剝骨均需用較厚、重的剝骨刀。

食物切割的外形，一般以切圓片、半圓片、斜片、扇形片、切條、切丁、滾刀塊、細條、長方片、切細絲、切花等最常見，現略述於下：

• 圓片：大多用於切割長圓形的蔬果如小黃瓜、蓮藕、胡蘿蔔等，食物洗淨後放於砧板用薄片刀來切。

• 半圓片：亦用於切割長圓形的蔬果，食物先以薄片刀縱切為二，再切片。

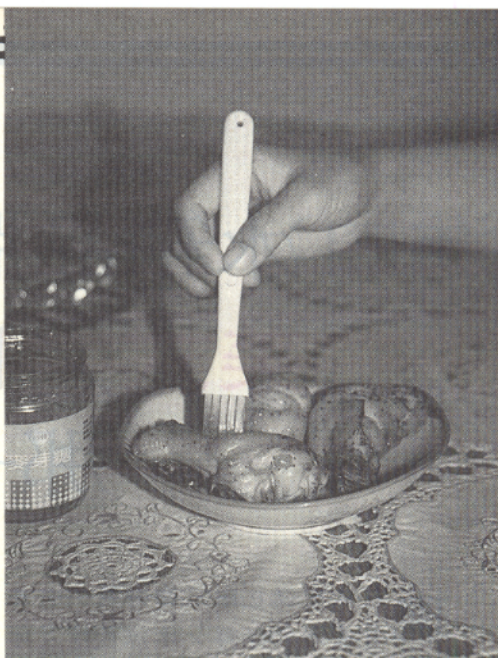
• 斜片：大多用於切肉類、海鮮及蔬果，以薄片刀來切。

• 扇形片：用薄片刀將長圓形的食物，先縱切後再對切成  $\frac{1}{4}$  扇形條，再切成薄片。

• 切條：食物以薄刀切成段，再切成條狀。

• 切丁：將食物切段，再切細條，

厚刀切成的雞肉塊  
(簡春木攝)



由細條切成小丁。

·滾刀塊：可用薄刀。食物於砧板上，每切一刀則翻一面，而刀的方向則一直為同一方向。將食物切割成較大外形，但不是很整齊的塊狀，稱之為滾刀塊。

·切絲：一定用薄片刀，將食物切成薄片，再堆砌切成細絲，切絲時如果材料質地較脆硬，如白蘿蔔、胡蘿蔔、筍等，切出來的絲，外形較不美觀，可先將材料於滾水中川燙過，取出沖冷水再切。切肉類應視材料特性而定，如雞肉組織較鬆散、纖維較短，宜順紋切，牛肉、豬肉組織緊密宜逆紋來切。

·長方片：大多用來切割外形為長方形的材料，以薄片刀切成片。

·切花：食物中如豬腰、花枝、魷魚，為了烹調時外形較美觀，在食物表面或內部，常切十字刀紋，切時大小及深度需一致，如此經烹調後才有一致的花紋。

·切塊：一般切肉類，常以厚刀切成塊狀，大小視烹調需要而定。

除此之外，有些食物如魚類、雞類去骨的切法，刀法較難必須了解所要切割材料的結構，筋骨位置，方可利於切割。

例如去雞腿骨，有下列的步驟：

一、從雞腿內側下方，刀面緊靠骨頭，將肉割離骨頭，外側皮不可破，繼續切開至大腿底部。

二、將大、小腿骨剝開，將大小腿骨反折，割開連接二骨的筋。

三、拉掉大腿骨，小腿骨自踝骨上方斬斷即可。 ■



冷凍肉品均已經過處理，有肉片、肉丁、肉絲及肉塊。(阿丰攝)