



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

厨房里最厉害的功夫就是刀工,就像是武林秘籍里面最炫目的场景,各位大厨在厨房各显神通,问鼎江湖。

西餐中的刀工跟中餐不一样,他们从不雕龙刻凤,也不讲究薄如蝉翼。最多的刀工体现来自于牛排的厚度,三厘米、五厘米划分的肉质厚度,带给牛排最好的烹饪诀窍和口感。不同厚度的牛肉,根据火候的变换,有了三分熟、五分熟、七分熟这样的不同口感,看似简单,却暗藏玄机。

说到刀工,中国可是最早深究

刀工精髓的国家。中国对于刀工的苛求起源于宫廷菜。御膳房的师傅除了在口味上要菜品精准把控外,刀工是讨主子喜欢的关键。菊花豆腐、扣三丝、大煮干丝这些从宫廷菜演变出来的菜系来到民间,依然保留着极其传统的样貌及风味,让人不得不感慨中餐文化的博大精深。

丝,作为传统人家最常见烹饪的食材形状,因为其细容易入味,纤薄容易熟,而受到大众的喜爱。旺火一炒,极大程度保留了食材的鲜嫩,更将食材营养牢牢锁住。更

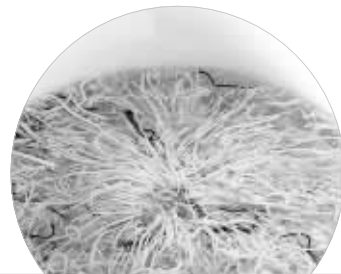
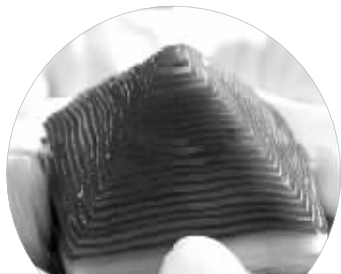
关键的是,如果是细到一毫米以下的丝,舌头的分辨能力就会出现偏差,这时你吃到的是一种更爽滑的质感。

所以,这就是丝的秘密,也是只有中国人才懂的秘密。

当然,刀工并非一朝一夕就能练就的,更不是一味图快就能完成的作品。它需要人刀合一,以不紧不慢的速度,切出一根根均匀的细丝。其实,名大厨也不是先天就有如此精湛的工艺的,正像《卖油翁》中所说的那样:我亦无他,唯手熟尔。

舌尖上的极致刀工

烫干丝、扣三丝、宝塔肉…… 丝丝入扣的绝妙味道



随着《舌尖2》的热播,片中大厨展示的高超刀工,令人叹为观止。片中那位弹着琵琶训练孙儿厨艺的老厨师,不禁让我想起了刀工同样炉火纯青的老阿公!闪现在眼前的,是阿公在厨房中专注的神情,大侠般的气定神闲,以及在他刀下出现的纤细如发的土豆丝、根根见风毫不牵连的牛肉丝……刀工,作为中式烹饪的核心技艺,代表了一个厨师的功力。极致的刀工,如高深的武林功夫,只有经过数十年磨砺,运刀才能随心所欲。



细致的刀工让“艺术品”与舌尖相遇

阿公常说:“无刀不成席”。细致的刀工,能让食材呈现出独特极致的美感,使美味与形色达到完美的统一。一盘精致的烫干丝,需将一块大白干横片成28片,再切成根根分明、韧而不散的细丝,才能经过三道开水烫制,变成名扬天下的极致美食;那口径仅仅8公分的小扣盅里竟有1999根细丝的扣三丝,只需蒸制短短十数分钟,就可将三种味型融为一体;而宝塔肉更是刀刀不断,厚薄均匀地将一大块五花肉片成一长条齐整的薄片,再将长条置于特制的宝塔模具中层层卷起,形成宝塔状,塔层越多,越能体现出厨师精湛的刀工与实力。细致的刀工,让食材最大限度地呈现出了独特的美感与情趣。

而来自于古老盐都自贡的传统名菜火边子牛肉,更是将极致的刀工转化为传奇,堪

称中华饮食文化绝响!火边子牛肉源于清乾隆年间,其选料和做工都极其讲究。只取牛身上不到15公斤的牛腱肉与里脊肉,去筋除膜后再开成一寸多厚的大肉块。初加工好的肉块被平摊于一块斜木板上钉好,再用极锋利的薄口快刀,将牛肉横向片成厚薄均匀、隐隐透光、无丝毫破漏、可达数米之长的薄片。据说这种开片的刀工已近失传。片好的牛肉片抹上特制的香料后,铺在竹筒箕上曝晒;再放置在特制的烤架上,用特殊燃料烧的微火慢慢熏烤,最终达到酥而不绵、嚼起化渣的境界。

领略完这些令人眼花缭乱的奇技,忍不住在家中试小试牛刀,尝试着做起片中的经典菜肴,让随着时代而流变的美味,静静地与舌尖相遇。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给人特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》《江南味道》。

@兰姨 lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371

经典刀工菜之 大煮干丝

对于业余厨艺爱好者而言,要达到一块大白干横片成28片,再切成细丝,并且根根分明,韧而不散的水平,尚需时日的历练。静下心来耐着性子,片个十来片就很好了。粗些的干丝就来个大煮干丝好了。

●原料: 大白豆腐干2块、清鸡汤500克

●配料: 虾仁10个,香菇1朵,火腿丝少许,葱1根,姜1块,盐、白胡椒粉少许

●步骤:

1. 白豆腐干片成薄片,切成细丝,用滚烫的开水烫一下,沥干后,再换开水浸泡半小时后沥干

即可去除豆腥味;

2. 姜去皮切细丝泡入凉开水中、葱切细丝待用;

3. 鸡汤装入锅内烧开,下干丝,加盐、白胡椒粉、香菇丝、火腿丝、虾仁烧入味,捞入汤盘中,将鸡汤浇到干丝上,将虾仁、香菇丝、火腿丝均匀地堆在干丝上,撒上葱丝、姜丝即可。

●要领:

1. 片薄片时要用左手平按住豆腐干,右手将刀放平,使刀面与砧板几乎呈水平状,然后一片一片将豆腐干片成所需的薄片。片的技术要求相对比较高,是一项很能反映厨艺段位的活,没有一段时间的练习,很难掌握。当然,等



到能片出大而薄的豆腐片,再片肉片、鱼片就会变得十分容易,你的厨艺自然就上了一个崭新的高度,完全可以底气十足地在亲朋好友面前显摆炫耀了。片得薄,切成细丝就容易了,耐心地细细切就可以。

2. 烫干丝时,要用筷子不断地轻轻搅动,勿使干丝粘连成团。

经典刀工菜之 扣三丝

所谓三丝,即将事先煮熟的火腿、鸡脯、冬笋这三种极鲜的食材,先片成薄片,再切成不到0.5毫米的细丝,进行蒸制。此菜的难点在于火腿与鸡脯肉的切割:事先煮好的火腿与鸡脯肉结构较易松散,除了对厨师刀工的要求,对刀具的锋利程度亦有极高要求。尤其是用于外部造型的细丝,必须在切断食材的同时仍保持原有薄片的形状,然后用刀轻轻铲起贴于蒸碗壁小心排放,方可保持整齐美观的菜品外观。

●原料:

鸡脯肉1块,冬笋50克,金华火腿50克,香菇1朵,鸡清汤750克,盐、白胡椒粉少许,姜2片,葱1根

●步骤:

1. 鸡脯肉加水、姜片、葱结置火上煮熟,鸡肉捞出晾凉,鸡汤去

杂质加盐、白胡椒粉熬成鸡清汤待用,火腿放入小碗中加料酒上蒸锅大火蒸7分钟取出晾凉待用;

2. 取小扣碗一只,抹少许无味食用油于碗壁,将泡发好的香菇片去根部与较厚的部位,取完整的香菇面朝下,柄朝上摆放于碗底;

3. 将火腿片成三片大小适宜的薄片,分别切成细丝并保留原有的片状,用刀轻轻铲起按三等分置于扣碗壁,再将冬笋丝、鸡丝也依次三等分排放至全部碗壁(三丝要略长搭出扣碗外沿);

4. 将所有切好的细丝填入碗中并充分压实,将长出碗沿的三丝轻轻折回将馅料包住;

5. 将扣碗置于蒸锅中,加少许鸡汤大火蒸15分钟,取出三丝扣碗倒扣于大汤碗中,将调好味的鸡清汤轻轻慢慢倒入大汤碗中即可。



特别提示

1. 蒸熟的火腿较硬且易松散,片薄片较困难,生火腿韧性较好,初学者不妨以生火腿片用于外部造型,适当延长蒸制时间就可以了。
2. 火腿口味很咸,请注意鸡汤里盐的用量。

汤清味美、咸鲜入味

汤清见底、味道鲜美