

刀具選得對 增加煮樂趣

食是人類的基本生理需求，而如何把食變成一種文化、一道道精緻的感官享受，這絕對離不開廚房中各類工具的配合使用，如刀、砧板、鍋具及鍋鏟等。廚房中各種功能的刀能把肉及菜切成恰如口腔的大小，便於人們品嘗美味，因此很多消費者都希望能選購到得心應手的刀具，增加下廚的樂趣。為此，本會訪問了工聯飲食服務廚藝培訓中心主任鄭子豐先生及教務主管張志歡先生，分享如何能更好地選擇及使用刀具。

中式菜刀



西式菜刀



刀具質量須重視

澳門是個中葡文化交融的城市，於2017年更獲聯合國教科文組織評定為“創意城市美食之都”，中西菜式已成為人們日常烹調的選擇，故此，刀具的選擇視乎消費者平日烹調的菜式。鄭主任表示，中式刀具種類不多，喜愛中菜的人們選購傳統中式菜刀即可，而西式刀具種類稍多，不同的刀具配合不同的食材，故刀具的選擇主要視乎消費者的個人使用習慣、用途及經濟能力。

不鏽鋼刀具因其耐用、便於清潔等優點廣為用家喜愛，鄭主任指出，在選購時應留意刀具的含鋼量是否充足，含鋼量低的刀具耐用性亦低，故應到信譽良好的商店購買刀具。

保養刀具有方法

1. 砧板的選擇：

在市面上，消費者能選購到不同材質的砧板，例如木製、竹製及塑膠製等，不同材質硬度的砧板對刀具的耐用性存有影響。張主管表示不同材質的砧板優點各異，故選擇砧板應依消費者的使用習慣。由於一般刀具的材質堅硬，如選用硬度大的膠製砧板，除容易加快刀具耗損，亦會有“彈刀”情況發生，如消費者經常切較硬的食材，如豬骨、全雞等，可選擇硬度相對小的木製砧板；而硬度大的膠製砧板則有易於清潔、相對衛生的優點，若消費者平日較多處理菜及肉類等食材，則可選擇膠製砧板。

正確磨刀手法

2. 磨刀有手法：

當刀具使用一段時日後，刀刃開始變鈍，如繼續使用會增加切菜時的危險，故此需要磨刀。張主管表示，不同的刀具要用不同的磨刀方法，但無論如何，磨刀時，應是把刀刃向外且稍微平放於磨刀石上向前推，絕對不是刀柄垂直推回自身，需時刻確保安全。

3. 刀架的選擇：

當刀具閒置不用時，消費者亦需注意刀具的安放位置，市面上有不同類型的刀架選購，如密封型刀架、卧式刀架、壁掛式刀架及收納組合架等。鄭主任指出消費者應選購通風性能良好、安全性佳的刀架，並避免刀具長時間置於潮濕密閉之處，以增加刀具的耐用程度。另外，每次使用完刀具後須沖洗擦乾淨才放入刀架，防止生鏽及腐蝕。

食品安全勿忽略

現時消費者對食物的要求不單是溫飽及美味，其衛生狀況亦是人們關心的一環。為了保障進食者的健康安全，對處理食物的器具會有一定的要求。

密封型刀架



1. 生熟食物要分開：

切生熟食物時，除了需要使用各自的砧板外，刀具亦要分開。鄭主任表示廚藝培訓中心一般將刀具及砧板以顏色作區分這是最基本的，白色處理熟食、綠色處理蔬菜、紅色處理肉類。這種處理可避免食物之間的相互污染，以降低食安風險。本澳目前大部份星級酒店已使用五色砧板，而當中有部份更使用七色砧板處理食材。

2. 減少使用清潔劑：

因刀具長期接觸食物，故需避免清潔劑殘留於器具上。鄭主任建議日常使用以清水沖洗刀具便可，如切過肥膩食物後，可先用熱水或吸油紙去除留於刀具上的油脂，再行以清水沖洗，如遇頑固油漬，可把刀具放在鹼水中浸泡一下，擦走油污再用清水沖洗。

受傷勞損勿輕視

消費者如果是長期下廚的人，切菜的手法及姿勢亦須重視，以免受傷及勞損的發生。

1. 切菜前，可用扭乾的濕毛巾墊於砧板下，以防砧板滑動。

正確切菜手法



2. 切菜時，手需緊握刀柄，接近刀背處，而另一隻手切勿因按住食物而張開，手指應向掌心彎曲成爪狀按住食物，避免遭刀刃傷及。而由於每個人的高度有別，切菜時應注意站姿及料理台的高度，太高或太低都容易造成危險或勞損，這可通過不同厚度的砧板或台階來調節切菜時的高度距離。
3. 當完成切菜工序後，應先清洗刀具，後以毛巾拭乾，並小心勿觸及刀刃，最後放回刀架，才能保持刀具的衛生及耐用。 