

單元四 烹調大師



烹調大師

壹、鮮炒美味

- 一、量匙 的使用
- 二、切的藝術
- 三、炒出美味

貳、濃稠好羹

- 一、「羹」是什麼？
- 二、羹的特色
- 三、食材的量秤
- 四、洗手作羹湯

蒸滷好滋味

- 一、量杯的使用
- 二、蛋的挑選與處理
- 三、魚類的挑選與處理
- 四、貝類的挑選與處理



我的學習目標

1. 操作器具時，我要怎麼維護自己與他(她)人的安全，並遵守安全規範。
2. 正確使用量具，量測食材。
3. 依據食材的特性，選擇不同處理方式，挑選適當的砧板、刀具及刀法切割食材。
4. 依照食譜的步驟，安全操作電鍋、蒸籠、鍋具來料理食物。
5. 欣賞自己與同學進行食材製作與擺盤的方式，學習整齊清潔與審美的素養。
6. 以環保與節能的方式進行食材的清潔、保存及處理，落實環境教育素養。

壹、 鮮炒美味

一、 量匙的使用

容量的量測方式在食材準備過程中是最常使用的方式，主要是採用容積的方式量測，適用於液體或粉狀的材料，例如水、油、調味料、麵粉、鹽、糖等，經常使用來測量容積的用具包含量杯與量匙(如圖 1)，以下說明量匙的使用方式。

小叮嚀

簡易秤量單位

1 大匙 = T. = 15 公克

1 小匙 (茶匙) = t. = 5 公克

1/2 小匙 (茶匙) = 2.5 公克

1/4 小匙 (茶匙) = 1.25 公克

(一) 量匙的容量

一組量匙通常有四隻，如圖 1 中的量匙由左至右的容量標示依序為 1 大匙、1 小匙、1/2 小匙、1/4 小匙，通常在量匙的匙柄上麵會有文字的標示。



圖 1.量匙

(二) 量匙的使用方式

使用量匙量測材料，要以「平匙」為準，若是凸出來份量就會過多，所以可以使用筷子或湯匙抹平表面，才能量出標準的份量。



知識補充站

吃太多鹽是發生高血壓的重要危險因子，高血壓又會導致心臟病、中風等。衛生署建議，台灣民眾一天的鈉攝取量為 2400 毫克 (約相當於 6 克鹽)。

二、 切的藝術

(一) 食材切割的原因

食材需要運用刀工切法的原因主要是為了讓料理的菜色更美觀，提高烹飪的工作效率，讓食材均勻受熱與熟成。刀工的切法，主要是為了配合食材的大小、硬度、特性及所使用的烹飪方式，決定要使用的刀工切法。所以料理者必須要熟習每種食材的特性，也要練習不同的刀工切法與技巧(如圖 2)，整齊細緻的刀工除了讓食材容易入味，也可以有不同的口感層次，更可以讓料理成品更加鮮美可口，擺盤時的視覺效果，也會讓您食指大動。



小 秘 訣

刀法原則

- 組織鬆軟食材不要切太細。
- 堅韌食材不要切太大塊。
- 同一道菜的切法最好一致。
- 爆炒食材要切小一點。
- 燉煮食材可切大塊一點。

(二) 切割程序與原則

食材的切割有一定的順序，切割後應分類盛裝在配菜盤上，並且需使用不同的砧板處理食材，以確保食品的清潔與衛生。食材的切法順序與洗滌順序是相同的，其順序如下：



圖 2.段、片、絲、末、條的切法

乾貨

加工食品類

蔬果類

肉類

蛋類

海鮮類

(三) 切的刀工實作

1. 段

段的切法一般指長條狀之材料，可切成 4~5 公分的長段，大部分用於炒菜使用，例如蔥段、蘆筍段及長豆切段等。

2. 片

片的切法(如圖 3)，厚度在 0.3 公分以內稱為薄片；0.5 公分以上則為厚片。片的厚薄、大小依據烹調的方法決定，短時間的烹煮宜切薄片較快熟成；若長時間烹煮及炸製的烹調，宜切成稍厚狀。



圖 3.切片(肉片)

3. 絲

絲的切法，需先切片後，完成片狀後將片整齊排列好，依據料理所需的寬度再切成絲狀。

4. 末

末的切法，通常使用於調味用食材，例如蔥末、薑末及蒜末等。切末的方式有三種，可以先切片後切絲再切成末(如薑末)，或是拍碎後再剁碎成末(如蒜末)，先切段後，排列整齊後切成約 0.3 公分的蔥末。

5. 條

條的切法是先將材料切成約 0.5 公分厚片，再切成長約 4~6 公分，寬 1 公分的條狀，適用於無骨的動物性及植物性材料。其成形狀與絲相似，差別在於粗細的不同。切製時，應根據材料纖維生長方向，採用順切、橫切或斜切的製法。



課堂挑戰 4-1

以下四種食材，將各製作成一道菜，請依據菜名選擇適合的刀具、切法。請在「□」內打勾。

食材				
菜名	炒青菜	家常豆腐	南瓜米粉	三杯雞
刀具	☐ 文刀 ☐ 武刀	☐ 文刀 ☐ 武刀	☐ 文刀 ☐ 武刀	☐ 文刀 ☐ 武刀
切法	☐ 段 ☐ 片 ☐ 絲 ☐ 末 ☐ 條	☐ 段 ☐ 片 ☐ 絲 ☐ 末 ☐ 條	☐ 段 ☐ 片 ☐ 絲 ☐ 末 ☐ 條	☐ 段 ☐ 片 ☐ 絲 ☐ 末 ☐ 條

小美在台北唸書的姐姐暑假要回家，媽媽請小美一起到菜市場買菜，想要讓姊姊回味好吃的家常菜，小美發現市場很多攤位都在賣絲瓜、小黃瓜，覺得很好奇。

小美：媽媽，為什麼市場這麼多攤位賣絲瓜和小黃瓜？

媽媽：夏天是絲瓜和小黃瓜盛產的季節，當季的蔬果便宜、新鮮又好吃。姐姐最喜歡吃涼拌小黃瓜和絲瓜炒蛋，我們買一些回家吧。

小美：媽媽都記得姐姐愛吃的菜。那您記得我喜歡吃什麼嗎？

媽媽：我當然記得家裡每個人愛吃的菜呀！你喜愛吃絲瓜蛤蜊，而且一定要加九層塔，不能放薑絲只能放蒜頭，爸爸最喜歡吃三杯雞。

小美：媽媽您最好了！不過，夏天很熱，為什麼不買現成的回家吃就好？

媽媽：你們常常吃外面的食物，媽媽擔心你們營養不均衡，雖然自己煮菜比較麻煩，但看著一家人邊吃邊聊、把菜吃光光，媽媽就覺得開心。

小美：那我也要學煮菜。媽媽教我啦～

媽媽：好。我們趕快買完回家吧。

問題與討論：

1. 什麼是時令蔬果？為什麼要買時令蔬果？
2. 既然煮菜比買現成的麻煩，為什麼媽媽要自己煮？
3. 請同學分享自己喜歡的一道菜餚名稱。

三、炒出美味

(一) 炒

「炒」就是使用乾鍋、加熱、少油、入料，在持續的火力中(火力的大小依食材性質、烹調目的、手法運用及動作快慢作適當的調整)將材料翻拌均勻熟化，保持菜餚細嫩質感與亮麗觀感，然後再起鍋。

健康小知識

烹調的時間越久，工序繁複，雖吃起來感覺入味，常會使食物的營養素流失；且烹煮中額外的添加物會完全煮到食物中，讓人吃下更多的食品添加物，增加不健康的負擔。因此，越簡單、清淡的烹調法，反而越能留住更多營養美味，更不會增加多餘的卡路里喔！

炒

：把小型材料放入旺火熱油鍋裡，急速翻動使食材熟的一種烹調方法。



炒菜注意事項

1.生炒：食材不上漿，直接由生的炒到熟；例如炒肉片。

2.熟炒：將主要的材料處理熟後，合併入鍋以炒的烹調法完成，所需的烹調時間較生炒法短；例如回鍋肉。

3.爆炒：所使用的油比炸的少，比一般炒的多，油溫要高，食材下鍋後迅速翻炒，食材口感會較嫩，是炒的烹調法中最快速者；例如蔥爆牛肉。

4.清炒：只有主料，或加上爆香料作炒的烹調法；例如炒空心菜。

5.滑炒：將食材上漿，進行過油後再炒，做好的食物具有滑順的口感與透明亮麗的外觀，但並不具備汁液，例如滑蛋蝦仁。

◆ 材料和配料應事先切好、分別盛放、大小應一致

◆ 主要材料最好能事先調好味，以免味道太清淡

◆ 炒鍋要先預熱，關火稍微降溫一下，再放油並搖動鍋子，讓油均勻的沾滿鍋面，等油溫夠熱時，再放入材料拌炒，才不黏鍋。

熱炒法的實作~客家小炒

客家小炒其所需的材料與調味料如右所列，完成後

如圖 4。



圖 4.客家小炒

主要刀工：段、片、絲、末

作法

1. 豆乾、辣椒、蒜切片，蔥切段，蔥白和蔥綠分開。
2. 芹菜切段，五花肉切絲，乾魷魚先泡水 2 小時再切段。
3. 豆乾先煎至微焦，盛起，魷魚先炒一下，盛起備用。
4. 起油鍋爆香辣椒、蔥白、蒜片，加入五花肉拌炒一下，加入醬油 2 大匙和一點米酒、加入魷魚、豆乾、糖 1 小匙炒至水快收乾，加入芹菜、蔥綠拌炒加鹽、胡椒粉調味，最後灑點香油即可。



知識補充站

炒肉又叫**客家小炒**，也是「四熅四炒」之一。客家人初一、十五，要拜伯公（土地公），年節要拜祖先，傳統上祭品中的三牲，是燙過的雞、一大塊豬肉和一條魷魚（乾貨）。敬過神的祭品，拿回家配上自家菜園裡拔來的青蔥和芹菜，就可以料理出香味四溢，又富嚼勁，既下飯又下酒的炒肉。這是正宗的客家小炒，永遠少不了三層肉、乾魷魚、豆干和青蔥的原因。

材料

豆乾	2 片
芹菜	1 棵
青蔥	3 支
五花肉	150 公克
乾魷魚	1/4 片
紅辣椒	1 條
蒜片	2 大匙
金勾蝦	少許

調味料

醬油	2 大匙
糖	1 小匙
鹽	適量
胡椒粉	適量

熱炒法的實作~炒山蘇

炒山蘇其所需的材料與調味料如右所列，完成後

如圖 5。



圖 5.炒山蘇

主要刀工: 段、片、末

作法

1. 山蘇、蔥切段，薑、蒜切片、辣椒切末備用。
2. 起油鍋，爆香薑片、辣椒末及蔥段拌炒。
3. 加入山蘇拌炒至熟。
4. 加入調味料拌勻即可。

材料與調味料

材料

山蘇	300 公克
薑片	少許
青蔥	1 支
辣椒	1 根
蒜片	適量

調味料

鹽	適量
米酒	1 小匙



知識補充站

原住民特有食材~山蘇

別名台灣巢蕨。植株呈鳥巢狀，根莖塊狀，生於中低海拔山區森林內。多年生常綠草本蕨類。

可以預防貧血、高血壓、活血、解毒、消腫等功效，膳食纖維含量相當高，可以改善及預防便秘的問題。

原住民的飲食特色是取自於大自然，使用簡單的烹調方式，而山蘇是屬於阿美族的代表菜喔！

我是“山蘇”料理王



請各組先上網查閱有關山蘇的食譜，並將食譜寫下來。

菜名：

材料：

做法：

美味大評比

組別				
菜名				
評分				

我覺得最好吃的是_____組，因為：_____

貳、 濃稠好羹

一、 「羹」是什麼？

小君跟婷婷放學後走在路上，聞到一股很香的味道，原來是旁邊的小吃攤正在賣肉羹麵，正好接近晚餐時間，兩人各點了一碗麵來吃。



圖 6. 魷魚羹麵

小君發現兩個人的餐點不太一樣，小君的是羹麵(如圖 6)，婷婷的是湯麵，兩個湯的濃稠度還有顏色大不相同，為什麼兩個麵的湯會煮起來不一樣呢？

好奇的小君觀察老闆煮麵，發現老闆在湯裡麵加入一種白色的粉，會讓湯汁變得稠稠的。

二、 羹的特色

將食材切割處理後，放入水或高湯中，加熱調味並進行勾芡，使湯汁呈現濃稠的狀態，又稱為「糊」或「濃湯」，食材煮高湯最後勾芡而成的方法

(一) 湯濃稠

不同於一般的清湯，羹湯呈現濃稠狀，流動速度較慢。燴菜是料多汁稍少，「七分材料三分湯」，羹菜則是汁多料稍少，「三分材料七分湯」

還有吃過什麼羹的料理？

我還吃過：_____

（二） 加入太白粉勾芡

太白粉由馬鈴薯澱粉製成，加水後遇熱會凝結成透明粘稠狀，因此在中式烹調中最常用來勾芡，除了能增添湯頭的濃稠度，還會讓食材看起來更有光澤。

加入時，需先準備一小碗，先倒入太白粉後加水混和後，再倒入湯裡。

（三） 食材通常切絲或丁，並且先川燙

為了讓食材好入口，羹的食材會切成小塊或細絲，讓食用的人能享受湯與料的美味。

（四） 起鍋前加入調味料

羹的調味料最常看見的就是醋，羹料理在起鍋前才加入醋或胡椒粉等調味料來增添香氣，以調味料在烹煮的過程中揮發而影響味道。



課堂挑戰 4-2

除了羹類料理，請使用下面的關鍵字搜尋還有哪些料理會加入太白粉勾芡？

太白粉勾芡

食材太白粉

我還有知道用太白粉勾芡的料理有：

1. 麻婆豆腐

2. 滷白菜

3. 蚵仔麵線

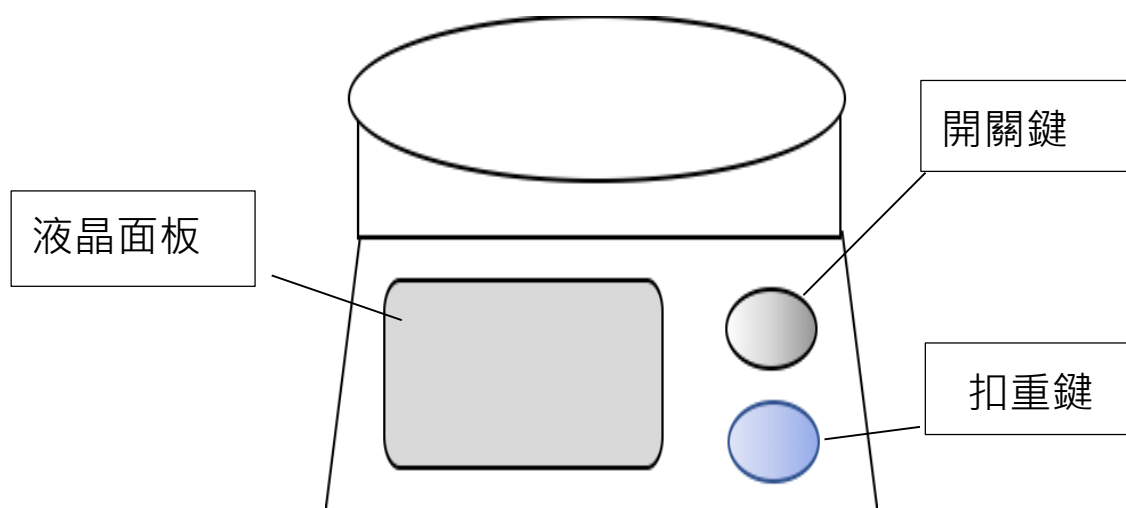
4. 糖醋排骨

三、 食材的量秤

認識電子磅秤與公克

公克又以「g」表示，是一種重量的單位，而我們的體重則是以公斤（k）表示，1 公斤 = 1000 公克。

而在製作食品時，通常會使用電子磅秤來量所需的材料，如麵粉 500 克。電子磅秤的構造分為液晶面板、開關、扣重，操作步驟如下：



1. 打開電子磅秤**開關**
2. 放上裝食材容器的容器，並按下「**扣重**」或「**歸零**」
3. 倒入食材，多的量取回少的加上。

四、 洗手做羹湯

學會麵條製作的小君，想試著用太白粉勾芡做出濃稠羹湯，再搭配自己的「君」麵條，製作出好吃的酸辣湯麵，材料與調味料如下表。

材料(6 人份)		
1. 蛋 1 顆	5.黑木耳 1 兩	
2. 豬肉絲 100g	6.盒裝板豆腐 1 盒	
3. 紅蘿蔔 1/5 條	7.豬血 200g	
4. 筍絲 100g		
調味料		醃料
1.太白粉 2 大匙	4.胡椒粉	1.醬油
2.白醋 2 大匙	5.鹽 1 小匙	2.沙拉油
3.醬油 2 大匙	6.麻油 1/2 匙	

(一) 備料

紅蘿蔔切絲、豆腐切絲、黑木耳泡開洗淨後切絲、豬血切絲、豬肉切絲並使用醃料醃 15 分鐘。

1. 削皮刀使用

一手拿紅蘿蔔，一手拿削皮刀，刀片貼齊紅蘿蔔由上至下滑落。(如圖 7)



圖 7.使用刨刀削胡蘿蔔

2. 切絲先切成片狀再切成絲狀。(如圖 8)



圖 8.胡蘿蔔切絲

(二) 烹飪

1. 紅蘿蔔絲、筍絲、木耳絲川燙備用。
2. 加熱水、紅蘿蔔絲、筍絲、木耳絲、豬血、醬油。
3. 湯煮滾後以太白粉水勾芡。
4. 勾芡後再放入豆腐，如此豆腐在湯中較不會破碎。
5. 打入蛋花，放入肉絲，待肉絲變色後加入白醋。煮滾後熄火，灑上麻油，胡椒粉。
6. 盛碗加入煮熟麵條，趁熱享用！

五、美味大評比

請輪流至各組評分今日各組製作的餐點，根據擺盤、香味、味道等項目給予

1~10 分，觀摩其他的組的餐點做交流喔！

第 1 組	第 2 組
擺盤：_____分	擺盤：_____分
香味：_____分	香味：_____分
味道：_____分	味道：_____分
第 3 組	第 4 組
擺盤：_____分	擺盤：_____分
香味：_____分	香味：_____分
味道：_____分	味道：_____分
得分最高的組別是第_____組	

參、 蒸滷好滋味

放學後婷婷回到家，用電腦看 YouTube 影片，在旁邊的推薦欄發現有網紅分享用電鍋製作茶碗蒸和滷排骨，看起來做法簡單又美味，看的婷婷邊看口水直流。看著自己的喜歡的網紅，幾分鐘內就做好一道功夫菜，婷婷心中燃起一股鬥志，我也要自己動手做出電鍋料理。

正好下週五需要自己處理晚餐，婷婷開始準備材料與器具，她從廚房裡翻到一個量筒。



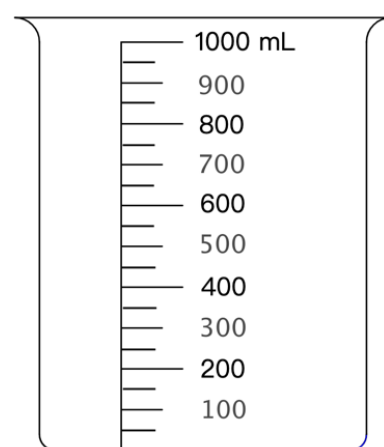
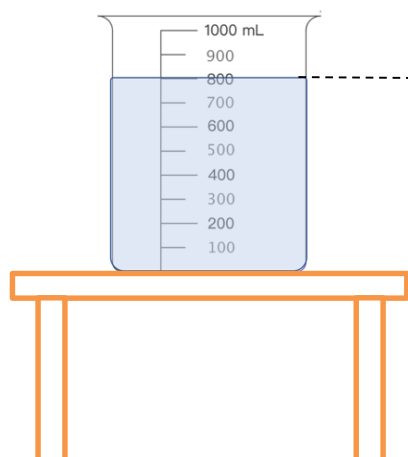
我還吃過其他電鍋料理有：

一、 量筒的使用

量筒可以讓我們正確的量取水、蛋、醬油等液態食材的份量，有各種不同的刻度與容量。在判斷容量時，「眼睛要平視刻度」才能準確判斷。

$1\text{c.c.} = 1\text{ml}$ ， $1000\text{c.c.} = 1000\text{ml} = 1\text{L}$ (1 公升)

標準量杯一杯 = 240 c.c.



二、 蛋的挑選與處理

- (一) 雞蛋挑選:外殼粗糙、表面無汙物、無裂痕、完整才是好的蛋。
- (二) 打蛋前清潔:用柔軟乾布把髒污擦拭乾淨即可。如果雞蛋已有裂痕，應盡速將蛋煮食，若已有異味，就不要食用了。
- (三) 判斷好壞:蛋汁，無雜質、無血滴，蛋黃要完整圓厚且高聳的立於蛋白中心較佳，蛋白變成稀釋混濁，或是蛋黃流動到蛋白邊緣則表示雞蛋不新鮮。
- (四) 氣室朝上，尖端朝下，如圖 9。放進冰箱時，將氣室（鈍端）朝上、尖的朝下擺放，可避免氣室中的空氣增加或移動影響新鮮度，新鮮的雞蛋如圖 10。



圖 9.盒裝雞蛋



圖 10.新鮮的雞蛋



課堂挑戰 4-3

雞蛋是紅蛋好還是白蛋好？

蛋的挑選

紅蛋白蛋

1. 一樣好
2. 參考上面蛋的挑選
3. _____

經過蒐集資料

經過分組討論

我查到的資料有

1.

2.

3.

三、 魚的挑選與處理

鱈魚、鮭魚、鮪魚是在超市可以找得到的冷凍魚肉，選購跟處理冷凍魚時(如圖 11)，要注意以下事項。

- (一) 採買時一定要檢視包裝袋是否完整，有無破洞。
- (二) 可檢視包裝上有無清楚標示品名、保存期限，以附有食材履歷追溯條碼者或履歷編號者為優先。
- (三) 記得提醒服務人員協助用保麗龍盒，並加上保冷劑、保冷袋完整包裝後再帶回家，回家後也要記得直接放進冰箱冷凍庫保存。
- (四) 將 30 公克的鹽倒進 1 公升水，混合均勻後，再將未開封的魚肉整袋放進鹽水中浸泡解凍，鹽水可保存魚肉魚骨等食材的鮮味，解凍時間約需 20 分鐘。



圖 11.冷凍魚

四、貝類的挑選與處理

(一) 殼厚飽滿，敲擊有「ㄅㄅ」聲

(二) 吐沙方式:製作鹽水模擬海水，放入貝類，置於陰暗處約 1~2 小時，讓貝類裡的沙子吐淨(如圖 12)。

想想看

還有甚麼方式
可以讓貝類吐沙呢?



圖 12.吐完沙的蛤蜊



課堂挑戰 4-4

讓貝類吐沙的鹽水比例怎麼配？

吐 沙

貝類處理

1. 2~3%鹽水

2. 15 公克鹽 500c.c.水

3. 30 公克鹽 1000c.c 水

經過蒐集資料



經過分組討論



我查到的資料有

1.

2.

3.

五、烹飪法

(一) 蒸

「蒸」熱氣上升，利用水蒸汽的熱力把食物煮熟。通常會使用電鍋或是蒸籠來加熱食物，蒸較能保留食物的營養，使容易破碎的食物保持完整的形狀，例如蒸魚。



蒸 利用水蒸氣的熱力把材料煮熟的一種烹調方法。

我還吃過其他的蒸煮料理有：

9 種蒸菜特色

1.清蒸：清蒸大多是單一食材直接調味蒸熟，再淋上芡汁，

具有呈現食材原色、湯汁清澈鮮香、質地細嫩軟熟的

特點，如清蒸魚(如圖 13)。



圖 13. 清蒸魚

2.粉蒸：粉蒸是將食材用多種調味料拌漬，初步加工後再拌上特製的米穀粉蒸熟，如

粉蒸肉、粉蒸排骨、粉蒸芋頭等。

3.炮蒸：將食物和調料初步加工至半熟，再上籠蒸製，完全蒸熟後，將蒸菜扣入盤內，淋上熱油，熱油遇到食材會發出「嘩嘩啵啵」的聲響，由此而得名，如炮蒸鱔魚。

4.花樣造型蒸：花樣造型蒸是將液體、半液體的食材放入成型的器皿裡蒸至凝固，出鍋後淋上芡汁。講究利用中小火柔緩蒸，保持菜餚美觀的造型，是蒸法中比較精細的一種，如荷葉蓮蓬。

5.包蒸：包蒸是將食材用調料醃漬入味後，用網油葉、荷葉、竹葉、芭蕉葉等包裹住，上籠蒸熟，在原材料中又增添了包裹材料的風味，常用於蔬菜和肉的組合搭配，如培根金針菇卷、荷葉雞(如圖 14)。



圖 14. 荷葉雞

6.扣蒸：扣蒸是將食材調好味後做好造型裝入碗中，蒸熟後翻扣在盤中，然後淋上芡汁，常用於肉類，如梅菜扣肉。

7.封蒸：封蒸是利用有蓋可燉的容器，用荷葉、錫箔紙或牛皮紙封口，蓋緊蓋進行蒸製的方法，多用於肉類，如封蒸臘肉(如圖 15)、封蒸雞等。



圖 15. 封蒸臘肉

8.釀蒸：釀蒸是將一些食材做成餡，另一些食材當「盅」，把餡填入其中蒸熟，多見於廣東地區。當「盅」的食材大多選擇有內部空間的，如苦瓜、辣椒、豆腐等。

9.乾蒸：「乾蒸」是廣東地區最受歡迎的茶樓早點之一，全名是「乾蒸燒賣」，以肥瘦豬肉粒、鮮蝦(如圖 16)為主要食材加調味料做成餡蒸熟，皮薄肉多，別具風味。



圖 16.蒸蝦餃

茶碗蒸

茶碗蒸所使用的材料、調味料及作法如下，完成示意圖如圖 17。



圖 17.茶碗蒸

材料(3 人份)

全 蛋	150c.c.
柴魚高湯	300c.c.
鯛魚片	6 小片
蛤蠣	6 顆
香菇	3 朵
魚板	1 片

調味料

雞 粉	適量
鹽	適量

作法

把雞蛋打入碗中攪散，把蛋液過篩兩次。

1. 加入 300c.c.柴魚高湯和鹽攪拌均勻備用。
2. 蛤蠣先用菜刀扳開。
3. 把鯛魚片、魚板和蛤蠣加入蒸蛋用的容器裡，再加入蛋液。
4. 把蛋液表面的泡沫刮走，並將氣泡用牙籤刺掉，然後包上保鮮膜。
5. 放入蒸籠蒸到熟即可。

想想看：

除了鯛魚片和蛤蠣，我還可以加入什麼食材？

如果沒有鯛魚片和蛤蠣，我可以換成什麼食材？

如果家中沒有量杯，我可以用什麼器具來量秤？

「滷」是將材料先經過汆燙或炸的處理後，再放入煮開的滷汁中，長時間微火，煮至主食材入味。所製作滷汁一般以醬油為主，加上其他調味料及香料而成。滷好的食材可分為趁熱食用，和冷卻或冰鎮待收汁後再食用。

滷類料理原則

1. 滷製料理器具

- (1) **滷味的鍋具**：砂鍋或陶鍋來滷製，可達到保溫的效果，且這類鍋具較適合長時間滷製，表現滷味的香濃滋味。
- (2) **辛香料裝入棉布袋**：避免辛香材料散落整個滷鍋，或黏附滷製的食材上而影響食用的方便性。

2. 烹煮注意事項

- (1) **滷汁燉煮與浸泡時間**：體積大、組織緊硬的食材滷的時間較久，例如滷牛腱。肉質容易老硬的內臟類(如：肝、心臟、腸子等)，建議短時間滷製後，再透過浸泡入味方式達到軟嫩的口感，以免滷太久肉質變硬且體積縮小。
- (2) **食材需完全泡在滷汁**：才能均勻吸入滷料精華，若食材體積較大，建議切小後在放入滷鍋中。通常一開始先以大火煮滾，再轉中火或小火繼續保持微滾的狀態，就不會使食物過於軟爛而黏鍋，或者產生食物沒有入味的狀況。
- (3) **滷汁需新鮮與美味可決定滷味的好吃與否**：滷汁可以重複使用 2 次，且肉類及內臟類的食材可以一起滷製，但會影響滷汁新鮮度與搶味的食材，如：豆製品、滷蛋、海帶、海鮮類，務必取適量滷汁單獨滷製，可避免將腥味殘留於滷汁中。
- (4) **滷汁的保存**：放入冰箱冷凍保存 1 個月，但保存前必須先撈除辛香料，冷卻後裝入密封袋中，再放入冰箱冷凍保存，即為俗稱的老滷。

(5)保持滷汁清澈：滷製過程所產生的浮油、肉渣及雜質務必去除，滷汁才不會渾濁。

滷的實作~紅燒嫩子排

紅燒嫩子排所需材料、調味料、作法如下，完成示意圖

如圖 18。

材料

肋排	1 斤
薑片	少許
蔥	6 根
蒜頭	4 顆

調味料

紹興酒	1 大匙
冰糖	2 大匙
醬油	4 大匙



圖 18.紅燒嫩子排

主要刀工：段、片

作法

- (1) 冷水煮肋排去血水煮滾後，冷水清洗瀝乾備用。
- (2) 調味料量好備用。
- (3) 起油鍋爆香薑片及蒜頭。
- (4) 加入蔥白段拌炒。
- (5) 加入排骨拌炒。
- (6) 加入醬汁炒到收汁。
- (7) 最後加入蔥綠段即可。



牛刀小試

評量日期：

一、是非題，請判斷下列的敘述，正確的畫○，錯誤的×

1. (○) 使用刀具切食材時，握扶食材的手應呈貓爪狀，才能避免切到受傷。
2. (X) 切食材就是靠手部的力量和刀子的重量將食物壓斷。
3. (○) 雞蛋挑選時，要選擇表面越粗糙的蛋品質越好。
4. (○) 烹飪方式中，蒸比炒更能保持食物的原味。
5. (○) 炒菜重點「火要大、油要熱、速度要快」。
6. (X) 製作滷味時，要一直用大火去燉煮，食材才會入味。
7. (○) 粉蒸粉是以米作為原料製作而成。

二、單選題，請選出正確的答案

1. (1) 哪種鍋具**不適合**當滷鍋？(1) 鋁鍋 (2) 陶鍋 (3) 砂鍋
2. (2) 哪種烹調方式最能保持食物的完整性及食物的營養？(1) 炒 (2) 蒸 (3) 煎
3. (3) 下列何種切法適用於調配佐料？(1)切塊 (2) 切條 (3) 切末。
4. (2) 切塊時刀具操作的手法應該為何？
(1)用力下壓 (2) 前後拉動 (3) 隨意順手就好
5. (3) 切食材發現刀子**不夠鋒利**時應該如何處理？
(1) 繼續切不理會 (2) 加大力道 (3)先磨刀再切食材
6. (1) 使用量匙量食材時，應該怎麼量測？(1) 平匙 (2) 尖匙 (3) 隨意即可

參考資料來源：

1. 愛料理 (2013 年 9 月 26 日) 酸辣湯食譜。取自 <https://icook.tw/recipes/56670>
2. 《la main》雜誌編輯部 (民 106)。餐桌上的 77 個料理常識 (下) 海鮮料理篇：詳解海鮮種類、特徵、挑選和處理方式，學會鹽漬、煙燻和各國料理法。采實文化。
3. 張曄 (民 108)。一日三餐 蒸出健康來：四季調養、五臟保健、對症治病，吃出不生病的體質。幸福文化。
4. 康健雜誌(105 年 7 月 29 日)。5 個 NG 的挑蛋方法！取自
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=72692>
5. 食用玩家-食藥署(2017 年 3 月 18 日)。貝類挑選保存有一套！取自
<https://www.facebook.com/tfda2014.tw/photos/a.1428910944059346.1073741828.1421822344768206/1877285782555191/?type=3&theater>

圖片來源：

1. 頁 7 胡蘿蔔切絲 (2014 年 3 月 28 日)。取自
<https://www.youtube.com/watch?v=OBfZc5nmkpU>

頁面側標

鮮炒美味

量匙的使用

切的藝術

炒出美味

濃稠好羹

磅秤的使用

麵麵俱到

蒸滷好滋味

量杯的使用