**烹飪的意義** 小食譜:烹飪意義

烹飪就是將食物經過 選擇, 購買, 洗滌, 切割, 調配, 加工, 烹煮;

經過殺菌消毒的處理,確保衛生安全. 使其美味可口,增加食物的風味. 食物富含的營養,易於身體消化吸收,促進美食的享受及生活情趣. 藉以強健身體, 提昇生活品質.

### 烹飪的重要

食物所含的**營養素**依種類,質,量的不同,烹調時宜考慮其 "特性與功能" 使用適當的烹調方法,以減少營養上的損失.

均衡膳食 將食物分為六大類,每日均衡攝取,以獲得良好的營養.

### 每日飲食指南

類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類	3-6 碗	每碗:飯一碗(200 公克);
		或中型饅頭一個;
		或土司麵包四片.
奶類	1-2 杯	每杯:牛奶一杯(240c.c.)
		發酵乳一杯(240c.c.)
		乳酪一片(約30公克)
蛋豆魚肉類	4份	每份:肉或家禽或魚類一兩
		(約30公克)或豆腐一塊
		(100 公克);或豆漿一杯
		(240c.c.)或蛋一個.
蔬菜類	3 碟	每碟:蔬菜三兩(約 100 公克)
水果類	2 個	每個:中型橘子一個(約 100 公克);
		或番石榴一個.
油脂類	2-3 湯匙	每湯匙:一匙油(15 公克).

每類食物的選擇應時常變換,不宜每餐均吃同一種食物。 烹調用油最好採用植物性油,並 需注意用量。注意每日攝取的用鹽量。蔬菜類中至少一碟為深綠或深黃色蔬菜。

### 青少年

增加五穀根莖類、 奶類及蛋、 豆、 魚、 肉類的攝取量, 尤應增加一個蛋或一杯牛奶。

### 1. 食物的分類:

■ **米/麵類:**白米,糯米,糙米,黑米.... /油麵,白麵條,米粉,冬粉,麵線...

■ **肉/海鮮類:** 雞, 鴨, 牛, 羊, 豬 / 魚, 蝦, 貝, 蟹...

■ 蛋類:雞蛋,鴨蛋,鵪鶉蛋,魚子...

■ 乾果類: 花生, 腰果, 松子, 杏仁, 核桃, 葡萄乾...

■ 豆類製品: 豆腐, 豆干, 干絲, 豆花, 素雞, 麵筋, 腐竹...

### 青菜類:

葉菜-青江菜,大白菜,高麗菜,韮菜,菠菜,茼蒿,生菜...

根莖- 紅/白蘿蔔, 地瓜(蕃薯), 竽頭, 洋竽(馬鈴薯), 洋蔥, 竹筍...

豆- 青豆,蠶豆,毛豆,豆芽,四季豆,長豆...

瓜- 冬瓜, 絲瓜, 毛瓜, 南瓜...

乳製品: 牛奶, 起司, 優絡乳, 奶油, ...

乾料(貨): 香菇, 紅/黑棗, 木耳, 蝦米, 枸杞, 紅豆, 綠豆...

小食譜:食物種類

### 2. 家常調味料:

油:蔬菜油,菜籽油,沙拉油,橄欖油...

鹽: 精鹽, 粗鹽

糖: 白糖, 紅糖, 黑糖, 粉糖...

醬油: 老抽/生抽, 低鹽醬油, 醬油膏...

**麻油**:香油,黑麻油... **胡椒粉**:白胡椒,黑胡椒

酒: 米酒, 紹興酒...

**醋**:白醋,黑醋,紅醋,米醋,水果醋... **芡粉**:太白粉,地瓜粉,玉米粉,麵粉... 辛香料: 蔥,薑,蒜,辣椒,洋蔥,花椒,八角,油蔥酥,咖哩塊/粉...

調味醬: 豆瓣醬, 辣椒醬, 沙茶醬, 甜麵醬, ...

其他: 大蒜粉, 五香粉, 豆豉, 八角, 茴香, 油蔥酥...

3. 烹調須知: 小食譜: 烹調須知

炒: 熱炒就是將食物用大火快速炒拌至熟., 不蓋鍋蓋

材料盡量切成相同大小,食物要稍微擦/瀝乾,以免炒菜時產生油爆. **先加鹽在**油裡可保持**青菜**顏色青綠,加鹽可使根莖類食物較易變軟,縮短炒菜時間.

### A. 炒青菜的順序:

將不易熟的部分先下鍋炒. **根莖類**先下鍋, 再加入**葉子**, **豆類**. 可以加一些水/高湯拌炒

青菜下鍋先後順序:紅蘿蔔,竹筍,馬鈴薯,白蘿蔔,蓮藕, 白綠花菜,蘆筍,香菇,青椒,帶莢豌豆,蒜苗,洋蔥, 白菜心,青江菜,小黃瓜,高麗菜,芹菜, 青豆仁,菇類,豆芽,韭菜,蕃茄,蔥,菠菜,茼蒿,生菜,木耳, 腰果,花生,栗子.

### B. 炒肉:

肉要先切好醃過:可用酒,醬油,麻油,地瓜粉,胡椒粉,或蛋白等 醃至少15-20分鐘.(醃更久更入味,但不要太鹹)

Tip: 1. 肉可以前一天先切好/醃放在冰箱冷藏室,要用時就方便許多 2. 若肉是加在青菜裡面,要先**炒肉**,但**不要先放鹽**在油裡面, 肉會因此變老且硬.

炒肉的溫度以低溫 150-165 度 C 至中溫 165-170 度 C 為原則. 肉炒到約<u>九分熟先起鍋</u>,再另起油鍋炒青菜. 青菜快熟之時加入已熟的肉快速翻炒. 稍嚐濃淡即可起鍋

### C. 炒魚片/海鮮:

要先去魚腥味: 先醃酒, 薑, 蔥, 少鹽, 胡椒粉, 少許地瓜粉. 先不要立刻翻炒, 讓魚片稍微在鍋中分開煎一下, 翻面再炒. 最好用強火快炒, 起鍋時用地瓜粉加水勾薄芡可增加味道.

小食譜: 烹調須知

# 炸:

炸油:目前以植物性為主,橄欖油,菜籽油等為比較好的油.

最好用**新油**炸東西,會比較香酥可口,炸過的油不要重複使用超過三次. 炸油越多,油溫較穩定,炸出來的東西好看,且較好吃.

不論鍋子大小,油的深度至少要有四-五公分深,炸的東西才不會粘在一起.

油溫:因材料而異,一般以低溫至中溫為主,太高溫(冒煙)材料會燒焦.

低温時,油炸物沉入鍋底.

中溫時,油炸物在鍋中浮沉不定.

高溫時,油炸物立刻浮在油面上. 不超過 180 度 C

# 煎:

用少量的油把材料,一般是一大塊為原則,煎至兩面變金黃色. 鍋子要擦乾,燒熱鍋子,倒入油,將油再鍋中轉一轉,等油溫至少中溫時, 再放入材料.一開始可用大火,之後要改小火慢慢煎.

# 烤:

放在烤爐上或裡面燻熟, 鐵板燒或微波爐裡的燒也是烤的一種. 一般烤肉時的溫度是華氏 375 度.

燒烤(Broil): 溫度從上面來-烤箱頂部有火. 烘烤(Bake): 溫度從下面來-烤箱底部有火.

小食譜: 烹調須知

# 湯:

用豬骨,雞骨,或牛骨頭在水裡久煮,煮出來的就是湯.

水滾之後再放骨頭,煮二至三分鐘大滾之後,撇去浮在水面的血水,放入薑,酒,蔥等,去除肉的腥味.再轉大火煮至水滾,改小火蓋鍋蓋慢慢熬,約煮至少一小時半,等湯汁少於原來的三分之一,過濾雜質,清湯就做好了.

# 紅燒:

將辛香料先用油炒過,加入肉或魚塊快炒,加入酒,醬油,水,煮至汁沸騰,轉小火,慢燉至材料熟透,變軟.

# 滷:

做法與紅燒相似,但要加滷包,酒,糖,醬油,水,薑,蔥等,一起將食物煮熟.大約要用小火煮至少一小時!但必須依照食物的種類來決定紅燒的時間長短!

# 煮:

用水或高湯將食物煮熟

# 蒸:

食物處理好之後, 放在蒸籠或電鍋裡隔水, 用大火以蒸氣蒸熟.

### 4. 食物的選購:

以新鮮為原則: 注意食物, 材料的顏色, 形狀, 是否有異味, 觸感要正常.

蛋: 蛋殼有凹禿(粗)感覺的較新鮮.

肉: 顏色鮮豔, 有彈性, 無異味者佳.

魚: 眼睛明亮, 肉質緊, 鰓鮮紅.

青菜/水果: 葉子完整, 爛或乾扁者較不新鮮. 外型看起來順眼者為佳.

其他: 若是有外包裝, 要注意使用期限, 並僅早吃掉以免過期不新鮮.

### 5.食物的保存與處理:

蛋:一般可以保存多至兩星期. 需冷藏.

肉:以放置在冷凍室不超過一個月為主.不要用水先洗過再冰凍,直接切好, 分袋放平,進冰箱冷凍室.

**絞肉**-可用小袋子分裝(一次食用的量),要壓扁絞肉放平袋子較好保存,袋上註明購買日期,再放冷凍室.

**塊肉(排骨)**-分切成一次要吃的量, 裝袋子, 寫日期, 冷凍.

魚: 最好分開裝袋, 要放平比較容易解凍.

小食譜:食物選購保存

青菜: 葉菜類比較容易爛, 應僅早吃完. 根莖類大概可放二週以上.

### Example:

馬鈴薯: 以皮薄, 結實, 無傷痕為佳! 全年供應.

蕃薯:表面顏色均勻,表皮光滑無黑色斑點!甜份最高時期為1-3月.

洋蔥: 表皮乾躁帶光澤, 結實又有重量! 全年供應!

蘿蔔: 肉質白皙外觀飽滿葉子新鮮是上選! 秋到冬季是盛產期(最好吃的時期!)

蒜頭: 外皮白晰顆粒飽滿大又結實! 全年供應!

### 豆腐製品:

很容易發酸,要快吃掉(真空包裝的豆腐可以在室溫中存放較長時間,

### 且不用冷藏.)

TIP: 豆腐萬一吃不完 可以將豆腐放入泡鹽的水中 再放入冰箱冷藏

### 乾貨類:

香菇, 木耳, 蝦米等最好放在罐子中, 並保存在陰涼的地方.

小食譜:食物保存常識

### 小常識:

### 炸過的油如何處理?

可用煮咖啡的濾紙來過濾油渣,在已濾好的油內加幾片薑片,可以保持油的美味,但是炸鍋的油以油炸不超過三次為原則.

### 冷飯?

隔夜的冷飯要怎麼炒才不會又乾又硬?在炒的過程中加入米酒,冷飯就變得又 鬆又軟,可千萬別加水喔!否則炒飯就變得黏呼呼的了!!!

### 切洋蔥不流淚?

洗淨洋蔥,放入冰箱 5-10 分鐘,拿出來再切就不流淚了!! 如果急著要用洋蔥可以把切開的洋蔥泡在冷水中 1-2 分鐘之後再切!

### 讓隔夜的咖哩更美味?

隔夜的咖哩加水味道會變得太淡,不加水又太濃易沾鍋.不妨加入牛奶一起糞,會讓咖哩維持美味喔!

### 火腿變乾了!!???

冰箱中沒吃完的火腿變硬了! 只要將火腿在牛奶中泡一下, 火腿就變軟了! 若還是無法吃完整條火腿, 可在切口處塗上奶油, 包上保鮮膜, 進冰箱冷藏!

### 冷豬排?

過夜的豬扒吃起來太硬,可以加蕃茄醬養一養.將豬扒切成一口大小.一片豬 扒用 1/4 個洋蔥,蘑菇 4 個切片. 先炒熟洋蔥,加入蘑菇,三大匙水,1.5 匙蕃茄醬,一點鹽及糖,放入豬扒丁,略養一下,即成可口好吃的燴飯!

### 速成炸雞食譜:

- 1. 雞翅/小雞腿洗淨,瀝乾. 灑上二大匙醬油及一大匙酒, 醃至少一刻鐘.
- 2. 瀝乾雞肉的浸汁,裹上麵粉.
- 3. 油燒熱加入雞翅/小雞腿, 炸到肉呈金黃色-約三到四分鐘之後撈出.
- 4. 可以灑上檸檬汁, 食用時可沾辣椒粉或蕃茄醬.
- \*趕時間?可以用不帶骨的雞肉,切成小塊再酶.亦可用豬肉來炸.

小食譜:烹飪活用

### 6. 烹飪活用篇:

### 一) 米飯:

粥(地瓜,皮蛋瘦肉,香菇雞絲,高麗菜絞肉,海鮮-魚片,蝦仁,干貝,混合海鮮)炒飯(蛋,青豆胡蘿蔔洋蔥,肉絲-雞,豬,牛,蝦,火腿,香腸,海鮮)

\*可以在炒飯裡加蕃茄醬,或加水果(鳳梨等),或乾果類(花生)來增加口味變化飯糰/壽司也方便帶飯

### 二) 蛋:

煮蛋(白煑, 滷, 凉拌沙拉, 茶葉)

炒蛋(蔥,蘿蔔乾,韮菜,洋葱,蕃茄,蝦仁,青豆蝦仁,玉米洋蔥,火腿蘑菇)蒸蛋(海鮮,香菇,干貝,什錦)

蛋花湯(蔥,蕃茄,豆腐,青菜,紫菜)

蛋包/蛋餃(包飯,包肉,包海鮮包青菜)

\*先將蛋做成蛋皮, 再將飯, 肉, 或菜包在蛋中間, 形狀是半圓形.

### 三)肉:

炒肉絲(洋葱,豆干,芹菜,雪菜,榨菜,青椒,豆芽,紅/白蘿蔔,韮菜,馬鈴薯)炒肉片(薑,葱,蒜,豆豉,馬鈴薯,洋葱,酸菜,味噌,豆類-毛豆,四季豆等)排骨(豆豉,甜酸,椒鹽,烤,滷,紅燒,炸,煎,蒸)絞肉/肉丸(粉絲,玉米粒,豆腐,花瓜,白菜,紅燒,甜酸)

小食譜:烹飪活用

### 四) 魚/蝦:

烤(味噌, 秋刀魚, 三文魚, 龍利魚片)

紅燒(醬油,糖醋,蔥燒)

煎(全魚,魚片,)

炒(芹菜, 豆豉, 醋溜, 雪豆, 甜酸)

蒸(全魚, 大蒜魚片)

炒蝦(清炒, 蛋, 青豆等-各種豆類, 甜酸、沙茶, 青椒, 宫保, 水果)

五) 湯:(湯裡面加一些蔥花, 芹菜末, 香菜等更能增添美味)

雞湯(香菇, 苦瓜, 鳳梨, 花瓜, 人蔘, 金針菇, 青蘋果)

排骨湯(魚丸,蘿蔔,苦瓜,西洋菜,豆腐,高麗菜,白花菜,海帶豆腐,香菇豆腐)

牛肉湯(紅燒, 白蘿蔔, 羅宋湯, 牛尾湯, 蕃茄)

其他(玉米湯,紫菜湯,大黄瓜魚丸湯,味僧湯,海鮮豆腐湯,魚湯......)

### 六) 青菜:

可涼拌, 熱炒, 清燉, 煮湯皆官. 可以用薑, 蒜來炒

### 七) 豆腐:

- 拌 (皮蛋, 蔥花, 肉鬆...)
- 炒 (蕃茄,海鮮,豬肉)
- 湯 (青菜, 蕃茄, 海帶...)

## 烹飪的意義



烹飪就是將食物經過 選擇, 購買, 洗滌, 切割, 調配, 加工, 烹煮;

經過殺菌消毒的處理,確保衛生安全. 使其美味可口,增加食物的風味. 食物富含的營養,易於身體消化吸收, 促進美食的享受及生活情趣. 藉以強健身體,提昇生活品質.

### 烹飪的重要:

- 食物所含的<mark>營養素</mark>依種類,質,量的不同, 烹調時宜考慮其 "特性與功能 "
- 使用適當的烹調方法, 以減少營養上的損失

### 均衡的膳食:

將食物分為<mark>六大類,</mark>每日均衡攝取, 以獲得良好的營養.





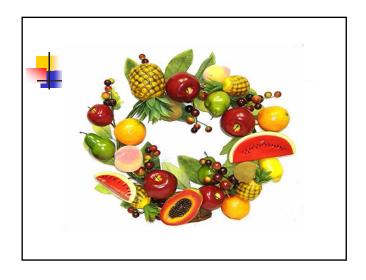
每類食物的選擇應時常變換, 不宜每餐均吃同一種食物。

烹調用油最好採用植物性油, 並需注意用量。

注意每日攝取的用鹽量。

蔬菜類中至少一碟為深綠 或深黃色蔬菜 。







# 食物的分類:

- **米/麵類**: 白米, 糯米, 糙米, 黑米.... /油麵, 白麵條, 米粉, 冬粉, 麵線...
- **肉/海鮮類**: 雞, 鴨, 牛, 羊, 豬 / 魚, 蝦, 貝, 蟹...
- 蛋類: 雞蛋, 鴨蛋, 鹌鶉蛋, 魚子...
- 乾果類: 花生, 腰果, 松子, 杏仁, 核桃, 葡萄乾...
- 豆類製品: 豆腐, 豆干, 干絲, 豆花, 素雞, 麵筋, 腐竹...

# 青菜類

- **葉菜-** 青江菜, 大白菜, 高麗菜, 韮菜, 菠菜, 茼蒿, 生菜...
- 根莖- 紅/白蘿蔔, 地瓜(蕃薯), 竽頭, 洋竽(馬鈴薯), 洋蔥, 竹筍...
- 豆- 青豆, 蠶豆, 毛豆, 豆芽, 四季豆, 長豆...
- ▲ へ▲ 冬瓜, 絲瓜, 毛瓜, 南瓜…

乳製品:牛奶, 起司, 優絡乳, 奶油...

乾料(貨):香菇、紅/黑棗,木耳,蝦米,枸杞,紅豆,綠豆..



# 家常調味料:

■ 油: 蔬菜油,菜籽油,沙拉油,橄欖油...

■ 鹽: 精鹽, 粗鹽

■ <a href="#">糖</a>: 白糖,紅糖,黑糖,粉糖...

■ 醬油: 老抽/生抽, 低鹽醬油, 醬油膏...

■ 麻油: 香油, 黑麻油...

■ 胡椒粉: 白胡椒, 黑胡椒





■ 酒: 米酒, 紹興酒...

■ **惜**:白醋,黑醋,紅醋,米醋,水果醋...

▼粉: 地瓜粉, 玉米粉, 麵粉...

■ 辛香料: 蔥,薑,蒜,辣椒,洋蔥,花椒,咖哩塊/粉...

■ 調味醬: 豆瓣醬, 辣椒醬, 沙茶醬, 甜麵醬...

■ **其他香料**: 大蒜粉, 五香粉, 豆豉, 八角, 茴香, 油蔥酥...







# 烹調須知:

- 炒: 熱炒就是將食物用大火快速炒拌至熟, 不蓋鍋蓋快炒
- 材料盡量切成相同大小,食物要稍微擦或瀝乾, 以免炒菜時產生油爆.
- 先加鹽在油裡可保持青菜顏色青綠-加鹽可使根莖類食物較易變軟, 縮短炒菜時間.



### A. 炒青菜的順序:

- 將不易熟的部分先下鍋炒. **根莖類**先下鍋, 再加入**葉子**, **豆類**.
- 可以加一些水或高湯拌炒
- 青菜下鍋先後順序:

紅蘿蔔, 竹筍, 馬鈴薯, 白蘿蔔, 蓮藕, 白綠花菜, 蘆筍, 香菇, 青椒, 帶莢豌豆, 蒜苗, 洋蔥,白菜心, 青江菜, 小黃瓜, 高麗菜, 芹菜, 青豆仁, 菇類, 豆芽, 韭菜, 蕃茄, 蔥, 菠菜, 茼蒿, 生菜, 木耳,腰果, 花生, 栗子.





### B. 炒肉:

■ 肉要先切好, 醃過:可用酒, 醬油, 麻油, 地瓜粉, 胡椒粉, 或蛋白等, 醃至少15-20分鐘.

(醃更久更入味,但不放要太鹹)

TIP:1. 肉可以提前一天先切好/醃放在冰箱冷藏室, 要用時就方便許多

- 2. 如果肉是要加在青菜裏一起炒, 要先**炒肉**, 但**不要放鹽**在油裡面, 肉會因此變老且硬, 比較不好吃
- 3. 炒肉的溫度以低溫150-165度C至中溫165-170度C為原則.

肉炒到約<u>九分熟先起鍋</u>,再另起油鍋炒青菜. 青菜快熟之時加入已熟的肉快速翻炒. 稍嚐濃淡即可起鍋





### C. 炒魚片/海鮮:

- 先去魚腥味: 先醃酒, 薑, 蔥, 少鹽, 胡椒粉, 蛋白, 少許地瓜粉.
- 魚片下鍋時,先不要立刻翻炒,讓魚片稍 微在鍋中分開煎一下,翻面再炒.
- 最好用**強火快炒**, 起鍋時用地瓜粉加水勾薄芡可增加味道.





### 炸:

- **炸油**:目前以植物性為主, 橄欖油, 菜籽油等為比較好的油.
- 最好用**新油**炸東西,會比較香酥可口,炸 過的油不要重複使用超過三次.
- 炸油越多,油溫較穩定,炸出來的東西好看,且較好吃.
- 不論鍋子大小,油的深度至少要有四-五公分深,炸的東西才不會粘在一起.



### ■ 油溫:

因材料而異,一般以低溫至中溫為主,太高溫(會冒煙)材料會燒焦.

- 低溫時,油炸物沉入鍋底.
- 中溫時,油炸物在鍋中浮沉不定.
- 高溫時,油炸物立刻浮在油面上. (不超過180度 C)







- 用少量的油把材料, 一般是一大塊為原則, 煎至兩面變金黃色.
- 鍋子要擦乾, 燒熱鍋子, 倒入油, 將油再鍋中轉一轉, 等油溫至少中溫時再放入材料. 一開始可用大火, 之後要改小火慢慢煎.





放在烤爐上(Grill)或在烤箱(Oven)裡面燻熟, 鐵板燒或微波的燒也是烤的一種.

- 一般烤肉時的溫度是華氏375度.
- 燒烤(Broil): 溫度從上面來-烤箱頂部有火
- 烘烤(Bake): 溫度從下面來-烤箱底部有 火.





### 湯:

用豬骨,雞骨,或牛骨頭在水裡久煮, 煮出來的就是高湯.

- 水滾之後再放骨頭,煮二至三分鐘大滾之後,撇 去浮在水面的血水泡沫.
- 放入薑,酒,蔥等,以去除肉的腥味.再轉大火煮至水滾,改小火蓋鍋蓋慢慢熬.
- 約煮至少一小時半,等湯汁少於原來的三分之一時,過濾湯中雜質,清湯就煮好了





# 紅燒:

將辛香料先用油爆炒,加入肉或魚塊快炒,加酒,醬油,水至鍋中,煮至沸騰,轉小火,慢燉至材料熟透,變軟.

### 滷:

■ 做法與紅燒相似,但要加滷包,酒,糖,醬油,水,薑,蔥等,一起將食物煮熟. 大約要用小火煮至少一小時!但必須依照食物的種類來決定紅燒的時間長短!





■用水或高湯將食物煮熟

## 蒸:

食物處理好之後,放在蒸籠或電鍋裡隔水用大火以蒸氣蒸熟.





# 4. 食物的選購:

- 以新鮮為原則:注意食物,材料的顏色,形狀, 是否有異味,觸感要正常.
- 蛋:蛋殼有凹禿(粗)感覺的較新鮮.
- 肉: 顏色鮮豔, 有彈性, 無異味者佳.
- 魚: 眼睛明亮, 肉質緊, 鰓鮮紅.
- 青菜/水果:葉子完整,爛或乾扁者較不新鮮. 外型看起來順眼者為佳.
- 其他: 若是有外包裝, 要**注意使用期限**, 並僅早 吃掉以免過期不新鮮.

# 5.食物的保存與處理:

蛋: 一般可以保存多至兩星期. 需冷藏.

- **肉:** 以放置在冷凍室不超過一個月為主. 不要用水 先洗過再冰凍, 直接切好, 分袋放平, 進冷凍室.
- 絞肉-可用小袋子分裝(一次食用的量),要壓扁絞 肉放平袋子較好保存,袋上註明購買日期,再 放冷凍室.
- 塊肉(排骨)-分切成一次要吃的量, 裝袋子, 寫日期, 冷凍.
- 魚:最好分開裝袋,要放平比較容易解凍.



■ 青菜: 葉菜類比較容易爛,應僅早吃完.根莖類大概可放二週左右.

### Example:

- 馬鈴薯: 以皮薄, 結實, 無傷痕為佳! 全年供應.
- 蕃薯(地瓜):表面顏色均勻,表皮光滑無黑色斑點!甜份最高時期為1-3月.
- 洋蔥: 表皮乾躁帶光澤, 結實又有重量! 全年供應!
- 蘿蔔: 肉質白皙外觀飽滿葉子新鮮是上選! 秋到冬季是盛產期(最好吃!)
- 蒜頭: 外皮白晰顆粒飽滿大又結實! 全年供應!

# 4

### 豆腐製品:

- 很容易發酸,儘快吃掉.(真空包裝的豆腐可以在室溫中存放較長時間,且不用冷藏.)
- **TIP**: 豆腐萬一吃不完, 可以將豆腐放入 泡鹽的水中, 再放入冰箱冷藏.

### 乾貨類:

香菇, 木耳, 蝦米等最好放在罐子中, 並保存在陰涼的地方.





# 烹飪活用篇:

- 一) 米飯:
- 粥(地瓜, 皮蛋瘦肉, 香菇雞絲, 高麗菜絞肉, 海鮮-魚片, 蝦仁, 干貝, 混合海鮮)
- 炒飯(蛋, 青豆胡蘿蔔洋蔥, 肉絲-雞, 豬, 牛, 蝦, 火腿, 香腸, 海鮮)
- \*可以在炒飯裡加蕃茄醬,或加水果(鳳梨等),或乾果類(花生)來增加口味的變化
- 飯糰/壽司也方便帶飯



# 二) 蛋:

- 煮蛋(白煑,滷,涼拌沙拉,茶葉)
- ■炒蛋(蔥,蘿蔔乾,韮菜,洋葱,蕃茄,蝦仁, 青豆蝦仁, 玉米洋蔥, 火腿蘑菇)
- 蒸蛋(海鮮, 香菇, 干貝, 什錦)
- 蛋花湯(蔥, 蕃茄, 豆腐, 青菜, 紫菜)
- 蛋包/蛋餃(包飯, 包肉, 包海鮮 包青菜)
- \*先將蛋做成蛋皮, 再將飯, 肉, 或菜包在 蛋中間,形狀是半圓形.



### 三) 肉:

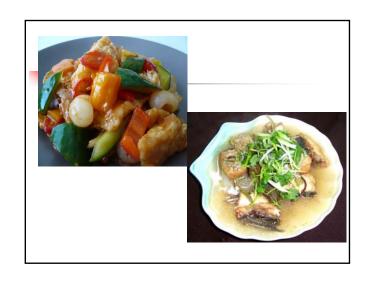
- 炒肉絲(洋葱, 豆干, 芹菜, 雪菜, 榨菜, 青 椒,豆芽,紅/白蘿蔔,韮菜,馬鈴薯)
- 炒肉片(薑,葱,蒜,豆豉,馬鈴薯,洋葱, 酸菜,味噌,豆類-毛豆,四季豆,雪豆等)
- 排骨(豆豉, 甜酸, 椒鹽, 烤, 滷, 紅燒, 炸, 煎,蒸)
- 絞肉/肉丸(粉絲, 玉米粒, 豆腐, 花瓜, 白 菜, 紅燒, 甜酸)





### 四) 魚/蝦:

- 烤(味噌,秋刀魚,三文魚,龍利魚片)
- 紅燒(醬油, 糖醋, 蔥燒)
- 煎(全魚,魚片,)
- ■炒(芹菜,豆豉,醋溜,雪豆,甜酸)
- 蒸(全魚, 大蒜魚片)
- 炒蝦(清炒,蛋,青豆等-各種豆類,甜酸。 沙茶, 青椒, 宫保, 水果)



# 五) 湯:

。湯裡面加一些蔥花,芹菜末,香菜等更能增添美味)

- 雞湯(香菇, 苦瓜, 鳳梨, 花瓜, 人蔘, 金針菇, 青 蘋果)
- 排骨湯(魚丸,蘿蔔,苦瓜,西洋菜,豆腐,高麗 菜,白花菜,海帶豆腐,香菇豆腐)
- 牛肉湯(紅燒,白蘿蔔,羅宋湯,牛尾湯,蕃茄)
- 其他(玉米湯,紫菜湯,大黄瓜魚丸湯,味僧湯,海鮮豆腐湯,魚湯.......)



### 六) 青菜:

- 可涼拌, 熱炒, 清燉, 煮湯皆宜.
- 可以用薑,蒜來炒

### 七) 豆腐:

- 拌(皮蛋, 蔥花, 肉鬆...)炒(蕃茄, 海鮮, 豬肉)湯(青菜, 蕃茄, 海帶,)











# 鼓勵的話:

別怕做得不好 多練習 多切磋 生手也有心得 嘗試多 身手自然敏捷 經驗多 好菜即刻上桌