

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), 芋頭, 洋芋(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, 優酪乳, 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.

肉炒到約九分熟先起鍋, 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.

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

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**, 並儘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.

青菜: 葉菜類比較容易爛, 應儘早吃完. 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: 表皮乾燥帶光澤, 結實又有重量! 全年供應!

蘿蔔: 肉質白晳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. 但是炸過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. 不妨加入牛奶一起煮, 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, 可以加蕃茄醬煮一煮. 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, 略煮一下, 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, 切成小塊再醃. 亦可用豬肉來炸.

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(白煮, 滷, 涼拌沙拉, 茶葉)

炒蛋(蔥, 蘿蔔乾, 韭菜, 洋蔥, 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(洋蔥, 豆干, 芹菜, 雪菜, 榨菜, 青椒, 豆芽, 紅/白蘿蔔, 韭菜, 馬鈴薯)

炒肉片(薑, 蔥, 蒜, 豆豉, 馬鈴薯, 洋蔥, 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, 宮保, 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, 大黃瓜魚丸湯, 味噌湯, 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...)