

MEAT

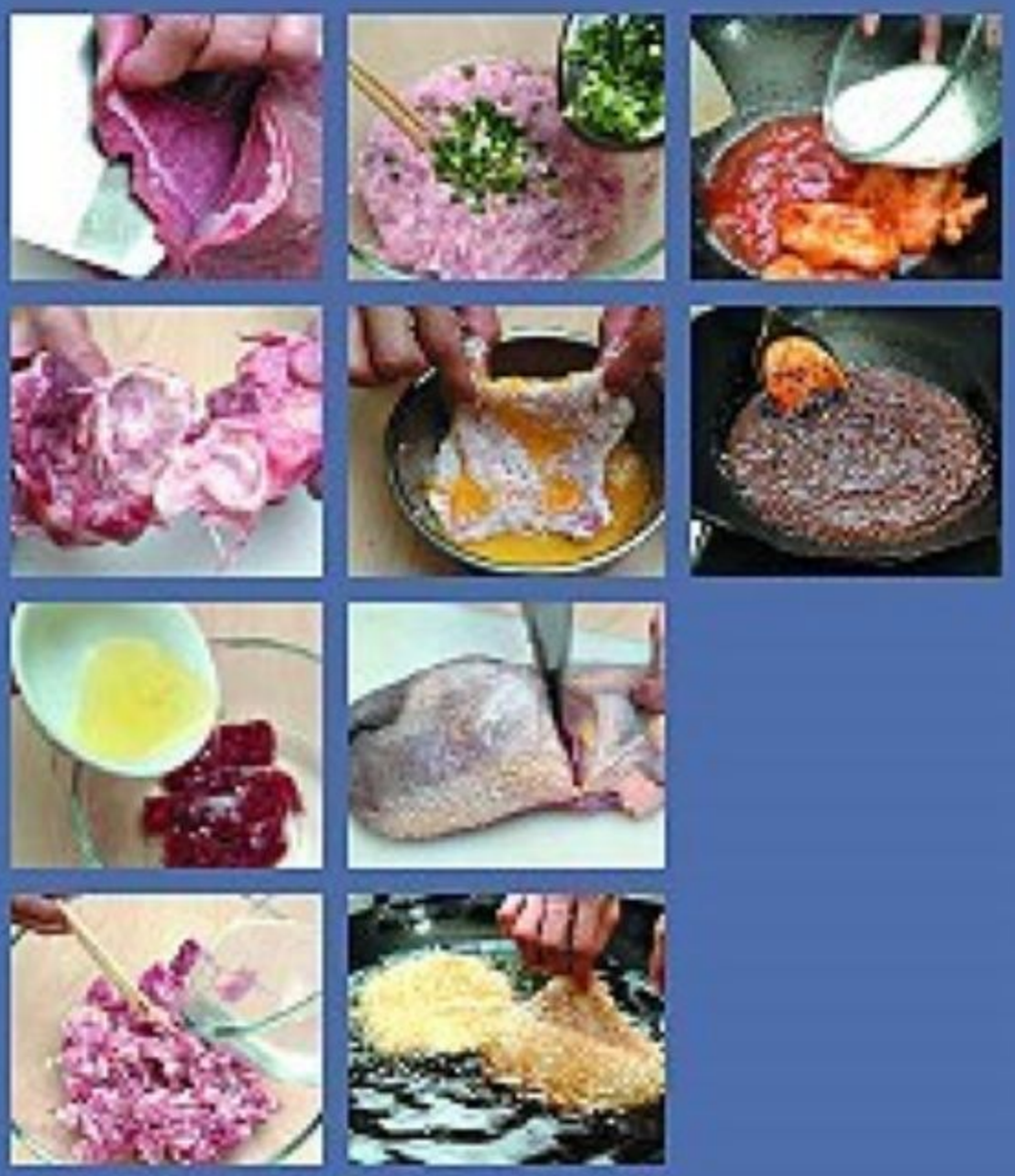
大廚私房祕訣

800招 肉類篇

www.ecook.com.tw

海鮮篇
蔬果篇
麵食篇

美食的靈魂所在—大廚們金飯碗的私房秘訣200招！



編輯開場白--- 205種各式肉類的基礎情報，廚房新手或百戰煮婦，都實用的料理百科！

推薦序--- 集烹調秘訣之精華，美食之寶典！

作者序--- 輕鬆料理 健康吃肉

目錄

Part 1 正確採買

選 購

1 豬肉的部位區分？不同部位製作何種菜餚？
應用菜餚---南乳排骨
2 牛肉的部位區分？不同部位製作何種菜餚？
3 新鮮優質的牛肉
應用菜餚---魚香牛肋
4 羊肉的部位區分？不同部位製作何種菜餚？
應用菜餚---羊肉爐
5 新鮮的羊肉如何看？
6 肉類色澤可判斷新鮮度
7 如何辨識肉質的老嫩
8 買肉，彈性是重點
9 豬的種類影響口味
應用菜餚---鹹豬肉
10 看看豬肉與脂肪的質地
11 母豬肉比公豬肉口感好
12 剛屠宰的肉質不夠鮮美
13 為什麼牛、羊肉的腥味都較重？
14 新鮮動物肌肉呈鮮紅色
15 白煮肉出現粉紅色無影響
16 羊肉膻味成分主要分布在脂肪
17 涮羊肉的選料要求
應用菜餚---鐵板羊肉
18 火腿的種類
19 買火腿的訣竅
20 鹹肉的分類
應用菜餚---蒜苗鹹豬肉
21 聞出肉類醃製品的好壞
22 選購香腸
23 豬內臟選購重點
應用菜餚---五更腸旺
24 雞鴨鵝肉的部位區分？不同部位製作何種菜餚？
25 土雞、肉雞使用區分
26 圈養與放養禽類肉質差異
應用菜餚---鹽酥雞
27 冷凍肉類如何選？
28 色、味、彈性辨別冷凍肉類的好壞
29 看肉類食品是否受到細菌污染。
30 看出醃肉類製品的好壞
31 冷藏食品選購需知
32 冷凍食品選購需知

保 存

33 不同肉類的保存法
應用菜餚---蔥爆牛肉
應用菜餚---薑絲大腸
34 冷藏食品的保存法
35 冷凍食品的保存
36 冷凍食品保存時間
37 冷凍食品的保存法
38 豬肉保鮮溫度
39 鹹肉如何保存
40 香腸保存
41 火腿保存

衛 生

42 豬肉買回後，要儘快料理
43 動物性食材採急速凍法貯藏
44 善用微波爐解凍食材
應用菜餚---回鍋肉
45 微波爐解凍肉類效果佳
46 冷凍食品衛生解凍法

Part 2 輕鬆處理

處 理 - 洗

47 豬肚、豬腸完全清洗法
應用菜餚---豬腸滷
48 內臟必須先泡水處理
應用菜餚---鹽水肫
49 醃肉退鹽法
50 處理火腿的最佳方法
51 如何去除雞（鴨、鵝）翅上的細毛
應用菜餚---什錦滷味

處 理 - 切

52 牛肉條去筋才會可口
53 牛肉須逆紋切
54 豬肉須順紋斜切
55 逆著肉紋切片、順著肉紋斜切絲
應用菜餚---蒜爆肉片
56 肉片如何不會縮？
應用菜餚---青椒牛肉
57 雞肉須順紋切
58 雞腿肉如何去骨？
59 快速簡便做雞茸
60 豬皮如何便利去毛？
應用菜餚---滷豬腳
61 豬腳如何去蹄？

處理-準備

62 冷水煮可清除肉腥味
應用菜餚---藥燉排骨
63 花椒水清除豬腰臊味
應用菜餚---麻油腰子
64 豬肝烹調前要反覆浸泡
65 什麼叫抓碼（麻）？
66「醃」的時間要適當
應用菜餚---香菇蒸雞
67 上漿、掛糊食材要先醃（抓碼（麻））
68 麵衣（麵漿）酥脆製作的技巧
69 肉片沾裹麵衣（麵漿）用竹籤最好
70 啤酒調糊掛漿可增加鮮嫩
71 啤酒醃肉去腥
72 肉類基本醃料
應用菜餚---糖醋里肌
73 牛肉片滑嫩口感的醃料
74 牛排滑嫩口感的醃料
75 嫩精（木瓜精）使肉質鮮嫩
76 醃肉時要加點砂糖
應用菜餚---粉蒸紅肉
77 醃肉時間要多久？
78 牛肉絲宜以小蘇打醃漬
79 蛋白可使肉質滑嫩
80 絞肉再剁更可口
81 絞肉餡打入水可更多汁
82 肉餡調拌順序
83 牛肉餡可加些油脂
84 各種食材上漿法
85 麵包粉輕鬆附著不沾鍋

Part 3 美味料理

料理法

86 蒸的重點---為何要大火蒸？
應用菜餚---珍珠丸子
87 雞油宜用蒸法提取
88 帶皮的肉料在蒸的時候應將皮面朝下
應用菜餚---紅糟肉
89 炒的重點---如何減少油煙？
應用菜餚---辣子雞丁
90 炸的重點---油溫如何判斷？
91 肉類要趁熱抹上糖色
92 肉類如何正確沾粉？
93 肉類宜先汆燙再過油或料理
94 用「潤鍋」防沾
應用菜餚---宮保雞丁
95 過油食材宜分散入鍋
96 過油要以八分熟為標準
97 過油食材沾鍋和燒焦原因
98 過油時，食材燒焦的原因
99 水滑法降低菜餚的脂肪量
100 水滑法的要領
101 雞絲、魚片用120°C的油溫過油
102 煸白肉宜先過油再煸
103 富含蛋白質食材的過油法
應用菜餚---醬爆肉
104 煸炒肉絲宜過油後再炒
105 油炸肉皮應扎孔、皮朝下
應用菜餚---焢肉飯
106 蹄膀汆燙至五分熟再油炸
107 煮的重點---熬煮高湯
108 為何要撈除浮沫？
109 燉湯的大骨是否要敲碎？
110 熬煮料理，鹽...等調味料為何要最後加？
應用菜餚---蒜頭雞湯
111 烹調白斬雞的技巧
應用菜餚---雞肉飯
112 煮白斬雞可在沸水中加食鹽
113 白斬雞熟後用冷的雞湯浸泡
114 烹調白切肉的要領
115 煮肉的技巧
應用菜餚---蒜泥白肉
116 製作肉皮凍的的技巧
117 攪拌肉餡或魚茸要同方向
118 肉餡比例是三肥七瘦
119 汆丸子的餡料重點
120 汆丸子的水溫技巧
121 燴的重點---勾芡的時機
應用菜餚---咕咾肉
122 紅燒、滷的重點---醬色製作
123 煎的重點---大火封住肉汁
應用菜餚---鐵板牛排
124 烤肉的技巧
125 烤肉的應注意順序
126 在烤爐裡放個盛水器皿
127 燒烤鵝、鴨表皮宜塗麥芽糖或蜂蜜

調味

128 羊肉去腥羶的調味重點
應用菜餚---羊肉炒空心菜
129 橘子皮（陳皮）去腥羶
130 羊肉蘸醬如何製作？
131 花椒水去腥羶
132 黃酒去腥增香
應用菜餚---紅酒燒羊排

133 啤酒醃雞更可口
134 炸肉丸子餡不宜放蔥、薑末
135 肉餡要按順序加調味料
136 肉末加砂糖更美味
137 蔥末要在臨用時再加入
應用菜餚---三絲丸子
138 汆燙丸子時，要掌握好火候
應用菜餚---煎餃
139 如何防止餃子餡泛水
140 火腿肉最好冷湯下鍋

訣竅 TIPS

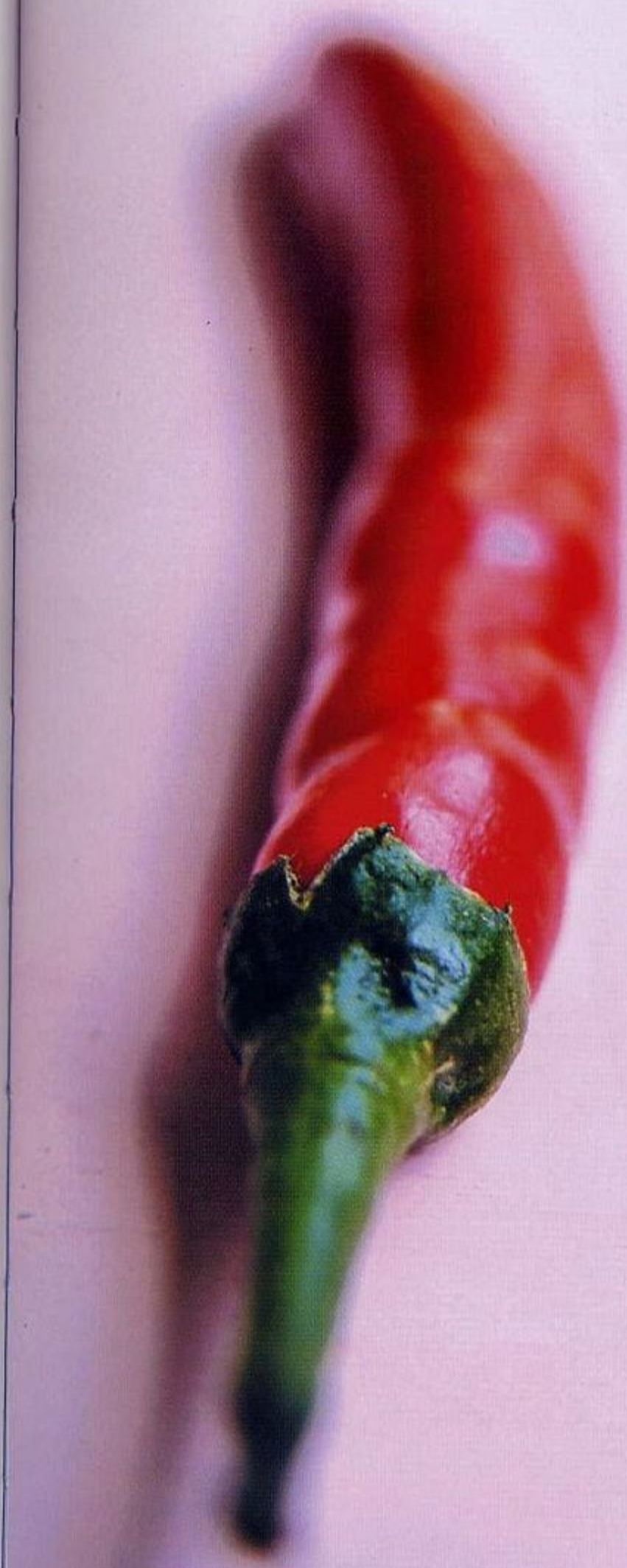
141 可樂、啤酒使菜餚香而不膩
應用菜餚---香蒜樂蹄
142 燒煮牛肉要切大塊
應用菜餚---牛肉麵
143 炸肉排應先切厚片再拍薄
應用菜餚---香雞排
144 汆涮的肉薄
145 爆炒的肉厚
應用菜餚---麻油雞麵線
146 肉片以刀背拍打後味較鮮
147 全雞的刀工處理
148 雞腿和豬蹄膀的表皮宜留長
149 手工剁肉比機器絞肉味美
150 丸子肉餡的肥瘦搭配
應用菜餚---冬菜肉丸
151 剁肉餡時要掌握「細切粗剁」的原則
152 荸薺是肉餡絕配
應用菜餚---牛肉丸
153 結凍菜餚宜用抖刀法
154 切熟肉的技巧
155 雞、鴨肉的切法
應用菜餚---燻鵝
156 煮牛肉加醋可加速熟爛
157 可樂、啤酒煮牛肉容易軟爛
158 內餡裡的肥瘦肉的比例
159 烹調前汆燙的重要
160 肉排的熟度（doneness）
應用菜餚---馬蹄百合瘦肉湯
應用菜餚---麻辣雞丁
161 什麼是過油？
162 過油操作技巧
163 如何判斷油炸食物熟透與否？

Part 4 吃出健康

健康

164 各種瘦肉的脂肪含量
165 豬肉的蛋白質含量
166 肉類營養成份
167 USDA的資料分析
168 發育中的孩子適合吃素嗎？
169 豬肉的主要成分
170 吃豬肉要當心旋毛型線蟲
171 吃豬肉比吃牛肉更健康
172 野豬的營養成分不及飼養豬
173 牛肉的營養價值高
174 牛菲利適合中年人食用
175 選對部位吃得健康
176 沙朗牛肉脂肪對人體有益
177 中式豬肉進補
178 雞肉適合產後調理
179 牛肉可補鐵
180 牛肉的適用者
181 羊肉的食補
182 雞肉的營養價值
183 鴨肉的食補
184 什麼是白肉、紅肉？
185 白肉與紅肉的營養比較
186 肉類最主要的營養特點
187 肉的營養成份
188 不同部位牛肉的熱量
189 牛里肌腰部、肩部熱量不同
190 大骨湯加醋增加鈣質吸收
191 豬肉的脂肪
192 豬腳的脂肪含量
193 豬蹄含不飽和脂肪酸
194 高蛋白的雞胸肉
195 如何保持冷凍食品品質
196 速食冷凍食品的解凍方法
197 解凍食品不宜再次冷凍
198 肉類冷凍過久會降低鮮味
199 冷凍肉呈綠色肉不能吃
200 冷凍食品的儲存
201 不宜食用太鮮嫩的炒豬肝
202 不能吃雞、鴨的臀
203 不能吃雞、鴨的肺
204 為何醃漬品不易腐敗？
205 添加物不可不防

205種各式肉類的基礎情報，
廚房新手或百戰煮婦，都實用的料理百科！



私房秘訣簡單易懂，但不說您永遠不知道

只要有過下廚的經驗，即使只做一道菜，都會發現和想像中不同的地方，而產生許多疑問。像是：什麼菜要用里肌肉？什麼菜要用腿肉？炒出來的肉絲為什麼不像外面餐館的那麼滑嫩？為什麼麵糊都會脫落而且不酥脆？肉片怎麼都黏成一團？肉排炸好怎麼會縮？如何才能不沾鍋？什麼時候要順紋切？什麼部位要逆紋切？...許多製作上的小小訣竅，說穿了都非常簡單易懂，但不說您永遠都不知道，其實這些秘訣都直接影響了一道菜的成敗與美味，只要瞭解就能夠讓下廚更輕鬆、更事半功倍。「大廚私房秘訣800招」將分為「肉類篇」、「海鮮篇」、「蔬果篇」及「麵食篇」，一一將大廚們捧著金飯碗的私房秘訣開誠佈公！

205種各式肉類的基礎情報，實用的料理百科！

「大廚私房秘訣800招」的第一本---「肉類篇」書中詳細的介紹了各式肉類的必學205種絕招，並區分為：（一）採買：選購、保存、衛生（二）處理：洗、切、準備（三）料理：各種料理重點（蒸、煮、炒、炸、燴、烤...）、調味、訣竅TIPS（四）如何吃出健康（五）應用菜餚50道示範。不僅全彩印刷，更附有詳盡的步驟圖，讓您一看就懂；加附的應用菜餚，更可做您牛刀小試的範例，不論是廚房新手或百戰煮婦，一本在手絕對是每個廚房必備的實用料理百科！

為了您使用的方便，特別加裝「霧面書套」，不沾灰塵手紋，不怕水耐油煙，更好翻耐用!

美食的靈魂所在---大廚們金飯碗的私房秘訣205招

※ 採買---選購、保存、衛生共46招

※ 處理---洗、切、準備共39招

※ 料理---各種料理重點（蒸、煮、炒、炸、燴、烤...）、調味、訣竅TIPS共78招

※ 如何吃出健康共42招

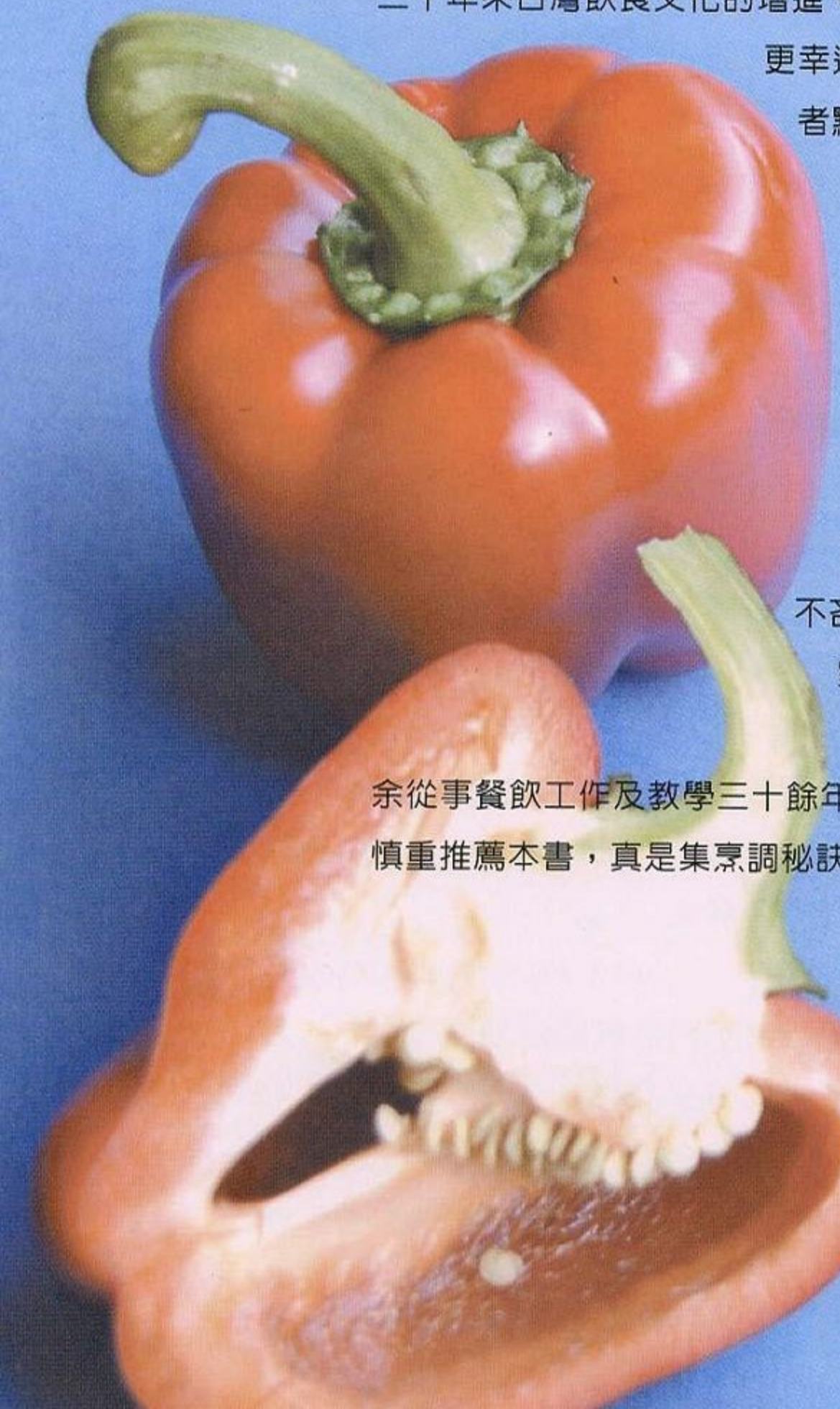
※ 應用菜餚50道詳細示範

推薦序　國立澎湖技術學院餐旅學系主任 吳烈慶

集烹調秘訣之精華，美食之寶典！

台灣餐飲文化是我國社會安定、經濟繁榮的指標，飲食是人生一件大事，國民健康及財富的根基，皆從飲食開始。在繁忙的生活裡，人們只顧到賺錢當富翁，又有幾人注意到和自己壽命相關的健康呢？往往得到財富後也失去了健康。

孔子曰：「食不厭精　膾不厭細」可知烹飪這門學問之精深。而自古以來烹割這門功夫皆是父子相傳或師徒相授，若當師傅者不公開它的秘訣，就必須靠徒弟自己多次重覆不斷的揣摩試驗，才能從失敗中體會出訣竅。近二十年來台灣飲食文化的增進，除了有感政府努力使人民生活水準提升，更幸運的是有一群對於飲食文化極度關切的工作者默默推動。他們除了注意飲食的品質、衛生觀念更在意人們的健康。這群幕後伏兵之一，就是本書作者朱秋樺老師；她不僅重視飲食文化、致力推廣烹調技藝發展、不時撥空在電子媒體從事烹飪教學工作，更把衛生理念傳授予大眾，教導國人如何在享受美食之餘，更能吃出健康。如今，朱老師更將畢生所學的私房秘訣800招，不吝公諸於世，對於欲從事餐飲工作者及賢能家庭煮婦（夫）們，真是一大福音！



余從事餐飲工作及教學三十餘年，能為朱老師寫序，是一大榮幸，今在此慎重推薦本書，真是集烹調秘訣之精華，美食之寶典。

吳烈慶

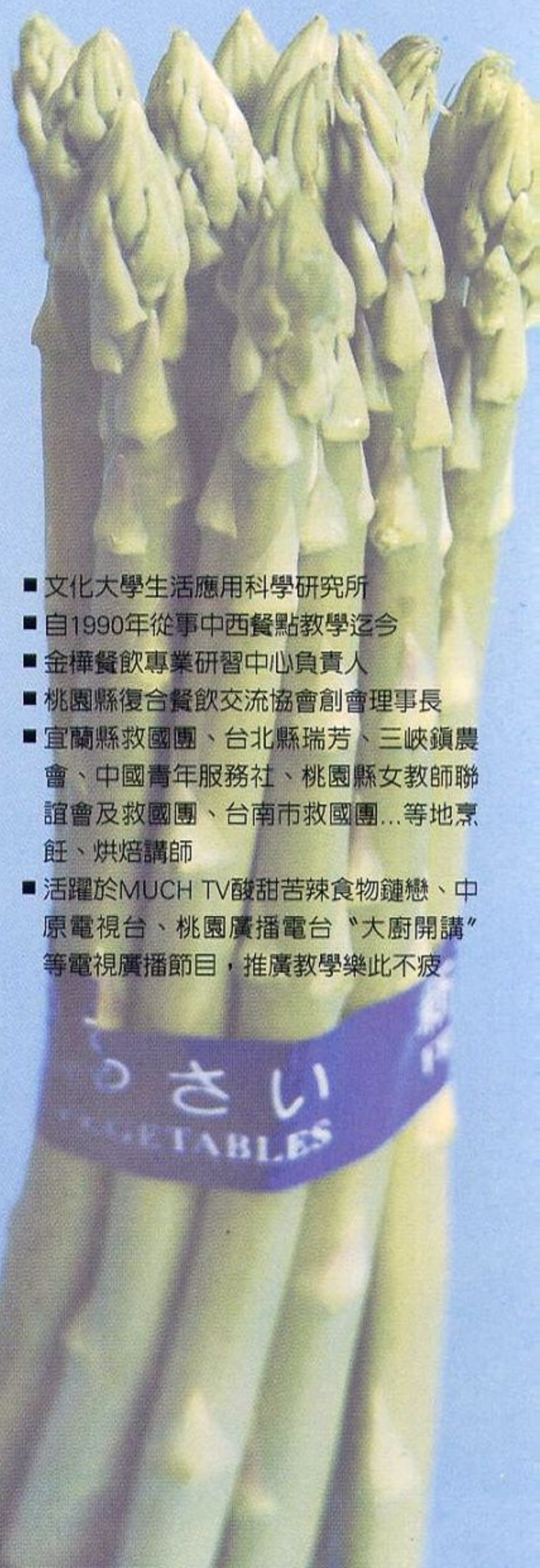
輕鬆料理　健康吃肉

「論語，鄉黨篇」的『肉不使勝食氣』是指因人體質與體況不同，在吃食肉類，攝取量不能超過個人腸胃的消受能力，不要吃到過量、撐漲到消化不良，這是孔老夫子的養生之道，亦是現代的養生哲學。

在中醫的食性與藥性分類中，豬肉屬平性食物，只要依照個人的體質和健康狀況，選擇適合自己體質的肉類食物，對身體營養的均衡會是助益。例如：豬肉、牛肉、羊肉含有豐富的維生素及蛋白質，而平均一般人一餐的肉類食物需約80～100克。而100克的五花肉或牛里肌肉都只含約60毫克的膽固醇，或是100克的帶皮雞腿的膽固醇量約95毫克，由此可見，只要適當的調整肉類條理的選擇，也能達到營養均衡的目的。

2002年1月我國正式成為世界貿易組織(WTO)之會員國， 2005年1月起將全面開放進口，未來非疫區國家的肉類在價格的競爭力下，都可進入台灣。因此，近年來政府積極輔導國內畜禽產業從事調整產業業結構，提昇肉類品質，降低生產成本提高競爭力。在面對許多以價格優勢的國外肉類將充斥市場，您知道該如何選擇安全、衛生的肉品？如何輕鬆吃出肉的美味、肉的健康？什麼部位適合何種料理？答案都在這一本「大廚私房秘訣800招」—「肉類篇」。

本書中依烹調的順序區分為四大單元，包括：（一）採買：選購、保存、衛生（二）處理：洗、切、準備（三）料理：各種料理法的重點（蒸、煮、炒、炸、燴、烤...）、調味、訣竅TIPS，以及（四）如何吃出健康。鉅細靡遺的將所有烹調過程中，可能產生疑問的解決訣竅，收集成共205招，都是以我多年來教學的經驗，更為此收集許多國內外資料，希望讀者一本在手，能少走許多失敗的冤枉路，輕鬆的享受各種肉類帶來的美味與健康。

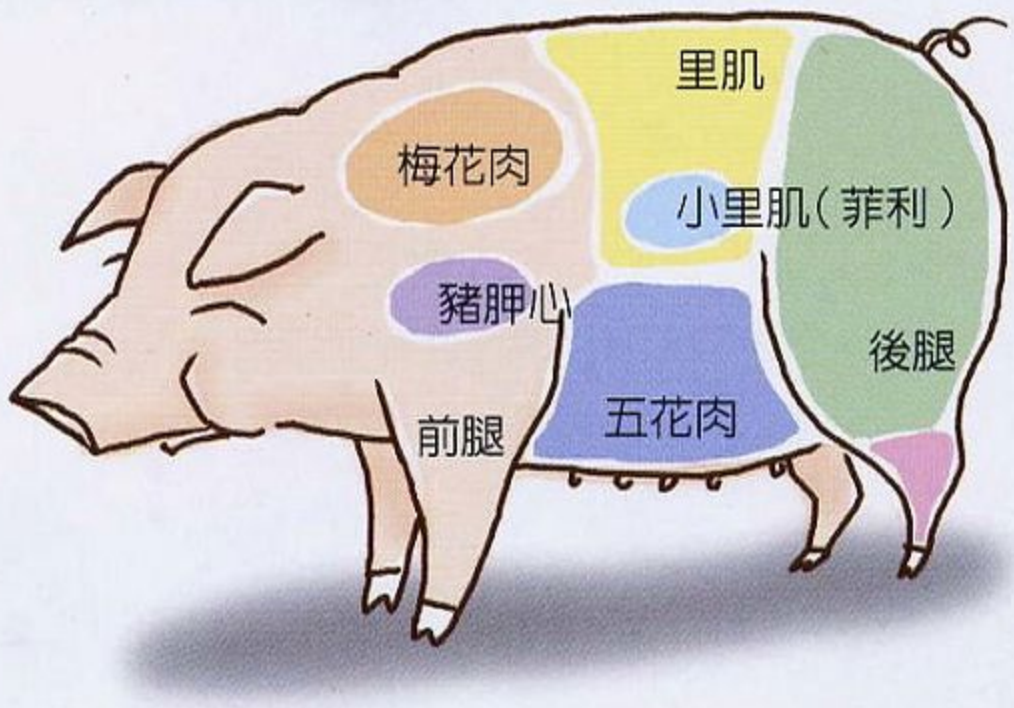


- 文化大學生活應用科學研究所
- 自1990年從事中西餐點教學迄今
- 金樺餐飲專業研習中心負責人
- 桃園縣復合餐飲交流協會創會理事長
- 宜蘭縣救國團、台北縣瑞芳、三峽鎮農會、中國青年服務社、桃園縣女教師聯誼會及救國團、台南市救國團...等地烹飪、烘焙講師
- 活躍於MUCH TV酸甜苦辣食物鏈戀、中原電視台、桃園廣播電台〝大廚開講〞等電視廣播節目，推廣教學樂此不疲

選購
1 豬肉的部位區分？
不同部位製作何種菜餚？
應用菜餚--南乳排骨
2 牛肉的部位區分？
不同部位製作何種菜餚？
應用菜餚--魚香牛肋
3 新鮮優質的牛肉
4 羊肉的部位區分？
不同部位製作何種菜餚？
應用菜餚--羊肉爐
5 新鮮的羊肉如何看？
6 肉類色澤可判斷新鮮度
7 如何辨識肉質的老嫩
8 買肉，彈性是重點
9 豬的種類影響口味
應用菜餚--鹹豬肉
10 看看豬肉與脂肪的質地
11 母豬肉比公豬肉口感好
12 剛屠宰的肉質不夠鮮美
13 為什麼牛、羊肉的腥味都較重？
14 新鮮動物肌肉呈鮮紅色
15 白煮肉出現粉紅色無影響
16 羊肉膻味成分主要分布在脂肪
17 涮羊肉的選料要求
應用菜餚---鐵板羊肉
18 火腿的種類
19 買火腿的訣竅
20 鹹肉的分類
應用菜餚---蒜苗鹹豬肉
21 聞出肉類醃製品的好壞
22 選購香腸
23 豬內臟選購重點
應用菜餚--五更腸旺
24 雞鴨鵝肉的部位區分？
不同部位製作何種菜餚？
應用菜餚---鹽酥雞
25 土雞、肉雞使用區分
26 圈養與放養禽類肉質差異
27 冷凍肉類如何選？
28 色、味、彈性辨別冷凍肉類的好壞
29 看肉類食品是否受到細菌污染
30 看出醃肉類製品的好壞
31 冷藏食品選購需知
32 冷凍食品選購需知
保存
33 不同肉類的保存法
應用菜餚--蔥爆牛肉
34 冷藏食品的保存法
35 冷凍食品的保存
36 冷凍食品保存時間
應用菜餚--豐絲大腸
37 冷凍食品的保存法
38 豬肉保鮮溫度
39 鹹肉如何保存
40 香腸保存
41 火腿保存
衛生
42 豬肉買回後，要儘快料理
43 動物性食材採急速凍法貯藏
44 善用微波爐解凍食材
應用菜餚---回鍋肉
45 微波爐解凍肉類效果佳
46 冷凍食品衛生解凍法

Part 1 正確採買

1 豬肉的部位區分？不同部位製作何種菜餚？



■ 里肌肉

豬隻的里肌肉相當於牛的肋里肌肉及沙朗部位，豬里肌以胸部的胸最長肌為主，還包含腰部的胸最長肌，這就是大塊肉類料理常用里肌肉的道理。（胸最長肌連接著尾弧部與胸部及腰部）



■ 肩里肌

是肩膀上方的背肉。平常家庭料理，可以選擇本身含油脂較豐富的里肌肉來燒煮，選脂肪量較低的肩里肌來煎炒炸食，可以均衡調節油脂的攝取量。肩里肌的肉質比里肌肉來得結實、堅韌，比較有咬勁，取來當火鍋肉片、南洋沙爹等都足具風味。肩膀里肌肉適合煎、烤與做排肉用；肩腹部肉含筋，適合切薄片煮湯或作火鍋肉片；肩膀肉易附著脂肪，適合食補燉湯的料理。

■ 小里肌（菲利）

豬菲利屬於附著在腰椎部內側的里肌肉部分，是平常運動不到的豬肉，因所在的位置特別，也因此成了最柔軟、最稀有、最高貴的豬肉，一頭豬只有兩條菲利，豬排的料理就需用此部位。

■ 胛心肉

前腿與肩里肌間的肉類，切薄片或不要太多肥肉比例的絞肉，常用此部位。



■ 梅花肉

肩里肌肉靠胸部的部位，肉質紋路是沿軀體走向延展，因此筋肉之間附著有細細的脂肪，常見取來當火鍋肉片、台式的酸甜肉或宜蘭的卜肉都足具風味。



■排骨

連結里肌肉的胸骨至腰椎部的骨骼，把肉類取下後的骨骼亦可作為料理用，如：接近小里肌的稱為小排骨，里肌肉部位的骨則稱排骨；常見糖醋排骨、排骨湯等料理。

■絞肉



常用五花肉或夾心肉，使用機器或剁刀，將肉剁成細末狀，再依料理所需，做成丸子或內餡等。

■大腿肉

常指後腿肉，肉多脂肪分布均勻，含豐富蛋白質，煎、炒類常用。



■大骨

肩胛骨或臀骨等大塊骨骼，是熬煮高湯時不可或缺的主材料。



■豬腱

前後小腿去骨後所得的肉塊。腱子肉中的脂肪也很少，不需加以切修。不過，由於肉中有許多連結組織，因此極適合燉煮，滷成「豬腱」是常見的料理。



■豬腸、豬心、豬腰...等內臟

不同內臟以不同方式洗滌乾淨後，常用來製作燉補或燒滷...等料理。



■五花肉

剔取第五肋骨到腰椎間的里肌肉後，就可看三層肉也是大家熟知的五花肉，又稱三層肉。因為從側面看，是肌肉與脂肪分層交疊，所以被命名三層肉，它的脂肪含量是全豬最高的。適合做滷肉飯、紅燒肉。

■前、後腿

豬腿脂肪含量，後腿比前腿多兩倍以上，以燉煮方式，最能呈現汁多味鮮的好口味。如，滷烤前腿較香醇，金華火腿、萬巒豬腳與德國豬腳都取後腿較甘味。



運用菜餚 南乳排骨

材料：

小排骨.....300克
青江菜.....6株

醃料：

鹽.....1/2茶匙
太白粉.....1大匙
酒.....1大匙

調味料：

A 紅豆腐乳.....2塊
水.....1杯
酒.....1大匙
糖、香油...各1茶匙
B 沙拉油.....1/2茶匙
鹽.....1/2茶匙

作法：

❶ 小排骨剁小塊用醃料拌勻後，用油炒到排骨油亮即可取出，置深碗內
❷ 把調味料1拌勻淋在排骨上，放入蒸鍋大火蒸30分鐘即可出爐再倒在盤上
❸ 把青江菜用開水加調味料2汆燙取出，排在排骨的盤邊做盤飾，既美觀又美味

TIPS

若喜歡南乳入味重些，可以把調味料1與用油炒後的排骨再回鍋加熱一會再蒸，就可以達到效果。

2 牛肉的部位區分？不同部位製作何種菜餚？

牛肉可供食用肉有十三部份，包括：頸部肉、肩膀肉、肩里肌、肋里肌、沙朗、菲利、胸腰腹肉、肩腹肉、裹腿肉、前腿肉、後腿肉、臀部肉、脛腱肉。

■牛里肌

是在腰肌肉取下的一塊軟肉，是牛隻身上最軟嫩的部份，可作整塊的烘烤、煎或碳烤。常作成替代菲力的肉排，因為口感非常接近。



■肋骨牛排（牛小排）

肋骨肉帶骨切薄片狀。肋排連骨獨立切塊作成。



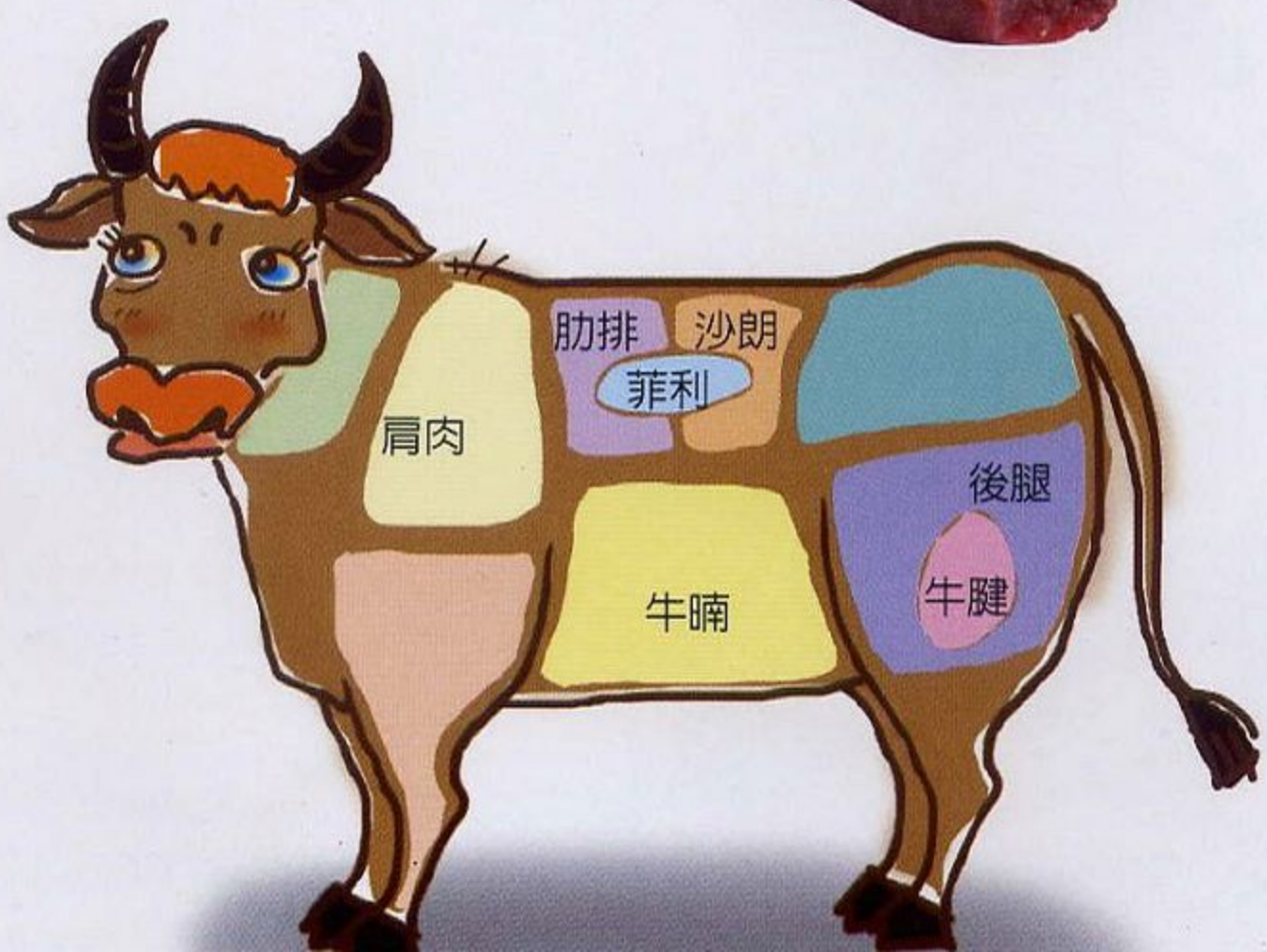
■肋排

把整塊肋骨肉，沿肋骨向下約3公分深處切去一端的肉塊，把露出的骨徹底刮乾淨，也除去另一端的骨，把剩下的肉塊向下包覆，用繩結綁成團狀。肋骨肉的另一個做法是將所有骨切除，用繩綑成肉捲狀待定型，再切割厚片煎成排肉。

■菲力

菲力是由臀肉及腰肌肉取下的一塊肉，是牛隻身上幼嫩的部份，可作整塊烘烤、煎或碳烤。覆蓋著整條菲力的薄膜，通常要切去及剔除後，再出售用來做菲力牛排或整條出售。





■沙朗

在肋排之下的部位，沿著脊骨所附著的肉塊便是沙朗（有稱為肋眼）。沙朗很柔軟，常作烘烤、煎、碳烤及BBQ。它的處理方法以牛排的厚度是1.5公分為宜，沙朗極適宜做整塊烘烤，用繩每隔3公分的寬度綑綁即可。



■牛腩

牛腩呈橢圓形，肉塊扁平，取自牛的腰部接近大腿的部位。常有人把它和牛胸肉混淆，因為牛胸肉也呈扁平狀。牛腩可以用作燉牛肉、牛肉煲、咖哩牛肉。由於肉中脂肪極少，因此不須加以切修而且可以整塊出售。為了達到更好的展示效果，可將牛腩捲起來，並且分切成三公分厚的捲心塊(roundels)，或者也可切割成肉塊或蝴蝶牛排。



後腱



■前、後牛腱

腱子肉是將牛隻前後小腿去骨後所得的肉塊。腱子肉中的脂肪也很少，不須加以切修。不過，由於肉中有許多連結組織，因此極適合燉煮。常見在滷成牛腱之後的大小不同--前腱較滷後小，後腱肉滷後較大。



前腱

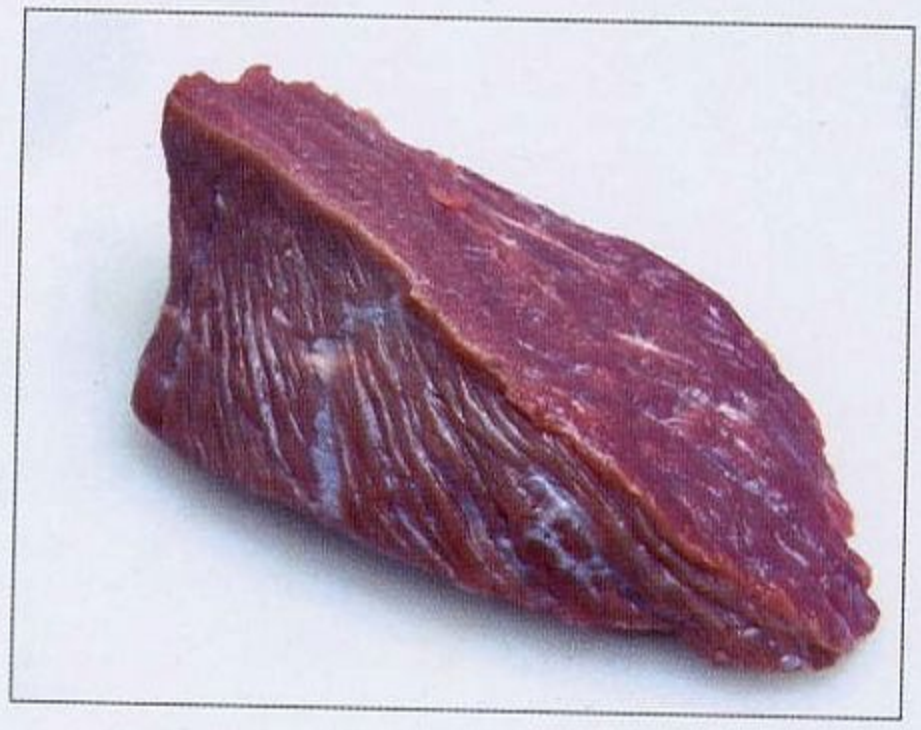
■腿肉

取自牛隻的前腿部位，較爽口，它在處理與烹飪時，先將外層脂肪切除，再順著肉本身的肌紋將肉塊主體分割為二。分割後較大的一塊可以切成烤肉或牛排，較小的一塊則依照不同的厚度分切為牛排、薄片牛排或肉塊。一般在市面銷售較低價位的牛排，大致都以牛腿肉來作成牛排出售。牛腿肉約含6.3%的脂肪，適合燉清湯；牛腹肉約含38.8%的脂肪，適合燉濃湯。



3 新鮮優質的牛肉

色澤鮮豔深紅，切面有光澤，質地堅實，有韌性；肌纖維較細觀斷面有顆粒感。肌肉間脂肪明顯可見（又稱油花）。



運用菜餚 魚香牛肋

材料：

牛肋條.....300克
蔥.....1支
蒜.....2瓣

調味料：

辣豆瓣.....2大匙
糖.....1大匙
胡椒粉.....1/2茶匙
酒.....1大匙
香油.....1茶匙
水.....1杯

作法：

❶ 牛肋條切小塊狀，用開水汆燙後，泡冷水待涼再置深盤中

❷ 蔥切小段、蒜拍碎與調味料炒勻，倒入盤中與牛肋條拌勻，放入蒸鍋大火蒸30分鐘

TIPS

喜歡牛肉鬆軟則可選用去筋的牛肋或牛腩來做，味道十足，口感亦佳喲！



4 羊肉的部位區分？不同部位製作何種菜餚？

羊肉可食部分為肩部、背部與腿部等；肩部又分為肩部里肌肉、肩膀肉、肩腹部肉。

■ 羊排

是肩部里肌肉適合煎、烤與作排肉料理。



■ 羊腿肉

易附著脂肪，又屬於飽和脂肪酸，較不適合一般料理，常用為食療用材，如：當歸生薑羊肉湯是專治產後蓐勞，且含止痛補血溫中的效果。



■ 羊肉塊

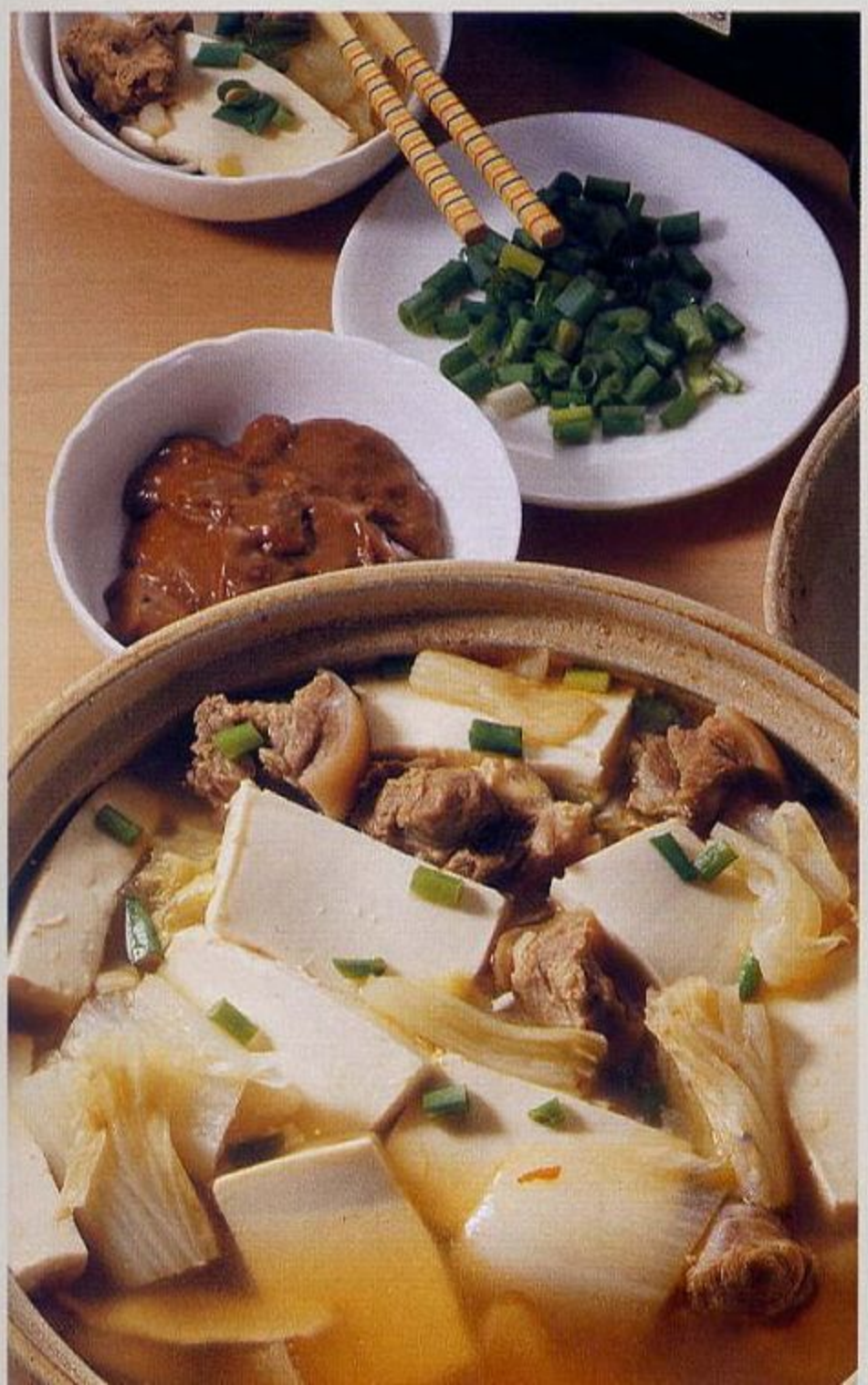
腿肉與肩腹部肉，常用在羊肉爐的料理中。



■ 羊肉片

涮羊肉、炒羊肉，則以背部內的里肌肉常用，肉質軟嫩爽口。





運用菜餚 羊肉爐

材料：

帶皮羊肉.....600克

菜料：

豆瓣.....3大匙
蔥粒.....2支
薑片.....4片
白菜.....300克
湯頭.....1000克
火鍋豆腐.....1塊

調味料：

醬油.....1大匙
糖.....1茶匙

羊肉蘸料：

豆腐乳1塊、糖、沙茶醬、冷開水調勻即可

作法：

❶ 羊肉洗淨切條狀用開水汆燙後泡冷水
❷ 用陶鍋把菜料中的豆瓣先炒香再加蔥粒，加入薑片拌炒後加入白菜、高湯與調味料
❸ 最後加羊肉，等稍煮開再放入豆腐並加蓋，用小火慢煮1小時，待羊肉軟嫩即可食用
❹ 食用時可將羊肉蘸醬調勻來供羊肉蘸食，風味獨到

TIPS

※帶皮羊肉在烹煮的過程中，肉質較嫩。
※選擇不腥羶的羊肉選擇國內土產羊最佳或進口的羊肉則以母羊肉為主。

5 新鮮的羊肉如何看？

色澤淡紅，肌肉鬆軟，肉不粘手，質地堅實，肌纖維較細短。羊肉脂肪呈白色或微黃色。

6 肉類色澤可判斷新鮮度

新鮮的肌肉呈鮮紅色，被細菌汙染程度愈大，則氧壓愈低，肌肉色澤變化愈大，形成的黃褐色愈深，新鮮度愈差。所以，從肉類色澤變化可以判斷肉類的新鮮度。鮮紅色的豬肉表示新鮮，肉色蒼白沒有彈性並且溼溼的叫「水樣肉」；肉質緊密乾燥而呈暗紅色的肉叫「暗乾肉」，吃起來都不可口。有不好氣味的豬肉表示不新鮮或品質不佳。

7 如何辨識肉質的老嫩

動物肌肉裡的結締組織，主要是由蛋白質構成，肌肉結締組織的多寡，是影響肉質老嫩的主要因素。結締組織含量愈多，肉質就愈老韌。例如：牛肉肉質較堅韌；魚肉，肉質比較柔嫩。動物的前半部含結締組織較多，後半部較少；背和臀較少，四肢和腹部較多，所以，豬肉的里肌較細嫩，而胛心肉、硬肌、臀肉等，肉質較老。所以選購肉品時，請根據不同用途，選用不同的種類及部位。

8 買肉，彈性是重點

烹飪技術高低是影響豬肉食品上不上口的主因，然而選擇材料也是要事一件，因此在選擇豬肉時，先用手指觸摸感覺其彈性與硬度。新鮮的豬肉，硬中帶柔，肉質帶有彈性，拿在手尚可感覺得到沉重與彈性。

9 豬的種類影響口味

豬的種類很多，以國人的食用習慣而言，大概分為「黑毛豬」、「白毛豬」、「黑白夾雜」或稱「花豬」等，由於黑毛豬的肉質較縝密富彈性，口味較香郁，且數量也較白毛豬繁殖少，所以價格始終高於白毛豬或雜色豬，注重烹飪美味的人大會挑選「黑豬肉」。

豬里肌





豬胛心



運用菜餚 鹹豬肉

材料：

帶皮五花肉....1200 g
薑片.....5片

沾料：

醋蒜料
（白醋、蒜末調和食用）

醃料：

白醋.....2茶匙
米酒.....1/2杯
糖.....2茶匙
鹽.....1/2杯
肉桂粉.....1茶匙
五香粉.....1茶匙
黑胡椒粒.....2茶匙
三奈粉.....1/2茶匙
白話梅.....5粒

作法：

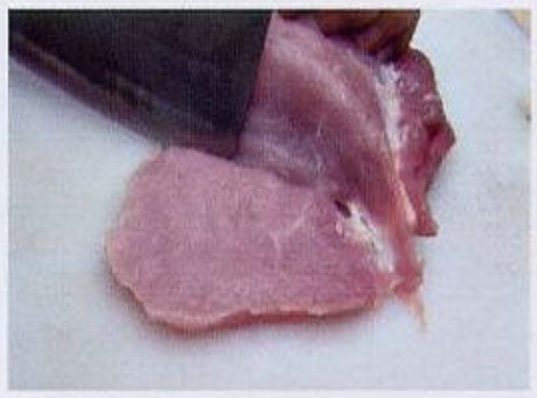
❶ 帶皮五花肉切寬2公分長條狀，去毛洗淨備用
❷ 取深鍋把醃料拌勻，將肉條加入均勻沾上醃料，將乾鍋覆上保鮮膜冷藏，隔天翻動一次，至少醃上3~7天
❸ 食用前，將肉條取出稍沖水後可置入烤箱中層用200°C，烘烤約10分鐘（中途需翻面一次）用筷子刺不沾肉、肥肉呈透明狀即可切薄片排盤，蘸醋蒜料食用，風味獨特喲!

TIPS

※鹹豬肉是山區居民的特有小吃，不用烤箱烘烤也可用碳火乾烙，風味也一級棒。
※醋蒜料用在沾食鹹豬肉時，可去除肥肉的膩味，用在蘸食汆燙的海鮮味如小尤魚，花枝等更對味。

10 看看豬肉與脂肪的質地

肉色鮮紅色，切面有光澤，肉質鮮嫩，肌纖維細軟，瘦肉切面成大理石樣紋斑（如白皙的大理石隱約可見細紋）。豬肉脂肪成純白色，質地較軟而粘稠。





11 母豬肉比公豬肉口感好

選擇母豬肉時可看，母豬肉皮厚而硬，毛孔粗而深，有黑色斑點，皮膚與脂肪之間沒有界限。若剝皮了，母豬的瘦肉成深紅色，雞肉纖維組織粗糙、紋路粗，手摸無黏液。

12 剛屠宰的肉質不夠鮮美

剛屠宰的禽畜，肉味不鮮美，而且腥臊味較濃。屠宰後的畜禽等肉類進行後熟期過程，應在低溫（4°C左右）的環境下存放最好。

13 為什麼牛、羊肉的腥味都較重？

其實是因為在國外放養牛羊群，是沒有如台灣畜牧業有閹割公牛羊的處置技術，因此這些過於成熟的公牛羊，經過宰殺，在經過冷凍技術飄洋過海出口至台灣，無怪乎，饕客都不愛吃進口的肉品！

14 新鮮動物肌肉呈鮮紅色

動物肌肉的色素主要來自肌紅蛋白的血紅素。在動物活體裡，肌肉色澤主要是由肌紅蛋白的血紅素與氧結合形成鮮紅色的氧合肌紅蛋白構成。屠宰後經過放血的肌肉，由於血液停止對肌肉供氧，動物體肌肉色澤則由紫紅色的肌紅蛋白構成。因此動物剛屠宰後，動物體肌肉色澤為紫紅色，經過「後熟」步驟，形成鮮紅色的氧合肌紅蛋白，使肌肉呈鮮紅色。因此新鮮動物肌肉應是鮮紅色。

15 白煮肉出現粉紅色無影響

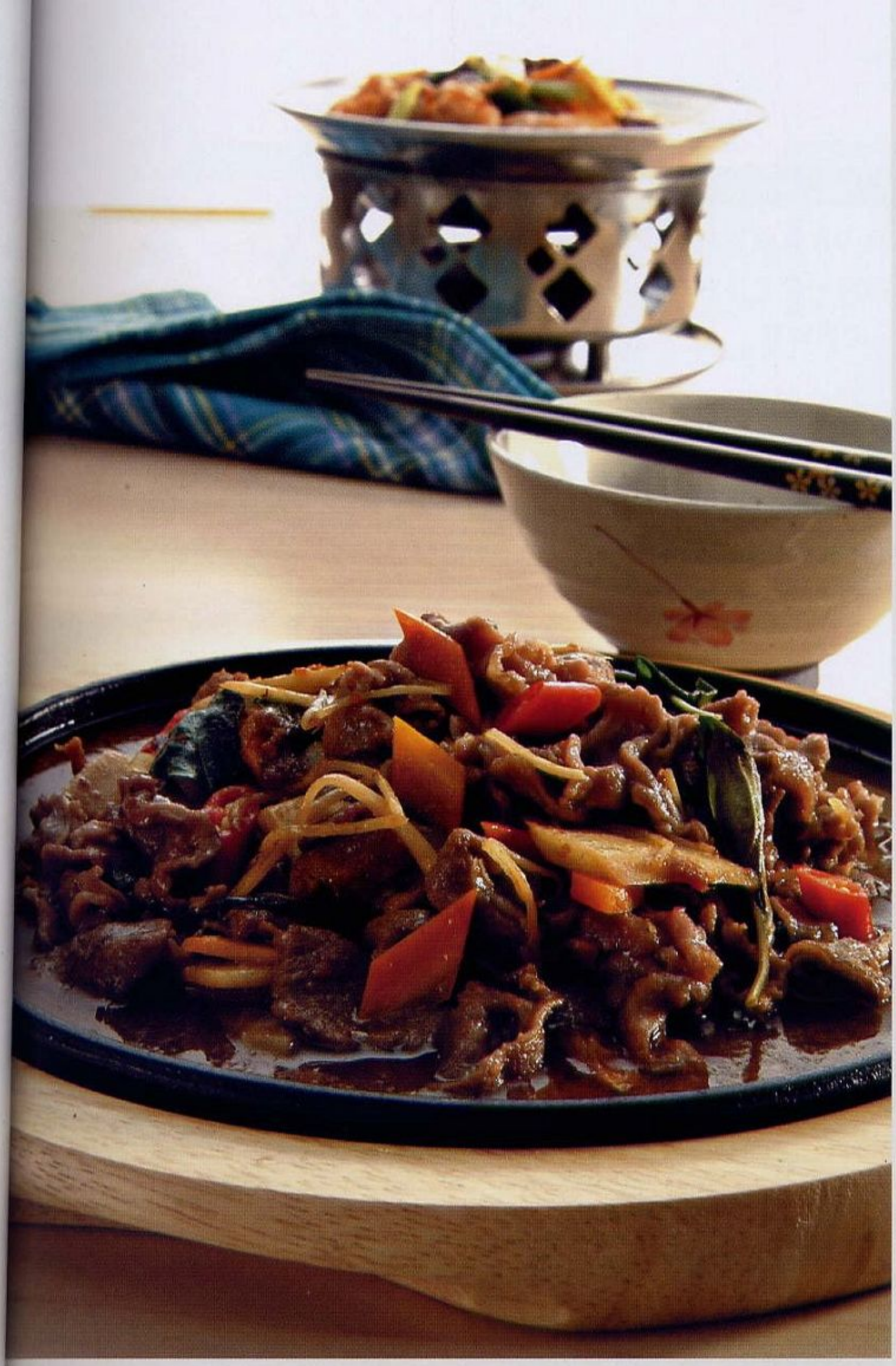
新鮮豬肉經過加熱，肌紅蛋白的蛋白質部分因受熱而變性，失去對血紅素的保護作用，游離的血紅素易被氧化成褐色高鐵血紅素。所以，豬肉用水煮後，會呈褐色。但是，在食用時或暫時存放時，肉的表面或內部有時候會出現粉紅色，這是因為蛋白質變性後，肽鏈伸展開，使部分巰基（SH）暴露出來，巰基具有還原作用，能將高鐵血紅素還原成亞鐵血紅素。因而，使白煮過的豬肉部分出現粉紅色。這種現象，對肉質營養和衛生都沒有什麼影響。

16 羊肉膻味成分主要分布在脂肪部分

清除羊肉膻味的方法所有的肉品，就屬羊肉（特別是山羊）的膻味最重。不妨把羊肉的肥瘦分開，剔去肌肉間脂肪的筋膜，將肥瘦肉分別漂洗乾淨，即可去除部分膻味。

17 涮羊肉的選料要求

涮羊肉鮮嫩而不膩，風味獨特，深為大眾喜愛。但是，涮羊肉的選料是決定風味優劣的關鍵。因為「涮」在烹調裡，是屬於低溫（80～120℃）、短時間（不超過5分鐘）的烹調方法。在低溫、短時間內加熱過程裡，脂肪開始融化。所以，幾何形狀小（如：片、丁、絲）的精肉，品嘗起來，會給人較柔嫩、多汁的口感。如果選料不當，例如：筋、膜或皮過多，則達不到稍涮即食、鮮嫩適口的風味特色。所以，涮羊肉的選料必須注意：請選用閹割過的羊。閹羊的膘肥肉嫩，沒有膻味。選料部位應以精肉多、含有脂肪的肉。每隻羊（約20公斤左右），適合於涮的羊肉僅6～7公斤。惟有經過精心、嚴格的選料，才能保證涮菜的風味特色。



運用菜餚

鐵板羊肉

材料：

羊肉 225克
青蒜 5瓣
辣椒 2支
薑 2片
筍 1/4支
紅蘿蔔 1/4支
九層塔 .....些許
沙拉油 .....些許

醃料：

酒 1大匙
太白粉 1大匙
鹽 1/4茶匙

調味料：

沙茶醬 1大匙
素蠔油 1大匙
糖 1茶匙
酒 2大匙
水 2大匙

作法：

❶羊肉洗淨切片用醃料拌醃後用溫油過油備用
❷蒜拍碎；辣椒斜切；薑切絲；紅蘿蔔、筍切片；鐵板置爐上小火加熱中
❸熱鍋入油，將蒜、薑炒香加入調味料與辣椒、紅蘿蔔、筍片炒勻並加入羊肉與九層塔葉稍拌勻，即可倒入加熱的鐵板，熄火趁熱上桌食用

18 火腿的種類

醃臘製品大致分為：火腿、鹹肉、香腸。火腿又可分為三種，金華火腿、如皋火腿、宣威火腿。金華火腿最受歡迎，它精多肥少，鮮美無比。

19 買火腿的訣竅



購買整隻火腿，要看火腿有無蛀洞；零斬的火腿，要聞聞，是否有香味。優質火腿的精肉呈玫瑰紅色，質地較堅實。如果用來切片蒸的，最好選購純精肉火腿；煨湯用的，可選購火腿大爪或蹄膀。

20 鹹肉的分類

有鹹腿、鹹胛心、鹹肋之分。其中要算鹹腿精肉成分最多。挑選時，顏色像鮮豬肉一樣並注意是否醃透。鹹胛心價格比鹹腿低，比較實惠。

運用菜餚

蒜苗鹹豬肉

材料：

鹹豬肉.....225克
青蒜.....2支
辣椒.....1/2支
沙拉油.....2大匙

調味料：

素蠔油.....1茶匙
糖.....1茶匙
酒.....2大匙
水.....2大匙

作法：

❶鹹豬肉切薄片狀；青蒜、辣椒斜切
❷熱鍋入油，將鹹豬肉、蒜白炒香，才加入辣椒、調味料炒勻再加入青蒜葉拌勻即熄火盛出

TIPS

鹹豬肉切薄片先入鍋煎出油就可將蒜白炒香；調味料還是要視鹹豬肉本身鹽份來酌量使用！



21 聞出肉類醃製品的好壞

用「聞」。用刀切開食品深厚部位，如無特有的五香味，而有酸、臭或其他異味，都是壞食品，不要購買。

22 選購香腸

可用手摸一摸，質地是否堅實，較硬的較好，若手感很軟，粗細部勻，肥肉要白若有泛黃則為劣品。腸衣與肉餡分離，有腐敗味或油脂酸敗味等，都是劣質品。

23 豬內臟選購重點

買豬內臟時，豬心要正常紅色，平滑無硬塊；豬肝要暗紅色，表面光滑，無腫塊及白斑，表面的紅織紋細，質地軟柔；豬肚肥厚光滑，色澤明亮。



運用菜餚 五更腸旺

材料：

鴨血.....150克
豬大腸.....150克
筍.....1/4支
紅蘿蔔.....1/4支
青蒜.....1支
蔥.....1支
蒜.....3瓣
辣椒.....1支
沙拉油.....3大匙

調味料：

A 花椒粒.....1茶匙
B 豆瓣.....2茶匙
　辣椒醬.....1茶匙
　素蠔油.....1大匙
　糖.....1茶匙
　酒.....2大匙
　水.....1/2杯

作法：

❶ 鴨血切1公分厚條狀；大腸洗淨切小段；以上二項皆汆燙沖涼備用
❷ 筍、紅蘿蔔切片；青蒜、蔥、辣椒斜切；蒜拍碎
❸ 熱鍋入油炒花椒粒至褐色；取出花椒粒不用，再加入蔥、蒜白、蒜炒香後，加入其他所有菜、肉等，並加入調味料B拌炒至汁開
❹ 倒入鐵盤中，底下用酒精燈加熱，上桌食用

TIPS

五更腸旺的另一做法特別強調辣椒，也會在調味中加些花椒粉！

24 雞鴨鵝肉的部位區分？不同部位製作何種菜餚？



■胸肉

在胸腹兩側去除翅膀、兩腿後的一整塊即為「胸肉」；最常見料理為「香雞排」。



■雞腿肉

腿肉結實，適合快炒料理；在作雞腿排餐的料理，則需去骨鬆筋醃入味，才不失爽口風味。



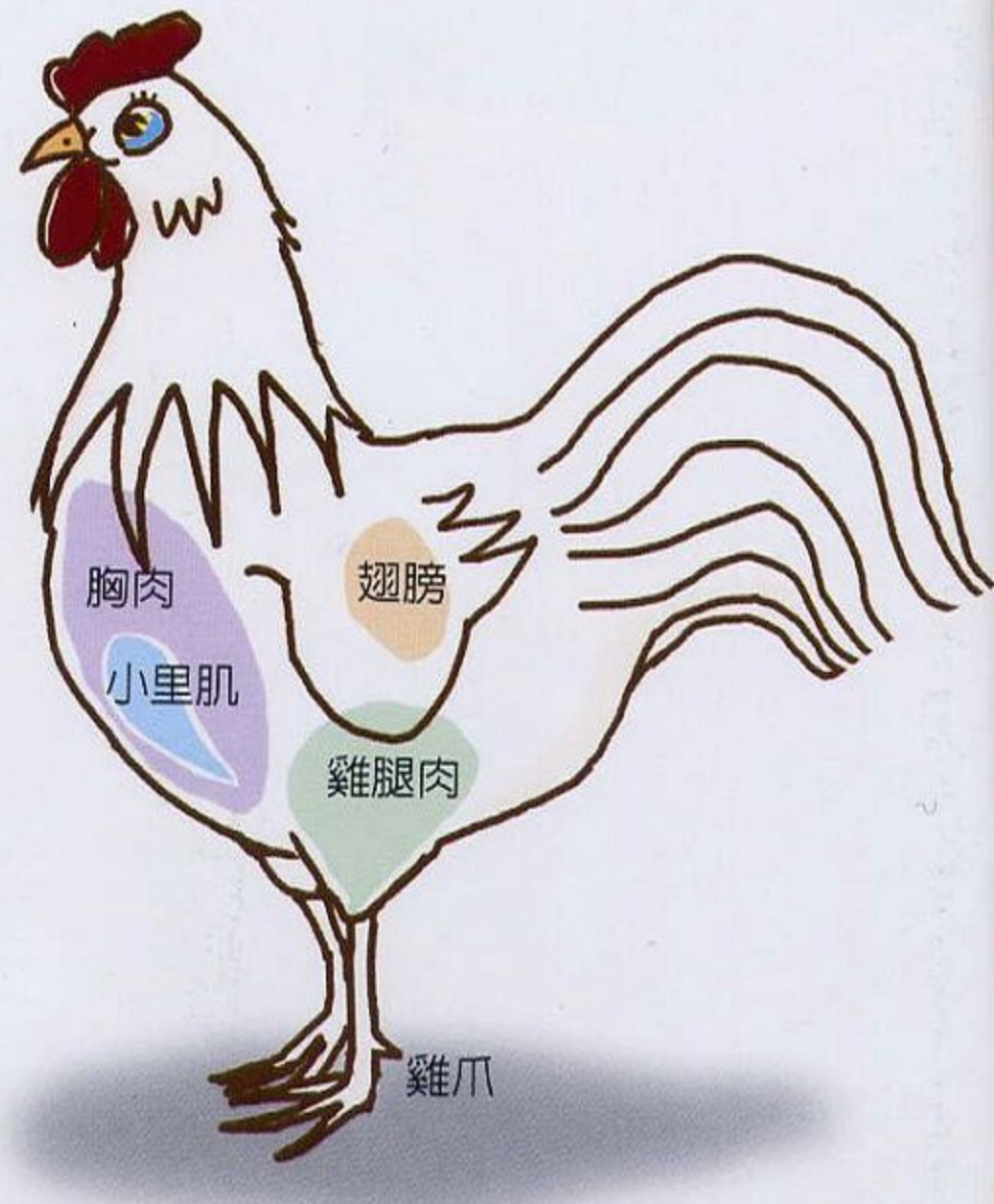
■小里肌

胸肉去骨後，在胸骨內側與腹肉間有二小肉條即為「小里肌」，每一胸肉都有兩副小里肌。

■翅膀

靠近肩部的翅膀，常稱之「棒棒腿」，常在燒烤料理中使用；翅中與翅尖，是一般常稱的「雙節翅」，在滷味中常用。



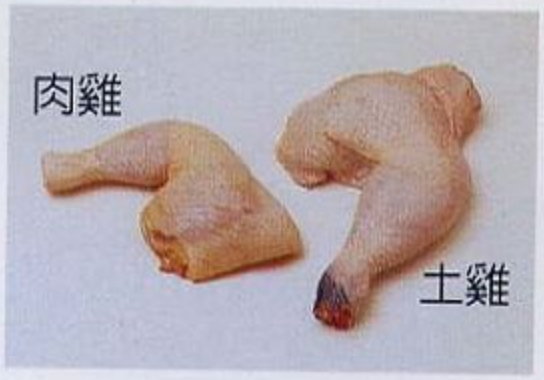


■雞爪

膠質成分重，有些「凍」的料理會用雞爪來熬煮；在滷味中也常見。

25 土雞、肉雞使用區分

土雞適合白切或燉湯，因為肉質較韌；而烤肉或炸雞，則應使用肉雞肉，才不會過老。



26 圈養與放養禽類肉質差異

雞、鴨肉質細嫩，味道鮮美，營養價值高。目前市售的雞、鴨，可以分為圈養與放養兩種。它們的肉質、風味差別大，烹調前必須根據菜餚的要求，仔細鑒別和選用。圈養的雞、鴨，飼料簡單、精細，活動少，生長期短，脂肪多，皮薄脯大，出肉率比放養的高約15%，而且肉質細嫩，宰殺後皮色潔白，腥味少，但是味道不及散養的鮮美。圈養的雞、鴨適合用於炸、溜、炒，是烹調速食菜餚的優良食材。散養的雞、鴨，飼料複雜，生長期長，肉質粗老，皮厚脯小不豐滿，宰後皮色褐紅，不過味道比圈養的醇正、鮮美，適合煨、燒等烹調法。



運用菜餚 **鹽酥雞**

材料：

雞胸 450

裹粉：

地瓜粉.....150

醃料：

酒 1大匙
醬油 3大匙
糖.....2茶匙
五香粉.....1茶匙
蔥 1支
薑 2片

作法：

❶ 雞胸剁成2～3㎝塊狀加入醃料拌醃約30分鐘，沾裹地瓜粉，每塊都要均勻沾上

❷ 油鍋加熱將雞塊一塊塊放入，待雞塊呈淡黃色，即可全數撈出瀝油備用(此時雞塊只有半熟)

❸ 上桌前將油鍋加熱至高溫，放入半熟的雞塊，待雞塊浮起表皮酥酥的，再次將雞塊撈起瀝乾炸油

TIPS

雞胸和雞腿是常用的鹽酥雞材料，而胡椒鹽的製作比例為白胡椒粉：鹽＝1：1，甜不辣、花枝腳、香菇、四季豆....等都是可以作為鹹酥雞週邊販售的材料，多花心思一定會更有特色。

27 冷凍肉類如何選？

解凍後的肉會分泌紅色汁液；不好的冷凍肉或經過多次解凍的複凍肉，各處顏色不一，分別成藍色、淺藍色或鮮紅色，用手指壓，肉色無變化；解凍後，肉質鬆軟無彈性，骨隨由白色變為暗紅色。

28 色、味、彈性辨別冷凍肉類的好壞

冷凍肉類的好壞，主要根據肉的色、味、彈性來分辨。質量好的冷凍肉，顏色帶淺紅色，肥肉和由織呈白色，無怪異味，不會有酸味，手指壓下去的部位不會平復，並出現紅色斑痕。豬肉若呈現暗褐色或藍綠色螢光，則表示肉質已變劣品，不宜選購。

29 看肉類食品是否受到細菌污染

凡是敞開銷售沒有防蠅、防塵遮罩的熟食品，以及售貨源違反衛生條例用手拿取無包裝的熟食品，都易受蒼蠅，灰塵，手，錢幣等附帶的細菌污染，屬不衛生食品。

30 看出醃肉類製品的好壞

看醃肉類食品的顏色是否正常。根據衛生要求，醃肉製品是不允許加亞硝酸鈉和著色劑的。無論是淡紅色的滷牛肉、還是金黃色的滷雞、鵝，都有加亞硝酸鈉和染色之嫌。看肉類食品的表面是否潮溼、發黏或變綠都是變質的食品。





31 冷藏食品選購需知

冷藏櫃內溫度指標應在攝氏0~7°C，且貨品要排列整齊。不可發霉，具酸臭味。包裝要密封，並要標示產品名稱、材料、內容物、製造日期、保存期限、製造廠商名稱、地址、工廠登記字號。

32 冷凍食品選購需知

溫度應在攝氏零下18°C以下，應排好放在最大超載線以下，包裝牢固密封，不可用訂書機封口。食品不會泛白乾燥，應堅硬如石。包裝上應有產品名稱、材料、內容物、保存溫度、製造商名稱、地址、工廠登記字號、CAS標誌、製造日期、有效期限...等詳細資料。

33 不同肉類的保存法

買進保存的肉類，都應以先進先出的使用為原則，先買進的先使用。

■ 肉片



以自己常使用的量，分小袋包裝，入冷凍室保存。

■ 排骨



以自己常使用的量，分小袋包裝，要平鋪不要擠成團，才可以維持肉排冷凍的均勻，入冷凍室保存，解凍時效率也才會快速。

■ 肉絲



以自己常使用的量，分小袋包裝，表面要壓平，受溫才會均勻，肉質才可維持一定的鮮度，入冷凍室保存，解凍時效率也才會快速。

運用菜餚 蔥爆牛肉

材料：

牛肉絲.....225克
蔥.....4支
蒜.....3瓣
辣椒.....1支
薑.....2片
沙拉油.....3大匙

調味料：

素蠔油.....2茶匙
醬油.....1茶匙
糖.....1茶匙
酒.....2大匙
水.....2大匙

醃料：

酒.....1大匙
太白粉.....1大匙
嫩精.....1/4茶匙

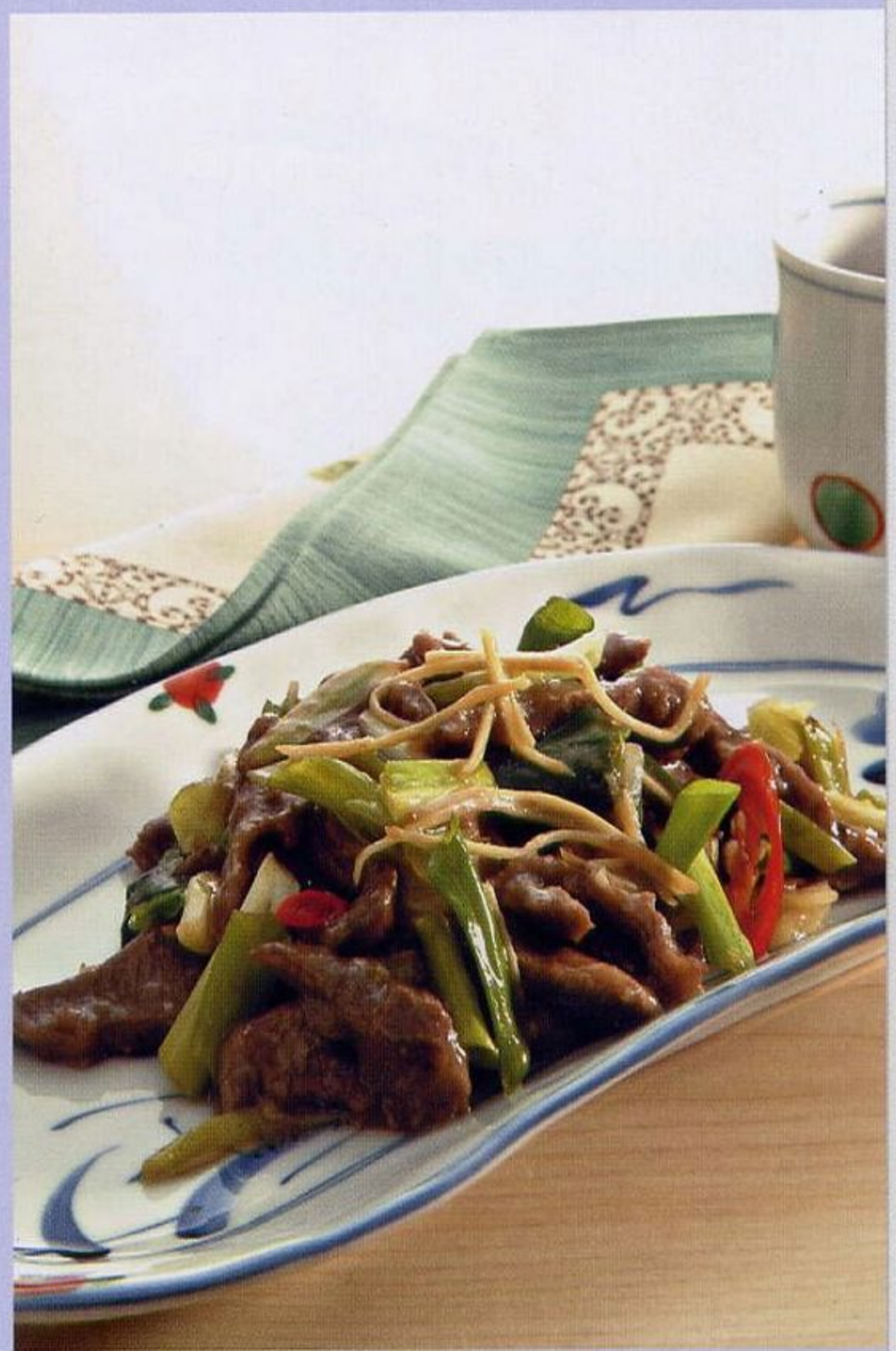
作法：

❶ 牛肉絲用醃料拌勻後用溫油過油備用；蔥、辣椒斜切；蒜拍碎，薑切絲

❷ 熱鍋入油3大匙，將蔥、蒜炒香，才加入牛肉絲、辣椒、薑絲與調味料改大火快速翻炒至牛肉表面亮滑即可熄火盛出

TIPS

嫩精是木瓜酵素，可以軟化肉質的纖維組織，含有鹽份；老一輩的人常用小蘇打拌抓牛肉，也是軟化的作用；只不過用木瓜酵素較自然！



運用菜餚 薑絲大腸

材料：

豬大腸.....300克
薑.....6片
蒜.....3瓣
辣椒.....1支
沙拉油.....3大匙

調味料：

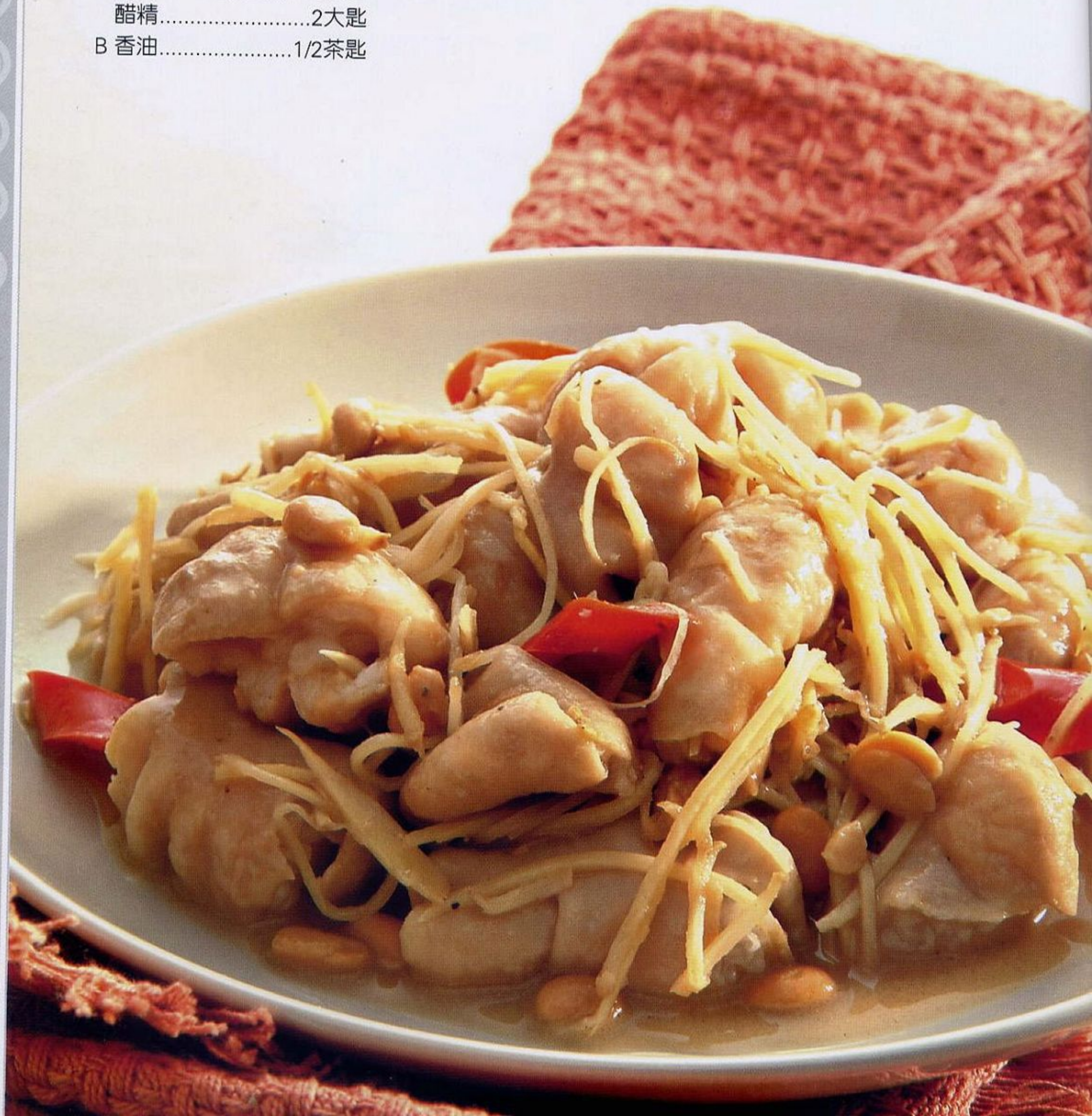
A 客家豆鼓醬.....2大匙
　酒.....1大匙
　糖.....1/2茶匙
　醋精.....2大匙
B 香油.....1/2茶匙

作法：

❶ 豬大腸兩面皆用麵粉抓洗後沖淨切2公分段，汆燙沖涼備用
❷ 薑切絲；蒜拍碎；辣椒斜切
❸ 熱鍋入油用大火將大腸、蒜、薑炒勻，才加入調味料A與辣椒，還是用大火翻炒至汁開，醋香飄出，才滴香油熄火盛出

TIPS

有人喜愛大腸獨特的味道，洗淨切段不經汆燙直接快炒料理也可！



34 冷藏食品的保存法

冷藏食品應當保存在攝氏零下18°C的環境中，其保存期限為3至6個月。家庭冰箱無法提供穩定的零下18°C的環境，所以保存期限會打折扣。

35 冷凍食品的保存

為了保持冷凍食品品質，不妨以小包裝形式分別包裝冷凍食品，這樣就可以解決解凍後用不完再次冷凍貯藏的情況。

36 冷凍食品保存時間

在-18°C以下可保存一年以上。家用冰箱的冷凍溫度大多在-6～-11°C之間，冷凍食品從冷凍庫轉移到零售商店的冷凍櫃，再由消費者購買回家，溫度上升是無法避免的，其品質和貯藏期自然會受影響。所以，冷凍食品最好不要超過3個月，以保持食用品質。

37 冷凍食品的保存法

家庭主婦，買回的冷凍肉類，應依足夠一次用的份量切好，個別以乾淨的保鮮膠袋密封包裝，避免肉類水分過度蒸發。切忌反覆得將肉類取出，解凍分切後又在冷藏。另外，肉類經過越多切割，壽命亦越短，絞肉的保存期便遠較整塊肉的保存期為短。

38 豬肉保鮮溫度

現代的屠宰場都以電動屠宰及冷凍處理的方式來宰豬，讓豬肉保存在攝氏零下1~2°C之間，可確保豬肉新鮮，免於腐敗。

39 鹹肉如何保存

買回家的鹹肉，一定要用繩吊起來，放在通風地方吹，放越久，味道越好。

40 香腸保存

在常溫通風處可放二個月以上，如果放在冰箱冷藏室，一般不容易變質。

41 火腿保存

整隻吊放在陰涼通風的地方，可保管一年之久。零斬的火腿則適合用清潔紙張包裹後，放在冰箱冷藏室，可延長保管期，最好不要用塑膠袋，因為不透氣反而容易變質。



42 豬肉買回後，要儘快料理

屠宰後的24小時內，豬的筋肉最僵硬，24小時後才進入熟成階段，逐漸的軟化並釋出豬肉美味，但是在與空氣接觸後，特別是在夏季高溫下，很容易腐敗發出臭味。家庭用豬肉買回後，要儘快料理，不宜冷藏過久，即使是冷凍保存，保存太久了，豬肉特有的甘味還是會流失的。

43 動物性食材採急速凍法貯藏

動物性食材進行冷凍時，應採用急速凍結法。這種急速凍法是指：在30分鐘內，食材中心的溫度從-1℃下降到-5℃。用急速凍結去處理食材，能使細胞內外的水分同時結冰。因為形成的冰晶數量多，體積小，在細胞內外分布均勻，所以不會對細胞膜產生擠壓作用，細胞膜被破壞程度小，對食材品質的影響也較輕。

44 善用微波爐解凍食材

微波爐是去除血水的最簡單便利的好幫手，在微波爐的肉類重量解凍時間設定要求下，以解凍的豬肉或雞肉，取出沖去血水，如果在底下的肉還沒有加熱到，要翻開再依微波爐火力需求再設定解凍時間，直至肉表面無血水流出即可。

冷凍肉類如何使用微波爐解凍

肉類重量	100克	150克（4兩）	600克（1斤）	1000克（1公斤）
肉類厚度	4公分	4公分	4公分	4公分
解凍火力	弱微波	弱微波	弱微波	弱微波
解凍時間	2分30秒	3分50秒	15分	25分

運用菜餚 回鍋肉

材料：

五花肉.....225克
青蒜.....2支
五香豆乾.....2塊
辣椒.....1支
香菇.....2片
沙拉油.....2大匙

醃料：

鹽.....1/4茶匙
酒.....1大匙
太白粉.....1大匙

調味料：

A 豆瓣醬.....1大匙
甜麵醬.....1大匙
糖.....1茶匙
酒.....2大匙
水.....2大匙
B 太白粉水.....些許

作法：

❶ 五花肉切2公分斜片用醃料拌勻後用溫油過油備用；豆乾切片；青蒜、辣椒斜切；香菇切絲
❷ 熱鍋入油2大匙將蒜白、香菇、豆乾炒香，才加入調味料A、辣椒、五花肉炒勻至汁開用太白粉水勾薄芡後，加入青蒜葉拌勻盛出

TIPS

回鍋肉與醬爆肉不同在，回鍋肉有甜辣味；醬爆肉的麵醬香甜不辣！



45 微波爐解凍肉類效果佳

肉類冷凍食品，以微波爐解凍比其他方法速度快、效果好。因為解凍過程，是從表面到裡層進行的，所以，冰晶融化速度很慢；但是微波爐解凍時，微波可以從深度穿透冷凍食品，解凍過程在表裡同時進行，所以，解凍速度快。而且解凍時間短，可限制微生物的生長繁殖速度。

46 冷凍食品衛生解凍法

家庭主婦，冷凍肉類暴露在室溫超過2小時，細菌會加倍繁殖，所以應避免在室溫中解凍，應置於冷藏櫃冷藏解凍，並在兩天內烹煮；或放進密封的塑膠袋中，再放到冷水中解凍，每30分鐘換水一次，完全解凍後，盡快烹調完成。



處理 - 洗
46 豬肚、豬腸完全清洗法
應用菜餚---豬腸滷
47 內臟必須先泡水處理
應用菜餚---鹽水肫
48 醃肉退鹽法
49 處理火腿的最佳方法
50 如何去除雞(鴨、鵝)翅上的細毛
應用菜餚---什錦滷味
處理 - 切
51 牛肉條去筋才會可口
52 牛肉須逆紋切
53 豬肉須順紋斜切
應用菜餚---蒜爆肉片
54 逆著肉紋切片、順著肉紋斜切絲
應用菜餚---青椒牛肉
55 雞肉須順紋切
56 雞腿肉如何去骨？
57 快速簡便做雞茸
58 豬皮如何便利去毛？
59 豬腳如何去蹄？
60 肉片如何不會縮？
處理-準備
61 冷水煮可清除肉腥味
應用菜餚---藥燉排骨
62 花椒水清除豬腰臊味
應用菜餚---麻油腰子
63 豬肝烹調前要反覆浸泡
64 什麼叫抓碼（麻）？
65「醃」的時間要適當
應用菜餚---香菇蒸雞
66 上漿、掛糊食材要先醃(抓碼(麻))
67 麵衣(麵漿)酥脆製作的技巧
68 肉片沾裹麵衣(麵漿)用竹籤最好
69 啤酒調糊掛漿可增加鮮嫩
70 啤酒醃肉去腥
71 肉類基本醃料
應用菜餚---糖醋里肌
72 牛肉片滑嫩口感的醃料
73 牛排滑嫩口感的醃料
74 嫩精(木瓜精)使肉質鮮嫩
75 醃肉時要加點砂糖
應用菜餚---粉蒸紅肉
76 醃肉時間要多久？
77 牛肉絲宜以小蘇打醃漬
78 蛋白可使肉質滑嫩
79 絞肉再剁更可口
80 絞肉餡打入水可更多汁
81 肉餡調拌順序
82 牛肉餡可加些油脂
83 各種食材上漿法
84 麵包粉輕鬆附著不沾鍋

Part 2 輕鬆處理

47 豬肚、豬腸完全清洗法

豬肚、豬腸具有汙穢與臊味，麵粉具有很強的吸附作用，以麵粉清洗豬肚和豬腸，不但可以除異味，而且較易漂洗乾淨，操作也方便。將肚腸置於深盆裡，於肚腸裡外撒上適量麵粉後，反覆揉搓幾遍成黏稠狀，再用清水沖洗；然後將豬肚、豬腸再翻面，撒上適量麵粉後，反覆揉搓幾遍成粘稠狀，再用清水沖洗；然後將豬肚、豬腸翻回正面，以沸水汆燙，撈出過冷水，用刀刮去或用手摘除豬肚污物，用冷水漂洗到豬肚、豬腸有光滑感時，異味即清除乾淨。








運用菜餚 豬腸滷

材料：

豬大腸.....600克
滷汁
湯頭(高湯).....3000cc
深色醬油.....1瓶(約1000克)
米酒.....1瓶
冰糖.....6大匙
鹽.....1茶匙
滷包.....1包

調味料：

薑絲.....適量
香菜末.....適量

作法：

❶將湯頭分別加入深色醬油、米酒、鹽一起煮開
❷再加入滷包與冰糖，改小火煮至滷包出味即為"滷汁"
❸將水煮開把洗好的豬大腸汆燙成白色，立即撈出泡冷水備用
❹滷汁鍋中加入滷汁與汆燙後的豬大腸，用慢火熬滷至豬大腸上色入味即可
❺上桌前大多切成小段，添加上薑絲或香菜誘人食慾

48 內臟必須先泡水處理

內臟在市場上有相當大的需求量，選購內臟時，應注意其新鮮度，不新鮮的內臟通常肉色已泛黑，表面也因水分散失而變得乾燥無光澤。如果買回內臟，就必須先泡水處理，讓內臟中殘留血水完全溶入水中，接著再剔除上面的動脈或纖維質。可以在水中加些醋再浸泡，這樣烹調出的內臟就不會有腥膻味。

運用菜餚 鹽水肫

材料：

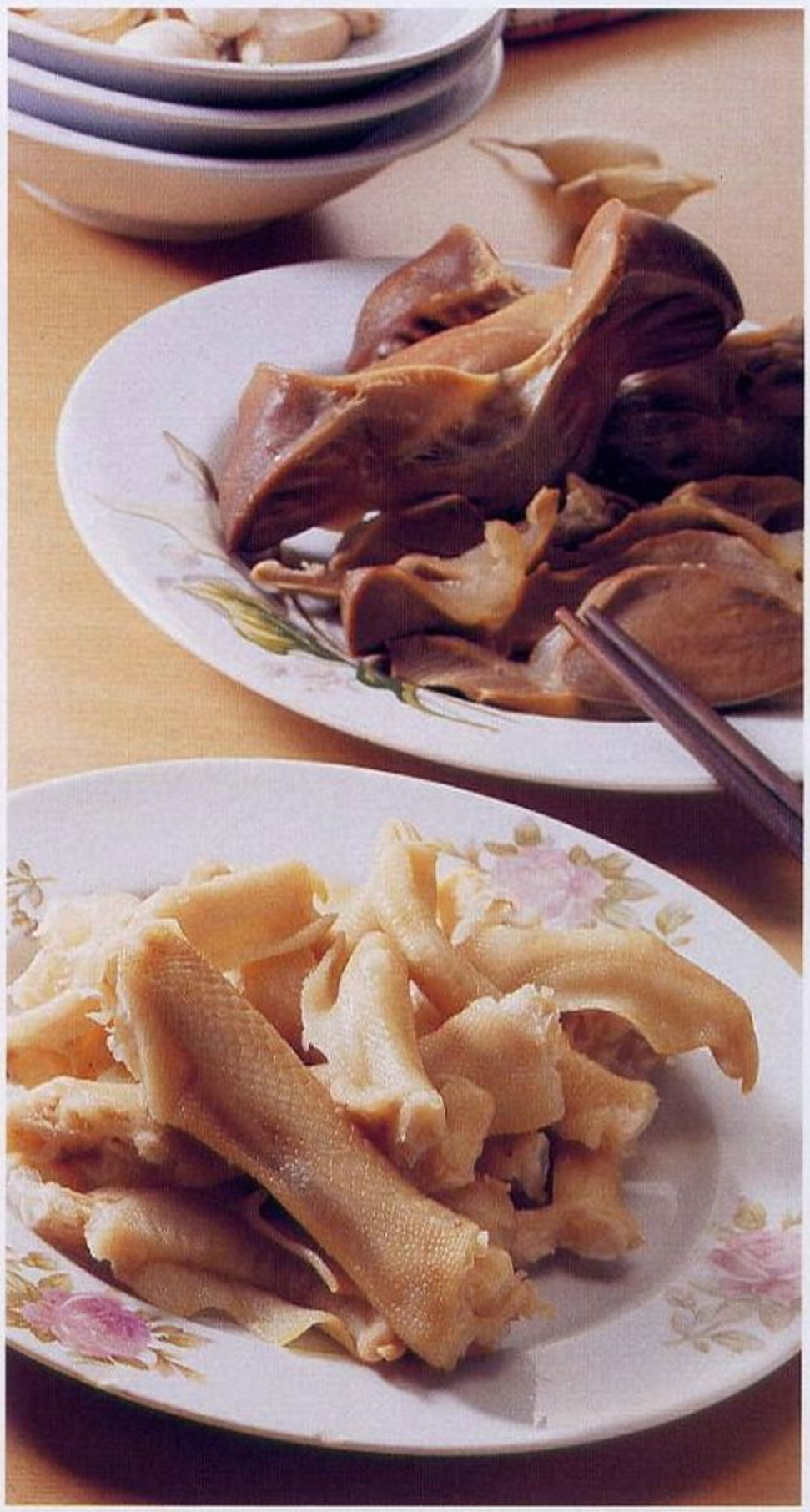
鵝肫.....1個
鵝爪.....6支

煮料：

蔥.....1支
薑.....3片
花椒粒.....1茶匙
酒.....1大匙
鹽.....2大匙

拌料：

蒜.....4瓣
酒.....2大匙
鹽.....1茶匙



作法：

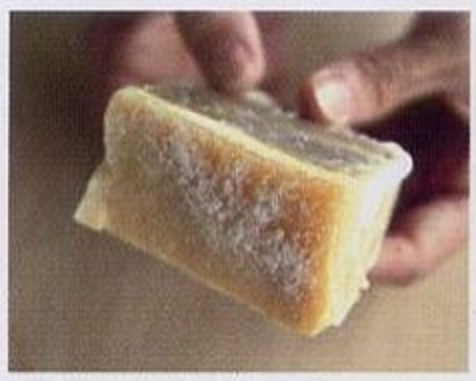
❶ 鵝肫剖去內膜後用鹽拌抓後洗淨，用開水汆燙1分鐘取出沖水
❷ 鵝爪洗淨用開水汆燙1分鐘取出沖水
❸ 煮鍋中加入煮料與汆燙後的鵝肫與鵝爪，用慢火加蓋煮20~30分後用筷子刺鵝肫不會流出血水，即可熄火燜3分鐘後取出
❹ 把鵝肫切片，鵝爪切段，用拌料拌醃盛盤即可美味享用

TIPS

※鵝肫大而厚不似一般雞肫小而薄，所以要慢火煮才會熟透。
※鵝爪也是厚厚的膠質皮，所以要慢火煮才會熟透。

49 醃肉退鹽法

醃肉是用大量鹽醃漬而成，在烹調時，應把肉質裡所含的過量鹽分洗淨。首先，用清水漂洗腌肉表面附著的鹽分；再用稀釋的鹽水漂洗醃肉的鹽分，所用鹽水的濃度必須低於醃肉的鹽分，漂洗幾次後，最後再以清水漂洗，即可烹調。





50 處理火腿的最佳方法

以刀將火腿表層的發酵保護層仔細削去，並用衛生的紙擦拭；再用淘米水浸泡1～2小時，使皮漲肉軟；然後以溫水洗淨。按火腿部位切成塊狀，分別裝於容器裡，加料酒及適量白砂糖後蒸煮。待冷卻，包以保鮮膜，存於冰箱冷藏。食用時從冰箱取出以高湯略煮，再依各人喜好切片、丁或絲來料理。



51 如何去除雞（鴨、鵝）翅上的細毛

可將雞（鴨、鵝）翅放入塑膠袋，加入鹽搓揉一下再以清水洗淨，就可輕鬆去掉細毛。









運用菜餚 什錦滷味

材料：

鴨舌.....12隻
鴨翅.....12隻
雞爪.....12隻
滷汁.....蓋過材料
（參考32頁豬腸滷）

作法：

❶鴨舌洗去舌垢後用開水煮3分鐘撈去，泡冷水待涼備用
❷鴨翅去除細毛後洗淨、用開水汆燙至皮變黃即可撈出泡冷水待涼
❸雞爪去除爪面的硬皮後洗淨，放入開水中煮1分鐘，加蓋關火燜1分鐘後，重複上述動作一次即可撈出泡冷水至涼
❹把所有的材料放入滷汁中用慢火熬滷至上色入味即可

TIPS

※常見滷味中銷售最旺的是鴨舌，但因取量不易（一隻鴨只有一支舌頭）所以其售價總是高居部下嘖！
※鴨舌煮3分鐘的是因為舌頭有舌蕾，需用滾水泡煮一會才會又軟又Q！
※雞爪要用煮開再燜的方式是為了避免爪皮薄而過度受熱、皮便容易破爛而使得外觀變差。

52 牛肉條去筋才會可口

在牛排肉條的表裡都有一些油脂或肉筋，可順著筋的紋路小心取下，肉質會較軟嫩可口。切下的筋肉可用來熬高湯或製作成絞肉使用。






53 牛肉須逆紋切

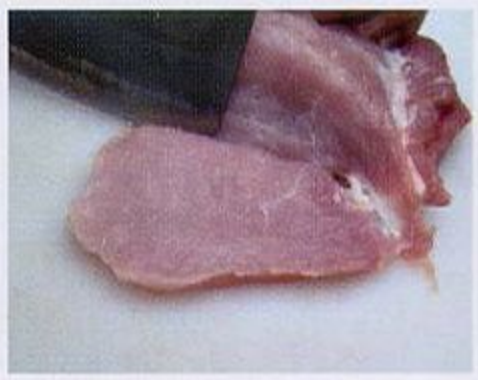
為避免牛肉的肉質老化，必須逆著纖維紋路切，也就是頂著肌肉的紋路切，才能把筋切斷，以便烹調出美味的菜餚。

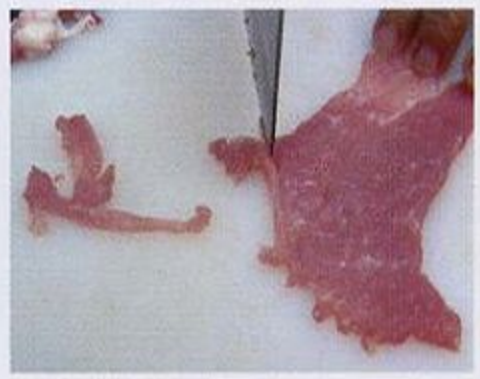


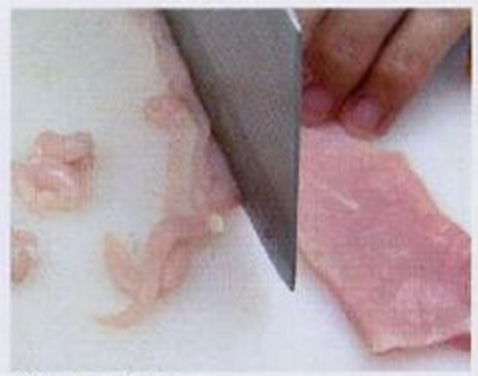


54 豬肉須順紋斜切

豬肉的肉質較軟嫩，肉裡筋較少，逆紋切易碎，順紋切易老化。需在順紋處斜紋路切，才能既嫩不易碎，也不易老化。汆燙的肉絲要以順紋直切；其餘以拌炒或油炸的則可以順紋方向斜切絲。


順紋直切


順紋斜切



55 逆著肉紋切片、順著肉紋斜切絲

切片要逆著肉紋：這樣原來順向排列的肌纖維均被切斷，可讓咀嚼輕鬆、口感滑嫩，更利消化與吸收。

切絲要順著肉紋斜切：這種切法，是將肉按原來肌束的排列方式，順向分離成一絲絲的細紋絲，肌肉原有的組織形式尚未被破壞。在烹調時，順向排列的肌束紋絲就不會因加熱、收縮而改變原來的排列方向，也不至於碎裂，依然保持絲絲挺直的外觀。





運用菜餚 蒜爆肉片



材料：

里肌肉.....225克
青蒜.....2支
洋蔥.....1/4個
辣椒.....1支
沙拉油.....些許

醃料：

酒.....1大匙
太白粉.....1大匙
鹽.....1/4茶匙

調味料：

A	素蠔油	2	茶	匙
	醬油	1	茶	匙
	糖	1	茶	匙
	酒	2	大	匙
	水	2	大	匙
B	香油	1/2茶匙		

作法：

❶ 里肌肉切2公分斜片用醃料拌勻後用溫油過油備用；青蒜、辣椒斜切；洋蔥切片

❷ 熱鍋入油3大匙將蒜白、洋蔥炒香，才加入調味料與肉片、辣椒改用大火快速翻炒至汁開，加入青蒜葉炒勻再滴入香油熄火盛出

TIPS

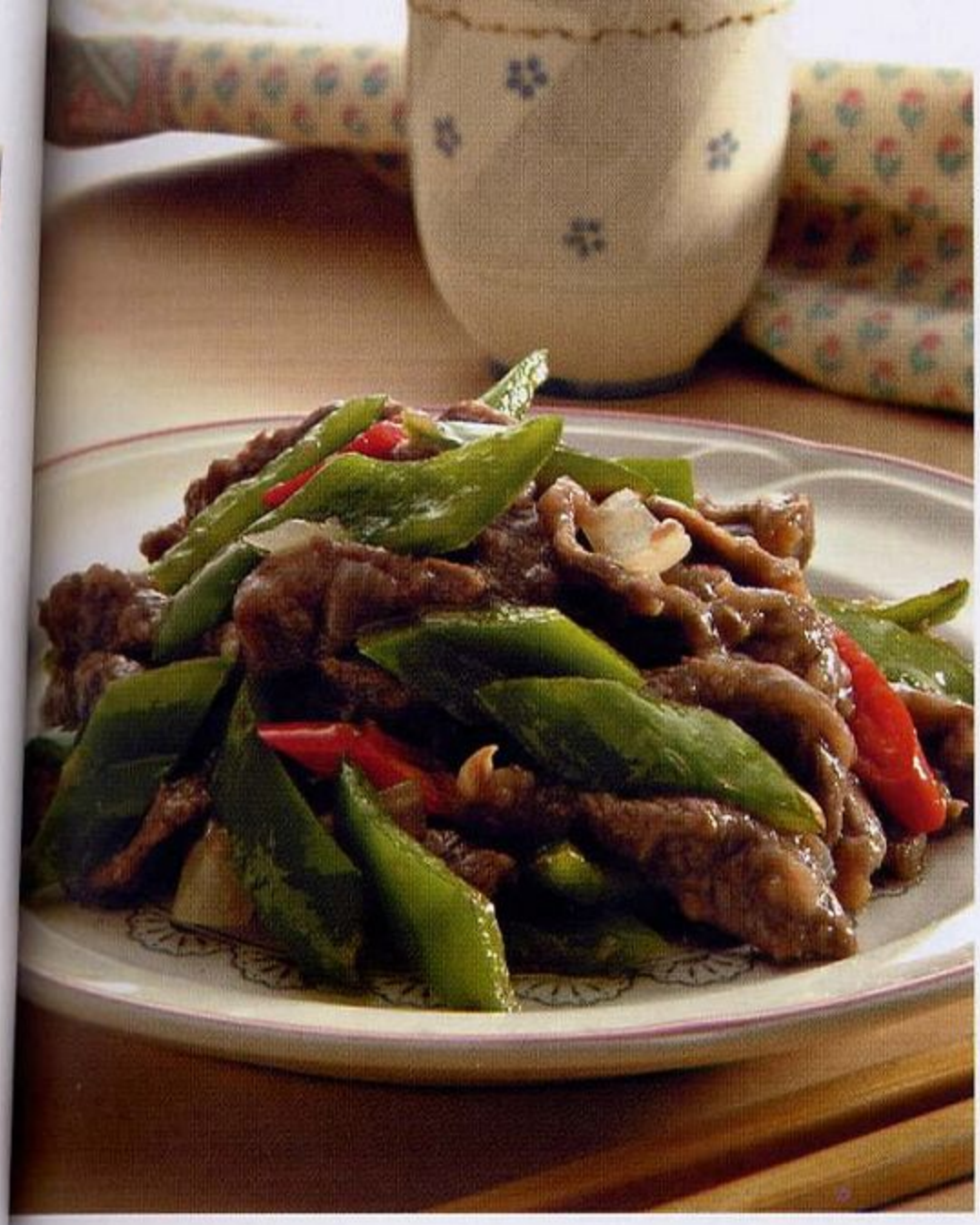
把洋蔥做香料時，只要在鍋中拌炒至洋蔥呈透明狀，就有香味了！

56 肉片如何不會縮？

用刀背或肉捶，在肉表面先順紋拍薄，再逆紋拍薄，來回2～3次即可將筋拍鬆，避免加熱後回縮。





運用菜餚 青椒牛肉

材料：

牛肉絲.....225克
青椒.....1個
辣椒.....1支
蒜.....2瓣
沙拉油.....3大匙

醃料：

酒.....1大匙
太白粉.....1大匙
嫩精.....1/4匙

調味料：

鹽.....1/2茶匙
酒.....1大匙
水.....1大匙

作法：

❶ 牛肉絲用醃料拌醃後用溫油過油備用；青椒、辣椒斜切；蒜拍碎

❷ 熱鍋入油3大匙將蒜炒香才加入牛肉絲、青椒、辣椒與調味料改大火快速翻炒至牛肉表面亮滑，即可熄火盛出

TIPS

青椒要口感脆，可以在清洗完時表面拌些鹽；要切時沖去鹽份再去內部白膜來料理，就可既綠又脆。

57 雞肉須順紋切

雞肉和魚肉屬最細嫩，肉裡幾乎沒有筋紋，必須順著紋路切，加熱後，才能保持料理後的整齊美觀。否則，加熱後，肉絲會呈捲縮狀，會變成不整的碎粒，除了外觀差、口感也受影響。



58 雞腿肉如何去骨？

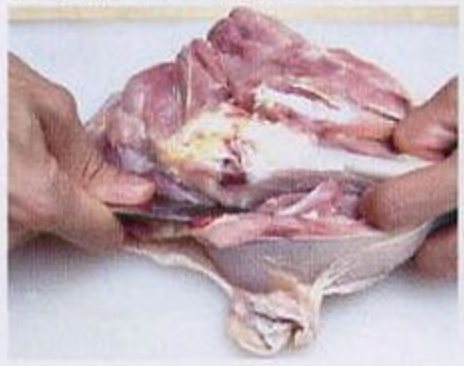
1.先剁除胸骨部分



2.用利刀順延骨邊內側劃開



3.外側也劃開



4.可看見整支腿骨



5.在底骨處，用刀背將骨敲斷



6.把雞腿肉反面

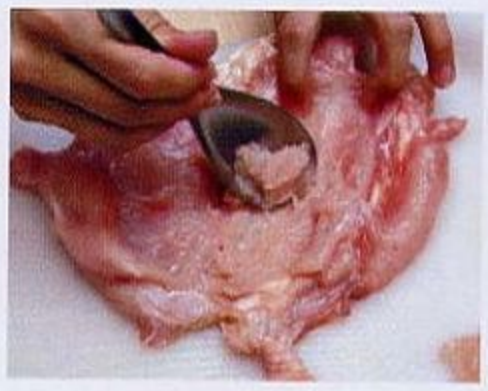


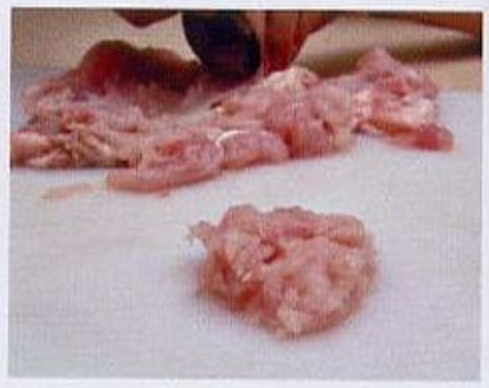
7.與骨稍用力即可分離



59 快速簡便做雞茸

最適合做雞茸部分是雞胸，用鐵湯匙來回刮取雞胸肉，越細越好，因雞胸肉沒有筋，所以無須再剁即可取得細緻的雞茸。





60 豬皮如何便利去毛？

以熱水將豬皮表面汆燙約10秒鐘後取出，漂水沖涼，即可用毛夾輕鬆去毛。









運用菜餚 滷豬腳

材料：

豬腳.....900克

滷汁.....4500克（參考32頁豬腸滷）

作法：

❶ 豬腳將蹄殼去除，腳毛除盡後剁塊洗淨用開水汆燙

❷ 再用熱油泡炸約2～3分鐘取出直接泡入冷水中，可讓皮質急速收縮，口感QQ的

❸ 滷汁鍋加入滷汁，豬腳用慢火熬煮至豬腳上色肉質軟爛，皮呈光亮深褐色即可

❹ 添加蔥粒或香菜，都可以依照個人的喜好

TIPS

※ 滷豬腳常用豬腳前後腳各一的比例來搭配，如此一來，不管家人是愛吃肉多的前腳，還是愛吃皮厚的後腳，都應有盡有。

61 豬腳如何去蹄？

用熱水汆燙後，漂水沖涼，即可用刀背輕敲再用手輕鬆去蹄殼。



62 冷水煮可清除肉腥味

富含蛋白質的肉類，經水煮後可排除血汙和腥味。食材以水煮法去腥時，必須採冷水鍋，就是：將食材與冷水同時下鍋，讓食材裏外溫度緩慢上升，肉類的異味物質會以最大限度擴散到水裏，食材的血污與異味物質遇到熱水會凝固，體積增大，比重減小。如果採用沸水下鍋，食材表面驟然受熱，蛋白質立即變質，凝固而收縮，使細胞孔隙閉合，因而異味就不易除淨，影響菜餚的品質。以冷水鍋處理的食材，形體不宜過大，以1.5～2.5公斤為宜，水量不宜過多，以淹沒食材為準。

運用菜餚 藥燉排骨

材料：

川芎.....2克
黨參.....5克
黃耆.....2克
肉桂.....2克
陳皮.....2克
甘草.....5克
玉竹.....2克
枸杞.....5克
紅棗.....10克
熟地.....10克
湯頭.....1800cc
枝仔骨.....300克
尾冬骨.....300克
水.....600cc
米酒.....300cc



作法：

❶ 將枝仔骨、尾冬骨先用開水汆燙，沖冷水洗去油膜後放入湯頭與水中熬煮
❷ 把藥料除紅棗、枸杞、熟地外，其餘全部用紗布袋成一包
❸ 將中藥材一起放入湯料，熬煮約1～2小時直到藥料發出香味
❹ 最後才可加入米酒，再煮約30分鐘即可上桌

TIPS

在剛開始熬煮有關藥膳料理時，都會疑惑到底要不要加鹽？其實長時間熬煮的藥膳，會散發出特殊的口感，鹽的加入只需在熬煮完成階段，酌「情」加入，因為有人愛原味，有人愛一點點鹽味，所以有人乾脆不加鹽，排骨部分則是邊沾辣醬吃，試試看真的很對味喲！

63 花椒水清除豬腰臊味

除去豬腰（豬腎）表面的薄膜後，對剖成兩半，除去腰臊味，切成腰花後，洗淨。將少許花椒放入鍋內，沖入沸水（夠浸泡即可），10分鐘後撈出花椒。待花椒椒水冷卻後，放入腰花浸泡3～5分鐘後，撈出腰花，再用清水漂淨。腰花經過花椒水浸泡處理後，烹調後較無異味，也不會溢出血水，可以保持鮮嫩的口感。

運用菜餚 麻油腰子

材料：

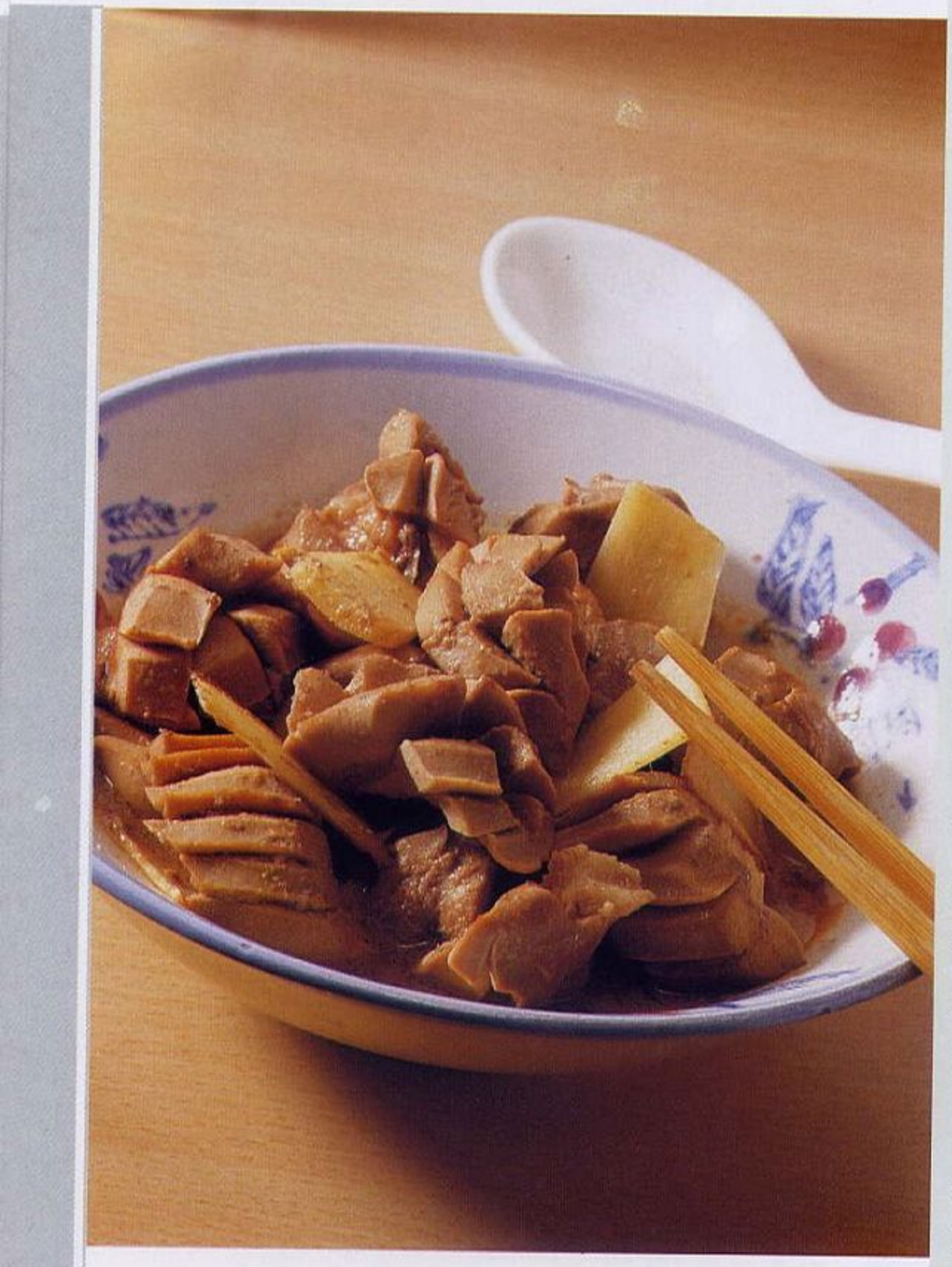
豬腰.....1付　　米酒.....1杯
黑麻油.....3大匙　　鹽.....1/2茶匙
薑片.....10片　　糖.....1/4茶匙

作法：

❶ 豬腰用刀由中間片成兩片，再刮除內層白膜，反覆泡水、徹底洗淨備用
❷ 在豬腰表面直刀切條紋，再橫切片即可
❸ 乾鍋下黑麻油炒薑片至黃，再加入豬腰快炒數下，加入米酒等其他調味料，待酒滾，即可盛盤

TIPS

※ 麻油腰子是快炒的下酒好菜，當然若在藥膳中又可歸“熱補”，尤其婦女生月子補身極佳。
※ 坊間小吃流行的麻油腰子，乃多屬於勞動力較多的朋友點用，是一道可補充增強體力的佳餚。



64 豬肝烹調前要反覆浸泡

豬肝是豬體內最大的毒物轉接站與解毒器官。所以，在烹調前，應將豬肝以清水反覆浸泡，以除去存留的有毒物質。

65 什麼叫抓碼（麻）？

抓碼（麻），就是將切割完成後的食材，在烹調前用食鹽、醬油、酒等調味料拌勻，醃入味，然後再進行正式烹調，其實就是一般人所說的「醃」。但業界飯店內大廚多習慣用抓碼（麻）的說法，因為大廚製作的食材量大、調味份量多、醃的時間長，所以用此不同名稱區分。「醃」目的是使食材具有基本味道，並去除某些動物性食材的腥味。「醃」的原理是使食材內部水分和低分子量物質，可以透過細胞膜，向食材內部擴散，醃的時間愈長，調味料向食材擴散量也愈多，調味料在食材內部分布愈均勻，使調味料充分地滲透到食材內部。因為「醃」的作用，可去除異味，增進香味。

66 「醃」的時間要適當

食材烹調前調味，即稱為「醃」，要掌握適當醃的時間。若時間過長，會造成食材的可溶性營養成分流失，而影響風味；時間過短，則難以達到醃的目的。醃的時間的確定與多種因素有關，例如：食材質地軟嫩，含水量較大的食材，例如：蔬菜，則調味料向食材擴散的速度就快，因而就容易入味，約5～10分鐘，即可烹調；若食材體積較大，例如：全雞、鴨、魚等，就需要較長的時間，但不宜超過4小時。因為調味料擴散速度還與食材表面積成正比，所以醃時，要攪拌均勻，儘可能增加食材與調味料的接觸面，使全部食材都能夠均勻入味，達到加熱前調味的目的。



運用菜餚 香菇蒸雞

材料：

雞 1/2隻
香菇.....8朵
蔥 1支
薑 2片

醃料：

鹽.....1/2茶匙
酒.....1大匙
太白粉.....1大匙

調味料：

A 冰糖.....1/2茶匙
素蠔油 1大匙
酒 1大匙
水 1/2杯
B 冰糖.....1茶匙
素蠔油 1大匙
鹽 1/4茶匙
胡椒粉 1/4茶匙
水 1/2杯

作法：

❶ 香菇去蒂洗淨加入材料1蒸10分後備用
❷ 雞剁小塊用醃料拌醃約15分後，用油煎黃即取出排盤
❸ 把調味料B調勻淋在雞塊上，再排上香菇，也把香菇汁淋上後，蒸鍋用大火蒸30分鐘即可

TIPS

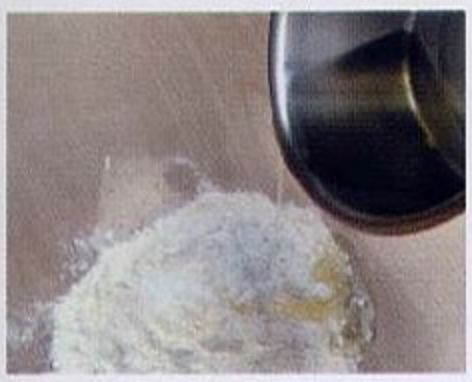
香菇加味蒸過的味道非常好吃，而汁也是菁華，所以也可以加入在其他料理做調味使用。

67 上漿、掛糊食材要先醃（抓碼（麻））

整料或是經刀工處理成形的食材，上漿、掛糊前要醃。因為在正式烹調時，食材外層被糊漿包裹著，調味料的滋味很難滲到食材裡面，成菜後就會淡而無味。上漿、掛糊前醃，能使菜餚內外都具有滋味，並能去除異味。

68 麵衣（麵漿）酥脆製作的技巧

將低筋麵粉1杯、太白粉1大匙、油1大匙混合，也可加入蛋黃1個或卡士達粉（custard powder）1大匙，可讓麵衣炸後顏色較金黃。再加入1杯水混合均勻，靜置30分鐘以上。待麵漿表面呈現光滑無氣泡狀，此時再使用，可確保材料容易均勻沾滿、厚薄一致，而且炸後的麵衣可飽滿無凹陷。若一做好麵衣就使用，容易發生難以沾均勻的情況，反而炸後會有凹凸不平，膨脹不足的現象。






69 肉片沾裹麵衣（麵漿）用竹籤最好

肉片沾裹麵衣（麵漿）以竹籤最方便，與肉的接觸面積最小，可均勻沾上，用筷子則有死角，夾住肉片的部分會沾不到麵衣，或將麵衣夾落的現象。



70 啤酒調麵糊可增加鮮嫩

炒肉絲或肉片，可用澱粉（麵粉、太白粉）加啤酒調成糊，將肉絲、肉片沾少量麵糊掛漿後再入鍋，口感會格外鮮嫩。

71 啤酒醃肉去腥

烹調豬肉、排骨等菜餚時，以啤酒醃漬肉10分鐘左右，再用清水沖洗後烹調，可除去腥味和異味。

72 肉類基本醃料

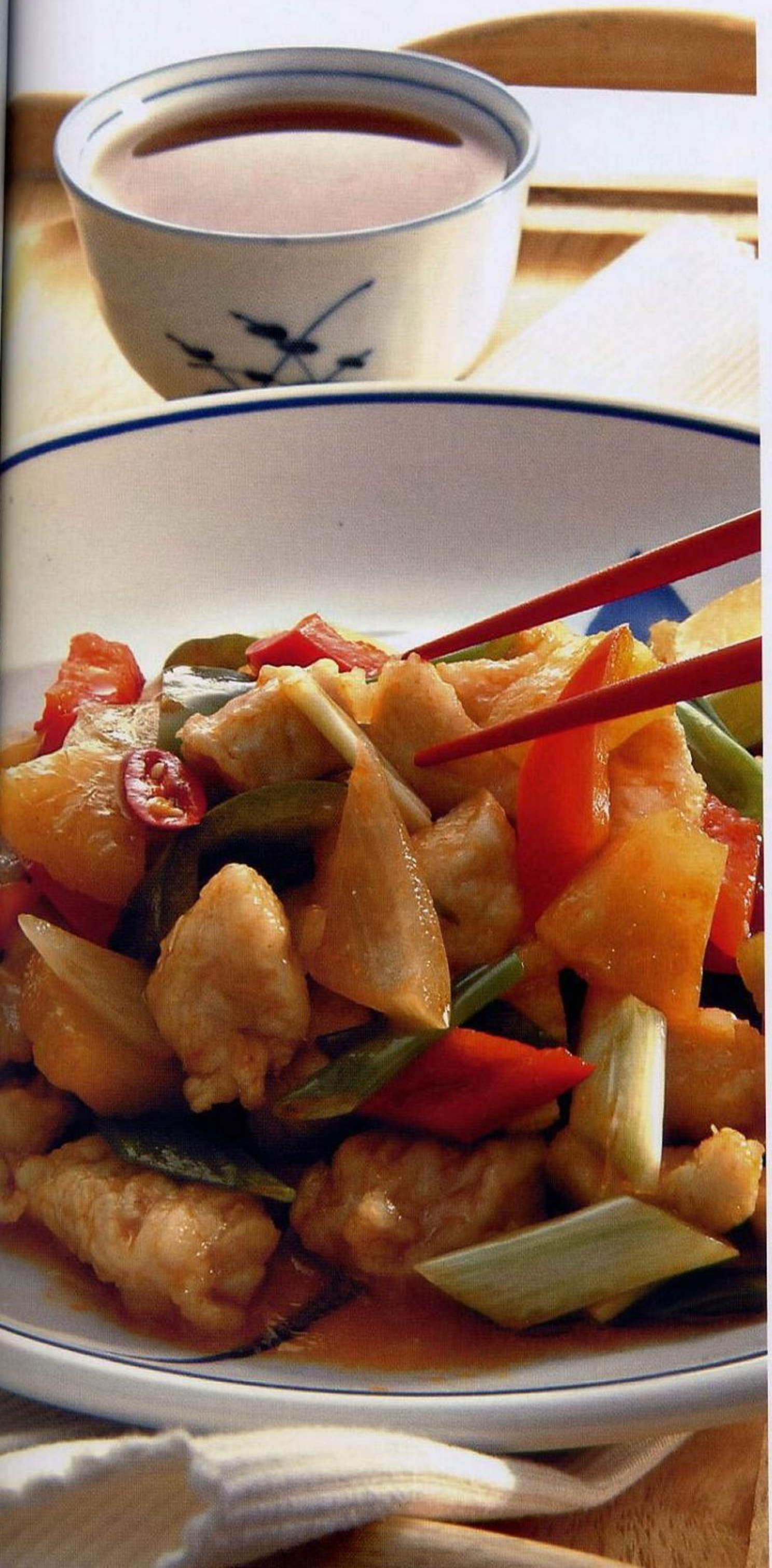
以300克的肉料為基準：鹽1/4茶匙、酒1大匙、太白粉1大匙，與肉料拌勻，醃約15分鐘。入鍋汆燙或過油前再加入3大匙的沙拉油拌勻，可避免受熱後沾黏成一團，且成品也會較為滑嫩、好口感。











運用菜餚 糖醋里肌

材料：

里肌肉丁.....225克
青椒.....1/4個
紅椒.....1/4個
鳳梨.....1片
洋蔥.....1/8個
沙拉油.....些許

醃料：

鹽.....1/4茶匙
太白粉.....1茶匙
酒.....1茶匙

調味料：

A 糖.....1大匙
　醋.....1大匙
　蕃茄醬.....1又1/2大匙
　水.....4大匙
B 太白粉水.....些許

作法：

❶ 里肌肉切丁塊狀後用醃料拌勻後，用溫油過油備用；所有菜料皆切片
❷ 熱鍋入油3大匙，將洋蔥炒香，才加入調味料A與肉丁、青椒、紅椒炒勻至汁開加入鳳梨片
❸ 並用太白粉水勾薄芡後，熄火盛出

TIPS

糖醋汁的最簡單配法是糖：醋：蕃茄醬：水→1:1:1:3，水是前三項材料的總合即可。但若要鮮色則可將番茄醬比例改成1：5即可。

73 牛肉片滑嫩口感的醃料



以300克的肉料為基準：鹽1/4茶匙、酒1大匙、太白粉1大匙，與肉料拌勻，再加入蛋白1個拌勻，醃約15分鐘。入鍋汆燙或過油前再加入3大匙的沙拉油拌勻，可避免受熱後沾黏成一團，且成品也會較為滑嫩好口感。





74 牛排滑嫩口感的醃料

以300克的肉料為基準：嫩精1茶匙、酒1大匙，與肉料充分拌勻，醃約15分鐘，即可進行烹調。



75 嫩精（木瓜精）使肉質鮮嫩

牛或豬肉片、絲，以嫩精（每150公克肉加3公克嫩肉粉）和水（約50公克）攪拌至水完全被肉吸收，加入少許澱粉、油拌勻，放進冰箱冷藏20分鐘，再經過滑油備用。以「嫩精」又稱「木瓜精」醃漬的肉質，口感鮮嫩；嫩精主要含有從木瓜提取出來的木瓜精，具有專一性，能夠將結締組織的膠原蛋白質水解成明膠，提高肌肉嫩度。

76 醃肉時要加點砂糖

醃肉時，除加鹽和其他調味料之外，可加入適量砂糖。糖能夠改善成品滋味，緩衝鹹味，增加肉品特有的鮮味；也能夠促進膠原蛋白膨脹，使肉質柔軟汁美，增加鮮嫩美味口感。在醃漬過程裡，糖汁有抗氧化性，能夠防止肉品褪色。砂糖可以達到保鮮和保色作用。糖汁具有滲透，與鹽配合得好，並可阻止微生物生長，以增加醃肉的防腐性。

運用菜餚 粉蒸紅肉

材料：

小排骨.....600克（1斤）
蒸肉粉.....2盒
紅心地瓜.....1條

醃料：

醬油.....1大匙
蒜.....2瓣切末
薑.....1片切末
紅辣椒.....1支切末
砂糖.....2茶匙
酒.....2大匙
白胡椒粉.....1/2茶匙
甜麵醬.....1大匙
辣豆瓣醬.....1大匙
香油.....1茶匙

作法：

❶小排骨洗淨，將醃料調勻，再置入排骨浸醃約15分鐘後，再拌入適量的蒸肉粉
❷將沾有蒸肉粉的排骨排列在碗內，底部鋪上切塊的地瓜，淋入1杯水，外鍋加3杯水，用大火蒸約30分鐘，待肉爛即可

TIPS

※蒸肉粉的大小盒不一，請依各人口味酌量使用。
※地瓜、芋頭都是常用的墊底菜料。

77 醃肉時間要多久？

醃製肉料不宜超過30分鐘以上，通常在烹調前30分鐘來調拌醃製過程是最適宜。例如，醃豬排時，若將豬排拍薄去醃製，則可隨醃隨炸。牛肉則在醃製過程中加酒去腥，需至少等上10分鐘，再料理時，風味會更好。

78 牛肉絲宜以小蘇打醃漬

牛肉絲上漿前，先加些蘇打粉（每250公克牛肉絲加2.5公克小蘇打粉）拌勻，醃漬約10分鐘；然後分多次加水（共加65公克），反覆拌勻，讓水充分滲入肉絲後，上漿，入溫油過油，再煸炒，成菜後的牛肉絲會非常滑嫩可口。

79 蛋白可使肉質滑嫩

醃肉時加入蛋白可使肉質變得更為滑嫩。尤其在牛肉片的表現更明顯。



80 絞肉再剁更可口

買回的絞肉，若要作餡料時，可再剁過，以增加調拌時的彈性與黏性。

81 絞肉餡打入水可更多汁

攪拌肉餡時可分次加入水，用力朝同方向攪拌，呈黏稠狀。如此肉餡可更為鮮嫩多汁，也可以蔥薑水代替水加入。





82 肉餡調拌順序

要先加鹽，並朝同一方向攪拌，攪拌至肉有黏性時，才可加其他調味料繼續拌勻。若要加水或高湯時，即俗稱「打水」時，要分次慢慢加入並伴隨攪拌的動作，確定每次加入的水或高湯已被肉吸收才可繼續加入，直到全部拌勻即可。

83 牛肉餡可加些油脂

通常因為牛肉脂肪不如豬肉多，因此建議若用牛肉作內餡時，可加些豬肉脂肪或油脂，如此牛肉內餡才會潤口。

84 各種食材上漿法

依食材質地選擇適當的上漿法後再過油烹調，是可使食材充分吸收漿液的水分，變得漲發飽滿，成品則是軟嫩適口。

上漿法有：

（1）直接上漿法，將蛋白、太白粉、水等分別放入食材內拌勻；這方法適用質地老韌、纖維較粗的食材，如牛肉。





（2）濕漿法：

先將蛋白、太白粉、水等案比例調勻後，再加入食材拌勻滲透；這方法適用質地細嫩、含水分多的細小食材，如肉片、雞絲等。

85 麵包粉輕鬆附著不沾鍋

可將麵包粉與麵粉以10：1的比例混合，再裹在食材上，如此可增加麵包粉與食材的附著度，入鍋炸前再輕拍去多餘的麵包粉，如此炸後不但食材酥脆飽滿，更不會脫落讓炸油變濁。







料理法
84 蒸的重點---為何要大火蒸？
應用菜餚---珍珠丸子
85 雞油宜用蒸法提取
86 帶皮的肉料在蒸的時候應將皮面朝下
應用菜餚---紅糟肉
87 炒的重點---如何減少油煙？
應用菜餚---辣子雞丁
88 炸的重點---油溫如何判斷？
89 肉類要趁熱抹上糖色
90 肉類如何正確沾粉？
91 肉類宜先汆燙再過油或料理
92 用「潤鍋」防沾
應用菜餚---宮保雞丁
93 過油食材宜分散入鍋
94 過油要以八分熟為標準
95 過油食材沾鍋和燒焦原因
96 過油時，食材燒焦的原因
97 水滑法降低菜餚的脂肪量
98 水滑法的要領
99 雞絲、魚片用120°C的油溫過油
100 富含蛋白質食材的過油法
101 煸白肉宜先過油再煸
應用菜餚---醬爆肉
102 煸炒肉絲宜過油後再炒
103 油炸肉皮應扎孔、皮朝下
應用菜餚---火空肉飯
104 蹄膀汆燙至五分熟再油炸
105 煮的重點---熬煮高湯
106 為何要撈除浮沫？
107 燉湯的大骨是否要敲碎？
應用菜餚---蒜頭雞湯
108 烹調白斬雞的技巧
應用菜餚---雞肉飯
109 煮白斬雞可在沸水中加食鹽
110 白斬雞熟後用冷的雞湯浸泡
111 烹調白切肉的要領
112 煮肉的技巧
應用菜餚---蒜泥白肉
113 製作肉皮凍的的技巧
114 攪拌肉餡或魚茸要同方向
115 肉餡比例是三肥七瘦
116 汆丸子的餡料重點
117 汆丸子的水溫技巧
118 燴的重點---勾芡的時機
應用菜餚---咕咾肉
119 紅燒、滷的重點---醬色製作
120 煎的重點---大火封住肉汁
應用菜餚---鐵板牛排
121 烤肉的技巧
122 烤肉的應注意順序
123 在烤爐裡放個盛水器皿
124 燻烤鵝、鴨表皮宜塗麥芽糖或蜂蜜
調味
125 羊肉去腥羶的調味重點
應用菜餚---羊肉炒空心菜
126 橘子皮（陳皮）去腥羶
127 羊肉蘸醬如何製作？
128 花椒水去腥羶
129 黃酒去腥增香
應用菜餚---紅酒燒羊排
130 炸肉丸子餡不宜放蔥、薑末
131 啤酒醃雞更可口
132 肉餡要按順序加調味料
133 肉末加砂糖更美味
應用菜餚---三絲丸子
134 蔥末要在臨用時再加入
應用菜餚---煎餃
135 汆燙丸子時，要掌握好火候
136 如何防止餃子餡泛水
137 火腿肉最好冷湯下鍋
138 啤酒使菜餚香而不膩
應用菜餚---香蒜樂蹄
139 燒煮牛肉要切大塊
應用菜餚---牛肉麵
140 炸豬排應先切厚片再拍薄
應用菜餚---香雞排
141 汆涮的肉薄
142 爆炒的肉厚
143 肉片以刀背拍打後味較鮮
144 全雞的刀工處理
應用菜餚---麻油雞麵線
145 雞腿和豬蹄膀的表皮宜留長
146 手工剁肉比機器絞肉味美
147 丸子肉餡的肥瘦搭配
應用菜餚---冬菜肉丸
148 剁肉餡時要掌握「細切粗剁」的原則
149 荸薺是肉餡絕配
應用菜餚---牛肉丸
150 結凍菜餚宜用抖刀法
151 切熟肉的技巧
應用菜餚---燻鵝
152 雞、鴨肉的切法
153 肉類水煮後應立即烹調
154 煮牛肉加醋可加速熟爛
155 可樂、啤酒煮牛肉容易軟爛
156 內餡裡的肥瘦肉的比例
157 肉排的熟度（doneness）
158 烹調前汆燙的重要
應用菜餚---馬蹄百合瘦肉湯
159 什麼是過油？
160 過油操作技巧
應用菜餚---麻辣雞丁
161 如何判斷油炸食物熟透與否？

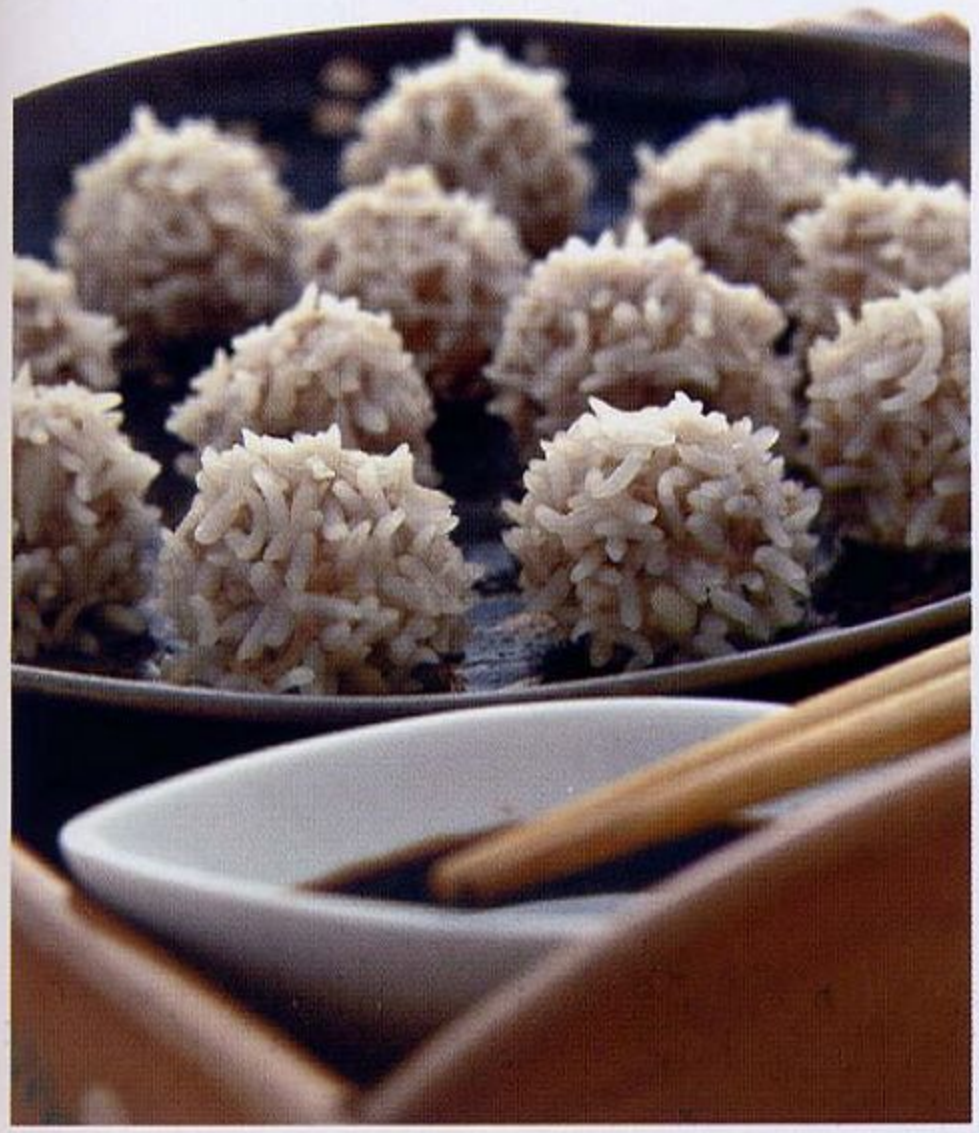
Part 3 美味料理

86 蒸的重點---為何要大火蒸？

水以鍋子的七分滿為原則、要用大火，水滾後再放入食材蒸，並開始計時。待食材8分熟後，要把鍋蓋斜開蓋，以免水蒸汽無法順利排出而讓菜餚的水份過多。







運用菜餚 珍珠丸子

材料：

豬絞肉 450克
豆腐.....1/4塊
長糯米 300克
蔥 1支
薑 2片

調味料：

醬油 1茶匙
鹽.....1/2茶匙
糖.....1/2茶匙
白胡椒粉 1/2茶匙
太白粉.....1茶匙

作法：

❶糯米洗淨泡水
❷絞肉加入醬油、酒、蔥、薑、水後拌勻
❸再加入豆腐與太白粉順時針方向，打至有黏性
❹將有黏性的絞肉做成小肉丸滾上泡水後的長糯米，上蒸鍋大火蒸約20分鐘即可

TIPS

用長糯米做珍珠丸子，米飯Q又可口，要加速熟成可用熱水來浸泡糯米。

87 雞油宜用蒸法提取

雞脂肪的結締組織少，較柔嫩，熔點低，易於熔化，所以用蒸法取油為佳。蒸的溫度均勻，出油快，油脂色澤金黃，香濃明亮，鮮美醇正，無其他雜質（若以油炸方式，易因油溫過高而使雞油變質）。

88 帶皮的肉料在蒸的時候應將皮面朝下

蒸肉時，例如：方肉、蹄膀、扣肉等，必須將皮面朝下擺入碗內，使皮面較易鬆軟、酥爛、色澤紅亮，而且在裝盤時，更便於扣盤，成菜的形整齊而美觀。否則皮面朝上時，肉質會乾而收縮，調味料不易滲入內部，成菜會不夠入味、也不易扣盤。



運用菜餚 紅糟肉

材料：

帶皮五花肉....1200克

醃料：

麻油.....2大匙
薑片.....4片
紅糟.....1杯
水.....1大匙
酒.....3大匙
醬油.....2大匙
糖.....2大匙

作法：

❶ 帶皮五花肉切寬2公分長條狀，去毛洗淨備用
❷ 乾鍋後加入麻油，薑片爆香加入紅糟等其他調味料拌勻即可盛入深鍋
❸ 把肉條放入炒香紅槽的深鍋內，均勻沾上紅糟後，深鍋覆上保鮮膜放冰箱冷藏，隔天攪動一次，至少醃上3~7天
❹ 食用前取出，放在鋪有鋁箔紙的蒸盤上，淋上一些紅糟料，大火蒸12分，肉熟即可切片排盤食用

TIPS

※近來紅糟系列的肉食品越受歡迎，不論牛肉，雞腿，皆可以用這種做法，也相當受歡迎，尤其客家朋友利用紅糟來儲存肉類，待宴客時再取出烹調，是客家菜獨特料理之一。
※若不喜歡紅糟的鹹或酒味，可將酒去除不用，或再加一些糖即可。

89 炒的重點--如何減少油煙？

冷油時就先加入辛香料，主要食材要先汆燙再加入鍋內拌炒，如此較健康無油煙，也可降低炒油的使用量。調味的時候也請先加糖再放鹽，食材較不會先吸收了鹽份，而產生重鹹的狀況。











運用菜餚 辣子雞丁

材料：

雞胸肉.....1付
辣椒.....2支
蔥.....1支
蒜.....3瓣
青椒.....1/4個
沙拉油.....些許

醃料：

酒.....1大匙
太白粉.....1大匙
鹽.....1/4茶匙

調味料：

A 豆瓣醬.....1大匙
辣椒醬.....1大匙
糖.....1大匙
水.....1杯
酒.....1大匙
B 太白粉水.....些許



作法：

❶ 雞胸肉切丁塊狀用醃料拌均後用溫油過油備用；辣椒、蔥斜切；蒜拍碎；青椒切片
❷ 熱鍋入油3大匙，將蔥、蒜炒香才加入調味料A與雞丁、辣椒、青椒炒勻至汁開，再用太白粉水勾薄芡後即可盛出

90 炸的重點---油溫如何判斷？

1. 半新半舊油：

炸油最好使用半新半舊油，以新油：用過的油＝1：1的比例，炸出成品顏色較容易金黃、均勻。





2. 油溫的判斷可用竹筷子測試：

120°C時插入的竹筷子，可由鍋底與筷子的底接觸處冒出一些些小小的泡泡；150°C時插入的竹筷子，可由鍋底與筷子的邊緣處，冒出連續小小的泡泡；180°C插入的竹筷子，可由鍋底與筷子到油面接觸處，都冒出許多小小的泡泡。







3. 各種油溫的應用：

120°C適合肉絲類的過油；150°C適合肉片或丁塊類的過油；180°C適合蔬菜類炸酥用。

4. 什麼搶酥（逼油）？

油溫約180°C以上，適合肉塊（排）等酥炸，把在150°C炸肉時所含的油，在此高溫下炸約60秒後，可把含油逼出，肉質表面會酥脆可口，這就是“搶酥”。







91 肉類要趁熱抹上糖色

肉類經水煮之後，皮層組織具有一定的溫度，能夠提高表皮對糖色的吸附能力，使糖色易於沾掛抹均且牢固。肉皮表面經過水煮之後，膠原蛋白質水解產生明膠，在加熱時具有黏度，趁熱抹糖色均勻而且容易上色，炸製時候糖色不易脫落，著色力強，成品的色澤更顯得紅潤，鮮豔美觀。

肉類抹勻糖色後，應吊起晾乾後再炸製或燒烤。因為，當食材表面水分風乾或減少後，糖色的黏度增加，能牢固地附著在食材表皮上，油炸時較不易脫色。成品紅潤光亮，色澤均勻，並能保持油脂潔淨。反之，則達不到上述效果。

92 肉類如何正確沾粉？

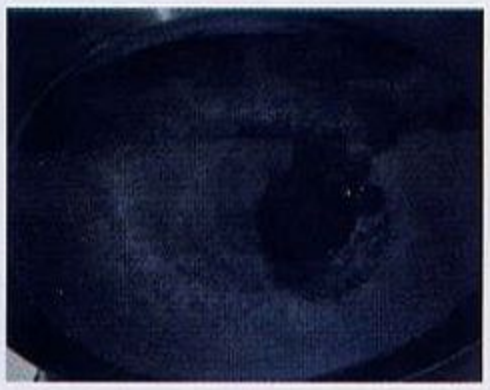
醃好的肉輕輕裹層麵粉，再放到蛋液中沾一下取出，再沾一次麵包粉即可，入鍋油炸前輕拍表面，可把多餘粉料拍除，再下油鍋炸，表面上色就會更均勻。






93 肉類宜先汆燙再過油或料理

肉類經過刀工後，在加熱烹調的過程中，血水會分泌出來而使肉汁產生浮沫並帶腥味，因此，肉類在料理前宜先汆燙，以便除去食材的腥膻味與血污；在過油時，也能防止食材對油脂的污染，保持油脂潔淨；並使菜餚清爽利滑，形態固定，不互相沾黏；並可縮短烹調時間，提高菜餚品質。在鍋底冒小泡泡的70°C時將肉放入，待變白浮起時，即可撈起泡冷水備用。



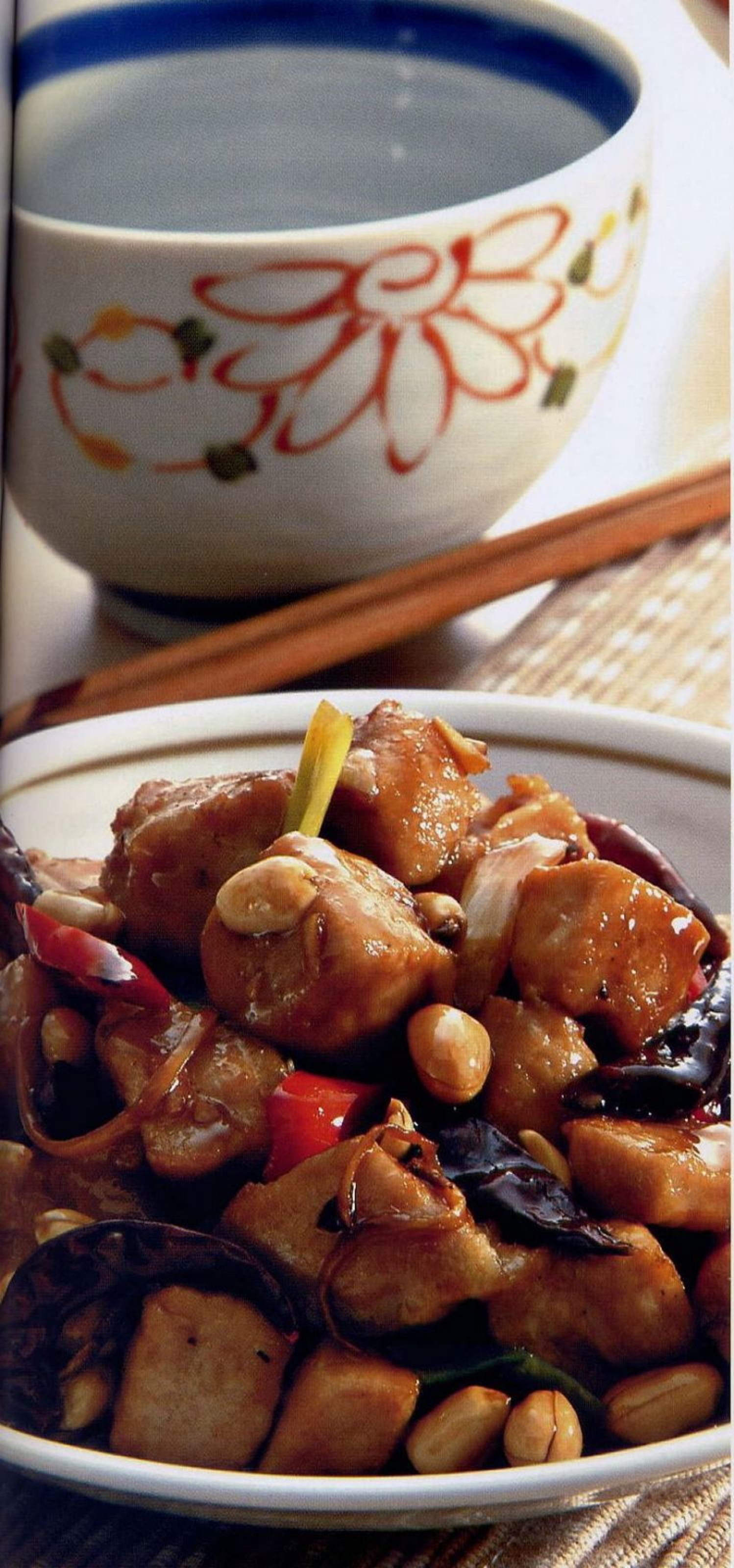



94 用「潤鍋」防沾

所謂「潤鍋」，即指：食材入鍋過油前，先將淨鍋均勻受熱，待鍋底燒熱，冒出輕煙時，注入適量冷油，並滑動鍋子讓油均勻沾上鍋內，待油溫約30～40°C時，再將油倒出，這個步驟可讓鍋子先吸入一些油份，可防止沾鍋。





運用菜餚 宮保雞丁

材料：

雞胸肉 1付
乾辣椒 6支
蒜.....5瓣
辣椒.....1支
薑.....2片
蔥.....1支
脫皮花生仁 2大匙
沙拉油.....2大匙
香油 1大匙

醃料：

酒 1大匙
太白粉 1大匙
鹽 1/4茶匙

調味料：

A 花椒粒.....1茶匙
B 醬油 1茶匙
素蠔油.....2茶匙
糖.....1茶匙
烏醋 1茶匙
酒.....1大匙
C 太白粉水 .....些許

作法：

❶ 雞胸肉切丁塊狀用醃料拌均後用溫油過油備用；乾辣椒切段；蒜拍碎；蔥、辣椒斜切；薑切絲
❷ 熱鍋入材料與花椒粒炒至褐色，取出花椒粒不用，再將乾辣椒等辛香料加入炒香，才加入調味料B與雞丁炒香，再用太白粉水勾薄芡，熄火盛出
❸ 盛盤時加入脫皮花生即可

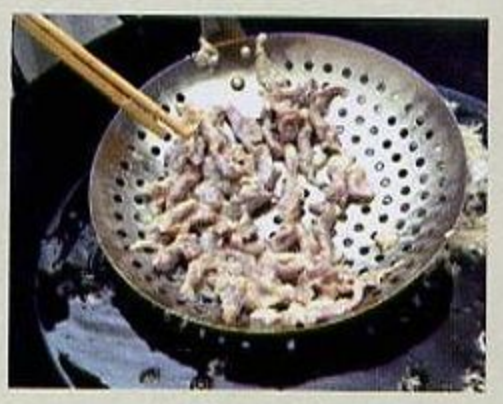
TIPS

宮保的調味少不了“烏醋”來增加風味！

95 過油食材宜分散入鍋

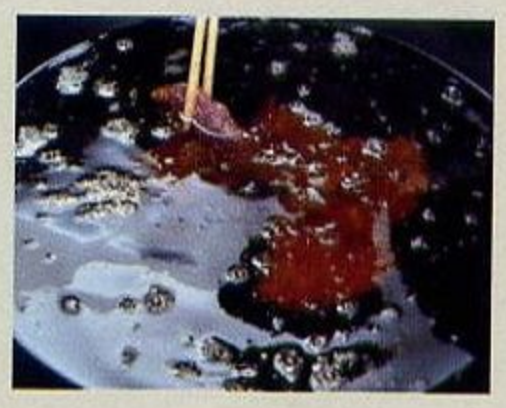
過油的食材經上漿或掛糊處理後，外表沾有濃稠的漿、糊。過油時除調漿、調糊時要加點油外，還需視食材多寡和油溫高低，逐漸分散下鍋，使菜餚絲、丁、條、片分開，受熱均勻，清爽俐落，形狀整齊。如果同時下鍋，食材互相沾黏成團，會造成受熱不勻，形狀不整齊，不僅影響菜餚形狀和色澤，還會造成生熟不均現象。



96 過油要以八分熟為標準

八分熟就是將食材加熱至接近成熟的狀態。食材經過油後，需再進行烹調，如果熟透，烹調成菜時，質地會變得過硬或酥爛，散碎不成形，顏色變暗，失去鮮味。相反的，過油如達不到八分熟程度，烹調時，造成色澤不豔、留有異味，影響成菜品質。所以，過油要以八分熟為標準，以便再烹調。




97 過油食材沾鍋和燒焦原因

食材沾黏鍋底的主要原因：

1. 鍋不乾淨、不滑潤
2. 沒有採「熱鍋溫油法」
3. 食材上漿過濃，沒有分散入鍋，造成塊狀，沉入鍋底而沾鍋
4. 油與食材比例不當，油少料多，沒有及時迅速推散滑開

98 過油時，食材燒焦的原因

1. 上漿方法不當而脫漿
2. 油溫過高、加熱時間過長
3. 料少、油多，受熱過快...等

99 水滑法降低菜餚的脂肪量

以水代替油進行滑製，稱為水滑法。水滑法能降低菜餚的脂肪量，又能符合油滑法的基本要求，只要操作得當，效果相當於油滑法。

100 水滑法的要領

當水煮沸後，轉小火，使水維持在微沸狀態，將醃勻的肉料加3匙沙拉油在拌勻，均勻地撒入鍋內，投入後用筷子迅速攪拌，以防互相沾黏。然後，待肉料煮至表面反白（即八分熟）後撈起，用冷水漂涼後撈出。因為突然遇冷，肉料表面的糊漿凝固，呈滑嫩狀態。適用於各種葷菜、半葷菜、涼拌菜等，例如：炒肉絲、榨菜肉絲湯等。






101 雞絲、魚片用120℃的油溫過油

雞、魚的結締組織含量較少，雞絲、魚片質地非常鮮嫩，如果過油的溫度過高，會使食材的鮮味和水分受熱揮發，油滑雞絲、魚片時應用120℃的油溫，以保持食材的潔白色澤，並防止斷絲破碎，成菜滑嫩爽口，營養豐富，形狀整齊美觀，風味絕佳。

102 煸白肉宜先過油再煸

煸白肉選用的食材是硬軟五花肉，脂肥肉厚，脂肪較多。烹調前，先過油再煸，能除去部分脂肪，減輕油膩感。過油時，肉表面蛋白質遇熱變軟凝固，孔隙閉合。煸炒時，肉部的脂肪不再外溢，所以，成菜入味又軟嫩，且肥而不膩。

103 富含蛋白質食材的過油法

肉料裡的大部分蛋白質經50～70℃烹調後，即會因為熱力作用，破壞原來特定的空間結構，而形成無規則的伸展肽鏈，稱為「蛋白質變性」。促使蛋白質水解，便於機體內吸收利用。人體只能吸收利用變性蛋質。油滑含蛋質豐富的食材時，油滑含蛋白質豐富的食材時，油溫80℃左右，就可以使蛋白質變性，便於人體消化吸收。如果過油的油溫超過80℃，或過油時間較長，蛋白質會因脫水而變硬，失去鮮嫩。

運用菜餚 醬爆肉

材料：

五花肉.....225克
五香豆乾.....1塊
蒜苗.....1支
辣椒.....1支
蒜.....3瓣
沙拉油.....些許

醃料：

太白粉.....1大匙
酒.....1茶匙
鹽.....1/4茶匙

調味料：

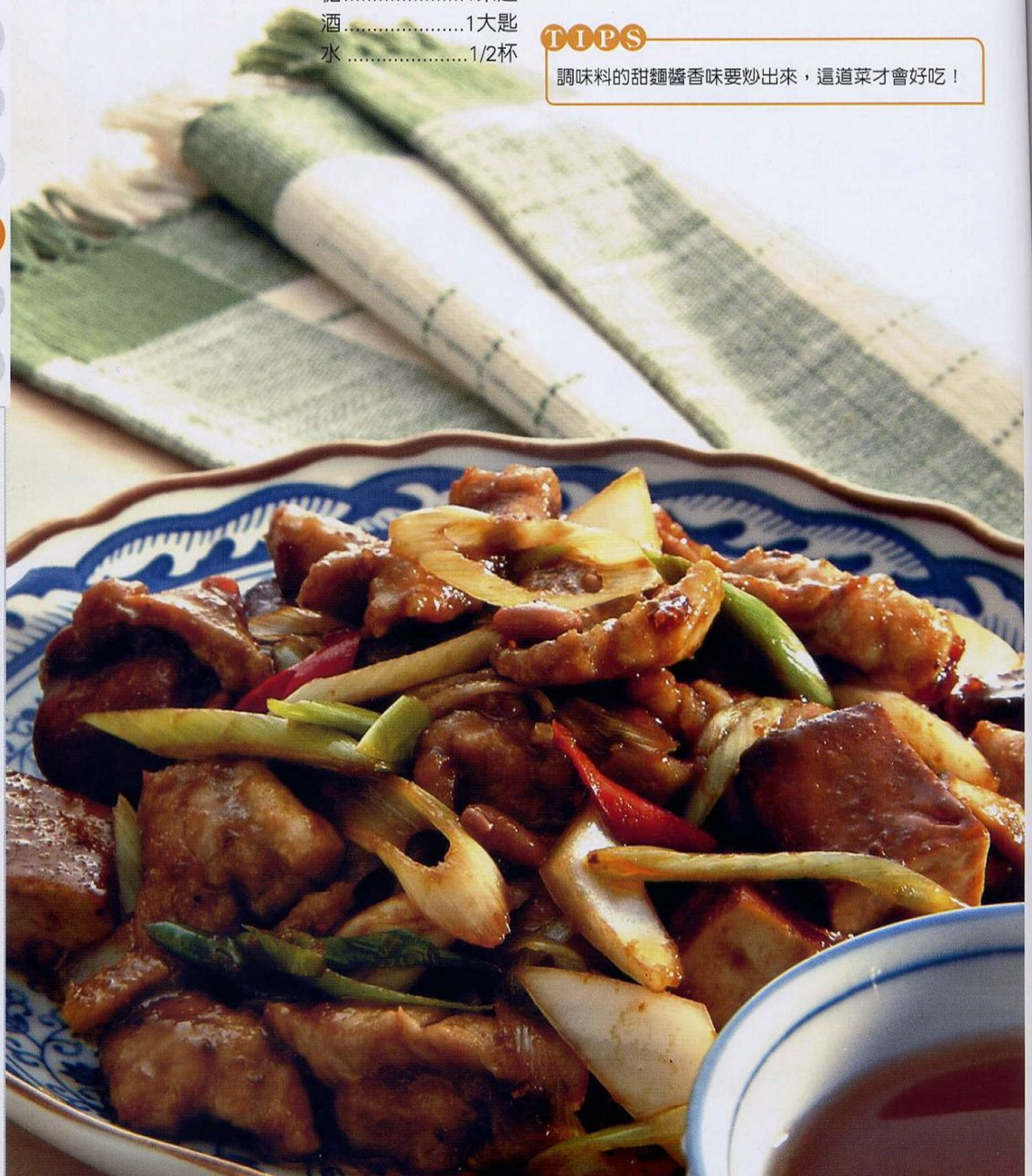
甜麵醬.....1大匙
糖.....1茶匙
酒.....1大匙
水.....1/2杯

作法：

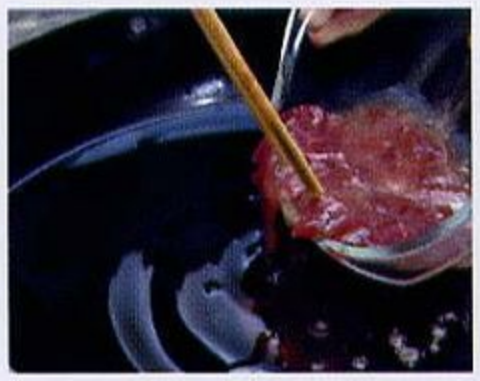
❶ 五花肉切2公分斜片用醃料拌勻後，用溫油過油備用；豆乾、蒜苗、辣椒斜切；蒜拍碎
❷ 熱鍋入油2大匙，將蒜苗、蒜、豆乾炒香，才加入調味料、辣椒、五花肉炒勻至汁開再不停翻炒至汁稍收乾，即可盛出

TIPS

調味料的甜麵醬香味要炒出來，這道菜才會好吃！



104 煸炒肉絲宜過油後再炒





肉絲含蛋白質豐富，質地鮮嫩，形狀細小。上漿後先用溫油滑炒，使肉絲的蛋白質變性凝固而收縮，表面澱粉糊化而成形，再進行煸炒時就不會炒碎，形狀整齊，清爽俐落。

105 油炸肉皮應扎孔、皮朝下



油炸肉皮，應將皮面用針紮些均勻的小孔，便於熱量傳到皮層內部，使皮內膠原蛋白質受熱，水解成明膠而溢出；同時還能除去部分脂肪，使菜餚肥而不膩；皮面扎上細孔，避免皮內受熱汽化而起泡，撐破外皮而脫落。肉皮主要由膠原蛋白質和彈性蛋白質所組成，組織緊密，韌性強，不易炸透。皮朝下入鍋油炸，能夠多受熱，達到鬆酥漲發、顏色均勻而肉質緊密。炸好後應立即過冷水，使表皮突然受冷收縮後形狀較美觀。



運用菜餚 焗肉飯

材料：

帶皮五花肉.....600克
蔥.....2支
薑.....4片
冰糖.....100克
醬油.....480克
酒.....120克
湯頭.....蓋過五花肉
滷包.....1包

作法：

❶將帶皮五花肉修整成寬約6~8公分的長方條，整條入油鍋炸至皮稍黃撈出，淋上醬油上色，再置入冰塊中冰鎮涼了，切成厚約1.5公分的豬肉片

❷取1陶鍋置入蔥段、薑片、冰糖、酒、湯頭與五花肉片，用慢火燉煮1小時，待五花肉片軟爛即可

❸盛一碗飯舖上30克的白菜魯或滷筍乾再置上五花肉片，淋上1大匙滷汁即可

TIPS

※滷筍乾可用滷焗肉的滷汁來滷筍乾即可。
※焗肉飯的焗肉也有朋友用“塊狀肉”來滷，肉質入口即化、肥而不膩是焗肉的極品作法。

106 蹄膀汆燙至五分熟再油炸

蹄膀肉質堅實，皮厚筋多，膠原蛋白質也多，油炸前，不妨用水煮至五分熟，讓筋和皮的膠原蛋白質充分吸水膨潤而分解成明膠，降低緊繃度，達到柔嫩爽滑效果。然後再用大火熱油油炸，遇高溫明膠裡水份會汽化溢出，明膠結構收縮起皺。這樣的成品肥而不膩，美味可口。如果蹄膀煮不到五分熟即油炸，油炸後不起皺，不夠美觀也不易沾裹調味料，並失去柔嫩爽滑的風味，反而成了濃黏膩口。









107 煮的重點---熬煮高湯

高湯材料需先汆燙洗淨，要在冷水時即入鍋，水開後有浮沫要撈除。清湯與濃湯的火力區分：高湯要熬成清湯，需在水滾後把火改小，隨時撈除浮沫，慢火煮上4~8小時即成；若要熬成濃湯，則可在水滾後維持中火熬煮，隨時撈除浮沫，煮至4小時，湯頭自然較濃郁，也因此有「奶湯」之稱。

108 為何要撈除浮沫？

浮沫多為肉面或骨骼表面的雜質或血水經加熱凝結而成，湯頭要純、濃郁、清澈而鮮美，都需要撈出浮沫，才能嚐到肉湯的美味。





109 燉湯的大骨是否要敲碎？

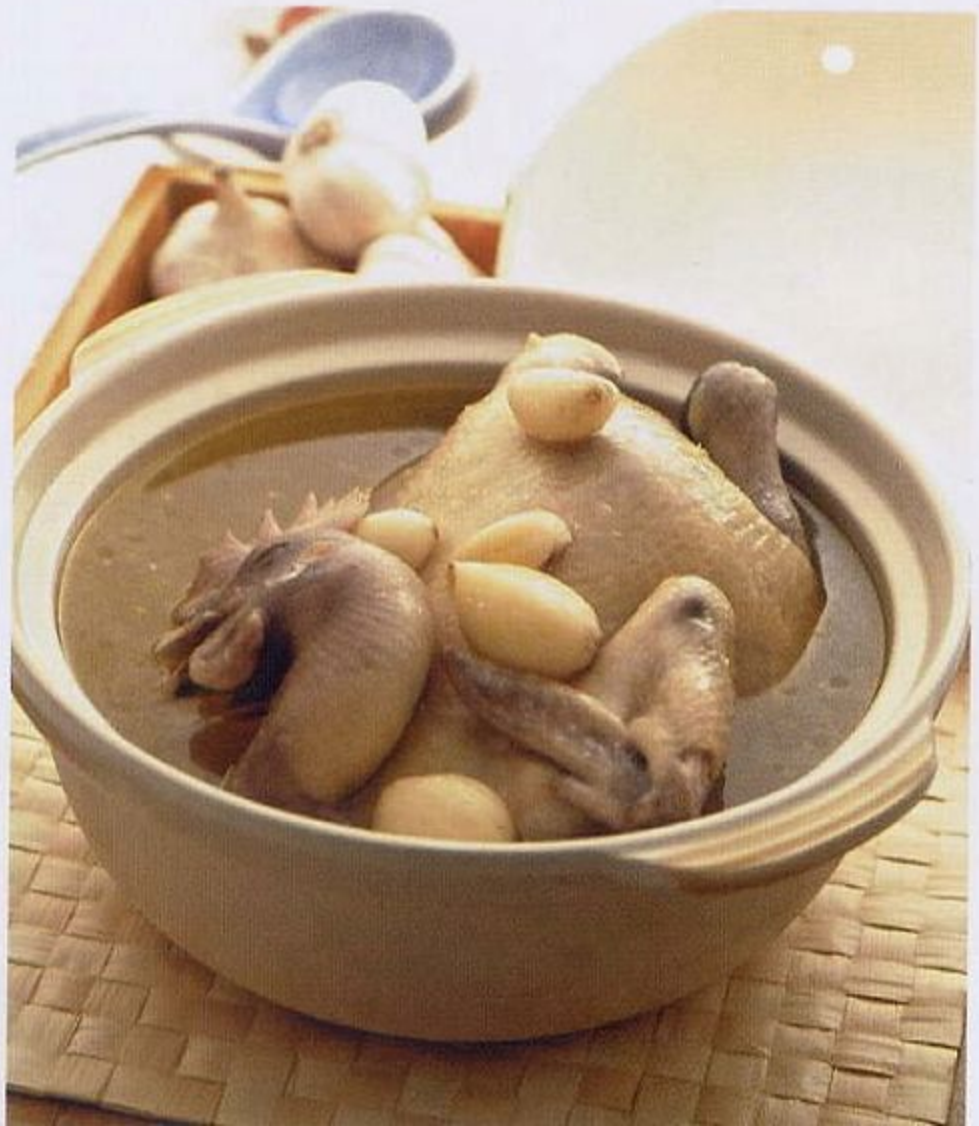
敲裂的大骨熬出的湯頭，因為骨質營養的重點在骨髓，經過敲碎後再用小火長時間燉煮，味道自然可以鮮美又具營養價值。





110 熬煮料理，鹽...等調味料為何要最後加？

鹽的鹹味容易附著在料理內，若在一開始就放，會讓肉質緊縮其中的鮮美滋味及營養成份就不容易釋出，緊縮的肉質再經熬煮，會讓肉變老口感不佳，最好是完成熬煮過程後再加鹽，不但可提味更可具有保鮮防腐的效果。



運用菜餚 蒜頭雞湯

材料：

雞....1隻（約1200克）
蒜粒.....225克
水.....（可蓋過雞）

調味料：

鹽.....1又1/2茶匙

作法：

❶ 將雞洗淨置於深鍋中
❷ 蒜粒洗淨一半置於雞身內，一半放在鍋中，加入水
❸ 燉約60分鐘，起鍋前以鹽調味即可

111 烹調白斬雞的技巧

白斬雞的烹調方法，應採用「浸煮」法，將水煮沸，直接將處理乾淨的雞加入，轉小火，保持湯微沸，將雞浸煮約20分（約光雞2斤）。放下雞時，是沸水下鍋後，隨即轉小火，保持在80～85℃之間，直至浸熟。因為雞肉含有較多的蛋白質（21.2%）和呈味含氮浸出物，如果冷水下鍋、沸水浸泡，會使蛋白質和呈味含氮浸出物溢出而溶於水，而失去鮮嫩味美；而且沸水會不斷衝擊雞肉的表皮，造成收縮破裂，影響外形美觀。



運用菜餚 雞肉飯

材料：

雞胸.....1個(600克)
鹽.....1茶匙
酒.....2大匙
蔥.....1支
薑.....2片
八角.....1顆
水.....蓋過雞胸
油蔥酥.....適量

作法：

❶ 將雞胸用鹽、酒、蔥、薑醃20分後，置入水中煮滾後改小火煮約15～20分，肉熟取出待涼撕成細絲

❷ 盛一碗飯表面置約30克雞肉絲，再淋上適量油蔥酥，排上2片醃黃瓜即可

TIPS

雞肉飯表面淋的油蔥酥要隨時保溫，因為雞肉絲是冷的，淋上溫熱的油蔥酥與雞肉絲飯拌合食用口感極佳。

112 煮白斬雞可在沸水中加食鹽

浸煮雞的沸水裡可在「浸煮」約10分鐘後才加入適量食鹽，可以增加肉質鮮美。但如果一開始煮雞時，就加入食鹽，會加速雞表皮的蛋白質變性凝固，使表皮孔隙密合，在表面形成保護膜，不利於熱滲透，會使雞浸得太老；也不利於含氮浸出物的滲出，影響肉質鮮嫩味美。

113 白斬雞熟後用冷的雞湯浸泡

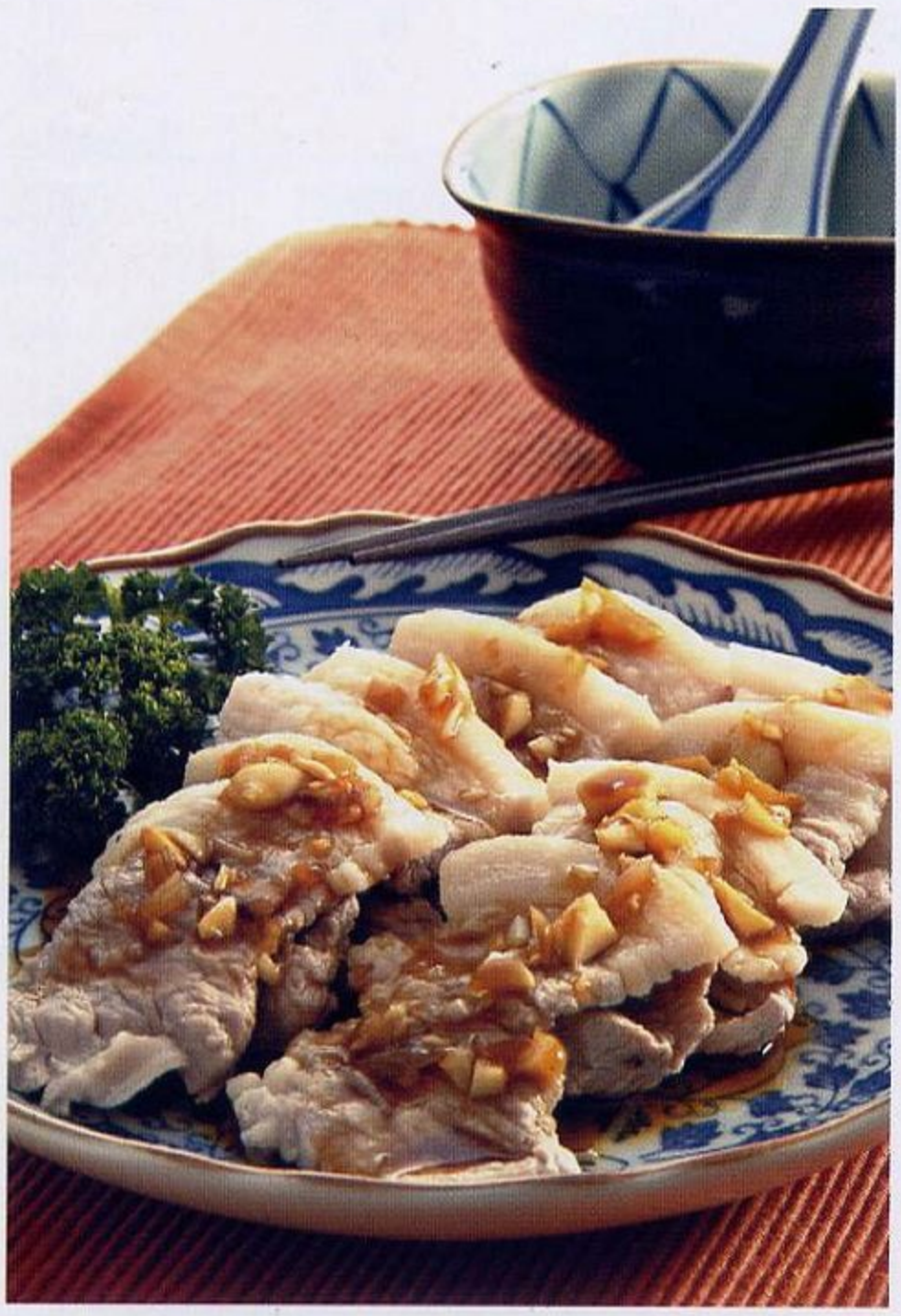
白斬雞是適合冷食的葷式菜餚。浸熟後，應用已冷的雞湯浸泡備用，使雞肉涼透，避免風乾變色；可使雞肉吸收水分和鮮味物質，質地更加鮮嫩。浸煮時，不可避免地會使雞肉的水分減少，呈味物質擴散到湯裡，煮熟後，再放入已冷的雞湯裡浸泡約30分鐘，浸泡時間愈長，雞肉愈鮮嫩美味。

114 烹調白切肉的要領

白切肉是以不加任何調味料的清水煮成，又稱白煮肉，食用時再佐以調味料，口感肥嫩。白煮肉鮮嫩的原因是，用沸水下鍋，用微火沸水浸熟。因為肉表面蛋白質驟然受高溫收縮變性凝固，孔隙密合，內部水分和呈味物不會大量流出，較能保持食材本身營養成分和風味。

115 煮肉的技巧

煮肉時，肉塊宜大不宜小，如果肉塊過小，與水接觸面積增大，蛋白質、脂肪、呈鮮味物質以及可溶性營養成分會逐步擴散到水內，使鮮味和營養價值大減；肉塊切得大些，與水接觸面積小，肉的水分、營養成分、呈味物質擴散到水中的機會減少，所以較鮮嫩味美。肉塊不能煮得過於酥爛，以能戳動肉皮為準。否則，會造成皮肉分離，不利於切製成形。



運用菜餚 蒜泥白肉

材料：

五花肉塊.....300克
蔥段.....1支
薑.....2片
蒜.....6瓣
香菜.....些許

調味料：

A 酒.....1大匙
B 素蠔油.....1大匙
醬油.....1大匙
糖.....1大匙
香油.....1茶匙
酒.....1大匙
水.....1大匙

作法：

❶ 五花肉整塊去皮洗淨，加蔥段、薑片及酒1大匙，小火煮50分鐘肉熟
❷ 五花肉熟取出切薄片排盤；將調味料B與蒜末煮開熄火加入香菜末，淋在五花肉上即可

TIPS

摒除一般蒜泥白肉用蒸的做法；嘗試用煮的方式，淋上蒜泥汁，嗯，不錯喲！

116 製作肉皮凍的的技巧

將豬皮洗淨，用沸水汆燙後，刮淨肉皮上的肥肉與毛，然後用蒸籠蒸，把蒸軟後的肉皮，切成小塊，放入調理機內，加適量的水，攪拌成乳白膠糊液體；再倒回鍋內，加適量米酒、薑末、蔥末、鹽、糖、水（蓋過豬皮），煮沸後倒入容器內，自然冷即成膠凍狀。食用時，切成片，依各人喜好，選用各種調味料拌食。



117 攪拌肉餡或魚茸要同方向



製作肉丸子或魚丸，首先要將肉餡或魚茸經過攪拌，破壞蛋白質原有的空間結構，使蛋白質從溶膠狀態轉變為凝膠狀態。當蛋白質處在凝膠狀態時，才可吸收大量水分，使丸子和內餡細嫩。所以，要製成味美鮮嫩的丸子或包餡食品，技巧在於充分攪拌，使餡料所含蛋白質都處在凝膠體狀態。而且攪拌只有能順著同方向，使力量能集中，破壞蛋白質原有特定的空間結構，凝膠體方可形成；否則反向力的作用而破壞膠凝狀態結構，不僅水吸不進去，反而溢出水分（因為破壞了水與蛋白質的結合力），造成餡或茸泥變稀。

118 肉餡比例是三肥七瘦



製作肉餡時，肥瘦搭配比例非常重要，調配不適當，就很難達到品質要求。全是瘦肉或瘦肉過多的肉餡容易呈現乾、老、硬，滋味欠佳，質感不好。因為，肥肉的脂肪具有滋潤作用；同時，油脂是呈味、呈香物質的溶劑，本身能吸收呈香味物質，具有散發香味作用。但是，如果肥肉過多，肉餡過於油膩，加熱時脂肪易溶化，肉餡會鬆散變形，外表也不光滑。建議以三肥七瘦的比例調配肉餡最佳，煮熟後軟嫩鮮香。

119 汆丸子的餡料重點





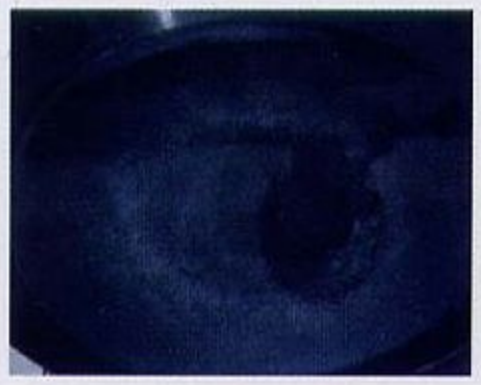
汆製味鮮爽口、滑嫩不膩的丸子，應掌握下列要領：

以肥三、瘦七的比例調配肉餡。

加入適量食鹽。增加蛋白質持水性，以突出丸子飽滿滑嫩的特點。

加入適量太白粉。太白粉具有較強的吸濕性，能吸收水分形成澱粉溶膠，加熱後，可糊化生成黏膠狀的糊化澱粉。攪打肉餡時，加入水分後，再加入適量太白粉，其目的就是利用其吸水作用。當丸子汆入鍋，溫度升高，太白粉開始糊化，將向外溢出的水分緊緊吸附成黏膠狀，使丸子飽滿滑嫩。但是太白粉不宜多加，太白粉多了丸子易老，同時也影響口感。

120 汆丸子的水溫技巧



以70°C的水溫（水面光亮清淨，但在鍋底與邊可見水珠呈現時）汆丸子最好，用湯匙沾油撈取肉餡，入水中小火煮至丸子自然浮起即可撈入冷水中浸泡後，再做其他料理用。









121 燴的重點---勾芡的時機

燴炒的菜餚勾芡的時機非常重要，要等菜汁煮開時再下芡料入鍋，停約3秒再拌勻，如此燴汁才會光澤漂亮。





運用菜餚 咕咾肉



材料：

里肌肉.....225克
青椒.....1/4個
紅椒.....1/4個
鳳梨.....2片
洋蔥.....1/8個
蔥.....1支
辣椒.....1支
蒜.....2瓣
沙拉油.....些許

醃料：

鹽.....1/4茶匙
酒.....1大匙
太白粉.....1大匙
蛋黃.....1個

調味料：

A 糖.....2大匙
醋.....2大匙
蕃茄醬.....2大匙
水.....6大匙
B 太白粉水.....些許

作法：

❶ 里肌肉切丁塊狀用醃料拌勻後用溫油過油備用；青椒、紅椒、鳳梨、洋蔥皆切片；蔥、辣椒斜切；蒜拍碎

❷ 熱鍋入油3大匙將洋蔥、蔥、蒜炒香才加入調味料A與肉丁、辣椒、青椒、紅椒等炒均至汁開才加入鳳梨並用太白粉水勾芡後盛出

122 紅燒、滷的重點---醬色製作

一般家裡紅燒及滷製的菜餚顏色不似外售的漂亮，那是因為醬色的關係，市面上有售罐裝大份量的醬色但家庭用量少，自行製作較方便。以滷製1斤肉為例。糖與醬油以1：1各1杯的份量，先入乾鍋加少量油炒化，再加入1杯的水煮呈有光澤的深褐色，即為「醬色」，適合紅燒、滷肉用，待材料下鍋後，再加入蓋過食材的水即可進行滷的過程。










123 煎的重點---大火封住肉汁

鍋洗淨燒乾，再淋油滑鍋，肉片入鍋後用大火快速兩面翻煎，再改小火煎至喜好的熟度，如此可先封住肉汁，讓肉嫩爽口。





運用菜餚 鐵板牛排



材料：

牛排.....225克
洋蔥.....1/4個
綜合蔬果粒.....2大匙
蔥.....1支
辣椒.....1支
奶油.....3大匙

醃料：

酒.....1大匙
嫩精.....1/2茶匙

調味料：

A 素蠔油.....2茶匙
醬油.....1茶匙
糖.....1茶匙
酒.....2大匙
水.....2大匙
B奶油.....1大匙

作法：

❶ 將牛排用醃料拌醃備用；洋蔥切柳葉條；蔥、辣椒斜切
❷ 鐵板置爐上小火加熱中
❸ 熱鍋入奶油3大匙，並加入蔥、洋蔥炒香，才加入辣椒、綜合蔬果粒與調味料炒勻熄火
❹ 把奶油1大匙置鐵板上溶化後放入牛排兩面煎黃，即可將菜料淋在上面，熄火趁熱上桌食用

TIPS

牛排要好吃不老硬，在煎時，要大火熱鍋，迅速兩面煎黃，再加料後熄火用餘溫燜透牛排即可。

124 烤肉的技巧

因為烤製時溫度較高，肉類容易失去過多水分，變硬或焦黑，所以烤肉時，應掌握下列要求：未醃漬前，先將肉以開水汆燙，使肉吸收水分，烤出來的質感才會鬆軟。

125 烤肉的應注意順序

先烤熟一面後再翻面。不再翻來覆去，否則費時、費力，還不易熟透。

126 在烤爐裡放個盛水器皿

當水受熱蒸發會增加烤爐的溫度，使烤肉不焦黑、不變硬。

127 燒烤鵝、鴨表皮宜塗麥芽糖或蜂蜜

麥芽糖或蜂蜜甜味柔和、清香爽口，是傳統常用的甜味劑。燒烤鵝、鴨時，於表皮塗抹一層糖液後，藉由其中麥芽糖或蜂蜜的吸濕性，防止食材因燒烤而乾燥變硬；同時，糖液的糊精黏度較大，可以緊緊裹住食材的表面，經過燒烤後，發生糊化脫水形成硬殼，防止脂肪外溢，使菜餚的滋味更加濃郁，風味突出。

糖液不僅能使菜餚外表色澤美觀，同時麥芽糖與氨基酸在高溫下也可發生降解反應，產生呈香味物質，清除鵝、鴨的腥味，增加香味，使成品形成獨特的風味。

128 羊肉去腥羶的調味重點

因為造成羊肉腥羶味的成分是對熱的不穩定，容易被分解、破壞，所以當羊肉下鍋時，用少許食用油煎透，待水分烘乾後，再加米醋烘乾（醋的用量約肉的千分之一），然後再加各種調味料烹調，腥膻味即可消失。

129 橘子皮（陳皮）去腥羶

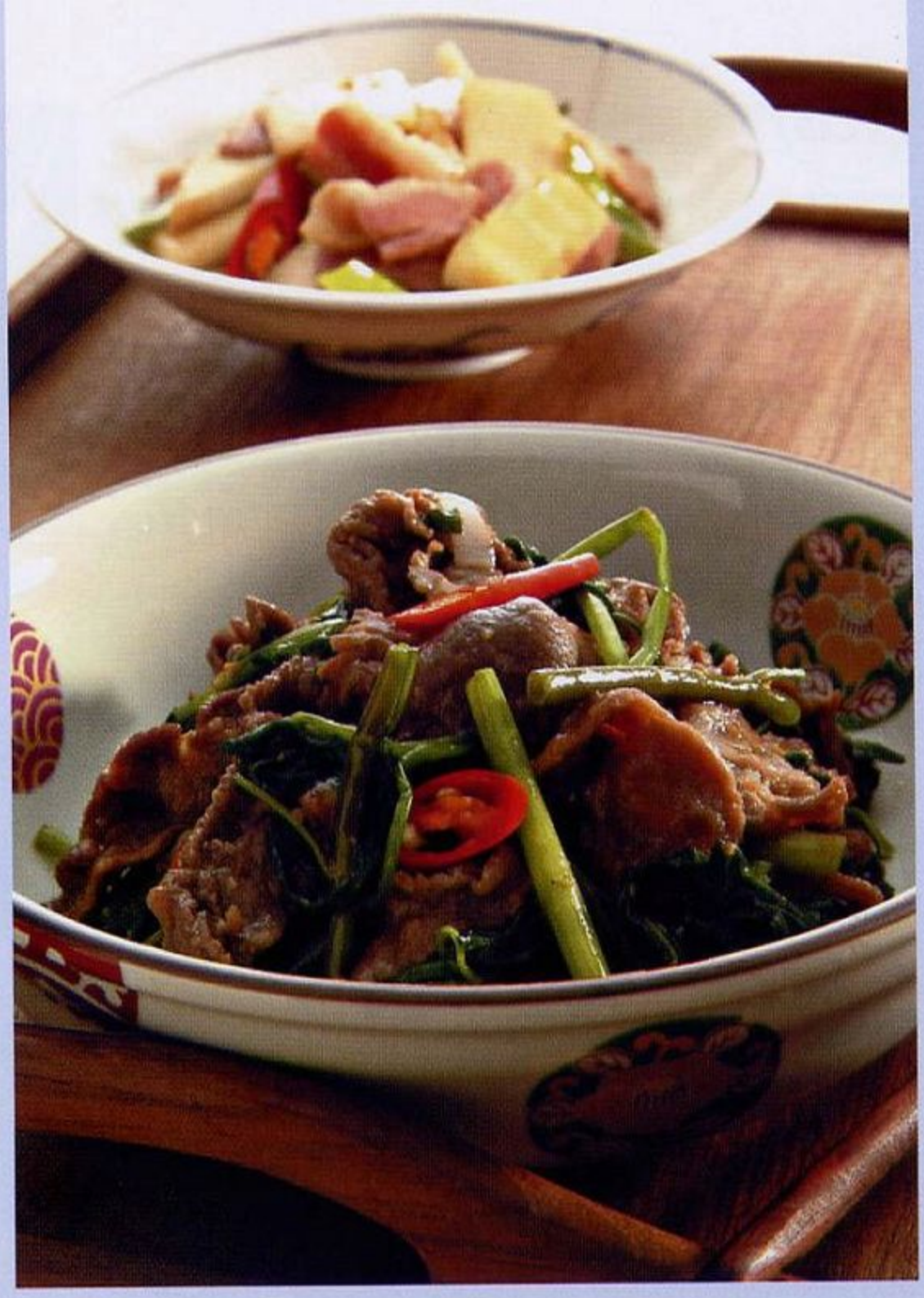
烹煮羊肉時，加少許橘子皮（陳皮），不但能去腥膻，還能使味道更鮮美。

130 羊肉蘸醬如何製作？

豆腐乳：芝麻醬以1：1/2的比例，再加溫開水調成湖狀即可。豆腐乳可蓋過羊肉的腥味，芝麻醬又有濃郁的香味，食用時可酌量加入蔥花會更美味。

131 花椒水去腥羶

取適量的花椒以沸水浸泡，冷卻後，濾除花椒，將切好的羊肉拌入花椒水裡，數分鐘後，即可加適量太白粉烹炒。這種方法能減少腥膻味，更適用於生炒或製作內餡。



運用菜餚 羊肉炒空心菜

材料：

羊肉.....225克
空心菜.....150克
蒜.....5瓣
辣椒.....2支
薑.....2片
沙拉油.....4大匙

醃料：

酒.....1大匙
太白粉.....1大匙
鹽.....1/4茶匙

調味料：

A 沙茶醬.....1大匙
素蠔油.....1茶匙
糖.....1茶匙
鹽.....1/4茶匙
酒.....2大匙
水.....2大匙
B 香油.....1/2茶匙

作法：

❶ 羊肉切片用醃料拌勻後用溫油過油備用；空心菜切段；蒜拍碎；辣椒斜切；薑切絲

❷ 熱鍋入油，將蒜、薑、空心菜炒勻，才加入調味料A、辣椒、羊肉片改大火快速翻炒至汁開，滴入香油熄火盛出

TIPS

進口的羊肉較有腥味；是因為在國外的羊都採放牧而也都是成羊（即大於一歲的羊）所以腥味重。

132 黃酒去腥增香

中菜烹調時，加入黃酒（或白酒：米酒、大麴酒）可除腥羶味、增添菜餚風味。西菜可加入紅、白葡萄酒去腥。造成肉腥羶味的物質是脂肪酸，經烹調會與酒醇發生化學反應，產生具有特殊香味的酯類，可以除腥羶、增香。

133 啤酒醃雞更可口

烹煮清蒸雞時，將雞以20～25%濃度的啤酒浸泡15～20分鐘，然後再蒸製，成品味醇正、鮮嫩可口。

134 炸肉丸子餡不宜放蔥、薑末

蔥、薑末放入餡料裡攪勻後，總會有部分蔥、薑末附在肉丸子表面。經高溫油炸後，表面的蔥、薑末會焦糊變味，出現很多黑斑點，影響外形美觀。

肉丸子餡裡的蔥，因鹽的作用，容易變味，使成品失去風味。所以，炸丸子的肉餡不宜放蔥、薑末。如果要除腥羶、提香，不妨加入適量蔥薑汁。

運用菜餚 紅酒燒羊排

材料：

羊排.....450克
新鮮香菇.....6朵
洋蔥.....1/2棵
九層塔.....些許

調味料：

A 紅酒.....1大匙
　鹽.....1/4茶匙
　太白粉.....1大匙
B 鹽.....1/2茶匙
　黑胡椒粒.....1茶匙
　紅酒.....1杯
　水.....2杯

作法：

❶ 羊排切4公分塊用調味A醃15分鐘，香菇切大片；洋蔥切絲；九層塔去梗取葉

❷ 用橄欖油2大匙把羊排炒呈白色，加入所有菜料（九層塔除外）炒軟後再加入調味B改小火燒煮至湯汁稍收，把九層塔加入拌勻盛盤

TIPS

通常大家都擔心羊肉的腥羶味，試試用紅酒去烹調羊肉，不腥反而鬆軟不膩口喲!!!



135 肉餡要按順序加調味料





攪拌肉餡時，加調味料的順序是影響肉餡品質的關鍵。正確地放調味料，能使肉餡味美多汁，攪拌前先把肉末用少量的水調開，均勻撒鹽，加入滷醬油、薑末，稍加攪拌，這個步驟的目的是便於定味，並增加鹽溶蛋白質的溶解度。順著同方向攪拌，破壞蛋白質原有的空間結構，使蛋白質從溶膠狀態轉變成凝膠。當蛋白質處在凝膠狀態時，吸收大量水分，可以使丸子細嫩、飽滿、滑爽。

136 肉末加砂糖更美味

其目的是為了加熱後使砂糖分解成呈味物質，增加肉餡美味。

137 蔥末要在臨用時再加入

攪拌肉末時，如果過早將蔥末加入肉餡中，因為鹽的作用，使酶失去活性，妨礙了這些化合物氧化分解，減少辛氣味，容易變質。尤其是當室溫較高時，還會發酸變臭，影響肉餡的品質，所以還是使用前再加入拌勻最好。





運用菜餚 三絲丸子

材料：

絞肉.....300克
蛋.....1個
筍絲.....1/4條
木耳絲.....1片
紅蘿蔔絲.....1/4條

調味料：

A 醬油.....1茶匙
蛋.....1個
太白粉.....2大匙
B 水.....1/2杯
鹽.....1/2小匙
糖.....1/2茶匙
香麻油.....1茶匙
太白粉.....1小匙
胡椒粉.....1/2茶匙

作法：

❶ 蛋打散，煎成蛋皮後切細絲
❷ 絞肉剁碎拌入調味料A分做成丸子，肉丸裹上蛋皮絲、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲，上蒸鍋蒸10分鐘，取出
❸ 調味料B煮開後淋在丸子上即可

TIPS

蒸出的丸子表面是否要淋汁，可依個人喜好來選擇。

138 汆燙丸子時，要掌握好火候



小火加熱，時間不宜過長，除去水面浮沫後，丸子浮起即起鍋為宜。否則，水分溢出過多，丸子變老，影響口感。



運用菜餚 煎餃

餃皮：

餃皮.....20～30張

菜料：

韭黃.....150克
香菇.....6片
蝦米.....1大匙
薑末.....1大匙

肉餡：

絞肉.....300克
鹽.....1/2茶匙
胡椒粉.....1/4茶匙
糖.....1/4茶匙
醬油.....1/2茶匙
酒.....1/2茶匙
蠔油.....1/2茶匙
水.....4大匙
香油.....1/2茶匙

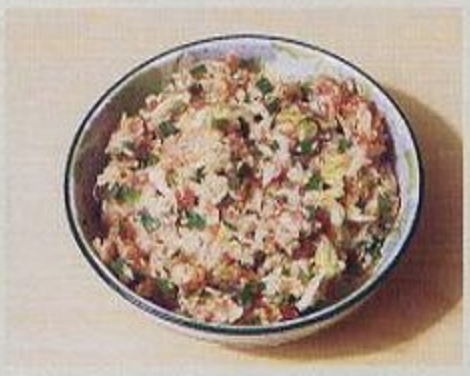
作法：

❶ 將肉料順向攪拌至黏性，再加所有菜料拌勻後備用
❷ 將餃皮包入餡料，包成半月型
❸ 平底鍋熱鍋後，加些油用小火翻煎至兩面金黃即可起鍋
❹ 調味沾料以蒜末醬油或個人喜愛的沾醬食用

TIPS

菜料若用高麗菜或大白菜要用一茶匙鹽拌抓後靜置3分鐘，再洗去鹽水並擰乾水分，此即為蔬菜脫水，可避免加入肉餡後滲水的情形。

139 如何防止餃子餡泛水



鹽有較高的滲透性，而蔬菜內汁液的濃度低於外部的鹽濃度，所以蔬菜內汁液即通過細胞膜向外滲透，使餃子菜餡泛水。將洗淨擰乾的蔬菜剁碎後用食用油（或香油）攪勻，再與已加過調味料的肉餡拌勻，餡就不易泛水。因為菜餡先拌上油後，被油膜包裹，避免與鹽接觸，水分不易向外滲透，可保持肉餡鮮嫩可口。

140 火腿肉最好冷湯下鍋

火腿肉纖維緊實、皮乾硬、水分少，通常作為配料，不宜乾炒、煎炸、乾炸和滑炒等。若採不適宜的烹調法，會使蛋白質脫水，口感變得乾澀。以火腿肉煮湯時，應以冷湯下鍋，才能使火腿鮮味發散出來。

141 可樂、啤酒使菜餚香而不膩

烹調含脂肪較多的肉類、魚類時，加少許可樂或啤酒，不僅能幫助脂肪溶解，還能發生酯化反應，產生具有芳香氣味的酯，使菜餚香而不膩。



運用菜餚 香蒜樂蹄

材料：

豬後腿.....1隻
蒜瓣.....225克

調味料：

可樂.....1瓶（600cc）
素蠔油.....1/2杯

TIPS

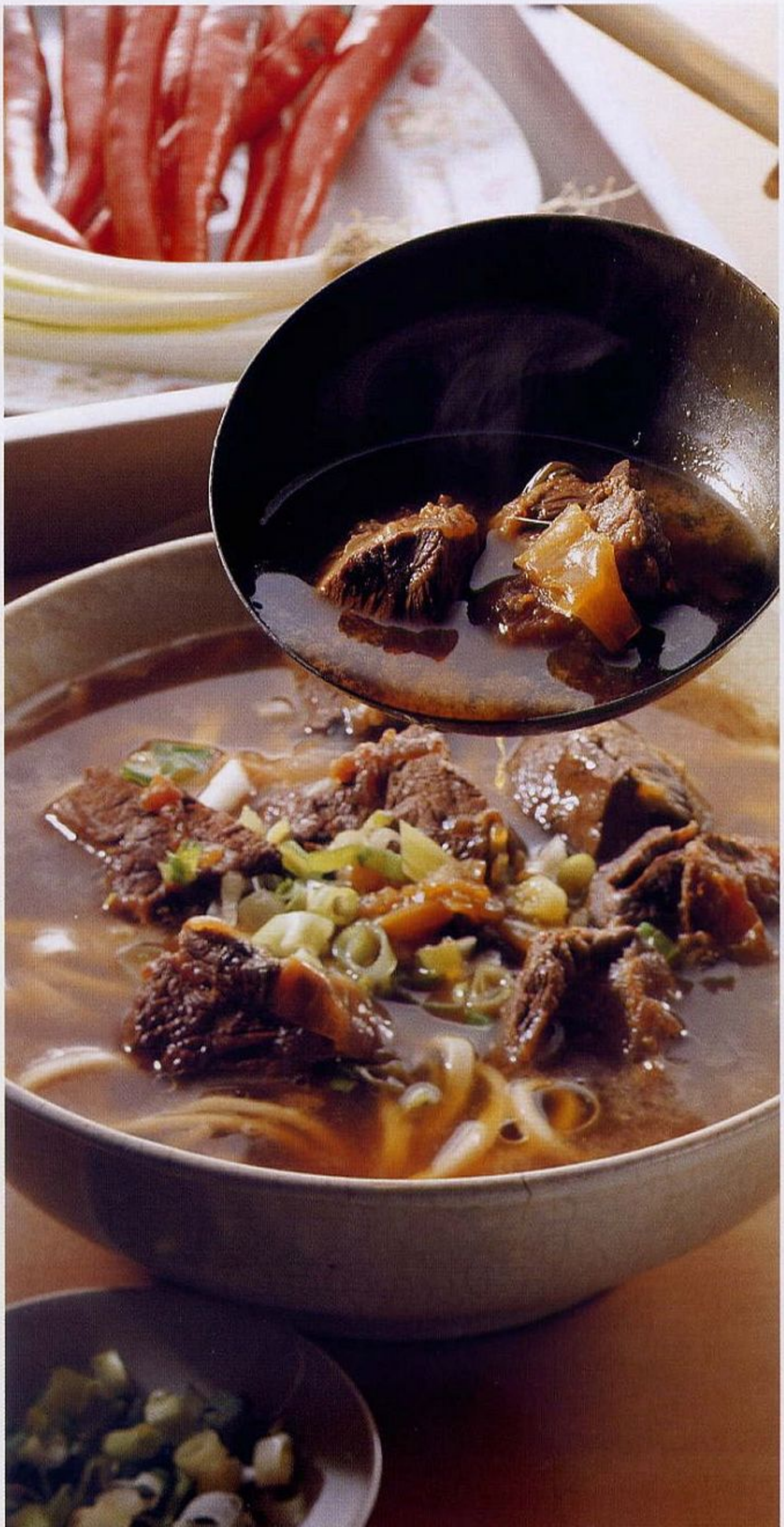
豬腳也可先過油，將皮炸黃再燉煮，如此皮會熟而不爛又Q又帶勁喔。

作法：

❶ 豬腳剁塊，洗淨，用滾水汆燙至無血水，撈起洗淨備用
❷ 蒜瓣去皮入油鍋炸黃
❸ 另準備一深鍋，加入豬腳、調味料、炸黃的蒜粒煮滾
❹ 改中小火煮至豬腳皮可以用筷子輕鬆穿透即可

142 燒煮牛肉要切大塊

動物的身體主要由肌肉、脂肪、結締組織和骨骼組織成。牛肉結締組織的含量比豬肉多。結締組織的膠原蛋白質加熱後會發生收縮，所以，燒煮牛肉（特別是腰部肌肉）時，不妨切成大塊，以避免煮熟後，體積過小，影響料理的口感與美觀。



運用菜餚 牛肉麵

牛肉湯底：

沙拉油 3大匙
洋蔥.....1/2粒
蔥 1支
薑 2片
辣椒.....1支
香葉.....2片
黑豆瓣 3大匙
醬油 3大匙
醬色（參考62頁）.....70cc
湯頭.....2400cc
牛腩.....600克
木瓜粉 1大匙
白麵條 300克

作法：

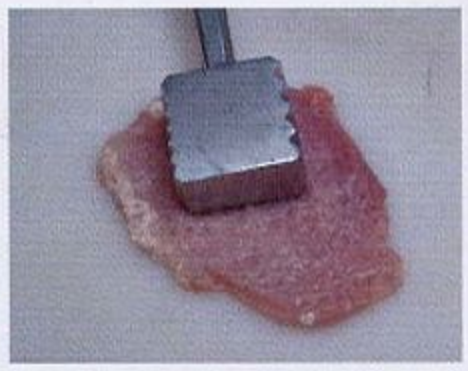
❶ 牛腩洗淨，撒上木瓜粉稍搓揉後靜置約15分鐘
❷ 放入開水鍋中，汆燙至牛腩用筷子穿刺時不會流出血水
❸ 將汆燙過的牛腩沖冷水洗去油膜，將牛腩切成塊狀
❹ 起油鍋炒香洋蔥、蔥、薑、辣椒，加入其他牛肉湯底的材料
❺ 改小火加入牛腩塊熬煮至牛腩軟化
❻ 食用時才將麵條燙熟放入湯碗，再添加牛肉與牛肉湯，表面撒些蔥粒即為香噴噴的“牛肉麵”了

TIPS

牛腩肉塊耐久煮，也比較有嚼勁，所以將木瓜粉加入牛肉中，可以軟化牛肉的纖維組織，如此一來經長時間熬煮的牛肉塊才不至於老化。

143 炸肉排應先切厚片再拍薄

逆著紋路切成片，再用刀背拍成薄片，也就是將肌肉的細小筋絡斷離分散，質地就會變得鬆軟；肉表面粗糙，易於上漿、掛糊，油炸時又不捲曲、不會變形，而且面積較大，易切割，口感外鬆酥、裡軟嫩。因此，同理可知，炸肉排時，應先將肉切成厚片，再拍成薄片。





運用菜餚 香雞排

材料：

雞胸.....1個

炸粉：

太白粉.....2杯
低筋麵粉.....1杯
泡打粉.....1茶匙

配料：

胡椒粉.....適量

醃料：

薑片.....4片
五香粉.....1茶匙
胡椒粉.....1/2茶匙
醬油.....3大匙
糖.....1大匙
香油.....1茶匙
酒.....2大匙

作法：

❶ 雞胸洗淨去皮，從雞胸骨中剖開成2塊雞胸，再將肉片開成2大塊帶骨雞排肉，用肉槌稍拍扁即可
❷ 將雞排放入醃料中醃30分鐘以上
❸ 將醃入味的雞排取出，先沾一次薄薄已拌合好的炸粉
❹ 取油鍋燒熱再入半鍋油燒至中溫，雞排再次沾粉，取出輕輕拍下不均勻的粉塊，滑入油鍋炸至浮起，撈出改大火再將雞排搶酥1分鐘即可撈出即可食用

TIPS

※雞胸不要帶皮，以防皮薄沾粉炸時會成糰燒焦回縮較不美觀。
※炸粉可以調拌多些以便隨時沾任何食材皆可用。

144 汆涮的肉薄

汆、涮是用水傳熱，加熱溫度較低，烹調時間宜短。操作時不需翻攪，即涮即食，鮮嫩美味。選購時應選用細嫩無筋的肉品，肉片要切薄些，以0.1公分的厚度為佳，這樣在短時間內，便能獲得較多熱量而熟透。

145 爆炒的肉厚

用爆、炒等烹調方法製作菜餚，肉片則要切得厚一點，以0.3公分為佳。因為爆、炒的溫度較高（130～180℃）加熱時間較涮、汆長，並且需要多次翻攪，如果肉片切得太薄、太小，就會失水過多，使肉片的質地變老，並造成碎片，非但不美觀，還會影響菜餚風味。



運用菜餚 麻油雞麵線

材料：

雞 .....1/2隻(約900克)
老薑.....150克
黑麻油.....3大匙
冰糖 1大匙
米酒.....1200cc
白麵線 300克

作法：

❶ 雞洗淨切塊；老薑去皮切薄片備用
❷ 熱鍋加入黑麻油爆香薑片後，才加入雞塊拌炒至雞皮呈金黃色
❸ 加入冰糖與米酒用小火煮開後盛入陶瓷中，繼續用小火燉煮至酒味與雞塊完全溶合
❹ 白麵線用開水燙軟後放入湯碗，再盛入麻油雞湯與雞塊即為香醇的美味料理

TIPS

許多朋友為強調麻油雞的酒香，通常會在盛碗時再滴一些米酒來提升氣味。薑最好選擇老薑，就是那種呈金黃色略為乾燥的薑。

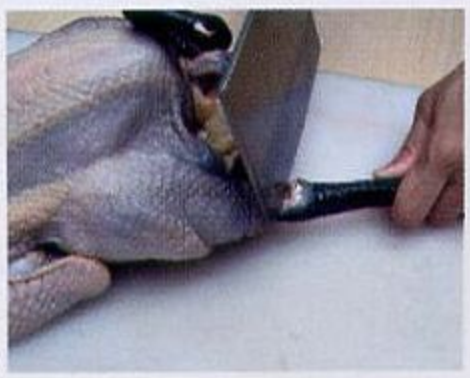
146 肉片以刀背拍打後味較鮮



烹調糖醋肉片、炒肉片等菜餚時，先切成片，再以刀背拍鬆，破壞部分肌肉纖維組織，使肉質更加鬆軟。因為肉面粗糙，醃製時較易入味，還利於上漿、掛糊，料理成品後特別鮮嫩可口。

147 全雞的刀工處理

1. 去除雞頭、雙雞爪
2. 從胸脯中對剖為二
3. 在半雞的雞翅與雞腿骨之間剁開
4. 去雞翅與雞腿
5. 以切割方式，把肌肉切塊
6. 在清蒸或燉煮全雞之前，應先用刀背把雞的胸脯拍塌，腿節拍斷。這樣煮熟後，雞骨頭較能順利脫落。





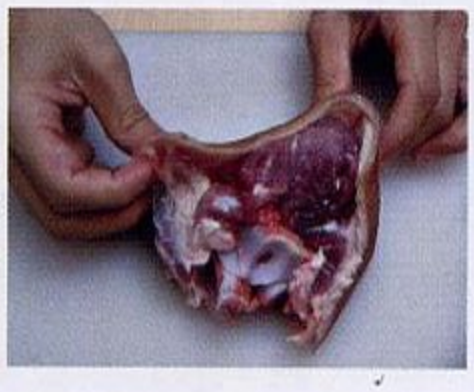








148 雞腿和豬蹄膀的表皮宜留長



雞腿和豬蹄膀通常都是整塊帶皮烹調。動物皮含有較多膠原白質和彈性蛋白質，加熱後收縮性較大。如果表皮與肌肉等長或是表皮短於肌肉，加熱後表皮會收縮變短，使肌肉裸露、散碎。所以事前處理時，應將表皮適當留長，這樣表皮加熱收縮後，恰能包裹住肌肉，又不至於脫落，菜餚外觀佳。

149 手工剁肉比機器絞肉味美

肉的鮮味物質存在細胞內，用手工剁肉時，肉塊受到的機械性擠壓並不均勻，肌肉細胞破壞較少，部分肉汁仍混合或流散在肉餡裡，所以鮮味較濃；如果用機器絞肉，因為肉在絞肉機裡被強力撕拉、擠壓，導致肌肉細胞大量破裂，例如：氨基酸、蛋白質等，都會隨著血液大量流失，而使得菜餚味道變差。

150 丸子肉餡的肥瘦搭配

丸子的肉餡，剁得好，做出來的丸子又軟又嫩。剁豬肉餡要選用前腿夾心肉（或肥瘦比例適當的肉），請特別注意：肉不能太瘦，最好是肥瘦肉各半，或者三肥七瘦亦可。

運用菜餚 冬菜肉丸

材料：

絞肉.....300克
蓼薺.....2棵（拍碎）
蔥.....1支
冬菜.....2大匙

調味料：

A 胡椒粉.....1/2茶匙
糖.....1/4茶匙
鹽.....1/2茶匙
香油.....1茶匙
太白粉.....1茶匙
B 冬菜.....2大匙
水.....4大匙

作法：

❶ 絞肉加蓼薺、蔥一起再剁碎，再加調味料A拌成稠至有彈性即可做成如貢丸大小即可
❷ 把肉丸舖在盤上，淋上調味料B放入蒸鍋用大火蒸15分鐘，肉丸熟即可

TIPS

冬菜有的會很鹹，最好在料理前，把冬菜泡水後再製做較適宜。



151 剁肉餡時要掌握「細切粗剁」的原則

將豬肉去皮去筋，肥瘦分開，都先切成薄片，再切成細絲，最後切成細丁，如果是肥肉就要切得比瘦肉稍細。剁餡時，粗糙剁幾下，只要剁勻即可，不要剁得太碎，特別是瘦肉不要太碎，否則，丸子的口感會過於乾、硬。

152 荸薺是肉餡絕配

剁餡時，最好加些佐味材料同剁，如荸薺等，可使餡汁多、鮮嫩，更入味。

運用菜餚 牛肉丸

材料：

A 牛絞肉.....300克
　馬蹄.....2粒（拍碎）
B 豆腐皮（半圓）1大張

調味料：

A 嫩精.....1茶匙
　水.....5大匙
　鹽.....1/2茶匙
　糖.....1大匙
　香油.....1大匙
　白胡椒粉....1/2茶匙
B 素蠔油.....1大匙
　胡椒粉.....1/2茶匙
　酒.....1大匙
　水.....2大匙
　香油.....1茶匙

作法：

❶ 將A材料混合調味料A用手拌打至有彈性，稍做冷藏備用
❷ 將豆腐皮泡冷水約1分鐘取出舖在盤上
❸ 將冷藏的肉餡取出，用手擠成丸子形放在豆腐皮上加入調味料B，放入蒸鍋內用大火蒸約10分即可

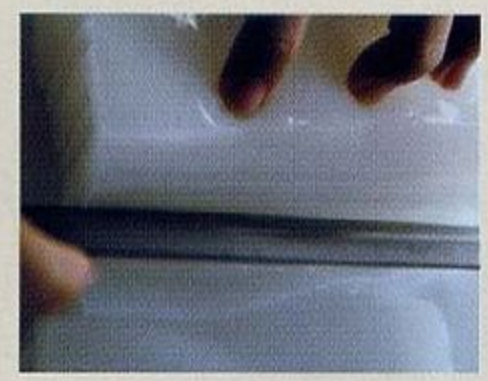
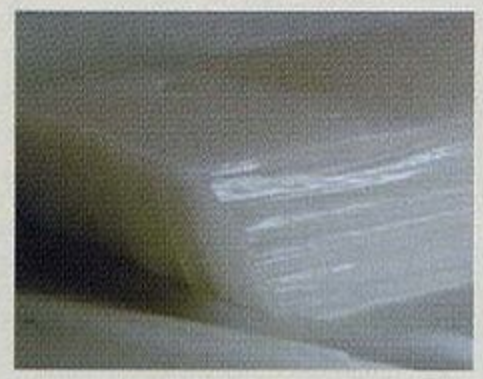
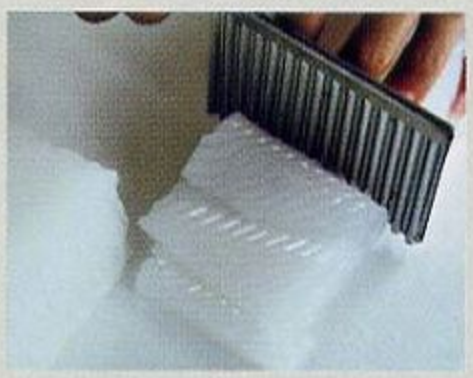
TIPS

鮮竹即是將豆皮炸香，再泡水後蒸軟的處理。



153 結凍菜餚宜用抖刀法

肉皮凍等結凍菜餚，表面滑溜，而且彈性較強，調味料不易沾黏；同時因為滑溜，食用時，也不易以筷子夾取。但是，如果採用「抖刀法」將菜餚切成的凍片或凍條，讓表面呈波浪狀或鋸齒狀，就比較容易沾黏較多的調味醬汁，而且形態美觀、夾取方便。在家料理時，如果操作「抖刀法」有困難，不妨購買市售的工具——不鏽鋼齒形刀具（波浪刀），作為切結凍菜餚的幫手。

154 切熟肉的技巧

煮熟的肉品，因為肥瘦、軟硬不同，而有不同的處理法；如果只使用一種刀法，非但切不出所需的形狀，而且肉質容易破碎。所以，切熟肉時必須使用綜合刀法，就是：先以鋸刀法下刀，慢切表面較軟的肥肉；當切進硬的瘦肉時，就要改用直刀切，整隻刀下去，用力直切。這樣的綜合刀法，可以使肥肉不爛、瘦肉不碎、塊片整齊，增加菜餚美觀。







155 雞、鴨肉的切法

切雞、鴨的肉時，則要從皮朝肉切。因為雞、鴨肌肉纖維長，韌性強，切割時不易斷，將皮朝上一刀切到底，這樣食材整齊美觀。





運用菜餚 燻鵝

材料：

肉鵝.....4800克

燻料：

紅茶葉.....50克
黃砂糖.....240克
麵粉.....120克
香葉.....10克
甘草.....5克
八角.....5克

作法：

❶ 肉鵝洗淨，用開水汆燙後洗去油膜
❷ 再置入深鍋加水蓋滿，用中小火煮至鵝熟，取出待涼（此時也會有一鍋鵝肉高湯）
❸ 用一只大圓深鐵鍋，舖上鋁泊紙，置入燻料
❹ 放入支架把鵝放在支架上，蓋上大型鍋，開中火，待有燻霧出現時改小火
❺ 用煙燻約20分鐘，關火，打開鍋子，觀察是呈均勻的黃褐色“茶葉燻鵝”
❻ 鵝肉去骨片薄肉片，附薑絲、香菜末與沾醬食用

TIPS

許多人對鵝翅、鵝腳、鵝脖子，情有獨鍾，因此這幾種的售價都較高，在家製作不但衛生又經濟實惠。

156 煮牛肉加醋可加速熟爛

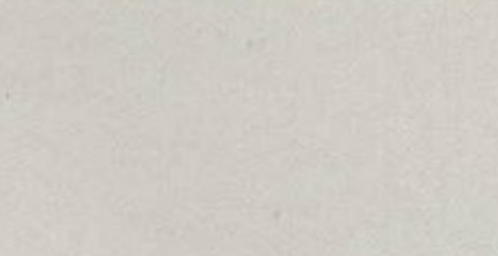
牛肉的咀嚼強度，結締組織主要由膠原蛋白質組成，使肌肉組織特別堅韌，因此燉煮牛肉，要較長時間加熱才可煮爛。但是牛肉的膠原蛋白質在酸性環境中加熱，會加速分解成可溶性、柔軟的明膠，所以，燒燉牛肉時，添加適量食醋，不僅可加速煮爛牛肉，還具有除膻、提香作用。

157 可樂、啤酒煮牛肉容易軟爛

用可樂、啤酒代替水，燒煮牛肉，不僅容易煮爛，而且肉質鮮嫩，香氣濃厚，風味獨特。

158 內餡裡的肥瘦肉的比例

內餡裡的肥瘦肉的比例：一般比例為肥3，瘦7；但以菜料為主要內餡時，就可調整為菜6，肥2，瘦2。



159 烹調前汆燙的重要

肉類在烹煮前需用滾水汆燙過，等表層的血水被熱水逼出，便不會在烹煮時產生浮沫；表層的肉類因受熱後快速收縮，會把肉汁保留在內部，如此一來。再經過烹煮的肉才會鮮嫩多汁。

160 肉排的熟度（doneness）

表示牛排或其他肉排經加熱調理的程度。牛排的熟度是依其加熱的溫度高低：生的（rare），3分熟→加熱至肉的中心溫度60°C，內部肉色成鮮紅色。半熟（medium），5分熟→加熱至肉的中心溫度70°C，內部肉色成粉紅色。全熟，7分熟→加熱至肉的中心溫度80°C，內部肉色成灰褐色。



3分熟



5分熟



7分熟



運用菜餚

馬蹄百合瘦肉湯

材料：

里肌肉.....150克（切片）
乾百合.....75克
荸薺.....10粒
蔥.....2支
水.....適量

調味料：

胡椒粉.....1/2茶匙
鹽.....1茶匙
酒.....1大匙
香油.....1茶匙

作法：

❶ 里肌肉切片後用開水汆燙後，泡冷水備用，乾百合泡冷水10分鐘

❷ 把肉片、百合、荸薺放入深鍋加水蒸過，再加入調味料即可放入蒸鍋用大火蒸30分鐘，再加入蔥段食用

TIPS

在做湯的料理時因為要長時間的蒸煮，所以“鹽份”的調味料可在食用前才加，可以使湯頭會較甘甜，不會“死鹹”！

運用菜餚 麻辣雞丁

材料：

雞胸肉.....1付
蒜.....5瓣
辣椒.....1支
蔥.....1支
沙拉油.....些許

醃料：

酒.....1大匙
太白粉.....1大匙
鹽.....1/4茶匙

調味料：

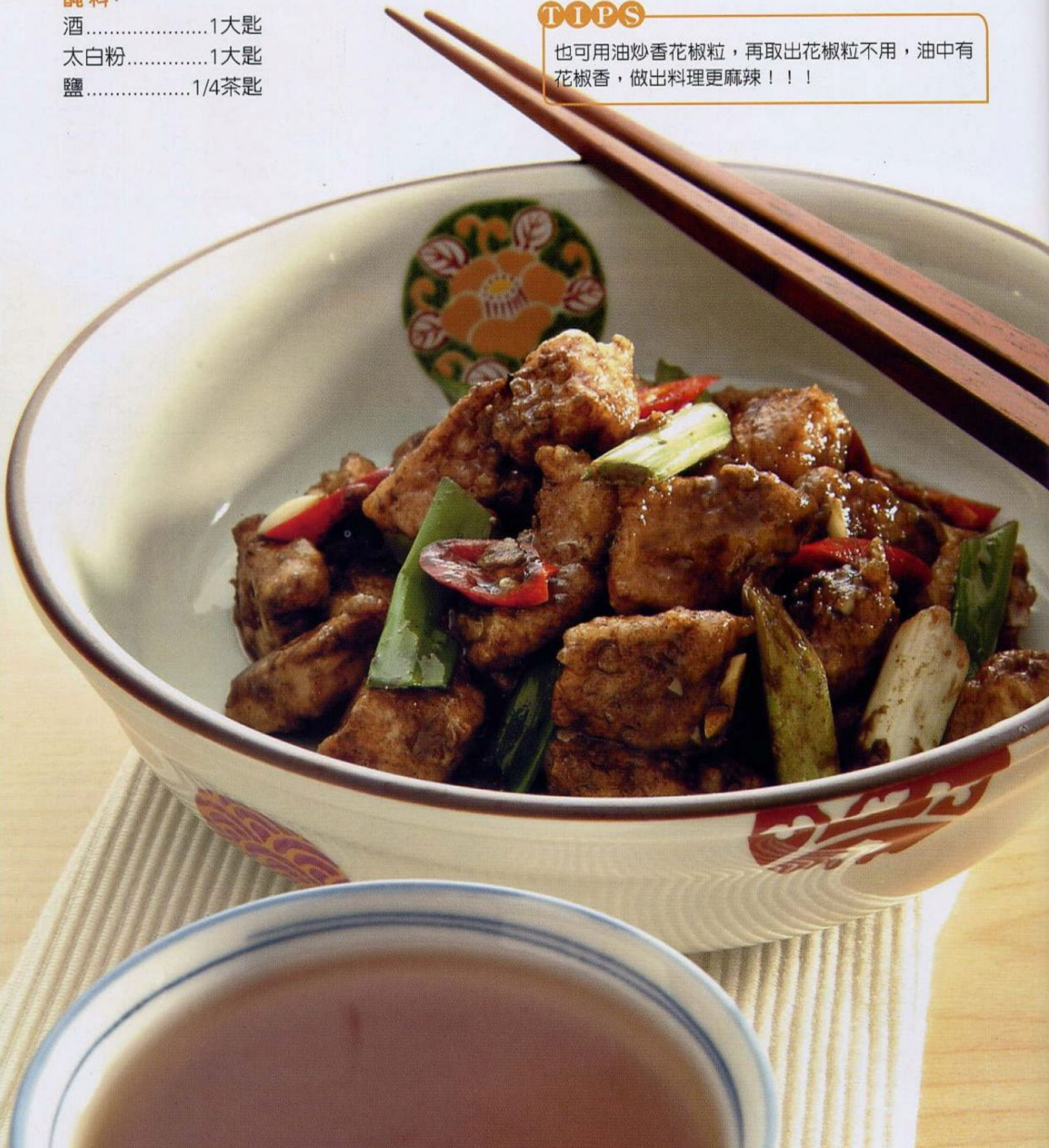
A 糖.....1茶匙
　素蠔油.....1大匙
　酒.....2大匙
B 花椒粉.....1大匙
　香油.....1茶匙

作法：

❶ 雞胸肉切丁塊狀用醃料拌均後用溫油過油備用
❷ 蒜拍碎；辣椒、蔥斜切
❸ 熱鍋入油3大匙，將蔥、蒜炒香才加入調味料A與辣椒、雞丁用大火快速翻炒後再加入調味料B拌勻即可熄火盛出

TIPS

也可用油炒香花椒粒，再取出花椒粒不用，油中有花椒香，做出料理更麻辣！！！



161 什麼是過油？

過油是將上好漿的食材過油滑散至熟，呈白色即可。過油品質優劣對成品的特色和風味有決定性作用，所以要掌握過油的操作要領。






162 過油操作技巧

過油前，需將鍋洗淨，熱鍋下少量油，遍佈全鍋再倒出，再加熱後，才加入適量的油進行過油的過程。此目的是先用油潤滑鍋，可避免沾鍋現象。

油溫通常掌握在60~120°C之間。油溫太高，食材易黏成團，表皮因高溫而失水脆硬，失去柔嫩感；若油溫低，則食材易脫漿，外觀顯得乾扁。

食材質地不同，過油的火侯也不同；越細絲，過油油溫要低些；而質地必較老的肉片宜用大火高溫過油。食材下鍋後約10秒，請用鍋杓左右輕劃幾下，使食材分開，才可使食材受熱均勻，成品美觀與可口。

163 如何判斷油炸食物熟透與否？

以鍋鏟壓食材，炸熟的食材會有浮起的感覺；或以鍋鏟翻動，食材會隨著油的方向旋轉，飄得很快。也可用筷子試戳熟度。




健康
162 各種瘦肉的脂肪含量
163 豬肉的蛋白質含量
164 肉類營養成份
165 USDA的資料分析
166 發育中的孩子適合吃素嗎？
167 豬肉的主要成分
168 吃豬肉要當心旋毛型線蟲
169 吃豬肉比吃牛肉更健康
170 野豬的營養成分不及飼養豬
171 牛肉的營養價值高
172 牛菲利適合中年人食用
173 選對部位吃得健康
174 沙朗牛肉脂肪對人體有益
175 中式豬肉進補
176 雞肉適合產後調理
177 牛肉可補鐵
178 牛肉的適用者
179 羊肉的食補
180 雞肉的營養價值
181 鴨肉的食補
182 什麼是白肉、紅肉？
183 白肉與紅肉的營養比較
184 肉類最主要的營養特點
185 吃肉健康嗎？
186 不同部位牛肉的熱量
187 牛里肌腰部、肩部熱量不同
188 大骨湯加醋增加鈣質吸收
189 豬肉的脂肪
190 豬腳的脂肪含量
191 豬蹄含不飽和脂肪酸
192 高蛋白的雞胸肉
193 如何保持冷凍食品品質
194 速食冷凍食品的解凍方法
195 解凍食品不宜再次冷凍
196 解凍食品不宜再次冷凍
197 肉類冷凍過久會降低鮮味
198 冷凍肉呈綠色肉不能吃
199 冷凍食品的儲存
200 不宜食用太鮮嫩的炒豬肝
201 不能吃雞、鴨的臀
202 不能吃雞、鴨的肺
203 為何醃漬品不易腐敗？
204 添加物不可不防

Part 4 吃出健康

164 各種瘦肉的脂肪含量

瘦肉脂肪含量低於肥肉脂肪含量，因為不同動物的瘦肉脂肪量不同，例如：瘦羊肉含13.6%脂肪、瘦牛肉含6.2%、瘦豬肉含28.6%、里肌肉僅有8%、去皮雞胸肉含5%。所以，要選擇高蛋白、低脂肪的食材，應該選擇牛、羊或雞肉。

165 豬肉的蛋白質含量

豬肉的蛋白質攝取量相當於6碗飯、3個雞蛋、700cc的牛奶，其豐富的維生素B1是他的優點，是B1補充來源之一。精瘦豬肉所含的蛋白質不但豐富，也是高品質的蛋白質，因為豬肉蛋白質含有人體無法自行合成而必須仰賴食物供應的必須胺基酸，可以補充豆類蛋白質不足之胺基酸。

166 肉類營養成份

肉類為維生素B群的重要來源，含量高居各種食物之冠。瘦肉中多量的維生素B（尤以B1含量十分豐富）為人體新陳代謝所必須，並有預防末梢神經炎的功效。肉類礦物質方面，以鈣、磷、鐵含量較多，尤以鐵質豐富且利用效率高。肉類含有重要的營養素，而且瘦肉熱量又較低，因此在食療上是不可或缺的角色。肉類與果蔬、穀類共食時，可收營養互補之效。

167 USDA的資料分析

各種肉類之肌肉部分維生素B1含量比較（毫克/100克）

豬　肉	0.8
鴨　肉	0.36
羊　肉	0.14
鵝　肉	0.13
牛　肉	0.08
火　雞	0.07
雞　肉	0.06

168 發育中的孩子適合吃素嗎？

肉類有發育中的孩子需要的大量營養素，尤其是充分的蛋白質、鈣質和鐵質。鐵不夠會引起貧血，尤其是青春期的女孩，肝、腎等內臟的鐵質含量很多，其次是肉類中含鐵也多，動物性的鐵比植物性的鐵更易被吸收。

169 豬肉的主要成分

是蛋白質和脂肪，其含量分別是9.5%和59.8%。豬肉所含蛋白質中氨基酸的比例接近人體需要，如與豆類、蔬菜同食，可與蛋白質起互補作用。

170 吃豬肉要當心旋毛型線蟲

旋毛蟲病是因生食或半生時豬肉或其他動物肉類中含活的旋毛蟲幼蟲所致。旋毛蟲病是一種很危險的寄生蟲病，必須加強預防措施。除豬要圈養、肉類市場要加強衛生宣傳，特別強調飲食衛生和餐飲業的衛生管理，我國多起爆發性感染都是因不良飲食習慣引起。所以在日常生活中如吃「涮豬肉」、「肉包子」等必須要熟透，嚴禁吃「生皮」、「夾生」的肉料等以防止受染。

171 吃豬肉比吃牛肉更健康

豬菲利的蛋白質與脂肪含料分別是21%與5.7%，而牛菲利則是19.4%與14.5%，所以，豬菲利比起牛菲利，堪稱是高蛋白質低脂肪的肉類。只從菲利這一部份的肉來說，吃豬肉比吃牛肉更健康，過胖的人吃豬肉可安心，但別忘了請挑食菲利。

172 野豬的營養成分不及飼養豬

野豬的營養成分比一般飼養豬遜色，但熱量含量是比一般家豬低，也符合現代高蛋白質低脂肪的健康觀念。

173 牛肉的營養價值高

牛肉性味甘溫，滋養脾胃，是兒童與青少年發育中的美食。因為牛肉高含20%的完全蛋白質，與富含人體所需的氨基酸，可知牛肉的營養價值之高，也難怪有補氣之說，可媲美人參與黃耆的補氣功效。



174 牛菲利適合中年人食用

人過中年，選擇牛肉應以菲利為主，它是運動量最少的部位，保存原味最多的牛肉，適合中年人食用，這樣的選擇對身心健康有利。



175 選對部位吃得健康

過胖的人宜選擇腰部牛里肌食用；瘦的人宜選擇肩部里肌肉作料理。沙朗是肋里肌，對活動量大的青少年，是很好補充營養、加強體力與熱量的美食。沙朗牛肉所含脂肪多為不飽和脂肪酸，高達58%以上，不會驟然升高體內膽固醇而增加動脈硬化的機會，運動量或勞動量大的中年人也很適合沙朗牛肉，對筋骨與韌帶的復健也具效益。

176 沙朗牛肉脂肪對人體有益

動物性的油脂多屬於飽和性脂肪酸，對人體血脈循環是不良的；但沙朗牛肉脂肪則為不飽和脂肪酸，對人體有助益。



177 中式豬肉進補

豬的生化結構與人類相似，豬的尾底骨與脊椎骨，自古以來中國人常用來進補與療傷，杜仲加尾底骨治坐骨神經痛，清煮金針排骨湯治胸部岔傷疼痛。



178 雞肉適合產後調理

雞也是高經濟效益的家禽，雞肉性味甘溫，溫中益氣、補精添髓、強筋健骨與活血調精等，適合病後與產後調理。烏骨雞加中藥烹調可暖和子宮、強精血，是中國人自古以來助孕的食療。食療法要使用雞肉，以土雞為理想；雄雞補強女性的內分泌循環與生殖系統功能，尤以雄烏骨雞用來安胎與產後虛弱的調養。

179 牛肉可補鐵

牛肉屬紅肉類，鐵質比豬、雞高，因此依健康取向，需要補充鐵質者，適量的攝取牛肉是必需的。

180 牛肉的適用者

牛肉含有豐富的蛋白質、鐵與大量的脂肪，對於貧血或營養不良的水腫，是很好的選擇。牛肉是溫熱性食物，對於寒冷體質或容易下痢、食慾不振的人，更是一道好料理。

181 羊肉的食補

羊肉在中醫的眼中，屬於性味甘溫，是有益補虛且又帶有腥羶味的滋補品。羊肉熱量比牛肉更高，對於體虛或怕寒的人特別有效。含有豐富的鐵、磷，對婦女貧血或產後食療調養及血虛頭暈，有特別的助益。



182 雞肉的營養價值

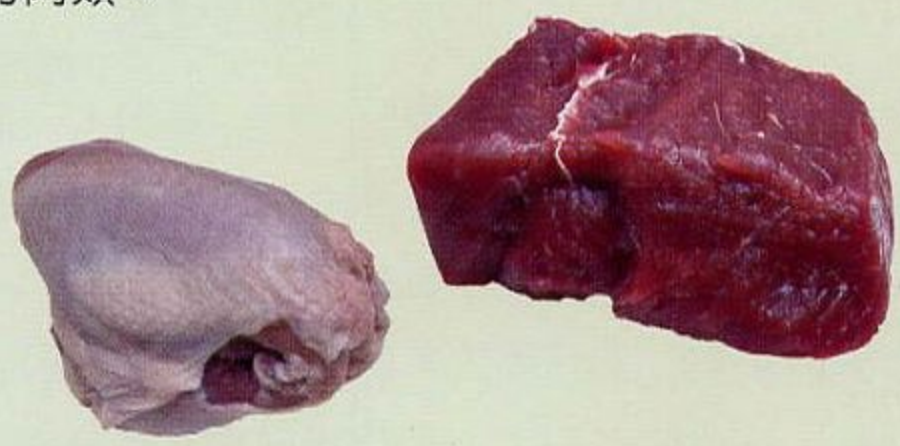
雞肉蛋白質的含量比牛、羊、豬還要高、油脂少，並可補精、益氣、顧髓等的食療功能。許多人把雞肉熬湯，光喝湯是不足吸收到雞肉的精華營養，因為雞湯的營養與蛋白質，只有雞肉的17% ，傳統是以「燉」或「煲」的方式，並加入中藥食療合併，大多數的養分也與肉身結合，所以此時的雞肉是最具營養成分的。

183 鴨肉的食補

肝火容易上升的人屬於陰虛患者，鴨肉有滋陰功能，就是一項好的食療良品。

184 什麼是白肉、紅肉？

白肉是泛指家禽的肉（也有一部份魚肉是白肉）；不帶肥肉的白肉，平均每一百克約含有一克的脂肪含量。紅肉是泛指牛、羊、豬的肉類。





185 白肉與紅肉的營養比較

紅肉比白肉養分密度高；白肉脂肪比紅肉脂肪含量低一些；紅肉與白肉的膽固醇指數差不多；由此看來，白肉紅肉的營養價值是差不多的，個人應依自己體質狀況，各取所需，以符合營養均衡。

186 肉類最主要的營養特點

在於容易消化與含有豐富的蛋白質、維生素B群及礦物質。

187 肉的營養成份

食物名稱	熱量（Kcal）	蛋白質（g）	脂肪（g）
黃牛肉（瘦）	133	18.8	5.8
黃牛肉（半肥）	265	16.7	21.5
水牛肉	152	18.9	7.9
雞肉	134	22.5	4.2
豬肉（肥）	823	3.0	89.0
豬肉（瘦）	347	14.6	31.6
豬肉（三層肉）	549	12.3	54.8

資料來源：行政院衛生署

188 不同部位牛肉的熱量

牛隻平常活動及勞動時較頻繁的部位，是脂肪低熱料少的部位。如裹腿肉與後腿肉，每100克只含脂肪6.3克左右，熱量約150仟卡。脂肪含量最豐富要屬胸腰腹的肉，這部位的肉與內臟器官相黏連，是最不容易運動到的區域，所含脂肪量每100克有38.8克，熱量430仟卡。

189 牛里肌腰部、肩部熱量不同

牛里肌肉位於腰部約含14.5%的脂肪；位於肩部分的牛里肌約含25%的脂肪；兩者熱量差別有1/3。



牛嫩肩

190 大骨湯加醋增加鈣質吸收

骨頭湯中加些醋可幫助大骨內的鈣質釋放到湯中，讓湯的鈣質更豐富。



191 豬肉的脂肪

豬的脂肪形成，受餵飼的飼料成分影響很大，以往用剩飯殘羹餵食，豬肉脂肪會成黃色，較會有異味，上等的豬肉肉色美，肉與脂肪充滿彈力。



192 豬腳的脂肪含量

豬腳的脂肪含量，後腿比前腿多兩倍以上，怕胖的人宜選擇前腳，滷烤前腳較香酥；金華火腿、德國豬腳與萬巒豬腳用後腳製作取其甘美之味。



193 豬蹄含不飽和脂肪酸

豬腳的豬蹄含高度不飽和脂肪酸達68%、含鈣質也高，中國人自古即以「豬蹄木瓜」來助產婦通乳，使乳汁飽滿以利哺乳。



194 高蛋白的雞胸肉

雞胸肉屬高蛋白成分（23%）與低脂肪（12.3%），是西方人喜食的原因之一。東方人喜愛的雞腿則是，含油量較高，但補充熱量較快。

195 如何保持冷凍食品品質

保持冷凍食品的品質，關鍵在於：解凍方法的科學性。正確的解凍方法是：將食品置於室溫（10～20℃），使其自然、緩慢的解凍，或用15℃左右的自來水漂淋解凍。請勿浸泡在水中解凍。當夏季室溫較高時，可用電扇降低室溫，但不要讓食品在風扇下直接吹風，這樣會使食品表皮乾燥，脫水變色。

196 速食冷凍食品的解凍方法

先將食品（連同包裝）從冷凍室移至冷藏室，進行低溫解凍；還可以將食品連同包裝袋在密封狀態下，以冷水浸泡解凍。當冷凍食品解凍後，應立即加工烹調，如果存放時間過長，會引起變質和營養成分流失。

197 解凍食品不宜再次冷凍

冷凍的食品在解凍後，應馬上烹調。但是，現實生活裡經常發生：解凍後的食品沒用完，重新放進冰箱貯藏。對食品營養價值和新鮮度都有很大的威脅。因為食品經過反覆冷凍和解凍，細胞汁液大量流失，造成營養成分和鮮味成分損失較多，影響食品原有的鮮味和風味，營養價值也隨之降低。冷凍食品經過解凍、溫度回升，就可能提供細菌和黴菌的生長、繁殖條件，食品容易腐敗變質。根據有關科學研究證明，食品再次冷凍、解凍，特別是反覆多次冷凍、解凍，容易產生有毒物質，有害人體健康。

198 肉類冷凍過久會降低鮮味

禽、畜肉不能冷凍過久，否則，不僅蛋白質變質、肉質乾澀、鮮味消失，還會出現苦味，失去食用價值。

199 冷凍肉呈綠色肉不能吃

肉類如果貯存或冷凍時間過久，因為被細菌污染，某些細菌會產生過氧化氫，並積累。過氧化氫是強氧化劑，能把肌紅蛋白的血紅素氧化成膽綠蛋白，使肌肉呈現出綠色。剛屠宰的新鮮肉，過氧化氫還保持活性，即使被細菌污染，也不會變綠。新鮮的肉類不會發生綠變現象。當肉類發生綠變時，不僅肉色變化，品質和口味也下降，已失去食用價值，應丟棄，不要因小失大。

200 冷凍食品的儲存

據研究測定，食品儲存在零下-2℃至-8℃之間，其維生素的損失速度甚至高於零上4度。這是由於冷凍使其中的水分結冰，營養物質減縮，氧化分解的速度比結冰之前加快。所以，冷凍食品應當儘快食用，才不至流失更多營養質。

201 不宜食用太鮮嫩的炒豬肝

豬肝內常寄生各種寄生蟲和致病菌，這些蟲、菌經長時間加熱，都可以被殺死。所以爆炒豬肝時，應該將時間稍加拉長，或者炒得老些，炒得過於鮮嫩的豬肝不宜食用。

202 不能吃雞、鴨的臀

雞、鴨的臀尖位於排泄器官上面，俗稱雞、鴨「屁股」。臀部除了有較多脂肪組織外，還有無數淋巴小結。這些淋巴小結裡含有大量的吞噬能力很強的巨噬細胞，這些細胞能吞食進入禽體內的各種致病物質，卻不能分解它們，只能貯藏在臀部。所以在烹調時應將臀部位切除。

203 不能吃雞、鴨的肺

雞、鴨肺中的肺泡細胞具有很明顯的吞噬功能，它能夠吞噬雞、鴨吸入的微小灰塵顆粒和各種致病細菌。如果烹調前不將肺除去，雖然經過加熱可達滅菌作用，卻無法將全部的嗜熱病菌殺死，一旦進入人體，就會對健康造成危害。

204 為何醃漬品不易腐敗？

肉品醃漬的原意是利用食鹽保存肉品使之不易腐敗。此乃因（1）鹽對肉品極為生物本身均有脫水作用（2）鹽所含的氯離子也可使微生物不易生存（3）鹽可抑制蛋白分解酶之作用。

205 添加物不可不防

常見著色劑---胭脂紅：易溶於水的粉末。適用於果汁（味）飲料類、冰淇淋、雪糕、糖果包衣、果凍、藥品、化妝品、日用化學品等，但嚴禁用於熟食加工製品。胭脂紅長期食用可使人體基因畸形、突變、引起人體內臟癌變，消費者再購買肉類製品時，一定要在色澤、觀感上仔細比較。

亞銷酸鈉：亞銷酸鈉主要用於染料、醫藥、印染、漂白等方面；由於其具有增色、抑菌防腐作用，多用於熟肉食品的發色添加劑。按照國際標準生產作為食品添加劑時，肉食中最大使用量是0.15克/公斤，肉食中亞銷酸鈉殘留在罐頭中不得超過0.05克/公斤；肉乾製品不得超過0.03克/公斤。亞銷酸鈉：世界衛生科學委員會1992年發布人體安全攝入亞銷酸鈉的標準為0~0.1mg/千克體重；若換算成亞銷酸鈉，其標準為0~4.2mg/60千克體重，按此標準使用和食用，對人體不會造成傷害。

參考書目：
方菲（1994）甘旨欲滴-肉食篇。台北：書泉出版社。
許豐明（1998）怎樣吃肉最健康。台北：希代書版股份有限公司。
李家雄（1999）如何吃肉更健康。台北：孚嘉書局。
黃梅麗、林蔓（2001）大廚不傳烹調秘訣500招。台北：積木文化。
楊超良（譯 尼科萊・沃爾姆著）（2003）回歸石器時代的飲食方法-每天吃肉。台北：高談文化。
陳明造 （民85）肉類與健康。台北：藝軒圖書。
邱湧忠 （民74）肉品經營管理。台北：藝軒圖書。
中國烹飪百科全書（1994）台北：建宏出版社。
中國消費者報 如何選購「放心食品」2002-10-16。

參考網站：
長庚醫院營養治療科 豬肉怎麼吃才健康？
http://www.ansc.ntu.edu.tw
綠色消費 http://www.dpt.com.
煮婦話題 http://www.ebake.dyn.dhs.org
家居易服務 http://www.homeasy.com.
天一健康在線 http://www.tyjk.net
怎麼選擇食物 http://www.yuntech.edu.tw