



烹調的意義和目的

☆烹調的意義:

凡是食物材料和食品經過洗、切再加入一種至數種的調味料或使用其他方法,使之變成可食之物,這種加工過程稱之為『烹調』。

☆烹調學的意義:

研究食物材料方法和食品在烹調過程中所引起的物理、化學變化而尋求最合理的烹調方法的學問,稱為『烹調學』。

☆烹調的目的:

- (1)改善食物的外觀與美味,增進食慾,滿足吃的本能
- (2)使難以食取的食品變為易食取的食品
- (3)促進消化,增進消化率
- (4)消滅細菌與寄生蟲,確保衛生安全



烹調技術的起源

- **火的運用**:新石器時代開始就之用火烤熟食物及有熟時的觀念。
- **直接烘烤法(石烹)**:人類發現的最早而運用的方法。將食物放在燒的滾燙的石頭上烤熟。
- **加水烹調法**:最早是將燒紅的石頭投到數頁所包的水盆當中直接將魚與水同時加熱。日後也產生了蒸、煮、川、燙等技術。
- **鹽的運用**:住海邊的人發現食物加鹽的滋味很好。鹽的發現使烹調技術從『烹』進入到『調』的境界。
- **用油烹調法**:青銅器時期，獲知使用動物脂肪的方法，放入油鍋中,即用油烹調法的開始。油溫一般可達 180°C ，提高了食物烹調速度也保留食物的美味。油熟法廣泛的被運用，產生了煎、炒、炸等技法。
- **調味品與植物油的使用**:殷、周時代發明了醬油、醋、果醬、香料等調味品。戰國時期，烹調理論已知旺火、溫火、小火之意，並強調酸甜苦辣鹹五味。漢代開始使用植物油，唐宋時更為進步。到了清代有了所謂的『滿漢全席』

調味的意義

- 顧名思義,就是讓材料和調味品予以適當的配合,藉烹調途中所發生的物理及化學變化,除去不佳的味道,增加美味的一種技術。如果味道調的好,稍微差一點的材料也會味美;如果調味笨拙,就算是精選的食材也會如同嚼蠟。調味不僅使料理多變化,也是造成地方料理具有特色的決定者。任何種類的料理,都必須經過調味的過程,因此,調味是人類生活中不可或缺的技術。俗語說:『開門七件事,柴、米、油、鹽、醬、醋、茶』,其中有四件是調味料,由此可知,調味在人類生活中所扮演的角色何其重要。



調味的處理

- ▼ **調味**是烹調技術中重要的項目,調味料、香辛料的正確適量的添加,及靈敏的掌握火候,可藉烹調途中所發生的物理及化學變化,除去不佳的味道,增加美味的一種技術。而條未一般分為三個階段。
- (1.)**加熱前烹調**:使材料加熱前先獲得味道,並除去某些材料的腥味
- (2.)**加熱中烹調**:決定性的調味。對於大火、快速烹調的材料,需事先拌好要用的調味料成『綜合調味汁』,以便烹調中取用
- (3.)**加熱後烹調**:使菜餚的滋味更吸引人。

如何掌握調味的原則

- 一. 所加的調味料量要適當,調味時必須先了解該項菜餚的正確味道。一道菜要加入數種味道時,須以哪一個味道為主,必須明確,才能正確掌握其獨特得味道。
- 二. 使用與材料相配的調味料,要活用材料本身的味道,不可濫用調味品而抹殺了菜的本身風味。
- 三. 對於本身沒有味道的材料,有必要加以適當的調味,以補其鮮味之不足。
- 四. 正確使用味精。

味的種類



- 鹹味：是調味料中的主角
- 甜味：除了使菜餚的味道變甜外，亦有去腥、膩的作用
- 酸味：除了酸之外，亦有除腥消膩的作用，並促進食物中鈣質的分解。
- 辣味：除了辣之外，有刺激胃腸，幫助消化的作用。
- 香味：除了使菜餚芳香、刺激食慾之外，並有除腥味和膩味的作用，主要的調味料有酒、蔥、蒜、香菜、芝麻、芝麻醬、芝麻油、酒糟、桂花、桂花醬、玫瑰醬、椰子油、桂皮、八角、茴香、花椒、五香粉、等。
- 鮮味：可使料理鮮美，主要調味品有螃蟹、蝦子、蠔油、味精、鮮湯等。
- 苦味：本來是一般人所討厭之味道，但部分菜餚加入苦味烹調，反而產生一種獨特香味，主要調味品有柚皮、陳皮、檳榔樹皮、枸杞子等。



複合味

具有二種以上的味道，大部分是製造而成的

- ✓ 酸甜類：糖醋、蕃茄醬、山楂醬等。
- ✓ 甜鹹類：甜麵醬等。
- ✓ 鮮鹹類：醬油、蝦爪露、魚露、蝦醬、豆鼓等。
- ✓ 辣鹹類：辣豆瓣、辣醬油等。
- ✓ 香辣類：咖哩油、芥末糊等。
- ✓ 香鹹類：椒鹽（花椒與鹽的混合）等。





調味時的注意事項

- ✓ 1. 放調味品時要求準確、及時
- ✓ 2. 要根據材料的本味、特質進行調味
- ✓ 3. 要迎合顧客的飲食習慣調味



中國菜之烹調法

- 我國對烹調一向很講究,菜式作法多變且精細。加上幅員廣闊及各地天然環境迥異,於是逐漸形成具有特殊風味的各省菜餚,如:川菜、湘菜、粵菜、北平菜、江浙菜、...等。因此,中國菜的烹調就有很多不同的方法,據統計,可分成三、四十種:炒、爆、焗、煎、炸、煮、燙、汆(川或白勺)、涮、蒸、燉、扣、燒(叉燒、乾燒、白燒、紅燒)、燜(紅燜、黃燜)、熬、滷、燴、羹、溜、煸、煨、烤、烘、燻、醃、醬、泡、醉、風、拌、凍、拼、貼、滷、扒、烹、拔絲。一般常用的方法,不外煎、蒸、炸、炒、燜、燉、滷、烤、燻、溜、汆等。

保管與容器

- 調味品的種類非常多,有液體,也有固體,有的容易流動,有的容易揮發,所以選擇容器時,要配合調味品在物理上及化學上的變化。例如：金屬性容器含有鹽分，不可裝入酸性的調味品，如：鹽、醬油、醋等。否則會因為化學變化而變質，且容易損壞容器，尤其金屬會被溶解入醋中，引起汙染。透明的容器不可裝油脂類的調味品，因為透明的容器容易吸收陽光，使調味品酸化變質，不能長期儲存，用陶器或玻璃容器裝高溫的油，容易破裂，因此，調味品的容器及保管，要注意下列二點：

★一.調味品的保存

- * 保存處所的溫度不可過高或過低
- * 保存處所不可過濕或過乾
- * 有些調味品不可以過份接觸日光或空氣

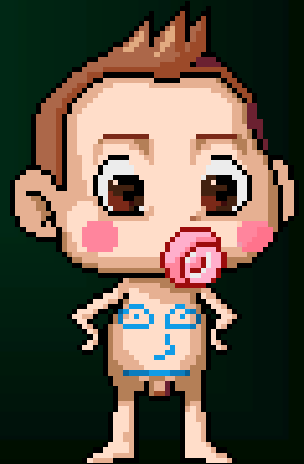
★二.調味品的整理

- * 不可長期保存,原則上應該及早使用
- * 要把握使用量,不可製作太多
- * 性質不同的調味品要分類儲藏
- * 要勤於整理及檢查醬油、炸過東西的油,每天使用後,要過濾,以除掉糟粕。澱粉水要每天換,醬油要長期儲存時,應經煮沸,以防止生霉或變質。



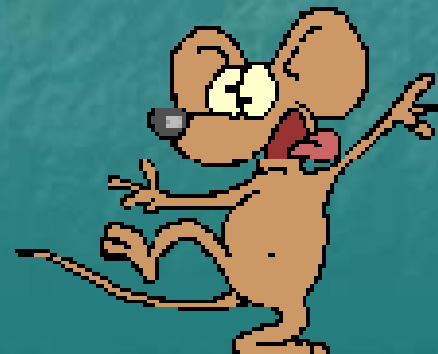
調味品的放置

- ✦ 烹調作業要迅速，日常使用調味品最好放在爐灶又側近處或爐灶旁的工作台上，以方便取用，先用者放在近處，常用者放在近處，不常用者放在遠處，乾燥者放在遠處。



火候的分類

- 烹調所使用的材料，五花八門，其性質形狀有硬、軟、大、小、厚、薄之分，而菜餚有的要達到芳香，有的要做成新鮮而柔軟，所以，在加熱過程中，要使用不同的火力及加熱時間來烹調材料，這就叫「掌握火候」。



火候

- **旺火**：也叫武火、急火、大火。適用烹調法如：炒、爆、炸、溜等。
- **中火**：也叫文武火。適用烹調法如：燒、煮。
- **小火**：又叫文火、溫火。適用烹調法如：煎、貼。
- **微火**：也叫煙火。適用烹調法如：燉、燜、煨。

火候對食物的影響



- 食物在加熱過程中所發生好的變化，應充分加以利用，但也有壞的變化，則應予以極力防止，烹調時，使用不同的火候、材料、加熱方法，就是為了達成這個目的，關於火候及加熱方法，應把握下列原則：

- 1.硬而大的材料,一般使用弱火或文火,長時間加熱,蛋白質會分解,肉質就會變軟。
- 2.軟而小的材料,一般使用強火,短時間加熱,才不會變成黏糊狀。
- 3.用水加熱時,一般使用中火或弱火
- 4.用油作加熱輔助材料,一般用強火
- 5.蒸時要用強火,但精細材料要使用中火或小火
- 6.烘、烤的火力要均等

切配技術—刀工

- 運用廚用刀具對烹調原料進行切割或雕刻等加工,使之形狀呈所需型狀之工藝。烹調原料多數形狀寬廣長厚或不規則,除一些須整料烹製的菜色之外,均需經過細緻的刀工加工,使形狀規則、美化,利於烹調、入味,並方便食用。一般菜餚加工,多數在烹調前進行,冷菜則有些在烹製成熟並冷卻後,再進行刀工加工。



刀工的意義及基本要求

- 刀工是廚師的基本基礎，廚師在學習烹調之前就必須學習刀工。何謂刀工？就是利用各種不同的刀法將材料切成特定形狀。廣義的說，刀工有粗材料的加工和細材料的加工二種。
- 粗材料加工：材料在第一階段加工時所使用的刀法
- 細材料加工：決定材料最後形狀的各種刀法，兩者間具有密切的關係。

刀工的意義

- 刀工技術不僅決定材料的形狀,且影響菜餚完成後的色、香、味、形與衛生等方面。施用刀工的意義有下列幾點：
- (1.)使菜餚易於入味
- (2.)使烹調容易
- (3.)令人賞心悅目

研究並學習刀工時,首先需熟之有關領域的基本事項,然後才能對刀工工作上的各別事項,進一步做研究。同時應注意：刀工的優劣，將影響菜餚的色、香、味、形。

刀工的基本要求

- (1.)適應烹調要求,必須使材料粗細、厚薄均一
- (2.)成形整齊均勻,切的乾淨俐落勿連起
- (3.)操作姿勢要正確
- (4.)材料的性質和把握刀法處理
- (5.)合理使用原料,善加利用材料物浪費

刀法的種類

■ 基本刀法分為:

- (1.)**直刀法**:刀面與砧板成直角的刀法。一般可分為切、剝、砍等。
- (2.)**平刀法(水平切)**:又稱片刀法、批刀法。刀面是側倒與砧板面接近平行的一種刀法。一般使用於無骨的原料。
- (3.)**斜刀法**:刀面與砧板大於或小於 90° 角的一種刀法。原料截面較直切截面為大，用途較廣。有斜刀片和反刀片兩種。
- (4.)**混合刀法**:又稱花刀法。運用直刀和斜刀法再原料表面劃一些一定深度刀紋的方法。主要用於切花紋。如：魷魚捲形花刀

材料經刀工處理後的形狀

- (1) 塊：菱形塊、大方塊、小方塊、長方塊、滾刀塊、段等。
- (2) 片：有大小厚薄之分。依烹調法而定，有月牙片、菱形片、長方片、厚片、薄片、蝴蝶片等。
- (3) 條與絲：條與絲的形狀相似，只是粗細有別。
- (4) 丁：較塊小。可分為大丁、小丁、碎丁、菱角丁等。
- (5) 粒：多用於彈性較佳的食材。較丁小，大如綠豆。
- (6) 末：多用於菜餚中的配角，無固定形狀。比粒小。
- (7) 茸又稱泥：原料切細後，用刀剁成極細的茸泥狀。如：剁成軟漿的魚、肉、蝦等為茸。剁成黏膏漿狀的為泥。

傳承與發展

- 飲食業是社會中不可或缺的行業，隨著經濟發展與國民生活的提高，培育專業的烹飪人才，並對此技術作不斷的研究改進是當前之務。中國菜的烹調術具有優異的作工表現及藝術欣賞的價值，烹飪人才不僅必須承襲傳統，更應做不斷的突破，充實自己物理、化學、衛生、美術等各方面的知識。學習烹飪，其目的在於提高食物品質，以滿足國民日增的生活需要，必須學習理論與技術，因為僅知「作法」或「祕訣」以不敷當前所需，必須從「會」再成為「好」然後變成「快」。



綜觀飲食趨向—原味烹調

✓ 一.現代人飲食偏差特性:

(1.)講求豐盛(2.)精緻性(3.)講求快速(4.)口味偏重
(5.)健康飲食等於素食

二.健康意識日漸抬頭

講求「天然、健康、原味」

三.為何要推廣原味烹調?

現在的加工食品,大多加了鹽或含鈉,應盡量避免食用。味精的爭議性。所以吃多會有口渴的現象。

四.大部分市售調味料之特性:價錢便宜、味道奇佳、分子量小、水和性大、容易製造、抑制細菌效果佳、不須經消化作用即可收縮利用。



✓原味烹調的方法及優點:

✓(向食物借水、向食物借油、不加味精)

(1.)無水烹調好處:保存營養分,保留食物原色原味

(2.)無油烹調好處:吃出健康無負擔

(3.)以天然調味料調味:健康取向

結論

- 1.調味料仍然是屬很爭議的一門科學,少用調味料將有益身體健康是眾所公認的事實。
- 2.經常採用原味烹調,可使身體負擔降到最低,受到最大益處
- 3.廚師廚藝最高境界為「烹調藝術及食物原味的充分發揮」,而非濫用調味料
- 4.美食的定義為「好吃不口渴」,凡口渴者其調味料一定過量,必不為美食,應慎選之
- 5.美食的口號:

調味料少一點

健康多一點

餐飲衛生棒

健保少一年



完 畢

THE END

