

國民中學

食物烹調

上 冊

國立編譯館 主編



中華民國七十七年八月 正式本初版

中華民國八十年八月 四版

國民中學
選修科目 **食物烹調教科書** 上冊

基本定價：一元〇角六分九厘

主編者 國立編譯館

編審者 國立編譯館國民中學食物烹調科教科用書編審委員會

主任委員 張懷敏

委員 方稚芳 呂俞徵 巫雯雯 余麗卿

林佩娜 林素一 施淑娟 莊淑楨

秦長易 陳雪霞 程惠玲 黃韶顏

鄭愛珠

編輯小組 余麗卿 張懷敏

總訂正 張懷敏

封面設計 鄭筱芬
插圖繪製

出版者 國立編譯館

地址：臺北市舟山路二四七號

電話：三六二六一七一

印行者 九十一家書局（名稱詳見背面）

經銷者 臺灣書店

辦公地址：臺北市忠孝東路一段一七二號

電話：三九二二八六一・三九二二八六七

門市：臺北市忠孝東路一段一七二號

電話：三九二八八四三

郵撥帳號：〇〇〇七八二一五

印刷者 內文：台彩文化公司
封面：

編輯大意

G633.93
1=(K14)

- 一、本書係遵照民國七十二年七月教育部公布之國民中學選修科目食物烹調課程標準編輯而成。
- 二、本書共分上、下二冊，每學期一冊，供國民中學第三學年每週二至三小時選修教學之用。
- 三、本書教材之編排為顧及講課與實習教材之配合與聯貫，教師可視實際需要調整教學順序。
- 四、為達成教學目標，實習時間儘可能占全部課程的三分之二，以加強學生食物烹調之知識及技能。
- 五、本書文字力求簡明清晰，並附圖表與照片，藉以引發學生學習興趣，增進了解。
- 六、本書每章之後均附有「實習與討論」，藉以啟發學生思考及創作之能力。
- 七、本書如有未盡妥善之處，請各校教師隨時向國立編譯館提供意見，以作修訂時之參考。

印 行 者

社	版	出	文	人
社	版	出	文	力
社	版	出	州	九
局	書	圖	中	大
局	書	成	國	大
局	書	達	同	大
社	版	新	業	大
店	書	業	聖	大
局	版	模	外	大
社	版	南	洲	中
局	書	三	文	中
局	益	文	國	中
司	化	出	華	中
社	版	樂	興	中
社	出	書	藝	六
局	版	出	人	及
局	書	出	源	文
局	書	出	大	正
社	版	出	光	正
局	書	出	風	民
局	文	大	友	台

[illegible]

清勝華博復敦新新新新維遠臺臺臺臺臺臺臺臺漢潤樂樂廣廣興環嶽	華利夏愛興學中光聲聯新東陽灣灣灣灣灣灣灣灣明生人文文與文球麓	出版圖書出版圖書出版文化出版出版書圖中華書啟教育商務開明生文化出文齋球出	局社司局社社社局公司局局書店局出版社館店局局公司社局局局局司
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------

(以筆畫爲序)

國民中學食物烹調 上冊

目 次

第一章 食物烹調的認識

第一節 烹調的意義及範圍.....	1
第二節 烹調的目的.....	2
第三節 各種烹調法的認識.....	3

第二章 烹調的設備與用具

第一節 廚房設備的認識.....	14
第二節 烹調用具的認識.....	18
第三節 烹調設備及用具的清潔與維護.....	28
第四節 烹調設備及用具的管理.....	30

第三章 食物的選購與貯存

第一節 常用食物的認識.....	34
第二節 常用調味料的認識.....	42
第三節 如何選購食物.....	44
第四節 食物的選購與貯存.....	49

第四章 食譜範例

第一節 家庭食譜.....	57
第二節 速簡食譜.....	86
第三節 餐盒食譜.....	92

第一章 食物烹調的認識

在今日的社會裏，科技越來越發達，人們的生活也趨向於講求更舒適、更便利的境界。因此，烹調不僅是一門科學，更是一種藝術。透過不同的烹調方法，我們可以使食物千變萬化並成為各種色、香、味俱全的佳餚。

第一節 烹調的意義及範圍

一、意 義

1.廣義：凡經選購、洗滌、切割、加熱等步驟，使食物變成可食的過程皆稱作烹調。

2.狹義：指製作食物以供人們食用的處理過程。

二、範 圍

烹調的範圍大致包括了下列幾類：

- 1.食物的採摘
- 2.食物的選購
- 3.食物的配製
- 4.食物的烹製
- 5.盤飾
- 6.食物的加工

7. 食物的貯存

8. 廚房與餐桌布置

9. 廚房用具的維護及衛生與安全等。

第二節 烹調的目的

可供食用的食物中，除了水果與少部分蔬菜、海鮮外，大部分食物都須要經過烹煮加熱。烹調能使各種食物及烹調用的材料，作最恰當的組合，使食物經過烹煮後，成為色、香、味兼具的佳餚。其主要的目的可分述如下：

一、促進消化與吸收

大多數的食物經過烹調後，其組織及纖維素都會軟化，不但可增加其營養素的利用價值，且易於被消化與吸收。

二、確保衛生與安全

在烹調過程中，我們可藉由洗滌、加熱等過程，清除食物中的污物並殺死寄生蟲和細菌。而且在烹調過程中所加入的調味料，如鹽、糖、醋、酒等也都具有殺菌防腐的作用，可確保食物的衛生與安全。

三、增進食慾

在烹製過程中，因刀工、火候及配料添加等的密切配合，可做出色、香、味具佳的菜餚來，令人垂涎三尺，增進食慾。

四、增加生活情趣

在烹調過程中，舉凡菜單的設計、食物的選購、材料的洗滌、切割及烹製等皆可由家人共同參與，增加生活情趣。

第三節 各種烹調法的認識

我國對烹調一向很考究，菜式做法變化多且細緻；加上幅員廣濶及各地天然環境迥異（有的瀕臨海岸、有的深居內陸、有的氣候嚴寒、有的四季如春），於是逐漸形成具有特殊風味的各省菜餚，如川菜、湘菜、粵菜、……等。因此，中國菜的烹調就有很多不同的方法。茲就目前一般常用的烹調法概述如下：

一、燒

是直接用火使材料變熟。燒又可分為：

- (一)叉燒 如叉燒肉。
- (二)乾燒 如乾燒明蝦。
- (三)紅燒 以醬油、糖使烹調中的材料顏色變得更好，如紅燒牛肉。
- (四)白燒 不用醬油及糖，偏重材料的本色，如白燒肘子。

二、燜

將食物的材料放入鍋中，加入水或佐料，蓋緊鍋蓋，用小火慢慢的燒煮、不使漏氣，使材料熟爛而汁濃的方法。如筍尖燜肉。

三、滷

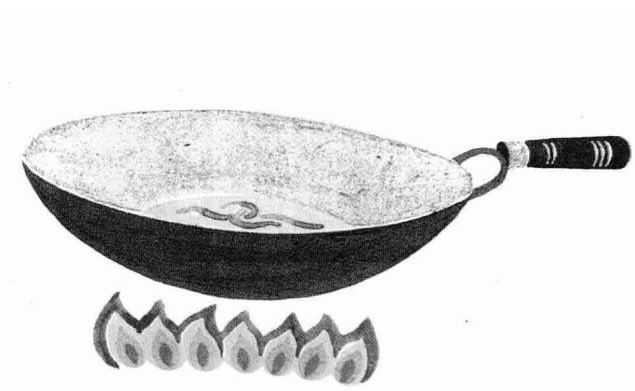
把醬油及數種調味料（糖、酒等）及香辛料（八角、桂皮、蔥、薑等）加水煮成湯汁（即滷汁）；再將材料放入滷汁中煮熟，使其著色並入味。如滷牛肉。

四、炒

是將少量的油放入鍋中，待油熱後將材料放入，並加入調味料，用鍋鏟翻攪至熟。如番茄炒蛋。

※炒的要訣：

1.



鍋中放入少量的油，油熱後以大火來炒材料。

2



炒菜時，先將各項調味料調在碗中備用，較方便。

3 下鍋順序:

將不容易熟的材料先行下鍋，如胡蘿蔔、筍等不易熟的材料可先行下鍋，再加入其他易熟的材料拌炒。

4 炒的量一次不要太多。

五、爆

以大火快炒，並用鍋鏟不停的翻炒材料，至剛熟即離火，比炒所需的時間更短。如醬爆雞丁。（爆香辛料時不可用太大火。）

六、烹

將材料炸過、煎過或炒過，隨即加入佐料用大火快速翻炒，立刻盛出以保食物的香脆可口。如醋烹銀芽。

七、煎

將材料放入少量的油中，使食物變熟並呈金黃色。如蘿蔔乾煎蛋。

※煎的要訣:

1. 鍋子一定要洗乾淨。鍋燒熱後再將油放入，待油熱後，再放入材料，以免沾鍋。
- 2 一般都採用中火慢慢煎。
- 3 最忌一面未煎好就翻另一面，如此易使材料煎壞且不成形。

八、炸

把材料放入多量的熱油中，藉油的熱力，使其至熟。但須注意油量要多，油溫則視材料的不同而有所區別。如炸八塊。

※炸的要訣:

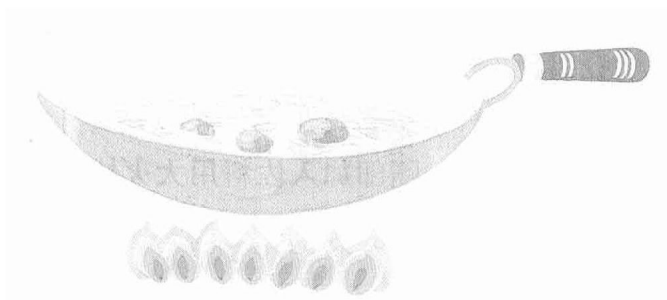
6 國民中學食物烹調（上冊）

1.



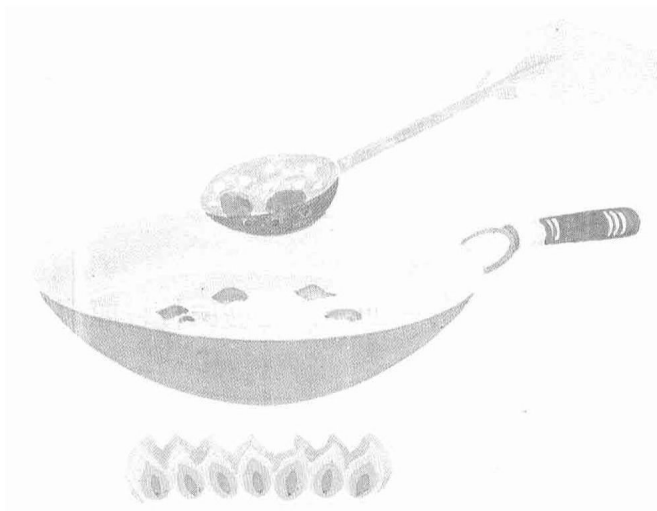
先將調味料加入材料中醃拌，再視其種類，裹上麵糊。

2.



油量要多，以能沒過材料為準。

3.



炸材料時，一次不可放入太多，每次下鍋與撈出的量都要一致，所炸食物的熟度與顏色才會相同。

九、蒸

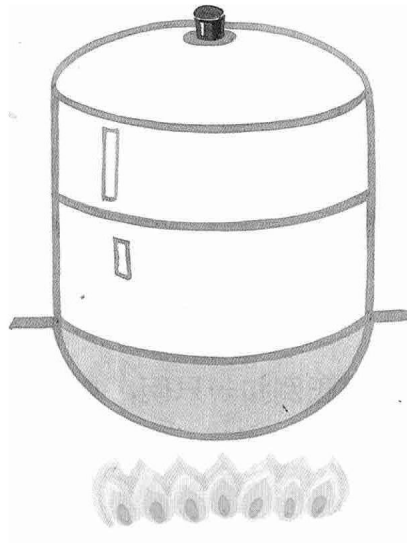
將材料處理後，放入蒸籠或鍋中隔水，利用水蒸汽的熱力使材料變成熟軟。如珍珠丸子。

※蒸的要訣：

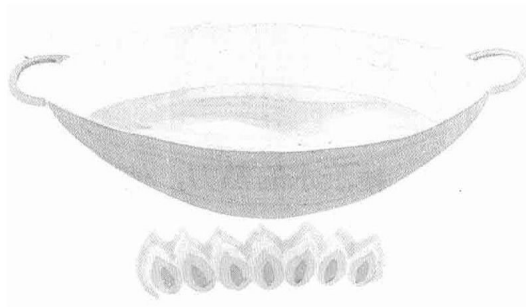
1. 所用材料一定要新鮮。
2. 蒸東西時，水量要多，火候要大，水滾後再把材料放入蒸籠中。但蒸蛋或布丁時，宜用小火蒸，以免成品組織粗糙、孔洞很大。

3. 圖解：

①蒸



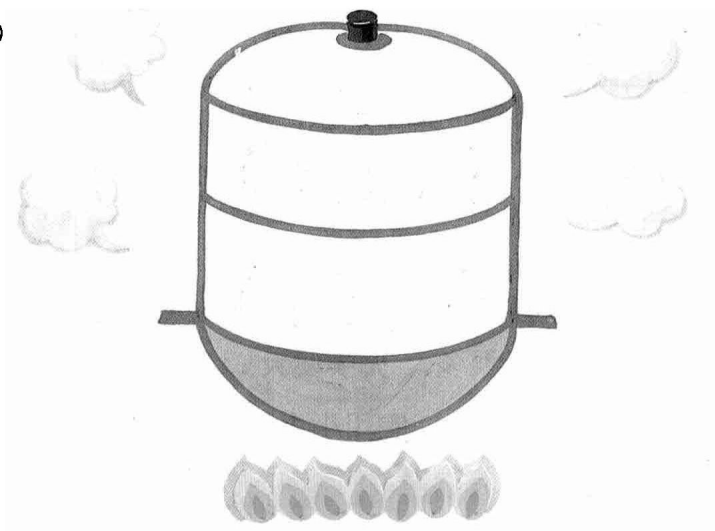
②



先將外鍋的水燒開。

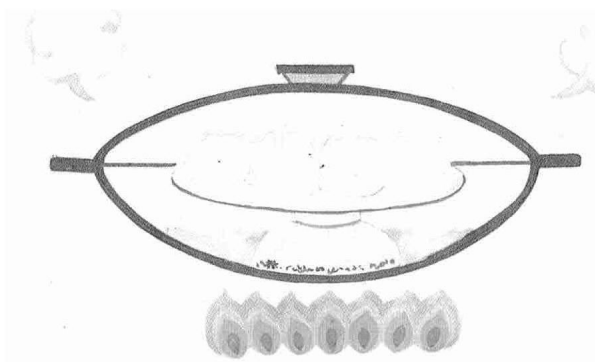
8 國民中學食物烹調（上冊）

③



水滾後，再將材料放入蒸籠。

④



簡便蒸法：在鍋底倒扣一只碗，加水至半腰，上置蒸盤即可。

十、扣

將主要材料處理好後，依序裝入碗中不使其散亂，再於其上加佐料及調味料，放入蒸籠蒸至熟透，吃時再倒扣於碗盤中。如南乳扣肉。

十一、煮

將材料放入水或湯中，藉滾水的熱力，使其至熟軟。如番茄菠菜湯。

十二、川

最快的一種做湯法。材料調好味後放入滾水中，一滾即可。其特點是

可保持食物的原味與脆嫩，尤適用於薄或易熟的材料。如川肉片湯。

十三、燙

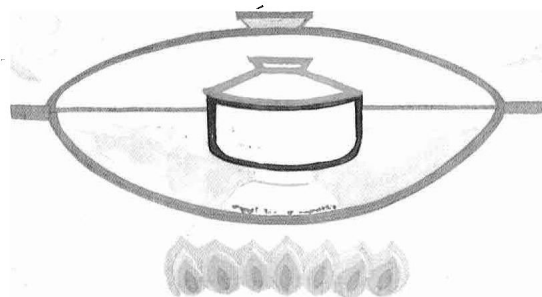
與川相似，不同的是：川是指食物與湯汁同食；而燙則是把材料放入滾水中，依所需熟度適時撈出，再以其他方法烹煮。

十四、涮

把火鍋置桌上，由進食者用筷子將切好的材料挾住，放入滾湯中，依所需熟度適時撈出，沾佐料而食。如涮羊肉。

十五、燉

將材料放入適當的容器中密封，以慢火長時間煮至材料熟軟。如鳳爪燉冬菇。

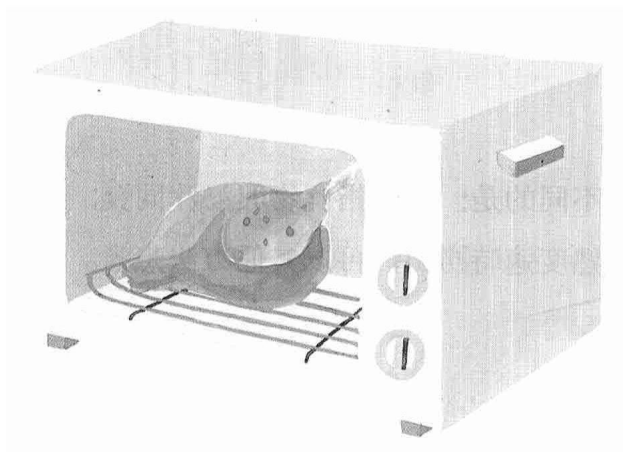


十六、煨

可分為湯煨及炭煨二種。湯煨是把高湯煮滾加入材料，以小火慢煮至材料熟軟並吸收湯汁。如煨魚翅。炭煨是在材料外面裹上一層灰泥，再用炭火由外面將之烤熟。如土窯雞。

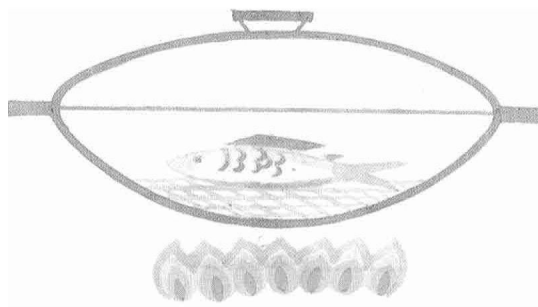
十七、烤

將材料調好味以後放在烤箱中，藉其熱力使材料熟透。如烤雞。



十八、燻

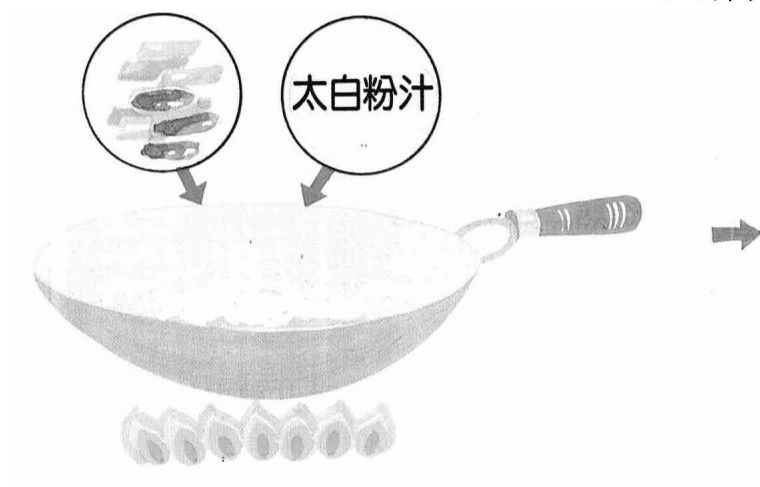
是將木屑、米糠，或米、茶葉、糖等，放入鍋中，架上鐵絲網，放上材料（已醃過的生或熟的材料）後蓋緊鍋蓋，加熱使生煙，以煙及熱力慢慢使材料著色及具燻味。如燻魚。



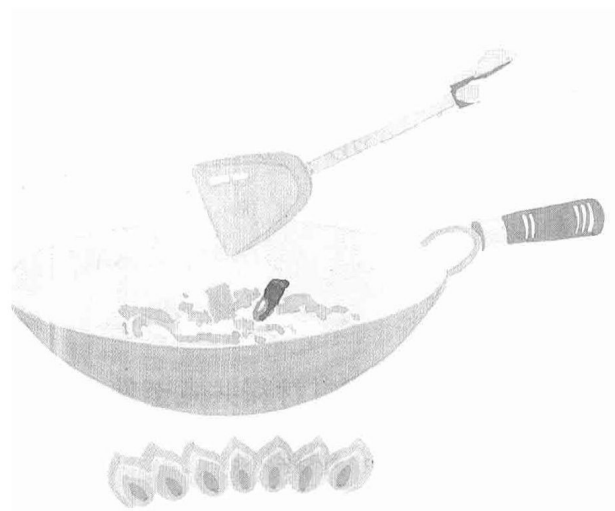
十九、溜

將已炸過或煮過的材料，加入勾好芡的稠汁中，使之均勻拌合。如醋溜丸子。

1.



2



※溜的要訣:

1. 所用的湯汁比燴少。
- 2 淋上的汁液，應與材料的分量成正比。

二十、燴

與溜相似，將湯汁注入鍋中，加入多種已煮熟或炸熟的材料及佐料，並以中火煮滾片刻，再以芡粉（如太白粉、番薯粉、玉米粉等）勾芡。如燴什錦。

※燴的要訣:

1. 勾芡前，應先將食物材料調好味。
- 2 以芡粉勾芡時，應先將芡粉加水調勻，再將芡粉汁慢慢加入，以免一次倒入過多而變成太稠或結塊。

二十一、羹

材料加水或高湯煮滾，用芡粉勾成薄糊狀。使菜質保持鮮嫩，菜湯濃而可口，故羹也可說是稠的湯。如雞茸玉米羹。

二十二、拌

將材料處理後（川、燙或生切），加上各種佐料拌勻即可食用。如涼拌干絲。

二十三、凍

將材料拌入膠質汁液或與含膠質材料共煮至熟，連湯汁放入容器中，待冷或放入冰箱使其凝結即為凍。如雞凍。