

有時取得與主菜同等地位，有時則喧賓奪主。所以一位名師傳在烹調佳餚時，無不把調味料列為優先考慮的材料。

一位初習烹飪者，對調味料的材料，必須熟知：(一)了解調味料的性能，(二)使用調味料的份量，(三)調配的方法，(四)調配後所產生的現象及其效果，(五)烹調應行的步驟等。因為它能變化菜的味道——具有中和食物，增進食物美觀的風味的功用。

刀工火候相配合

我國的烹飪藝術，最講究者，莫過於刀工、火候與調味三種。這三種是相輔相成的，缺一便影響全貌。所以外國師傅來華學習烹飪時，往往照着名家食譜調配了一切材料，進行烹調時，便覺得手忙腳亂，顧此失彼，不知所措。起初，他們認為我國的烹調術不如他們的科學化，只要調配了材料，一切交給電鍋或烤箱便可，豈知所成的菜，千篇一律，不如我國的千變萬化，才知我國烹調之功在刀工、火候和調味三者的協調。

刀工如同塑像和造型，畫出輪廓；火候是促進作品達成爐火純青的不二法門；調味料不但能襯托主題之美，同時更能使欣賞者玩味，這是對藝術而言。

就技藝而言，刀工不配合火候，便燒得太爛或太生；而

火候不顧及刀工，火力太強或太弱，則一事不成；調味料之配合，如忽視以上者的需要，便成事不足敗事有餘了。

順應季節宜老幼

中國菜不但講究烹調的技巧和烹調的藝術，還講求各道菜能順乎季節，宜乎老幼，配合營養價值，適應各地需求。夏季清涼素淨，冬季溫和斯文，春秋多進補，四季點時菜；年幼宜鮮軟，年輕喜好香酥，壯年多濃烈，老年佐香嫩。

就地取材調口味

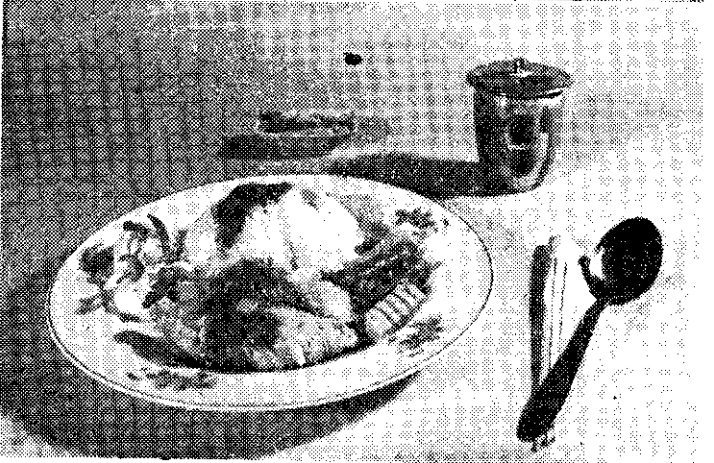
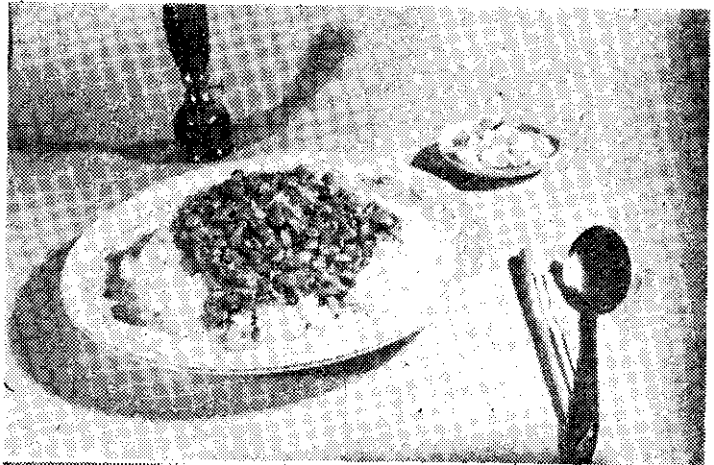
中國地域廣闊，各地因氣候和習慣的不同，口味各異，所以中國菜有東西南北不同格調，如江浙菜式代表東方格調，閩廣菜代表南方，川湘菜代表西部，京菜代表北方菜。所以，一位最好的中國菜師傅，首先要了解中國菜烹調藝術的特性，能精通各地的烹調風味，能適應各地的需求，就能就地取材，通過烹調的技術，才能滿足人們的食慾。

菜卷快餐

材料：絞豬肉或絞牛肉半斤，包心菜葉八片，煮熟的米飯或煮熟的大麥片一碗，胡蘿蔔條擦碎，碎芹菜二大匙，蛋一個，油三大匙。

調味料：①白線四條，塩一小匙，胡椒粉半小匙。

②塩半小匙，醬油一大匙



上：碎肉咖里飯，下：菜卷快餐

，糖一小匙，胡椒粉半小匙，清水一碗，太白粉一大匙。

做法：(一)將絞肉放在大碗

白粉牽粉，(四人份)一人二個菜捲，放在飯的旁邊，然後將菜汁澆在飯上一些。炒熟的青菜或是各式泡菜均可，是一道別有風味的快餐。

咖里肉飯

(二)包心菜葉用熱水燙一下撈出，瀝去水分，將攪好的肉分八分，每分包入燙過的包心菜葉中，然後用線細好，最後打結，以免散開。

材料：絞牛肉四兩，洋葱半個，胡蘿蔔半個，毛豆或豌豆二兩，油三大匙。

(三)油三大匙燒熱，將包好的菜捲投入鍋中煎，即倒卜清水及塩、糖、醬油，一起燒

調味品：咖里粉一大匙，塩一小匙，太白粉二大匙，清水一碗。

的(小火)四、五分鐘，即用太

做法：(一)將葱和胡蘿蔔切

碎，毛豆用塩水煮熱沖冷水。(二)油三大匙燒至熱時即將洋葱倒下鍋中爆香，將絞牛肉倒下一起炒至牛肉變色，再將胡蘿蔔倒下炒軟，即加下塩、咖里粉，炒片刻加入清水繼續燒熱，再用太白粉牽粉，最後將煮好的毛豆倒下拌勻即可澆在飯上(約二人份)。

此飯菜只須五、六分鐘時間即可上桌，簡速、營養、味美。