

告訴你一些：

烹調常識

林妙娟

在你看食譜學做菜時，或是烹調特殊食物時，你是否會碰到不懂之處？

以下我為你介紹較常發生疑問的烹調名詞及特殊食物處理法。

烹調名詞：

芡粉：芡是一種水產的植物，子可吃，叫做芡實，將芡實磨成粉，即名為芡粉。

其他如太白粉、豆粉、藕粉、地瓜粉、麥粉也概稱芡粉。其功效在保護食物的鮮嫩，或使湯汁稍濃，以增口味與美觀。

片粉：為高級太白粉之稱，其功效同芡粉。

家鄉肉：又叫臘肉，是豬的五花肉或後腿肉加調味品，醃漬或浸泡2~4天，再取出曬乾或再加以煙燻。

在烹食時和香腸一樣，必須以乾紗布拭擦，不可水洗。

辣油：即辣椒油，稱紅油。將煮滾的沙拉油加入辣椒粉中所得的油。

蝦油：小蝦以鹽醃製，經過發酵之後，去其沉澱物，只取其上層清澄的液體製成。

芥末粉：是芥子磨成的粉，為黃色粉末狀，帶有辛辣味。

五香粉：將數種香辛料，依各人所好混合製成。主要的材料是：陳皮、肉桂、丁香、花椒、茴香，但不限制5種。

豆豉：顏色黑褐色而有光澤，由烏豆醃漬成，味道鹹。

大匙：又稱湯匙，容量為15cc。

小匙：又稱茶匙，容量為5c.c.，即3小匙為1大匙。

杯：又稱一小碗，容量240c.c.。一杯為16湯匙。

泡溫油：鍋先燒熱，至冒出淡煙後，將冷油倒入轉動一下鍋子，使整個鍋子都沾上油，待油熱至比炸油熱度低時，將材料入鍋並熄掉火，泡至材料半熟取出。

用於炒的肉類，泡的油溫是80~120℃的低溫油。

蔬菜類，泡的油溫是140~180℃

的中溫油。

用於燒的肉、魚、雞等材料泡的油溫是180~200℃的高溫油。

煽：是先將主材料用少量的油炒，慢慢除去水分，至六分熟，再加副材料

拌炒。

煨：將煮過或炸過的材料，加入多量的高湯煮，再以調水太白粉勾芡。

溜：將材料經泡油處理之後，淋上羹或勾芡之稱。

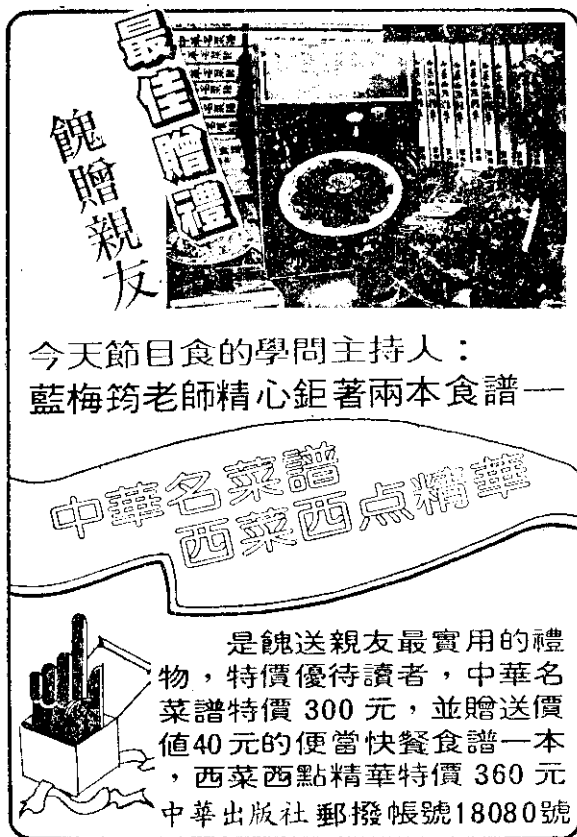
爆：以強火且在最短時間炒出的。

雞鴨：（雞的翠丸），色白，外表看起來好像蠶，煮過後去皮，可做冷盤，或用煨、溜。

雞脯：食道與雞胗中間，約3~4公分粗的部分，通常作雜燴。

豬舌頭：需先以水燙半熟，將厚的表皮削掉。再加以鹽醃、或炒、或煮、或滷作冷盤。

豬小腸、大腸、豬肚：翻面，先用明礬或麵粉或沙拉油、鹽、醋等揉洗去其腥味與粘液，燙過，再加胡椒、八角煮。可煮、炒、滷。



最佳贈禮

餽贈親友

今天節目食的學問主持人：
藍梅筠老師精心鉅著兩本食譜——

中華名菜譜
西菜西點精華

是餽送親友最實用的禮物，特價優待讀者，中華名菜譜特價300元，並贈送價值40元的便當快餐食譜一本，西菜西點精華特價360元
中華出版社 郵撥帳號18080號