

調製食物的要訣

輔大生活科學應用學系 黃韶顏

從事食物製備之前，對於所用的辭彙定義、分類、要訣，應了解並明瞭區分其特性，才可靈活運用各種不同的製備方法。

食

物製備時，常用的名詞有醃、糟、拌、拼、扣等，現分別介紹如下：

醃：將生或熟的食物材料，用一種或多種調味料浸漬較長時間，使之入味或去其苦澀味。如醃肉類、泡菜均是使食物入味；有時如醃小黃瓜前加鹽醃，其目的則為去黃瓜的苦澀味。

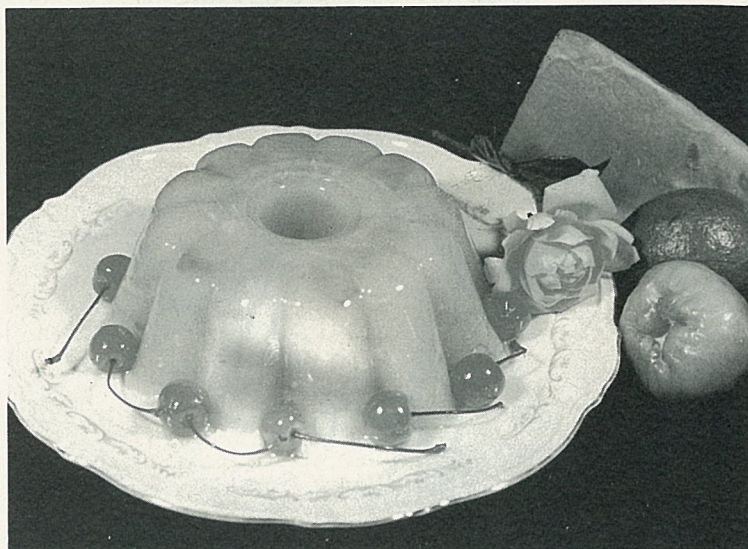
糟：將食物加酒糟，經長時間醃製後取出，再加以烹調，材料具有特殊發酵香味，保存期限亦較長。

拌：將已處理好的可食材料，加上各種調味料，翻覆數次，使材料及調味料能均勻混合謂之拌，大多用於涼拌菜或冷盤材料。其要訣為：

1. 材料的配合、切法及調味料的份量均應適合。
2. 調味料應事先配好，材料先行煮熟切好，供應前才淋上調味料，以免材料出水過多。

拼：將煮熟或未熟的可食材料，經適當切割後，排在盤內稱之為拼。作拼

紅糟肉風味特殊(阿郎攝)



水果凍利用“扣”的技巧，可變化多種形狀

盤的要訣為：

1. 材料配合應得當，選用色、香、味能搭配的材料。
2. 作拼盤時，若要排出花型，應先有要排出的型狀的概念，並以聚物成型排出花樣。
3. 所用的切割刀具要足夠銳利，並視材料的組織來作切割。

扣：材料處理好後，放入碗內排好，並於中央處壓緊，入蒸籠蒸熟，吃時再倒置盤中稱之為扣。材料要扣出的要訣為：

1. 碗中先抹油，一般抹豬油較香。
2. 材料切割需大小、厚薄一致。
3. 材料以重疊性的排法或自己事前要有一具體花型的概念，如此扣出來花型較好。
4. 材料中央處要壓緊，以免扣出來外型鬆散。
5. 有時為了成品美觀，扣出來時再淋上勾欠的湯汁。