

(毛豆烹調法)

本書介紹之食譜以「取材容易、調理簡易」為原則，多數葷菜去掉動物性食物或辛辣味後即為素菜，故葷、素皆適宜。

一、本書所用量器



二、本書所用烹調法

- 1·煮：將材料投入多量的滾水內，藉水滾沸力使材料至熟。
- 2·炒：把材料放入有少量油的熱鍋中，以大火或普通火候翻拌至熟。
- 3·煎：將材料放入少量熱油中，慢慢使食物兩面煎成金黃色並具鬆脆質地。
- 4·炸：材料投入多量熱油中，藉油滾沸力使材料全熟，其油量要沒過炸鍋內的食物。
- 5·蒸：把處理好的材料，放入蒸籠內，藉蒸鍋內滾水的蒸氣使食物軟熟。
- 6·爆：將脆嫩的材料，藉強火力，以快速拌炒至食物全熟。
- 7·燴：把煮熟或炸熟的材料加高湯或水，湯汁再滾後以芡粉勾芡。
- 8·滷：將材料放入滷湯內，長時間慢火煮至材料熟軟並具香味。亦有將煮熟之食物放入滷湯內，小火加熱，主要為添增香味。
- 9·涼拌：處理好的可食材料，加上各種佐料拌勻，使材料及調味料能均勻混合且不必再加熱即可食用。
- 10·紅燒：將材料放入鍋中，加各種調味料、水、醬油及糖，以慢火將食物煮至全熟或熟爛。