

雙薑麻油醬製作體驗

說明 本體驗使用薑（廣東薑）及竹薑兩種薑，透過煸炒的程序，呈現出獨特口感及香濃氣味，是餐桌上常用的拌醬之一。

- **材料器具｜薑 100 公克、竹薑 100 公克、沙拉油 50 毫升、黑麻油 50 毫升、鹽 1 小匙、糖 1 小匙、薑黃粉 1 小匙、平底鍋、鍋鏟、卡式瓦斯爐、瓶子**
- **操作時間｜120 分鐘（含材料準備）**
- **適合季節｜全年**

體驗流程

一 材料製備：

1. 玻璃瓶及瓶蓋以沸水煮沸 10-15 分鐘後，瀝水及倒扣晾乾或烘乾。
2. 薑及竹薑切碎，放入塑膠袋中，輕搓揉出薑汁（圖 1）後倒出，留取碎薑備用。

二 製作流程：

1. 沙拉油及碎薑倒入平底鍋，以大火煸炒至水分收乾（圖 2）。
2. 加入鹽、糖、薑黃粉，以小火煮至表面呈金黃色焦狀。
3. 加入黑麻油拌炒 3 分鐘關火即完成（圖 3）。
4. 待冷卻後，使用漏勺裝瓶即可完成（圖 4）。



圖 1 ｜搓揉出薑汁



圖 2 ｜沙拉油及碎薑炒至乾



圖 3 ｜加入黑麻油拌炒 3 分鐘



圖 4 ｜雙薑麻油醬

知識引導

一 臺灣常見薑品種介紹：

薑為多年生宿根性，單子葉植物，原產於南亞洲，為亞熱帶作物；溫度 18℃以上即可萌芽生長，最適生育溫度為 25℃ - 32℃。臺灣薑的栽培品種主要為廣東薑 (圖 5)，葉大濃密但分蘗較少、薑形肥大，新芽呈淡紅色，肉淡黃色，纖維少且辛味中等。竹薑 (圖 6) 俗稱小指薑，株形較廣東薑高且分蘗多，薑形瘦長，芽點為紅色，肉質淡紅或淡黃，纖維較多且辛味強烈。



圖 5 ｜廣東薑



圖 6 ｜竹薑

二 薑的營養成分及選購、保存方式：

薑含有少量的維生素 B 群、維生素 C、維生素 A 及膳食纖維等。選購時，以塊莖肥大飽滿、具香氣且外觀莖皮光滑、無腐爛、損傷為佳。薑應放置陰涼通風處儲藏，較不適合冷藏保存，因容易使水分流失；切過的薑可以用保鮮膜包覆，放入冰箱冷藏，建議 1 週內使用完畢。

三 麻油種類介紹及油品保存：

1. 常見市售麻油統稱為香油，主要有黑麻油、白麻油及香油等 3 種。黑麻油使用黑芝麻經焙炒製成餅狀後壓榨出油脂，顏色為烏黑色、香氣濃郁，屬性溫熱，適合

進補使用。白麻油使用白芝麻經焙炒後磨碎製漿，以油水分離方法取油，即為常見水洗香油製法，亦可製成餅狀壓榨油脂，顏色為琥珀茶色，香氣淡雅清香，適合用於涼拌料理或沾醬等。香油亦為市售常見芝麻調和油品之名稱，多利用麻油添加其他食用油，按比例調配而成，大多作為湯、菜添增香氣調味用。消費者如欲購買純麻油，建議選購前可查看成分內容物之標示。

2. 油品名稱多元，選擇油品時，須留意成分及保存期限，保存時須避免光線直射、接觸空氣、水分，儲藏於適當溫度，避免將油品放在廚房瓦斯爐旁，因高溫環境會加速油脂氧化速度。若為不飽和脂肪酸較多之油品，建議放入冰箱冷藏。

四 雙薑麻油醬製作注意事項：

1. 炒雙薑過程，需不斷翻炒至水分收乾。
2. 麻油不耐高溫，若處於高溫易變質、變味，影響薑之口感，因此起鍋前再加入麻油拌炒即可。

體驗學習重點

1. 介紹薑與竹薑及其營養成分，學習麻油薑製作技巧。
2. 體驗過程中之薑汁除可結合牛奶製成薑汁奶凍外，亦可作成黑糖薑母茶或薑汁燒肉等美味食物。
3. 薑 (Zingiber officinale Rosc.) 為藥、食兩用的食材，因食用安全性較高，廣泛使用於料理。麻油為家庭常見調味料，消費者應用時須留意適時、適量且適合自身體質。