

# 健康好煮張

在家中，我們往往可以享用到較新鮮衛生的飲食，但卻常常是需要家人的幫助，正所謂新世紀好少年，更應該擁有新世紀健康好煮張!

## 活動 1 青菜在這啦!

三餐老是在外，人人叫我老外，但是對於食材，我可是一點也不外行喔!



1. 在社區內，有哪一些購買食材的地方?

2. 不同的食材應該要到哪裡去購買?

3. 家人在挑選食物的時候，會注意哪些地方?

食材的選購會直接影響到料理的口感及完成度，更會間接影響到食用者的身體狀況!看似簡單，卻是一門大學問喔!



六大類食物介紹



選購要點



生鮮一點通



# 活動 2 看我的，小刀

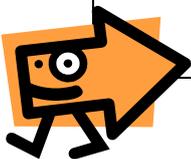
工欲善其事必先利其器，就像哈利波特也有他自己的魔法杖，在正式擔任大廚之前，讓我們來認識要如何挑選一把適合自己的刀吧。



## 用刀安全守則



<p>磨刀棒</p>	<p>主廚刀</p>
<p>功能:</p>	<p>功能:</p>
<p>切片刀</p>	<p>多功能鋸齒刀</p>
<p>功能:</p>	<p>功能:</p>



小叮嚀:下次上課別忘了帶醃小黃瓜食材來。

# 活動 3 牛刀小試

刀刀見內力，你的廚師等級有幾成?讓我們來再上一課，作為升級的關鍵吧!

刀法介紹:

直刀法、平刀法、斜刀法、花刀



基本刀法練習:



片狀



條狀



丁狀



絲狀

醃漬小黃瓜

材 料	負責同學	材 料	負責同學
小 黃 瓜		糖	
蒜 頭		鹽	
辣 椒		醋	
透明塑膠袋		香油	

作法：(1) 將練習切好的小黃瓜放入袋中。

(2) 加入少許的鹽，等待小黃瓜有些許的變色，即將其他的調味料適量加入調味。

(3) 等待入味即可享用美食。



1. 在實作練習中，你覺得自己最大的收穫在哪裡呢?
2. 經過今天的課程，你自己覺得有哪些是在實作現場應該注意的事項呢?



# 活動 4 誰來早餐

美味早點自己來，不油不膩，更健康，達成我們健康好煮張。



材 料	負責同學	材 料	負責同學
土司一條		餐後水果	
蛋(10個以上)		鮭魚醬	
小黃瓜一條		火腿	
餐巾紙		沙拉油	
沙拉醬			

以上材料，如果家裡已有，請從家中帶來，不要再購買，以免浪費，亦可就材料做適合的更換或增加。若材料需購買，請盡量索取發票，所花費用由全組支付。希望同學能自己動手，享受 DIY 的樂趣喔！



料理日誌

---

---



# 資訊站



## 食物的採購原則

### (一)採購時應具有的經濟原則

1. 為達到物價廉美的目的，必須不厭其煩的挑選。
2. 隨時注意食物生產季節，以增進購買的常識。
3. 不要貪便宜，應先比較價錢、品質、分量，再作選擇。
4. 採買水果、蔬菜以適時的為宜，尚未成熟的蔬果可能含有毒素且價格又高；而過時腐爛的易有細菌滋生。
5. 不可採買過量，以免增加攜帶、貯存的麻煩或造成浪費。
6. 買菜時，應多與其他主婦交換採買的意見。
7. 儘量避免在節日購買大量食物，年節的時候，採購的人多，東西又貴。
8. 自己如有交通工具，可至大市場或果菜市場採購，以減少家庭開支。

### (二)採購食物時應注意的事項

1. 買菜時應多變換菜樣，以促進食慾，並可獲取多種營養素。
2. 應有食物的營養常識，隨時比較食物的營養價值與價格。
3. 應明瞭食物的時價，亦應明瞭食物價格漲落的原因。
4. 食物需用數量應判斷準確，以免過剩或不夠。
5. 須注意菜市場或販賣商的衛生情形。
6. 需明瞭政府製定之度量衡標準，每次買菜時需注意，以免受騙。
7. 買罐頭食品時，應注意不可有凹罐、凸罐之現象。



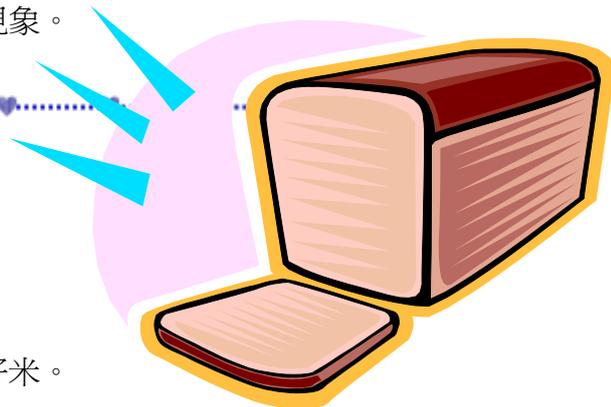
## 五穀類的選擇

### 1. 食米的選擇

- (1) 米粒形狀大小均勻，飽滿而質堅者為好米。
- (2) 帶有霉味或已長霉者不宜購食。
- (3) 不要選擇太精白的米，選擇胚芽米或糙米營養較豐富。

### 2. 麵粉的選擇

- (1) 購買麵粉時，注意其顏色，看是否有雜質，乾爽無霉味者為新鮮品。
- (2) 麵粉愈白，所含 Vit B 群量越低，所以選擇全麥麵粉營養較豐富。
- (3) 買麵粉製成的食品，如饅頭、蛋糕麵包應擇當日做好出爐的為佳。



## 海鮮類的選擇

1. 魚類：魚鰓呈鮮紅且堅硬，眼珠飽滿透明光亮，魚身堅硬閃亮，腹軟，魚鱗緊貼魚身不易脫落，無腥臭味，而有海藻的氣味。
2. 蝦類：色澤以暗綠色有自然光澤，蝦殼明亮乾淨，頭殼與蝦身不易分離，無腥臭味，身體呈彎曲狀者為上品。
3. 蟹類：背殼呈青褐色，結實厚重，肢體完整，兩目突出，腹部細毛呈白色的較好。若能選購以草繩綁住的活蟹最佳。
4. 烏賊或花枝：肉厚結實，色白，外膜完整，無腥臭味，無黑汁跑出者為最好。
5. 海參：肉厚結實硬挺，肉身整齊的為佳，黑海參則選肉厚刺多為佳。



## 蔬菜的選擇



蔬菜種類很多，可包括植物的各部位，有花、葉、果、莖、根、球莖、塊莖以及種子。其選擇要注意：

葉菜類：以葉子為主的菜，如菠菜、小白菜、芥藍菜、青江菜、芥菜等應選葉子鮮綠肥嫩，葉面光滑有光澤，肥厚有水分者。

果菜類：如茄子、黃瓜、冬瓜等應選飽滿光滑，結實無縐紋，色澤鮮麗無斑點，瓜蒂不乾枯或脫落。

根菜類：如蘿蔔、胡蘿蔔，須選表皮有光澤，細嫩不縮縐，水分多鬚根少的，粗細均勻，用手彈敲具結實感。

莖菜類：如筍宜選矮壯形，筍尖不張開，切口處纖維細嫩，水分多為佳。馬鈴薯宜選外皮無損傷，堅實光滑，不縮縐柔軟，不發芽，不呈綠色者為好。蓮藕選無斑點不腐爛，白質嫩為佳。蘆筍應選莖部細嫩，表皮無纖維者。

花菜類：如花椰菜、青花菜應選購色澤鮮明，乾淨無蟲咬或黑色斑點，菜花緊密接在一起的為佳。



## 肉類的選擇

### 1. 豬肉的選擇

- (1) 應選購肉質結實而不硬，有彈性有光澤。
- (2) 瘦肉呈粉紅色，肥肉部份肥厚而潔白，無肉瘤或白色小顆粒狀，無腥臭味。
- (3) 豬肝：色澤呈淡紅色，質細嫩有彈性，無縮縐或灌水狀，筋少無斑點為佳。
- (4) 豬肚：宜選購呈白色而稍帶淺黃色，胃壁肉厚實，表面光亮，無積水的為上品。
- (5) 選擇適合所做菜餚的材料。

## 豬屠體各部分的切割與使用

豬體部分	適合使用的烹調方法
夾心肉	紅燒、白煮、炒、烤。
肩胛肉	(中排、煮湯。)
里肌肉	煎、炸、炒。
背脊肉	(粗排：煮湯；小排：紅燒、炸。)
後腿肉	紅燒、炒、煮、煎、蒸。
五花肉	紅燒、炒、煮、煎、醃、炸、烤。
大腿肉	紅燒、白煮。

## 2. 牛肉的選擇

- (1) 瘦肉顏色鮮紅，肉質細嫩有彈性，表面柔滑光澤。脂肪部份黃牛呈乳黃色。
- (2) 牛肉骨頭若呈粉紅色，則其肉質細嫩，烹煮容易熟爛，屬較件輕的牛。若骨頭硬且呈灰白色為老牛，肉質粗糙且硬，不易燒爛。
- (3) 選擇適合所做菜餚的材料。

## 牛屠體各部分的切割與使用

牛體部分	適合使用的烹調方法
脖子肉	炒、煮湯。
肩頭肉	煮(火鍋料。)
肋骨肉	烤、煮(火鍋料)涮。
牛腰肉、里肌肉	煎(牛排)。
後腿肉	煮、熬湯。
大里肌	燉、煮(火鍋料)。
肩膀肉	煮(火鍋料。)
外大腿肉	燉。
牛腩、牛腱	滷。

### 3 · 家禽的選擇

家禽類肌肉纖維，較家畜肉類細嫩，脂肪含量低，所以容易消化。

#### (1) 活的

- a. 雞冠要紅挺，眼珠明亮靈活。
- b. 胸腹部以手觸摸，光滑結實肉質厚者為佳。
- c. 翅膀打開後，放回馬上恢復原位。
- d. 腳皮粗硬者為老的家禽。
- e. 羽毛要有光彩，鴨鵝注意細毛不要太多，否則不易處理乾淨。
- f. 且門處有灰白的黏液則為有病者。
- g. 拔去毛時，毛管沒有脂肪附著。

#### (2) 殺好的

- a. 新鮮的肉皮呈淺黃色，血跡未乾。
- b. 表皮如呈青色或發紅，且門呈褐色有黏液，眼球污濁者，不要購買。
- c. 注意有無泡水，泡水的水氣多，肉質浮腫，不要購買。



### 奶蛋類的選擇



#### 1 · 蛋類

- (1) 蛋的形狀較圓者，蛋黃較多。
- (2) 蛋殼愈粗糙愈新鮮。
- (3) 蛋的氣室愈大品質差，此乃不新鮮的蛋，因水分的蒸發，氣室增大之。
- (4) 把蛋放入 6% 的鹽水中，立刻沈底者為好的蛋。
- (5) 將蛋殼打開，蛋液放在平板上，蛋黃愈凸出且在中間者較新鮮。
- (6) 蛋白較濃厚，黏性較大者為新鮮蛋。
- (7) 蛋黃帶有血絲，表示為孵過的蛋。
- (8) 蛋殼破損，會有細菌侵入滋長，不宜購買。

#### 2 · 奶類

- (1) 牛奶種類分為鮮奶、奶粉(指全脂或脫脂奶粉)、蒸發奶(包括奶水及煉奶)。
- (2) 鮮奶之牛奶，含有微甜的乳香味，而無酸臭味。
- (3) 鮮奶應為乳白色或淺黃色，絕無沈澱物。
- (4) 若將鮮奶滴落於指甲上，應呈球形，如荷葉上之水珠。

- (5) 購買奶製品，一定要注意製造日，期有效期間之標示及貯存溫度。
- (6) 購買奶粉先查看罐上製造日期，半年內最佳，最多不超過一年。
- (7) 奶粉呈乳黃色有光澤，粉粒大小一致，不結塊，有芳香味者。



## 水果類的選擇

一般水果選擇，應注意下列各點：

1. 選擇完整而有鮮艷的色澤。
2. 購買合時令且本地生產的水果，價格較便宜，營養素含量亦豐富
3. 避免選擇成熟過度或不熟之水果。
4. 同樣大小，以手拿，較重者為佳。



幾種常見水果之選擇方法：

### 1. 香蕉

當日食用的香蕉，必須選擇形狀肥滿成熟，表皮顏色為鮮黃或微紅，帶些棕褐色的斑點；若香蕉尖端有綠色，或是香味不足，表示尚未成熟，而外皮受損，顏色過暗，蕉肉過軟則表示過度成熟，兩者均不適宜購買。

### 2. 橘子柳丁

以沈重，顏色鮮美，皮薄有香氣者為佳。

### 3. 葡萄

在選擇時應注意是否有腐爛、潮濕、裂口等現象，好的葡萄應該是顏色艷光亮，果實飽滿結實，柄蒂亦結實相連。

### 4. 瓜果類

如西瓜、香瓜、蘋果、水梨等要堅實，表皮有光澤，以手彈有清脆音響者為佳；西瓜切開後，時間過久，瓜肉易變軟變味，不可食用。

### 5. 桃子

桃肉要結實，但不要選擇顏色太青綠。桃的表面祇要有一些潰爛的黑影，就有全部腐爛的可能，故新鮮的桃，買回來應放置較陰涼乾燥處。

### 6. 鳳梨

其成熟時，顏色鮮黃氣味芳香，以手輕彈應有與彈手臂的聲音相同且越重者越好。熟透了的鳳梨會有黑暈及酒酸味，不宜購買。