

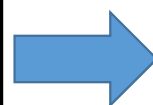
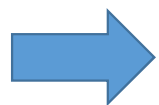
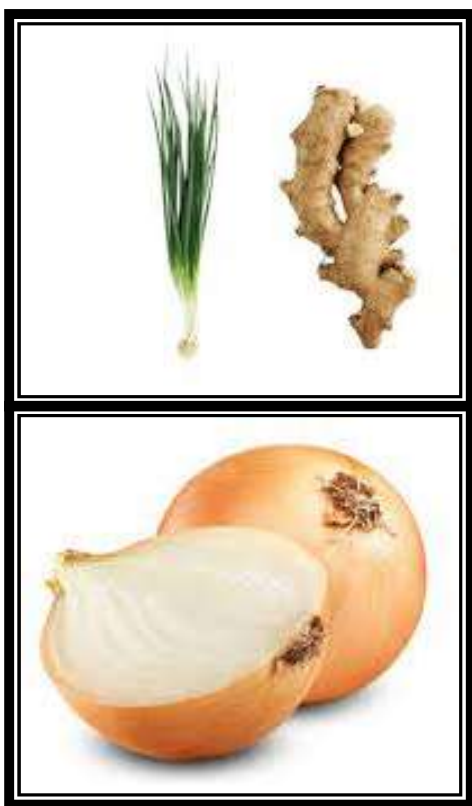
認識燉煮方式及技巧

燉是一種將食材放入有**大量湯水**的**密閉鍋**中，
以**小火慢煮**的料理方式。而**鍋蓋**讓加熱蒸發
的水分與揮發性物質不易流失，能**保留食材**
的**鮮味與香氣**。



資料來源:食力、Google圖片

燉一般先加調味蔬菜炒（中餐用**蔥薑**，西餐用**洋蔥**等），然後加主料略炒，再加大量的清湯（水）和調味品，在小火上慢慢煮到酥爛。



資料來源:維基百科、Google圖片

主料因地區和菜餚不同，可以包括肉類、海鮮、蔬菜、豆類、甚至水果。對於肉類，燉特別適用於質地比較粗老的材料。



資料來源:維基百科、Google圖片

肉品用長時間加熱的燉法烹煮，肉質會變軟爛，就不需要咬太久。



資料來源:食力、公視節目《神廚賽恩師》截圖

華人傳統的燉煮是以**陶鍋**或是**瓷鍋**容器盛裝食物，置於外鍋容器，中間注入清水，以隔水加熱的方式烹煮。



資料來源:維基百科、Google圖片

小任務

- 請觀賞公視節目「神廚賽恩師」EP4 燉完整版
- <https://reurl.cc/g8g25Q> 或

