

# 食物料理概論

認識烤的方式及技巧



**烤**是一種用**火**或者是熱源將食物加熱的烹調方式。







通常是先將肉或蔬菜等食材放置於鐵絲網上，或者將食材用錫箔紙包好後，放進烤箱中進行加熱，或者是用燒紅的木炭進行加熱。





烤這種烹飪方式大多用於肉類，譬如烤肉，烹調中溫度不低於300°F。透過這種方式，能讓食物的顏色變黃變深變黑，也會產生香氣及味道上的轉變。





肉**烤到全焦**後，**致**  
**癌物**含量是未烤焦  
的百倍，可以在烤  
網上鋪鋁箔紙，避  
免肉類與火源直接  
接觸，也注意千萬  
別烤焦。



## 小任務

---

- 請觀賞公視節目「神廚賽恩師」EP6烤完整版

- <https://reurl.cc/5rrYjv> 或



- 請利用家中食材以烤箱製作簡單的料理(例:烤土司...)