

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。

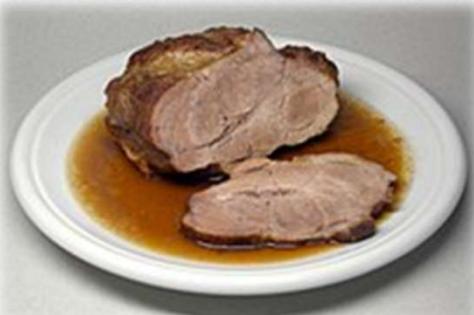


資料來源:維基百科、Google圖片



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。

資料來源:維基百科、Google圖片



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。

資料來源:維基百科、Google圖片

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...)