

# 食物料理概論

認識滷的方式及技巧



# 滷

■滷，是一種烹調方法。一般以**醬油**為主，佐以其他**調味料**及**香料**，製成**滷汁**（**調味汁**）。



滷汁的基礎是醬油，再加入多種香料烹調而成。



- 常見的香料包括花椒、八角、陳皮、桂皮、甘草、草果、薑、南薑、沙薑、蔥及冰糖等，其中南姜是正宗潮汕滷汁必不可少的調味品。也有加入辣椒成為川味的滷汁。



滷汁是製作滷味食品的基礎，當滷汁煮滾後，並可加入各種耐煮的食材，使食材吸收滷汁的味道，便能把食材烹調為滷味。常見的滷味食材有鴨、鵝、豬手、家禽內臟、牛雜和豆腐等。



用滷的方式使食材入味，有趁熱食用，也有冷卻或冰鎮待收汁後再食用。滷汁擺放較久的時間通常味道更好。



# 小任務

- 請觀賞公視節目「神廚賽恩師」EP11滷完整版

■<https://reurl.cc/NrqKVp> 或

