

烹飪食材 (cooking materials)

如何正確選擇暨使用食用油

- 遠離反式脂肪酸, 健康 2.0
- 正確使用沙拉油提升健康
- 使用正確耐炸油減少癌症

如何正確選擇暨使用澱粉

- 選用當季新鮮的本地米
- 少吃漂白的麵粉
- 多吃糙米, 永保健康

如何正確選擇暨使用蛋白質以提升健康

- 溫體肉, 冷藏肉, 暨冷凍肉
- 肉類蛋白質 vs. 植物蛋白質

如何正確選擇暨使用青菜

- 農藥殘留量
- 殺青 vs. 熟成
- 隔夜菜

如何正確選擇暨使用佐料

- 鹽
- 醬油
- 味素
- 蔥
- 蒜

如何正確選擇暨使用包裝材料

- 保鮮膜 (PVC vs. LDPE)
- 塑膠瓶/容器 (1 號至 7 號之選用)
- 用錯包裝材料影響健康甚至造成男童女性化

烹飪方式 Cooking Methodology

殺青 (Blanch)：快速加熱使食材的酵素失效，以保持食材的顏色與脆度，通常用於青菜。殺青使酵素減少機會攻擊自己，可以減少氧化，保存更多養分，綠色花椰菜經高溫水蒸氣殺青後再烹飪，就可吃到營養暨鮮美翠綠的花椰菜。茄子經高溫殺青後再烹飪，就可吃到營養暨鮮豔紫色的茄子。

快速熟成 (Fast Aging)：酵素於攝氏 50 度左右的溫度〈比泡湯的溫度稍高一些〉使食材快速變嫩稱為快速熟成，通常用於肉類。(一般食物酵素於攝氏 65 度左右的溫度會失去活性。)快速熟成可以縮短烹飪時間，讓肉類更營養,更美味。燉土雞時，傳統作法是將整隻土雞放入以滾水中燉 2 小時才可吃到較糜爛或較柴的土雞肉。若將整隻土雞放入熱水中，土雞肉內部達到 50 度 C 左右時熄火，放置半小時後，再加熱煮滾即可於 45 分鐘內吃到香醇可口的嫩土雞肉。煎/炒豬肝時，傳統作法是將厚片豬肝放入高溫油鍋中，以大火煎/炒數分鐘。若將厚片豬肝放入高溫油鍋中，煎/炒數秒鐘至表面變色立即撈起，擺五分鐘左右，讓豬肝內的酵素因溫熱而快速熟成軟化半生的豬肝，然後再繼續煎/炒至熟，即可完成一盤好吃，營養，不帶血的嫩豬肝。

梅納反應 (Maillard Reaction)：

經過麵包店時常會嗅到很香的烤麵包味，從櫥窗看到那金黃色剛出爐的麵包，就會忍不住想進去買幾個帶回家，那誘人的香氣和顏色，是在高溫烘培時化學反應產生的結果。這個化學反應在 1910 年時由法國科學家梅納 (Louis-Camille Maillard) 所發現，故稱為梅納反應 (Maillard Reaction)。梅納反應是由蛋白質與碳水化合物在攝氏 120 度 C 左右產生香醇味。以高溫油炒過的肉或烤過的肉較水煮的肉香，水煮的肉因為只達到攝氏 100 度，所以沒有甚麼香醇味。

焦糖化反應 (Caramelization Reaction)：糖於 165 度 C 左右產生焦糖香醇味。

布丁表面的糖經過高溫火焰即可形成好看,好香暨好吃的焦糖布丁.享用較薄的焦糖即可減少焦糖對健康的影響.

油騷味 (warm-over flavor)

許多人已習慣吃有油騷味的食物，煮熟的白斬雞肉，五花肉，或其它肉品，於室溫放置過久，或於冰箱冷藏約 1~2 天後，再加熱易產生油騷味。購買東坡肉若計畫數日後才吃，則務必要求真空包裝，杜絕空氣接觸，復熱時即可吃到美味健康的東坡肉

低溫烹飪健康美食 (low temperature/healthy cooking)

油炒青菜時若加水烹飪即可控制烹飪的溫度低於 100 度 C，減少高溫油對青菜組織的破壞，就可吃到清爽，較不油膩的青菜。