

# 大廚不講的秘密

---

Gary Chang 章致綱

email: [215gchang@gmail.com](mailto:215gchang@gmail.com)

<http://teacherchangcookingmaterial.blogspot.com>

facebook: [www.facebook.com/gary.chang.9659](http://www.facebook.com/gary.chang.9659)

facebook: 大廚不講的秘密 [www.facebook.com/groups/276936769069949](http://www.facebook.com/groups/276936769069949)

date: 8/5/2015 ( 7PM-9PM)

## 大廚不講的秘密

- 我們的孩子,可能是人類史上,第一個比父母短命的一代
- 我們和家人共享的,是健康的餐點,還是一道道藏著化學物質的危險盛宴?

(英國廚師: Oliver)

## 大廚不講的秘密

---

- 吃太多過度加工精緻食品是造成慢性病(癌)的重要因素
- 我們應該盡量多吃好的食物而不是吃了許多未知的食品

# 大廚不講的秘密

早餐店的米漿：  
使用過度焦化的花生



## 大廚不講的秘密

饅頭: 添加過度焦化的糖色素

竹炭花生: 炭化的竹材



# 大廚不講的秘密

## 如何少吃反式脂肪？

有些麵包店為了減低成本，採用含大量反式脂肪的原物料，會造成許多血液流動不順的疾病。最好儘量吃不含油脂的硬式法國棍子麵包(Baguette)，猶太人的Bagel，或中國人的饅頭。

# 大廚不講的秘密

反式脂肪, trans fats (下列油品均可能含反式脂肪)

- 植物性乳化油
- 植物性瑪琪琳
- 植物酥油 (Vegetable Shortenings)
- 氫化棕櫚油 (Hydrogenated Palm Oil)
- 起酥油
- 白油
- 硬化油
- 轉化脂肪

# 大廚不講的秘密

---

## ● 好食材

- 殺青
- 快速熟成
- 梅納反應
- 焦糖反應

## ● 不好食材

- 生的
  - 加薑, 酒蓋味
  - 泡鹽水去腥臊味
- 熟的
  - WOF vs. 油騷味



# 大廚不講的秘密

## 殺青（Blanch）> 65°C

快速加熱使食材的酵素失效，以保持食材的顏色與脆度，通常於青菜。

- 汆燙
- 油燙
- 熱蒸氣
- 醃製
- 化學品
- 鈷-60

# 大廚不講的秘密

## 熟成 (Aging, Maturation)

利用酵素使食材變嫩

- 原料

\* 乾式熟成  **$\sim 2^{\circ}\text{C} \times 25 \text{ days}$**

\* 濕式熟成  **$\sim 2^{\circ}\text{C} \times 25 \text{ days}$**

- 製程  $\sim 50^{\circ}\text{C}$

\* 快速熟程 (fast aging)

## 大廚不講的秘密

### 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。）

# 大廚不講的秘密

殺青 (blanch)      快速熟成 (fast aging)

=====

=====

花椰菜  
鹹稀飯  
茄子  
牛肉

青  
台式  
油炸  
湯

白  
廣式  
蒸煮  
牛排

# 大廚不講的秘密

## 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，是在高溫烘焙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。

## 大廚不講的秘密

# 焦糖化反應(Caramelization Reaction)

- 糖於165度C左右產生焦糖香醇味
- 紅肉、禽肉、魚肉、蔬菜，以及其它含蛋白質的食物卻不會焦糖化。它們只是產生褐變（brown）。

# 大廚不講的秘密

- 殺青 (爐火存青)  $>65^{\circ}\text{C}$  使酵素失去活性
- 快速熟成(半生不熟)  $\sim 50^{\circ}\text{C}$  使酵素增加活性
- 梅納反應(黃袍加深)  $\sim 120^{\circ}\text{C}$  蛋白質與碳水化合物
- 焦糖反應(如焦似漆)  $\sim 165^{\circ}\text{C}$  糖
- 焦化反應  $>200^{\circ}\text{C}$  (碳化)

## 大廚不講的秘密

### 如何去除肉的腥臊味？

黑毛豬清晨宰殺，由於曝露在常溫過久，血水及淋巴的殘留造成肉的腥臊味，絕大部分的人是用蔥、薑、酒來壓味

.....



## 大廚不講的秘密

### 生的豬肉可用下列方法去除腥臊味

- (1) 慢速:將生肉泡在 1% 鹽水中(1公斤水中放 10 公克鹽),攝氏4度,換水數次去血水
- (2) 快速:沖洗後放入1% 鹽水中 冷水鍋中,要將火開到最小,水僅是溫的 (大約攝氏50度C) 大約半小時後,會發現整鍋水泛紅(血水),上面浮著一層雜質(淋巴),聞起來有臭味。但是肉還是生,將溫水倒掉,水沖洗並搓揉一下豬肉去腥

# 大廚不講的秘密

## 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。

- 東坡肉/回鍋肉
- 肉丸/貢丸/魚丸
- 獅子頭/白斬雞
- 蝦米/烏魚子

## 大廚不講的秘密

如何避免拜拜後的雞肉復熱享用時有油騷味？

- 涼拌雞絲
- 迅速加熱
- 避免接觸空氣,熱,煙

## 大廚不講的秘密

很多人在不知不覺中吃入很多未煮熟  
的豬肉水餃(生豬肉), 粉嫩豬肝(生  
豬血), 帶骨嫩醉雞(骨中有生雞血) 如  
何才能吃到

- 皮Q且徹底煮熟的水餃?
- 粉嫩而無生豬血的豬肝?
- 雞骨不帶血的醉雞?

## 大廚不講的秘密

---

### 相煎何太急- 煎豬肝

- 豬肝煎至表面變色
- 立即撈起，等5分鐘
- 再以大火炒熟即可吃到外酥內嫩的豬肝

# 大廚不講的秘密

1.



2.



3.



# 大廚不講的秘密

## 如何煮出外Q內嫩的香Q飯？

改進法飯粒外Q內嫩，提高嚼勁，較耐飢，易瘦身

- 以3杯米為例子
- 快速洗米後，將洗米水倒出
- 加入2杯滾水(米粒表面殺青)，攪勻後立即  
再加入1杯室溫水(可稍做調整水量，飯  
粒更Q嫩好吃)
- 外鍋加1杯水(電子鍋不加水)
- 即可立即開始煮飯

## 大廚不講的秘密

---

### 如何產生美味可口的炸豬排？

- 選擇正確的豬肉
- 以中溫/低溫/高溫(150°C/60°C/180°C)



# 大廚不講的秘密



# 大廚不講的秘密

	白巧克力	黑巧克力 100%	黑巧克力 <100%	牛奶巧克力
===== 可可粉	===== 0	===== 1	===== 1	===== 1
===== 可可脂	===== 1	===== 1	===== 1	===== 1
===== 糖	===== 1	===== 0	===== 1	===== 1
===== 奶粉	===== 1	===== 0	===== 0	===== 1
Rx%	33%	100%	67%	50%

- 可暫以用煉乳來取代糖與奶粉
- 奶粉會減少巧克力的抗氧化功效
- $Rx\% = (\text{可可粉} + \text{可可脂}) / \text{總重} * 100\%$

# 大廚不講的秘密

## **ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)**

scores for the Top 10 Antioxidants Foods ( umol TE/100g)

1) Raw cocoa powder	95,500
2) Raw cacao nibs	62,100
3) Roasted cocoa powder	26,000
4) Organic Goji Berries	25,300
5) Acai Berries	18,500
6) Dark Chocolate	13,120
7) Milk Chocolate	6,740
8) Prunes	5,770
9) Raisins	2,830
10) Blueberries	2,400

Source: US department of Agriculture/Journal of American Chemical Society

\*Brunswick Laboratories MA, USA

## 大廚不講的秘密

---

- 多吃新鮮食物, 流汗排毒, 健康快樂過一生
- 家庭是提供教養暨健康的最佳場所
- 活化美食, 美食家庭化

# 大廚不講的秘密



謝謝您

敬請指教