

# 退休醞釀的美味人生

---

1. 阿嬤的古早味
2. 知識傳遞·經驗傳承, 味蕾人生
3. 微波爐花生,腰果,南瓜子
4. 鹽炒南瓜子
5. 5分鐘當場做出鹽酥花生
6. 改進炒蔬菜家人更健康

---

食物, 食(品)吃多,多如(山),易生(病)而得癌(品+山+广) Chemistry→Chem is try→ki mo chi

---

## 1. 活用廚藝(know how), 通曉原理 (know why), 學貫中西

殺青	(爐火存青)	>65°C	使酵素失去活性
快速熟成	(半生不熟)	~50°C	使酵素增加活性
梅納反應	(黃袍加深)	~120°C	蛋白質與碳水化合物
焦糖反應	(如焦似漆)	~165°C	糖

## 2. 激發廚藝的百香果( passion,熱情)

## 3. KISS ( Keep it simple and short): 減少制式菜餚配方, 創新烹飪

大部分青菜藉由殺青來提升青脆

大部分肉品藉由熟成來提升品質

---

#nutgc #peanutgc #vegetablegc #Maillardgc #caramelizationgc #pearlgc

章致綱 M: 0926130549 email: [215gchang@gmail.com](mailto:215gchang@gmail.com) Line ID: 215gchang

facebook: 廚房裡的美味科學

---