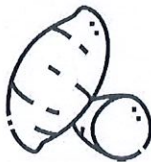
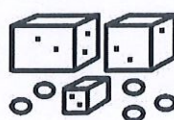
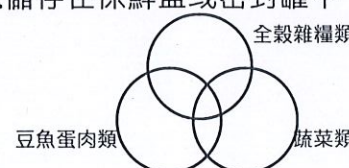
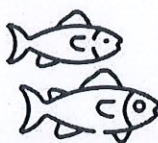


食材	選購原則	儲存原則	食材	選購原則	儲存原則
	1.宜____不宜____ 2.外觀沒有____ 3.根鬚太多表示____ ※若發芽____但營養價值降低	1.涼爽____處 2.保持____(可用紙包起來) 3.蒸熟後____保存		1.握於掌中約____公分大小 2.不要挑選____的表皮 3.表皮少____ 4.發芽____吃	1.隔絕____ 2.避免____與高溫 3.陰涼通風處 4.和____放在一起(延緩發芽時間)
	1.包裝完整 2.穀粒堅實、均勻完整、無發黴	1.陰涼通風乾燥處(10~15度) 2.冰箱中____ 3.儲存在保鮮盒或密封罐中		1.____色或____色 2.稍有光澤 3.有彈性 4.有黃豆香無異味 5.盒裝豆腐外包裝完整	1.冰箱中冷藏 2.儲存在保鮮盒或密封罐中 
	1.顏色____ 2.外觀不要明顯的破損 3.尖形較甜	1.剝除1、2片外層菜葉不用 2.切除____(切除處用紙巾沾濕包住)		1.大小____ 2.表面粗糙 or 光滑？(圈出) 3.用手輕搖(有水聲→____) 4.重為佳(沉在水底)	1.冰箱冷藏 2.尖端 or 鈍端(圈出)朝上 3.使用前先____
	1.肉質有彈性 2.無異味 3.雞肉： 色 4.牛肉： 色 5.豬肉： 色	1.新鮮肉品冷藏約____日 2.冷凍約____個月 3.預先處理(先分量分裝)放入冷凍 4.解凍後的食材不反覆冷凍		1.鱗片完整、明亮光滑，有光澤 2.魚眼微____透明 3.魚鰓____色 4.魚身有彈性 5.無異味	1.若當日未烹調，____保存 2.料理前4小時，將魚片放置冷藏退冰