

# 食物學與製備實習



班級：餐旅一甲


學生：陳欣吟


指導老師：胡永輝


# 目錄


鼓椒炒魚乾.....	1
三絲芙蓉羹.....	3
鮭魚炒飯.....	5
茄汁燴魚片.....	7
南瓜米粉.....	9
玉米濃湯.....	11
海產粥.....	13
糖醋鮮鱸魚.....	15
掛霜腰果.....	17


指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油 糖 香油 胡椒粉 米酒	6 人份	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.豆乾、辣椒、青椒切絲</li> <li>2.豆鼓、蒜頭切末。</li> <li>3.青椒過水</li> <li>4.豆乾、小魚乾炸過。</li> <li>5.鍋中加油，放入豆鼓、蒜末、小魚乾炒一下</li> <li>6.加水，調味，放入青椒、紅辣椒，炒至收汁，起鍋前淋上香油即可。</li> </ol>	
材料			
五香豆乾 3 片 紅辣椒 1 支 豆鼓 20 克 青椒半粒 蒜頭 3 粒			
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
炸鍋 炒鍋 炒杓 圓盤			
注意事項	<p>1 小魚乾勿炸到過黑</p> <p>2 豆乾炸到金黃上色香氣才足夠</p> <p>3 炒至收汁才可以盛盤</p> <p>心得：這是一道下酒菜，口味偏重。這道菜要特別注意，不能讓食材炸到焦黑。醬油在加入時也要特別注意，稍微調味即可。</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
鹽 糖 太白粉 胡椒粉 香油	6 人份	<p>1 金針菇切一半撥成絲，里肌肉、香菇、紅蘿蔔切絲，雞蛋打勻。</p> <p>2 里肌醃完，過油備用。</p> <p>3 雞蛋加入熱水與些許金針菇，調味，封保鮮膜入蒸鍋中蒸熟取出。</p> <p>4 鍋中加水，加入金針菇、香菇、紅蘿蔔、肉絲，調味勾芡，淋至芙蓉上即可</p>	
材料			
金針菇 100 克、里肌肉 150 克 香菇 3 朵、紅蘿蔔 80 克 雞蛋 4 粒			
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
25 分鐘			
器皿			
蒸鍋 炒鍋 炒杓 羹盤			
注意事項	<p>1 蛋勿蒸太久，以免花掉</p> <p>2 勾芡水議定要滾不然湯汁會混濁</p> <p>3 但大火蒸完後要關火悶一下</p> <p>心得：這道菜我覺得很好吃，吃非常清爽。再勾芡的時候需要注意稠度。這次蒸出來的蛋超級漂亮</p>		


指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽 醬油 胡椒粉 香油	6 人份	<p>1 白米洗淨，入蒸鍋蒸熟。(在水中加入油、白醋)</p> <p>2 鮭魚醃鹽，加入些許米油，入蒸鍋蒸熟後撥碎。</p> <p>3 蔥切蔥花、蒜頭切末、蛋打散。</p> <p>4 鍋中加油，炒蛋，撈起。</p> <p>5 鍋中加油，加入蒜頭、鮭魚、蔥花、蛋</p> <p>6 調味，加入白飯，炒至鬆散即可。</p>	
材料	<p>鮭魚 200 克、蔥 2 支、蒜頭 6 粒</p> <p>雞蛋 2 粒</p>		
裝飾	照片		
烹飪時間			
35 分鐘			
器皿			
蒸鍋 炒鍋 炒杓 圓盤			
注意事項			
<p>1 蛋在炒時要把它炒散</p> <p>2 炒飯時要把米炒鬆散，不可結糰</p> <p>3 魚有魚油，所以沙拉油不需加太多</p>	<p>心得：我都不知道飯蒸出來會如此的香 Q，一直以來爸媽都超愛吃鮭魚炒飯，他們如果知道我也會一定三不五時就叫我炒給他們吃</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
番茄醬 太白粉 糖 鹽 沙拉油 白醋 胡椒粉	6 人份	<p>1 魚先取菲力部分，切片，醃鹽、米酒、太白粉</p> <p>2 洋蔥、青椒、黑木耳切片</p> <p>3 蒜頭切末，雞蛋打散備用。</p> <p>4 魚片沾蛋液，然後沾地瓜粉、麵粉 1：1，入油鍋炸至金黃撈起備用。</p> <p>5 鍋中加油爆香蒜頭、洋蔥</p>	
材料	<p>6.加入番茄醬、糖炒至透亮，加水，調味勾芡，放入青椒、黑木耳、魚片，炒至稍微收汁即可。</p>		
洋蔥半粒、青椒半粒、黑木耳 40 公克、蒜頭 2 粒、雞蛋 1 粒			
裝飾	照片		
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
炸鍋 炒鍋 炒杓			
注意事項			
<p>1 魚片炸至金黃酥脆口感較佳</p> <p>2 青椒最後下，以防變黃</p> <p>3 芡汁濃度要注意不可過稠</p>			


指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
鹽 糖 胡椒粉 香油	6 人份	<p>1 米粉泡水，南瓜去皮切絲，芹菜切粒</p> <p>2 紅蘿蔔、里肌肉切絲，里肌肉醃點鹽、米酒、胡椒、香油。</p> <p>2 里肌肉過油備用。</p> <p>3 鍋中加水，加入南瓜絲、肉絲、紅蘿蔔絲，調味</p> <p>4 將南瓜絲煮到溶於水後，放入米粉、放入銀芽，最後加入芹菜，炒至收汁，起鍋前淋上香油即可。</p>	
材料			
米粉 200 克、南瓜 200 克、芹菜 1 支、銀芽 50 克、里肌肉 100 克、紅蘿蔔 60 克			
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
炒鍋 炒杓 鋼盆			
注意事項			
<p>1 米粉要泡軟，也要剪段，最後成品才會 Q</p> <p>2 米粉在炒時記得最後要炒到收汁才能盛盤</p> <p>3 此道菜不適合加醬油</p>	<p>心得：對於炒米粉其實是一門很大的學問，因為一炒不好就會很變乾，所以這真的需要練習菜會炒得好吃</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
糖 雞粉 鹽 黑胡椒 麵粉	6 人份	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 玉米粒瀝水，蒜頭切末，蔥切蔥花</li> <li>2 洋火腿、紅蘿蔔切丁，蛋打散。</li> <li>3 紅蘿蔔過水撈起備用。</li> <li>4 鍋中加入麵粉，開火炒一炒。</li> <li>5 另起一鍋，在鍋中加油，爆香蒜頭，將絞肉炒熟</li> <li>6 將麵粉倒入炒，炒成油糊</li> <li>7 加水煮，依序放入玉米醬、玉米粒、火腿、紅蘿蔔、蔥，將蛋液放入，調味即可。</li> </ol>	
材料	玉米醬、玉米粒罐頭、雞蛋、洋火腿 60 克、豬絞肉 80 克、蔥 20 克、蒜頭 30 克、紅蘿蔔 50 克		
裝飾			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
炒鍋 炒杓 湯盤			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 火不可開太大以免湯汁混濁</li> <li>2 蛋液放入用漏勺，蛋液會較美麗</li> <li>3 濃度不夠時可以再加太白粉勾芡</li> </ol>	心得：我們今天做的偏中式。勾芡可用玉米粉與太白粉都可以，濃度要別注意，也可以選擇不勾芡。湯底可以用魚大骨去熬出來，味道會更不一樣，喝上這碗玉米濃湯，滿滿的飽足感湧上心頭。		



指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉 胡椒粉 鹽 豬油 米酒	6 人份	<p>1 白米泡水，蝦子開背去腸泥</p> <p>2 蚵用太白粉洗淨，香菇切條，芹菜切粒，蔥切蔥花，豬肉切片。</p> <p>3 豬肉醃鹽。</p> <p>3 鍋中加水熬湯，放入雞脖子、魚骨、芹菜葉熬一段時間，加鹽調味。</p> <p>4 鍋中加生米，加入 4 瓢高湯，炒至收汁。</p> <p>5 鍋中加入豬油放入肉片與香菇炒一下加入高湯，加入海鮮配料，放入米，調味，放入芹菜與蔥花即可。</p>	
材料			
豬肉 4 兩、蝦子 5 隻、花枝 2 隻 蚵 3 兩、香菇 5 朵、芹菜 3 支、 蔥 2 支、魚骨 6 兩、雞脖子 3 支			
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
40 分鐘			
器皿			
炒鍋 炒杓 湯碗			
注意事項			
<p>1 蚵用太白粉洗就好，把混濁的水洗掉</p> <p>2 魚骨與雞脖子可用剪刀剪成段，再下去熬煮</p>	<p>心得：這道的高湯應該算是所有裡面的精華，還有飯很重要，海產粥的膠就是要料多又大碗阿，吃上一碗滿滿飽足感衝上來</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	糖醋鮮鱸魚		
調味料	份量	作法	
番茄醬 糖 沙拉油 白醋 鹽	6 人份	<p>1 鱸魚沙乾淨修剪乾淨後，用刀斜切，醃鹽跟米酒。</p> <p>2 青椒、紅甜椒、柳橙切丁，蔥切蔥花。</p> <p>3 起一個油鍋，將油淋至魚身上定型，再放入鍋中炸至金黃。(麵粉，地瓜粉 1：1)</p>	
材料	<p>4 鍋中加水，加入濃縮汁、紅甜椒、柳橙，勾芡調味，放入青椒即可。</p> <p>5 再把醬汁淋至魚上。</p>		
鱸魚 1 尾、青椒半粒、蔥 2 支 紅甜椒半粒、柳橙 2 粒			
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
25 分鐘			
器皿			
炸鍋 炒鍋 炒杓 橢圓盤			
注意事項			
<p>1 魚的尾巴、鰭都記得要修剪</p> <p>2 酸的東西煮太久會有鐵鏽味，須注意</p> <p>3 醬汁不可過濃</p>	<p>心得：這道在炸的時候因為要一手炸魚一手淋魚油所以要特別小心，酸酸的醬汁加上微酥的魚，好幸福</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣吟
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	份量	作法	
糖 白醋 鹽 沙拉油	6 人份	<p>1 起油鍋，冷火開始炸腰果，炸至上色。</p> <p>2 芥藍菜切絲，入油鍋炸菜鬆。</p> <p>3 水中加糖，煮至變濃，放入腰果攪拌均勻，持續拌炒，等完全沾附上去後關火拌炒，炒至有霜即可。</p>	
材料			
腰果 芥藍菜			
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
炸鍋 炒鍋 鍋鏟 圓盤			
注意事項			
<p>1 腰果快要變成金黃色時就可以撈起，因為它顏色會持續加深</p> <p>2 煮糖時不可以一直拌</p> <p>3 煮糖時可以加點白醋</p>	<p>心得：腰果在炸的時候一定要用冷油下去炸熟。糖得部分火的大小是關鍵，也不可以在煮的時候一直拌否則會黑掉，是一道有難度的菜但是非常好吃</p>		

指導老師		製作人	
菜餚名稱			
調味料	份量	作法	
材料			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師		製作人	
菜餚名稱			
調味料	份量	作法	
材料			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師		製作人	
菜餚名稱			
調味料	份量	作法	
材料			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師		製作人	
菜餚名稱			
調味料	份量	作法	
材料			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師		製作人	
菜餚名稱			
調味料	份量	作法	
材料			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			



指導老師		製作人	
菜餚名稱			
調味料	份量	作法	
材料			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師		製作人	
菜餚名稱			
調味料	份量	作法	
材料			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師		製作人	
菜餚名稱			
調味料	份量	作法	
材料			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			