

中餐廚藝

執導老師：胡永輝老師

班級：夜四技餐旅一丙

學號：9A4M0233 姓名：楊祐銘



目錄


● 玉米濃湯	3
● 茄汁燴魚片	4
● 豆乳雞	5
● 海產粥	6
● 蚵仔煎	7
● 魚丸湯	8
● 海帶蛋衣湯	11
● 鼓椒炒魚乾	12
● 鮭魚炒飯	13



指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法:	
糖 雞粉 鹽 黑胡椒 麵粉	2 小 t 1 小 t 1 小 t 1/2 小 t+少許水 5 大 t	.熱狗和切成丁準備一適合鍋子放入奶油其慢慢溶化,取 1 小部分洋蔥和奶油一起炒香,後加入麵粉一起炒香(記得將火調到最小),後分次加入豬絞肉拌勻,接著添入酌量的水和玉米粒及剩下的紅蘿蔔滾,玉米粒和的甜味煮到完全釋放出來後 再加入熱狗丁然後熱狗熟透熄火前再調味 並灑上黑胡椒即可	
材料:			
玉米醬 玉米粒罐頭 洋火腿 豬絞肉 蔥 蒜頭 紅蘿蔔 蛋	1 罐 1 罐 60 公克 80 公克 20 公克 30 公克 50 公克 1 顆		
裝飾:	照片:		
煮好後上面灑上適當的胡椒粉。			
烹飪時間:			
約 30 分鐘左右			
器皿:			
玻璃碗 x1			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法:	
番茄醬 太白粉 糖 沙拉油 白醋 鹽 胡椒粉	3 大 t 2 大 t 1 大 t 2 大 t、2 小 t 1 小 t 1/2 大 t、1/2 小 t 1 小 t	鱸魚去內臟少許鹽、生油、料酒醃製一下蕃茄切片，洋蔥切絲熱鍋下油，轉小火，把魚片兩麵沾上生粉炸至金黃色，裝盤備用轉中火，再下油，把洋蔥先炒軟，再加入蕃茄翻炒出汁，再略加點水煮開加入少許鹽和雞粉調味。還可以再加點香醋和一點點白糖調味，把魚放入，使魚吸收了茄汁即可關火起鍋	
材料:			
鱸魚 洋蔥 青椒 黑木耳 蒜頭	900 公克(約 1 大尾 半粒 半粒 40 公克 2 粒		
裝飾:	照片:		
魚頭跟魚尾抹粉下去炸之後擺盤			
烹飪時間:			
約 40 分鐘			
器皿:			
玻璃盤 x1			
注意事項			
魚頭放下去炸時用高溫油從魚嘴上淋下去讓牠保持形狀。			

指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法:	
紅豆腐乳 醬油 蒜泥 糖 五香粉 玉桂粉 椒鹽粉	2塊 1大t 5-6顆 1小t 1/4小t 1/2小t 適當	一開始先把蒜頭切末，雞胸肉切塊加上1/2小t的鹽下去醃製。 豆乳雞沾醬做法： 糖1小t加上胡椒粉1/2小t再加上米酒2大t、香油2大t攪拌一下後把豆腐乳全下之後加入五香粉1/4小t、玉桂粉1/2小t、麵粉1大t、太白粉1大t，後大火煮滾即可。	
材料:		將地瓜粉和麵粉(各1大t)混合在一起之後加入蒜末，把切好的雞胸肉沾粉下油鍋(需要先熱鍋哦!!)炸到金黃色就可以了。炸完後關火把九層塔下去油鍋炸一下，另一邊先熱鍋準備2大t的香油加入鍋，調味的话加入胡椒鹽，拌炒之後即可。	
雞胸肉 地瓜粉(粗粒) 九層塔	600公克 200公克 15公克		
裝飾:	照片:		
無			
烹飪時間:			
約40分鐘			
器皿:			
玻璃盤x1			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法:	
雞粉 胡椒粉 鹽 酒 香油	1/2 小 t 1 小 t 1/2 小 t 2 大 t 2 大 t	中卷對半切花，香菇切條，肉切片加入 1/2 小 t 的鹽醃製高湯 4 大匙加入 1 小 t 的鹽再放入米.加入 2 大 t 香油. 豬肉高湯 7 大匙,加入等比例鹽.胡椒粉.米酒 1 小 t 調味之後放入蝦子.蛤礮.蔥末 芹菜末.在加 3 大 t 油蔥酥攪拌即可	
材料:			
白米 豬肉 蝦子 花枝 蚵仔 香菇 芹菜 蔥 魚骨 雞脖子	8 兩 4 兩 5 隻 2 隻 3 兩 5 朵 3 支 2 支 6 兩 3 支		
裝飾:	照片:		
盤子旁邊擦拭乾淨			
烹飪時間:			
約 50 分鐘			
器皿:			
玻璃碗 x2			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法：	
地瓜粉 太白粉 冷水 鹽 海山醬 番茄醬 糖	200 公克、3 大 t 100 公克 1000 公克、3 大 t 3/4 小 t 3 大 t 2 大 t 3 小 t	蚵仔用太白粉輕輕拌洗去蚵殼和穢物，再用清水洗乾淨(動作都要輕輕的，蚵仔才不會破)，用濾網確實濾去水份所有醬汁材料拌勻，入鍋裡煮沸成醬汁，盛起備用，起油鍋(油約一大匙)放已經瀝乾的蚵仔(一人份)入鍋煎，剛入鍋不要那麼快翻動它，等它有點定型再翻動它，要確實煎熟，小火放上小白菜，最後舀一杓粉漿(會沉墊要再稍微攪勻再舀出)，這個時候要有耐心等粉漿定型。可以輕輕翻開一點點看看焦度，煎到金黃色就可以一口氣翻面，兩面呈金黃色即可盛盤。	
材料：			
蚵仔 小白菜 雞蛋 豆芽菜	300 公克 150 公克 6 粒 150 公克		
裝飾：	照片：		
無			
烹飪時間：			
約 30 分			
器皿：			
玻璃盤 x1			
注意事項			
要等一面確實熟在翻面，翻面時要注意不要弄破			

指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法：	
芹菜 蔥 胡椒粉 鹽 酒 香油 雞粉 油蔥酥	2支 1支 1/2小t 5/4小t 2大t 1小t 1/2小t 2大t	花枝漿+虱目魚漿+蔥+1/4小t的鹽+1小t的糖+胡椒 1/2小t、酒1大t+太白粉1大t、麵粉1大t(扮到酒 味濃道裡面),搓成圓球狀,待水滾後把魚丸丟下去,下完 後開小中火煮,等魚丸浮起來→將魚丸拿起放入冰塊裡 面,準備一鍋水,依序加米酒.鹽.雞粉,加入芹菜和香油 後加入胡椒粉.香油.油蔥酥	
材料:			
虱目魚漿 花枝漿	8兩 3兩		
裝飾:	照片:		



無

捏魚丸時要準備湯匙和水和一碗水比較不會黏！才不會讓魚丸形狀變形。


烹飪時間：


約 30 分鐘


器皿：

玻璃碗 x1

注意事項	

指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法：	
鹽 冰糖 香油	1 小 t 1 小 t 1/2 小 t	海帶芽先用水浸泡在另一小 <u>容器</u> 中。蔥白切適當長度,煮一鍋水(量視需要多少來決定)水沸後,將海帶芽撈起,放進作法 2。蔥白也丟進鍋裡待水再次沸騰,海帶芽煮至所需軟度,加入胡椒粉、鹽,將火關小將蛋打進碗中,打散,沿著鍋緣,緩緩將蛋液倒入。看到蛋液開始凝固 .胡椒粉和鹽,即可。	
材料：			
海帶芽 雞蛋 小魚乾 柴魚 豆腐	50 公克 2 顆 50 公克 50 公克 半盒		
裝飾：	照片：		
無			
烹飪時間：			
約 20 分			
器皿：			
玻璃碗 x1			
注意事項			
蛋花滾久了會太老。這樣除了保持蛋花軟嫩之外,湯也比較清澈			

指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法：	
醬油 糖 香油 胡椒粉 酒	2 小 t 1 小 t 2 小 t 1/2 小 t 1 大 t	將魚乾洗淨，用清水泡浸一會備用。青椒、紅椒、洋蔥洗淨，切片備用。 豆豉 洗淨備用。燒鑊下油，爆香薑片、 豆豉 、蒜頭，下魚乾，濺紹酒，大火翻炒至熟，放入青椒、紅椒，下鹽、糖、雞粉調味炒約 2 分鐘至香味出來即可	
材料：			
小魚乾 五香豆乾 紅辣椒 豆鼓 青椒 蒜頭	100 公克 3 片 1 支 20 公克 半粒 3 粒		
裝飾：	照片：		
擺盤			
烹飪時間：			
約 15 分鐘			
器皿：			
玻璃盤 x1			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	楊祐銘
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法：	
鹽 醬油 胡椒粉 香油 沙拉油	2 小 t 1 小 t 1/2 小 t 1 小 t 1 小 t	鮭魚肉加入鮭魚醃料混合均勻放置 15 分鐘青蔥切末, 雞蛋加入鹽 1/4 茶匙混合均勻 , 炒鍋中倒 1 大匙油, 油溫熱將鮭魚肉放入中小火煎熟盛起將鮭魚肉搗碎, 原鍋中補足 1 大匙油, 油熱將雞蛋液倒入用鍋鏟將蛋液攪散炒至半凝固飯倒入將飯翻鬆, 迅速翻炒均勻依序加入調味料(醬油除外), 鮭魚肉及青蔥轉中大火將所有材料翻炒 3-4 分鐘至均勻最後將醬油倒入, 再快速混合均勻翻炒 1-2 分鐘即可	
材料：			
白米 鮭魚 蔥 蒜頭 雞蛋	500 公克 200 公克 2 支 6 粒 2 粒		
裝飾：	照片：		
擺盤			
烹飪時間：			
約 40 分鐘			
器皿：			
玻璃盤 x1			
注意事項			
飯要確實拌鬆, 注意 部要燒焦即可			