

食物學與製備實習

期中報告

指導老師：胡永輝 老師

班級：夜二技餐旅三甲

學號：6A4M0011

組別：第三組


組員：蕭承峰、吳奐筠、林苾琪、李容瑜、蔡雨容、吳姿庭


姓名：李容瑜


目錄


豆乳雞	3
海帶蛋衣湯	4
鮭魚炒飯	5
鼓椒炒魚乾	6
乾炒蚵仔麵線	7
三絲淋蒸蛋	8
海產粥	9
蚵仔煎	10
魚丸湯	11


指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	豆乳雞		
主料	份量	作法	
雞胸肉 600 公克	六人份	<p>(1) 將雞肉去皮切 2 公分塊加 1/2t 鹽、1T 米酒、1/2 小 t 胡椒、1 小 t 1/2 白糖、豆乳、2 顆蛋、1/2 小 t 肉桂粉、1/2 小 t 五香粉、1T 馬鈴薯粉後醃製</p> <p>(2) 九層塔爆香</p> <p>(3) 麵粉 1 大 T，蒜末爆香，地瓜粉版麵粉 1：1 各兩 T 攪拌x2</p> <p>(4) 雞肉沾粉後下油鍋炸至金黃色後起鍋加入一大 T 胡椒調味</p>	
副料	佐料		
地瓜粉(粗粒)200 公克、九層塔 15 公克	<p>(1) 紅豆腐乳 2 塊、醬油、蒜泥、糖、五香粉、玉桂粉</p> <p>(2) 椒鹽粉</p>		
心得	照片		
在醃製雞肉的過程很好玩，很像在幫雞肉按摩。			
注意事項			
雞肉下鍋時要沿著鍋邊下殘部會噴油也較安全。			


指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
主料	份量	作法	
海帶芽 50 公克、雞蛋 2 粒	六人份	(5) 海帶切碎、豆腐切丁 (6) 柴魚先放入熱水中，小滾後，加入小魚乾、海帶、豆腐丁、1/2 雞粉、1/2 小 t 鹽 (7) 滾後放入蔥花完成	
副料	佐料		
小魚乾 50 公克、柴魚 50 公克、豆腐半盒	鹽、冰糖、香油		
心得	照片		
煮熟湯要注意部要被燙到。			
注意事項			
柴魚先放進熱水中等小滾後才能放其他副料。			


指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
主料	份量	作法	
白米 500 公克	六人份	(8) 米洗乾淨後先浸泡 (9) 鮭魚注意魚鱗加 1/2 小 t 鹽抹兩面 (10) 白米蒸 20 分鐘可放入一點油或檸檬 (11) 蔥切花、蒜切碎 (12) 先炒鮭魚、炒蛋加蒜末、香油、蔥、 1/2t 鹽、1/2t 胡椒、醬油、米酒後起 鍋完成。	
副料	佐料		
鮭魚 200 公克、蔥 2 支、蒜頭 6 粒、雞蛋 2 粒	鹽、醬油、胡椒粉、香油		
心得	照片		
蒸白米飯的時間很重要，不能太過頭也不能太短。			
注意事項			
白米蒸好後先不要掀蓋，稍等兩分鐘後才掀。			

指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
主料	份量	作法	
小魚乾 100 公克	六人份	(13) 魚乾洗、泡 (14) 豆干切絲 (15) 辣椒去籽、切絲 (16) 青椒去內膜、切絲 (17) 豆鼓洗、泡、切末 (18) 蒜頭切碎	
副料	佐料	(19) 豆鼓放 1T 麵粉在下油鍋(沿鍋邊下)炸到變微酥後起鍋 (20) 魚乾下鍋油炸，炸到表面微酥起鍋 (21) 熱鍋後加香油 2T，炒豆鼓(炒香)加一半蒜末，半杯水，加辣椒炒，1T 醬油、1t 糖、1/2t 胡椒粉、2T 米酒、加魚乾、豆乾、青椒、加 2T 米酒、1T 黑醋(沿鍋邊)後完成起鍋。	
五香豆干 3 片、紅辣椒 1 支、豆鼓 20 公克、青椒半粒、蒜頭 3 粒	醬油、糖、香油、胡椒粉、酒		
心得	照片		
魚乾炸的火候要注意。			
注意事項 調味左瞭都要沿鍋邊下才不會不會亂噴。			

指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	乾炒蚵仔麵線		
主料	份量	作法	
手工白麵線 300 公克、蚵仔 200 公克	六人份	(22) 麵線要先蒸，水只要 1/3，要截小段，大火 6 分 (23) 蚵仔加 2T 太白粉在水洗 (24) 豆芽去根洗 (25) 韭菜切段 (26) 紅蘿蔔切絲、燙水泡冷 (27) 蒸好的麵線抓鬆，水滾後下水燙，要弄鬆 (28) 水滾後 5 秒起鍋瀝水後沖冷水 (29) 蚵仔加 1T 太白粉(2T 米酒放水鍋)去腥 (30) 3T 香油、蒜末、紅蘿蔔、半杯水、1T 醬油、1T 糖、1/2t 鹽、1/2t 胡椒粉、韭菜(炒熟一點)、豆芽，加入麵線拌炒加入蒜酥 2T	
副料	佐料		
韭菜 80 公克、紅蘿蔔 80 公克、銀芽 70 公克、蒜頭 4 粒、油蔥酥 2T	鹽、醬油、麻油、黑醋、胡椒粉、糖		
心得	照片		
麵線製作過程較多，處理程序也比較細。			
注意事項 麵線要抓鬆 蚵仔去腥時要線放米酒在鍋內			

指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	三絲淋蒸蛋		
主料	份量	作法	
雞蛋 4 粒、大里肌肉 50 公克、乾香菇(大)1 朵、桶筍 40 公克、辣椒 1 條、蔥 2 支、薑 20 公克	六人份	(31) 香菇剪去蒂頭，2 朵切絲 (32) 蒸籠水 1/3 (33) 大里肌肉切絲加 1/4t 鹽 (34) 桶筍切絲燙水沖冷瀝乾 (35) 辣椒去籽切絲 (36) 薑切絲 (37) 蔥綠切絲	
副料	佐料	(38) 蛋打 4 顆在瓷碗加 360cc 水、1/2t 鹽、1/4t 雞粉滾水後放入 4 顆蛋拌勻放入蒸籠(水滾後蒸 6 分關火悶 2 分後拿出) (39) 香油 1T 加進豬肉絲(太乾在加香油)炒熟再放香菇炒加 480cc 水加筍、辣椒、薑、1T 醬油、1T 糖(20 公克)、1/2t 鹽、1T 黑醋、1t 白醋 (40) 勾芡太白粉 1T 加水 1T，再放蔥林道蒸蛋上起鍋完成。	
心得	照片		
蒸蛋過程不掀開看，蒸好後要先放 2 分鐘。			
注意事項 蛋蒸好後要先悶 2 分再打開。			

指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	海產粥		
主料	份量	作法	
白米 8 兩	六人份	(41) 雞脖子切段、魚骨切段、芹菜葉放進熱水熬湯 (42) 芹菜切粒、蔥白切粒 (43) 豬肉切狀(2 公分)加 1/4t 鹽 (44) 花枝撕皮切斜刀對半燙水沖冷，花枝頭剪開去墨水切塊 (45) 蝦子鬚、足、尾剪掉，從背部開去腸泥 (46) 白米泡水呈乳白色 (47) 加米放入 4T 大炒瓢的湯，吸乾米加 1/2t 鹽 (48) 熱鍋放入豬油溶解，香菇水擠乾後放入爆香加豬肉炒，剩餘豬油倒出 (49) 過濾高湯放入 6T 大炒瓢至水滾加 1T 鹽、1/2t 雞粉、2T 米酒、1/2t 胡椒加點溶解後倒入 (50) 煮到有點稠後放入花枝、蝦子、蔥、芹菜、薑、3T 油蔥酥、蚵仔打進一顆蛋後完成起鍋	
副料	佐料		
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	雞粉、胡椒粉、豬油、鹽、酒		
心得	照片		
海鮮食材處理較複雜使用刀子要注意			
注意事項 米要浸泡至乳白色白米蒸好後先不要掀蓋，稍等兩分鐘後才掀。			

指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	蚵仔煎		
主料	份量	作法	
蚵仔 300 公克	六人份	(51) 醬汁：熱鍋後加 2T 香油、3T 海山醬、2T 番茄醬、2 杯水、2T 砂糖、1/2t 鹽滾後加 2T 醬油膏加勾芡馬鈴薯粉後起鍋準備	
副料	佐料		
小白菜 150 公克、雞蛋 6 粒、豆芽菜 150 公克	A 粉漿料： 地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克、3/4t 鹽 B 調味料： 3T 海山醬、2T 番茄醬、3T 砂糖、冷水 400 公克 C 勾芡料： 3T 地瓜粉、3T 冷水	(52) 粉水：玉米粉 100 公克、地瓜粉 200 公克加 600cc 水、1t 鹽(5 公克) (53) 熱鍋後放入蚵仔(5~6 顆)加豆芽、白菜(切段)、粉水、蛋(火不要開太大)煎至表面金黃完成起鍋 (54) 淋上醬汁完成	
心得	照片		
自己做的蚵仔煎可以客製化加自己喜歡的材料			
注意事項 煎蚵仔煎的時候火不能開太大			

指導老師	胡永輝	製作人	李容瑜
菜餚名稱	魚丸湯		
主料	份量	作法	
虱目魚漿 8兩、花枝漿 3兩	六人份	(55) 虱目魚漿加花枝漿(掀剝碎)加進鋼盆加入 1/4t 鹽、1t 糖、1T 米酒、1t 香油、1T 太白粉、1T 麵粉加蔥花拌勻	
副料	佐料	(56) 準備熱水鍋，用手擠一小顆丸子放進熱水，滾後浮起來放冰塊	
芹菜 2 支、蔥 1 支	胡椒粉、鹽、酒、香油	(57) 1/2t 雞粉、1t 鹽加入魚丸、芹菜、蔥花、2T 油蔥，滾水後關火再加 1t 香油完成	
心得	照片		
自己捏丸子很好玩			
注意事項 丸子煮好要先放冰塊這樣口感會更好			