





指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油 胡椒 米'酒	T/2 t/2 2T	將豆乾、紅辣椒、青椒、紅蘿蔔切絲，豆鼓切細，蒜頭切碎。 小魚干以及沾過麵粉的豆乾以 100 度的油過油，讓小魚干的含水量降低。	
材料			
小魚干 五香豆乾 紅辣椒 豆鼓 青椒 蒜頭 紅蘿蔔	100 克 3 片 1 個 20 克 半粒 3 粒 20 克	再將油入鍋熱油後，依序放入豆鼓、蒜頭後拌炒至香味出現後再依序放入魚干→一杯水 (240c.c)→醬油 T/2、胡椒 t/2、米酒 2T→紅蘿蔔、紅辣椒、豆乾、青椒→炒乾即可。	
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
絲的大小，盡量一致。 豆乾要裹一點麵粉炸，比較不會黏。			


指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
鹽	t/2	<p>將金針菇撥開，蔥切蔥花，里肌肉、香菇、紅蘿蔔切絲，其中里肌肉以各 t/2 鹽、胡椒、米酒、太白粉醃。</p> <p>里肌肉絲以 30 度的油燙過，香菇則是以 100 度的油過油。</p> <p>煮 1.5 杯的水(360c.c)加入米酒及鹽，滾後倒入水羹盤後加入 4 顆以攪拌的蛋根金針菇→放入蒸籠鍋蒸 6 分鐘。</p> <p>煮兩杯水(480c.c)滾後依序加入香菇、紅蘿蔔、肉絲→鹽 t/2、糖 1T、白醋 T/2、黑醋 1t→加入太白粉水勾芡→蔥花、燙過的金針菇→淋上蒸蛋上即完成。</p>	
胡椒	t/2		
糖	1 T		
白醋	T/2		
黑醋	1t		
太白粉	1T		
米酒	t/2		
蔥	1 段		
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		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
水羹盤			
注意事項			
蒸的時間要拿捏好，免得太軟或太硬，造成口感不佳。			


指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽	t/2	米飯泡水後大火蒸 15~20 分鐘，水的高度跟米飯一樣。 鮭魚跟蒜頭切碎，其中鮭魚以 t/2 鹽醃並加點沙拉油蒸 6 分鐘左右(免得黏鍋)，蔥切蔥花。	
胡椒	t/2		
醬油	1 T		
香油	1T		
材料		先將蛋與以 t/2 鹽炒至八分熟後放置一旁→將鮭魚炒香後放入蒜頭再放入剛剛炒的蛋、蔥花→t/2 鹽、t/2 胡椒、1T 醬油、1T 香油→放入拌炒一下即可。	
白米	500 克		
鮭魚	200 克		
蔥	2 支		
蒜頭	6 粒		
雞蛋	2 粒		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
米飯蒸的時間要拿捏好，水量也是，要讓白米粒粒分明。			


指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
鹽	t/4	洋蔥切塊、青椒切塊→川燙、木耳切塊、蒜頭切片。 魚(1/2 t 胡椒、1/2 t 鹽、1T 香油、1t 太白粉)裹(1T 麵粉+地瓜粉)→下去炸到金黃。 1T 油+3T 番茄醬+240c.c 水+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+1T 糖+、1/4 t 鹽+1T 白醋煮一下，再加入魚片、青椒等到稠稠的即可。	
糖	1T		
白醋	1T		
油	1 T		
番茄醬	3T		
材料			
鱸魚	900 克		
洋蔥	半顆		
青椒	半顆		
黑木耳	40g		
蒜頭	2 顆		
裝飾	照片		
紅蘿蔔切花			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
魚片要炸熟，炒的時候要注意不要爛掉。			


指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2 t	南瓜削皮切絲、芹菜拍一拍再切段、紅蘿蔔切絲和銀芽川燙、里肌肉切絲用 1/2t 鹽醃→低溫油炸。 480 c.c 煮南瓜+ 1/2t 鹽+ 1/2t 糖+胡椒+1T+香油 1t 米酒 1T+肉絲+紅蘿蔔+芹菜+米粉+豆芽+2T 沙拉油→收汁即可。	
糖	1/2 t		
胡椒粉	1T		
米酒	1 T		
香油	1t		
材料			
米粉	200g		
南瓜	200g		
芹菜	1 枝		
銀芽	50g		
里肌肉	100g		
紅蘿蔔	60g		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
南瓜可切細一點，比較好溶解。 米粉要記得切段。			

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
鹽	1 t	洋火腿切粒、蔥切成花、蒜頭切末、紅蘿蔔切粒。 豬絞肉抓鹽過油。 3T 油加蒜泥+6T 低筋麵粉下去炒。 1.5 碗水加+玉米+玉米醬+洋蔥+洋菇+紅蘿蔔+絞肉+1 t 鹽+1/2t 胡椒粉+1T 糖→攪拌滾後加入上頭的麵糊及將蛋用細濾網打散+蔥+火腿滾後即可。	
糖	1T		
胡椒粉	t/2		
麵粉			
雞粉			
材料			
玉米醬	1 罐		
玉米粒罐頭	1 罐		
洋火腿	60g		
豬絞肉	80g		
蔥	20g		
蒜頭	30g		
紅蘿蔔	50g		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
湯碗			
注意事項			
麵糊不要炒太久，免得黑掉。			

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉	1/2 t	白米洗完泡到乳白，豬肉切片，蝦子去頭刺、腳、尾、開背去腸泥，花枝剪開去皮切片，蚵用太白粉洗淨，香菇切條，芹菜切粒，蔥切粒，魚骨、機 脖子切塊。 高湯： 約 9 瓢水、雞脖子、芹菜、魚骨加 1.5t 鹽 → 過濾。 3 瓢高湯+白米炒至稠稠的。 炒豬油→豬肉(抓 1/2t 鹽)→香菇→6 瓢高湯→1t 鹽、1/2t 胡椒粉、1T 米酒、1/2 雞粉→加入 1. → 花枝、蔥、蚵、蝦子(開背去腸泥) → 芹菜、油蔥酥。	
胡椒粉	1/2 t		
豬油			
鹽	1 t		
酒	1 T		
材料			
白米	8 兩		
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		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
水羹盤			
注意事項			
海鮮本身有鹹度，應注意鹽巴用量。			

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	橙汁鱸魚		
調味料	份量	作法	
香魁克	2 T	刀片向魚頭斜片魚身，青椒、紅甜椒切丁，蔥切蔥花，柳橙去皮切丁。 醃魚:1t 鹽、1T 麵粉、2T 米酒。 1T 麵粉、1T 地瓜粉→放入鱸魚上。 2 杯水、2T 糖、2T 鹽、1T 白醋、2T 香魁克→紅椒、柳橙→1T 太白粉、1T 水→青椒。 炸魚:魚頭放入油鍋，將油淋上魚身，再用湯勺撐開魚肚使魚身可以站立→放上橢圓盤→淋上上頭的醬汁。	
糖	2 T		
沙拉油	適量		
白醋	1 T		
鹽	2 T		
材料			
鱸魚	1 尾		
青椒	半粒		
蔥	2 支		
紅甜椒	半粒		
柳橙	2 粒		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
橢圓盤			
注意事項			
要先用熱油淋魚，大杓撐開魚肚，才能使魚身站立。			

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	份量	作法	
糖 白醋 沙拉油	5 T 1/2 t 適量	腰果洗完泡水，芥藍菜去梗，葉子對折切絲。 腰果炸上色。 油鍋高溫關火→放進芥藍菜→擺上瓷盤。	
材料		1/2 杯水、5T 糖、1/2t 白醋→加溫至濃稠→關火 →放進腰果攪炒至分開。	
腰果	6 兩		
裝飾	照片		
芥藍菜 2 兩			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
腰果不要炸到焦黑。			

指導老師	胡永輝	製作人	陳欣兒
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
鹽	3/4 t	<p>蚵仔洗淨加點太白粉，小白菜切段，豆芽去根。</p> <p>粉漿料先以 200 克的地瓜粉與 100 克的太白粉和三杯水攪拌均勻加 3/4 的鹽。</p> <p>用油潤鍋，再倒入大約 1T 的香油 1T 的蠔油與 2T 的番茄醬、3T 海山醬、2T 砂糖、400c.c 的水混合。再倒入勾芡水:3T 地瓜粉(或太白粉)和 3T 水混合，調味料即完成。</p> <p>潤鍋後加入蚵仔拌炒+豆芽+小白菜，再加入一大匙粉漿料，以小火慢煎後，倒入一點油在周圍+蛋(不用打散)→翻面。</p>	
糖	2T		
蠔油	1T		
香油	1 T		
地瓜粉	200 克		
太白粉	100 克		
番茄醬	2T		
海山醬	3T		
材料			
蚵仔	300 克		
小白菜	150 克		
雞蛋	6 粒		
豆芽菜	150g		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
粉漿料的比例要調好，免得口感跟外觀不佳。 煎的過程以小火慢煎，免得燒焦。			