

# 基礎烹調實務—中餐



南臺科技大學

Southern Taiwan University of Science and Technology

老師：胡永輝

科系：餐旅管理系

學號：4A4M0082

姓名：劉伊芳

## 目錄

- 一、青椒炒肉絲
- 二、茄汁燴魚片
- 三、乾煸四季豆
- 四、黑胡椒豬柳
- 五、香酥花枝絲
- 六、薑絲魚片湯
- 七、糖醋瓦片魚
- 八、燜燒辣味茄條
- 九、炒三色肉丁
- 十、榨菜炒肉絲
- 十一、香酥杏鮑菇
- 十二、三色豆腐羹
- 十三、燴咖哩雞片
- 十四、酸菜炒肉絲
- 十五、三絲淋蛋

南臺科技大學

Southern Taiwan University of Science and Technology

# 一、青椒炒肉絲

	指導老師	胡永輝		
	製作學生	劉伊芳		
	材 料	青椒 大里肌肉 辣椒 蔥	1 粒 100 g 1 條 2 支	薑
佐 料	鹽 糖 胡椒粉 米酒	1/2 小 1/2 小 1/2 小 1 大		
器具：	作法：			
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟	1. (油鍋)肉絲過油(油溫不需太高)至熟→青椒放入熱油 2. (炒鍋)香油 1 大 t→放入辣椒、薑炒香→放入肉絲→水 3 大 t、米酒 1 大 t→調味(鹽 1/2 小 t、胡椒 1/2 小 t) →放入蔥			
注意事項!	心得：			
★全部材料切絲 ★肉絲須加鹽抓一抓	因為高中沒有中餐課，所以我一直沒學習中餐，在第一節實作課時，完全迷糊不知道該怎麼做，謝謝老師，耐心教導我們這群迷糊的孩子。			

## 二、茄汁燴魚片

二、茄汁燴魚片				
	指導老師	胡永輝		
	製作學生	劉伊芳		
	材 料	鱸魚-600g 紅蘿蔔 洋蔥 小黃瓜	1尾 70g 1/2粒 1條	
佐 料	鹽 糖 胡椒粉 米酒	1/4小 1大 1/2小 1大	番茄醬 白醋 太白粉	3大 1小
器具：		作法：		
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、 魚鱗刮、瓷盤、量匙、 炒鍋、炒菜鏟		1. 鱸魚經過鹽、胡椒粉 1/2 小 t、米酒抓一抓 → 糯米粉 3 大、地瓜粉 3 大 2. (油鍋) 鱸魚處理後 → 放入高溫油炸 3. (炒鍋) 油 2 大 t、番茄醬 3 大 t、水一杯 240ml → 洋蔥、紅蘿蔔 → 魚片 → 小黃瓜 → 調味(鹽 1/4 小 t、糖 1 大) → 白醋 1 小 t		
注意事項!		心得：		
★白醋由鍋邊淋 ★紅蘿蔔切花片  		這道料理真的很需要使用到刀工，不只切切紅蘿蔔難，切魚片更難，我根本就不會用刀，覺得非常苦惱。		

### 三、乾煸四季豆

三、乾煸四季豆					
	指導老師		胡永輝		
	製作學生		劉伊芳		
	材 料	四季豆	200g	蔥	2支
		五花絞肉	50g	薑	10g
	冬菜	10g	蒜頭	5粒	
	蝦米	10g			
佐 料	鹽	1/4小	香油	2大	
	醬油	1小	糖	1小	
	白醋	1大			
	米酒	2大			
器具：	作法：				
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟	1. 香油 2 大 t → 放入蝦米、絞肉 → 冬菜、蒜末 → 調味(醬油 1 小 t、米酒 2 大 t、水 1 大 t、 鹽 1/4 小、糖 1 小 t) → 放入四季豆煸乾乾的 → 白醋 1 大 t				
注意事項!	心得：				
★四季豆需剝除頭尾纖維 ★冬菜泡水、蝦米泡水 ★白醋由鍋邊淋	雖然這道菜很簡單，但是這個題組還蠻難的，每道菜都會讓人想崩潰，這是我一開始的心情，而且這天(第一次實作課)我們整理得好慢，不好意思啦~				

## 四、黑胡椒豬柳

	指導老師	胡永輝		
	製作學生	劉伊芳		
	材 料	大里肌肉 洋蔥 紅蘿蔔 西芹	140g 20g 70g 1支	
佐 料	黑胡椒粒 辣醬油 醬油 酒	1/2小 1小 1小 2大	香油 糖 鹽	1小 1小 1/2小
器具：	作法：			
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟	1. (不鏽鋼碗)大里肌肉調味(鹽 1/2 小 t、胡椒 1/2 小 t、香油 1 大 t、米酒 2 大 t、黑胡椒粒 1 小 t) 2. (少油)開小火放豬柳 3. 熱水燙西芹、紅蘿蔔→泡冷水 4. (小火炒鍋)油 1 大 t→洋蔥→蒜 1/4 小 t→豬柳 →半杯水 120ml→醬油 1 小 t、糖 1 小 t、鹽 1/4 小、黑胡椒粒 1/2 小 t→放西芹、紅蘿蔔→辣醬油 1 小			
注意事項!	心得：			
★豬柳須抓一抓 ★全切柳	這禮拜題組是老師製作的，我們是值日組，所以能有較好的款待，吃老師做的菜~這道菜配飯可以吃上好幾晚!			

## 五、香酥花枝絲

		指導老師	胡永輝		
		製作學生	劉伊芳		
材 料	花枝	1 支			
	蔥 蒜頭 辣椒	20g 5 粒 1 支			
佐 料	麵粉	2 大			
	地瓜粉	2 大			
	鹽	1/4 小			
	胡椒粉	1 小			
器具：		作法：			
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟		1. (花枝掛粉) 鹽 1/2 小、太白粉 1/2 小、米酒 1/2 小、香油 1 小→濕麵粉 1 小→地瓜粉 2 大、麵粉 2 大 2. (油鍋) 1/3 的油→放入花枝→炸至上色 3. (炒鍋) 香油 1 大→蒜頭、辣椒炒香→蔥→炸過花枝絲放入→胡椒粉 1 小→鹽 1/4 小			
注意事項!		心得：			
★花枝切絲 ★蒜頭、辣椒切碎 ★蔥切細塊		我們這個禮拜的題組是老師製作的，所以每道菜都很想要配飯，這道真的是很符合我這小孩口味，炸物好吃阿!但不營養!			



## 六、薑絲魚片湯

	指導老師		胡永輝		
	製作學生		劉伊芳		
	材 料	鱸魚	1尾		
		紅蘿蔔 薑	70g 25g		
佐 料	鹽	1小			
	酒 香油	2大 1小			
器具：		作法：			
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、碗公、 量匙、炒鍋、炒菜鏟		1. 魚以 1/2 小鹽抓一抓 2. 碗公 9 分滿的水→放薑絲、紅蘿蔔(花片)→ 鹽 1 小、米酒 2 大、放魚片→香油 1 小			
注意事項!		心得：			
★鱗片處理乾淨 ★紅蘿蔔切花片 		處理魚切魚片還有切肉軟得我還是都很有障礙!! 這個湯喝起來感覺就非常的營養，暖暖得很讚!!			



## 七、糖醋瓦片魚

	指導老師	胡永輝			
	製作學生	劉伊芳			
	材 料	鱸魚 青椒 紅蘿蔔 洋蔥	1尾 半粒 70g 半粒	雞蛋	1顆
佐 料	番茄醬 鹽 白醋 糖	3大 1/4小 1大 1大1小	太白粉	1大	
器具：	作法：				
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、魚盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟	1. 魚對開在斜切→鹽 1/2 小→蛋(鋼盆)→太白粉 1 大 →沾地瓜粉 2 大、麵粉 2 大(1:1) 2. (油鍋)→炸魚頭、魚尾至上色→魚頭魚尾放盤子→ 炸魚片 3. (悶鍋)油 2 大→番茄醬 3 大→半杯水→洋蔥、 紅蘿蔔、糖 1 大和 1 小、鹽 1/4 小、白醋 1 大→ 放魚片、青椒翻炒→先把肉夾起放盤子				
注意事項!	心得：				
★魚頭、魚尾對半完好 ★青椒切長條(菱形) ★紅蘿蔔菱形切片	這道料理還是必須把魚片切得很完整，魚頭、魚尾也要留得很漂亮，希望我的刀工能進步!!				

## 八、 燜 燒 辣 味 茄 條

	指導老師		胡永輝		
	製作學生		劉伊芳		
	材 料	茄子	2 條	蒜頭	5 粒
		絞肉	50g		
佐 料	蔥	3 支			
	薑	10g			
	辣豆瓣醬	1/4 小	糖	1 小	
	醬油	1 大	香油	1 小	
	酒	1 大	胡椒粉	1/4 小	
	黑醋	1 大	太白粉	2 大	
器具：		作法：			
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟		1. (油鍋)茄子過油(上色就撈起) 2. 絞肉以 1/4 小鹽抓一抓 3. (炒鍋)放絞肉→炒散→放蒜、蔥→一杯水、醬油 1 大、糖 1 小、豆瓣 1/4 小、胡椒 1/4 小→放茄子、蔥→米酒 1 大→黑醋 1 大→太白粉水(勾芡)			
注意事項!		心得：			
★茄子切對半 1/5 ★蔥花、薑、蒜末		我本身對於茄子不喜歡，不喜歡他煮過後變爛的口感，但我吃過炸得還不錯吃!			

## 九、炒三色肉丁

	指導老師	胡永輝			
	製作學生	劉伊芳			
	材 料	大里肌肉 五香大豆干 青椒 紅蘿蔔	140g 1/2塊 半粒 40g	辣椒 蒜頭	1條 5粒
佐 料	鹽 酒 糖 胡椒粉	1/2小 2大 1小 1/4小	香油 醬油	少許 1小	
器具：	作法：				
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟	1. (切)豆干對開再對開 2. (醃肉)鹽 1/2 小、胡椒粉 1/2 小、香油 1 大 3. (油鍋)醃好的肉放進油鍋炸→炸豆干至表面乾乾、 (豆干不沾粉) 4. 放蒜→豬肉、紅蘿蔔、青椒→半杯水→鹽 1/2 小、 米酒 2 大、糖 1 小、醬油 1 小→胡椒 4/1 小→辣椒 →豆干放進→炒乾就好→米酒 1 小、香油少許				
注意事項!	心得：				
★炸肉時,浮上的肉水分變少 就可以撈上來 ★先放豬肉再放豆干可以收 水	這道菜也是,配飯的話也很好吃,我覺得每次煮一 煮都會變得不想吃,有點理解媽媽的心情,煮晚 餐煮到太熱吃不下。				

## 十、榨菜炒肉絲

	指導老師	胡永輝		
	製作學生	劉伊芳		
	材 料	大里肌肉 榨菜 紅辣椒 蔥	120g 1 粒 1 條 20g	薑
佐 料	鹽 糖 胡椒粉 太白粉	1/2 小 1 小 1/4 小 1 小	香油	1 大
器具：	作法：			
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟	1. (醃肉) 鹽 1/2 小、香油 1 大、胡椒 1/2、太白 1 小 2. (油鍋) 肉絲過油 3. (炒鍋) 香油 1 大 → 薑、辣椒 → 榨菜(瀝乾) → 半杯水 → 鹽 1/2 小 → 胡椒 1/4 小 → 米酒 1 大 → 糖 1 小 → 蔥 → 肉絲 → 炒到汁變稠			
注意事項!	心得：			
★全部切絲 ★辣椒去籽 ★榨菜要先泡水 ★榨菜放點酸	我本身很喜歡吃榨菜，去麵店也都會選擇榨菜肉絲湯麵，這次是我切的榨菜，切得很粗連學長也就不了，我覺得我切的跟學長切得差十萬八千里!!			

# 十一、香酥杏鮑菇

十一、香酥杏鮑菇					
	指導老師		胡永輝		
	製作學生		劉伊芳		
	材 料	杏鮑菇	1大支	紅辣椒	1支
		紅蘿蔔	70G		
佐 料	蔥	2支			
	蒜頭	5粒			
	鹽	1/4小			
	胡椒粉	1小			
	太白粉	3大			
	麵粉	1大			
器具：		作法：			
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟		1. 杏鮑菇、紅蘿蔔先米酒1小、鹽1/4→沾麵粉1大、太白粉3大 2. (油鍋)放一點下去是油溫→轉小火→放入炸乾 3. (炒鍋)香油1小→蒜、辣、蔥煸一下→放炸乾物→胡椒1小、鹽1/4小、糖1/4小			
注意事項!		心得：			
★蔥、蒜、辣椒切末 ★杏鮑菇、紅蘿蔔切不規則形		又是一道炸的料理，很喜歡~ 我平時很喜歡聞生的紅蘿蔔，但是如果這樣一整塊吃進嘴裡我會覺得不好吃，要煮成像紅蘿蔔蛋那樣才好吃~			

## 十二、三色豆腐羹

	指導老師	胡永輝			
	製作學生	劉伊芳			
	材 料	盒裝豆腐	半盒	蔥 蛋白	2支 2粒
		乾香菇	1大朵		
	桶筍	40G			
	紅蘿蔔	40G			
佐 料	鹽	1小	太白粉	1大	
	酒	1大			
	糖	1小			
	香油	1小			
器具：		作法：			
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、水盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟		1. 水盤(水8粉滿)→紅蘿蔔、香菇、筍、蒜末→在鋼碗打蛋(只要蛋白)→鹽1小、胡椒1小、(太白1大、1大水)→一邊到一邊攪(勾芡不夠再加)→米酒1大→蛋白過濾網→豆腐、蔥→滴香油			
注意事項!		心得：			
★香菇切直角 ★桶筍切片→長條→直角 (厚0.3、1~1.2CM) ★紅蘿蔔切片→一半→直角 ★蔥切粒		這道羹很好喝，我好像除了一些東西不吃外，很多東西都喜歡，我有很喜歡喝羹，在吃辦桌的時候都會吃魚翅羹，最喜歡古早味的那種~			



## 十三、燴咖哩雞片

	指導老師	胡永輝			
	製作學生	劉伊芳			
	材 料	雞胸肉 紅蘿蔔 洋蔥 青椒	半副 70g 半顆 半粒		
佐 料	鹽 酒 咖哩粉 椰漿	1/2 小 1 大 1 大 1 大	香油 糖 太白粉	2 大 1 小 1 小	
器具：	作法：				
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟	1. 雞胸肉以鹽 1/2 小、太白粉 1 小、米酒 1 大，醃過 2. (油鍋)放雞肉→後來開大火→至沒血水 3. (炒鍋)香油 2 大→放蒜、洋蔥、紅蘿蔔→一杯水 →放雞肉→咖哩 1 大→鹽 1/2 小、糖 1 小、 胡椒 1/2 小、椰漿 1 大→勾芡(太白粉水)				
注意事項!	心得：				
★雞肉去骨→切長條→削片 ★紅蘿蔔切菱片 ★洋蔥、青椒切片 ★太白粉：水(1：1)	這個咖哩真的好好吃阿，然後老師還煮飯讓我們配，覺得真是極品!!不過我們的肉好像有點不太熟，但還是好吃~還吃了老師用真心、誠意煮的麻油雞飯，好吃 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>				



## 十四、酸菜炒肉絲

	指導老師	胡永輝			
	製作學生	劉伊芳			
	材 料	大里肌肉 酸菜心 蒜頭 蔥	90g 半粒 5粒 1支	薑 辣椒	10g 1條
	佐 料	鹽 糖 太白粉 米酒	1/2小 1大 1小 1大	香油	1大
器具：	作法：				
不鏽鋼碗、不銹鋼盤、 切菜刀、切菜板、瓷盤、 量匙、炒鍋、炒菜鏟	1. 肉絲以鹽 1/2 小、太白粉 1 小、米酒 1 大，醃過 2. (油鍋)放肉絲 3. (炒鍋)油一大→薑、蒜→酸菜、紅蘿蔔絲、辣椒絲 →木耳→水 3 大→放肉絲→洋蔥→鹽 1/2 小、 米酒 1 大、糖 1 大、香油 1 大				
注意事項!	心得：				
★全部切絲 ★酸菜絲(燙過、泡冷水)	這道我切酸菜的時候，一直覺得不能在像上次切榨菜一樣粗了，結果沒想到這次切太細，炒出來量看起來超少，很好笑~				

## 十五、三絲淋蛋餃



指導老師

胡永輝

製作學生

劉伊芳

材  
料

乾木耳  
蝦米  
絞肉  
桶筍

8g  
2g  
75g  
30g

紅蘿蔔  
蔥  
薑  
雞蛋

20g  
2支  
15g  
3粒

佐  
料

鹽  
糖  
太白粉  
米酒

1/2小  
1大  
1小  
1

香油  
胡椒粉

1大  
1/2小

器具：

作法：

不鏽鋼碗、不銹鋼盤、  
切菜刀、切菜板、瓷盤、  
量匙、炒鍋、炒菜鏟、  
蒸籠鍋

1. 蝦米+肉末+蒜末+鹽 1/2 小+胡椒 1/4 小+太白 1 小
2. 麵粉 2 大+水 4 大變成麵糊→3 粒蛋加入 3 大的麵糊
3. (潤鍋)倒油→把油倒出來(油不能太多,要乾乾的感覺)→蛋 2 大湯匙→做蛋皮 6 片
4. 肉末分好六份→放在蛋皮中間→用麵糊黏邊邊
5. 放圓盤→蒸 7 分
6. 香油 1 小→薑、蒜、一杯水→紅蘿蔔、蔥→  
鹽 1/2 小→勾芡(太白粉水)→淋在蒸好的蛋餃上

注意事項!

心得：

- ★蝦米、絞肉切碎
- ★其餘切絲
- ★蛋皮不要太薄，不要太黑

我們因為沒有看好料，所以錯把木耳放到這一道來了，我們蛋餃做得很美，但是後來道上去的膠變得不好看了，顏色不鮮艷，我們沒有三絲好可惜~