

# 食物學與製備學習



**班級:餐旅一甲**

**姓名:詹乃安**

**學號:4A4M0029**

**指導老師:胡永輝老師**

## 目錄

鼓椒炒魚乾.....	2
三絲芙蓉羹.....	3
鮭魚炒飯.....	4
海產粥.....	5
糖醋鮮鱸魚.....	6
掛霜腰果.....	7
茄汁燴魚片.....	8
南瓜米粉.....	9
玉米濃湯.....	10
蚵仔煎.....	11

指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
1. 麵粉 2. 水 3. 醬油 4. 胡椒粉 5. 米酒	少許 1C 1T 1/2t 2T	1. 將小魚乾泡水。豆鼓泡水後切成碎狀。再將蒜頭切碎。豆干、紅辣椒、青椒切成絲。 2. 將切好的豆干絲沾上少許的麵粉後過油。江小魚干過油至乾。在將青椒絲過水後泡冷水 3. 鍋內放入少許香油→豆鼓炒香→加入蒜碎、小魚乾炒香→再加入水 1C、醬油 1T、胡椒粉 1/2t、米酒 2T→放入紅蘿蔔絲、辣椒絲、豆干絲、青椒絲→炒至沒有水分。 4. 完成。	
材料			
1. 五香豆干 2. 小魚乾 3. 豆鼓 4. 紅辣椒 5. 青椒 6. 紅蘿蔔	3 片 100g 20g 1 支 半粒 1 塊		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: red;"> <p>★青椒過水後要記得泡冷水以免變色。 ★小魚乾稍微泡一下水，以免小魚乾太鹹。</p> </div>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>心得:</b> 這次一道還蠻下飯的菜呢! 作法蠻簡單的，只是一定要注意食材不要炸到太油。 整道菜要乾乾的，不能油油的喔。</p> </div>		


指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
1.鹽 2.白醋 3.水 4.黑醋 5.醬油 6.糖 7.胡椒粉 8.米酒 9..太白粉水	1.5t 1T 3C 1t 1t 1T 少許 2t 少許	<ol style="list-style-type: none"> <li>將金針菇去頭後撥開並川燙備用。香菇泡水泡軟後切絲。紅蘿蔔絲切後過水備用。里肌肉切絲後加入鹽 1/2t、胡椒粉少許、米酒 1t、太白粉 1/4t 抓勻備用。</li> <li>將切好的香菇絲和肉絲過油備用。將雞蛋打入羹盤中→加入水 1C→米酒 1t→鹽 1/2t→金針菇少許→將羹盤用保鮮膜包起。放入蒸籠開大火，蒸約 6 分鐘至熟。</li> <li>炒鍋內放入香油、香菇絲、水 2C、紅 K 絲、肉絲、鹽 1/2t、糖 1T、醬油 1t、黑醋 1t、白醋 1T、太白粉水、加入蔥絲→倒入蒸好的蛋內→完成</li> </ol>	
材料			
1.金針菇 2.香菇 3.里肌肉 4.紅蘿蔔 5.蔥絲 6.雞蛋	100g 3 朵 150g 80g 少許 4 粒		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
羹盤			
注意事項			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>★蒸蛋時盡量將周圍氣泡撈除，使蒸出來的蛋較平滑光澤。</p> </div>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p><b>心得:</b> 哇~~ 超多料的啦! 下面的蒸蛋超級順口的啦! 原本以為做蒸蛋有點小小困難，但是經過師傅的教學過後，好像沒有那麼難了呢!</p> </div>		

指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
1.醬油 2.胡椒粉 3.香油 4.鹽	1T 1/2t 1T 1.5t	<ol style="list-style-type: none"> <li>將白米洗好後泡水。鮭魚洗淨後加入 1/2t 鹽，放入加入少許油的配盤中，再將配盤放入蒸爐中約 6 分鐘。蒸好後將鮭魚去骨切碎。蔥切蔥花&amp;絲、蒜切碎、雞蛋打散備用。</li> <li>蒸籠內放入一半的水，大火將白米蒸熟(約 15 到 20 分鐘)</li> <li>炒鍋內放油，蛋液中加入 1/2t 鹽，炒至熟。</li> <li>鍋內加入油 2T，加入魚肉炒家放入 1T 蒜碎、蛋、蔥花、加入 1/2t 鹽→加入醬油 1T、胡椒粉 1/2t、香油 1T→加入白飯後炒至米粒分開粒粒分明→完成。</li> </ol>	
材料			
1.白米 2.鮭魚 3.蔥 4.蒜 5.雞蛋	500g 200g 2 支 6 粒 2 粒		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
<p>★在白米飯中加入少許的沙拉油，使米飯粒粒分明。</p> <p>★再放歸的配盤內加入少許的油，使鮭魚不會黏在盤上。</p>			
<p><b>心得:</b> 登登登~這是今天的主餐-鮭魚炒飯喔 今天學習到了不是只要把飯炒出來就好了 要把炒飯炒得粒粒分明才行喔。這也是一項技術呢!要好好加油</p>			

指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
6. 雞粉 7. 鹽 8. 油蔥酥 9. 米酒	1/2t 2t 3T 1T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 香菇洗淨泡軟後切條。蝦子洗淨後去足、去尖、去腸泥。花枝去頭切片。芹菜去葉子切粒。蔥切蔥花。魚骨洗淨備用。雞脖子洗淨切塊。豬肉洗淨切片。</li> <li>2. 鍋內加入 8 分滿的水，放入魚骨和雞脖子煮滾後，撈除油後加入 1t 鹽。</li> <li>3. 將白米放入炒鍋中，加入約 4 匙高湯煮至湯汁吸乾。</li> <li>4. 另一鍋中放入豬油稍炒，融化後放入豬肉稍炒→香菇炒乾→6 杓高湯後加入花枝頭→1t 鹽、1T 米酒、雞粉 1/2t→放入粥加入中卷、一半蔥花、蚵仔、蝦子、蔥、芹菜→3T 油蔥酥半至湯汁凝固即可。</li> </ol>	
材料			
1. 香菇 8.蔥 2. 蝦子 9.蚵仔 3. 花枝 4. 芹菜 5. 魚骨 6. 雞脖子 7. 豬肉	5 朵 2 支 5 隻 3 兩 2 隻 3 支 6 兩 3 支 4 兩		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
大碗公			
注意事項			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>★白米泡水泡至米白色時即可。(表示含水量足夠)</p> </div>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p><b>心得:</b> 哇!!!這海產粥真是大手筆啊!超多料的啦!超好吃的喔 而且，粥吃起來口感超級綿密的啦!湯汁和米飯感覺已經融為一體了好吃到讓人停不下來啦!</p> </div>		


指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	糖醋鮮鱸魚		
調味料	份量	作法	
1.鹽 2.白醋 3.糖 7.麵粉 4.米酒 8.水 5.太白粉水 6.地瓜粉 9.柳橙汁	1T 1T 2T 1T 2T 2C 少許 1T 2T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 青椒洗淨切丁。蔥切蔥花。紅甜椒去膜切丁。柳橙去皮去膜切丁。鱸魚清理乾淨後魚肉平切。</li> <li>2. 魚加 1T 鹽醃製，放麵粉 1T&amp;米酒 2T 均勻塗抹在魚身上。鋼盆內放入 1T 麵粉和地瓜粉，均勻塗抹至魚身上。</li> <li>3. 起一油鍋，拿魚尾，用湯杓撈油淋至魚身，將魚頭固定至湯杓內，炸至乾上色後取起。</li> <li>4. 另一鍋中放入 2C 水 →柳橙濃縮汁 2T →糖 2T、鹽 1/4t、白醋 1T →加入紅甜椒、青椒、蔥花 →太白粉水勾芡後淋至魚身上 →完成。</li> </ol>	
材料			
1. 青椒 2. 蔥 3. 紅甜椒 4. 柳橙 5. 鱸魚	半粒 2 支 半粒 2 粒 1 尾		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; width: 150px;"> <p style="color: red; margin: 0;">           ★切魚肉時小心平切，切記勿把魚肉切斷。            ★炸魚時，請先把兩邊魚片淋炸至定型在放入鍋中炸。         </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p><b>心得:</b>          這道魚料理吃起來好像丙級菜色的新吉士鱸魚呢!魚肉很好吃!但是作法有點小麻煩。想要將於炸得漂亮也是要有一點小技巧的。</p> </div>			



指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	份量	作法	
1. 水 2. 白糖 3. 白醋	半杯 5T 1/2t	1. 芥藍菜去梗留葉後，切絲備用。 2. 起一油鍋，冷油炸腰果，至稍上色。 3. 油鍋熱油至約 100 度熄火，放入菜鬆炸，滴完油後放入瓷盤鋪底。 4. 鍋中放入半杯水，加入白糖 5T，燒煮一下，加入 1/2t 白醋，煮至泡泡變多變綿密後，糖變濃稠後放入腰果，拌至糖均勻裹上，熄火，炒至乾後即可。	
材料			
1. 芥藍菜 2. 腰果	2 兩 6 兩		
裝飾	照片		
芥藍菜			
烹飪時間			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
<p>★腰果炸至稍微上色即可。因腰果起鍋後顏色還會變深。</p> <p>★芥藍菜鬆稍微炸過即可。切記勿讓它吸油。</p>			
	<p><b>心得:</b> 這次做掛霜腰果，讓我想起來在高職的時候好像也有做過一次呢! 想起之前做的時候，不小心將腰果炸得太黑了!感覺就像在吃焦糖腰果。還好這次很成功呢!</p>		



指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
1. 鹽 6.地瓜粉 2. 胡椒粉 3. 香油 7.番茄醬 4. 太白粉 8.糖 5. 麵粉 9.白醋	3/4t 1T 1/2t 1/2t 3T 1/2t 1T 1T 1T	1. 鱸魚洗淨後去頭去尾取魚片後，去皮備用。洋蔥切斜塊。青椒切塊。紅蘿蔔切水花片。木耳切塊。蒜頭切片。 2. 將魚片加入 1/2t 鹽、1/2t 胡椒粉、1/2t 香油、1/2t 太白粉→再加入 1T 麵粉&地瓜粉糝勻至魚肉上→將魚片放入油鍋(約 80 到 100 度)炸至上色。 3. 鍋內加入 2T 油→3T 番茄醬和 1C 水→放入洋蔥、木耳、紅 K、蒜片→再加入 1T 糖、1/4t 鹽、1T 白醋煮至滾→放入魚片→再放入青椒→完成。	
材料			
1. 鱸魚 6.蒜頭 2. 洋蔥 3. 青椒 4. 紅蘿蔔 5. 木耳	900g 2 粒 半粒 半粒 1 塊 40g		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
<p>可。</p> <p>★魚片去皮時放在砧板上，平行砧板左右晃動刀子取下魚皮即可。</p>			
	<p><b>心得:</b>  這次老師教了紅蘿蔔水花片，原來紅蘿蔔也有這麼多變化呀!  真是太驚訝啦!這讓我發現自己還有許多的不足。未來要繼續增進自己。加油</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
1. 鹽 5.雞粉 2. 胡椒粉 3. 糖 6.香油 4. 米酒	1t 1/2t 1/2t 1t 1T 1T	1. 南瓜去皮切絲。芹菜切絲。豆芽去尾。里肌肉切絲。紅蘿蔔切絲備用。米粉泡水切段。 2. 將 2C 的水倒入鍋中煮南瓜→加入 1/2t 鹽、1t 糖、1/2t 胡椒粉、1T 米酒→放入肉絲(1/2t 鹽)→放入 1/2t 雞粉提味→加入配料紅 K 絲、芹菜後→加入米粉、銀芽→再加入 2T 的沙拉油→拌炒至收汁→加入 1T 香油→完成。	
材料			
1. 南瓜 5.米粉 2. 芹菜 6.紅蘿蔔 3. 豆芽 4. 里肌肉	200g 200g 1 支 60g 50g 100g		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
	<p><b>心得:</b>          南瓜米粉應該是目前做過最簡單的料理吧!          只要把米粉和材料炒一炒就好了喔!</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
1. 鹽 2. 麵粉 3. 水 4. 糖 5. 胡椒粉	6. 雞粉 6T 7. 太白粉水 少許 1 碗半 少許 1T 1/2t	1. 打開玉米醬及玉米罐頭，將玉米粒稍微清洗。火腿切丁。豬絞肉加入 1/2t 鹽。蔥切花。紅蘿蔔切粒。蒜頭切泥。 2. 起一油鍋，將絞肉放在濾網上拉油瀝乾。 3. 鍋內放入 3T 沙拉油→蒜泥炒香→加入 6T 麵粉(低筋)備用。	
材料		4. 另一鍋中加入 1 碗半的水→加入玉米&玉米醬、洋蔥、洋菇、紅 K、絞肉→再加入 1t 鹽、1T 糖、1/2t 胡椒粉、再加入少許的水以及雞粉煮至冒泡。 5. 將麵粉鍋和湯鍋混合，加入少許太白粉水和蛋液→煮滾後加入蔥花及火腿丁→完成。	
1. 玉米醬 2. 玉米罐頭 3. 火腿 4. 豬絞肉 5. 蔥 6. 紅蘿蔔	1 罐 1 罐 60g 30g 80g 20g 50g		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
羹盤			
注意事項			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p style="color: red; text-align: center;">★請切記玉米醬不能用水洗阿</p> </div>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; border-radius: 15px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p><b>心得:</b> 今天做我最喜歡喝的湯喔! 玉米濃湯平常在家裡常常做呢! 但是還是第一次自己做麵糊呢! 感覺很稀奇、很特別。</p> </div>		

指導老師	胡永輝	製作人	詹乃安
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
1. 地瓜粉 6.水 2. 太白粉 7 鹽 3. 香油 8.蠔油 4. 山海醬 5. 番茄醬	適量 適量 3 杓 1/2t 1T 1T 3T 2T	1. 將蚵仔使用太白粉稍微清洗過。小白菜清洗後切段。豆芽菜去尾。紅蘿蔔切絲後川燙。 2. 鋼盤內裝地瓜粉和太白粉後加入 2C 的水後用打蛋器拌勻備用。 3. 潤鍋→1T 香油→3T 山海醬→2T 番茄醬稍微炒一會兒→2C 的水→1/2t 鹽→2T 糖→1T 蠔油炒勻，勾芡即可。 4. 潤鍋，鍋中放入少許的油→放入 3 到 6 顆蚵燒煎一會→放入豆芽、紅 K、白菜→加入 3 杓太白粉水，稍煎一會→加入一顆蛋→煎到乾和熟即可。	
材料			
1. 蚵仔 2. 小白菜 3. 豆芽菜 4. 紅蘿蔔 5. 蛋	300g 150g 150g 適量 6 顆		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
<p>★煎顆仔煎時，盡量將粉漿倒的平 均一點，以免粉皮太厚，口感不 佳。</p>			
	<p><b>心得:</b> 這次學習的台灣美味是蚵仔煎喔! 感覺做起來有滿簡單的，但是~我發現並不，是不是粉漿加得太多了呀! 感覺蚵仔煎好黏啊!好難翻面啊!救救我呀</p>		