



四
技
餐
旅
一
甲


指導老師:胡永輝老師


學號:4a4m0059


學生:呂嫵婍


menu


- ✧ 鼓鼓炒魚乾
- ✧ 三絲芙蓉羹
- ✧ 鮭魚炒飯
- ✧ 茄汁燴魚片
- ✧ 南瓜米粉
- ✧ 玉米濃湯
- ✧ 海產粥
- ✧ 橙汁鮮鱸魚
- ✧ 掛霜腰果
- ✧ 蚵仔煎


指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	作法		
醬油、糖、香油、胡椒粉、酒	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 豆乾切條過油、紅辣椒切絲、豆豉切碎、青椒切絲、蒜頭切碎 ✧ 熱鍋倒油，下豆豉、蒜頭、魚乾，水半杯、醬油 1T、胡椒 1/2t、酒 2T 炒勻，下紅蘿蔔、紅辣椒，再下豆乾、青椒，炒鍋裡的汁要完全炒乾 		
材料			
小魚乾 100 公克、五香豆干 3 片、紅辣椒 1 支、豆豉 20 公克、青椒半粒、蒜頭 3 粒			
裝飾	照片		
烹飪時間			
20 分			
器皿			
圓瓷盤			
注意事項			
<ul style="list-style-type: none"> ✧ 豆乾條要過油 ✧ 最後炒鍋裡的汁要收乾 			


指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	作法		
鹽、糖、太白粉、胡椒粉、香油	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 金針菇切段、里肌肉切絲醃 1/2t 鹽、香菇切絲、紅蘿蔔切絲 ✧ 羹盤打 4 粒雞蛋、1.5 杯熱水、1/2t 鹽、1t 酒、加少許米酒→羹盤風保鮮膜〈或加蓋〉→放入蒸籠鍋，大火蒸 6 分鐘 		
材料	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 炒鍋放香油 1t、香菇、水 2 杯、紅蘿蔔、豬肉、1/2t 鹽、1T 糖、1T 白醋、1t 黑醋、太白粉 1T、水 1T 拌炒 ✧ 將炒鍋的料倒入羹盤裡面即可 		
金針菇 100 公克、里肌肉 150 公克、香菇 3 朵、紅蘿蔔 80 公克、雞蛋 4 粒			
裝飾	照片		
烹飪時間			
30 分			
器皿			
羹盤			
注意事項			
✧ 羹盤裡要使用熱水混和，再下去蒸			

指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	作法		
鹽、醬油、胡椒粉、香油	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 鮭魚醃 1/2 鹽、少許香油〈或沙拉油〉→蒸 6 分鐘〈大火〉→將蒸好的鮭魚去骨切碎 ✧ 米浸泡至乳白色，水量蓋過米即可，加 1t 沙拉油→蒸 15-20 分〈大火〉 ✧ 先炒蛋，把蛋盛起至瓷盤。炒鍋放 2T 油，下鮭魚、蒜、蔥花、熟飯，拌炒 		
材料			
白米、鮭魚、蔥、蒜頭、雞蛋			
裝飾	照片		
烹飪時間			
2015/10/12			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
✧ 米飯不要太軟			


指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	作法		
1) 番茄醬、太白粉、糖、沙拉油、白醋、鹽 2) 醃料；鹽、太白粉、沙拉油、胡椒粉	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 鱸魚頭、魚骨、魚尾切塊，熬高湯 ◇ 洋蔥切丁，青椒切丁，黑木耳切丁，蒜頭切片，鱸魚身切片 ◇ 1/2t 胡椒、1/2t 香油、 1t 太白粉、 1t 麵粉:1t 地瓜粉醃魚 ◇ 炒鍋下 2T 沙拉油，3T 番茄醬（沸騰）、1 杯水、蒜頭、洋蔥、木耳、紅蘿蔔，1T 糖、 1/4t 鹽、白醋 1T，下魚片、青椒 		
材料	<p>鱸魚 900 公克、洋蔥半粒、青椒半粒、黑木耳 40 公克、蒜頭 2 粒、雞蛋 1 粒</p>		
裝飾			
烹飪時間			
30 分			
器皿			
圓瓷盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	作法		
鹽、糖、胡椒粉、香油	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 米粉切斷、南瓜切絲、芹菜切段、銀芽去根、里肌肉切絲、紅蘿蔔切絲 ◇ 1/2t 鹽、1/2 糖、1/2 胡椒、1T 米酒、南瓜 ◇ 里肌肉稍過油 ◇ 南瓜、里肌肉，1/2t 雞粉、紅蘿蔔絲、芹菜、米粉、豆芽，2T 沙拉油收汁 		
材料			
米粉〈乾〉 200 公克，南瓜 200 公克、芹菜 1 支、銀芽 50 公克、里肌肉 100 公克、紅蘿蔔 60 公克			
裝飾	照片		
烹飪時間			
30 分			
器皿			
瓷盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	作法		
糖、雞粉、鹽、黑胡椒、麵粉	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 沖洗玉米罐、洋火腿切粒、豬絞肉醃 1/2t 鹽、切蔥花、蒜泥、紅蘿蔔切粒 ✧ 豬絞肉過油 ✧ 3T 油、蒜泥、6T 低筋麵粉，炒香，煮一碗半的水，放玉米粒與玉米醬，下洋蔥、洋菇、紅蘿蔔、絞肉，1t 鹽、1T 糖、1/2t 胡椒、雞粉 1/2t，放入蒜泥（不夠稠），加太白粉水、滾了才放蛋液，蔥花、火腿 		
材料			
玉米醬 1 罐、玉米粒罐頭 1 罐、洋火腿 60 公克、豬絞肉 80 公克、蔥 20 公克、蒜頭 30 公克、紅蘿蔔 50 公克			
裝飾	照片		
烹飪時間			
40 分			
器皿			
湯盤			
注意事項			
✧ 最後滾了才可放蛋液			

指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	海產粥		
調味料	作法		
雞粉、胡椒粉、豬油、鹽、酒	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 香菇洗淨泡軟切條，蝦子洗淨去尖、去足、去腸泥，花枝去頭切片，芹菜去葉切粒，切蔥花，魚骨洗淨備用，雞脖子洗淨切塊，豬肉洗淨切片，白米洗淨泡水，蚵加 2T 太白粉清洗 		
材料	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 鍋內加入 8 分滿的水，放入魚骨、雞脖子、芹菜葉，煮滾熬湯，撈除雜質後加 1t 鹽，高湯濾網 ✧ 白米放入炒鍋，加入約 4 匙高湯煮至湯雞吸乾 ✧ 另一鍋放入豬油稍炒，下豬肉、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、蝦子、蔥、芹菜，在加入 3T 油蔥酥至湯汁凝固即可 		
白米 8 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、〈3T 油蔥酥〉			
裝飾	照片		
烹飪時間			
30 分			
器皿			
羹盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	橙汁鮮鱸魚		
調味料	作法		
番茄醬、糖、沙拉油、白醋、鹽	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 鱸魚清內臟，剪尾部、鰭，兩面魚身平切四刀，魚腹切全開 ✧ 青椒去內膜切丁、蔥花、紅甜椒切丁、柳橙切 1/4 去皮，切丁 ✧ 魚 1t 鹽〈脫水作用〉、麵粉 1T、酒 2T，另一鋼盆加入 1T 麵粉、1T 地瓜粉沾粉 ✧ 垂直拿魚，熱油先淋魚身，用炒瓢魚腹撐開→定型，邊炸邊淋油，將魚撈起滴油 ✧ 炒鍋倒入 2 杯水、濃縮橙汁 2T、糖 2T、鹽 1/4t、醋 1T、紅甜椒、柳橙、蔥花、〈1T 太白粉、1T 水〉勾芡 		
材料			
青椒半粒、蔥 2 支、紅甜椒半粒、柳橙 2 粒			
裝飾	照片		
烹飪時間			
30 分			
器皿			
橢圓盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	呂熾焯
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	作法		
糖、白醋、鹽、沙拉油	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 腰果洗完瀝乾、芥藍菜去梗切絲→葉跟葉排好對折切絲 ◇ 芥藍菜絲過油〈微炸〉，炸完呈乾乾的不含油菜鬆 〈一根先試油溫，把火關掉〉 ◇ 5T 白糖放入炒鍋炒熱，加入半杯水，至糖變稠稠，加腰果攪拌，把糖水炒乾 		
材料			
腰果 6 兩、芥藍菜 2 兩			
裝飾	照片		
烹飪時間			
20 分			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 炸腰果時，油溫要控制好 			

指導老師	胡永輝	製作人	呂熾婷
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	作法		
<p>a) 粉漿料:地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克 (2 杯半的水)、鹽 3/4t (約 5g)</p> <p>b) 調味料:海山醬 3T、番茄醬 2T、砂糖 3T、冷水 400 公克 (約 2 杯)</p> <p>c) 勾芡料: 地瓜粉 3T、冷水 3T</p>	<p>✧ 炒鍋加些沙拉油、香油，依序加入海山醬、番茄醬、冷水，接者加入 1/2t 鹽、2T 糖、蠔油 1T、太白粉勾芡，醬汁盛起至瓷碗</p> <p>✧ 炒鍋潤鍋，加 1T 沙拉油，先下蚵且煎一下，再下豆芽、紅蘿蔔絲、小白菜，將 a 的粉漿混勻後加入鍋內煎熟，再加入整顆蛋，煎一下，翻面煎，加一些 a，並煎到乾，盛盤淋醬汁</p>		
材料			
蚵仔 300 公克、小白菜 150 公克、雞蛋 6 粒、豆芽菜 150 公克			
裝飾	照片		
烹飪時間			
20 分			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
<p>✧ 蛋不用打散</p> <p>✧ A 料要混勻再加入鍋內煎</p>			