



南臺科技大學

餐旅管理系

食物學與製備實習

指導老師：胡永輝 老師

班級：餐旅四乙


學號：4A180154

姓名：邱筱雯




鼓椒炒魚乾	p2
鮭魚炒飯	p3
海帶蛋衣湯	p4
茄汁燴魚片	p5
玉米濃湯	p6
豆乳雞	p7
海產粥	p8
蚵仔煎	p9
魚丸湯	p10


中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
材料: 主料: 小魚乾 100 公克 副料: 五香豆乾 3 片 紅辣椒 1 支 豆鼓 20 公克 青椒半粒 蒜頭 3 粒、	作法: 1. 魚乾泡水 2. 豆乾、紅辣椒、青椒切絲、豆鼓、蒜頭切碎 3. 魚乾泡水→瀝乾→過油備用 4. 豆干果粉→過油備用 5. 熱鍋 → 倒入油蒜爆香加入 1/2t 豆鼓. 魚乾. 辣椒絲以醬油 1T、砂糖 1t、米酒 1T、胡椒粉，調味完成即可		
調味料/份量:	醬油 1T 砂糖 1t 米酒 1T 胡椒粉 1/2t 香油 1t		
注意事項	照片:		
小魚乾跟豆干過油的時候油鍋不可以過熱			


中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
材料: 主料: 白米 500 公克 副料: 鮭魚 200 公克 蔥 2 支 蒜頭 6 粒 雞蛋 2 顆	作法: 1. 米:泡水顏色呈乳白色洗淨之後加入少許沙拉油或醋,蒸 20~25 分鐘 2. 鮭魚醃 1/2t 鹽巴,蒸 10 分鐘,去皮去骨切碎 3. 蔥切花、蒜切碎 4. 蛋加入 1/2t 鹽巴 5. 熱鍋→加入 2T 沙拉油→下蛋拌炒備用→放入鮭魚至鍋中炒至上色→下蒜粒、香油 1t 拌炒→下飯、鹽巴 2/1t、醬油 1T、米酒加鍋邊 3T、胡椒粉 1/2t 拌炒上色→最後蔥花、香油即可。		
調味料/份量: 鹽、 醬油 1T、 胡椒粉 1/2t、 香油 1t、 沙拉油			
注意事項	照片:		
炒飯前要,鍋子要夠熱把飯炒的粒粒分明,翻炒時也要注意不要燒焦			


中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
<p>材料:</p> <p>主料:</p> <p>海帶芽 50 公克</p> <p>雞蛋 2 粒</p> <p>副料:</p> <p>小魚乾 50 公克</p> <p>柴魚 20 公克</p> <p>豆腐半盒</p>	<p>作法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鍋子裝 8 分滿的水，放入柴魚片煮 2. 海帶芽、豆腐切小塊 3. 魚乾泡水 4. 湯:加入海帶芽→加入魚乾以冰糖 3T、鹽巴 1t、米酒 2T 調味→打入蛋，加入蔥花、豆腐丁、香油即可。 		
<p>調味料/份量:</p> <p>鹽巴 1t、</p> <p>冰糖 3T、</p> <p>香油適量</p>			
注意事項	照片:		
<p>蛋下鍋後等到凝固才能攪拌</p>			


中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
<p>材料:</p> <p>主料:</p> <p>鱸魚 1 尾</p> <p>副料:</p> <p>紅蘿蔔 70g</p> <p>洋蔥半粒</p> <p>青椒半粒</p> <p>黑木耳 40g</p> <p>蒜頭 2 粒</p> <p>雞蛋 1 粒</p> <p>小黃瓜 1 條</p>	<p>作法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紅 k、洋蔥、小黃瓜、木耳菱片 2. 鱸魚去鱗、鰓、內臟、去頭尾、骨頭，切薄片醃 2T 米酒，沾粉(地瓜粉:麵粉=1:1)油炸備用 3. 熱鍋炒蒜加入番茄醬、醬油少許太白粉水加入洋蔥、木耳、青椒、紅 k，炸過魚片加入調味→盛盤 		
調味料/份量:	<p>佐料:</p> <p>(醃料)</p> <p>太白粉 1T</p> <p>番茄醬 3T</p> <p>鹽 1/2t</p> <p>糖 1/2t</p> <p>白醋 1T</p> <p>(醃料)</p> <p>醬油 1/4t</p> <p>胡椒粉 1/2t</p> <p>香油 1/2t</p>		
注意事項	照片:		
炸魚頭魚尾時，由溫要控制好，調醬汁時火不可以太大			


中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	玉米濃湯		
<p>材料:</p> <p>主料:</p> <p>玉米醬 1 罐、 玉米粒罐頭 1 罐</p> <p>副料:</p> <p>洋火腿 80 公克、 豬絞肉 80 公克、 蔥 20 公克、 蒜頭 30 公克、 紅蘿蔔 50 公克、 全蛋 1 顆</p> <p>調味料/份量:</p> <p>砂糖 1T、 鹽巴 2t、 雞粉 1t、 黑胡椒 1t、 太白粉(勾芡用)</p>	<p>作法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 豬絞肉剁碎醃鹽巴 1/2t、胡椒粉 1/2t、沙拉油 1/2t、太白粉 1t 2. 蒜頭切碎、洋火腿、蔥切粒 3. 熱油鍋→下豬絞肉炒香 4. 煮水(240cc 約 6 杯) →加肉、玉米、玉米粒罐頭水 2T、紅蘿蔔粒、調味料鹽 2t、砂糖 1T、胡椒粉 1/2t、雞粉 1t、蒜末 1T →加入太白粉水勾芡 →加入火腿 →加入蛋液(全蛋+米酒 1T)攪拌 →最後加入蔥花、香油 1t 攪拌均勻即可。 		
注意事項	照片:		
<p>勾芡時，不要一次全倒，慢慢勾芡</p>			


中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	豆乳雞		
材料:	作法:		
主料: 雞胸肉 600 公克	1. 雞肉切塊，加入 1/2t 鹽巴抓一抓，加入肉桂粉 1/2t、五香粉 1/2t，下雞蛋拌勻，加入太白粉 1T、麵粉 2T 豆腐乳、米酒 3T、糖 1T、醬油 1T、胡椒粉 1/2t		
副料: 地瓜粉(粗粒)200 公克 九層塔 15 公克	2. 雞肉加入蒜泥 2T，沾麵粉 1T，地瓜粉 1T 下油鍋炸至熟		
調味料/份量:	3. 炸九層塔(油溫要夠高)		
(1)紅豆腐乳 2 塊、 醬油 1T、 蒜泥適量、 砂糖 1T、 五香粉 1/2t、 肉桂粉 2T	4. 豆乳雞與九層塔拌均		
(2) 椒鹽粉(適量)	5. 撒上椒鹽粉適量放入盤裝即可。		
注意事項	照片:		
雞肉要醃的入味，炸的時候火候要控制好			


中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	海產粥		
<p>材料:</p> <p>主料:</p> <p>白米 8 兩</p> <p>副料:</p> <p>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</p> <p>調味料/份量:</p> <p>雞粉 1/2t、 胡椒粉 1T、 豬油 2T、 鹽巴 1/2t、 米酒 2T</p>	<p>作法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 魚骨剪塊、雞脖子剪段→熬高湯 2. 花枝對開切片、蝦子鬚足剪掉 3. 豬肉切片約 0.2 公分抓鹽巴 4. 香菇一開四 5. 白米泡水，至乳白色 6. 芹菜、蔥切粒 7. 4 杓高湯水加入白米煮 8. 熱鍋，加入香油 2T，加入香菇、豬肉拌炒至外觀上熟，倒入 6 杓高湯水，加入調味料:鹽巴 1/2t、米酒 2T，加入花枝、雞粉 1/2t，先加入一半的蔥花煮至快稠加入蚵仔、蝦子，下芹菜粒、蔥花、香油 1t 煮至黏稠即可。 		
注意事項	照片:		
<p>蛤蠣要吐沙吐完全，花枝模要脫乾淨</p>			

中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	蚵仔煎		
材料: 主料: 蚵仔 300 公克 副料: 小白菜 150 公克 雞蛋 6 顆 豆芽菜 150 公克 蒜頭	作法: 作法: 1. 小白菜切段、葉切長條 2. 蒜切碎 3. (醬汁)熱鍋→沙拉油 2T→蒜末 2T 爆香→加入山海醬 4T、番茄醬 2T 炒上色,加入兩杯水、糖 3T、鹽 1/2t、太白粉水適量→煮至稠度夠加入香油拌均備用。 4. 潤鍋、調粉(地瓜粉 200、太白粉 100、水 600(2 杯)拌均加入鹽 1t) 鍋中留 1T 油→下蚵仔炒香,加入白菜、蔥、豆芽、蛋,加入粉漿煎一下再加入些許粉漿煎至上色。		
調味料/份量: (A) 粉漿料: 地瓜粉 200g、太白粉 100g、水 600g、鹽 1t (B) 調味料: 山海醬 3T、蕃茄醬 2T、砂糖 3T、冷水 400g (C) 勾芡料: 地瓜粉 3T、冷水 3T			
注意事項	照片:		
火不能過大,表面要煎至金黃色			

中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱	魚丸湯		
材料:	作法:		
主料:	1. 花枝漿剝泥		
虱目魚漿 8 兩、	2. 芹菜、蔥切粒		
花枝漿 3 兩	3. 魚漿與花枝漿放入鋼盆		
副料:	→加入調味料鹽巴 1/2t、胡椒粉 1/2t、香油 1T、馬鈴薯粉 1T、麵粉(低)1T 拌至均勻		
芹菜 2 支	4. 水燒開轉小火→擠丸子丟入→燙至丸子浮起→冰鎮		
蔥 1 支	煮熱水(1 大碗)→加入魚高湯 2 杯、鹽巴 1t、米酒 2T、胡椒粉 1/2t、芹菜、蔥花、提味粉 1/2t 主至丸子浮起。		
調味料/份量:			
胡椒粉 1/2t			
鹽巴			
米酒 2T			
香油 1T			
馬鈴薯粉 1T			
提味粉 1/2t			
注意事項	照片:		
			

中餐烹調實驗課 作業表

指導老師	胡永輝	製作人	第五組:邱筱雯
菜餚名稱			
調味料/份量:	作法: 6.		
材料: 主料:			
裝飾:	照片:		
烹飪時間:			
器皿:			
注意事項			