



中餐報告

班級：餐旅一甲 姓名：陳韻錡 學號：4A4M0036



指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油、 胡椒粉、 酒、 糖	1/2T 1/2t 2T 1/2t	1. 將豆乾、紅辣椒、青椒、紅蘿蔔切絲豆鼓切細，蒜頭切碎。 2. 小魚干和沾過麵粉的豆乾用 100 度的油過油。 3. 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 1/2T、胡椒 1/2t、米酒 2T、紅蘿蔔、紅辣椒、豆乾、青椒、炒乾即可。	
材料	份量		
五香豆乾、 紅辣椒、 豆鼓、 青椒、 蒜頭、 紅蘿蔔	3 片 1 支 20 公克 半粒 3 粒 20 公克		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
切絲要一致			

這次最重要的是刀工，從中學習如何把絲切的一樣細，還有把材料跟調味料炒乾所形成的鍋氣是整道菜的靈魂，是一道很好下飯的菜。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
鹽、胡椒粉、白醋 糖、黑醋、 太白粉、 米酒、 香油、 蔥段	1/2t 1T 1t 1/2t 1/2t 一段	1. 將所有食材清洗完畢後，蔥切蔥花，里肌肉、香菇、紅蘿蔔切絲，其中里肌肉以各 1/2t 鹽、胡椒、米酒、太白粉醃。 2. 里肌肉絲以低溫油泡過，香菇則是以 100 度的油過油。 3. 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 顆以攪拌的蛋跟金針菇→放入蒸籠鍋蒸 6 分鐘。 4. 煮兩杯水(480c. c)滾後依序加入香菇、紅蘿蔔、肉絲→鹽 1/2t、糖 1T、白醋 1/2T、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。	
材料	份量		
金針菇、 里肌肉、 香菇、 紅蘿蔔、 雞蛋	100 公克 150 公克 3 朵 80 公克 4 粒		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
水羹盤			
注意事項			
1. 沖熱水時要迅速攪拌 2. 切絲要一致			


蛋液要攪拌均勻，否則成品的顏色也會不均勻；將滾水倒入水羹盤時要迅速攪拌均勻，方可放入蒸籠鍋蒸 6 分鐘，不然蛋液可能會有明顯結塊而造成最後成品觀感不佳。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻綺
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽、 胡椒粉、 醬油、 香油	1/2t 1/2 t 1T 1T	1. 米飯泡水，水的高度跟米飯一樣，泡至米白色，之後大火蒸 15~20 分鐘， 2. 蒜頭切碎，其中鮭魚以 1/2t 鹽醃並加點沙拉油蒸 6 分鐘左右(免得黏鍋)，蔥切蔥花。 3. 先將蛋與以 1/2t 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→1/2 鹽 t、1/2t 胡椒、1T 醬油、1T 香油→放入拌炒一下即可。	
材料	份量		
主料:白米 副料:鮭魚、 蔥、 蒜頭、 雞蛋	500 公克 200 公克 2 支 6 粒 2 粒		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
煮米水要 1:1			


煮米飯的時候溫度跟水量掌控很重要，大火蒸 15-20 分鐘才能讓每顆米飯都粒粒分明，Q 彈的米飯拌炒著香氣濃郁的鮭魚及配料，依附著鍋氣和香味比市售的炒飯還好吃。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
(1)鹽、糖、白醋 番、沙拉油、番茄醬 (2)醃料:(鹽、太白粉、沙拉油、胡椒粉)適量	t/4 1T 1T 1 T 3T	1. 洋蔥切塊、青椒切塊→川燙、木耳切塊、蒜頭切片。 2. 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。 3. 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。	
材料	份量		
主料:魚 副料: 洋蔥、 青椒、 黑木耳、 蒜頭、 雞蛋	900 公克 半粒 半粒 40 公克 2 粒 1 粒		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1. 油炸時要注意油溫，切勿油溫未到就下鍋油炸			


番茄醬要先油炒過才可以溶解出茄紅素，以前完全沒有殺魚跟取魚肉的基础，這次練習除了練習殺魚還學習到如何取魚片，我們這組的組長還教我如何去魚皮，覺得這次的學習讓我獲益良多。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
鹽、糖、 胡椒粉、米酒 、香油	1/2 t 1/2 t 1T 1 T 1t	1. 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→低溫泡炸。 2. 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。	
材料	份量		
米粉(乾) 副料:南瓜、 芹菜、 銀芽、 里肌肉、 紅蘿蔔	200 公克 200 公克 1 支 50 公克 100 公克 60 公克		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1. 切絲要一致 2. 南瓜切細較好 溶解			


南瓜切細在煮的過程會比較好溶解，芹菜段拍一拍才可使香氣更突出，其他配料切絲要一致，不僅口感比較一致，也讓整體擺盤更乾淨精緻。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
鹽、糖、黑胡椒、 麵粉、雞粉	1 t 1T t/2 6t 適量	1. 洋火腿切粒、蔥切成花、蒜頭切末、紅蘿蔔切粒。豬絞肉醃鹽過油。 2. 3T 油加蒜泥+6T 低筋麵粉下去炒。 3. 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。	
材料	份量		
玉米醬、 玉米粒罐頭 副料:洋火腿、 豬絞肉、 蔥、 蒜頭、 紅蘿蔔	1 罐 1 罐 60 公克 80 公克 20 公克 30 公克 50 公克		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
湯碗			
注意事項			
	1. 加入低筋麵粉後切勿開大火或炒過久。		


炒低筋麵粉的時候火不可以開太大，不然會影響成品色澤，自己煮的玉米濃湯不但料多實在而且還比市售的還健康營養。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉、 胡椒粉、 鹽、 酒	1/2 t 1/2 t 1 t 1 T	1. 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、雞脖子切塊。 2. 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。 4. 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。	
材料	份量		
主料:白米 副料:豬肉、蝦子 花枝、蚵、 香菇、芹菜、 蔥、魚骨、 雞脖子	8 兩 4 兩、5 隻 2 隻、3 兩 5 朵、3 支 2 支、6 兩 3 支		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
水羹盤			
注意事項			
無			


第一次體驗煮高湯，高湯配上飽滿的米飯，吸附海鮮的鮮味，料多實在而且很營養健康。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	橙汁鱸魚		
調味料	份量	作法	
香魁克、糖、沙拉油、白醋、鹽	2 T 2 T 適量 1 T 2 T	1. 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。 2. 醃魚:1t 鹽、1T 麵粉、2T 米酒。 3. 1T 麵粉、1T 地瓜粉→放入鱸魚上。 4. 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。 5. 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→淋上醬汁。	
材料	份量		
主料:鱸魚 副料:青椒、蔥、紅甜椒、柳橙	1 尾 半粒 2 支 半粒 2 粒		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤、橢圓盤			
注意事項			
1. 入炸鍋前請先將魚肉定型後，頭部先下並拿湯勺將身體撐開定型，才可站立。			

油淋魚身這看似簡單，但我做起來覺得格外困難，因為要讓魚定型，而且油溫很高，所以做的過程要很小心；鱸魚跟橙汁的搭配真的很絕配，酸酸甜甜讓人想一口接著一口不停地品嚐。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	份量	作法	
糖、 白醋、 沙拉油	5T 1/2t 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腰果洗完晾乾，芥藍菜去梗，葉子對折切絲。 2. 將腰果炸上色。 3. 油鍋高溫關火→放進芥藍菜→擺上瓷盤。 4. 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。 	
材料	份量		
腰果 副料:芥藍菜	6 兩 2 兩		
裝飾	照片	如下	
芥藍菜 2 兩			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1. 炸腰果時切勿將火開大。			

炒糖的時候火不要開太大，否則很容易變焦，變焦除了讓顏色不好看之外，還會使口感造成影響；接下來的加入腰果攪炒可以關火或是離火讓溫差變大，讓糖液可以更快成霜。

指導老師	胡永輝老師	製作人	陳韻錡
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
B 調味料:海山醬、番茄醬、砂糖、冷水 芡料:地瓜粉、冷水	3T、 2T、 3T、 400 公克、 3T、3T	1. 蚵仔用 1T 太白粉洗淨瀝乾，小白菜切段，豆芽菜取尾端，蒜切蒜泥。 2. 醬料：將 B 調味料一一加入煮成醬料。粉漿：將 A 調味料拌勻。 3. 潤鍋，放入蚵仔、豆芽、蔥、白菜，再放入粉漿，放入蛋，煎至底部乾再翻面，煎至上色。	
材料	份量		
主料:蚵仔 副料:小白菜、雞蛋、豆芽菜 A 佐料:〈粉漿料〉 地瓜粉、太白粉、水、鹽	300 公克 150 公克 6 粒、150 克 200、100 公克、600 公克 3/4t		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
無			

一定要先潤鍋才可以開始煮蚵仔煎，不然很容易造成沾鍋。蚵仔也必須用太白粉水洗滌洗到水變白色。煎蚵仔煎的時候要等到底部上色再翻面，不然翻的時候很容易失敗。