

食物學與製 備實習

班級:餐旅一甲

學號:4A4M0023

姓名:方郁嘉

menu



鮭魚炒飯



三絲芙蓉羹



鼓椒炒魚乾



茄汁燴魚片



南瓜米粉



海產粥



玉米濃湯



糖醋鮮鱸魚




掛霜腰果





蚵仔煎

指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽、醬油、胡椒粉、香油	鹽 1/2t 香油 2T 醬油 1T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白飯用水洗過，再泡水至反白，再用多過米的 0.5 公分的水蒸 15 分鐘 2. 將鮭魚用大火蒸個 8 分鐘 3. 先將蛋用熱油炒過 4. 先熱鍋→鍋子熱了加入油→蒜→蛋→蔥→調味料→飯→壓炒、拌炒→炒到粒粒分明→炒香至金黃即可 	
材料	份量		
白米 蔥 蛋 鮭魚 蒜頭	白米 500 克 蔥 2 支 蛋 2 顆 鮭魚 200 克 蒜頭 6 顆		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鮭魚的次要挑乾淨 2. 飯不要水分太多 		


指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
鹽、糖、太白粉、胡椒粉、香油	鹽 1/2t、糖 1T、太白粉 1/4t、胡椒粉 1/4t、香油 1t、黑白醋 1t、醬油 1t	<p>1.豬里肌:抓鹽 1/2t→胡椒→米酒→太白粉→醃製一段時間→用冷油炸過</p> <p>2.(1)熱油→香菇→水→紅蘿蔔→豬里肌→調味料→大火→勾芡→蔥→放入碗公</p> <p>(2)水 480 克→調味料→煮沸→拿羹盤放入 4 顆蛋打散→將煮沸的水倒入拌均，從邊邊倒入</p> <p>→加入金針菇→拿保鮮膜將其封好→大火蒸 6 分鐘</p> <p>3.將(1)跟(2)加在一起即可</p>	
材料	份量		
金針菇、里肌肉、香菇、紅蘿蔔、雞蛋	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		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
水羹盤			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 蒸蛋要用大火 豬肉溫度不要太高 			

指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油、香油、胡椒粉、酒	醬油 1T、香油 1T、胡椒粉 1/2t、酒 2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆干先裹麵粉→炸乾(油溫 100 度以上)→小魚乾也要炸過 2. 大火→香油 1T→豆豉炒香→蒜末炒香→魚乾→水 120 克→醬油 1T→調味料→辣椒→豆干→青椒→炒至乾即可 	
材料	份量		
小魚乾、五香豆乾、紅辣椒、豆鼓、青椒、蒜頭	小魚乾 100 公克、五香豆乾 3 片、紅辣椒 1 支、豆鼓 20 公克、青椒半粒、蒜頭 3 粒		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 炸物不要油溫太低 2. 不要焦掉 			


指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	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	(1)番茄醬 3T、太白粉 1t、糖 1T、沙拉油 2T、白醋 1T、鹽 1/4t (2)醃料: 鹽、太白粉 1T、沙拉油 1/2t、胡椒粉 1/2t	1.將於取魚菲(去皮),切薄片→用醃料醃過→再用油炸過 2.醬汁:熱油→番茄醬→水→洋蔥,蒜頭→紅蘿蔔→青椒→調味料→魚片→收汁→盛盤即可	
材料	份量		
鱸魚、洋蔥、青椒、黑木耳、蒜頭、雞蛋	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		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1.油溫不要太低			

指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
鹽、糖、胡椒粉、香油	鹽 1/2t、糖 1t、胡椒粉 1/2t、香油 1T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先將米粉先泡水，將她剪成一小段 2. 用熱水 480 克先將南瓜煮至軟化→調味料→米酒 1T→豬肉→紅蘿蔔→芹菜→米粉→沙拉油→香油→收汁 	
材料	份量		
米粉(乾)、南瓜、芹菜、銀芽、里肌肉、紅蘿蔔	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		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1. 米粉要先泡過水 2. 不要炒得太濕			

指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉、胡椒粉、豬油、鹽、酒	雞粉 1/2t、 胡椒粉 1/2t、豬油、 鹽 1T、酒 1T	<ol style="list-style-type: none"> 炒鍋裝入 8 分滿的水，用魚骨跟雞脖子，還有剩下的蔬菜熬高湯，加 1T 鹽 4 匙高湯→倒入米，用小火煮至米熟 熱炒鍋→加入豬油→香菇炒乾→加水(6 匙)→加入中卷的頭→調味料→水滾後加入以煮過的米，跟中卷身體，蔥花→加入蚵→加入蝦子→芹菜→(油蔥酥) 	
材料	份量		
白米、豬肉、蝦子、花枝、蚵、香菇、芹菜、蔥、魚骨、雞脖子	白米 8 兩 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		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
水羹盤			
注意事項			
1. 在煮米時要一直攪拌，避免焦化			

指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
糖、雞粉、鹽、黑胡椒、麵粉	糖 1T、雞粉 1/2t、鹽 1t、黑胡椒 1/2t、麵粉 6T	<ol style="list-style-type: none"> 1.先熱油→加 3T 蒜末→將 6T 麵粉倒入→拌炒 2.先將豬絞肉過油 3.將(1)倒入一碗碗公的水→玉米粒(水要濾掉)→玉米醬→洋蔥跟洋菇→紅蘿蔔→豬絞肉→調味料→倒入碗公即可 	
材料	份量		
玉米醬、玉米粒罐頭、洋火腿、豬絞肉、蔥、蒜頭、紅蘿蔔	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		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
湯碗			
注意事項			
1.在炒麵糊時，油跟麵粉的比例要抓好			


指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	糖醋鮮鱸魚		
調味料	份量	作法	
柳橙濃縮汁、糖、沙拉油、白醋、鹽	柳橙濃縮汁 2T、糖 2T、沙拉油、白醋 2T、鹽 1/4t	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先將鱸魚清乾淨，身體用片的方式，切斜刀 2. 鱸魚沾麵粉跟地瓜粉(1:1)，下去油炸 3. 2 杯水→2T 柳橙濃縮汁→2T 糖→1/4t 鹽→2T 白醋→紅椒、柳橙丁、蔥花→1T 太白粉水→青椒→勾芡→淋在魚上 	
材料	份量		
鱸魚、青椒、蔥、紅甜椒、柳橙	鱸魚 1 尾、青椒半粒、蔥 2 支、紅甜椒半粒、柳橙 2 粒		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
橢圓盤			
注意事項			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不要炸到焦 2. 炸魚時，要頭先下在，炸身體(用淋油的) 3. 勾芡時，醬汁要是滾的 		

指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	份量	作法	
糖、白醋、鹽、沙拉油	糖 5T、白醋 1/2t、鹽、沙拉油	<ol style="list-style-type: none"> 1.先將芥藍菜用油炸過、腰果用油炸過，炸至金黃 2.熱鍋→加水→糖→白醋→煮到滾→加入腰果→關火→翻炒→到腰果外成變白為止 3.將炸好的芥藍菜擺在圓盤上，倒入腰果，擺盤即可 	
材料	份量		
腰果、芥藍菜	腰果 6 兩 芥藍菜 2 兩		
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1.炸腰果的溫度不要太高			

指導老師	胡永輝	製作人	方郁嘉
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
A.粉漿料: 地瓜粉、太白粉、水、鹽 B.調味料: 海山醬、番茄醬、砂糖、冷水 C.芡芡料: 地瓜粉、冷水	A.粉漿料: 地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克、鹽 3/4t B.調味料: 海山醬 3T、番茄醬 2T、砂糖 3T、冷水 400 公克 C.芡芡料: 地瓜粉 3T、冷水 3T	1.醬汁: 潤油鍋→1T 香油→3T 海山醬→2T 番茄醬→大火炒→小火炒→加入 400 克的水→拌均→調味料→1T 蠔油→勾芡→倒到碗公 2. 漿: 地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克、鹽 3/4t→全部加在一起 3.蚵仔煎: 潤油鍋→冒煙→倒出→換 1T 新油→3~6 顆蚵仔→炒(中火)→豆芽→紅蘿蔔→白菜→1 大瓢粉漿→轉鍋→1T 新油→全蛋(不用打散)→翻面→加 1/2 瓢粉漿→最後大火搶脆度→上盤	
材料	份量		
蚵仔、小白菜、雞蛋、豆芽菜	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		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1. 在煎蚵仔煎時，不要開太大火 2. 不要一下子漿太多			

心得

我覺得上完了這幾道菜，讓我學會了好多好多我原本不會的，就拿蚵仔煎來說，我真的不知道原來他也是可以在家做的耶~而且其實做法其實並不困難，將麵粉依照比例調一調，其實在家裡就能完成了耶~還有三絲芙蓉羹裡面的蒸蛋!!!!歐~第一次我才知道原來蒸蛋用大火蒸，也是可以很細緻的耶~還有掛霜腰果，一開始其實我覺得好像很難，我應該會失敗才對吧，結果其實只要會看糖水，時機下的對，火候控制好~就可以了~~(怎麼聽起來還是有點難度呀...0.0...)哈哈~還有，其中有一道鼓鼓炒魚乾，其實本人不是很敢吃小魚乾，但是這一道用豆豉做的，比預期來的好吃耶~開心~

他好香歐~做下酒菜一定很好~(小聲地~噓~ )
還有整節課下來，我覺得最開心的事是我看著我的隊友們，在廚房裡那認真又分工努力的模樣，也辛苦他們了~我覺得
在廚房裡最開心的就是有一群合得來的夥伴~開心~