


指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	豉椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油	1T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小魚乾.豆干.豆豉.辣椒.青椒.蒜頭用水清洗(小魚干要泡水)</li> <li>2. 豆干剖半切絲,辣椒.青椒都切絲,蒜頭切末,豆豉切碎</li> <li>3. 豆干加入一些麵粉,起油鍋下去炸,撈起來後再放小魚乾下去炸</li> <li>4. 先放蒜末.小魚乾.豆干.紅.青椒,炒香後再放入水.醬油.糖.胡椒.米酒</li> <li>5. 起鍋前加入一點香油,立即可起鍋盛盤</li> </ol> <p>心得: 還可以 不過有點鹹</p>	
糖	1t		
香油	1/4t		
胡椒粉	適量		
米酒	1T		
材料			
小魚乾	100 公克		
五香豆干	3 片		
辣椒	1 支		
豆豉	20 公克		
青椒	半粒		
蒜頭	3 粒		
裝飾	照片		
紅蘿蔔			
烹飪時間			
五分鐘左右			
器皿			
鐵盤/碗			
瓷盤			
注意事項			
豆干炸到金黃色就好 醬汁不要太多 要收汁			


指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽 醬油 胡椒粉 香油	1/4t 1T 適量 一滴	<p>1 白米泡水，洗淨加入水和少許沙拉油和醋去蒸 20 分-25 分鐘。</p> <p>2 鮭魚醃鹽下去蒸 5 分鐘</p> <p>3 起鍋挑魚刺再切碎、蔥切花、蒜頭切碎。</p> <p>4 將 2 顆蛋打成蛋液倒入炒鍋炒半熟( 備用 )，放置一邊。</p>	
材料		炒鍋放入鮭魚再加入蒜炒香，再放入半熟蛋、放調味料快炒,即可盛盤	
白米 鮭魚 蔥 蒜頭 雞蛋	500 公克 200 公克 2 支 6 顆 2 顆	心得: 炒得有點焦 不過有另一種獨特的味道	
裝飾	照片		
烹飪時間			
10 分鐘左右			
器皿			
鐵碗/盤 瓷盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法	
鹽 糖 香油	1T 1/2t 1/4t	<p>1 海帶芽泡水、魚乾泡水、豆腐切塊。</p> <p>2 水滾放入柴魚片(熬湯)煮好後用漏勺撈起。</p> <p>3 放入魚乾、海帶加入雞粉及調味料，把 2 顆蛋打成蛋汁用漏勺置入湯裡再加入豆腐,滾後即可盛盤。</p>	
材料		<p>心得: 蠻簡單的 在家也可以很容易做</p>	
海帶芽 雞蛋 小魚乾 柴魚 豆腐	50 公克 2 粒 50 公克 50 公克 半盒		
裝飾	照片		
烹飪時間			
10 分鐘左右			
器皿			
鐵盤/碗 大的瓷碗			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
番茄醬 太白粉 糖 沙拉油 白醋 鹽	3T 適量 一點 2T 適量 1/2	<p>洋蔥、青椒切塊、黑木耳切碎、蒜頭切碎。鱸魚去鱗片，清內臟，處除魚鰓。頭剪開、去骨（把頭向下壓、尾部修剪齊後要炸）。從魚肚對切一半，刀平貼挑起魚肉，切好的魚肉加鹽、米酒加 1 大滴。鐵盆加入 1 大滴麵粉（低筋）和 2 大滴水攪勻（魚頭和魚尾沾抹再沾地瓜粉）。架油鍋把魚頭和魚尾炸到浮出水面再用漏勺舀起。</p> <p>炒鍋加入 2 大沙拉油、番茄醬、1 杯水、洋蔥、紅蘿蔔、青椒、木耳、蒜末。加入鹽 1/2、糖 1 大滴、白醋 1 小滴、醬油 1 小滴。</p> <p>魚片滾燙（不可一直炒），再加入少許太白粉加水(1：1)勾芡</p> <p>心得： 有點費工 不過很好吃</p>	
材料			
鱸魚 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		
烹飪時間			
10 分鐘左右			
器皿			
鐵碗/盤 瓷盤			
注意事項			




指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
糖	2t	<p>1 鍋中加入 2 大匙的香油跟蒜末爆香,再加入五大匙的麵粉炒香</p> <p>2 在鍋中加入一大碗的水,滾後加入玉米醬.粒再加入豬絞肉,紅蘿蔔,洋火腿,蔥滾後再加入芡汁,即可裝碗食用</p>	
雞粉	1t		
鹽	1t		
麵粉	5T		
胡椒粉	適量		
材料		<p>心得:</p> <p>真材實料 讓嘴巴有種飽足感</p>	
玉米醬	1 罐		
玉米粒	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			
10 分鐘左右			
器皿			
鐵碗/盤 瓷盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法	
紅豆腐乳 鹽 醬油 蒜泥 糖 五香粉 玉桂粉	2 塊 1/2t 1T 適量 1t 1/2t 1/2t	雞胸肉切塊放置調理鍋加入鹽 1/2 滴再加入蒜泥、再加入糖 1 小滴、胡椒粉 1/2、米酒 2 大滴、香油 2 大滴、豆腐乳 2 塊全放入、五香粉 1/4、肉桂粉 1/2、麵粉、太白粉各 1 大滴（醃製）。架油鍋，把醃製好的 肉塊沾抹（麵粉+地瓜粉）不夠乾要再加粉,沾抹好的肉塊放入油鍋炸 炸到表皮金黃酥脆 九層塔稍微炸一下,炒鍋放入蒜、香油 1 大滴、蔥，豆乳雞拌炒,起鍋前加入一些胡椒粉即可盛盤 心得： 麻煩的一道菜 不過結合傳統的豆福乳很香	
材料			
雞胸肉 九層塔 地瓜粉	600 公克 15 公克 200 公克		
裝飾	照片		
烹飪時間			
10 分鐘左右			
器皿			
鐵碗/盤 瓷盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	海鮮粥		
調味料	份量	作法	
雞粉	少量	熬湯材料（虱目魚、雞頭、芹菜葉、鹽、雞脖子）。 白米泡 20-25 分鐘、豬肉切塊、蝦鬚、尾、足修剪齊、花枝（剪對半、囊戳破沖洗）、蛤蜊、香菇泡水、蔥、芹切粒。	
胡椒粉	適量		
鹽	1t		
酒	2t		
香油	2t		
材料		炒鍋放入鹽再加入熬煮的高湯、然後再放入白米、讓白米吸收高湯、炒到白米軟爛 炒鍋放香油後放入豬肉塊香菇炒香。 用湯勺把高湯（7 大匙）放入炒鍋、把吸收好的白米放入鍋內再加入 1 小滴鹽、胡椒粉+水 1 小滴、米酒 2 大滴、香菇、雞粉 1 小滴（湯勺留下）、之後放入蛤蜊、蝦子、蔥、芹。 滾後即可盛盤	
白米	8 兩	心得： 讓我看到粥也有另一種煮法 好吃!	
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		
烹飪時間			
10 分鐘左右			
器皿			
鐵碗/盤			
瓷碗			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
地瓜粉	200 公克	蚵仔-加太白粉洗乾淨、豆芽去根、白菜切段 粉漿類:調味鍋放地瓜粉、玉米粉再加入水(2杯半)、鹽 1 茶匙。 沾醬:2T 香油、2T 番茄醬、3T 海山醬、2T 醬油膏、2 大滴糖、鹽 1/4、太白粉勾芡 先潤鍋、放入蚵仔、豆芽、白菜，然後用湯勺把漿倒入炒鍋後再把蛋液倒入、如果油不夠再放一點，表皮不黏鍋用鍋鏟翻煎一下、食物熟後幾可盛盤	
太白粉	100 公克		
鹽	3/4t		
水	600 公克		
海山醬	3T		
番茄醬	2T		
醬油膏	2T		
糖	3T		
冷水	400		
材料		心得: 原來外面的蚵仔煎著麼簡單就可以做 這樣以後在家也可以自己做!	
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			
10 分鐘左右			
器皿			
鐵碗/盤			
瓷盤			
注意事項 海鮮類的不加鹽			



指導老師	胡永輝	製作人	楊珮恩
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法	
胡椒粉	1/2t	調味鍋放入虱目魚漿、花枝漿、蔥（攪拌均勻）之後放鹽 1/4t、糖 1t、胡椒粉 1/2t、酒 1 大 T、太白粉+麵粉（低筋）各 1T（讓米酒融入漿）。用手擠出魚丸（不要太大顆），用湯匙挖出放入炒鍋（中小火煮）。煮到浮起後用冰塊冰鎮（放置 1 段時間）。	
鹽	1/4t		
糖	1t		
酒	1t		
香油	1t		
雞粉	1/2t		
材料		炒鍋放 1 碗湯量、米酒 1T、鹽 1t、雞粉 1/2t 再放入剛剛用冰塊冰鎮的魚丸（熬煮如有泡泡弄起丟掉）、之後再放入芹粒、油蔥酥 2 大 T。	
虱目魚漿	8 兩	心得： 還是自己做的有那種鮮味 又有彈性	
花枝漿	3 兩		
芹菜	2 支		
蔥	1 支		
裝飾	照片		
烹飪時間			
10 分鐘左右			
器皿			
鐵碗/盤 瓷碗			
注意事項			