

A decorative graphic on the right side of the page consists of three circles of different sizes and colors (grey, blue, and purple) connected by thin grey lines. The circles are arranged in a descending diagonal pattern from top-left to bottom-right. The largest circle is at the top, the medium one in the middle, and the smallest one at the bottom. The lines connect the top-left edge of each circle to the top-right edge of the one below it.


食物學與製備實習


學號：9A4M0248 陳姿蓉

指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
菜餚名稱:	鼓椒炒魚乾		
調味料:	份量	作法: 1. 豆干絲加少許麵粉後微炸起鍋備用 2. 小魚乾一樣微炸起鍋備用 3. 熱鍋後將豆鼓.蒜頭炒香放入辣椒絲.青椒絲.豆干絲及小魚乾後加調味料炒均勻後試味道,盛至盤子即可	
醬油	適量		
糖			
香油			
酒			
材料			
小魚乾	100 公克		
五香豆干	3 片		
紅辣椒	1 支		
豆鼓	20 公克		
青椒	半粒		
蒜頭	3 粒		
裝飾:	照片:		
烹飪時間:			
20 分鐘			
器皿:			
炒鍋			
注意事項:	小魚乾不要炒太久		


指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽、醬油、胡椒粉、香油	適量	1.將鮭魚放入蒸籠鍋上層，蒸熟後切末	
材料		2.接著爭白米後備用	
白米	500 公克	3.熱鍋將雞蛋炒至半熟後備用	
鮭魚	200 公克	4.鮭魚和蒜末炒至有香氣後，將步驟 3 的蛋放下去後加調味料	
蔥	2 支	5.接著將白飯放入鍋中炒松後再放蔥花炒一下、試味道、盛至圓盤即可	
蒜頭	6 粒		
雞蛋	2 粒		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
50 分鐘			
器皿			
蒸鍋、炒鍋			
注意事項			
蒸鮭魚前可以可放少許油、以免黏底 白米裡面也可放些油看起來較油亮			


指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	做法	
鹽 冰糖 香油	適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍋子裝水放柴魚煮 10~15 分鐘 2. 過濾柴魚 3. 接著放入海帶芽、小魚乾和調味料拌勻 4. 用濾網將雞蛋倒入湯中拌勻 5. 最後放入豆腐塊、稍微攪拌；試味道即可 	
材料			
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			
20 分鐘			
器皿			
湯鍋			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
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	適量	麵糊:麵粉 1T+水 2T 乾粉:地瓜粉 1T+低筋麵粉 1T 1.魚頭裹乾粉。魚尾也相同 2.魚頭下去由炸後魚尾炸至上色即可 3.魚肉裹麵糊再裹乾粉下去由炸至乾乾的 4.鍋子用 2T 的油潤鍋後倒掉 5.3T 番茄醬下去炒一下+一個量杯的水 6.再加洋蔥片、紅蘿蔔、木耳跟蒜末 7.在家 1/2t 鹽、1T 糖、1t 白醋、1t 醬油 8.煮滾後下魚片後+少許太白粉勾芡 9.青椒最後放下去後盛盤即可	
材料			
鱸魚 洋蔥 青椒 黑木耳 蒜頭 紅蘿蔔	900 公克 半粒 半粒 40 公克 2 粒		
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
炒鍋			
注意事項			
太白粉:水 1:1			

指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	做法:	
糖 雞粉 鹽 黑胡椒 麵粉	適量	1.1 個湯碗的水下去煮放洋蔥片、玉米、玉米醬、肉、紅蘿蔔丁 2.再放 1t 鹽、1t 雞粉 3.另起一鍋放油、蒜頭爆香再放 5T 麵粉拌勻 4.麵糊倒進步驟 1、2 的湯後用打蛋器拌勻後加 1/2t 胡椒粉	
材料		5.最後放蛋液(用濾網)、蔥花、火腿丁煮一下即可	
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			
器皿			
炒鍋			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	做法	
(1) 紅豆腐乳、醬油、蒜泥；糖、五香粉、玉桂粉 (2) 椒鹽粉	適量	1.雞胸肉切塊後加 1/2t 鹽、1t 糖、1/2t 胡椒粉、2T 米酒、2T 香油、1/2t 肉桂粉、1/4t 五香粉、蒜泥拌勻後加 1T 麵粉、1T 太白粉醃製 2.1T 麵粉+1T 太白粉 3.把雞胸肉沾上步驟 2，油溫 100 度左右下去油炸至上色，撈起後放九層塔下去油炸 4.另起一鍋放一點香油，把蔥花、蒜稍微炒一下後放豆乳雞和九層塔下去拌勻即可	
材料			
雞胸肉	600 公克		
地瓜粉(粗粒)	200 公克		
九層塔	15 公克		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
炒鍋			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉 胡椒粉 豬油 鹽 酒	適量	1.雞脖子、虱目魚骨剝一節(4~5公分)熬湯，水滾後轉小火 2.蝦子鬚鬚剪齊從後剪開去泥腸 3.蛤蠣洗一洗泡水 4.豬肉切片抓 1/2t 鹽 5.香菇去蒂頭切條泡水	
材料		6.花枝斜切不斷再直切不斷後切 3 等份，川燙一下	
白米	8 兩	7.另起一鍋放 4 大湯匙高湯，米放進去住到湯汁收乾	
豬肉	4 兩	8.另起一鍋放 2T 香油，豬肉下去炒後放香菇再放 7 大湯匙的高湯，米放進去後加 1t 鹽、1t 胡椒粉、2T 米酒、1/2t 雞粉，在放中卷、蛤蠣、蝦子、蔥花、芹菜，要起鍋之前放 1t 蒜末及 3T 油蔥即可	
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			
器皿			
炒鍋			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
菜餚名稱	柯仔煎		
調味料	份量	作法	
A.粉漿料: 地瓜粉 太白粉 水 鹽	200 公克 100 公克 600 公克 3/4t	1.醬:2T 香油+3T 海山醬+2T 番茄醬+2T 醬油膏,炒香後放 2 個量杯的水量+2T 糖+1/4t 鹽+太白粉水勾芡備用 2.起一鍋潤鍋,由道出後加新的油放 5~6 顆蚵仔,方一點豆芽菜、白菜後舀一大湯匙粉漿,接著上面放一顆蛋 3.翻面後煎乾一點 4.盛盤之後淋上步驟 1 的醬汁即可	
B 調味料: 海山醬 番茄醬 砂糖 冷水	3T 2T 3T 400 公克		
C.勾芡料: 地瓜粉 冷水	3T 3T		
材料			
蚵子 小白菜 雞蛋 豆芽菜	300 公克 150 公克 6 粒 150 公克		
裝飾	照片		
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
炒鍋			
注意事項			
1.蚵仔絕對不可以用鹽下去洗,用太白粉或是玉米粉都可以			
2.豆芽菜要去根部 3.烹煮過程不要黏鍋 4.勾芡料比例 1:1			

指導老師	胡永輝	製作人	陳姿蓉
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法	
胡椒粉 鹽 酒 香油	適量	1.水用 6 分滿滾後轉小火 2.魚漿+花枝漿+1/4t 鹽、1t 糖、1/2t 胡椒粉、1T 酒、1T 太白粉、1T 麵粉拌勻後擠成丸狀 3.丟進步驟 1 的水後轉中小火，煮至浮起來冰鎮 4.盛一碗煮魚丸的湯備用	
材料		5.另起一鍋裏面放一個湯碗的水和步驟 4 的湯，+1T 酒、1t 鹽 1/2t 雞粉	
虱目魚漿	8 兩	6.煮至快滾以前把魚丸放進去後放芹菜粒、2T 油蔥、1t 香油至滾一下即可	
花枝漿	3 兩		
芹菜	2 支		
蔥	1 支		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
炒鍋			
注意事項			
魚漿做成魚丸不要太大顆			