

# 南台科大進修部餐旅管理系專四技一甲


學號:8A4M0012


學生姓名:郭為仁


指導老師:胡永輝


## 目錄

- 鼓椒炒魚乾
- 鮭魚炒飯
- 海帶蛋衣湯
- 茄汁燴魚片
- 玉米濃湯
- 豆乳雞
- 海產粥
- 蚵仔煎
- 魚丸湯

指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油	1 匙	材料: 豆干切絲、辣椒切絲、蒜切碎、豆鼓切碎、青椒切絲。 小魚乾先泡水，豆干（裹粉）後，小魚乾過油。 蒜爆香加入豆鼓再加入魚乾、辣椒絲調味後放入青椒和豆干。	
糖	1 匙		
香油	1 匙		
胡椒粉	少許		
酒	2 匙		
材料	份量		
小魚乾	100 克		
五香豆乾	3 片		
紅辣椒	1 支		
豆鼓	20 克		
青椒	半粒		
蒜頭	3 粒		
裝飾	照片	心得：如果能加入切絲紅蘿菠會更加有風味	
圓盤			
烹飪時間			
2015-10-12			
器皿			
炒鍋、鍋鏟、調味鍋			
注意事項			
五香豆乾過粉。			

指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽	許少	白米泡水，洗淨加入水和少許沙拉油和醋去蒸20分-25分鐘。 再拿鮭魚醃鹽下去蒸5分鐘，起鍋挑魚刺再切碎、洋蔥、蒜末。 將蛋打成蛋液倒入炒鍋成半熟。 炒鍋先倒入煮好的米再放入鮭魚再加入蒜末爆香，再放入半熟蛋、再放調味料快炒。	
醬油	1 匙		
胡椒粉	1 許少		
香油	1 匙		
材料	份量		
白米	500 克		
鮭魚	200 克		
蔥	2 支		
蒜頭	6 粒		
雞蛋	2 粒		
裝飾	照片	心得：油加太少整個飯乾巴巴的。	
圓盤			
烹飪時間			
2015.10.12			
器皿			
炒鍋、鍋鏟、調味鍋			
注意事項			
在加入蛋後，炒的過程中要注意火的大小。			


指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法	
鹽 冰糖 香油	1 匙 2 匙 1 匙	乾海帶芽泡水、魚乾泡水、豆腐切塊。 水滾放入柴魚片煮好後用漏勺撈起。 放入泡好的魚乾加入海帶及雞粉再加入調味料。 蛋打成蛋汁用到入湯裡攪拌再加入豆腐。	
材料	份量		
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	心得：調味料的比例很重要（雞粉不要放多）	
大碗公			
烹飪時間			
2015.10.12			
器皿			
炒鍋、大湯勺、漏勺			
注意事項			
1. 柴魚片要熬湯。 2. 蛋汁倒入要用漏勺置入湯裡。			


指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
番茄醬 太白粉、水 糖 沙拉油 白醋 鹽 醬油	1-2 大匙 1 : 1 1 大匙 2 大匙 1 匙 許少 1 匙	<p>材料:洋蔥切碎，青椒切塊、黑木耳切碎、蒜末。</p> <p>鱸魚:去鱗片，剪開肚子拿出內臟清洗，再剪出魚鰓沖洗。</p> <p>魚頭切開，從魚肚對切一半，刀平貼挑起魚刺，切好的魚肉加鹽、米酒加 1 大滴。</p> <p>調理鍋加入 1 大滴低筋麵粉和 2 大滴水攪勻（拿魚頭和魚尾沾抹再沾地瓜粉）。炒鍋開火煮沸（水+沙拉油）把魚頭和魚尾炸到浮出水面（炸到乾）用漏勺舀起。</p> <p>炒鍋加 2 大匙沙拉油、番茄醬、1 杯水、洋蔥、紅蘿蔔、青椒、木耳、蒜末。加入鹽許少、糖 1 大滴、白醋 1 小滴、醬油 1 小滴。放入魚片滾燙，再加入許少太白粉加水 1 : 1</p>	
材料	份量		
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	心得：酸中帶甜，越吃越入口。	
圓盤、炸魚頭、尾			
烹飪時間			
2015.10.19			
器皿（湯勺、漏勺）			
炒鍋、鍋鏟、調味鍋			
圓盤、炸魚頭、尾			
注意事項			
滾燙魚片不可隨意翻炒。			


指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
糖	1 小匙	火腿、胡蘿蔔切粒、豬絞肉切塊、蔥切花、洋蔥切塊、蒜頭切碎、雞蛋打汁。 炒鍋放入油 4 大匙，加入蒜末爆香，麵粉 5 大匙，香油 2 大匙。 炒鍋放入 1 碗水，洋蔥，玉米粒，玉米醬，豬絞肉塊等到滾熟再加入紅蘿蔔粒，鹽 1 小匙，雞粉 1 小匙，胡椒粉加水 1 小匙，加入蛋液攪拌，再加入蔥花及火腿。	
香油	2 大匙		
雞粉	1 小匙		
鹽	1 小匙		
黑胡椒、水	1：1		
麵粉（低筋）	5 大匙		
材料	份量		
玉米醬	1 罐		
玉米罐頭	1 罐		
火腿	60 公克		
豬絞肉	80 公克		
青蔥	20		
蒜末	30 公克		
紅蘿蔔	50 公克		
雞蛋	1 粒		
裝飾	照片	心得：和市面上賣的一樣味道。	
大碗公			
烹飪時間			
2015.10.19			
器皿			
炒鍋、湯勺、漏勺			
注意事項			
如果要濃稠水少些。			

指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法	
紅豆腐乳 醬油 蒜 糖、 椒鹽粉 五香粉 肉桂粉	2塊 少許 少許 1小匙 許少 許少 許少	醃製雞胸肉；先切塊放置調理鍋加入鹽許少再加入蒜泥，再加入糖1小匙，胡椒粉許少，米酒2大匙，香油2大匙，豆腐乳2塊，五香粉許少，肉桂粉許少，麵粉，太白粉各1大匙。油鍋開火，把醃製完後好的肉塊沾麵粉及地瓜粉，肉塊放入油鍋炸到表皮金黃起鍋。炸好的肉塊放到預熱好的炒鍋中，加蒜末、香油1大滴、蔥拌炒，再把九層塔炸過加在豆乳雞上。	
材料	份量		
雞胸肉 地瓜粉（粗粒） 九層塔	600公克 200公克 15公克		
裝飾	照片	心得:晚上，不要吃太多。	
圓盤、九層塔			
烹飪時間			
2015.10.26			
器皿			
炒鍋、調味鍋、 鍋鏟、漏斗			
注意事項			
肉塊在過粉時要 均勻。			



指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉 胡椒粉、水 豬油、香油 鹽 米酒	少量（提 味） 1：1 2 大滴 1 小滴 2 大滴	熬湯材料（虱目魚、雞頭、芹菜葉、鹽）。 白米泡（乳白色）20-25 分鐘、雞脖子切塊、 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。 炒鍋放入鹽再加入熬煮的高湯、然後 4 大滴水 和米放置一段時間讓（白米把水份吸收）。	
材料	份量	炒鍋放 2 大滴香油、豬肉塊（炒一下）、香 菇。	
白米 豬肉、蝦子、花 枝 蚵、芹菜 蔥、香菇 雞脖子、魚骨	8 兩 4 兩、5、2 隻 3 兩、3 支 2 支、5 朵 6 兩、3 支	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 勺舀下）、之後放入蛤蜊、蝦子、蔥、芹。	
裝飾	照片	心得：口感不錯、米要注意吸收比例。	
大碗公、大圓盤			
烹飪時間			
2015. 10. 26			
器皿			
炒鍋、湯勺、木 鏟			
注意事項			
炒鍋放入高湯和 4 大滴的水、再 放米用木鏟舀粥 （白米把水份吸 收）。			

指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
粉漿料地瓜粉、 太白粉、 水、 鹽 海山醬、 番茄醬、 砂糖、 勾芡料地瓜粉	200 100 克 600 克 許少 3 匙 2 匙 3 匙 3 匙	<p>材料:蚵仔加太白粉洗乾淨，豆芽去根，白菜切絲，芹菜切粒，蔥切粒。</p> <p>調味鍋；放地瓜粉，再放玉米粉加入水，鹽 1 匙。</p> <p>醬料:2 大滴香油，2 大滴番茄醬，3 大匙海山醬，2 大滴醬油膏，2 大滴糖，鹽 1 許少，太白粉 1 大滴，最後加入水比例 1：1。</p> <p>炒鍋放入沙拉油後放入蚵仔、豆芽、紅蘿蔔絲、白菜，然後用把漿倒入炒鍋後再把蛋液倒入炒鍋再放入 1 小滴油，表皮不黏鍋用鍋鏟翻煎一下。</p>	
材料	份量		
蚵仔 小白菜 雞蛋 豆芽菜	300 公克 150 公克 6 粒 150 公克		
裝飾	照片	心得：很容易煎到過熟。	
圓盤			
烹飪時間			
2015.11.02			
器皿（漏勺）			
炒鍋、鍋鏟、調味鍋			
注意事項			
1. 在煎鍋時需要注意火的大小。			

指導老師	胡永輝	製作人	郭為仁
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法	
胡椒粉	許少	調味鍋放入虱目魚漿，花枝漿，蔥（攪拌均勻）之後放鹽許少，糖1小滴，胡椒粉許少，酒1大滴、太白粉+麵粉（低筋）各1大滴。用手擠出魚丸，用湯匙挖出放入炒鍋（中小火），煮到浮起後用冰塊冰鎮。 炒鍋放1碗湯量，米酒1大滴，鹽1小滴，雞粉1/2再放入剛剛用冰塊冰鎮的魚丸（熬煮如有泡泡弄起丟掉），之後再放入芹菜，油蔥酥2大滴。	
鹽	許少		
糖	1匙		
酒	1匙		
香油	1匙		
雞粉	許少		
材料	份量		
虱目魚漿	8兩		
花枝漿	3兩		
芹菜	2支		
蔥	1支		
裝飾	照片	心得：捏魚丸的力道會引響口感。	
大碗公、油蔥酥			
烹飪時間			
2015.11.02			
器皿（湯勺、漏勺）			
炒鍋、鍋鏟、調味鍋			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用手擠魚丸不要太大顆用湯匙挖起置入炒鍋煮。</li> <li>2. 煮魚丸不要開大火。</li> </ol>			