

中餐製備與實習

班級：餐旅一甲

組別：第二組

姓名：劉昌倫

學號：4A4M0117

healthy
FOOD

目錄

- 一. 鼓椒炒魚乾、三絲芙蓉羹、鮭魚炒飯
- 二. 茄汁燴魚片、南瓜米粉、玉米濃湯
- 三. 海產粥、橙汁鮮鱸魚、掛霜腰果
- 四. 蚵仔煎



菜餚名稱：鼓椒炒魚乾

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

醬油 1T、米酒 2t、胡椒粉 0.5 t

材料：

小魚乾 100 公克、五香豆乾 3 片、辣椒 1 支、豆鼓 20 公克、青椒半粒、蒜頭 3 粒

器皿：圓盤

烹飪時間：約 5 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 五香豆乾、辣椒、青椒切絲
- ◎ 豆鼓、蒜頭切碎
- ◎ 小魚乾要先泡水

做法：

先放些少許的香油，把豆鼓、蒜下去爆香，支後在下小魚乾、120 毫升的水、1T 醬油、0.5t 胡椒粉、2T 米酒，稍微炒一下後，加入紅蘿蔔、辣椒攪拌後再加入豆乾、青椒炒均勻。等水份收乾後即可。



菜餚名稱：三絲芙蓉羹

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

鹽 1.5t、糖 1T、白醋 1T、黑醋 1t、醬油 1t、麵粉 0.25t、太白粉 1.125T、
胡椒粉 0.25t

材料：

金針菇 100 克、里肌肉 150 公克、香菇 3 朵、紅蘿蔔 80 公克、雞蛋 4 粒

器皿：羹盤

烹飪時間：約 10 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 里肌肉、香菇、紅蘿蔔切絲
- ◎ 醃里肌肉：先放 0.5t 鹽，0.25t 胡椒粉、0.25t 太白粉、1t 米酒
- ◎ 金針菇要先燙過
- ◎ 先用低溫油將肉絲泡熟
- ◎ 豆乾加入 1T 麵粉，在下油鍋炸，炸到表面乾
- ◎ 小魚乾下油鍋，過油(炸一下)
- ◎ 香菇要下油鍋炸一下

做法：

先把 360 毫升的水煮滾，加入 0.5t 鹽、1t 米酒，再將水到進羹盤裡，在將 4 顆蛋打均勻後加入羹盤裡(邊加入邊攪拌)，再下一些金針菇，封上保鮮膜，蒸籠開大火放進去蒸 6 分鐘(時間可調整，要看蒸蛋的情況)

1t 香油，放下香菇炒一下，再加入 480 毫升的水、紅蘿蔔、肉絲、0.5t 鹽、1T 糖、1T 白醋、1t 醬油、1t 黑醋攪拌煮一下，加入太白水勾芡(1:1 的太粉粉與水，大約 1T)，把剩下的金針菇、蔥加入即可。



菜餚名稱：鮭魚炒飯

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

鹽 1t、醬油 1.5T、香油 3.25T、胡椒粉 0.5t

材料：

白米 500 公克、鮭魚 200 公克、蔥 2 支、蒜頭 6 粒、雞蛋 2 粒

器皿：圓盤

烹飪時間：約 10 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 蔥切蔥花
- ◎ 蒜頭切碎
- ◎ 醃魚肉：鮭魚先放 0.5t 鹽和 1 些許香油(大約 0.5t)
- ◎ 蒸鮭魚大約 6 分鐘，冷卻後切碎
- ◎ 蒸米：先將米洗過 2.3 次後，泡水至米變白色，拿去蒸籠蒸，需蒸 15~20 分鐘(可加入自己想要的香料一起蒸)

做法：

先放入 2T 沙拉油後，再將 0.5t 鹽加入 2 顆蛋中打均勻後下去炒一下，有些熟了先拿取放至旁邊，用 2T 沙拉油、鮭魚、蒜爆香，再加入剛剛炒過的蛋、0.5t 鹽、0.5t 胡椒粉、1T 醬油、1T 香油，攪拌一下再下煮好的米飯，開始壓平、翻炒、攪拌至米飯均勻上色即可。



菜餚名稱：茄汁燴魚片

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：番茄醬 3T、太白粉 1t、糖 1T、沙拉油 2T、白醋 1T、鹽 0.75t、胡椒粉 0.5t

材料：

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

器皿：圓盤

烹飪時間：約 10 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 鱸魚、洋蔥、青椒、黑木耳切片
- ◎ 蒜頭切碎
- ◎ 醃鱸魚片：鹽 0.5t、胡椒粉 0.5t、香油 1T、太白粉 1t，之後再裹粉(1:1 地瓜粉與麵粉)
- ◎ 炸鱸魚片至表面乾乾的

做法：

先加沙拉油 2T、番茄醬 3T 稍微翻炒過後，加入水 240ml、洋蔥、木耳、紅蘿蔔、糖 1T、0.25t 鹽、1T 白醋煮到滾，再下鱸魚片，拌一下，最後下青椒，炒一下即可。



菜餚名稱：南瓜米粉

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

鹽 1t、糖 1t、胡椒粉 0.5t、香油 1T、米酒 1T、雞粉 0.5t

材料：

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

器皿：

烹飪時間：約 10 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 米粉要先泡水，然後把他剪成一小段一小段的
- ◎ 紅蘿蔔、里肌肉、南瓜切絲
- ◎ 紅蘿蔔、豆芽要先燙過
- ◎ 醃肉：鹽 0.5t
- ◎ 里肌肉用低溫油泡熟

做法：

南瓜用 480ml 的水煮滾(煮到爛，大約 10~15 分鐘)，加入鹽 0.5t、糖 1t、胡椒粉 0.5t、米酒 1t，將肉、雞粉 0.5t、紅蘿蔔、芹菜放入炒一下，再加米粉攪拌，再加入豆芽、沙拉油 2T，攪拌到收汁，再加入香油 1T 攪拌一下即可。



菜餚名稱：玉米濃湯

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

雞粉 0.5t、鹽 1.5t、黑胡椒 0.5t、麵粉 6T

材料：

玉罐醬 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

器皿：大碗公

烹飪時間：約 5 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 絞肉要先炸
- ◎ 蔥切蔥花
- ◎ 蒜頭切碎
- ◎ 紅蘿蔔、洋火腿切粒

做法：

先炒勾芡水：先將沙拉油 3T、蒜碎爆香，再下低筋麵粉 6T 炒香

1.5 大碗公的水加入玉米、玉米醬，下去煮大概 2~3 分鐘，再下洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、鹽 1t、糖 1T、胡椒粉（混一些水）0.5t、雞粉 0.5t，煮滾，再加入勾芡水，再將蛋（打過的）用大漏勺篩進鍋裡，最後加入蔥、洋火腿即可。



菜餚名稱：海產粥

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

雞粉 0.5t、胡椒粉 0.5t、豬油、鹽 1.5t、米酒 1t、油蔥酥 3T

材料：

豬肉 150 公克、蝦子 5 隻、花枝 2 隻、蚵 112.5 公克、香菇 5 朵、芹菜 3 支、蔥 2 支、魚骨 225 公克、雞脖子 3 支、米

器皿：湯盤

烹飪時間：約 10 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 豬肉、花枝切片
- ◎ 香菇切條
- ◎ 蔥、芹菜切花
- ◎ 米先泡至白色

做法：

高湯：少鍋裝 8 分滿的水，把魚骨、雞脖子、芹菜葉、鹽 1t 熬煮

粥：4 大炒瓢的高湯加入米煮，等他水份收乾

先加豬油、豬肉下去炒一下，再下香菇，炒至表面些許乾，再加 6 大炒瓢的高湯，開大火加入花枝頭香油 0.5t、胡椒粉 0.5t、米酒 1T、雞粉 0.5t、煮滾後下米飯熬一下，再加入花枝、蔥、蚵、蝦、芹菜、油蔥酥 3T



菜餚名稱：橙汁鮮鱸魚

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

柳橙濃縮汁 2T、白醋 1T、鹽 1.5t、米酒 2T

材料：

青椒半粒、蔥 2 支、紅甜椒半粒、柳橙 2 粒

器皿：大橢圓盤

烹飪時間：約 15 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 鱸魚平切(不要跟魚本身分離)
- ◎ 魚用鹽 1.5t、麵粉 1T、米酒 2T，再裹上 1:1 的麵粉與地瓜粉
- ◎ 柳橙去皮切丁
- ◎ 紅甜椒、青椒切丁

做法：

炸魚時，先抓住魚尾巴的部分，先淋高溫油讓他的外型固定，要下去炸時，先將魚肚撐開炸，定型後即可整隻丟下去炸。

醬汁：480ml 的水、柳橙汁 2T、白醋 1T 煮滾後，加入勾芡(1:1 的水與太白粉)，最後加入青椒即可淋在魚上。



菜餚名稱：掛雙腰果

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

糖 5T、鹽、白醋 0.5t

材料：

腰果 225 公克、芥藍菜 75 公克

器皿：圓盤

烹飪時間：約 15 分鐘

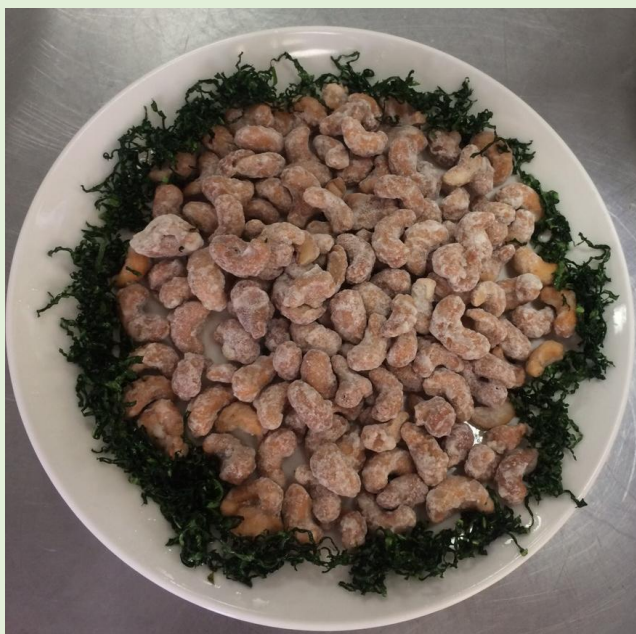
裝飾：芥藍菜酥

注意事項：

- ◎ 芥藍菜取葉子然後切絲
- ◎ 把芥藍菜絲過油，變成菜酥
- ◎ 腰果要先炸至顏色變深一點(低溫油)

做法：

120ml 水、5T 白糖煮一下，
家白醋 0.5t，用小火等至水
泡變成密集度比較高的小泡
泡(有點稠稠的)，再加入腰
果等水收乾(邊炒邊拌)



菜餚名稱：蚵仔煎

指導老師：胡永輝

製作人：劉昌倫

調味料：

- ◎ 粉漿：地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克、鹽 0.75t
- ◎ 調味料：海山醬 3T、番茄醬 2T、砂糖 3T、冷水 400ml
- ◎ 勾芡：地瓜粉 3T、冷水 3T

材料：

蚵仔 300 公克、小白菜 150 公克、雞蛋 6 粒、豆芽菜 150 公克

器皿：圓盤

烹飪時間：約 10 分鐘

裝飾：無

注意事項：

- ◎ 蚵仔先用太白粉 2~3T 洗一洗
- ◎ 小白菜切段
- ◎ 先將粉漿的材料混和打均勻

做法：

醬汁：先潤鍋，加入香油 1T、海山醬 3T、番茄醬 2T 炒(攪拌)一下，加入 400ml 的水、鹽 0.5t、糖 2T、蠔油 1T 載勾芡(1:1 的太白粉與水)

蚵仔煎：潤鍋，沙拉油 1T，加 3~6 蚵仔、豆芽菜、紅蘿蔔、白菜再加粉漿(倒入時要圍著鍋繞圈倒，要均勻)，等粉漿凝固後，再下 1 顆蛋(不用打)，在翻面(要技巧)，就過一段時間翻面一次等至他熟即可。



心得：

在每一堂課中我心中都充滿期待，因為又可以多學一道菜了！雖然自己的基礎功夫不大好（因為之前是非餐飲關科系），但是我相信，若上課仔細聆聽，加上實際的練習操作，一定會進步的，當然在其中還是有許多不明白地方，就像是火候的控制是一個非常重要的點，自己還沒拿捏好，有時容易燒焦，有時火候不夠，東西就不好看，還有一大部分也許就是刀工，有許多地方都切的不大好，常常不知從何切起，但現在刀具組來了，段考後能夠好好練習刀工了，而在課堂中印象最深刻的是蚵仔煎，其中的原因包含的師傅甩鍋的動作讓我大開眼界，讓我非常想試試看，因為左手力氣不夠，只能靠右手，但依然吃力，不過成功了一次=） 希望未來能學到更多相關於中餐的烹飪。