

# 中餐廚藝菜色報告



執導老師：胡永輝老師

班級：專四技餐旅一甲

學號：8A4M0006

姓名：袁偉程

# 目錄

- 玉米濃湯 3
- 茄汁燴魚片 4
- 豆乳雞 5
- 海產粥 6
- 蚵仔煎 7
- 魚丸湯 8
- 海帶蛋衣湯 9
- 鼓椒炒魚乾 10
- 鮭魚炒飯 11



指導老師	胡永輝	製作人	袁偉程
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法:	
糖	2小t	<p>先熱鍋後加入2大匙香油和30蒜頭爆香，之後加入5大匙的麵粉炒香→奶油(備用)</p> <p>準備一碗水加入玉米醬和玉米粒罐頭煮滾，之後再加入少許的蔥、豬絞肉和紅蘿蔔熬煮，大約滾之後加入1小匙的鹽1小匙的雞粉調味，最後加入一開始做的奶油再放入打散的雞蛋，絞拌一下之後再把先前未加完的蔥加入攪拌後就可以起鍋摟。</p>	
雞粉	1小t		
鹽	1小t		
黑胡椒	1/2小t+少		
麵粉	許水		
	5大t		
材料:			
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		
蛋	1顆		
裝飾:	照片:		
煮好後上面灑上適當的胡椒粉。			
烹飪時間:			
約30分鐘左右			
器皿:			
玻璃碗x1			
注意事項			
洋火腿切小塊，豬絞肉要剁碎，中途如果味道不夠可在加入鹽巴提味。			

指導老師	胡永輝	製作人	袁偉程
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法:	
番茄醬	3大t	<p>麵粉1大t，水2大t(拌勻)</p> <p>先沾魚頭、魚尾，再沾地瓜粉，炸到上色，浮起</p> <p>先沾糊肉，再沾地瓜粉，炸到上色，浮起</p> <p>油2大t，番茄醬3大t(爆炒一下)，1量杯的水</p> <p>下洋蔥，紅k, 黑木耳、蒜末1小t, 鹽1/2小t、糖1大t、醋1/2小t、醬油1/2小t</p> <p>下魚片滾一下，勾芡太白粉水，最後下青椒即可。</p>	
太白粉	2大t		
糖	1大t		
沙拉油	2大t、2小t		
白醋	1小t		
鹽	1/2大t、1/2小t		
胡椒粉	1小t		
材料:			
鱸魚	900公克(約1大尾)		
洋蔥	半粒		
青椒	半粒		
黑木耳	40公克		
蒜頭	2粒		
裝飾:	照片:		
魚頭跟魚尾抹粉下去炸之後擺盤			
烹飪時間:			
約40分鐘			
器皿:			
玻璃盤x1			
注意事項			
魚頭放下去炸時用高溫油從魚嘴上淋下去讓牠保持形狀。			

指導老師	胡永輝	製作人	袁偉程
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法:	
紅豆腐乳	2塊	一開始先把蒜頭切末，雞胸肉切塊加上1/2小t的鹽下去醃製。	
醬油	1大t	豆乳雞沾醬做法:	
蒜泥	5~6顆	糖1小t加上胡椒粉1/2小t再加上米酒2大t、香油2大t攪拌一下後把豆腐乳全下之後加入五香粉1/4小t、玉桂粉1/2小t、麵粉1大t、太白粉1大t，後大火煮滾即可。	
糖	1小t	將地瓜粉和麵粉(各1大t)混合在一起之後加入蒜末，把切好的雞胸肉沾粉下油鍋(需要先熱鍋哦!!)	
五香粉	1/4小t	炸到金黃色就可以了。炸完後關火把九層塔下去油鍋炸一下，另一邊先熱鍋準備2大t的香油加入鍋內，在把剛剛炸好的雞肉和九層塔加進去，調味的话加入胡椒鹽，拌炒之後即可。	
玉桂粉	1/2小t		
椒鹽粉	適當		
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:		
無			
烹飪時間:			
約40分鐘			
器皿:			
玻璃盤x1			
注意事項			
炸九層塔時一定要關火不然火熱會太大 九層塔容易燒焦也很危險。			

指導老師	胡永輝	製作人	袁偉程
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法:	
雞粉	1/2小t	<p>中卷對半切花，香菇切條，肉切片加入1/2小t的鹽醃製</p> <p>高湯4大匙加入1小t的鹽再放入米</p> <p>中卷須先燙過</p> <p>下2大t香油，下切好的豬肉、香菇、高湯7大匙再加入米之後加入1小t的鹽加上胡椒粉1小t加水(等比例)</p> <p>酒2大t“再加入1/2小t的鹽”(試味道不夠時在多加)</p> <p>加入燙過的中卷和1/2小t的雞粉之後依序加入、蛤蠣、蝦子、蔥少許加上芹菜、蒜頭少許攪拌後最後加入3大t的油蔥酥及可。</p>	
胡椒粉	1小t		
鹽	1/2小t		
酒	2大t		
香油	2大t		
材料:			
白米	8兩		
豬肉	4兩		
蝦子	5隻		
花枝	2隻		
蚵仔	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:		
盤子旁邊擦拭乾淨			
烹飪時間:			
約50分鐘			
器皿:			
玻璃碗x2			
注意事項			

指導老師	胡永輝		製作人	袁偉程
菜餚名稱	蚵仔煎			
調味料	份量	作法:		
地瓜粉 太白粉 冷水 鹽 海山醬 番茄醬 糖	200公克、3大t 100公克 1000公克、3大t 3/4小t 3大t 2大t 3小t	白菜切斷(先切長條在切斷) 豆芽去根，芹菜切粒，蔥切粒  (準備地瓜粉200公克、玉米粉100公克、1小t鹽、水600公克)→ 打成粉漿 醬料: 加入2大T香油、3大T海山醬、2大T番茄醬、2大T醬油膏大火炒香後，加入480公克的水、2大T的糖、1/4小T的鹽，1大匙的太白粉(加上等比的水)〈勾芡〉。 煎法: 先下油，5~6顆蚵仔，少許豆芽，少許紅蘿蔔(可加可不加)，白菜，粉漿，1顆egg(雞蛋)，在下粉漿(撥開) 翻面→煎到兩面乾乾即可。		
材料:				
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:			
無				
烹飪時間:	約30分			
器皿:	玻璃盤x1			
注意事項	火不能太大 煎乾一點 別黏鍋			

指導老師	胡永輝	製作人	袁偉程
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法：	
芹菜	2支	<p>花枝漿+虱目魚漿+蔥+1/4小t的鹽+1小t的糖+胡椒1/2小t、酒1大t+太白粉1大t、麵粉1大t(扮到酒味濃道裡面)</p> <p>準備6杯水到進鍋子，滾了之後轉小火，下入魚丸，下完後開小中火煮，等魚丸浮起來→將魚丸拿起放入冰塊裡面</p> <p>準備一鍋水加入剛剛燙魚丸的一碗水→酒1大t + 1小t的鹽 + 1/2小t的雞粉→加入魚丸、芹菜、2大T的油蔥酥、1小T的香油，最後加入胡椒粉 約煮5秒即可。</p>	
蔥	1支		
胡椒粉	1/2小t		
鹽	5/4小t		
酒	2大t		
香油	1小t		
雞粉	1/2小t		
油蔥酥	2大t		
材料：			
虱目魚漿	8兩		
花枝漿	3兩		
裝飾：	照片：		
無			
烹飪時間：			
約30分鐘			
器皿：			
玻璃碗x1			
注意事項			
捏魚丸時準備一支湯尺和一碗水比較不會黏！才不會讓魚丸形狀變形。			



指導老師	胡永輝	製作人	袁偉程
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法:	
鹽 冰糖 香油	1小t 1小t 1/2小t	先準備一鍋水(燒開)，將柴魚放下鍋熬出高湯，熬一段時間後將柴魚取出，放入海帶芽、小魚乾、豆腐，接著下調味料，糖1小t、鹽1小t、香油1小t、最後用漏勺將打好的蛋液均衡加入湯裡，熬煮一下即可。	
材料:			
海帶芽 雞蛋 小魚乾 柴魚 豆腐	50公克 2顆 50公克 50公克 半盒		
裝飾:	照片:		
無			
烹飪時間:			
約20分			
器皿: 玻璃碗x1			
注意事項 蛋要用漏勺歷下鍋			
指導老師	胡永輝	製作人	袁偉程

菜餚名稱	鼓椒炒魚乾	
調味料	份量	作法:
醬油 糖 香油 胡椒粉 酒	2小t 1小t 2小t 1/2小t 1大t	蒜頭切末，豆鼓切末，紅辣椒切絲，青椒切絲，豆乾切片，  先熱鍋加入香油燒熱再加入辣椒、蒜末用小火煮，加入豆鼓繼續炒約1分鐘隨後加入小魚乾拌炒，接著加入醬油、糖、胡椒粉、酒、用小火拌炒，炒約2分鐘至香味出來即可。
材料:		
小魚乾 五香豆乾 紅辣椒 豆鼓 青椒 蒜頭	100公克 3片 1支 20公克 半粒 3粒	
裝飾:	照片:	
擺盤  烹飪時間: 約15分鐘 器皿: 玻璃盤x1		
注意事項		
小魚乾記得先浸泡幾1~2分鐘		

指導老師	胡永輝	製作人	袁偉程
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法:	
鹽 醬油 胡椒粉 香油 沙拉油	2小t 1小t 1/2小t 1小t 1小t	先將鮭魚抹上1小t的鹽用蒸籠蒸煮約10分鐘 再將白米清洗乾淨後加入一點沙拉油進去蒸煮約15分鐘	
材料:		熱鍋後將蛋液倒入約炒5秒後起鍋，蛋液起鍋後，放入蒜頭爆香在將放入鮭魚，加入香油、胡椒粉，炒香接著放入剛炒過的雞蛋，拌勻後加入白米飯(需要持續的壓、翻)	
白米 鮭魚 蔥 蒜頭 雞蛋	500公克 200公克 2支 6粒 2粒	讓飯鬆軟，炒好之後加入蔥花拌炒一下即可。	
裝飾:	照片:		
擺盤 烹飪時間: 約40分鐘 器皿:			
玻璃盤x1			
注意事項 鮭魚蒸煮時記得抹上鹽巴入味 白米飯蒸煮時記得放上沙拉油好不會黏過又有香味			





