



食物學與製備實習


班級:餐旅一甲


姓名:周孟稜


指導老師:胡永輝


目錄


壹、三絲芙蓉羹	P2
貳、玉米濃湯	P4
參、豆鼓炒魚乾	P6
肆、咖哩米粉	P8
伍、茄汁燴魚片	P10
陸、海產粥	P12
柒、掛霜腰果	P14
捌、蚵仔煎	P16
玖、糖醋鮮鱸魚	P18
壹拾、 鮭魚炒飯	P20


指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
鹽水	1/2T	1. 金針菇去頭剝開，香菇泡水並切絲、紅蘿蔔切絲並川燙(香菇不用川燙)。 2. 里肌肉切絲，加入 1/2 鹽、少許胡椒粉、1T 米酒、1/4 太白粉。 3. 香菇絲、肉絲放裡鍋內炸一下，過油備用，雞蛋打進羹盤，加入一杯半水，加入 1T 米酒、1/2 鹽、少許金針菇，用保鮮膜包起來放蒸籠，開大火，蒸 6 分鐘。 4. 鍋內放香油加入香菇絲，2CC 的水再加入紅蘿蔔絲、肉絲加上 1/2 鹽加入 1T 糖、1T 醬油、1T 黑醋、1T 白醋、太白粉加水勾芡，最後再加蔥絲，倒入蒸好的蛋裡面。	
糖	半杯		
胡椒粉	1 T		
米酒	1/2T		
太白粉	1T		
醬油	1/4T		
黑、白醋	1T		
	1T		
材料			
A 小魚乾 100 公克			
B 五香豆干 3 片			
C 紅辣椒 1 支			
D 豆鼓 20 公克			
E 青椒半粒 F 蒜頭 3 粒			
裝飾	照片		
無	經過這一次新上的課程，我需要花一些時間去練習做這道菜，我沒做過羹類的東西，想要嘗試不同的菜色也想要去挑戰，這個菜色難度是還好，我想應該要花一些時間去摸索自己在家練習應該是可以做好的。		
烹飪時間			
10/12(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
鹽	1T	1. 紅蘿蔔去皮切粒川燙，泡冷水備用。 2. 洋火腿切粒，豬絞肉加入 1/2 鹽醃漬。 3. 蔥切蔥花、蒜頭切泥，紅蘿蔔切粒，蛋打散備用。 4. 鍋中放 2T 油，蒜泥爆香加入 6T 低粉炒香備用，絞肉也備用，另一鍋放一杯半水加入玉米，玉米醬，洋蔥粒，加入紅蘿蔔加入絞肉，+T 鹽加入 1T 糖，1/2 胡椒粉，加一點水，1/2T 提味粉，煮到滾，撈泡沫，在家第一鍋的麵糊，水滾後再加蛋液，加蔥花，加火腿攪拌。	
胡椒粉	1/2		
糖水	1T		
低粉油	半水		
提味粉	6T		
	2T		
材料			
A 玉米醬 1 罐			
B 玉米粒罐頭 1 罐			
C 洋火腿 60 公克			
D 豬絞肉 80 公克			
E 蔥 20 公克			
F 紅蘿蔔 50 公克			
裝飾	照片		
烹飪時間	這一門堂課是我第二次煮玉米濃湯，因為第一次有點太濃稠還是其他問題，不過家人都說很好喝只是說太濃稠了，不過還可以喝，經過這一門課讓我重新有了自信，回加在自己煮玉米濃湯給家人品嚐。		
10/19(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
麵粉	1T	1. 小魚乾，清洗並泡水瀝乾水分、豆干切絲、辣椒、青椒切絲，豆鼓泡水並切末，蒜頭切末，豆干加入 1T 麵粉，放置油鍋內，油炸至乾，魚乾要炸，過油並備用。 2. 鍋子裡加入香油，豆鼓炒香，加入蒜末跟魚乾、半杯水、1 大 T 醬油、1/2T 胡椒粉、2 大 T 米酒最後加入辣椒、青椒、豆乾炒拌。	
水	半杯		
醬油	1 大 T		
胡椒粉	1/2T		
米酒	2 大 T		
材料			
A 小魚乾 100 公克			
B 五香豆干 3 片			
C 紅辣椒 1 支			
D 豆鼓 20 公克			
E 青椒半粒 F 蒜頭 3 粒			
裝飾	照片		
無	這一次是現在新學的課程，鼓椒炒魚乾，魚竿要放入油鍋並要過油，然後豆鼓要泡水切末，我在自家是用沙茶醬炒脆魚乾，這次的菜色是豆鼓炒魚乾，味道較不一樣，吃起來口感也不一樣。		
烹飪時間			
10/12(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2	1. 紅蘿蔔去皮切絲川燙，泡冷水備用。 2. 米粉泡水切段，南瓜清洗，去內膜切絲，芹菜去葉子再用刀子片刀拍打在切段，銀芽去根，里肌肉切絲加上 1/2 鹽醃漬，紅蘿蔔切絲。 3. 鍋子內放油，再放里肌肉過油備用。 4. 鍋中加 2 杯水，加入南瓜，煮軟後再加入 1/2 鹽，1/2 胡椒粉，1T 糖，加入 1T 米酒拌炒， 1/2T 雞粉，紅蘿蔔絲，芹菜，米粉，豆芽， 2T 油，煮至收汁，南瓜軟爛，在加 1T 香油，拌炒即可。	
胡椒粉	1/2		
香油	1T		
糖水	1T		
米酒	1T		
材料			
A 米粉 200 公克			
B 南瓜 200 公克			
C 芹菜 1 支			
D 銀芽 50 公克			
E 里肌肉 100 公克			
F 紅蘿蔔 60 公克			
裝飾	照片		
紅蘿蔔水花片	這一道菜是咖哩米粉，做法烹調法是不會困難，相當簡單，只要多練習就可以上手，老師也講得很清楚所以我聽得還可以，只是廚房通風機太大聲，導致我無法聽得完全都聽得懂。		
烹飪時間			
10/19(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2T	1. 紅蘿蔔水花片川燙，泡冷水備用。 2. 鱸魚清洗去鱗，去內臟修剪尾巴，切片，在加入 1/2 鹽醃漬，洋蔥剝開切開再切塊，青椒切塊，木耳切塊，蒜頭切片，紅蘿蔔切菱形水花片。 3. 魚片加入 1/2 胡椒粉在加入 1T 香油、1T 太白粉沾粉，炸至金黃色。 4. 鍋內放 2T 油，加入 3T 番茄醬拌炒，再加入一杯水，洋蔥塊、紅蘿蔔水花片，蒜頭片、在加入 1/4T 鹽、1T 糖、1T 白醋煮至滾，小火熬煮最後加入魚片拌炒在加入青椒塊。	
胡椒粉香油	1/2T		
太白粉	1 T		
沙拉油	1T		
番茄醬	2T		
水糖	3		
白醋	一杯		
	1T		
材料			
A 鱸魚 900 公克			
B 青椒半粒			
C 黑木耳 40 公克			
D 蒜頭 2 粒			
E 雞蛋 1 粒 F 洋蔥半粒			
裝飾	照片		
紅蘿蔔水花片	這一道菜我在自家有煮過，只是調味料有點不一樣的份量，不過口感還是一樣不錯吃，只是稍微乾一點，時間要掌握。		
烹飪時間			
10/19(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
鹽	1T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白米泡水至乳白色，蝦子去腸泥，剪鬚，足部，花枝中間剪開，去膜並切塊，蚵仔加太白粉清洗。 2. 豬肉切片在加入鹽，香菇切條，芹菜去葉子切粒，蔥切蔥花。 3. 裝 8 分滿的水，滾過再放魚骨，G 脖子，撈浮沫，加 1T 鹽。 4. 米放鍋中，撈 4 匙高湯，再用濾網過濾進鍋中煮，煮到汁吸乾。 5. 鍋中放豬油，溶化後放入豬肉炒一下加入香菇，炒至乾乾的，加入 6 高湯，加花枝頭，1T 鹽，1T 米酒，1/2G 粉，水滾後試味道，可以放入粥熬煮一會，拌一拌，加中卷花枝，一半蔥花，蚵仔，拌一下，在加蝦子，加蔥，芹菜再加入 3T 油蔥酥拌一拌，等湯汁變稠。 	
胡椒粉	1/2		
糖水	1T		
雞粉米酒	8 分滿		
	1/2T		
材料			
A 玉米醬 1 罐			
B 玉米粒罐頭 1 罐			
C 洋火腿 60 公克			
D 豬絞肉 80 公克			
E 蔥 20 公克			
F 紅蘿蔔 50 公克			
裝飾	照片		
無	本身自己喜歡吃海產粥，透過上這一門課，讓我又學到新的東西，當心情不好的時候可以利用假日時間製作海產粥，讓自己心情能愉快些。		
烹飪時間			
10/19(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	份量	作法	
鹽 糖 白醋	1T 5T 1/2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 芥藍菜去梗，留葉子對折切絲。 2. 炸腰果要用冷油，有小泡泡去炸，芥藍菜溫度要 100 度 C 過油，關掉火，放葉子下去炸，並滴油，再放瓷盤。 3. 鍋中加入半杯水加入白糖 5T，煮一下，放 1/2T 白醋，煮到水泡變多越密集也就是說水分少糖多，小火的煮，煮到糖變稠，氣泡變密，放腰果拌至糖份均勻上，關火炒至乾。 	
材料			
A 腰果 6 兩 B 芥藍菜 2 兩			
裝飾	照片		
無	<p>這道菜是目前上的一門課，來上這一門課，才發現原來腰果也可以做成這樣，一般腰果都是外地來的我只吃過越南的腰果也有台灣的，只是味道都不一樣品種也是。</p>		
烹飪時間			
10/26(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
B:調味料 海山醬 番茄醬 砂糖 冷水	3T 2 T 3T 400 公克	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蚵仔加入太白粉醃漬，小白菜清洗切段，豆芽菜清洗，雞蛋清洗。 2. 鍋內加油，加入蚵仔跟小白菜拌炒一會，再加上一顆蛋，翻面，完成，再淋上調味料(3T 海山醬、3T 番茄醬、冷水半杯) 	
材料			
A 蚵仔 300 公克 B 小白菜 150 公克 C 雞蛋 6 粒 D 豆芽菜 150 公克		A 粉漿:地瓜粉 200 公克，太白粉 100 公克，水 600 公克，3/4T 鹽 C:勾芡:太白粉 3T ， 水 3T	
裝飾	照片		
無	<p>本身自己愛吃蚵仔煎，一直找不到機會自己下廚製作蚵仔煎，現在有機會了也學到了一門新課程，也可以利用空檔時間去製作給家人品嚐。</p>		
烹飪時間			
11/2(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	糖醋鮮鱸魚		
調味料	份量	作法	
鹽	1T	<ol style="list-style-type: none"> 鱸魚清洗去鱗，修剪尾巴，平切魚肉，加入 1/2 鹽巴去腥，青椒切丁，紅甜椒切丁，柳橙切丁，蔥切蔥花。 油鍋:魚加 1/2 鹽醃漬，一 T 麵粉，2T 米酒，均勻塗抹全魚身，加入 1T 麵粉、地瓜粉，拿著魚尾，用湯杓撈起油淋上魚身上，再用湯勺抵著魚放在上面，炸至金黃色。 加 2T 水，2T 香油，加入 2T 糖，1/4 鹽 1T 白醋，加上紅甜椒丁跟柳橙，最後加青椒、蔥花再加入 1T 太白水勾芡淋在魚身上。 	
胡椒粉	1/2		
糖	2T		
水	2T		
米酒	1T		
麵粉	1T		
地瓜粉	2T		
香油	2T		
材料			
A 鱸魚一尾			
B 青椒半粒			
C 蔥 2 支			
D 紅甜椒半粒			
E 柳橙 2 粒			
裝飾	照片		
無	<p>這一道菜，吃起來有酸酸甜甜的，魚也很新鮮，吃起來魚肉肉質有彈性，紅甜椒跟青椒也很脆，吃起來口感很好吃。</p>		
烹飪時間			
10/26(一)			
器皿			
魚盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽 胡椒粉 香油	1/2T 1/2T 1 大 T	1. 白米清洗也要泡水至淹過米，蒸 15-20 分鐘。 2. 鮭魚加入 1/2 鹽醃漬，盤子要加香油以免黏住，蒸 6 分鐘，蒸好後拿湯匙去骨魚刺，切碎，加入 2 顆蛋再加入 1/2 鹽，炒熟。 3. 鍋內裡加入 2 大 T 沙拉油，加入鮭魚肉，加入 2 大 T 蒜頭，蛋，蔥花，再加入 1/2 鹽，1/2T 胡椒粉，1 大 T 醬油，1 大 T 香油，最後再加入白飯炒至均勻即可。	
材料			
A 白米 500 公克 B 鮭魚 200 公克 C 蔥 2 支 D 蒜頭 6 粒 E 雞蛋 3 粒			
裝飾	照片		
無	新的課程是在上鮭魚炒飯，相當簡單，不過鮭魚要挑起魚刺有點花費時間，不過要把握時間，吃起來口感很好吃，很香，可以利用假日時間去煮來吃。		
烹飪時間			
10/12(一)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			