

南台科技大學

食物學與製備實習




指導老師：胡永輝


班級：夜四技餐旅一丙


學號：9A4M0437


姓名：黃怡嘉


指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
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		<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆干絲加少許麵粉後為炸起鍋備用 2. 小魚乾同上 3. 熱鍋將豆鼓 蒜頭炒香後放入辣椒絲 青椒絲 豆干絲 及小魚乾後加調味料炒勻 裝盤 	
材料			
五香豆干 紅辣椒 豆鼓 青椒 蒜頭 小魚乾	3 片 1 支 20 克 半粒 3 粒 100 克		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽 醬油 胡椒粉 香油		<ol style="list-style-type: none"> 1. 將鮭魚放入蒸籠鍋上層蒸熟後切末 2. 接著蒸白米後備用 3. 熱鍋將雞蛋炒至半熟備用 4. 鮭魚和蒜末炒至有香氣 將蛋放下去加調味料 5. 再將白飯放入鍋中炒鬆再放蔥花試味道 6. 裝盤 	
材料			
鮭魚 蔥 蒜頭 雞蛋 白米	200 克 兩支 六粒 兩顆 500 克		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法	
鹽 冰糖 香油		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍋子放八分滿的水放柴魚煮 10~15 分 2. 過濾柴魚湯 3. 接著放入海帶芽 小魚乾和調味料拌勻 4. 用濾網將雞蛋入至湯中拌勻 5. 最後放入豆腐塊 稍微拌一下 試味道 裝盤 	
材料			
小魚乾	50 克		
柴魚	50 克		
豆腐	半盒		
雞蛋	兩顆		
海帶芽	50 克		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
番茄醬 太白粉 糖 沙拉油 白醋 鹽		魚頭裹麵糊 再裹粉下去炸 再炸魚尾 魚肉先裹麵糊再裹粉 番茄醬三大 T 加一杯水 洋蔥紅蘿蔔 蒜末 木耳 最後放青椒 二分之一小 T 鹽	
材料			
洋蔥 青椒 黑木耳 蒜頭 雞蛋 鱸魚	半粒 半粒 40 克 兩粒 一顆 900 克		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
糖 雞粉 鹽 黑胡椒 麵粉		<ol style="list-style-type: none"> 1. 一個湯碗的水下去煮 放洋蔥片 玉米 玉米醬 肉 紅蘿蔔 2. 再放一小 T 鹽 一小 T 雞粉 3. 另起一鍋放油 蒜頭爆香再放 5 大 T 麵粉拌勻 4. 麵糊倒進步驟 1.2. 的湯後用打蛋器拌勻後加二分之一小 T 胡椒粉 5. 最後放蛋液(用濾網) 蔥花 火腿丁煮一下盛至湯碗即可 	
材料			
洋火腿	60 克		
豬絞肉	80 克		
蔥	20 克		
蒜頭	30 克		
紅蘿蔔	50 克		
玉米醬	一罐		
玉米粒	一罐		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法	
紅豆腐乳 醬油 蒜泥 糖 五香粉 玉桂粉 椒鹽粉	兩塊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雞胸肉切塊加二分之一小T鹽 一小T糖 二分之一小T胡椒粉 2大T米酒 2大T香油 二分之一小T肉桂粉 四分之一小T五香粉 蒜泥 1大T麵粉 1大T太白粉 豆腐乳醃製 2. 麵粉 太白粉各 1大T 3. 雞胸肉沾粉 油溫 100 下去炸 炸至金黃色撈起 九層塔下去炸 4. 蔥花 蒜用香油炒出香味放豆乳雞 九層塔下去拌勻 5. 裝盤 	
材料			
地瓜粉 九層塔 雞胸肉	200 克 15 克 600 克		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
豬肉	四兩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雞脖子 虱目魚熬湯 水滾轉小火 2. 蛤蠣泡水 3. 豬肉切片 4. 香菇切條泡水 5. 花枝切花燙水 6. 放四大匙高湯 米放進去煮到收汁 7. 另起一鍋放 2 大 T 香油 豬肉香菇下去炒後放高湯 米放進去加 1 小 T 鹽 1 小 T 胡椒粉 2 大 T 米酒 二分之一小 T 雞粉 再放準備海鮮 芹菜 蔥花起鍋前放蒜末 油蔥酥 8. 裝盤 	
蝦子	五隻		
花枝	兩隻		
蚵	三兩		
香菇	五朵		
芹菜	三支		
蔥	兩支		
魚骨	六兩		
雞脖子	三支		
材料			
雞粉	八兩		
胡椒粉			
豬油			
鹽			
米酒			
白米			
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
地瓜粉	200 克	海鮮用太白粉加水洗淨 水 600 克(A) 香油 2 大 T(B)B+C 油潤鍋完到出來 放蚵仔 豆芽菜 白菜 一大匙 粉漿 煎至喜愛程度即可 裝盤後淋醬汁	
太白粉	100 克		
水	600 克		
鹽	四分之三 T		
海山醬	3T		
番茄醬	2T		
砂糖	3T		
冷水	400 克		
材料			
小白菜	150 克		
雞蛋	6 顆		
豆芽菜	150 克		
蚵仔	300 克		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	黃怡嘉
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法	
胡椒粉 鹽 酒 香油		虱目魚漿 花枝漿 鹽四分之一 胡椒粉二分之一 低粉捏成丸子下去煮 煮到浮起來用冰水冰鎮 把燙魚丸的湯留一小碗起來備用 煮湯：酒 1 大 T 鹽 1 小 T 雞粉二分之一小 T 油蔥 芹菜 香油 1 小 T 燙魚丸的湯	
材料			
虱目魚漿 花枝漿 麵粉 蔥 芹菜	八兩 三兩 一支 兩支		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
器皿			
注意事項			