




# 中餐報告

餐旅一甲 4A4M0025

# 目錄


封面	1
目錄	2
鼓椒炒魚乾	3
三絲芙蓉羹	4
鮭魚炒飯	5
茄汁燴魚片	6
南瓜米粉	7
玉米濃湯	8
海產粥	9
橙汁鱸魚	10
掛霜腰果	11
蚵仔煎	12
心得	13

指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油、胡椒粉、酒、香油、糖	T/2 t/2 2T	1.將豆乾、紅辣椒、青椒、紅蘿蔔切絲,豆鼓切末,蒜頭切碎。 2.豆乾沾麵粉後,小魚干和豆乾用 100 度的油過油。 3.再將油熱油後,依序放入豆鼓、蒜頭炒至香味出現,再依序加入小魚干、一杯水(240c.c)、醬油 T/2、胡椒 t/2、米酒 2T、紅蘿蔔、紅辣椒、豆乾、青椒、炒乾即可。	
材料			
五香豆乾 3 片、紅辣椒 1 支、豆鼓 20 公克、青椒半粒、蒜頭 3 粒、紅蘿蔔 20 公克			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
8 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1. 絲要切平均 2. 小魚乾炸太久會苦掉	心得:第一次做這道菜,很好吃也很下飯.		

指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
鹽、胡椒粉、糖、黑醋、太白粉、米酒、香油、蔥段	t/2 t/2 1T T/2 1t 1T t/2 1小段	<p><b>1.</b>蔥切蔥花，里肌肉、香菇、紅蘿蔔切絲，里肌肉醃鹽、胡椒、米酒、太白粉各 t/2。</p> <p><b>2.</b>里肌肉絲以低溫油泡過，香菇以 100 度的油過油。</p> <p><b>3.</b>水盤加入 4 顆蛋,煮 1.5 杯的水(360c.c)加入米酒及鹽,煮滾後,一邊攪拌一邊倒入水盤中,再加入金針菇後 ,用保鮮膜封住 ,放入蒸籠蒸 6 分鐘(中大火)。</p> <p><b>4.</b>煮兩杯水(480c.c)滾後依序加入香菇、紅蘿蔔、肉絲 ,鹽 t/2、糖 1T、白醋 T/2、黑醋 1t,加入太白粉水勾芡 ,蔥花、燙過的金針菇,淋到蒸蛋上即完成。</p>	
材料			
金針菇 100 公克、里肌肉 150 公克、香菇 3 朵、紅蘿蔔 80 公克、雞蛋 4 粒			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
水盤			
<p><b>注意事項:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 絲要切平均.</li> <li>2. 沖熱水時要迅速攪拌.</li> <li>3. 蒸蛋的火不能太大.</li> </ol>			
心得:讓我學到了另一種作蒸蛋的做法,			


指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽、胡椒粉、醬油、香油	t/2 t/2 1T 1T	<b>1.</b> 米飯洗 1~2 次後,泡水(水的高度跟米飯一樣),泡至米白色後,用大火蒸 15~20 分鐘. <b>2.</b> 蒜頭切碎、蔥切蔥花. <b>3.</b> 鮭魚醃鹽 t/2,抹點沙拉油後,蒸 6 分鐘左右(以免黏鍋),蒸完後把魚刺挑掉,將魚肉切碎. <b>4.</b> 蛋加入 t/2 鹽,炒至 8 分熟撈起備用, 將鮭魚炒香後放入蒜末、蛋、蔥花、t/2 鹽、t/2 胡椒、1T 醬油、1T 香油, 拌炒一下即可.	
材料			
白米 500 公克 鮭魚 200 公克、蔥 2 支、蒜頭 6 粒、雞蛋 2 粒			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
圓盤			
<b>注意事項:</b> 1. 米比水的比例 1:1 2. 魚刺要挑乾淨一點 3. 煮米的時候, 可以加一點油.	心得:飯的比例剛剛好,加上鮭魚超配的.		

指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
(1)1/2 t 胡椒、1/2 t 鹽、1T 香油、1t 太白粉 (2)糖、白醋、沙拉油、番茄醬	t/4 1T 1T 1T 3T	<b>1.</b> 洋蔥切塊、木耳切塊、蒜頭切片、青椒切塊後川燙。 <b>2.</b> 魚醃調味料 1 後,裹 1T 麵粉+地瓜粉,下去炸到金黃色。 <b>3.</b> 熱鍋加入 1T 油,再加入番茄醬 3T,炒一下後加入 240c.c 的水,再加入洋蔥、紅蘿蔔、木耳、1T 糖、1/4 t 鹽、1T 白醋煮一下,再加入魚片、青椒,稍微收汁後即可成盤.	
材料			
主料:魚 900 公克 副料: 洋蔥半粒、青椒半粒、黑木耳 40 公克、蒜頭 2 粒、雞蛋 1 粒			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
<b>注意事項:</b> 1. 炸魚片的油溫要注意. 2. 番茄醬要用油炒過顏色才會亮. 3. 因為有加醋,所以青椒要晚點放,不然顏色會變色.			
		心得:沒想到簡單的一道茄汁燴魚片,還可以變得這麼豐富,魚片炸得剛剛好,加上茄汁,好好吃!	


指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
(1)1/2t 鹽、1/2t 糖、胡椒 1T、香油 1t、米酒 1T	1/2 t 1/2 t 1T 1T 1t	<b>1.</b> 南瓜削皮切絲,米粉泡水,芹菜拍一拍再切段、紅蘿蔔切絲、豆芽菜川燙、里肌肉切絲醃 1/2t 鹽。 <b>2.</b> 里肌肉用低溫油泡至熟後撈起備用。 <b>3.</b> 480c.c 的水加入南瓜絲,煮至南瓜稍微化掉,加入調味料 1,肉絲、紅蘿蔔、芹菜、米粉、豆芽菜,煮至收汁即可。	
<b>材料</b> 米粉(乾)200 公克 南瓜 200 公克、芹菜 1 支、豆芽菜 50 公克、里肌肉 100 公克、紅蘿蔔 60 公克			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
25 分鐘			
器皿			
圓盤			
<b>注意事項:</b> 1. 絲要切平均 2. 南瓜切細一點,比較容易煮到化到.	心得:米粉很有彈性,南瓜的味道也很夠味.		

指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
(1)鹽、1/2t 胡椒粉、1T 糖	1 t 1T t/2 6t 適量	<b>1.</b> 洋火腿切粒、紅蘿蔔切粒、蔥切成花、蒜頭切末。 <b>2.</b> 豬絞肉醃鹽,過油。 <b>3.</b> 3T 油加蒜泥加 6T 低筋麵粉下去炒, <b>4.</b> 1.5 碗的水, 加入玉米、玉米醬、洋蔥、洋菇、紅蘿蔔、絞肉、調味料 1,煮滾後,加入做法 3 的麵糊,攪拌一下,再加入蛋、蔥花、火腿,煮滾後即可.	
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			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
湯碗			
<b>注意事項:</b> 1. 炒麵糊的火不可以太大或炒太久.	心得:料超多又很好喝,以後自己在家也可以做來試試看.		



指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉、胡椒粉、 鹽、酒	1/2 t 1/2 t 1 t 1 T	<b>1.</b> 白米洗完泡水泡到乳白色，豬肉切片醃 1/2t 鹽，蝦子去頭刺、腳、尾、開背去腸泥，花枝剪開去皮切片，蚵用太白粉洗淨，香菇切絲，芹菜切粒，蔥切粒，魚骨、雞脖子切塊。 <b>2.</b> 高湯:約 9 瓢水放入雞脖子、芹菜、魚骨加 1.5t 鹽,煮完後要過濾。 <b>3.</b> 高湯加白米一邊拌一邊炒,炒至稠稠的。 <b>4.</b> 熱鍋下豬油,再下豬肉、香菇、6 瓢高湯、1t 鹽、1/2t 胡椒粉、1T 米酒、1/2 雞粉、花枝、蔥、蚵、蝦子,最後再下芹菜、油蔥酥。	
材料			
白米 8 兩、豬肉 4 兩、蝦子 5 隻、花枝 2 隻、蚵 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		
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
水盤			
<b>注意事項:</b> 1. 炒米的火不可以太大. 2. 炒米的時候,要一直攪拌. 3.高湯要過濾.	<p>心得:學到新的一招煮粥的做法,快速又便利.粥很好吃,料又豐富.</p>		

指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	橙汁鱸魚		
調味料	份量	作法	
(1)1T 麵粉、1T 地瓜粉 香魁克、糖、沙拉油、白醋、鹽	2 T 2 T 適量 1 T 2 T	<b>1.</b> 青椒、紅甜椒切丁，蔥切蔥花，柳橙去皮切丁、魚的用斜刀切。 <b>2.</b> 醃魚:1t 鹽、1T 麵粉、2T 米酒。 <b>3.</b> 魚醃完後裹上調味料 1。 <b>4.</b> 炸魚:魚頭放入油鍋，將油淋向魚身，再用湯勺撐開魚肚使魚身可以站立→放上橢圓盤→淋上醬汁 <b>5.</b> 醬汁:2 杯水、2T 糖、2T 鹽、1T 白醋、2T 香魁克→紅椒、柳橙→1T 太白粉、1T 水→青椒。	
材料			
鱸魚 1 尾、青椒半粒、蔥 2 支、紅甜椒半粒、柳橙 2 粒			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
橢圓盤			
<b>注意事項:</b> 1. 炸魚前要先定型後,再下去炸. 2. 青椒要晚一點放,不然會變色.	心得:柳橙的酸跟魚好搭,配上彩椒,是一道好吃又有美感的菜.		

指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	份量	作法	
糖、白醋、沙拉油	5 T 1/2 t 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.腰果洗完晾乾，芥藍菜去梗，葉子切絲。</li> <li>2.將腰果炸上色(低溫油)。</li> <li>3.熱油鍋炸芥藍菜→擺盤。</li> <li>4. 1/2 杯水、5T 糖、1/2t 白醋,煮至濃稠,關火後,放進腰果攪炒至分開。</li> </ol>	
材料			
腰果 6 兩、芥藍菜 2 兩			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
<p><b>注意事項:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 炸芥藍菜絲油溫要抓好.</li> <li>2. 炸腰果要低溫油.</li> <li>3.腰果炸到稍微上色,就可以撈起來了,因為腰果的顏色還會變深.</li> </ol>	<p>心得:腰果脆脆甜甜的,好好吃,拿來當點心剛剛好.</p>		

指導老師	胡永輝老師	製作人	沈雅萱
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
(1)海山醬、番茄醬、砂糖、冷水 (2)芎芘料:地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克、鹽 3/4t	3T、2T、 3T、400 公 克、3T、3T	<b>1.</b> 蚵仔用 1T 太白粉洗淨瀝乾，小白菜切段，豆芽菜取尾端。 <b>2.</b> 醬料：將調味料 1 一一加入煮成醬料。 粉漿：將調味料 2 拌勻。 <b>3.</b> 潤鍋，放入蚵仔、豆芽、蔥、白菜，再放入粉漿，稍微煎一下,放入蛋，煎至底部脆脆的再翻面，煎至上色。	
材料			
蚵仔 300 公克 小白菜 150 公克、雞蛋 6 粒、豆 芽菜 150 公克			
裝飾	照片		
無			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
<b>注意事項:</b> 1. 注意鍋子的溫度. 2. 粉漿要用之前要先攪均勻.	心得:超好吃!!醬汁調的剛剛好,蚵仔煎的皮也煎的脆脆的,以後都不用去外面買了.		

## 心得:

這門課讓我學到很多,尤其是對刀工跟做菜這方面,還有以前沒學過的菜跟做法,讓我可以開開眼界,更進步,希望以後可以學到更多有關中餐的技巧. 謝謝老師~~~