

# 中 餐 廚 藝

執導老師：胡永輝老師

班級：夜四技餐旅一丙

學號：9A4M0217 姓名：邱劼辰



# 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	邱劭辰
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法:	
糖	2 小 t	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) 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。	
雞粉	1 小 t		
鹽	1 小 t		
黑胡椒	1/2 小 t+少許水		
麵粉	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	邱劭辰
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法:	
番茄醬	3 大 t	麵粉 1 大 t，水 2 大 t(拌勻) 先沾魚頭、魚尾，再沾地瓜粉，炸到上色，浮起 先沾糊肉，再沾地瓜粉，炸到上色，浮起  油 2 大 t，番茄醬 3 大 t(爆炒一下)，1 量杯的水 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  下魚片滾一下，勾芡太白粉水，最後下青椒即可。	
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	邱劭辰
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法:	
紅豆腐乳	2 塊	<p>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。</p> <p>豆乳雞沾醬做法：</p> <p>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。</p> <p>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!!)</p> <p>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，調味的話加入胡椒鹽，拌炒之後即可。</p>	
醬油	1 大 t		
蒜泥	5~6 顆		
糖	1 小 t		
五香粉	1/4 小 t		
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	邱劭辰
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)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、蛤蜊、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	邱劭辰
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法:	
地瓜粉	200 公克、3 大 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。	
太白粉	100 公克		
冷水	1000 公克、3 大 t		
鹽	3/4 小 t		
海山醬	3 大 t		
番茄醬	2 大 t		
糖	3 小 t		
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:			
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	邱劼辰
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			
<p>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。</p>			



指導老師	胡永輝	製作人	邱劭辰
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法:	
鹽	1 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。	
冰糖	1 小 t		
香油	1/2 小 t		
材料:			
海帶芽	50 公克		
雞蛋	2 顆		
小魚乾	50 公克		
柴魚	50 公克		
豆腐	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	邱劭辰
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法:	
醬油	2 小 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。	
糖	1 小 t		
香油	2 小 t		
胡椒粉	1/2 小 t		
酒	1 大 t		
材料:			
小魚乾	100 公克		
五香豆乾	3 片		
紅辣椒	1 支		
豆鼓	20 公克		
青椒	半粒		
蒜頭	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	邱劭辰
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法:	
鹽	2 小 t	<p>先將鮭魚抹上 1 小 t 的鹽用蒸籠蒸煮約 10 分鐘</p> <p>再將白米清洗乾淨後加入一點沙拉油進去蒸煮約 15 分鐘</p> <p>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)讓飯鬆軟，炒好之後加入蔥花拌炒一下即可。</p>	
醬油	1 小 t		
胡椒粉	1/2 小 t		
香油	1 小 t		
沙拉油	1 小 t		
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:		
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			