

食物學與製備實習

第五組 : 組長 邱筱雯

組員 莊雯珺

朱建宇

尤宗南

李雅綺

蔡育霖

周家誠

學校: 南臺科技大學

指導老師: 胡永輝老師

班級: 專四技餐旅一甲

學號: 8a4m0005




目錄


- 10/12 - 鼓椒炒魚乾
 鮭魚炒飯
 海帶蛋衣湯
- 10/19 - 茄汁燴魚片
 玉米濃湯
- 10/26 - 豆乳雞
 海產粥
- 11/02 - 蚵仔煎
 魚丸湯





指導老師	胡永輝	製作人 莊雯琿
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾	
調味料	份量	做法：
醬油	一大匙	1.豆鼓泡水切碎 2.蒜頭切末 3.辣椒切絲 4.青椒去內膜切絲 5.豆乾切絲 製程： 豆乾絲加麵粉,攪和均勻油炸至上色 撈起後魚乾過油 放入一大滴香油 加入蒜末.豆鼓.魚乾.辣椒炒香 加入醬油.米酒.糖.胡椒粉.半杯量杯水 加入青椒炒至收汁即可
糖	一小匙	
香油	一大匙	
胡椒粉	1/2 小匙	
米酒	二大匙	
材料：		心得:
小魚乾	100 克	我不敢吃豆鼓也不喜歡吃小魚乾, 但我覺得今天的做法讓我感覺豆干好香, 而且我也不能接受太生的青椒, 但今天的青椒好好吃,給一個讚哈哈
五香豆乾	3 片	
紅辣椒	1 支	
豆鼓	20 克	
青椒	半粒	
蒜頭	3 粒	
裝飾：	照片：	
烹飪時間：		
器皿：		
陶瓷圓盤		
注意事項		
油溫可用：		
丟食感溫 手背感溫 冒小油泡為 80 ~ 100 °c		


指導老師	胡永輝	製作人 莊雯珺
菜餚名稱	鮭魚炒飯	
調味料	份量	做法：
鹽	1/2 小匙	1.白米清洗泡水至乳白色 2.白米加少許沙拉油蒸 20 ~ 25 分鐘 3.鮭魚蒸 5 分鐘切末 4.蔥切花 5.蒜頭切末 6.雞蛋攪拌成蛋液 製程： 放入香油 蛋液炒至半熟撈起 放入鮭魚末.蒜末.半熟蛋.醬油.米酒炒香 加入飯至粒粒分明 加入蔥花.胡椒粉 大火快炒均勻即可
醬油	一大匙	
胡椒粉	1/2 小匙	
香油	一小匙	
米酒	一大匙	
材料：		
白米	500 克	心得: 我喜歡吃鮭魚,今天的鮭魚切得比較末的感覺,所以吃起來不會跟外面烤得一樣那麼腥,然後透過今天我也學會怎麼把米煮得比較不會那麼黏,然後鬆軟一點,好吃哈哈
鮭魚	200 克	
蔥	2 支	
蒜頭	6 粒	
雞蛋	2 粒	
水	適量	
裝飾：	照片：	
		
烹飪時間：		
器皿：		
陶瓷圓盤		
注意事項		
米含水量夠 呈乳白色 加入沙拉油 使脂肪酸分解蛋白質,讓米保水		


指導老師	胡永輝	製作人 莊雯瑋
菜餚名稱	海帶蛋衣湯	
調味料	份量	做法：
鹽 米酒	一小匙 一大匙	1.海帶芽泡水 2.蛋攪拌成蛋液 3.小魚乾泡水 4.柴魚泡水 5.豆腐切丁 製程： 柴魚放入高湯後撈起 放入海帶芽 放入魚乾 加入鹽巴.米酒.蛋液 再做些許的調味,例如雞粉 最後加入豆腐即可
材料：		心得:
海帶芽 蛋 小魚乾 柴魚 豆腐 水	50 克 2 粒 50 克 50 克 半盒 適量	我喜歡蛋花湯,但是不喜歡那麼多海帶, 然後湯頭有柴魚的香氣, 所以還不錯啦 :))
裝飾：	照片：	
烹飪時間：		
器皿：		
陶瓷大湯碗		
注意事項		

指導老師	胡永輝	製作人 莊雯瑋
菜餚名稱	茄汁燴魚片	
調味料	份量	做法：
(1)番茄醬(2)鹽 (1)鹽(2)米酒 (1)糖 (1)沙拉油 (1)白醋 (1)醬油 藍色為醃製調味料	三大匙.1/2 小匙 1/2 小匙.一大匙 一大匙 二大匙 一小匙 一小匙	1.鱸魚處理:除魚鱗.去除內臟.去魚鰓. 切除魚頭魚尾.魚身對半.去魚刺.(去魚皮).切片 2.鹽.米酒醃製魚片 3.洋蔥切粒.青椒切塊.黑木耳切絲.蒜頭切末.紅蘿蔔切花片 4.低筋麵粉.兩杯水攪和魚頭.魚尾.魚片 5.沾低筋麵粉(乾粉).油炸魚頭. 魚尾至上色撈起. 油炸魚片至上色
材料：		製程：
低筋麵粉 太白粉 鱸魚 洋蔥 青椒 黑木耳 蒜頭 紅蘿蔔 水	一大匙 二大匙 900 克 半粒 半粒 40 克 2 粒 半粒 適量	沙拉油潤鍋.番茄醬.一杯水.洋蔥.紅蘿蔔.蒜末炒香 加入鹽.糖.白醋.醬油.至微滾 加入魚片 太白粉水勾芡 加入青椒拌炒均勻即可
		心得:
		茄汁我的最愛,超級好吃!!! 然後我也大概學會怎麼處理魚了,好棒
裝飾：	照片：	
烹飪時間：		
器皿：		
陶瓷大橢圓盤		
注意事項		
麵粉用完丟垃圾桶. 油炸魚頭(熱油慢慢淋魚頭,使受熱均勻)		

指導老師	胡永輝	製作人 莊雯珺
菜餚名稱	玉米濃湯	
調味料	份量	做法：
糖	一小匙	1.洋火腿切粒 2.蔥切蔥花 3.蒜頭切末 4.紅蘿蔔切粒.燙水.放入冷水 5.雞蛋成蛋液
雞粉	些許	
鹽	一小匙	製程： (一) 沙拉油潤鍋.加入低筋麵粉 加入香油炒香 (二) 洋蔥放入滾水中 加入玉米粒.玉米醬.豬絞肉攪拌 加入紅蘿蔔.鹽.糖.胡椒粉
胡椒粉	1/2 小匙	
沙拉油	一大匙	將(一)加入(二)中 加入蛋液.火腿.蔥花.些許雞粉調味攪拌均勻 即可
香油	二大匙	
材料：		心得:
麵粉	五大匙	我喜歡喝麥當勞的玉米濃湯,所以透過今天 了解怎麼煮玉米濃湯,然後怎麼勾芡怎麼調 味,以後就能煮出自己喜歡喝的玉米濃湯 了!!!
玉米粒	一罐	
玉米醬	一罐	
洋火腿	60 克	
豬絞肉	80 克	
蔥	20 克	
蒜頭	30 克	
紅蘿蔔	50 克	
蛋	1 顆	
水	適量	
裝飾：	照片：	
烹飪時間：		
器皿：		
陶瓷大湯碗		
注意事項		
胡椒粉加水攪和才可加入食物中		

指導老師	胡永輝	製作人 莊雯珺
菜餚名稱	豆乳雞	
調味料	份量	做法：
紅豆腐乳 糖 五香粉 玉桂粉 鹽 胡椒粉 香油 米酒	2塊 一大匙 1/4匙 1/2匙 一小匙 1/2匙 二大匙 二大匙	1.雞胸肉切塊 2.蒜頭切末 3.鹽.香油.麵粉一大匙.太白粉.米酒.糖.胡椒粉. 肉桂.五香粉.豆腐乳.蒜末醃製雞胸肉塊 製程： 雞胸肉塊裹地瓜粉.麵粉(乾粉)油炸至上色 加入胡椒粉.九層塔.蒜末拌炒均勻即可
材料：		心得：
低筋麵粉 地瓜粉 太白粉 雞胸肉 九層塔 蒜頭	三大匙 二大匙 一大匙 600克 15克 5粒	自己打工的店裡也有在賣豆乳雞,兩者有些許不同,可能是第一次做的關係,所以調了太鹹了一點,但還是滿好吃的,像外面的鹹酥雞!!!
裝飾：	照片：	
烹飪時間：		
器皿：		
陶瓷圓盤		
注意事項		

指導老師	胡永輝	製作人 莊雯珺
菜餚名稱	蚵仔煎	
調味料	份量	做法：
香油 番茄醬 海山醬 醬油膏 糖 鹽	二大匙 二大匙 三大匙 二大匙 二大匙 1/4 小匙	1.蚵仔加一大匙太白粉清洗 2.豆芽去根 3.白菜切段 4.醬汁部分: (1)香油.番茄醬.海山醬.2 杯水 .醬油膏.糖.鹽.(2)煮滾勾芡(太白粉一大匙加水 1:1)即可 5.漿部分: 地瓜粉.太白粉(玉米粉)一大匙.水 600cc 攪拌均勻 6.蛋打成蛋液 製程: 少許沙拉油潤鍋 加入蚵仔.豆芽.(紅蘿蔔絲).白菜 放入漿.蛋液.少許沙拉油(不黏鍋) 煎至乾.脆(濕度要注意) 盛裝盤子淋上醬汁即可
材料：		心得:
蚵仔 太白粉 豆芽菜 白菜 地瓜粉 蛋 沙拉油 水	300 克 三大匙 150 克 150 克 二大匙 6 顆 一大匙 適量	我不吃蚵仔,但我喜歡吃蛋煎,可是吃過太多的煎,好像每個人的都不太一樣,所以透過今天,學會怎麼去調那個漿,以後就能調出自己喜歡的那個 Q 度,不會太稠太硬!!!
裝飾：	照片：	
烹飪時間：		
器皿：		
陶瓷圓盤		
注意事項		
海鮮不使用鹽清洗		

指導老師	胡永輝	製作人 莊雯珺
菜餚名稱	魚丸湯	
調味料	份量	做法：
鹽 糖 胡椒粉 米酒 雞粉 油蔥酥	1 又 1/4 小匙 一小匙 1/2 小匙 二大匙 適量 適量	1.芹菜切粒 2.蔥切蔥花 3.魚丸部分: (1)虱目魚漿.花枝漿.蔥花攪拌均勻 (2)鹽.糖.胡椒粉.米酒一大匙.太白粉.低粉.攪拌至米酒香氣融入漿 (3)用湯匙擠魚丸 (4)中小火燙魚丸,滾完轉小火,到浮起來,再用冰塊冰鎮定型(泡泡渣要撈起) 製作: 放入水 加米酒一大匙.鹽.雞粉.芹菜.油蔥酥 適量調味 攪拌均勻即可
材料：		心得:
芹菜 蔥 虱目魚漿 花枝漿 太白粉 低筋麵粉 冰塊 水	2 支 1 支 8 兩 3 兩 一大匙 一大匙 適量 適量	高中的中餐烘焙有做過貢丸.所以學了好多怎樣讓丸子是 Q 軟還是脆彈的方法,然後擠貢丸也擠出絕活了,所以以後想賣魚丸貢丸湯哈哈!!! 好喝
裝飾：	照片：	
烹飪時間：		
器皿：		
陶瓷大湯碗		
注意事項		
燙魚丸切記勿用大火		