



南臺科技大學

餐旅管理系

食物學與製備實習  
期中報告

指導老師：胡永輝 老師

班級：專四技餐旅一甲

學號：8A4M0003


姓名：石宜禾


組別：第七組





指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
材料：	份量	做法：	
五香豆乾 紅辣椒 豆鼓 青椒 蒜頭 魚乾	3 片 1 支 20 公克 半粒 3 粒	<p><b>前置作業：</b> ①. 豆鼓切碎，蒜切碎，豆乾切絲，辣椒切絲，青椒切絲燙水。</p> <p><b>烹調作法：</b> ①. 豆乾放 1T 麵粉(炸的時候才不易黏在一起)，豆乾與魚乾過油→將油瀝出→備用。 ②. 取鍋→香油 1T→將蒜末、豆鼓炒香→加入辣椒、半杯水→接著調味醬油 1T、米酒 2T、糖 1t、胡椒粉 1/2t→在下青椒、豆乾→炒到湯汁收乾即可。</p>	
調味料：	份量	心得：	
醬油 糖 香油 胡椒粉 米酒	1T 1t 1T 1/2t 2T	我本來就不太喜歡吃這道菜，不過經過老師的配方調配起來，吃起來卻不會太乾還蠻好吃的。	
裝飾：	照片		
無			
烹調時間：			
1 小時			
器皿：			
瓷盤			
注意事項：			
湯汁要收乾，豆乾炸之前先放點粉			

指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
材料：	份量	做法：	
白米 鮭魚 蔥 蒜頭 雞蛋	500 公克 200 公克 2 支 6 粒 2 粒	<p><b>前置作業：</b></p> <p>①. 鮭魚抓鹽(1/2t)抹一抹，盤子放點沙拉油蒸5分鐘，蒸完切碎備用。</p> <p>②. 米泡水呈乳白色即可(代表米的保水度充足)，泡完再洗2~3次。水淹過米即可放點沙拉油蒸20~25分鐘。</p>	
調味料：	份量	<p><b>烹調作法：</b></p> <p>①. 取鍋放點沙拉油，先炒香蛋(不要太熟)先盛起來→鮭魚炒香，放點蒜頭→放蛋下去→接著調味醬油1T、米酒1T、胡椒粉1/2t、香油1T→放飯下去、蔥花→炒鬆即可。</p>	
鹽 醬油 胡椒粉 香油	1/2t 1T 1/2t 1T	<p>心得：</p> <p>這道菜算家常菜，有時在家無聊也會自己下下廚，這道菜就常常在我家的飯桌上，簡單又好吃。</p>	
裝飾：	照片		
無			
烹調時間：			
1 小時			
器皿：			
瓷盤			
注意事項：			
一開始蛋不要煎熟，飯要炒鬆才好吃。			


指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
材料：	份量	做法：	
海帶芽 雞蛋 小魚乾 柴魚 豆腐	50 公克 2 粒 50 公克 50 公克 半盒	<p><b>前置作業：</b> ①海帶泡水備用。豆腐切塊。</p> <p><b>烹調作法：</b> ①. 取鍋→水 8 分滿→下柴魚煮 10~15 分鐘，起鍋濾柴魚→海帶直接下→放點魚乾→下調味料鹽 3/2t、米酒 1T、雞粉 1t→下 2 顆蛋(可以用大孔漏勺輔助)→最後加香油即可完成美味的海帶蛋衣湯。</p>	
調味料：	份量	心得：	
鹽 糖 香油 米酒 雞粉	3/2t 少許 1t 1T 1t		
裝飾：	照片		
無			
烹調時間：			
30 分鐘			
器皿：			
瓷碗			
注意事項：			
柴魚熬煮完的湯記得將柴魚濾掉			


指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
材料：	份量	做法：	
鱸魚 洋蔥 青椒 黑木耳 蒜頭	900 公克 半粒 青椒 40 公克 2 粒	<u>前置作業：</u> ①. 鱸魚去鱗片、腸泥→去頭去尾→備用。 ②. 洋蔥、青椒、黑木耳切片。蒜頭切碎。 ③. 麵糊=麵粉 1T+水 2T→魚頭魚尾裹麵糊→沾粉(地瓜粉、麵粉)。	
調味料：	份量	<u>烹調作法：</u>	
<u>調味：</u> 番茄醬 糖 沙拉油 白醋 鹽 <u>醃料：</u> 鹽 太白粉 沙拉油 胡椒粉	少許 1T 少許 1t 1/2t  1/2t 適量 少許 少許	①. 取鍋熱油炸魚頭(拿漏勺把魚頭放上面慢慢下油鍋炸)炸到金黃色即可起鍋擺盤備用。炸完再炸魚塊。 ②. 另取一鍋→蒜頭先爆香→洋蔥、紅蘿蔔青椒下去炒→下調味料鹽 1/2t、糖 1T、醋 1t、半杯水、醬油 1t、番茄醬少許→醬燒一下→放炸魚片→燒一下即可起鍋。	
		心得：	
		這道菜在高中時就有做過類似的菜，所以對我來說不陌生，但是我們這組魚片沒有裹得很均勻，所以沒炸得很漂亮。	
		照片	
烹調時間：			
1 小時			
器皿：			
橢圓盤			
注意事項：			
魚片裹粉時要裹均勻，否則魚片會炸不漂亮。			


指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	玉米濃湯		
材料：	份量	做法：	
玉米醬 玉米粒罐頭 洋火腿 豬絞肉 蔥 蒜頭 紅蘿蔔 雞蛋	1 罐 1 罐 60 公克 80 公克 20 公克 30 公克 50 公克 2 粒	<p><b>前置作業：</b></p> <p>①. 火腿切粒、紅蘿蔔切粒燙水，豬絞肉切粒，蔥切花。</p> <p>②. 雞蛋打散備用。</p> <p><b>烹調作法：</b></p> <p>①. 取鍋加點油，蒜頭爆香→加入 5T 麵粉、2T 香油炒成糊狀(勾芡)。</p> <p>PS. 勾芡：西式→麵粉 中式→太白粉。</p> <p>②. 另取一鍋煮水→水滾加入玉米醬、玉米粒罐頭→洋蔥、肉、紅蘿蔔→調味鹽 5/4t、雞粉 1t、胡椒粉+一點水拌勻(這樣比較不會結球)→加入做法①→拿打蛋器慢慢攪拌→慢慢熬煮→加入蛋液(用漏勺輔助)、火腿→最後加入蔥花→即可完成。</p>	
調味料：	份量	<p>心得：</p> <p>玉米濃湯是個很好喝的湯品，不論是西式的還是中式的都非常好喝，西式的有股淡淡的奶油香，香濃而不膩，而中式的則是沒有那股奶油味。但是都是非常好喝的!</p>	
糖 雞粉 鹽 黑胡椒 麵粉	1/2t 1t 5/4t 少許 5T		
裝飾：			
無			
烹調時間：	照片		
1 小時			
器皿：			
瓷碗			
注意事項：			
炒勾芡粉的時候火侯要控制，否則焦掉就會影響湯的味道			

指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	豆乳雞		
材料：	份量	做法：	
雞胸肉 地瓜粉(粗粒) 九層塔	600 公克 200 公克 15 公克	<p><u>前置作業：</u> ①. 蒜頭切末，雞胸肉切塊加 1/2t 鹽醃漬。</p> <p><u>烹調作法：</u> ①. 雞肉加入糖 1t、胡椒 1/2t、米酒 2T、香油 2T、豆腐乳 3 塊、五香粉 1/4t、肉桂粉 1/2t、麵粉 1T、太白粉 1T 醃漬備用。 ②. 取一鋼盆加入地瓜粉 1T 麵粉 1T→加入做法①的雞肉，加入時先加一點蒜末拌一拌看濕度夠不夠(不夠乾再加點粉)→油溫大概 100℃ 下去炸→炸到金黃色即可→最後加九層塔下去炸一下馬上撈起。。 ③. 取一鍋將豆乳雞塊及椒鹽炒一下即可起鍋。</p>	
調味料：	份量	心得：	
紅豆腐乳 醬油 蒜頭 糖 米酒 五香粉 肉桂粉 胡椒粉 椒鹽粉	大概 3 塊 少許 1 粒 1t 少許 1/4t 1/2t 1/2t 少許	<p>自從第一次看到菜單上面會做到豆乳雞我就超興奮的，本身就很喜歡吃豆乳雞，自己做就特別開心，但是味道偏鹹，不過還是很開心能自己做。</p>	
裝飾：			
無	照片		
烹調時間：			
1 小時			
器皿：			
瓷盤			
注意事項：			
炸的時候油溫不能太高，否則外面焦裡面沒熟。			



指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	海產粥		
材料：	份量	做法：	
白米 豬肉 蝦子 花枝 蚵 香菇 芹菜 蔥 魚骨 雞脖子	8兩 4兩 5隻 2隻 3兩 5朵 3支 2支 6兩 3支	<p><u>前置作業：</u></p> <p>①. 花枝撕皮洗淨切內面刀拿斜 0.3 深度，蝦子去鬚、足，蛤蜊洗淨泡水。豬肉切片鹽 1/2t 鹽醃漬。</p> <p>②. 芹菜、蔥切粒，香菇泡水去蒂切條。</p> <p><u>烹調作法：</u></p> <p>①. 煮高湯：魚骨、雞脖子、芹菜葉。</p> <p>②. 取另一鍋舀 4 大匙高湯及白米慢火煮成粥 → 湯汁收乾 → 煮完備用。</p> <p>③. 另取一鍋肉炒香、加入香菇 → 高湯 7 匙 → 做法 ② 米粥 → 下調味料鹽 1/2t、胡椒粉 1/4t、米酒 2T → 香菇 → 入味之後 → 加花枝、蛤蜊、蝦子 → 最後加入芹菜 → 熬煮一下 → 美味海鮮粥即可上桌。</p>	
調味料：	份量	<p>心得：</p> <p>這道來說可以說是我煮的，從熬湯開始，我自認為我自己煮得還不錯，味道也可以，同學也都說好吃，第一次覺得我做的東西海不錯吃呢！</p>	
雞粉 胡椒粉 豬油 鹽 酒	1/2t 1/4t 少許 1t 2T		
烹調時間：	照片		
1 小時			
器皿：			
瓷碗			
注意事項：			
海鮮要處理乾淨才不會腥味，粥不能煮向稀飯，味道要一致。			

指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	蚵仔煎		
材料：	份量	做法：	
蚵仔 小白菜 雞蛋 豆芽菜	300 公克 150 公克 6 粒 150 公克	<p><u>前置作業：</u></p> <p>①. 豆芽菜去根，白菜切長條在切段，蚵仔用太白粉洗。</p> <p>②. 在準備地瓜粉 100 公克、玉米粉 200 公克的粉漿。</p> <p>③. 準備醬汁：取鍋→香油 2T 海山醬 3T、醬油膏 2T→小火拌炒一下→水 480cc(2 杯)→再加糖 2T、鹽 1/4t→再用太白粉 1T 勾芡(1:1)→熬煮一下→到進碗公。</p> <p><u>烹調作法：</u></p> <p>取鍋→倒油潤鍋→潤完把油倒出→加一點冷油→放蚵仔 5~6 顆→加豆芽菜(因蚵仔會噴)→白菜→粉漿→1 顆蛋(整顆)→煎一下再翻面→2 面煎熟即可(裡面的料一定要熟)→煎至有點金黃即可→起鍋放到盤子→淋醬汁即可。</p>	
調味料：	份量	<p><u>心得：</u></p> <p>第一次自己煎蚵仔煎，好有趣，做的也成功沒有焦掉，沒想到這麼簡單，有時候去夜市一定會吃的東西在家也可以自己做，也可以改成花枝煎蝦仁煎，感覺就好吃。</p>	
<u>粉漿料：</u> 地瓜粉 太白粉 水	200 公克 100 公克 600 公克		
<u>調味料：</u> 海山醬 番茄醬 砂糖 冷水	3T 2T 3T 400 公克		
<u>勾芡料：</u> 地瓜粉 冷水	3T 3T		
烹調時間：			
1 小時			
器皿：	照片		
瓷盤			
注意事項：			
蚵仔煎裡面的東西一定要熟透，不能外面焦裡面都沒熟，所以火候控制很重要。			

指導老師	胡永輝	製作人	石宜禾
菜餚名稱	魚丸湯		
材料：	份量	做法：	
虱目魚漿 花枝漿 芹菜 蔥	8 兩 3 兩 2 支 1 支	<p><u>前置作業：</u></p> <p>①. 芹菜切粒，蔥切粒。</p> <p>②. 取一個鋼盆→將魚漿、花枝漿、蔥花放入→加鹽 1/4t、糖 1t、胡椒粉 1/2t、米酒 1T→太白粉 1T、麵粉 1T(低筋)→攪拌均勻。</p> <p><u>烹調作法：</u></p> <p>①. 取鍋裝水 600c.c 煮滾小火→將前置②用手擠成丸子型(不要太小顆)→再用湯匙從虎口挖進水鍋裡→小火煮到浮起→準備冰塊冰鎮丸子(熱脹冷縮)。</p> <p>②. 取鍋煮水(大概 4 分滿)再加入做法①的一小碗湯(取它的甜味)→調味米酒 1T、鹽 1t、雞粉 1/2t→再放入丸子→開大火這時會有許多泡泡，把它撈出→最後加入芹菜、油蔥酥即可。</p>	
調味料：	份量	<p><u>心得：</u></p> <p>常常在菜市場都能看到有人自己再掐丸子，覺得自己做特別新奇也特別好玩，大小都可以自己控制，煮完就是一碗好喝的魚丸湯，清爽又美味。</p>	
胡椒粉 鹽 酒 香油	1/2t 1/4t 1T 少許		
裝飾：			
無			
烹調時間：			
1 小時	照片		
器皿：			
瓷碗			
注意事項：			
丸子大小要一致，免得有些熟有些沒熟。			