



基礎烹調實務


班級:餐旅一甲


姓名:周孟稜


指導老師:胡永輝


目錄


壹、薑絲魚片湯	P2
貳、燴咖哩雞片	P4
參、糖醋瓦片魚	P6
肆、酸菜炒肉絲	P8
伍、榨菜炒肉絲	P10
陸、黑胡椒豬柳	P12
柒、乾扁四季豆	P14
捌、香酥花枝絲	P16
玖、香酥杏鮑菇	P18
壹拾、 青椒炒肉絲	P20
壹拾壹、 三絲淋蛋餃	P22
壹拾貳、 三色豆腐羹	P24
壹拾參、 燜燒臘味茄條	P26
壹拾肆、 炒三色肉丁	P28

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	薑絲魚片湯		
調味料	份量	作法	
鹽 胡椒粉 米酒 香油	1/2 T 1 T 2T 1T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鱸魚清洗、魚鱗刮除、去鰓去腸，去骨切魚片，用太白粉淹過去腥。 2. 魚片、紅蘿蔔川燙。 3. 用碗公加水九分滿，放入薑絲，紅蘿蔔(片)、加入 1T 鹽、2T 米酒、1T 香油、加入魚片、用濾網撈除剩餘的雜質，煮到滾。 	
材料			
A 鱸魚 1 尾 600 公克 B 紅蘿蔔 70 公克 C 薑 25 公克 D 辣椒 1 支			
裝飾	照片		
無	這一道魚片湯滿簡單的，只要記得魚片要加入太白粉去腥，水也不要太超過，導致會不及格。		
烹飪時間			
10/13(二)			
器皿			
瓷盤 大碗公			
注意事項			
無			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	燴咖哩雞片		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2T	1. 青椒菱形片、紅蘿蔔菱形片川燙，泡冷水備用。 2. 雞胸肉切片加入 1/2 鹽、1T 太白粉、1T 米酒醃漬。 3. 鍋內放油，加入 5T 香油、洋蔥(斜刀)、紅蘿蔔(菱形片)、一杯水、最後加入雞胸肉拌炒，再加入 1T 咖哩粉、1/2 鹽、1T 糖、1/2 胡椒粉拌勻，最後再加入 1T 椰漿勾芡再加入青椒。	
胡椒粉	1/2 T		
米酒	2T		
糖	1T		
水	一杯		
香油	2T		
椰漿	1T		
咖哩粉	1T		
材料	A 雞胸肉半副 B 酸菜心半粒 C 薑 10 公克 D 辣椒 1 條 E 蔥 1 支 F 蒜頭 5 粒		
裝飾	照片	這一次炒得咖哩雞片有點太過於濃稠，勾芡過頭，吃起來有點乾乾的，不過經過這一次的練習，會讓人下次再操作一次會切記這個錯誤，反而會改進。	
無			
烹飪時間			
11/3(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	糖醋瓦片魚		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2 T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鱸魚清洗、魚鱗刮除、去鰓去腸，去骨斜切魚片(菱形)，加入 1/2 鹽淹過去腥。 2. 魚片、紅蘿蔔、青椒川燙，泡冷水備用。 3. 青椒切菱形片，紅蘿蔔切菱形水花片，洋蔥撥開切長條後斜切 4. 雞蛋打在鋼盆上加上魚片攪拌，加入 T 太白粉，並沾上 1T 麵粉跟 1T 地瓜粉，放入油鍋做油炸的步驟。 5. 鍋子裡內放沙拉油加入 3T 番茄醬攪拌加在半水，再加入洋蔥及紅蘿蔔，煮到滾後，在加入 1T 糖，加入 1/4 鹽+1T 白醋，放入魚及青椒煮一會就即可。 	
胡椒粉	1 T		
米酒	2T		
香油	1T		
番茄醬	3T		
白醋	1T		
糖	1T		
太白粉	1T		
材料			
A 鱸魚 1 尾 600 公克			
B 青椒半粒			
C 紅蘿蔔 700 公克			
D 洋蔥 1/2 粒			
E 雞蛋 1 粒			
裝飾	照片		
無	<p>我覺得這一道菜讓我很驚訝，因為這鱸魚可以站著，沒有想過這樣可以擺飾成美觀，番茄醬火候要掌握好不然會燒焦會不好吃。</p>		
烹飪時間			
10/13(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	酸菜炒肉絲		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 里肌肉切絲、酸菜切絲、蒜頭切末、蔥切絲、辣椒切絲。 2. 里肌肉切絲加入 1/2 鹽、1T 太白粉、1T 米酒醃漬。 3. 鍋內放油加蒜末、酸菜絲、辣椒絲、木耳炒香，加入 3T 水、放入里肌肉再加入 1T 米酒，加入 1T 糖、1/2 鹽、1T 香油、再加入 1T 醬油拌至炒香即可。 	
胡椒粉	1/2 T		
米酒	2T		
糖	1/2T		
水	3T		
醬油	1T		
材料			
A 大里肌肉 90 公克 B 菜心粒 C 薑 10 公克 D 辣椒 1 條 E 蔥 1 支 F 蒜頭 5 粒			
裝飾	照片		
無	這次酸菜炒肉絲，酸菜吃起來有點酸酸鹹鹹的，不過炒好，吃起來滿好吃的。		
烹飪時間			
11/3(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			


指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	炸菜炒肉絲		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2T	1. 里肌肉切絲、紅辣椒切絲；蔥切絲。 2. 里肌肉加入 1/2T 鹽、1T 香油、1/2T 胡椒粉' 1T 太白粉醃漬，鍋子內裝油並過油。 3. 鍋內加 1T 香油、加入薑、辣椒絲拌炒，炒至有香味再加入榨菜、半杯水、1/2T 鹽、1/4 胡椒粉、1T 米酒、1T 糖，拌勻再加入蔥絲、肉絲拌均勻即可。	
胡椒粉	1/2 T、		
米酒	1/4T		
太白粉	2T		
糖	1T		
水	1T		
香油	半杯		
白醋	1T		
材料	2T		
A 大里肌肉 120 公克 B 榨菜 1 粒 C 紅辣椒 1 條 D 蔥 20 公克 E 薑 2 支			
裝飾	照片		
無	在自家有自作榨菜，也有乾炒，利用榨菜煮成湯，經過上這一門課又學到不同的煮法，肉絲的部分要過油時候不可以過度太高。		
烹飪時間			
10/27(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			


指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	黑胡椒豬柳		
調味料	份量	作法	
鹽 黑胡椒 醬油 糖 水 米酒 香油 太白粉	1/4 T 1/2 T 1T 1T 半杯 2T 1T 1T	1. 里肌肉加入 1/2T 鹽、香油 1T、太白粉 1T、2T 米酒、1T 黑胡椒抓一抓醃漬。 2. 冷油泡里肌肉，並過油。 3. 西芹、紅蘿蔔切條並川燙，並泡冷水。 4. 鍋子裡內放油 1T，再加入洋蔥+1/4 蒜頭+里肌肉拌炒，再加入半杯水，加入 1T 醬油、1T 糖、1/4T 鹽、1/2T 黑胡椒、西芹根紅蘿蔔、1T 辣醬油拌炒即可	
材料			
A 大里肌肉 140 公克 B 洋蔥 20 公克 C 紅蘿蔔 70 公克 D 西芹 1 支			
裝飾	照片		
無	黑胡椒豬柳這一道菜看起來普遍，吃起來口感西芹比較脆，紅蘿蔔吃起來有點紅蘿蔔的味道在裡頭，西芹甜味也在裏頭，所以吃起來有點甜甜的，肉質也很 Q 也有彈性也不會太硬，烹調很剛好。		
烹飪時間			
10/13(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			





指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	乾扁四季豆		
調味料	份量	作法	
鹽	1/4 T	1. 四季豆切段，要川燙而備用。 2. 冬菜切末、蝦米切末、蔥切蔥花、薑切末、蒜頭切末、絞肉剁碎。 3. 鍋子裡內放香油 2T，再加入蝦米、加入絞肉再加入冬菜並拌炒再加入蒜末、醬油 1T+米酒 2T+ 水 1T+鹽 1/4T+糖 1T+蔥花+胡椒粉 1/2T+白醋 1T 炒至乾為止。	
胡椒粉	1/2 T		
醬	1T		
油	1T		
糖	1T		
水	2T		
米酒	1T		
白醋	2T		
香油			
材料			
A 四季豆 200 公克			
B 五花絞肉 50 公克			
C 冬菜 10 公克			
D 蝦米 10 公克			
E 蔥 2 支			
F 薑 10 公克			
G 蒜頭 5 粒			
裝飾	照片		
無	乾扁四季豆這一道，我有一次做是用炸的加胡椒鹽就很好吃了，也很簡單，也沒有吃過乾扁的四季豆，這一課程讓我多學了新一道不同四季豆的烹調，也有很新鮮感。		
烹飪時間			
10/6(二)			
器皿			
瓷盤			





指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	香酥花枝絲		
調味料	份量	作法	
鹽 胡椒粉 米酒 香油 太白粉 麵粉	1/2 T 1 T 1T 1T 1/2T 1T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 花枝清洗過，把膜撕掉，對開切絲，再加入 1/2 鹽、1/2T 太白粉、1T 米酒、1T 香油、1T 麵粉增加黏性。 2. 鍋子內放沙拉油炸花枝絲，花枝要炸時候要沾入地瓜粉下去炸。 3. 鍋子裡內放 1T 的香油，再加入蒜頭(碎)，辣椒(碎)，拌炒、加入蔥花炒至乾乾的，加入花枝(絲)、加入 1T 胡椒粉及 1/4T 鹽並拌炒。 	
材料			
A 花枝 1 隻 150 公克 B 蔥 20 公克 C 蒜頭 5 粒 D 辣椒 1 支			
裝飾	照片		
無	製作這一道菜，相當簡單，只是要特別注意是炸花枝絲的控制火候，也不要待超過很久時間不然會燒焦。		
烹飪時間			
10/13(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
香酥是要掛粉			


指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	香酥杏飽菇		
調味料	份量	作法	
鹽	1/4 T	<ol style="list-style-type: none"> 紅蘿蔔切塊，杏飽菇對切切滾刀塊，蔥、蒜頭、紅辣椒切末。 紅蘿蔔(塊)川燙，紅蘿蔔及杏飽菇加入 1T 麵粉再加入 1T 米酒、1/4 鹽、如果黏性不夠可以再加一點米酒，再加入 3T 太白粉均勻放入油鍋炸至金黃色。 鍋子內放 1T 香油，再加入蒜頭、蔥、紅辣椒，炒至辛香料微香，再加入杏飽菇、1T 胡椒粉、1/4 鹽、1/4T 糖。 	
胡椒粉	1/2 T		
糖	1/4T		
太白粉	3T		
米酒	1T		
材料			
A 杏飽菇 1 支 (大)			
B 紅蘿蔔 70 公克			
C 蔥 2 支.			
D 蒜頭 5 粒			
E 紅辣椒 1 條			
裝飾	照片		
無	<p>這一堂課是上香酥杏飽菇，我第一次炸杏飽菇，因為我在家是炒麻油杏飽菇、或是炒杏飽菇為主，也讓我學到這個新的菜色。</p>		
烹飪時間			
10/27(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	青椒炒肉絲		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2 T	1. 材料(A-E)全部切絲。 2. 里肌肉絲+ 1/2T 鹽、1/2T 胡椒粉、1/2 太白粉、 1/2T 香油醃漬。 3. 青椒絲要川燙過。 4. 裝油並熱油鍋把 B 放入，並且拿濾網過濾油，放置碗裡備用。 5. 鍋子裡內+香油+薑絲+辣椒絲+里肌肉+3T 水+1T 米酒+1/2 胡椒鹽+蔥+青椒絲。	
胡椒	1/2 T		
太白粉	1/2 T		
香油	1T		
水	3T		
米酒	1T		
材料			
A 青椒 1 粒			
B 大里肌肉 100 公克			
C 辣椒 1 條			
D 蔥 2 支			
E 薑 20 公克			
裝飾	照片		
無	這一道菜我在家裡常常煮，只是沒有像這一道菜這麼整齊有規率，在家的話我青椒是切大塊的而且是不規則的也沒有拘束，也有加紅蘿蔔不但可以增加它的甜度，及香度，只是沒有加辣椒因為我家裡有很小的妹妹所以沒有特別加辣椒，我覺得加辣椒也是一種選擇，也滿好吃的，不過要適度加入辣椒也是會傷害到胃。		
烹飪時間			
10/6 星期二			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	三色淋蛋餃		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2T	1. 乾木耳切絲、桶筍切絲、紅蘿蔔切絲，蔥切絲，薑切絲。 2. 絞肉加鹽巴去腥。 3. 蝦米加肉加蒜末在加 1/2 鹽，1/2 胡椒粉，攪勻在加 1T 太白粉。 4. 蛋皮:鍋子加油用紙巾把鍋子內畫圈圈好了之後放 2 匙蛋液下去，手拿起握把開始慢慢繞，小火煎，外皮上色即可。 5. 肉餡:肉分成 6 個，放入蛋皮，塗麵糊(2T 麵粉+4T 水)，對折，把外皮修剪。 6. 勾芡:加入香油、蒜、蔥絲、薑、一杯水、紅蘿蔔絲、+加入 1/2 鹽、1T 醬油最後再加入太白粉加水，淋上蛋餃。	
胡椒粉	1/2 T		
米酒	2T		
糖	1/2T		
水	4T		
醬油	1T		
太白粉	1T		
麵粉	2T		
材料			
A 乾木耳 8 公克			
B 蝦米 2 公克			
C 絞肉 75 公克			
D 桶筍 30 公克			
E 紅蘿蔔 20 克			
F 蔥 2 支			
G 薑 15 公克			
H 雞蛋 3 粒			
裝飾	照片		
無	這次是做三絲淋蛋餃，第一次製作蛋餃，覺得蛋皮的火候不能太大，要用小火來煎也不會容易燒焦，油也不要加太多也不要加太少加至剛剛好就可以了以免沾鍋無法取蛋皮。		
烹飪時間			
11/3(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
蛋皮不能用大火煎			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	三色豆腐羹		
調味料	份量	作法	
鹽	1T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆腐去盒子、切指甲片，香菇去頭尾、去蒂頭切指甲片狀。 2. 桶筍先切片再切長條狀再切指甲片，紅蘿蔔切指甲片，蔥切蔥花。 3. 羹盤裝 8 分滿的水倒入鍋中，紅蘿蔔、桶筍、蒜末、香菇加入 1T 鹽、再加入 1T 糖、1T 雞粉加上太白粉水來做勾芡，加入 1T 米酒、最後加入蛋白用濾網進鍋中、再加豆腐及 1T 香油。 	
胡椒粉	1/2 T、		
米酒	1/4T		
太白粉	1T		
糖	1T		
水	1T		
香油	1T		
雞粉	1/2T		
材料	<p>A 盒裝豆腐半盒</p> <p>B 乾香菇(大)一朵</p> <p>C 桶筍 4 公克</p> <p>D 蔥 2 支</p> <p>E 蛋白 2 粒</p>		
裝飾	照片		
無	<p>豆腐羹的作法我個人覺得還好，只是要特別注意是太白粉水不要用太多很容易會更稠，導致會不美觀也會不及格所以要掌握好。</p>		
烹飪時間			
10/27(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	燜燒辣味茄條		
調味料	份量	作法	
鹽	1/4 T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 茄子去頭尾然後剖半對切，1/4 再切長條狀，絞肉+1/4 鹽醃漬，蔥切蔥花、薑跟蒜頭要切末。 2. 油鍋炸茄子，過濾油，備用。 3. 鍋子裡內放油，加入絞肉並炒香，加入薑跟蒜頭做攪拌的動作，再加入一杯水，1T 醬油、1T 糖、1/4 鹽，' 1/4 胡椒粉、1T 辣豆瓣醬，最後加入茄子，在加入 1T 米酒，加入 1T 黑醋，太白粉加水勾芡。 	
胡椒粉	1/4 T		
米酒	1T		
黑醋	1T		
糖水	1T		
醬油	1 杯		
辣豆瓣醬	1T		
材料			
A 茄子 2 條 B 絞肉 50 公克 C 蔥 3 支 D 蒜頭 5 粒 E 薑 10 公克			
裝飾	照片		
無	我本身自己喜歡吃茄子，在家裡也有自己下廚過，只是煮的是家常便菜簡單的茄子，透過這一門課，讓我學新的不一樣的作法及配方，不但可以嘗新鮮的不同的菜色，甚至也可以下廚給家人嚐鮮。		
烹飪時間			
10/13(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			

指導老師	胡永輝	製作人	周孟稜
菜餚名稱	炒三色肉丁		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2T	<ol style="list-style-type: none"> 蒜頭切末，辣椒對切切丁，青椒切丁，紅蘿蔔切丁，豆干切丁(0.8~1CM)，里肌肉切丁要用 1/2 鹽，1/2 胡椒粉+1T 太白粉+1T 香油。 青椒丁、紅蘿蔔丁川燙，泡冷水備用。 肉丁要放入油鍋，豆干也要過油到表面微乾。 鍋內放油，加 1T 蒜頭，加入里肌肉丁，紅蘿蔔丁，加入半杯水，1/2 鹽，2T 米酒，稍微拌炒，再加入 1T 糖，1T 醬油，1/4 胡椒粉，再加入辣椒跟豆干，炒至乾乾的，最後再加 1T 香油。 	
胡椒粉	1/2 T		
米酒	2T		
醬油	1T		
糖水	1T		
香油	半杯		
材料	1T		
A 里肌肉 140 公克	<ol style="list-style-type: none"> 鍋內放油，加 1T 蒜頭，加入里肌肉丁，紅蘿蔔丁，加入半杯水，1/2 鹽，2T 米酒，稍微拌炒，再加入 1T 糖，1T 醬油，1/4 胡椒粉，再加入辣椒跟豆干，炒至乾乾的，最後再加 1T 香油。 		
B 五香大豆干 1/2 塊			
C 青椒半粒			
D 紅蘿蔔 40 公克			
E 辣椒一條 F 蒜頭 5 粒			
裝飾	照片		
無	<p>這一道相當簡單，只要記得三色含有怎麼，全部切丁蒜頭切末，這一道菜對剛開始學習的人們來說是最簡單了!</p> 		
烹飪時間			
10/20(二)			
器皿			
瓷盤			
注意事項			
無			