

快活人生，美味相伴。
HAPPY LIFE, NICE FOOD.



中餐报告

食

谱

指导老师：胡永辉
制作人：肖俊坪
2015/11/8

目录

目录.....	1
1 豆乳鸡.....	3
2 海带蛋衣汤.....	4
3 鮭魚炒飯.....	5
4 鼓椒炒魚乾.....	6
5 南瓜米粉.....	7
6 三絲淋蒸蛋.....	8
7 茄汁燴魚片.....	9
8 玉米濃湯.....	10
9 桂花炒翅.....	11
10 海產粥.....	12
11 蚵仔煎.....	13
12 魚丸湯.....	14

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	1 豆乳鸡		
調味料	份量	作法	
(1)紅豆腐乳 2 塊、醬油、蒜泥、糖、五香粉、玉桂粉 (2)椒鹽粉	糖一小 t，胡椒粉二分之一 t，玉桂四分之一 t，五香粉一大 t	腌好的鸡加入豆乳两块抓，再加两指一大 t 抓，地瓜粉面粉各两大 t，两者混合，抓匀，再加两的 t 地瓜粉，压实，	
材料		油加热一百度左右，转小火加鸡，水泡大小和大小火成正比，鸡肉熟，起锅，	
主料:雞胸肉 600 公克 副料:地瓜粉(粗粒)200 公克、九層塔 15 公克	主料:雞胸肉 600 公克 副料:地瓜粉(粗粒)200 公克、九層塔 15 公克	少许油，爆蒜葱，炒到干，加到鸡中，加胡椒盐一大 t 也可，搅拌，装盘。	
裝飾	照片		
	心得体会		
烹飪時間	通过这一道菜，我知道鸡块的整体水分不能太高，所以要用面粉吸干才能放入油锅这样才不会溅起油。		
油炸五到十分钟			
器皿			
锅、盘子			
注意事項			
小心油溅到，鸡块要从油锅周围缓慢放下			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	2 海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法	
鹽、冰糖、香油	鹽一小 t、冰糖二分之一小 t、香油一小 t	小魚干過油，柴魚湯過濾，待湯滾，海帶去水加入魚湯，加鹽適量，米酒一大 t，兩個雞蛋通過漏勺加入	
材料			
主料：海帶芽 50 公克、雞蛋 2 粒 副料：小魚乾 50 公克、柴魚 50 公克、豆腐半盒	主料：海帶芽 50 公克、雞蛋 2 粒 副料：小魚乾 50 公克、柴魚 50 公克、豆腐半盒		
裝飾	照片		
	心得體會		
烹飪時間	在做這道時要掌握好火候，不能太急要溫火慢煮，味道才會更好。		
十分鐘			
器皿			
鍋、盆			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	3 鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽、醬油、胡椒粉、香油	鹽二分之一 t、 醬油一大 t、胡 椒粉、香油一大 t	放油，放鮭魚，葱放一些，二分之一 t 小替盐与胡椒粉 酱油米酒一大 t。拌匀 放饭进去 再放一大 t 替香油 炒的比 较干不要连在一起就可以了。	
材料			
主料:白米 500 公 克 副料:鮭魚 200 公 克、蔥 2 支、蒜頭 6 粒、雞蛋 2 粒	主料:白米 500 公克 副料:鮭魚 200 公克、蔥 2 支、 蒜頭 6 粒、雞蛋 2 粒		
裝飾	照片		
	心得体会		
烹飪時間	通过这道菜我知道炒饭的时候不能让米饭黏在一块要粒粒 晶莹。		
炒五分钟			
器皿			
锅、盘			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	4 鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油、糖、香油、 胡椒粉、酒		魚干泡水， 豆干斜切 辣椒切絲 豆豉泡水切碎 加一大 t 的香油，加豆豉，蒜頭，辣椒，魚干，水 120cc，醬油一大 t，糖一小 t，豆干，胡椒粉二分之一小 t，米酒一大 t，一小 t 醋	
材料		豆干加入一大 t 面粉，抓勻，油溫 120 左右入鍋，撈起，魚干過油，撈起，	
主料:小魚乾 100 公克 副料:五香豆乾 3 片、紅辣椒 1 支、豆豉 20 公克、青椒半粒、蒜頭 3 粒	主料:米粉(乾)150 公克 副料:南瓜 150 公克、香菇 2 朵、芹菜 1 支、銀芽 30 公克、豬肉絲 30 公克		
裝飾	照片		
	心得体会		
烹飪時間			
器皿			
鍋、盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	5 南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
鹽、糖、胡椒粉、香油	鹽、糖、胡椒粉、香油	去南瓜皮，切絲 芹菜切段，豆芽去根，豬肉切絲，香菇去蒂切絲， 水 600cc，放入南瓜，煮至熟透， 豬肉絲加胡椒粉二分之一小 t，太白粉，香油一大 t，米酒，入油爆熟，起鍋濾油，香菇瀝水過油，撈起濾油， 加入南瓜，肉一半，香菇一半，芹菜，豆芽，胡蘿卜一半，一小 t 鹽，二分之一小 t 胡椒粉，米酒一大 t，香油三大 t，提味粉二分之一小 t，加入米粉，翻炒，炒到干，	
材料			
主料:米粉(乾)150 公克 副料:南瓜 150 公克、香菇 2 朵、芹菜 1 支、銀芽 30 公克、豬肉絲 30 公克	主料:米粉(乾)150 公克 副料:南瓜 150 公克、香菇 2 朵、芹菜 1 支、銀芽 30 公克、豬肉絲 30 公克		
裝飾	照片		
	心得體會		
烹飪時間	米粉炒的時候不能炒太久不能炒的太熟，不然就不好吃了		
五到十分鐘			
器皿			
鍋、盆			
注意事項	南瓜絲要切的細些，這樣才能與米粉完全融合。		

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	6 三絲淋蒸蛋		
調味料	份量	作法	
材料:雞蛋 4 粒、大里肌肉 50 公克、乾香菇(大)1 朵、桶筍 40 公克、辣椒 1 條、蔥 2 支、薑 20 公克	材料:雞蛋 4 粒、大里肌肉 50 公克、乾香菇(大)1 朵、桶筍 40 公克、辣椒 1 條、蔥 2 支、薑 20 公克	筍切絲，姜切絲，部分蔥切絲，部分切段 米粉泡水， 四顆蛋打勻 加 360cc 水，加二分之一小 t 鹽，水燒滾，沖入蛋中拌勻，去泡，保鮮膜蓋住，水燒滾，入蒸籠，大火六分鐘，480cc 水，醬油一小 t，糖一小 t，鹽二分之一小 t，米酒一大 t，黑醋一大 t，加入肉絲，香菇，胡蘿蔔，少許辣椒，筍，姜，太白粉 1:1 水勾芡，蔥絲，少許香油，淋蛋。	
材料			
裝飾	照片		
	心得體會		
烹飪時間	在做這道菜的時候要提前打好蛋，這樣才來的急。		
五到十分鐘			
器皿			
鍋、盆			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	7 茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
(1) 番茄醬、太白粉、糖、沙拉油、白醋、鹽 (2) 醃料：鹽、太白粉、沙拉油、胡椒粉	(1) 番茄醬、太白粉、糖、沙拉油、白醋、鹽 (2) 醃料：鹽、太白粉、沙拉油、胡椒粉	青椒斜切成塊、木耳切塊、蒜兩顆切片魚去鱗处理好加二分之一小 t 鹽，二分之一小 t 胡椒，米酒二大 t，低筋面粉，一大 t 面粉，一大 t 地瓜粉，魚裹粉油溫 120 左右，魚頭，魚尾，魚肉分開下鍋	
材料		香油兩大 t，番茄醬三大 t，水一杯 240，醬油一小 t，糖二十克，白醋一大 t，洋蔥木耳蒜片胡蘿蔔都加，放入炸好的魚片，輕輕翻炒，加入青椒，關火，裝盤。	
主料：鱸魚 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	主料：鱸魚 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		
	心得體會		
烹飪時間	在做這道菜的時候魚頭和魚尾要小心炸，因為魚頭和魚尾式這道菜的裝飾品。		
器皿			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	8 玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
糖、雞粉、鹽、黑胡椒、麵粉	糖一大 t、雞粉二分之一小 t、鹽一小 t、黑胡椒二分之一小 t、麵粉三大 t。	胡萝卜切粒，火腿切粒，洋葱切粒、葱切粒、蒜切碎 水，肉过油入水，玉米粒洋葱胡萝卜玉米酱放入，煮滚去泡，一小 t 盐，一大 t 糖，胡椒粉二分之一小 t，水一大 t，再加二分之一小 t，二分之一小 t 提味粉， 两大 t 香油，加蒜翻炒，面粉三大 t，加入汤中，搅拌，加葱	
材料			
主料:玉米醬 1 罐、玉米粒罐頭 1 罐 副料: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	主料:玉米醬 1 罐、玉米粒罐頭 1 罐 副料: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		
	心得体会		
烹飪時間	做这道菜的时候要不断的搅拌，这样汤才会浓，才能符合浓汤。		
五到十分钟			
器皿			
锅、盘			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	9 桂花炒翅		
調味料	份量	作法	
太白粉、醬油膏、鹽、糖、酒、白胡椒粉	太白粉、醬油膏、鹽二分之一小 t、糖、酒一大 t、白胡椒粉	木耳切絲，洋蔥切絲，胡蘿卜切絲，火腿切絲，青椒切絲，蒜頭切末，香油三大 t，蒜爆香，加入洋蔥，一杯水，加入木耳，胡蘿卜，蔥，二分之一小 t 鹽，糖一小 t，胡椒粉二分之一小 t，提味粉二分之一小 t，醬油一小 t，米酒一大 t，加入翅，火腿，最後加入青椒，一大 t 香油，加入蛋，翻炒出桂花的感觉。	
材料			
主料:素粉翅 300 公克 配料:洋蔥 200 公克、雞蛋 6 粒、青椒 100 公克、黑木耳 100 公克、紅蘿蔔 60 公克、火腿片 100 公克	主料:素粉翅 300 公克 配料:洋蔥 200 公克、雞蛋 6 粒、青椒 100 公克、黑木耳 100 公克、紅蘿蔔 60 公克、火腿片 100 公克		
裝飾	照片		
	心得体会		
烹飪時間	炒这道菜的时候要其他的素材都切成丝，这样才能与鱼翅搭配起来。		
器皿			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	10海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉、胡椒粉、豬油、鹽、酒	雞粉、胡椒粉、豬油、鹽、酒	鸡脖鱼尾熬汤，加芹菜叶，芹菜切粒，香菇去蒂切条，虾去头尾去内脏，鱿鱼洗干净花刀切好，猪肉切片二分之一小 t 盐腌制，葱切成葱花，米泡水，汤四勺，二分之一小 t 盐，香油两大 t，加入猪肉炒一炒，香菇加入，汤七勺，盐一小 t，提味粉二分之一小 t，米酒两 t，胡椒粉兑水加入，加入粥，调味，加适量蒜和胡萝卜，加入花枝，加入芹菜葱，油葱酥三大 t，香油加一点，	
材料			
主料:白米 8 兩 副料:豬肉 4 兩、蝦子 5 隻、花枝 2 隻、蚶 3 兩、香菇 5 朵、芹菜 3 支、蔥 2 支、魚骨 6 兩、雞脖子 3 支	主料:白米 8 兩 副料:豬肉 4 兩、蝦子 5 隻、花枝 2 隻、蚶 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		
	心得体会 在做这道菜的时候要不停的搅拌，这样才能使粥的味道更深入。		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	11 蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
. 粉漿料:地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克、鹽 3/4t. 調味料:海山醬 3T、番茄醬 2T、砂糖 3T、冷水 400 公克. 芎芑料:地瓜粉 3T 冷水 3T	. 粉漿料:地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克、鹽 3/4t. 調味料:海山醬 3T、番茄醬 2T、砂糖 3T、冷水 400 公克. 芎芑料:地瓜粉 3T、冷水 3T	豆芽去根洗淨 小白菜切段 叶子部分直切后切段 xx 用太白粉洗 晾干 鸡蛋洗 太白粉, 100 地瓜粉 200g 盐 1 小 t 水 600。葱切粒芹菜切粒 两大题香油三大题海山酱 番茄酱 酱油糕两大题翻炒一下放两杯水盐四分之一小 t 糖两大 t 一比一太白粉水勾	
材料			
主料:蚵仔 300 公克 副料:小白菜 150 公克、雞蛋 6 粒、豆芽菜 150 公克	主料:蚵仔 300 公克 副料:小白菜 150 公克、雞蛋 6 粒、豆芽菜 150 公克		
裝飾	照片		
	心得体会		
烹飪時間	煎这道菜的时候要掌握好火候，才能做得好吃。		
器皿			
注意事項			
蚵仔要用钛白粉洗			

指導老師	胡永輝	製作人	肖俊坪
菜餚名稱	<h1>12魚丸湯</h1>		
調味料	份量	作法	
胡椒粉、鹽、酒、香油	胡椒粉二分之一小 t、鹽、酒一小 t、香油一大 t	魚漿花枝漿放一起四分之一小 t 盐 攪拌 二分之一小 t 胡椒粉 2t 米酒 糖一小 t 香油一大 t 太白粉一大 t 面粉一大 t 拌勻敲打几下 放两大 t 葱 攪拌 弄成球 放入水中。煮熟后放入冰块中。 再煮 调味一小 t 盐二分之一鸡粉 米酒两大 t 二分之一小体胡椒粉 香油一小 t 一点芹菜和葱 油葱酥两大 t	
材料			
主料:虱目魚漿 8 兩、花枝漿 3 兩 副料:芹菜 2 支、蔥 1 支	主料:虱目魚漿 8 兩、花枝漿 3 兩 副料:芹菜 2 支、蔥 1 支		
裝飾	照片		
	心得体会		
烹飪時間	在做鱼丸的时候要掌握好力道，适当的方式鱼丸才会够园。		
十分钟			
器皿			
锅、盘			
注意事項			
虱目魚漿和花枝漿要充分柔拌			