




指導老師：胡永輝

姓名：金佳晨

學號：0A40F229

目錄


豆雞雞.....	3
海帶蛋衣湯.....	4
鮭魚炒飯.....	5
醃黃瓜.....	6
鼓椒炒魚乾.....	7
南瓜米粉.....	8
茄汁燴魚片.....	9
玉米濃湯.....	10
桂花炒翅.....	11
海產粥.....	12
蚵仔煎.....	13
魚丸湯.....	14
三絲淋蒸蛋.....	15


指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名	豆乳雞		
調味料	份量	作法	
鹽 胡椒粉 糖 米酒 五香粉 肉桂粉 醬油膏 蒜泥 全蛋 太白粉	1/2T 1/2T 1 小T 1 大T 1/4T 1/2T 1 大T 少許 一顆 1 大 T	<p>1、雞胸肉剁成塊狀，加1/2T 鹽，加1/2T 胡椒粉，糖1 小T 米酒1 大T，五香粉1/4T，肉桂粉1/2T，醬油膏1 大T，少許蒜泥，全蛋一顆，太白粉1 大T。</p> <p>2、空鍋中加油，燒熱，以備炸雞塊。</p> <p>3、雞塊中加豆腐乳</p> <p>4、空盆加地瓜粉、麵粉各兩大T，使雞塊沾滿粉。</p> <p>5、雞塊放油鍋炸，直至金黃色。</p> <p>6、出盤，以九層塔點綴即可。</p>	
材料		照片	
雞胸肉 地瓜粉(粗粒) 九層塔 豆腐乳 地瓜粉 麵粉	600g 200g 15g 1 罐 2 勺 2 勺		
		器皿	圓盤
		烹飪時間	30 分鐘
		注意事項	炸到金黃色
裝飾	照片		


指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		海帶蛋衣湯	
調味料	份量	作法	
鹽 調味粉 香油 米酒	1 小T 1 小T 少許 1 大T	1、鍋中加半鍋水，燒開，柴魚倒入； 2、豆腐切塊，魚乾放油鍋便幹； 3、將湯鍋中的湯倒入鍋中，放魚乾； 4、篩一下海帶，水滾放入海帶，鹽1 小T，調味 粉1 小T，雞蛋打入，米酒1 大T，加少許香油，最後放入豆腐，出鍋即可。	
材料		照片	
海帶芽 雞蛋 小魚乾 柴魚 豆腐	50g 2 粒 50g 50g 半盒		
裝飾	照片		
器皿	大碗盅	注意事項	
烹飪時間	30 分鐘	魚幹不要炸太老，不然放進湯裏有糊味。	


指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		鮭魚炒飯	
調味料	份量	作法	
鹽 醬油 胡椒粉 香油	少許	<p>1、鮭魚身一片，正反面塗小T 鹽，放蒸鍋中蒸8 分鐘，之後拿出拌碎</p> <p>2、白米泡水成乳白色，放蒸鍋蒸20 分鐘。</p> <p>3、空鍋加油（2 大T）+蒜末+蛋（打碎）炒開+魷魚粒+蔥粒小T 鹽小T 胡椒粉+醬油1 大T+米酒1 大T,拌勻，加蒸好的飯+1 大香油，大火翻炒，即可。</p>	
材料		照片	
白米 鮭魚 蔥 蒜頭 雞蛋	500 公克 200 公克 2 支 6 粒 2 粒		
器皿	圓盤	注意事項	
裝飾	照片	最後翻	
烹飪時間	30 分鐘	炒的時候要大火快速，否則容易糊鍋。	


指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		醃黃瓜	
調味料	份量	作法	
蔥 冰水 豆腐 糖 醬油 鹽 泰式辣醬 香油	一根 半碗 1 大T 2 大T 1 大T 1/2T 2 大滴 3-4 滴	1、將黃瓜去頭對切，去籽切斷。 2、將辣椒切片 3、將蔥切蔥花，蒜切成蒜末 4、將黃瓜放入鍋中涮5 秒，撈起放入冰水中進 行冰鎮。 5、往鍋中加入3-4 大滴香油，放入辣椒進行爆 炒，放入1 大T 辣豆腐，加入少許蒜末，再放入 2 大T 糖，1 大T 醬油。 6、待醬汁成型出鍋後，加入1/2 小T 鹽，將之澆 在冰鎮好的黃瓜之上，再加入 2 大滴泰 式辣醬。	
裝飾	照片	注意事項	
烹飪時間	30 分鐘	醬汁的調製易焦糊，調好後應當立即出鍋，不易長時間放置。	
器皿	圓盤		
照片			


指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		鼓椒炒魚乾	
調味料	份量	作法	
醬油 糖 香油 胡椒粉 米酒	少許	<p>1、魚乾切絲，青椒切絲，蒜剁碎，紅辣椒切絲</p> <p>2、豆豉用水泡</p> <p>3、豆乾放進盆中，加1 大T 麵粉，放入油鍋，油溫約120 度放過中炸，約一分鐘撈出，再將魚乾放進去，炸大約2 分鐘撈出。</p> <p>4、空過加1 大T 香油，豆豉放進去，蒜放進去，魚乾放進去，紅辣椒放進，加120cc 水，醬油1 大T，糖1 小T，胡椒粉1/2 小T。米酒1 大T，稍微煸炒，放蔥段，豆乾，炒，快好時，加1T 黑醋，稍微煸炒半分鐘即可。</p>	
材料		照片	
小魚乾 五香豆豉 紅辣椒 豆鼓 青椒 蒜頭	100g 3 片 1 支 20g 半粒 3 顆		
裝飾	照片	烹飪時間	8 分鐘
器皿	圓盤	注意事項	豆乾加入油鍋目的為了不黏在一起，加入油鍋時要靠邊放。魚乾放油鍋時要小火。

指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		南瓜米粉	
調味料	份量	作法	
鹽 胡椒粉 糖 香油	少許	<p>1、米粉泡水，南瓜皮消掉切絲，芹菜切段，豆 芽去跟，豬肉切絲，香菇切絲；</p> <p>2、鍋中放600cc 水，放南瓜絲，煮透；</p> <p>3、豬肉絲加1/2 小T 鹽，太白粉1 小T，香油1 大T，米酒1 大T，胡椒粉1/2 小T；醃製；</p> <p>4、鍋中放兩勺油，將豬肉絲放進，半 分鐘即可 撈出，將香菇絲瀝幹放進油鍋，半分鐘 後撈出；</p> <p>5、鍋中加少許油，放豬肉，胡蘿蔔， 香菇，芹 菜，豆芽，在加1 小T 鹽，1/2 小T 胡 椒粉，米 酒1 大T，香油3 大T，提味粉1/2 小T， 放米粉， 翻炒，約兩分鐘後出鍋即可。</p>	
裝飾	照片	照片	
			
烹飪時間	10 分鐘	注意事項	在最後炒 的過程中 要開大火。
器皿	圓盤		

指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		茄汁燴魚片	
調味料	份量	作法	
番茄醬。糖、香油、 白醋、鹽、麵粉、 低粉、太白粉 醃料：鹽、香油、 胡椒粉	適量	<p>步驟一：處理鱸魚，去鱗後，開膛，去魚鰓，魚頭斜切掉，中間剪開，使其可立起，魚尾也斜切下，將中間魚骨切掉，以使其站立。</p> <p>步驟二：將胡蘿蔔切粒，青椒斜切（去內膜），黑木耳斜切，洋蔥切條，蒜頭切片。</p> <p>步驟三：將胡蘿蔔燙開水，過開水後沖冷水。</p> <p>步驟四：</p> <p>① 魚身去刺後，去皮，斜切片。② 分別加入T 鹽醃魚片，和魚頭尾③ 將魚頭尾中再加入T胡椒粉，2 大T 米酒，1 大T 低筋麵粉拌好後，再撈出，再將魚片放入均勻。④重新拿一盆子，加1 大T 地瓜粉，分別將魚頭尾和魚片裹乾粉衣。</p> <p>步驟五：放油在鍋中，燒至約120℃，炸魚尾魚頭（記得炸的過程中用漏網，將魚頭尾放在漏網</p> <p>上炸，以保持形狀），約幾分鐘後，撈出，放鹽，隨機放魚片炸變色後撈出。</p> <p>步驟六：鍋中放2 大T 香油，加香菇3 大T，至使其融合，顏色變亮紅色後，再加入一杯240℃的水，加醬油1 小T，糖1 大T，白醋1 大T，放洋蔥，木耳，蒜片，胡蘿蔔，稍煮一下，放魚片（小心魚片撕掉）放青椒，關火，裝盤。</p>	
裝飾	照片	照片	
烹飪時間	30 分鐘		
器皿	橢圓盤		


注意事項		魚片要炸成金黃色，這樣出鍋時的口感更好。	
指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		玉米濃湯	
調味料	份量	作法	
糖，麵粉，黑胡椒，	適量	<p>步驟一：</p> <p>① 將肉餡過油後，攔置（洋蔥，胡蘿蔔，洋火腿切粒，蒜切末。）</p> <p>② 炒鍋中放一碗水，加炸過後的肉，玉米粒放入，（洋蔥，胡蘿蔔，薑切粒）加入玉米醬，熬滾後，即可，將泡泡除去。</p> <p>③ 加2 小T 鹽，1 大T 糖，（胡椒粉小T, 1 大T 水拌勻）加入，加小T 調粉。</p> <p>步驟二：鍋中加2 大T 香油，放蒜泥，放麵粉三勺，稍微炒下。</p> <p>步驟三：適量將麵糊放玉米湯裏。大約煮幾分鐘，放蛋液，蔥花，火腿，即可。</p>	
材料		照片	
主料：玉米醬 玉米粒（可用玉米粒罐頭） 輔料：洋火腿 豬絞肉 蔥 蒜頭 雞蛋	1 罐 1 罐 60 公克 80 公克 2 根 30 公克 1 枚		
裝飾	照片	烹飪時間	30 分鐘
器皿	圓盤	注意事項	麵糊的濃度要適度，太濃或太稀都會影響口味。


指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		桂花炒翅	
調味料	份量	作法	
鹽 白胡椒粉 糖 米酒 醬油膏 太白粉	少許	<p>1、黑木耳切絲，洋蔥、胡蘿蔔、火腿、青椒切絲；蒜切末，蔥切蔥花；</p> <p>2、空鍋中3 大T 油，蒜頭爆香，洋蔥加入，加240cc 水，加木耳，胡蘿蔔，蔥花加入。</p> <p>3、調味加入1/2 小T 鹽，糖1 小T，胡椒粉1/2小T，雞粉1/2 小T，醬油1 小T，米酒1 大T。</p> <p>4、加粉絲，火腿煸炒，快好時加青椒；</p> <p>5、雞蛋打在碗裡加香油1T，混合導進鍋中，出鍋即可。</p>	
材料		照片	
素粉翅 洋蔥 雞蛋 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 火腿	300g 200g 6 粒 100g 100g 60g 100g		
裝飾	照片	烹飪時間	10 分鐘
器皿	圓盤	注意事項	粉絲在炒之前需要泡久一點，在抄的時候才會更入味。

指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		海產粥	
調味料	份量	作法	
雞粉（提味粉）， 胡椒粉，鹽，酒	適量	<p>步驟一：</p> <p>① 雞脖子，魚骨加水熬湯，20 分鐘，芹菜葉放高湯熬</p> <p>② 香菇去蒂切段狀，蝦去須去頭去尾及刺的地方</p> <p>③ 芹菜杆切粒，米放水中泡至乳白色</p> <p>④ 魷魚（花枝）剝皮，剪開，光面的部分，背部斜切（0.3 公分）交叉切，頭部切段。（清洗時記得清；理墨水）</p> <p>⑤ 豬肉切片醃制。</p> <p>① 熱好的湯加4 勺，米加鍋中，熱至水幹。</p> <p>步驟二：</p> <p>① 炒鍋中加香油2 大T，加豬肉煸炒，加香菇煸炒，加入熬制好的高湯7 勺</p> <p>② 加調料，鹽1 小T，提味粉小T，米酒兩大T，胡椒粉小T,(胡椒粉+水拌勻加入)</p> <p>③ 把米放鍋中，加胡蘿蔔切絲+蒜泥1T</p> <p>④ 加魷魚加蝦加蔥+芹菜粒</p> <p>⑤ 加油蔥酥3 大T</p> <p>⑥ 加香油 1 小 T，關火。</p>	
材料		照片	
主料：白米 副料：豬肉 蝦 花枝 香菇 芹菜 蔥 （目魚）魚骨 雞脖子 胡蘿蔔 火腿（切粒）	8 兩 4 兩 10 只 2 雙 5 朵 3 支 2 支 6 兩 3 支 半根		
裝飾	照片	烹飪時間	40 分鐘
器皿	湯盆	注意事項	將白蜜泡成乳白色在放高湯中吸取高湯精

			華, 要使其充分吸收。
--	--	--	-------------

指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		蚵仔煎	
調味料	份量	作法	
海山醬3T, 番茄醬 2T, 砂糖3T, 冷水 400 公克, 鹽 ⁴³ T	適量	<p>步驟: 粉漿: 太白粉100 克+地瓜粉200 克調好+600CC 水+1 小T 鹽混合 煮醬汁: 2 大T 香油加鍋中+海參醬3大T+番茄醬2 大T 翻炒, 加香油3 大T, 翻炒+水480CC, 翻滾後加2 大T 糖+(太白粉+水(C料) 勾芡, 倒出) 空鍋: 加2 大T 油(倒出)潤鍋, 加鵝蛋(蚵仔) +豆芽+小白菜+蔥+靠邊加粉漿+蛋直接打入。 (過程中不翻, 直接晃鍋即可) 不粘鍋後, 反身, 在靠邊加粉漿, 適當邊上加油。金黃色即可出鍋。</p>	
材料		照片	
主料: 蚵仔 副料: 小白菜 雞蛋 豆芽菜 佐料: 地瓜粉 太白粉 水 勾芡料: 地瓜粉 冷水	300 公克 150 公克 6 粒 150 公克 200 公克 100 公克 600 公克、 3T 3T		
裝飾	照片	烹飪時間	30 分鐘
器皿	圓盤	注意事項	過程中不易用鏟子翻, 一面煎好後需要顛鍋, 否則容易粘在一起。

指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		魚丸湯	
調味料	份量	作法	
胡椒粉、鹽、酒、香油	適量	<p>1 蔥、芹菜切料</p> <p>2 花枝醬剁碎+虱目魚漿拌勻+ 41 小T 鹽+ 21 胡椒粉+2 大T 米酒+1 小T 糖+1 大香油+太白粉1 大T+麵粉1 大T+2 大T 蔥拌勻。後摔打使其有彈性。</p> <p>3 空鍋中加水燒開。用手擠剛剛調好的醬或團，用勺子kuai 出，放鍋中煮好後放冰塊。</p> <p>4 空鍋加1 大碗鹽水，把魚丸從冰塊中撈出，放鍋中加1 小T 鹽+提味粉₂</p> <p>1 小T+2 大T 米酒+ 21 小T 胡椒粉+1 小T 香油+芹菜粒+蔥粒+油蔥酥2 大T</p> <p>5 水開後即可</p>	
裝飾	照片	照片	
烹飪時間	30 分鐘		
器皿	湯盆	注意事項	魚丸調好拌好後要摔打下使其有彈性。

指導老師	胡永輝	製作人	第五組
菜名		三絲淋蒸蛋	
調味料	份量	作法	
鹽、糖、酒、香油、醬油、太白粉	適量	<p>1 筍、薑、蔥（小部分）切絲</p> <p>2 4 粒雞蛋打入碗中，放鹽²¹ 小T，攪拌。</p> <p>3 燒約360CC 的水，燒開，沖進攪拌好的雞蛋，拌勻，用保鮮膜蓋住（不要起太多泡泡）</p> <p>4 將蒸鍋下層放水燒開，待水燒開後將雞蛋放入上層蒸約6-7 分鐘。記得用大火，關火後再悶10 分鐘。</p> <p>5 炒鍋加兩杯水（480g）,醬油1 小T，糖1小T，鹽²¹ 小T，米酒1 大T，黑醋1 大T，加肉絲，香菇，胡蘿蔔，少許辣椒，筍，薑，太白粉（2 勺）+水（1:1）蔥放進去，加少許香油²¹ 小T，淋在蒸蛋上。</p>	
材料		照片	
雞蛋 大裏肌肉 幹香菇（大） 桶筍 辣椒 蔥 薑	4 粒 50 公克 1 朵 40 公克 1 條 2 支 20 公克		
裝飾	照片	烹飪時間	30 分鐘
器皿	大碗盅	注意事項	: 將雞蛋打入碗裏式，要把泡沫去掉。蒸好後要冷置10 分鐘，以便成型。

