

# 食物學與備製實習

班級：餐旅三甲

指導老師：胡永輝

組員：蕭丞峰、吳奐筠、林苾琪、李容瑜、蔡雨容、吳姿庭

組別：第三組




## 期中目錄

一 · 豆乳雞.....	P3
二 · 海帶蛋衣湯.....	P4
三 · 鮭魚炒飯.....	P5
四 · 鼓汁炒魚乾.....	P6
五 · 乾炒蚵仔麵線.....	P7
六 · 三絲淋蒸蛋.....	P8
七 · 海產粥.....	P9


指導老師	胡永輝老師	製作人	蕭丞峰
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法	
紅豆腐乳 塩 米酒 蒜泥 糖 馬鈴薯粉 五香粉 肉桂粉 椒塩粉 太白粉 麵粉	2 塊 1/2T 1 大 T 少許 1/2T 1 大 T 1/2 小 T 1/2 小 T 1T 1 大 T 1 大 T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雞肉去皮切段</li> <li>2. 雞塊剁成約 2cm 立方大小，加塩 1/2T 醃抓</li> <li>3. 陸續加入 1 大 T 米酒，1/2 小 T 胡椒粉，糖 1/2T，豆乳，雞蛋兩顆，肉桂粉 1/2 小 T，五香粉 1/2 小 T，馬鈴薯粉 1 大 T，持續抓醃使其入味</li> <li>4. 加入太白粉 1 大 T，麵粉 1 大 T 裹粉</li> <li>5. 油加熱約 150 度，在將裹粉後的雞肉下鍋油炸，期間以鍋鏟持續翻動雞肉</li> <li>6. 雞肉浮起並略呈金黃色後即可起鍋</li> <li>7. 加入胡椒粉及椒塩調味</li> <li>8. 九層塔及大蒜過油爆香後鋪在雞肉上即完成</li> </ol>	
材料			
雞胸肉 地瓜粉(粗粒) 九層塔	600 克 200 克 15 克		
裝飾	照片		
九層塔			
烹飪時間			
104/10/06			
器皿			
大圓盤			
注意事項 冷凍雞肉需醃漬 超過一天，新鮮雞 肉則不用			

指導老師	胡永輝老師	製作人	蕭丞峰
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法	
塩 雞粉 香油	1/2 小T 1/2T 1T	1. 海帶水洗後切碎 2. 柴魚、小魚乾水洗，豆腐切塊後備用 3. 取湯鍋裝水，煮開後轉小火並放入柴魚片熬煮柴魚高湯 4. 柴魚高湯熬煮一段時間後，將柴魚片取出，再放入小魚乾、海帶及豆腐 5. 加入調味料 1/2T 雞粉、1/2 小T 塩 6. 雞蛋打散後以繞圈方式緩慢加入湯內形成蛋花 7. 淋上 1T 香油，灑上蔥花後關火即完成	
材料			
海帶芽 雞蛋 小魚乾 柴魚 豆腐	50 克 2 顆 50 克 50 克 半盒		
裝飾	照片		
蔥花			
烹飪時間			
104/10/06			
器皿			
大碗公			
注意事項			


指導老師	胡永輝老師	製作人	蕭丞峰
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽	1/2T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白米先洗淨後泡水備用，蔥切成蔥花，蒜切成末</li> <li>2. 鮭魚仔細去鱗後，雙面抹鹽在放入蒸籠內蒸熟</li> <li>3. 鮭魚蒸熟後切碎並炒乾後備用</li> <li>4. 白米放入蒸籠內蒸煮，白米內的水淹過米表面即可</li> <li>5. 雞蛋打散炒熟，在加入蒜末、香油、蔥花爆香</li> <li>6. 加入蒸熟的米飯和鮭魚拌炒</li> <li>7. 加入調味料鹽 1/2T、胡椒 1/2T、醬油 1 小T、米酒 1 小T 沿著鍋邊淋並持續拌炒一段時間後即可起鍋盛盤</li> </ol>	
醬油	1 小T		
胡椒粉	1/2T		
香油	1 小T		
米酒	1 小T		
材料			
白米	500 克		
鮭魚	200 克		
蔥	2 支		
蒜頭	6 瓣		
雞蛋	2 顆		
裝飾	照片		
烹飪時間			
104/10/06			
器皿			
大圓盤			
注意事項 白米蒸煮時可在水裡加入香油增加香氣			

指導老師	胡永輝老師	製作人	蕭丞峰
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油	1 大 T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 魚乾水洗淨後泡水備用</li> <li>2. 豆乾、辣椒、青椒都切絲備用(辣椒去籽，青椒去內膜)</li> <li>3. 豆鼓洗淨泡水切末，蒜頭切末</li> <li>4. 豆干與 1 大 T 麵粉攪拌裹粉後油炸，直到變乾微酥後起鍋</li> <li>5. 魚乾下鍋油炸至表面微酥後起鍋</li> <li>6. 炒鍋內下香油與豆鼓拌炒，再放入蒜末辣椒爆香</li> <li>7. 加入醬油 1 大 T、糖 1 小 T、胡椒粉 1/2 小 T、米酒 2 大 T 等調味料</li> <li>8. 加入魚乾、豆乾、青椒與些許水持續拌炒</li> <li>9. 再下酒 2 大 T、黑醋 1 大 T 拌炒後起鍋即可</li> </ol>	
糖	1 小 T		
胡椒粉	1/2 T		
香油	1 大 T		
米酒	2 小 T		
黑醋	1 大 T		
材料			
五香豆乾	3 片		
紅辣椒	1 支		
豆鼓	20 克		
青椒	半粒		
蒜頭	3 瓣		
裝飾	照片		
烹飪時間			
104/10/20			
器皿			
大圓盤			
注意事項			
油炸魚乾和豆乾時需沿著鍋邊下，避免熱油噴濺受傷			

指導老師	胡永輝老師	製作人	蕭丞峰
菜餚名稱	乾炒蚵仔麵線		
調味料	份量	作法	
塩 醬油 香油 黑醋 胡椒粉 糖 米酒	1T 1 又 1/2 大T 4 大T 1 小T 2 小T 1 大T 1 大T	1. 麵線截成約 15 公分小段後，放入蒸籠內蒸 6 分鐘 2. 鮮蚵放入 2 大T 太白粉攪拌後再水洗淨 3. 豆芽去根用水洗淨 4. 韭菜切絲 5. 紅蘿蔔切絲汆燙再過冷水備用 6. 蒸好的麵線抓鬆，再放入滾水內煮，等水再次滾後，麵線起鍋過冷水備用	
材料		7. 燒開水並放入 2 大T 米酒，再將蚵以 1 大T 太白粉拌勻後，放入開水內汆湯	
手工麵線 鮮蚵 韭菜 紅蘿蔔 銀芽 蒜頭 油蔥酥	300 克 200 克 80 克 80 克 70 克 4 瓣 2T	8. 炒鍋內下 3 大T 香油及蒜末爆香，再放入紅蘿蔔及小半杯水拌炒 9. 放入調味料醬油 1 大T、糖 1 大T、塩 1/2T 10. 放入韭菜、豆芽、麵線、油蔥酥 1T 拌炒 11. 放入香油 1 大T，蒜末、小半杯水、醬油 1 小T、塩 1/4T、米酒 1 大T、黑醋 1 小T 等調味料與面線持續拌炒後起鍋盛盤 12. 炒鍋內放入鮮蚵、油蔥酥 1T，再勾一點點芡後起鍋蓋在剛炒好的麵線上即完成	
裝飾	照片		
烹飪時間			
104/10/20			
器皿			
大圓盤			
注意事項 蚵清洗加太白粉後再洗較容易洗掉細菌等微生物  麵線用蒸熟後及下鍋水煮時都須事先抓鬆避免沾黏成一團			

指導老師	胡永輝老師	製作人	蕭丞峰
菜餚名稱	三絲淋蒸蛋		
調味料	份量	作法	
塩 糖 黑醋 白醋 醬油 太白粉	1/2 小T 1 大T+1 小T 1 大T 1 小T 1 小T 1T	1. 香菇、辣椒、蔥綠切絲後備用 2. 豬肉切絲後加入 1/4 小T 抓醃 3. 桶筍切絲后汆燙瀝乾 4. 取約 360cc 水燒開後，加入 1/2 小T 塩，1/4 小T 雞粉 5. 蛋 4 顆打散後放入水羹盤內，再將步驟 4 的調味水倒入蛋液，攪拌均勻覆蓋保鮮膜，並放入蒸籠內蒸熟(開大火水滾後計時六分鐘，時間到關火再悶兩分鐘)	
材料		6. 炒鍋內放香油 1 大T 將豬肉絲炒熟，再下香菇絲、兩杯水、辣椒絲些許、薑絲、醬油 1 小T、糖 1 大T 過 1 小T、塩 1/2 小T、黑醋 1 大T、白醋 1 小T，最後芫荽並加入蔥絲拌炒一下，在將湯汁淋在蒸蛋上即可	
雞蛋	4 顆		
大里肌肉	50 克		
乾香菇	1 朵		
桶筍	40 克		
辣椒	1 條		
蔥	2 支		
薑	20 克		
裝飾	照片		
			
烹飪時間			
104/10/27			
器皿			
水羹盤			
注意事項 香菇去蒂泡熱水 才可變軟			



指導老師	胡永輝老師	製作人	蕭丞峰
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
塩 雞粉 米酒 胡椒粉 豬油	1 小T 1/2 小T 2 大T 1/2 小T 50 克	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 魚骨、雞脖子切段與芹菜葉一起加入煮好的開水熬高湯約半小時(熬煮一段時間後須加水約 9 分滿再續熬煮)</li> <li>2. 芹菜梗與蔥切粒備用</li> <li>3. 豬肉切片後再切成約 2cm 大小，加入 1/2T 塩抓醃</li> <li>4. 花枝頭、身分離洗淨去表面膜，身體在剖開去內膜再直切對半，每一對半以直刀及斜刀刻花，刻完花後再橫切對半，頭部且小段後與身體一起放入滾水中燙熟備用</li> <li>5. 鮮蚶灑上 2 大 T 太白粉後洗淨備用</li> <li>6. 蝦子洗淨後將蝦足、蝦尖、蝦鬚、蝦尾、及腸泥去除</li> <li>7. 白米洗淨後泡水直到成乳白色</li> <li>8. 香菇泡熱水去蒂頭後對切兩半</li> <li>9. 炒鍋內放入 4 大 T 炒瓢魚湯，再加入泡好的白米熬煮直到白米將高湯水吸乾，熬煮期間再放入 1/2T 塩</li> <li>10. 豬油下鍋溶解加香菇爆香，放入豬肉炒熟後倒出多餘豬油，再加入 6 大 T 炒瓢的過濾魚湯與 1 小 T 塩及 1/2 雞粉</li> <li>11. 加入吸滿魚湯的米飯、米酒 2 大 T、胡椒粉 1/2 小 T</li> <li>12. 加入花枝、蝦子、蔥粒、芹菜、薑、蚶及油蔥酥 3 大 T 熬煮，一段時間材料熟後再下蛋花即完成</li> </ol>	
材料			
白米 豬肉 蝦子 花枝 蚶 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		
裝飾	照片		
烹飪時間			
104/10/27			
器皿			
水羹盤			
注意事項 熬煮白米時需持續翻動避免燒焦 花枝要確實將墨囊去除洗淨			