

基礎烹調實務

中餐烹調—葷食, 丙級

指導老師：胡永輝師傅

班級：日四技 餐旅一乙

姓名：林良憶

學號：4A4M0086

● 目錄

➤ 104.10.06

- 1. 青椒炒肉絲 ····· 02
- 2. 茄汁燴魚片 ····· 03
- 3. 乾煸四季豆 ····· 04

➤ 104.10.13

- 1. 黑胡椒豬柳 ····· 05
- 2. 香酥花枝絲 ····· 06
- 3. 薑絲魚片湯 ····· 07

➤ 104.10.20

- 1. 糖醋瓦片魚 ····· 08
- 2. 辣味燻茄條 ····· 09
- 3. 炒三色肉丁 ····· 10


➤ 104.10.27

- 1. 榨菜炒肉絲 ····· 11
- 2. 香酥杏鮑菇 ····· 12
- 3. 三色豆腐羹 ····· 13


➤ 104.11.03

- 1. 燴咖哩雞片 ····· 14
- 2. 酸菜炒肉絲 ····· 15
- 3. 三絲淋蛋餃 ····· 16


➤ 104.10.06-1

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	青椒炒肉絲	日期	104.10.06
材料	重量/單位	烹飪程序	
1. 青椒 絲	1 粒	<p>* 肉絲加入鹽 1/2t、胡椒粉 1/2t、太白粉 1/2t，香油 1t。</p> <p>1. 青椒過水；肉絲過油。</p> <p>2. 鍋中放香油、薑、辣椒、肉絲、調味料拌炒均勻，再加入青椒、蔥，即可盛盤。</p>	
2. 大里肌肉 絲	100g		
3. 辣椒 絲	1 條		
4. 蔥 絲	2 支		
5. 薑 絲	20g		
調味料	份量		
水	3T		
米酒	1T		
鹽	1/2t		
胡椒粉	1/2t		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		平常在家也很容易吃到這道菜餚，只是我覺得自己家裡煮的比較好吃，或許是因為比較習慣家裡的口味吧！	
注意事項		照片	
<p>1. 肉絲粗細要一致。</p> <p>2. 青椒絲要切之前青椒的內膜可先削去一些。</p>			


➤ 104.10.06-2

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜譜名稱	茄汁燴魚片	日期	104.10.06
材料	重量/單位	烹飪程序	
鱸魚片	1尾/600g	* 魚片加入鹽 1/2 t、胡椒粉 1/2 t、米酒 1t。 1. 紅蘿蔔、小黃瓜、洋蔥過水，洋蔥泡冷水。 2. 魚肉裹粉(樹薯粉、太白粉)。 3. 起油鍋，將魚肉炸至浮起，瀝乾。 4. 熱鍋，加入香油 1T、調味料拌炒，再加入紅蘿蔔、小黃瓜、炸魚片、洋蔥，即可盛盤。	
紅蘿蔔 菱形片	70g		
洋蔥片	1/2 粒		
小黃瓜 菱形片	1 條		
調味料	份量		
樹薯粉	3T		
太白粉	3T		
番茄醬	3T		
水	1C		
糖	1T		
鹽	1/4t		
白醋	1t		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		上大學第一次做到魚，老師切魚片的方法，我還需要多加練習，畢竟魚肉本身很細緻，切斜刀要一刀下，不然很容易碎裂。	
注意事項		照片	
1. 魚內臟要清洗乾淨。 2. 番茄醬一定要加油炒亮。 3. 魚菲力的取法要多練習。 4. 樹薯粉:太白粉=1:1。			


➤ 104.10.06-3

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	乾煸四季豆	日期	104.10.06
材料	重量/單位	烹飪程序	
四季豆 對切	200g	* 絞肉加入鹽 1/4t。 1. 四季豆過水，泡冷水。 2. 起油鍋，瀝乾四季豆，炸至乾。 3. 熱鍋，加入香油 2T、蝦米、絞肉、冬菜、蒜、薑拌炒，再加入調味料(醬油~糖)、四季豆、蔥。 4. 煸至乾，加入調味料(胡椒粉、白醋)，即可盛盤。	
五花絞肉 碎	50g		
冬菜 末	10g		
蝦米 末	10g		
蔥 花	2 支		
薑 末	10g		
蒜頭 末	5 粒		
調味料	份量		
醬油	2t		
米酒	2T		
水	1T		
鹽	1/4t		
糖	1t		
胡椒粉	1/2t		
白醋	1T		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		從以前就有聽說過這道菜名，一直很想嘗試做做看，沒想到新丙竟然有呢！而且也有練習到。	
注意事項		照片	
1. 四季豆下鍋時的油會噴得比較多。 2. 成品不可呈油膩的狀態。			


➤ 104.10.13-1

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	黑胡椒豬柳	日期	104.10.13
材料	重量/單位	烹飪程序	
大里肌肉 柳	140g	<p>* 豬柳加入鹽 1/2t、胡椒粉 1/2t、香油 1T 太白粉 1t、米酒 2T、黑胡椒 1t。</p> <p>1. 西芹、胡蘿蔔過水；豬柳過油。冷油泡</p> <p>2. 熱鍋，加入香油 1T、洋蔥、蒜、豬柳拌炒。</p> <p>3. 加入調味料、西芹、紅蘿蔔、些許梅林辣醬油拌炒，即可盛盤。</p>	
洋蔥 柳	20g		
紅蘿蔔 柳	70g		
西芹 柳	1 支		
調味料	份量		
水	1/2C		
醬油	1t		
糖	1t		
鹽	1/4t		
粗粒黑胡椒粉	1/2t		
梅林辣醬油	些許		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		柳的切法還要多加強，不小心會變成條或絲；這道菜的肉汁很好配飯呢！	
注意事項		照片	
<p>1. 豬柳的粗細要注意。</p> <p>2. 梅林辣醬油加的要適中。</p>			


➤ 104.10.20-1

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜譜名稱	糖醋瓦片魚	日期	104.10.20
材料	重量/單位	烹飪程序	
鱸魚片	1尾/600g	<p>* 魚片加入鹽 1/2t。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蛋打入鋼盆，放入魚片拌勻，加入太白粉 1T，再裹上粉(地瓜粉、低筋麵粉)。 2. 起油鍋，將魚片炸熟；青椒、紅蘿蔔過水，泡入冷水。 3. 熱鍋，加入香油 1T，加入調味料(番茄醬、水)、洋蔥、紅蘿蔔煮至滾，再加入調味料(糖~白醋)，拌勻。 4. 最後加入魚片、青椒燒煮，即可盛盤。 	
青椒 菱形片	1/2 粒		
紅蘿蔔 菱形片	70g		
洋蔥 菱形片	1/2 粒		
雞蛋	1 粒		
調味料	份量		
地瓜粉	1T		
低筋麵粉	1T		
番茄醬	3T		
水	1/2C		
糖	1T1t(20g)		
鹽	1/4t		
白醋	1T		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、炸魚頭、魚尾		這次的盤飾很特別，是用魚頭和魚尾，又學到了一招！而且炸的過程要注意將魚頭立起來再炸，這樣才會好看。	
注意事項		照片	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 取魚菲力時不可來回，魚肉會散。 2. 番茄醬一定要加油炒亮。 			


➤ 104.10.20-2

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜譜名稱	燜燒辣味茄條	日期	104.10.20
材料	重量/單位	烹飪程序	
茄子 條	2 條	* 絞肉加入鹽 1/4t。 1. 起油鍋，將茄子炸上色。 2. 熱鍋，加入香油 1T、絞肉、薑、蒜炒香，再加入調味料(水~胡椒粉)、炸茄子。 3. 最後加入調味料(米酒、黑醋)、些許太白粉水、蔥花煮至滾，即可盛盤。	
絞肉 末	50g		
蔥 花	3 支		
薑 末	10g		
蒜頭 末	5 粒		
調味料	份量		
水	1C		
醬油	1T		
糖	1T		
鹽	1/4t		
胡椒粉	1/4t		
米酒	1T		
黑醋	1T		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		雖然我不是很喜歡茄子，可是這道菜我卻能接受，而且接受度很高，只是辣了一點點。	
注意事項		照片	
1. 茄子加鹽後可防止變黑。 2. 勾芡後的稠度要適中。			


➤ 104.10.20-3

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	炒三色肉丁	日期	104.10.20
材料	重量/單位	烹飪程序	
大里肌肉 丁	140g	<p>* 肉丁加入鹽 1/2t、胡椒粉 1/2t、太白粉 1t、香油 1T。</p> <p>1. 豆干炸至表面乾(浮起)；肉丁過油；青椒、紅蘿蔔過水，泡冷水。</p> <p>2. 熱鍋，加入香油 1T、蒜、肉丁、紅蘿蔔、調味料，炒香拌勻，再加入辣椒、豆干炒至乾。</p> <p>3. 最後加入香油 1t 拌勻，即可盛盤。</p>	
五香大豆干 丁	1/2 塊		
青椒 指甲片	1/2 粒		
紅蘿蔔 丁	40g		
辣椒 指甲片	1 條		
蒜頭 末	5 粒		
調味料	份量		
水	1/2C		
鹽	1/2t		
米酒	2T		
糖	1t		
醬油	1t		
胡椒粉	1/4t		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		再切丁的時候一定要專心，不然大小會不一致，容易導致成品不好看。	
注意事項		照片	
<p>1. 丁的大小要一致。</p> <p>2. 豆干要炸乾、切面上色。</p>			


➤ 104.10.27-1

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	榨菜炒肉絲	日期	104.10.27
材料	重量/單位	烹飪程序	
大里肌肉 絲	120g	<p>* 肉絲加入鹽 1/2t、胡椒粉 1/2t、香油 1T、太白粉 1t。</p> <p>1. 肉絲過油；榨菜過水。</p> <p>2. 熱鍋，加入香油 1T、薑、辣椒炒香，再加入榨菜、調味料炒勻。</p> <p>3. 最後加入蔥、肉絲拌炒均勻，即可盛盤。</p>	
榨菜 絲	1 粒		
紅辣椒 絲	1 條		
蔥 絲	20g		
薑 絲	2 支		
調味料	份量		
水	1/2C		
鹽	1/2t		
胡椒粉	1/4t		
米酒	1T		
糖	1t		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		在切榨菜的時候就很不好聞，還好老師有告訴我們可以加入白醋，讓成品的榨菜味可以少一點。	
注意事項		照片	
1. 肉絲的粗細要一致。 2. 榨菜可加入白醋 1~2T，燙完後味道較淡。			


➤ 104.10.27-2

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜譜名稱	香酥杏鮑菇	日期	104.10.27
材料	重量/單位	烹飪程序	
杏鮑菇 滾刀塊	1支(大)	<p>* 杏鮑菇加入麵粉 1T、米酒 1t、蛋黃一顆，攪勻。</p> <p>1. 將杏鮑菇、紅蘿蔔放入鍋盆加入調味料(麵粉~米酒)，裹上一層乾粉(鹽、太白粉)。</p> <p>2. 起油鍋，把杏鮑菇、紅蘿蔔炸到表面乾。</p> <p>3. 熱鍋，加入香油 1t、杏鮑菇、紅蘿蔔、辣椒、蔥炒香，再加入調味料(鹽~糖)炒勻，即可盛盤。</p>	
紅蘿蔔 塊	70g		
蔥 末	2支		
蒜頭 末	5粒		
紅辣椒 末	1條		
調味料	份量		
低筋麵粉	1T		
米酒	1t		
鹽	1/4t		
太白粉	3T		
胡椒粉	1t		
鹽	1/4t		
糖	1/4t		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		跟外面炸的口感挺像的，雖然是炸物，對身體不好，可是還是不小心一口接一口啦！	
注意事項		照片	
<p>1. 加入麵粉和米酒是為了增加黏性，亦可再加入蛋黃。</p> <p>2. 杏鮑菇只能裹上薄薄一層的粉。</p>			


➤ 104.10.27-3

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	三色豆腐羹	日期	104.10.27
材料	重量/單位	烹飪程序	
盒裝豆腐 小丁	半盒	<ol style="list-style-type: none"> 鍋中加入 8 分滿羹盤的水，放入紅蘿蔔、香菇、筍筍、調味料攪勻，再加入太白粉水勾芡，煮到滾。 將蛋白倒在漏勺上流入鍋中，加入豆腐、蔥、香油 1t 攪勻，即可盛入羹盤。 	
乾香菇 指甲片	1 朵		
筍筍 指甲片	40g		
紅蘿蔔 指甲片	40g		
蔥 花	2 支		
蛋白	2 粒		
調味料	份量		
鹽	1t		
糖	1t		
器皿+裝飾		心得	
水盤、水花片		切豆腐的時候要很專心，不然會一個不小心讓豆腐的大小不均，濃稠度也要注意，不過這羹沒什麼味道。	
注意事項		照片	
1. 可加入少許蒜末，味道較香。			

➤ 104.11.03-1

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	燴咖哩雞片	日期	104.11.03
材料	重量/單位	烹飪程序	
雞胸肉 片	半副	* 雞片加入鹽 1/2t、太白粉 1t、米酒 1T。 1. 雞片過油；紅蘿蔔、青椒過水。 2. 熱鍋，加入香油 2T、蒜、洋蔥、紅蘿蔔、青椒、雞片、水 1C、咖哩粉 1T、鹽 1/2t、糖 1t、胡椒粉 1/2t、椰漿 1T。 3. 再加入太白粉水勾芡，煮滾後即可盛盤。	
紅蘿蔔 菱形片	70g		
洋蔥 片	1/2 粒		
青椒 菱形片	1/2 粒		
調味料	份量		
水	1C		
咖哩粉	1T		
鹽	1/2t		
糖	1t		
胡椒粉	1/2t		
椰漿	1T		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		終於做到咖哩了！！老師傳授的調味料煮起來很好吃呢！只是我們不小心煮得有點稠，不過還是很讚啦！	
注意事項		照片	
1. 雞胸肉要去雞皮。 2. 可加入蒜末爆香。 3. 菜餚中可加入蔥白。			

➤ 104.11.03-2

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	酸菜炒肉絲	日期	104.11.03
材料	重量/單位	烹飪程序 * 肉絲加入鹽 1/2t、太白粉 1t、米酒 1T。 1. 酸菜過水，泡冷水；肉絲過油。 2. 熱鍋，香油 1T、蒜、薑、酸菜炒勻，再加入木耳、紅蘿蔔、辣椒、水 3T。 3. 最後加入肉絲、洋蔥、筍、蔥、調味料拌炒均勻，即可盛盤。	
大里肌肉 絲	90g		
酸菜心 絲	1/2 粒		
蒜頭 絲/末	5 粒		
蔥 絲	1 支		
薑 絲	10g		
辣椒 絲	1 條		
調味料	份量		
鹽	1/2t		
米酒	1T		
糖	1T		
香油	1T		
醬油	1T		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		其實有點好奇酸菜是用甚麼菜加工的呢，一問之下原來是芥菜！！原來我一直都想錯了！	
注意事項		照片	
1. 可在蔡中加入紅蘿蔔絲、洋蔥絲、木耳絲。			

➤ 104.11.03-3

指導老師	胡永輝	製作人	林良憶
菜餚名稱	三絲淋蛋餃	日期	104.11.03
材料	重量/單位	烹飪程序	
乾木耳 絲	8g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紅蘿蔔、筍筍過水。 2. 肉末、蝦米、蒜末加入調味料(鹽~太白粉)拌勻，分成六份肉丸。 3. 雞蛋加入麵糊 3T(調味料：麵粉、水)打散，過篩。 4. 潤鍋，倒入蛋液 2T，煎成蛋皮，於未熟面放上肉丸，對摺，並於接合處沾上麵糊。 5. 重複步驟 4，做出 6 個蛋餃，擺上圓瓷盤，蒸 10 分鐘。 6. 熱鍋，加入香油 1T、蒜、薑爆香，加入水 1C、筍筍、木耳、紅蘿蔔、蔥、鹽 1/2t 煮滾後勾芡，淋在蛋餃上即可。 	
蝦米 碎	2g		
絞肉	75g		
筍筍 絲	30g		
紅蘿蔔 絲	20g		
蔥 絲	2 支		
薑 絲	15g		
雞蛋	3 粒		
調味料	份量		
鹽	1/2t		
胡椒粉	1/2t		
太白粉	1t		
麵粉	2T		
水	4T		
器皿+裝飾		心得	
圓瓷盤、水花片		煎蛋皮還需要多多練習，潤鍋的步驟不能偷懶也不能少，一定要確實做到，不然蛋會黏鍋。	
注意事項		照片	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 蛋液內的麵糊可換成太白粉水，只是麵粉水的黏性較太白粉水佳。 2. 可在肉餡裡加入蒜末。 3. 蛋液一定要過篩，不然煎起來會粗粗的。 		