


食物學與製備實習

胡永輝師傅


4a4m0072 邱奕衡




指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油、 胡椒粉、 酒、 糖	1/2T 1/2t 2T 1/2t	先備料將豆乾、紅辣椒、青椒、紅蘿蔔切絲豆鼓切細，蒜頭切碎。 先將小魚干和沾過麵粉的豆乾用 100 度的油過油。	
材料	份量	再將油入鍋熱油後，依序放入豆鼓、蒜頭後拌炒至香味出現後再依序放入魚干、一杯水	
五香豆乾、 紅辣椒、 豆鼓、 青椒、 蒜頭、 紅蘿蔔	3 片 1 支 20 公克 半粒 3 粒 20 公克	(240c.c)、醬油 1/2T、胡椒 1/2t、米酒 2T、紅蘿蔔、紅辣椒、豆乾、青椒、炒乾即可。	
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
切絲要一致			
<p>這道菜在炒的時候很香，配飯吃應該很不錯，只不過有不好吃的青椒，但配色上面很漂亮。</p>			

指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
鹽、胡椒粉、白醋	1/2t	.將所有食材清洗完畢後，蔥切蔥花，里肌肉、香菇、紅蘿蔔切絲，其中里肌肉以各 1/2t 鹽、胡椒、米酒、太白粉醃。 里肌肉絲以低溫油泡過，香菇則是以 100 度的油過油。 煮 1.5 杯的水(360c.c)加入米酒及鹽，滾後倒入水羹盤後加入 4 顆以攪拌的蛋跟金針菇→放入蒸籠鍋蒸 6 分鐘。 煮兩杯水(480c.c)滾後依序加入香菇、紅蘿蔔、肉絲、鹽 1/2t、糖 1T、白醋 1/2T、黑醋 1t、加入太白粉水勾芡、蔥花、燙過的金針菇、淋上蒸蛋上即完成。	
糖、黑醋、	1T		
太白粉、	1t		
米酒、	1/2t		
香油、	1/2t		
蔥段	一段		
材料	份量		
金針菇、	100 公克		
里肌肉、	150 公克		
香菇、	3 朵		
紅蘿蔔、	80 公克		
雞蛋	4 粒		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
水羹盤			
注意事項			
1.沖熱水時要迅速攪拌 2.切絲要一致			
這道菜是好吃的羹，但在刀工的部分有需要很注意的地方，要切成絲感覺很困難，以後要多多練習。			

指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽、	1/2t	米飯泡水，水的高度跟米飯一樣，泡至米白色，之後大火蒸 15~20 分鐘。 蒜頭切碎，其中鮭魚以 1/2t 鹽醃並加點沙拉油蒸 6 分鐘左右，蔥切蔥花。	
胡椒粉、	1/2 t		
醬油、	1T		
香油	1T		
材料	份量	先將蛋與以 1/2t 鹽炒至八分熟後放置一旁，將鮭魚炒香後放入蒜頭再放入剛剛炒的蛋、蔥花、1/2t 鹽、1/2t 胡椒、1T 醬油、1T 香油，拌炒一下即可。	
主料:白米	500 公克		
副料:鮭魚、	200 公克		
蔥、	2 支		
蒜頭、 雞蛋	6 粒 2 粒		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
煮米水要 1:1			
炒飯比外面的好吃，而且鮭魚炒起來香香的，坐起來也沒有特別困難的地方，自己在家裡一定可以做看看。			


指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
(1)鹽、糖、白醋 番、沙拉油、番茄 醬	t/4 1T 1T	 <p>洋蔥切塊、青椒切塊先川燙、木耳切塊、蒜頭切片。 魚加入 1/2 t 胡椒、1/2 t 鹽、1T 香油、1t 太白粉先裹 1T 麵粉+地瓜粉，之後放到油鍋下去炸到金黃。 1T 油+3T 番茄醬+240c.c 水+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+1T 糖+、1/4 t 鹽+1T 白醋煮一下，再加入魚片、青椒等到稠稠的即可。</p>	
(2)醃料:(鹽、太白粉、沙拉油、胡椒粉)適量	1 T 3T		
材料	份量		
主料:魚 副料: 洋蔥、 青椒、 黑木耳、 蒜頭、 雞蛋	900 公克 半粒 半粒 40 公克 2 粒 1 粒		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1.油炸時要注意油溫，切勿油溫未到就下鍋油炸			
<p>我個人很喜歡吃茄汁的東西，所以對這道菜的評價很高，要注意的地方是蕃茄醬要炒一炒才香又漂亮。</p>			


指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
鹽、糖、 胡椒粉、 米酒 、香油	1/2 t 1/2 t 1T 1 T	<p>南瓜削皮切絲、芹菜拍一拍再切段會比較好切、紅蘿蔔切絲和銀芽川燙、里肌肉切絲用 1/2t 鹽醃先用低溫泡炸。480 c.c 煮南瓜+ 1/2t 鹽+ 1/2t 糖+胡椒+1T+香油 1t 米酒 1T+肉絲+紅蘿蔔+芹菜+米粉+豆芽+2T 沙拉油之吼炒一炒收汁即可。</p> 	
	1t		
材料	份量		
米粉(乾)	200 公克		
副料:南 瓜、 芹菜、 銀芽、 里肌肉、 紅蘿蔔	200 公克 1 支 50 公克 100 公克 60 公克		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項	<p>1.切絲要一致 2.南瓜切細較好溶解</p> <p>南瓜米粉吃起來南瓜味濃郁，但有點太乾了，下次收汁不要收那麼乾應該是一道又香又好吃的料理。</p>		

指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
鹽、糖、黑胡椒、 麵粉、雞粉	1 t 1T t/2 6t 適量	洋火腿切粒、蔥切成花、蒜頭切末、紅蘿蔔切粒後將豬絞肉醃鹽過油。 3T 油加蒜泥+6T 低筋麵粉下去炒。 1.5 碗水加+玉米+玉米醬+洋蔥+洋菇+紅蘿蔔+絞肉+1 t 鹽+1/2t 胡椒粉+1T 糖先攪拌滾後加入	
材料	份量	上頭的麵糊及將蛋用細濾網打散+蔥+火腿滾至濃稠狀，如果不夠再自行加入太白粉水。	
玉米醬、 玉米粒罐頭 副料:洋火腿、 豬絞肉、 蔥、 蒜頭、 紅蘿蔔	1 罐 1 罐 60 公克 80 公克 20 公克 30 公克 50 公克		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
湯碗			
注意事項			
1.加入低筋麵粉後切勿開大火或炒過久。			
<p>這次玉米濃湯是我做的，不小心把胡椒看成雞粉，所以我們的湯胡椒味很重，希望下次不要再犯這種錯誤。</p>			

指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉、 胡椒粉、 鹽、 酒	1/2 t 1/2 t 1 t 1 T	先將白米洗完泡到乳白，豬肉切片，蝦子去頭、腳、尾、開背去腸泥，花枝剪開去皮切片，蚵用太白粉洗淨，香菇切條，芹菜切粒，蔥切粒，魚骨、雞脖子切塊。	
材料	份量	主高湯:約9 瓢水、雞脖子、芹菜、魚骨加 1.5t 鹽要煮粥之前先過濾。	
主料:白米 副料:豬肉、蝦子 花枝、蚵、 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	瓢高湯+白米炒至稠稠的。 炒豬油→豬肉(抓 1/2t 鹽)→香菇→6 瓢高湯→1t 鹽、1/2t 胡椒粉、1T 米酒、1/2 雞粉→加入 1. →花枝、蔥、蚵、蝦子(開背去腸泥) →芹菜、油蔥酥。	
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
30 分鐘			
器皿			
水羹盤			
注意事項			
無			
<p>這道海產粥也是我做的，我們的海產粥加了很多油蔥酥，吃起來特別好吃也香香的，但就是鹽巴加太多有點太鹹，蝦子的部分很新鮮很好吃。</p>			

指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	橙汁鱸魚		
調味料	份量	作法	
香魁克、糖、沙拉油、白醋、鹽	2 T	刀片向魚頭斜片魚身，青椒、紅甜椒切丁，蔥切蔥花，柳橙去皮切丁。 醃魚+1t 鹽、1T 麵粉、2T 米酒後抓一抓 1T 麵粉、1T 地瓜粉混和均勻後放入鱸魚上。 2 杯水、2T 糖、2T 鹽、1T 白醋、2T 香魁克加入紅椒、柳橙汁後放入 1T 太白粉、1T 水青椒。 炸魚:魚頭放入油鍋，將油淋上魚身，再用湯勺撐開魚肚使魚身可以站立→放上橢圓盤→淋上醬汁。	
	2 T		
	適量		
	1 T		
	2 T		
材料	份量		
主料:鱸魚	1 尾		
副料:青椒、蔥、紅甜椒、柳橙	半粒		
	2 支		
	半粒		
	2 粒		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤、橢圓盤			
注意事項	<p>1.入炸鍋前請先將魚肉定型後，頭部先下並拿湯勺將身體撐開定型，才可站立。</p> <p>這道是我覺得最難的，除了要炸魚之外，切魚片也很困難，而且我們一開始忘記加柳橙醬，所以吃起來沒味道，不過後來直接淋上去也蠻好吃的。</p>		

指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	掛霜腰果		
調味料	份量	作法	
糖、 白醋、 沙拉油	5T 1/2t 適量	腰果洗完晾乾，將芥藍菜去梗，葉子對折切絲。之後將腰果炸上色用小火低溫。油鍋高溫關火後放進芥藍菜在擺上瓷盤上均勻。	
材料	份量	1/2 杯水、5T 糖、1/2t 白醋加溫至濃稠後關火，放進腰果攪炒至分開後即可。	
腰果 副料:芥藍菜	6 兩 2 兩		
裝飾	照片	如下	
芥藍菜 2 兩			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1.炸腰果時切勿將火開大。	<p>這道我很喜歡，可以平日當小點心來吃，我覺得要做得像師傅一樣又脆又好吃很難，我們的都軟了，應該是炸的時候要多注意。</p>		

指導老師	胡永輝老師	製作人	邱奕衡
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
海山醬、番茄醬、 砂糖、 冷水	3T、 2T、 3T、	蚵仔用 1T 太白粉洗淨瀝乾，小白菜切段，豆 芽菜取尾端，蒜切蒜泥。 醬料：將海山醬、番茄醬、砂糖、冷水加入煮 成醬料。 粉漿：將地瓜粉 200、太白粉 100、水 600 攪拌 均勻。 潤鍋，放入蚵仔、豆芽、蔥、白菜，再放入粉 漿，放入蛋，煎至底部乾再翻面，煎至上色後 即可。	
芡芡料:地瓜粉、 冷水	400 公克、 3T、3T		
材料	份量		
主料:蚵仔 副料:小白菜、 雞蛋、豆芽菜 地瓜粉、太白粉、 水、 鹽	300 公克 150 公克 6 粒、150 克 200、100 公 克、600 公 克 3/4t		
裝飾	照片	如下	
無			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
無			
<p>非常平易近人的小吃，但做起來卻不容易，在翻鍋的時候真的很容易翻出去，所以只好慢慢翻起來，醬汁調得好也蠻困難的，下次在家要再試試看。</p>			

總心得：這是第一次接觸這麼多有關中餐的東西，雖然之前對做菜沒什麼興趣，不過做了那麼多道菜後發先其實蠻有樂趣的，而且每道菜都有它的困難之處，像是橙汁魚那道我覺得要把牠弄得這麼漂亮很難，而且在切魚片的部分也有很多需要學習的地方，此外這次的中餐課程讓我理解刀工的重要，每次下刀的力道與角度都影響著食材切出來的成品，一道菜想要做的好看果然需要下很多功夫，希望日後可以跟師傅學到更多技巧，在養生素食菜方面感覺有很多技術需要學習，希望往後可以學習的到。

