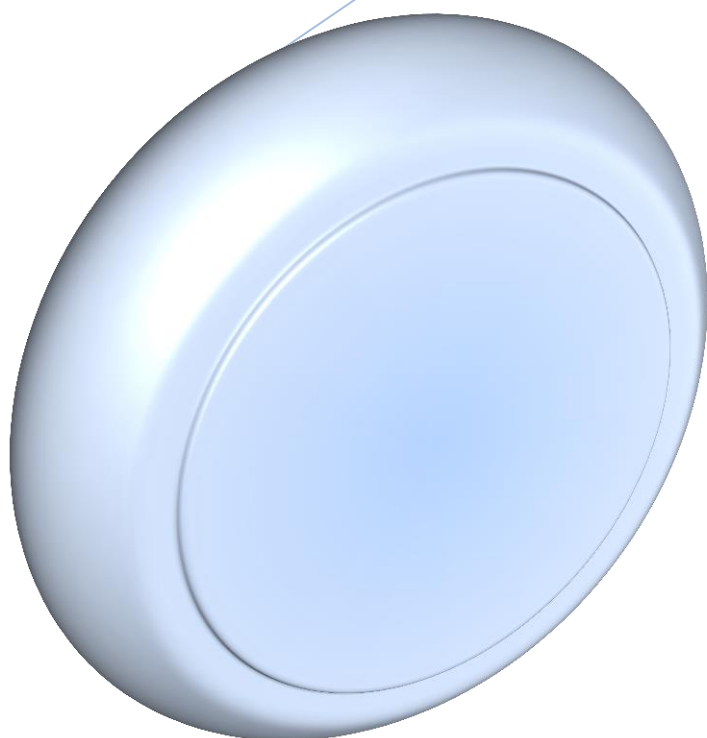



中餐報告





目錄:


- 豉椒炒魚乾
- 鮭魚炒飯
- 海帶蛋衣湯
- 茄汁燴魚片
- 玉米濃湯
- 豆乳雞
- 海產粥
- 蚵仔煎
- 魚丸湯


指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	豉椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油 糖 香油 胡椒粉 酒		小魚乾泡水 豆干切絲 紅辣椒切絲 豆豉切末 青椒切絲 蒜頭切末 1. 豆干絲裹少許麵粉後稍微炸過 2. 小魚乾也稍微炸過 3. 熱鍋，將豆豉、蒜頭炒香後加入辣椒絲、青椒絲、豆干絲、小魚乾再加醬油、糖、鹽、香油、胡椒粉、酒調味即可	
材料			
五香豆干 3 片 紅辣椒 1 支 豆豉 20 公克 青椒半粒 蒜頭 3 粒			
	照片		
注意事項			
小魚乾不要炸過頭			
心得			


指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽 醬油 胡椒粉 香油		蔥切蔥花 蒜頭切末 鮭魚肉(熟)切末 1. 先蒸白米，再蒸鮭魚 2. 熱鍋，將雞蛋炒至半熟後裝起備用 3. 鮭魚、蒜末炒至有香氣後，加半熟雞蛋→加鹽、醬油、胡椒粉、香油 4. 最後加入米飯炒鬆加蔥花即可	
材料			
白米 500 公克 鮭魚 200 公克 蔥 2 支 蒜頭 6 粒 雞蛋 3 粒			
	照片		
注意事項			
米和鮭魚都加少許油然後再蒸			
心得	原來白米加少許鹽下去蒸煮可以讓密飯更亮		


指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法	
鹽 冰糖 香油		小魚乾泡水 豆腐切塊 1. 鍋子水 8 分滿，加柴魚煮 10~15 分鐘(高湯) 2. 將柴魚過濾 3. 將海帶芽、小魚乾、鹽、冰糖、香油加入高湯中 4. 用濾網將蛋加入湯中，最後下豆腐，主治熟後即可	
材料			
海帶芽 50 公克 雞蛋 2 粒 小魚乾 50 公克 柴魚 50 公克 豆腐半盒			
	照片		
注意事項			
心得			


指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
番茄醬 太白粉 糖 沙拉油 胡椒粉 鹽 白醋		<p>將鱸魚頭和尾剝開，將魚身去骨切塊 洋蔥、青椒、木耳切塊 紅蘿蔔切片(雕花) 蒜頭切末 麵糊:麵粉加水拌勻 乾粉:地瓜粉加低筋麵粉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 魚頭魚尾裹乾粉，下油鍋炸至上色 2. 魚肉裹麵糊再裹乾粉下油鍋，炸至魚肉乾乾的 3. 鍋子潤油→加番茄醬炒一下後加水→再加洋蔥、紅蘿蔔、木耳、蒜末→再加鹽、糖、白醋、醬油 4. 煮滾後在下魚肉加少許太白粉勾芡，最後下青椒，熟後即可 	
材料			
鱸魚 900 公克 洋蔥半粒 青椒半粒 黑木耳 40 公克 蒜頭 2 粒 紅蘿蔔			
	照片		
注意事項			
心得	非常好吃		

指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
糖 雞粉 鹽 黑胡椒 麵粉		火腿切丁 蔥切粒 蒜頭切末 紅蘿蔔切丁 洋蔥切丁 1. (湯)先滾水，將洋蔥片、紅蘿蔔、玉米粒、玉米醬下鍋，加鹽和雞粉 2. 用另一鍋製作麵糊，將蒜頭爆香再放麵粉攪拌均勻 3. 將麵糊放進湯裡，加胡椒水(加水混合胡椒粉) 4. 最後加蛋液(用濾網)、蔥花、火腿，待煮熟後即可	
材料			
玉米醬 1 罐 玉米粒罐頭 1 罐 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 洋蔥			
	照片		
注意事項			
心得	經過這次煮玉米濃湯，我才知道原來玉米濃湯有分 2 種勾芡方式		

指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法	
紅豆腐乳 2 塊 醬油 蒜泥 糖 五香粉 玉桂粉 椒鹽粉		雞胸肉剁塊，加鹽、糖、胡椒粉、米酒、香油、豆腐乳、肉桂粉、五香粉、蒜泥混合後加麵粉及太白粉醃製 1. 調粉:麵粉+太白粉 2. 熱油(100 度左右) 3. 將醃製的雞胸肉裹粉→下鍋炸，炸到上色→將雞肉撈起，關火→後將九層塔放進油鍋，用餘溫炸 4. 最後將雞肉與九層塔一起稍微炒過即可	
材料			
雞胸肉 600 公克 地瓜粉(粗粒)200 公克 九層塔 15 公克			
	照片		
注意事項			
心得	雖然我們做的豆乳雞失敗了，但是知道如何製作就可以自己做來吃，相信一定有成功的時候		

指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉 胡椒粉 豬油 鹽 酒		<p>將白米泡水泡到乳白色 雞脖子、魚骨切段熬湯(高湯) 蛤蜊洗淨後泡水 蝦子頭部尖處及蝦足減掉，剪開背部去腸泥 香菇泡水去蒂後切條 豬肉切片、花枝切段</p> <p>1. 放4大匙高湯煮白米至湯汁收乾 2. 另用一鍋下香油，炒豬肉→下香菇→放7大匙高湯→放米→加鹽、胡椒粉、米酒、雞粉→下花枝、蛤蜊、蝦子、蔥花、芹菜→煮熟起鍋即可</p>	
材料			
白米 8 兩 豬肉 4 兩 蝦子 5 隻 花枝 2 隻 蚵 3 兩 香菇 5 朵 芹菜 3 支 蔥 2 支 魚骨 6 兩 雞脖子 3 支			
	照片		
注意事項			
心得			

指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
地瓜粉 200 公克 太白粉 100 公克 水 600 公克 鹽 3/4t 海山醬 3T 番茄醬 2T 砂糖 3T 冷水 400 公克 地瓜粉 3T 冷水 3T		蚵仔先用太白粉加水清洗 白菜切段再切長條在切段 粉漿:1 小 T 鹽、水兩杯半(600 公克)、地瓜粉、玉 米粉混合 醬汁:香油+海山醬+番茄醬+醬油膏→炒香→加 2 杯 水(480 公克)→加糖、鹽 勾芡:太白粉加水勾芡(1:1) 油潤鍋→潤鍋後將油倒出 下蚵(5~6 粒)→豆芽菜→白菜→粉漿→蛋→粉漿→ 沿著鍋邊加少許油(為了不黏鍋)→翻面煎到該一點 →最後淋上醬汁即可	
材料			
蚵仔 300 公克 小白菜 150 公克 雞蛋 6 粒 豆芽菜 150 公克			
	照片		
注意事項			
注意火候，火不要太大			
心得	蚵仔煎非常好吃不輸給外面賣的，應該可以自己開一間店了吧		

指導老師	胡永輝	製作人	陳韻筑
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法	
胡椒粉 鹽 酒 香油		芹菜、蔥切粒 1. 將魚丸漿和花枝漿混合+蔥+糖+胡椒粉+鹽+酒+低筋麵粉 2. 滾水→擠魚丸→將魚丸煮到浮起→浮起後將魚丸撈起冰鎮 3. 留一碗魚丸高湯 4. 另外滾一鍋水，加入魚丸高湯、米酒、鹽、雞粉	
材料		在水滾前下魚丸，最後加入芹菜、油蔥酥、香油即可	
虱目魚將 8 兩 花枝漿 3 兩 芹菜 2 支 蔥 1 支			
	照片		
注意事項			
心得	魚丸是由我們自己製成的，在擠魚丸的過程感覺很有趣		

