

基礎烹調實務



指導老師：胡永輝 老師

班級：專四技 餐旅一甲

學號：8A4M0001

姓名：鄭大冠

目錄

鼓椒炒魚乾

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	鄭大冠
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油、糖、香油、 胡椒粉、酒。	六人份	<p>1.豆鼓切碎、蔥切成蔥花、蒜頭切成末、辣椒、青椒切絲，全部下鍋川燙，豆干切絲備用。</p> <p>2.魚干過油，豆干裹 1/2 麵粉過油。</p> <p>3.香油 1T、蒜末、豆鼓、辣椒、半杯水依序加入佐料：醬油 1T、米酒 1T、糖 1t、胡椒粉 1/2t、青椒，豆干下鍋，炒到湯汁收乾即可。</p>	
材料	<p>主料:小魚乾 100g。 副料:五香豆乾 3 片、紅辣椒 1 支、豆鼓 20g、青椒半粒、蒜 3 顆。</p>		
裝飾	心得與照片		
			
烹飪時間			
10 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	鄭大冠
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽、醬油、胡椒粉、香油。	六人份	<ol style="list-style-type: none"> 1.鮭魚抓 1/2T 鹽，盤子放些沙拉油下去蒸。 2.白米浸泡至乳白色在洗 2~3 次，水位高過米直接下去蒸。 3.蛋炒香至半熟盛起備用，鮭魚切碎炒香後放入蒜，下蛋並加入醬油 1T，米酒 1T，胡椒粉 1/2t，鹽 1/2t，香油 1T，下飯及蔥花炒鬆即可。 	
材料	<p>主料:白米 500g。 副料:鮭魚 200g、蔥 2 支、蒜頭 6 粒、雞蛋 2 粒。</p>		
裝飾			
烹飪時間	<p>心得與照片</p>  <p>製作此道料理的過程中，我的前置作業都沒什麼問題，按部就班來製作，直到下飯炒飯這個步驟，真的要有點經驗，因為我沒炒過，結果炒到有點焦掉，不過還在可接受範圍內。</p>		
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
控制火候大小，避免白飯燒焦。			


指導老師	胡永輝	製作人	鄭大冠
菜餚名稱	海帶蛋衣湯		
調味料	份量	作法	
鹽、香油、冰糖。	六人份	柴魚洗過後加入約 8 分滿的水熬煮 10~15 分鐘，然後起鍋過濾柴魚，直接下海帶並放入些許魚乾再放入鹽 1/2t、米酒 1T、雞粉 1t、雞蛋 2 顆，最後淋上香油 1t 熬煮即可。	
材料			
主料:海帶芽 50g、雞蛋 2 顆。 副料:小魚乾 50g、柴魚 50g、半盒豆腐。			
裝飾	心得與照片		
			
烹飪時間			
10 分鐘			
器皿			
湯碗			
注意事項			
注意別將豆腐絞碎。			
	<p>對於這道料理的製程，大致上是都沒什麼問題，只要依程序步驟要領，即可順利完成，其中就是對豆腐別太粗魯。</p>		


指導老師	胡永輝	製作人	鄭大冠
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
①沙拉油、番茄醬、太白粉、糖、鹽、白醋。 ②醃料:鹽、太白粉、胡椒粉、沙拉油。	六人份	<p>1.麵粉 1T 與水 2T 拌成麵糊接著將魚頭和魚尾裹麵糊，在沾粉(地瓜粉加麵粉)。</p> <p>2.熱油鍋，將魚頭和魚尾下鍋油炸定型，隨後炸魚塊。</p> <p>3.青椒片 紅蘿蔔片 洋蔥片下鍋炒香後加入 1/2t 鹽、糖 1T、醋 1t、半杯水、醬油 1t、番茄醬少許，醬燒後放入魚肉塊，待魚肉塊吸收醬汁後即完成此道料理。</p>	
材料			
主料:鱸魚 900g。 副料:蒜頭 2 粒、雞蛋 1 顆、洋蔥、青椒半顆、黑木耳 40g。			
裝飾	心得與照片		
			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
<p>1.處理魚時，要將魚鱗、內臟清理乾淨。</p> <p>2.裹粉要裹均勻，炸魚頭魚尾時候要固定形狀。</p>	<p>此道料理，還滿有趣的，因為魚頭和魚尾都要先剪過處理過，然後油炸定型，第一次幫食物油炸定型，很新奇，之後就是下魚肉塊，起鍋，然後與醬汁一起炒，直到醬汁收乾，就完成了，我吃過後覺得我個人還是比較喜歡濕一點的肉，不喜歡太乾。</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	鄭大冠
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
糖、黑胡椒、麵粉、雞粉、鹽。	六人份	<ol style="list-style-type: none"> 1.蔥、洋蔥、火腿、紅蘿蔔切丁，過水川燙。 2.蒜末爆香，加入麵粉 5T、香油 2T 備用 3.煮約八分滿的水，待水滾後加入洋蔥、玉米粒、玉米醬、肉、紅蘿蔔，在加入鹽 1(1/4)t、雞粉 1t、胡椒粉後再加入麵糊勾芡，慢慢熬煮再加入蛋液、蔥花、火腿即可。 	
材料	<p>主料:玉米粒罐頭 1 罐、玉米醬 1 罐。</p> <p>副料:洋火腿 60g、紅蘿蔔 50g、蔥 20g、豬絞肉 80g、蒜頭.30g。</p>		
裝飾	心得與照片		
			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
湯碗			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	鄭大冠
菜餚名稱	豆乳雞		
調味料	份量	作法	
①紅豆腐乳 2 塊、醬油、蒜泥、糖、五香粉、玉桂粉。 ②椒鹽粉	六人份	<ol style="list-style-type: none"> 1.蒜頭切末，雞肉切塊，抓 1/2 鹽漬。 2.雞肉鹽漬後再加入糖 1t、胡椒粉 1/2t、米酒 2T、香油 2T、加入紅豆腐乳 2 塊、五香粉 1/4t、肉桂粉 1/2t、麵粉 1T、太白粉 1T。 3.地瓜粉 1T、麵粉 1T、拌一拌後判斷雞肉濕度夠不夠乾，不夠在加麵粉，油溫 100 度下去炸，炸到變色並注意油溫，雞肉熟透即可。 4.到達一定油溫時，關火炸九層塔即可。 5.蒜末炒香後放入雞肉撒上胡椒鹽後再加入九層塔。 	
材料	主料:雞胸肉 600g。 副料:地瓜粉(粗粒)200g、九層塔 15g。		
裝飾	心得與照片		
			
烹飪時間			
15 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
需控制油溫的高低。	<p>製作豆乳雞時，前置作業就屬幫雞肉裹粉這步驟要比較注意，要裹均勻，同時注意雞肉的溼度，然後下油鍋油炸，油炸前要確定油溫夠高才下鍋，炸到變色，確認熟透就起鍋，試吃後覺得還不錯，因為肉不會炸得太乾。</p>		

指導老師	胡永輝	製作人	鄭大冠
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
雞粉、胡椒粉、豬油、鹽、酒。	六人份	<p>1.雞脖子加虱目魚骨(熬湯)水八分滿加芹菜葉。</p> <p>2.芹菜、蔥切粒，香菇去蒂後切條，豬肉切片、蝦子修頭尾開背取腸泥，花枝斜刀深度切 0.3 公分。拿細濾網濾湯 4 大匙加白米煮到湯收乾，花枝川燙後備用。</p> <p>3.鍋子加入油少許炒肉片香菇炒香後加入 7 大匙高湯下米、鹽 1t、胡椒粉 1/4t、米酒 2T、雞粉 1/2t、然後下花枝、蛤蜊、蝦子、蔥、芹菜、蒜頭慢慢熬煮即可。</p>	
材料	<p>主料:白米 8 兩。</p> <p>副料: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。</p> <p>高湯材料：魚骨 6 兩、雞脖子 3 支。</p>		
裝飾			
烹飪時間	<p>心得與照片</p>  <p>這道料理我在雕花枝時，覺得比較需要練習，因為很容易就切斷花枝或是刀痕與刀痕的間距不一，然後其他製程都沒太大問題，試吃過後覺得還不錯。</p>		
30 分鐘			
器皿			
湯碗			
注意事項			
注意熬粥的火候			

指導老師	胡永輝	製作人	鄭大冠
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
1.粉漿料:地瓜粉 200g、太白粉 100g、水 600g、鹽 3/4t。 2.調味料:海山醬 3T、番茄醬 2T、砂糖 3T、冷水 400g。	六人份	將沙拉油倒入，潤鍋後，將熱油倒出加入冷油，放入蚵 5~6 顆、豆芽菜、紅蘿蔔絲和小白菜再倒入粉漿，陸續的加入待形成薄薄的一片後加入蛋一顆，等粉漿慢慢變成透明且水份收乾即完成。	
材料			
主料:蚵仔 300g。 副料:小白菜 150g、雞蛋 6 粒、豆芽菜 150g。			
裝飾	心得與照片		
			
烹飪時間			
20 分鐘			
器皿			
圓盤			
注意事項			
注意火候，用小火避免燒焦。 下鍋的粉漿要潤平。	製作此料理時，基本上都沒甚麼困難的問題，就是下粉漿之後要特別注意火候的控制，像我製作時也有一點小焦掉，表皮酥脆酥脆的，我個人還可以接受。		

指導老師	胡永輝	製作人	鄭大冠
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法	
胡椒粉、鹽、酒、香油。	六人份	<p>1.虱目魚漿混合花枝漿攪拌後加入蔥花開始調味，鹽 1/4t、糖 1t、胡椒粉 1/2t、米酒 1T、太白粉 1T、麵粉 1T、以虎口大小擠出丸狀下去川燙，並預留一碗魚湯煮湯，待魚丸浮起來後倒入冰塊中冰鎮。</p> <p>2.取鍋加入 5 分水、一碗魚湯開始調味，米酒 1T、胡椒粉 1t、雞粉 1/2 之後調味，加入魚丸、芹菜、油蔥酥後即可完成。</p>	
材料	<p>主料:虱目魚漿 8 兩、花枝漿 3 兩。</p> <p>副料:芹菜 2 支、蔥 1 支。</p>		
裝飾	心得與照片		
	 <p>製作魚丸湯，重點就是魚丸，要彈牙，要美觀，就是一樣大的意思，我自己用手捏出一顆顆的魚丸時猜發現手工魚丸不是那麼簡單的，還是會大小不一，總之就是要多加練習囉。</p>		
烹飪時間			
10 分鐘			
器皿			
湯碗			
注意事項			
手工魚丸的大小盡量一致。			