

食物學與製備實習

---

老師:胡永輝

餐旅一甲  
林芳儀  
4A40H068  
|

## 目錄

1. 鼓椒炒魚乾

2. 三絲芙蓉羹

3. 鮭魚炒飯

4. 茄汁燴魚片

5. 南瓜米粉


6. 玉米濃湯


7. 海產粥

8. 橙汁鮮鱸魚


9. 掛雙腰果

10. 蚵仔煎

指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	鼓椒炒魚乾		
調味料	份量	作法	
醬油 胡椒粉 酒	1T 1/2t 2T	1. 豆干切片、辣椒切絲、豆豉切碎、青椒切絲、蒜頭切碎 2. 小魚乾泡水，過油	
材料		3. 豆干加 1T 麵粉拌勻，過油	
五香豆干 紅辣椒 豆鼓 青椒 蒜頭	3 片 1 支 20 克 半粒 3 粒	4. 油.竇骨炒香加蒜.魚乾炒.再加半杯水.1 醬油.2/1 胡椒粉.2T 米酒.辣椒.豆乾.青椒拌勻	
裝飾	照片		
	這是一道看起來很容易入口的小菜，雖然我沒有吃，不過如果有機會下次我也會再做給別人吃，跟別人分享這道美食。這是第一次在大學上的第一門課，雖然是道普通的菜，卻也需要許多程序，簡單的幾樣食物就可以做出好吃的菜，這就是食物神奇的地方。		
烹飪時間			
8:30~11:00			
器皿			
圓盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	三絲芙蓉羹		
調味料	份量	作法	
鹽	1t	<ol style="list-style-type: none"> <li>金針菇切半、肉切絲、香菇切絲、紅蘿蔔切絲</li> <li>香菇過油</li> <li>肉加 1/2t 鹽、少許胡椒粉，泡冷油</li> <li>雞蛋打入羹盤裡</li> <li>鍋內放 1 杯半水、1/2t 鹽、米酒 1t 煮滾，沖進打散的蛋，加入金針菇，用掉泡泡，大火蒸 6 分鐘</li> <li>另起鍋香油炒香菇，加 2 杯水、紅蘿蔔、肉、1/2t 鹽、1T 醋、1T 糖、香油 1t、黑醋 1t、太白粉 1T、蔥</li> <li>倒入蒸蛋</li> </ol>	
米酒	1t		
糖醋	1T		
香油	1T		
黑醋	1t		
太白粉	1t		
材料			
金針菇	100 公克	<ol style="list-style-type: none"> <li>另起鍋香油炒香菇，加 2 杯水、紅蘿蔔、肉、1/2t 鹽、1T 醋、1T 糖、香油 1t、黑醋 1t、太白粉 1T、蔥</li> <li>倒入蒸蛋</li> </ol>	
里肌肉	150 公克		
香菇	3 朵		
紅蘿蔔	80 公克		
雞蛋	4 粒		
裝飾	照片		
烹飪時間	<p>之前蒸蛋都會有一個洞一個洞的，但是這次蒸的卻不會，雖然上面還有料看不到!這是我覺得最好下飯的一道菜，原本覺得應該沒什麼就只是普通的蒸蛋，但是吃下去才覺得真得很好吃，不過切這些絲，卻切到快瘋了，每道好吃的菜背後都需要煮菜的人很多細心跟耐心，才能將食物做得</p> 		
8:30~11:00			
器皿			
羹盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
香油	1/2t	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米洗乾淨、泡水</li> <li>2. 蔥切蔥花、蒜切碎</li> <li>3. 鐵盤放 1/2t 香油，放魚，大火蒸 6 分鐘，去骨、切碎</li> <li>4. 米加淹過米的水，加入 1T 油，蒸 15~20 分鐘</li> <li>5. 蛋加 1/2t 鹽，炒散</li> <li>6. 2T 油加入魚炒香，放 1T 蒜、蛋、蔥</li> <li>7. 加入 1/2t 鹽、1/2t 糖、1/2t 胡椒粉、1T 醬油、飯</li> <li>8. 將米炒鬆</li> </ol>	
鹽	1/2t		
糖	1/2t		
胡椒粉	1/2t		
醬油	1T		
材料			
白米	500 公克		
鮭魚	200 公克		
蔥	2 支		
蒜頭	6 粒		
雞蛋	2 粒		
裝飾	照片		
	<p>這是一道很好吃的炒飯，作法又不難，稍微蒸一下可以輕鬆的將魚刺去掉，又可以留住魚本身的營養，再加入飯裡面讓飯吸收進去，比起一般的炒飯更有營養!之前炒飯的時候都會黏黏的，不會粒粒分明，但是這次炒的卻不錯，很好吃，也很開心!</p> 		
烹飪時間			
8:30~11:00			
器皿			
圓盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法	
鹽	3/4t	<ol style="list-style-type: none"> <li>魚去頭去尾，取肉片，加入 1/2t 鹽醃漬</li> <li>木耳切塊、洋蔥切塊、青椒切塊、蒜頭切片</li> <li>魚在加入 1/2t 胡椒粉、1T 香油、1t 太白粉抹勻後沾粉(地瓜粉 1:麵粉 1)，入鍋炸至金黃</li> <li>2T 油加 3T 番茄醬炒一下，放入 1 杯水、洋蔥、木耳、蒜，再加 1T 糖、1/4t 鹽、醋 1T 煮滾</li> <li>放入魚片拌勻，再放入青椒</li> </ol>	
胡椒粉	1/2t		
香油	1T		
太白粉	1t		
糖	1T		
醋	1T		
番茄醬	3T		
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		
裝飾	照片		
烹飪時間	<p>因為我不喜歡番茄醬，所以很多有番茄醬的東西我都不會吃，但是我喜歡吃魚，所以還是忍不住夾了一塊來吃，刚开始以為會有很重的番茄醬味，但是吃了之後發現其實不會，調味調的很好，之前高中老師有教過切魚菲力，不過好像沒有教過去皮…在大學又學到新的東西感覺很開心!雖然平常都不會用到去皮，不過需要的時候就可以派上用場，有時候會覺得好像大學跟高中學得差不多，現在終於看到不一樣的了!</p> 		
8:30~11:00			
器皿			
圓盤			
注意事項			


指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	南瓜米粉		
調味料	份量	作法	
鹽	1t	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米粉泡水、切段</li> <li>2. 南瓜、紅蘿蔔切絲、芹菜切片、肉切絲</li> <li>3. 紅蘿蔔、銀芽川燙</li> <li>4. 肉加 1/2t 鹽，過油</li> <li>5. 南瓜加 2 杯水煮至熟，加 1/2t 鹽、1t 糖、1/2 胡椒粉、1T 米酒、肉絲、1/2t 雞粉、紅蘿蔔、芹菜、銀芽、米粉、2T 油煮至收汁</li> <li>6. 加 1T 香油拌勻</li> </ol>	
糖	1t		
胡椒粉	1/2t		
米酒	1T		
香油	1T		
雞粉	1/2t		
材料			
米(乾)	200 公克		
南瓜	200 公克		
芹菜	1 支		
銀芽	50 公克		
里肌肉	100 公克		
紅蘿蔔	60 公克		
裝飾	照片		
烹飪時間	<p>這是我們這組煮得最不好吃的一道菜，煮得太乾了，而且沒有什麼味道，或許是因為米粉會吸水，但是水煮滾過太久，蒸發太多掉了，所以湯汁不過，但是又沒有注意到所以才會那麼乾，但是味道為甚麼會那麼淡……我也不知道應該從哪裡檢討，因為這道菜不是我煮的，只好下次自己煮一次，看失誤在哪裡!</p>		
8:30~11:00			
器皿			
圓盤			
注意事項			




指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法	
麵粉	6T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 火腿、蔥、紅蘿蔔切粒、蒜切泥</li> <li>2. 紅蘿蔔川燙</li> <li>3. 肉加 1/2t 鹽，過油</li> <li>4. 3T 油加蒜炒香，加入 4T 麵粉拌勻，再加入 2T 麵粉混合</li> <li>5. 另起鍋放入 1 碗半的水、玉米粒、玉米醬、洋蔥、紅蘿蔔、肉、1t 鹽、1T 糖、1/2t 胡椒粉煮滾</li> <li>6. 把麵糊加進去拌勻</li> <li>7. 加入蛋、火腿、蔥煮滾</li> </ol>	
鹽	1t		
胡椒粉	1/2t		
糖	1T		
材料			
玉米醬	1 罐		
玉米粒罐頭洋	1 罐		
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		
裝飾	照片		
		<p>這鍋玉米濃湯加太多東西了，感覺有失玉米濃湯的本質，如果東西可以加少一點應該會更好喝，每次看老師加東西都很大器，感覺有些恐怖，下次如果換我們這組當示範組，應該要自己酌量切東西，不要將配菜切太多，平常加蛋都是打散然後直接加進去，但是老師卻是用細濾網將蛋加進去，這樣比直接加分散很多，也不會有很多蛋都結在一起，這個方法不錯用!</p>	
烹飪時間			
	8:30~11:00		
器皿			
	碗公		
注意事項			
			



指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法	
鹽	1t	<ol style="list-style-type: none"> <li>魚骨、雞脖子切段，加 1/2t 鹽煮滾</li> <li>豬肉切片、蝦子修鬚、腳開背、去泥、香菇切絲、花枝切片、蔥、芹菜切粒</li> <li>蚵用太白粉洗乾淨</li> <li>米放鍋中，加入 4 瓢過濾的高湯，煮至收汁</li> <li>豬油炒勻，加入肉、香菇炒至微乾，加入 6 瓢過濾的高湯、小卷頭、1t 鹽、1/2t 胡椒粉、1T 米酒、1/2t 雞粉煮滾，放入米、洋蔥、蚵拌勻</li> <li>加入蝦、蔥、芹菜、3T 洋蔥酥煮滾至稠狀</li> </ol>	
胡椒粉	1/2t		
米酒	1T		
雞粉	1/2t		
油蔥酥	3T		
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		
裝飾	照片		
		<p>我們有一個同學不敢吃海鮮類的東西，感覺他很可惜，很沒有口福不能吃到海鮮迷人的味道，不過雖然很好吃，但是分量太多了沒辦法把粥吃完，感覺很浪費，這是一鍋料多味美的海產粥，如果是在外面買的，一碗就要很多錢，自己煮的就比較實在，高湯也是自己熬的，就能放心不會添加不該加的東西。</p>	
烹飪時間			
	8:30~11:00		
器皿			
羹盤			
注意事項			
			

指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	橙汁鮮鱸魚		
調味料	份量	作法	
米酒	2T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 青椒、紅甜椒切丁、蔥切丁、柳橙去皮切丁</li> <li>2. 魚身切刀，加 1/2t 鹽、1T 麵粉 2T 米酒醃漬，沾粉(地瓜粉 1:麵粉 1)，魚先倒立淋油定型，再放入鍋中炸(撐開身體)，炸熟</li> <li>3. 2 杯水、2T 香葵克、2T 糖、1T 醋、蔥、紅甜椒放入鍋中，勾芡</li> <li>4. 放入青椒拌勻，淋在魚上</li> </ol>	
麵粉	1T		
香葵克	2T		
糖醋	2T		
鹽	1T		
	1/4t		
材料			
鱸魚	1 尾		
青椒	半粒		
蔥	1 支		
紅甜椒	半粒		
柳橙	2 粒		
裝飾	照片		
	<p>高中的時候就有做過類似的菜，所以對於做這道菜並不陌生，炸酥的魚很好吃，不過還要挑魚刺感覺很麻煩！因為之前做過了就把機會讓給別人做，看別人做就想到高中第一次接觸的自己，現在已經有很大的進步了！</p>		
烹飪時間			
8:30~11:00			
器皿			
圓盤			
注意事項			
			

指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	掛雙腰果		
調味料	份量	作法	
白糖 白醋	2T 1/2t	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 芥藍菜取葉子、切絲，過油(100 度)</li> <li>2. 腰果用冷油炸至上色</li> <li>3. 1/2 杯水、2T 白糖、1/2t 白醋小火煮至有許多小氣泡，煮至黏稠狀</li> <li>4. 倒入腰果半至糖水吸乾</li> </ol>	
材料			
腰果 芥藍菜	6 兩 2 兩		
裝飾	照片		
	<p>我覺得這道菜最主要難在控制腰果炸的顏色和煮糖霜，糖煮好要跟腰果混合的時候真的很難拌，不過腰果真的很好吃，在家有炒過加鹽的，還沒試過這種方法，覺得有點甜，不過也很好吃，每個人分一小包當作零食吃很快就吃完了，不過腰果有點貴不是很能常吃的零食，而且炒鹽吃比較養生!</p> 		
烹飪時間			
8:30~11:00			
器皿			
圓盤			
注意事項			

指導老師	胡永輝	製作人	林芳儀
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法	
香油 番茄醬 海山醬 蠔油 糖鹽 太白粉 地瓜粉	1T 2T 3T 1T 2T 1/2t 115 公克 200 公克	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小白菜切段，豆芽菜去根</li> <li>2. 地瓜粉加太白粉、1 茶匙的鹽、2 杯半的水拌勻</li> <li>3. 1T 香油潤鍋，加入海山醬、番茄醬、蠔油炒一下，加入 2 杯水、1/2t 鹽、糖 2T、1 蠔油煮滾，勾芡</li> <li>4. 潤鍋加入 1T 油，放蚵炒一下，加入豆芽菜、白菜加入粉漿煎一下，再加入雞蛋，翻面，煎至乾</li> <li>5. 淋上醬汁</li> </ol>	
材料			
蚵仔 小白菜 雞蛋 豆芽菜	300 公克 150 公克 6 粒 150 公克		
裝飾	照片		
烹飪時間	<p>這是最不喜歡的一道菜，番茄醬的味道太重了，不過想說沒吃過就吃吃看，但是沒有想像中的好吃，這讓我確定下次絕對不會再輕易吃這道菜，不過煎的時候鍋子沒有均勻受熱，所以煎起來不怎麼成功，還有要加強的地方，期中考吸收前面所學的，期待接下來要學的新事物!</p>		
8:30~11:00			
器皿			
圓盤			
注意事項			
1.蚵加 3T 太白粉洗淨			
		