

南台科技大學

中餐


姓名:林翰笙 學號:9A4M0201

老師:胡永輝

目錄


1. 豉椒炒魚乾
2. 鮭魚炒飯
3. 海帶蛋衣湯
4. 茄汁燴魚片
5. 玉米濃湯
6. 豆乳雞
7. 海產粥
8. 蚵仔煎
9. 魚丸湯

指導老師	胡永輝	製作人	林翰筌
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		<ol style="list-style-type: none"> 1. 先把小魚乾和豆干炸起來放。 2. 1T 油先炒蒜頭、豆豉，炒香後放青椒、辣椒然後調味，最後放小魚乾、豆乾炒到湯汁就好了。 	
材料			
小魚乾 100 公克 五香豆乾 3 片、 紅辣椒 1、豆豉 20 公克、青椒 半粒、 蒜頭 3 粒			
裝飾	照片		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			


指導老師	胡永輝		林翰笙
菜餚名稱	鮭魚炒飯		
調味料	份量	作法	
鹽、醬油、胡椒粉、香油		<ol style="list-style-type: none"> 1.先把米泡到乳白色然後洗一洗蒸 20-25 分鐘 2.鮭魚去鱗抹鹽蒸 10 分鐘然後切碎 3.雞蛋打散然後加鹽炒起來放 4.少許油先炒蒜頭、鮭魚、蛋、然後調味，最後放蔥、飯炒到乾就好了。 	
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		
烹飪時間			
器皿			
注意事項			


菜餚名稱	海帶蛋衣湯	
調味料	份量	作法
鹽、冰糖、香油		1.先用柴魚熬湯，然後加海帶芽、蛋、豆腐、小魚乾、然後調味煮到滾就好了。
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		
裝飾	照片	
烹飪時間		
器皿		
注意事項		


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、白醋、鹽、胡椒粉		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鱸魚切塊然後醃一醃裹粉炸到黃金色 2. 先炒蒜頭、洋蔥、青椒、黑木耳然後加番茄醬、醋、糖(1:1:1)鹽，炒到有泡泡再把魚放進去炒一下就好了。
材料		
鱸魚 900 公克 洋蔥半粒、青椒半粒、黑木耳 40 克、蒜頭 2 粒、雞蛋 1 粒		
裝飾	照片	
		
烹飪時間		
器皿		
注意事項		

菜餚名稱	玉米濃湯	
調味料	份量	作法
雞粉、鹽、黑胡椒、麵粉		1.先用麵粉炒蒜頭當芡粉 1.先把水煮滾後加玉米粒、玉米醬、紅蘿蔔、火腿、豬絞肉，然後調味，最後再用麵粉勾芡就好了。
材料		
玉米醬 1 罐、玉米粒罐頭 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	
		
烹飪時間		
器皿		
注意事項		

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、胡椒鹽		<ol style="list-style-type: none"> 1. 先醃雞胸肉(糖 1T、香油 2T、豆腐乳 2 塊、酒 2T、五香粉 1/2T、醬油 1T、肉桂粉 1/4、胡椒粉) 2. 雞胸裹粉(地瓜粉、麵粉 1:1)炸到黃金色 3. 用香油炒蒜、蔥然後加雞胸、九層塔、胡椒鹽，拌一拌就好了。
材料		
雞胸肉 600 公克、地瓜粉 200 公克、九層塔 15 公克		
裝飾	照片	
烹飪時間		
器皿		
注意事項		

菜餚名稱	海產粥	
調味料	份量	作法
雞粉、胡椒粉、豬油、鹽、酒		<ol style="list-style-type: none"> 1. 先用魚骨和雞脖子、芹菜葉熬高湯 2. 用 4 杓高湯煮白米、煮到沒水 3. 1T 香油炒豬肉、香菇，然後加高湯、米、蝦子、蚶、花枝調味，最後加蔥、芹菜、有蔥酥就好了。
材料		
白米 8 兩、豬肉 4 兩、蝦子 5 兩、花枝 2 隻、蚶 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	
		
烹飪時間		
器皿		
注意事項		

菜餚名稱	蚵仔煎	
調味料	份量	作法
海山醬 3T 番茄醬 2T 砂糖 2T、冷水 400 公克		1. 粉漿料:地瓜粉 200 公克、太白粉 100 公克、水 600 公克、鹽 1T 2.加少許的油炒蚵仔、豆芽菜、小白菜然後加粉漿、蛋，煎到稍微焦焦的就可以了。
材料		
蚵仔 300 公克、小白菜 150 公克、雞蛋 6 粒、豆芽菜 150 公克、		
裝飾	照片	
烹飪時間		
器皿		
注意事項		

菜餚名稱	魚丸湯	
調味料	份量	作法
胡椒粉、 鹽、酒、香 油		<ol style="list-style-type: none"> 1. 先把虱目魚漿跟花枝漿、調味料、蔥，拌一拌用成一顆一顆的下去煮，煮到浮起來 2. 要先留一碗煮魚丸的湯 3. 煮好的魚丸要用冰塊冰鎮
材料		煮水加魚丸湯、胡椒粉、鹽、雞粉、酒、香油、最後放魚丸下去煮就好了。
虱目魚漿 8 兩、花枝漿 3 兩、芹菜 2 支、蔥 1 支		
裝飾	照片	
		
烹飪時間		
器皿		
注意事項		