

食物學與製備實習



指導老師：胡永輝 老師

班級：夜二技餐旅三甲


組別：第八組


學號：6A6M0015


學生：方宏瑀


目錄


鼓椒炒魚乾	3 頁
乾炒蚵仔麵線	4 頁
蛋衣雞片湯	5 頁
茄汁燴魚片	6 頁
玉米濃湯	7 頁
三絲淋蒸蛋	8 頁
海產粥	9 頁
蚵仔煎	10 頁
魚丸湯	11 頁


指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
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	6 人份	豆乾橫劈成 4 片再切成絲，豆豉瀝乾剝一剝，剖半青椒去內膜切絲，辣椒對剖敲一下，去籽、切絲。蒜頭全部切片修掉蒂跟芽的部分。小魚乾準備油 100 度，先丟一隻魚下去在丟全部就可以關火、過油再開火把水分蒸發拌炒。油開大火，豆乾灑麵粉吸水份後丟油鍋直至炸乾，青椒水滾燙一下然後沖冷水油濾掉。香油、辣椒爆一下加豆豉炒一下加半杯水，然後調味加一大 T 醬油一小 T 糖兩大 T 米酒 1/2 小 T 胡椒粉接著小魚乾慢炒加 3 大 T 的水等滾丟豆豉、青椒、紅蘿蔔絲，直接炒乾就可上菜。	
材料		心得:	
主料: 小魚乾 100 公克 副料: 五香豆乾 3 片、紅 辣椒 1 支、豆豉 20 公克、青椒半粒、 蒜頭 3 粒		藉由這堂課讓我學習到這道超好搭配的料理，不論是下酒還是當開胃小菜都合適。自己學會了炒一盤可以跟朋友分享吃個過癮。	
裝飾:	照片:		
半月小黃瓜片			
烹飪時間:			
30 分			
器皿:			
圓盤			
注意事項			
關火後才加入香油			


指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
菜餚名稱	乾炒蚵仔麵線		
調味料	份量	作法:	
鹽、醬油、麻油、黑醋、胡椒粉、糖	6 人份	麵線先乾蒸，折一段一段，10 分鐘大火等蒸籠起煙。韭菜白的部分切斷、葉子切小段，白段的要切絲，炒麵線用的薑切片、切絲。紅蘿蔔切片切絲，小黃瓜斜切後切絲，蒜頭切片去蒂、芽。水滾下麵線，麵心剛蒸過已經熟了，燙一下拿夾子攪拌等水滾撈起用冷水沖到濾網降溫。水滾下蚵仔撈起來備用，韭菜、豆芽、小黃瓜絲燙一下。先兩大 T 香油下炒鍋滑一下，旁邊準備一杯水，醬油一大 T 進去開小火油爆，韭菜、薑絲、蒜片丟油鍋放一杯水進去再加小 T 糖、1/2T 鹽、1/2T 胡椒粉、1 小 T 黑醋、紅蘿蔔絲，放油。打兩顆蛋，蛋黃跟蛋白分開，蛋黃下油鍋，滷 3 大 T 留著放蚵仔，下麵線，用平鏟炒伴麵線，加沙拉油 2 大 T，下蚵仔，拌炒均勻即可上菜。放韭菜白跟豆芽於上面擺盤。	
材料	心得:		
主料: 手工白麵線 300 公克、蚵仔 200 公克 副料: 韭菜 80 公克、紅蘿蔔 80 公克、銀芽 70 公克、蒜頭 4 粒、油蔥酥 2T	在台南的我，很有口福能吃到這道與眾不同的蚵仔麵線，因為其他縣市都是做濕、勾芡的口味。記得第一次吃是在著名的上濱海產店，從那時就愛上這道料理，如今剛好課堂上教這道，超幸運的，下次嘴饞就可以自己開伙大飽口福囉!		
裝飾:去頭尾銀芽	照片:		
韭菜			
烹飪時間:			
30 分			
器皿:			
腰盤			
注意事項			
蚵仔清洗時用太白粉			


指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
菜餚名稱	蛋衣雞片湯		
調味料	份量	作法:	
鹽、胡椒粉、香油、麵粉、太白粉	6 人份	薑刮皮後切片切斜，紅蘿蔔切形狀(刻直刀斜刀 0.3 公分)厚度 0.4。雞肉對開皮撕掉再對開切片(刀子拿斜)後加 1/2T 鹽抓勻。蛋白放斜打發，雞肉片加一大 T 太白粉、一小 T 香油、米酒一大 T; 抓一抓，油滾後下去炸(一塊一塊放)，浮起來就可撈起放碗。熱水放薑片、紅蘿蔔、一小 T 雞粉、一小 T 鹽、小黃瓜片、米酒兩大 T，全部雞肉丟湯鍋，火關了放油再加一小 T 香油。	
材料			
主料: 雞胸肉半付、雞蛋兩粒			
副料: 紅蘿蔔 200 公克、薑 80 公克、小黃瓜半條			
		心得: 平常自己外食還是家裡開伙都沒吃過得這道湖南菜，第一次吃是在這門課上，雞肉很嫩、很滑溜，不過這次蛋衣沒裹得很厚實，都鬆散掉了。下次有機會再試看看。	
裝飾:	照片:		
紅蘿蔔水花片			
烹飪時間:			
30 分			
器皿:			
湯碗			
注意事項	雞肉川燙，火不要太大(一片一片下)		


指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
菜餚名稱	茄汁燴魚片		
調味料	份量	作法:	
(1) 番茄醬、太白粉、糖、沙拉油、白醋、鹽 (2) 醃料: 鹽、太白粉、沙拉油、胡椒粉	6 人份	洋蔥、青椒、黑木耳切片，蒜頭切末，蔥白切段，紅蘿蔔切水花片。鱸魚: 魚鱗先刮，頭尾小魚鱗刮乾淨，魚下巴斜刀將頭取下，並將頭中間的骨頭取下，尾巴依樣斜刀，將尾巴修短，魚肉貼著魚骨切片(取魚菲力)，中間魚骨剪掉，魚身一樣貼著魚骨切片(5.6 公分)，並將魚肉取下，魚鰭剪掉，魚肚切除。醃製魚肉: 鹽 1/2 t、米酒 2T、太白粉 1T。將所有魚裹粉，先沾 A 再裹 B: A: 麵粉 2T、蛋黃 1 顆、5T、鹽 2t B: 地瓜粉 2T、麵粉 1T。(2:1)。確認油鍋溫度夠熱，將魚炸至金黃色: 魚頭、魚尾: 需先於漏勺上用淋熱油的方式定型，再下鍋。/魚背: 直接下鍋。/魚肉: 一片一片下鍋。醬料: (1). 油 1T、番茄醬 3T，翻炒讓顏色變深更鮮後，加入水 2 杯、洋蔥、糖 2T、鹽 1 4 t、白醋 1T，翻炒至滾。加入備料。翻炒至熟後勾芡。擺盤後，淋上即可。	
材料	心得:		
主料: 鱸魚 900 公克 副料: 洋蔥半粒、青椒半粒、黑木耳 40 公克、蒜頭 2 粒、雞蛋 1 粒	一道費工夫的菜，煮完看到成品漂亮的擺盤內心感動莫名，魚肉鮮嫩搭配茄汁配料感覺可以一次扒完一整碗飯。在家裡飯桌上不常看到，下次在家換我下伙試看看這道菜為媽媽添菜色。		
裝飾:	照片:		
			
烹飪時間:			
3 堂課兩道菜			
器皿:			
腰盤			
注意事項			
勾芡(太白粉: 水 =1:1)緩慢，間歇加入，避免過濃稠。			

指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
菜餚名稱	玉米濃湯		
調味料	份量	作法:	
糖、雞粉、鹽、黑胡椒、麵粉	6 人份	<p>火腿切粒、蘿蔔切粒汆燙過、蒜頭切末、蔥切花、絞肉剁碎。熱油 2T(或使用奶油)，下蒜爆香，絞肉炒香加 1 大 t 香油，魚高湯 10 杯(不夠的加水)，蔬菜下(洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、玉米醬)</p> <p>調味:一小 t 鹽、一大 T 糖、胡椒粉 1/2T、米酒一大 T 等滾。加太白粉水(3 大 T 麵粉、3 大 T 水)放雞粉一小 t 提味等滾。加 1/2 小 t 鹽、糖放米酒，在滾當中放蛋白液用漏勺。丟火腿，起鍋。</p>	
材料			
主料: 玉米醬 1 罐、玉米粒罐頭 1 罐			
副料: 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			
		心得:	
		<p>小時候至今一直很喜歡喝玉米濃湯，在家也曾煮過多次來喝，這道中式的濃湯有別於西式的會進攪拌機打成泥，除了濃稠度不同之外，口感也不太一樣。</p>	
裝飾:	照片:		
蔥、紅蘿蔔			
烹飪時間:			
3 堂課兩道菜			
器皿:			
水皿			
注意事項			
用奶油取代上課時候用的沙拉油 來做油糊能更增添香氣。			

指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
菜餚名稱	三絲淋蒸蛋		
調味料	份量	作法:	
鹽、糖、酒、香油、醬油、太白粉	6 人份	<p>香菇(泡軟)剪蒂，橫劈對半後切絲，筍子、薑(橫劈再切絲)，蔥切絲 2.3 支，其餘切蔥花，料全切絲，里肌肉切片再切絲(少許)，四顆蛋加 360c.c 水，調味 1/2 小 t 鹽、1/2 小 t 雞粉、1 大 T 米酒，煮滾，打勻後倒至羹盤用保鮮膜封起來大火蒸 8 分鐘，炒鍋下豬肉、薑、香菇、2 杯水(小)1/2t 鹽&雞粉、白醋 1 小 t、勾芡(1 大 T 太白粉 1 大 T 水)筍、辣椒、蔥絲最後料淋到蒸蛋上即完成。</p>	
材料		心得:	
雞蛋 4 粒、大里肌肉 50 公克、乾香菇(大)1 朵、桶筍 40 公克、辣椒 1 條、蔥 2 支、薑 20 公克		<p>成品看起來很漂亮又可口，令人食指大動，蛋很滑嫩，搭配上蔥絲和豬肉又很有口感，是一道很下飯的佳餚。</p>	
裝飾:	照片:		
筍、辣椒、蔥絲			
烹飪時間:			
三堂課兩道菜			
器皿:			
羹盤			
注意事項			
泡泡用廚房紙巾刮一下			

指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
菜餚名稱	海產粥		
調味料	份量	作法:	
雞粉、胡椒粉、豬油、鹽、酒	6 人份	蔥切蔥花、芹菜切粒狀、里肌肉切片、中卷剪開皮撕掉後對開直切不要斷劈扇子形狀，頭部切斷，蝦子橫劈開口去腸子帶殼用乾淨。雞脖子、魚骨剁開丟炒鍋燒 8 分滿水熬 20 分鐘再過濾掉。燙筍、花枝完後沖冷水，蚵仔用太白粉洗，里肌肉(1/2T 鹽醃製)。炒鍋丟香菇加一大 T 油，肉下炒一下後至備盤，炒鍋加魚高湯 3 杯，白米下，煮至糊化，3 杯高湯煮到乾，加 6 杯魚高湯水，滾後香菇跟肉下，米下加 1/2t 鹽、	
材料	1/2t 雞粉、1/2t 胡椒粉，花枝、蝦放進來加筍、薑絲、蒜頭酥 1 大 T、油蔥酥兩大 T 接著蚵仔下讓粥濃稠即可盛碗。		
主料: 白米 8 兩	心得: 一直以來都很愛吃海產粥，也吃過好幾家不怎樣的，湯頭都不喜歡!透過課堂上教的，發覺不難耶!相當豐盛。粥濃稠但仍保有粒狀是我愛的，也聽聞老師說外面宴會的螃蟹粥一碗要價上千元，煮法都差不多，這堂課真是學到賺到!		
副料: 豬肉 4 兩、蝦子 5 隻、花枝兩隻、蚵 3 兩、香菇 5 朵、芹菜 3 支、蔥兩支、魚骨 6 兩、雞脖子 3 支			
裝飾:	照片:		
筍絲芹菜蔥花			
烹飪時間:			
三堂課兩道菜			
器皿:			
大碗湯碗			
注意事項			
油有點乾在加油拌炒			

指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
菜餚名稱	蚵仔煎		
調味料	份量	作法:	
地瓜粉、太白粉、水、鹽、海山醬、番茄醬、砂糖、冷水	6 人份	蚵仔加 1 大 T 太白粉抓一下用水洗淨，豆芽去根加鹽水洗後瀝乾，白菜莖切段、葉切條在切段。(粉漿料)200 克地瓜粉、100 克太白粉、兩杯半水(小:240cc)加調味 1 小 t 鹽。 醬汁:1 大 t 油、2 大 t 番茄醬、3 大 t 海山醬、糖 3 大 t、1.5 杯水(小)、1/4 小 t 鹽。 勾芡:太白粉 1 大 T、水 1 大 T	
材料		油潤鍋倒掉，加 1 大 T 油、5.6 顆蚵仔、一些豆芽、1 顆蛋、小白菜，淋粉漿開小火，翻面在淋粉漿，煎至表皮酥脆微焦即可。	
主料: 蚵仔 300 公克		心得: 醬汁煮起來有點稀，顏色不漂亮，黯淡了點，表皮在酥脆點會更好吃，自己學著做健康能把關。大體而言算好吃。開心!	
副料: 小白菜 150 公克、雞蛋 6 粒、豆芽菜 150 公克			
裝飾:	照片:		
			
烹飪時間:			
30 分			
器皿:			
圓盤 - 大			
注意事項	蚵仔想煎的漂亮可事先上太白粉裹衣比較不會破		

指導老師	胡永輝	製作人	方宏瑀
菜餚名稱	魚丸湯		
調味料	份量	作法:	
胡椒粉、鹽、酒、香油	6 人份	<p>蔥、芹菜切粒，花枝漿有顆粒在切碎。</p> <p>魚漿+花枝漿拌勻加糖 1 小 t、鹽 1/8 小 t、胡椒粉 1/2 小 t、太白粉 1 大 T 拌勻(醒 10~15 分)。</p> <p>水滾後關小火，魚漿擠圓後用湯匙挖進鍋，開大火等浮起來，關火並撈起來放在冰塊裡。炒鍋備 1 大碗水加兩大杯魚丸水、1 小 t 鹽、1/2 小 t 雞粉、1 大 T 米酒，放魚丸、蔥花、芹菜、1/2 小 t 胡椒粉，起鍋時放 1 小 t 香油。</p>	
材料			
主料: 虱目魚漿 8 兩、花枝漿 3 兩			
副料: 芹菜 2 支、蔥 1 支			
		心得:	
		<p>一道經濟實惠的湯品，魚丸自己做，衛生也能兼顧的到，魚丸煮熟後放進冰塊裡冰鎮後吃起來真的比較彈牙有彈性呢。帶回家給媽媽嘗鮮，媽媽說湯頭偏鹹，不過我覺得好喝。下次煮給媽媽喝時，試著少放 1 小 t 鹽看看會不會清淡又有滋味。</p>	
裝飾:	照片:		
芹菜、蔥粒			
烹飪時間:			
30 分			
器皿:			
大湯碗公			
注意事項			
魚丸大小要平均，不然會造成受熱不同			

