

～中式料理～

【三杯雞】

材料：雞半隻（剝好塊）或剝塊之雞腿 2 支，老薑 1 塊，蒜頭 10 粒，紅辣椒 2 條，九層塔 1 把，杏鮑菇 3 支

調味料：醬油 1/4 杯，米酒 1/4 杯，黑麻油 1/4 杯，冰糖 1 大匙

做法：1. 薑洗淨後，連皮切片約半杯之量；大蒜去蒂頭略拍後去膜；紅辣椒去蒂後切段。杏鮑菇洗淨後切成滾刀塊狀。

2. 將炒菜鍋加熱後，加入黑麻油，油熱後加入老薑片將其爆香至薑片變皺。

3. 放入雞塊及杏鮑菇塊翻炒，待雞肉炒至變色至八分熟之後，加入醬油、酒、大蒜粒、紅辣椒段、冰糖，煮至湯汁變成濃稠（中間需加以翻炒，使雞肉都均勻著色）收乾，雞肉完全熟透（用筷子可插透）。

4. 加入洗好、摘好之九層塔葉拌炒一下就可起鍋。（放在圓盤中，覆上保鮮膜，食用前若變冷可微波一下加熱；在家中可放置在砂鍋中保持菜的溫度）

【麻婆豆腐】

材料：盒裝嫩豆腐 2 盒，豬絞肉 200 克，蒜頭 6 粒，蔥 1 支，（辣椒丁適量）

調味料：辣豆瓣醬 3 大匙，辣椒醬 1 大匙、雞高湯 1 杯（半罐），糖 2 小匙，花椒粒 2 小匙

做法：1. 豆腐切成稍大之方塊，大蒜切末備用，蔥一支切成蔥花。

2. 沙拉油 1.5 大匙起油鍋，先以小火爆香花椒粒後，將花椒粒取出。

3. 以鍋中的油，炒大蒜末、（辣椒丁）、蔥白粒，再加入絞肉炒散。續加入辣豆瓣醬、辣椒醬炒香（不可炒焦）後，再放入豆腐丁，小心炒勻。

3. 倒入高湯轉大火，待湯汁滾後，加入適量之糖，試一下味道，用太白粉水（1 大匙太白粉 + 3 大匙水）適量勾薄芡，使湯汁略帶濃稠狀，最後灑上蔥花（蔥綠部分）翻炒一下即可起鍋。

【蕃茄炒蛋】

材料：大蕃茄 3 顆（約 600g），雞蛋 6 顆、蔥 1 支、太白粉水（3T 水+1T 粉）適量

調味料：油 1 大匙，鹽 1 小匙，砂糖約 1 大匙，（蕃茄醬 3 大匙），水半杯

做法：1. 蕃茄去掉蒂頭、切成塊狀，蔥切成 1 cm 小段、蛋打散備用。

2. 鍋中放 1 大匙油，先爆香蔥白，再加入蕃茄塊拌炒，加入半杯水，使蕃茄煮軟。

3. 加入鹽、糖、（蕃茄醬）調味，試味道，再淋蛋液。（先不翻動）

4. 等蛋液略凝固後再慢慢翻炒至適當之軟硬程度，以太白粉水勾芡，加上蔥綠起鍋。

【素炒青菜】

材料：任一綠色蔬菜 1 斤，蒜頭 2 粒切片

調味料：鹽適量（1/4~1/2t）

做法：1. 將青菜洗整理，摘去老莖、爛葉，切去根部，洗淨後切段。

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

2. 用 1 大匙油起油鍋，爆香大蒜後炒青菜，翻炒後加入 1/4-1/2 杯水蓋鍋蓋燜熟，加鹽調味試味道(菜湯)，即可起鍋

【冬瓜蛤蜊湯】

材料：冬瓜一片（約 1 斤），蛤蜊一斤，嫩薑絲少許

調味料：鹽適量

- 做法：1. 蛤蜊吐沙洗淨，冬瓜用刀切去外皮，去瓢後切小塊。
2. 小鍋中約裝 10 碗水，放入冬瓜塊煮至冬瓜成透明狀，加入蛤蜊、薑絲。
3. 煮至蛤蜊開口後，加入適量之鹽調味即可起鍋。

【白飯】

材料：白米 4-5 杯（量米專用杯） p. s. 請參酌組員食量

- 做法：1. 白米洗淨，倒入電鍋內鍋中，加入適當之水。（米與水的比例為 1：1）
2. 在電鍋外鍋中加入量米杯 1/2 杯之水。
3. 壓下電鍋開關，待開關跳起後再燜 5-10 分鐘即可。

各組攜帶物品

1. 所有必備之材料、食譜。
2. 個人可自備環保餐具。
3. 可自行準備便當盒或保鮮盒。

共同採買物品

1. 廚房用紙巾 6 卷、九層塔 2 包 第 4 組
2. 辣椒醬（小）1 罐、辣豆瓣醬 2 罐（每罐約 400g） 第 5 組
3. 蔥 1 把、紅辣椒少許、蕃茄醬 1 罐（約 300g）
花椒粒 1 小包

第 6 組

工作分工

菜名	負責人	工作內容及攜帶用品、材料
三杯雞（2 人負責）		
蕃茄炒蛋+麻婆豆腐（2-3 人負責）		
素炒青菜+湯+白飯 （2-3 人負責）		

工作流程

先將材料處理好，煮白飯。

瓦斯爐台 1：冬瓜蛤蜊湯（小湯鍋）→蕃茄炒蛋（平底鍋）→麻婆豆腐（炒菜鍋或平底鍋皆可）

瓦斯爐台 2：三杯雞（炒菜鍋）→素炒青菜（炒菜鍋或平底鍋皆可）