

台北市立成功高中一零四學年度 三年級家政科 烹飪實習講義（一）

～中式料理二部曲～

【粉蒸排骨】

材料：豬小排骨1斤（帶骨）、五香蒸肉粉1盒、南瓜1/2個

調味料：醬油1大匙、糖1大匙、辣豆瓣醬2大匙、麻油1/2小匙、大蒜6粒、米酒1小匙

做法：1. 大蒜拍扁後切碎，將大蒜及所有調味料放入盛有小排骨的大碗中，拌勻醃10分鐘。

2. 南瓜去籽後，不削皮切成塊狀鋪在深盤底。先蒸十分鐘。

3. 將醃好之小排骨沾上蒸肉粉後排在南瓜上面。

4. 炒菜鍋中放入蒸板，加入自來水與蒸板齊，放入深盤以大火蒸，水沸後約蒸25分鐘即可取出食用。（或以蒸籠蒸熟）

※南瓜亦可改用地瓜。

※以熱水泡軟之乾荷葉包裹排骨及南瓜，即成「荷葉粉蒸排骨」。

【甜豆蝦仁】

材料：甜豌豆300g，蝦子300g，

調味料：沙拉油1大匙，鹽1/2小匙

醃料：米酒1小匙、鹽1/2小匙、太白粉1小匙、香油數滴

做法：1. 蝦子去頭、用牙籤去腸泥去殼成蝦仁，拌上醃料備用。

2. 甜豌豆撕去粗邊纖維，洗淨備用。

3. 用1小匙沙拉油起油鍋，先將醃好之蝦仁放入，略煎成兩面成淺紅色後盛出。

4. 用鍋中餘油炒甜豌豆，加入1/2杯水後將甜豌豆燜熟，以鹽調味。再倒入煎好之蝦仁拌勻起鍋即可。

【蔥花烘蛋】

材料：雞蛋6個、蔥1支

調味料：鹽3/4小匙、水2大匙

作法：1. 將蔥1支，去除枯萎部分及根部，切成蔥花。

2. 將6顆蛋打散，加入蔥花、鹽、水拌勻，

3. 1.5大匙油起油鍋（並潤鍋），待油熱後倒入蔥花蛋液，以小火（瓦斯爐開關轉10到11點鐘方向）將蛋烘成一個圓餅形，待蛋汁凝固後，翻面再烘至蛋液熟透即可。

【素炒絲瓜】

材料：絲瓜2條、（蝦米1大匙）、蔥一支、薑兩片

調味料：鹽 1/2~1 小匙、水適量，沙拉油 1 大匙

做法：1. 將絲瓜去皮，縱剖成兩半，再切成半圓形、厚度約 1~1.5 公分之片狀。蔥切段。

2. 1 大匙油起油鍋，爆香蔥段、薑片、(蝦米)，再放入絲瓜片，略炒後加入約 1 杯之水，蓋上鍋蓋悶煮，待所有絲瓜變軟後加入適當之鹽調味即可。

【牛蒡腰果湯】

材料：牛蒡 1 支(約 40-50 公分)，生(或無調味、淺烘焙)腰果 100g，生香菇 4 朵，
(剝塊雞腿一隻)

調味料：薑 2 片、鹽 1 小匙

做法：1. 腰果、牛蒡、薑洗淨。(雞肉用熱水川燙至變色撈出瀝乾備用)

2. 牛蒡去皮，斜切 0.2 公分薄片；薑切薄片，香菇切成 1/4 朵備用。

3. 燜燒鍋內鍋置入清水 8 杯，加入牛蒡、腰果、排骨、香菇、薑片、(燙好之雞肉)
蓋鍋蓋同煮至滾，5 分鐘後關火移入燜燒鍋外鍋，蓋上外鍋蓋。

4. 30 分鐘後開蓋加入鹽調味，食用前裝入大碗即可。

【十穀米飯】

材料：十穀米 1 杯(量米專用杯)、白米 3 或 4 杯(量米專用杯)

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 1：1.1~1.2)

2. 在電鍋外鍋中加入量米杯 1 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、湯碗。

共同採買物品

1. 廚房用紙巾 6 卷、辣豆瓣醬(大)1 罐、十穀米一包 第 1 組
2. 腰果 600g，大蒜一袋，薑兩支、蔥一把 第 2 組

工作流程

先將材料處理好。煮十穀飯。

瓦斯爐台 1：牛蒡腰果湯(煮滾後 5 分鐘置入燜燒鍋)

→素炒絲瓜(平底鍋)→甜豆蝦仁(平底鍋)

瓦斯爐台 2：預蒸南瓜→粉蒸排骨(炒菜鍋)→青蔥烘蛋(炒菜鍋)