

# 台北市立成功高中一百零二學年度 一年級家政科 烹飪實習講義(一)

## ～和風料理～

### 【親子丼】～8人份

材料：去骨雞腿肉 2 隻或雞胸肉 600-750g、洋蔥 2 顆、豌豆嬰 100g、雞蛋 10 顆、海苔絲適量

調味料：淡醬油（日式醬油露）8 大匙、味醂 3 大匙、水 960 cc（4C）、（柴魚素 1/2t）

做法：1. 將雞肉切成適當之小塊狀，灑上少許鹽（1/2 小匙），放置十分鐘後，再放入滾水中汆燙約一分鐘，撈起立即泡入冷水中，待冷卻後撈起瀝乾備用。

2. 將洋蔥切成絲狀，豌豆嬰洗淨，雞蛋拌打均勻備用。

3. 將調味料全部調勻備用。

4. 用 1 大匙沙拉油起油鍋，炒洋蔥絲，炒出香味時，加入調好的醬汁。（洋蔥不可炒焦）

5. 待醬汁煮開，加入汆燙好的雞肉，煮至洋蔥變軟、雞肉變熟。

6. 取 2/3 份量之蛋汁以畫圓圈之方式淋在鍋中（勿攪拌），上面放入豌豆嬰；待蛋液呈現半凝固狀時，再將剩餘蛋汁倒入，最後呈現半熟狀態隨即熄火。

7. 將白飯盛入碗中，將作法 6 移入覆蓋在白飯上，灑上海苔絲即可。

### 【日式蔬菜煮】

材料：白蘿蔔 1/2 條、胡蘿蔔 1/2 條、茼蒿 100g、乾香菇 8 朵、甜豌豆 100g、柴魚 1 小包

調味料：清水 3 杯、醬油 3 大匙、砂糖 1 小匙、味醂 1 大匙、鹽 1/2 小匙

做法：1. 鍋中裝 3 杯清水，洗淨香菇後放入約 10 分鐘後取出泡軟之香菇。加入柴魚片，小火煮滾後關火，瀘出柴魚片。（此為香菇柴魚高湯）

2. 白蘿蔔、胡蘿蔔洗淨削皮，切成小滾刀塊或是厚度約 1cm 的圓片。

3. 甜豌豆洗淨後撕去粗邊。茼蒿洗淨切約 0.7cm 片狀，中間切一刀（頭尾不切斷），然後將一端穿過中間的孔洞翻折出來做出麻花造型。

4. 高湯中加入醬油、砂糖、味醂及鹽，再加入除甜豌豆外之所有材料，開大火煮至醬汁滾後，轉小火，保持微滾狀態約 20 分鐘（蓋鍋蓋），至所有材料均煮軟（可用筷子插透），加入甜豌豆煮約 3 分鐘。

5. 夾出所有材料排盤即可。

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 【海帶芽味噌湯】

材料：嫩豆腐 1 盒（或板豆腐 2 方塊），味噌約 150g，海帶芽 3-4T、(乾丁香魚 1 小撮)

調味料：鹽適量

做法：1.嫩豆腐切小方塊，味噌用少許水(1/2C)調開成糊狀。

2.小湯鍋中煮水 10 碗，滾後加入調開之味噌(丁香魚)拌勻，再加入嫩豆腐塊及海帶芽。

3.再滾，待海帶芽展開後，試味道（如味道不夠，加上適量鹽）即可。

### 【白飯】

材料：白米 6 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）

2.在電鍋外鍋中加入量米杯 3/4 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.個人自備環保餐具。
- 3.可自行準備便當盒。

### 共同採買物品

- 1.廚房用紙巾 6 卷、乾燥海帶芽 1 小包、海苔絲 1 包 第 1 組
- 2.味醂 1 罐、柴魚醬油 2 罐(共需 1000c.c.) 第 2 組
- 3.豌豆嬰 1 斤(或兩盒)，甜豌豆 600g，蒟蒻 600g 第 3 組

### 工作分工

菜名	負責人	工作內容及攜帶用品、材料
親子丼（3 人負責）		
日式蔬菜煮（2 人負責）		
海帶芽味噌湯+白飯（2 人負責）		

