**臺北市立成功高級中學 學年度第 學期 年級家政科第 次食物製備實習講義**

**中式家常宴客料理**

**高昇排骨（電鍋）**

【材料】：小排骨800公克、綠色葉菜（青菜）一把

【綜合調味料】：（酒1大匙、糖2大匙、白醋3大匙、4大匙醬油、5大匙水）＊1.5。

【作法】：

1、小排骨洗淨，以熱水沖燙瀝乾。綠色蔬菜洗淨、切長段（10公分）備用。

2、小排骨放入深鍋中，加入【綜合調味料】，放入電鍋。

3、電鍋外鍋加水1杯，壓下彈閥（留意插頭要插上），帶彈閥跳起即可備用。

4、3杯清水燒開後燙熟青菜，青菜排盤。電鍋內的排骨加入1/4茶匙香（馨）油，將排骨排在青菜上面即成。[[1]](#footnote-1)

**紅燒肉（炒菜鍋＋電鍋）**

【材料】：五花肉條600公克、豆乾100公克、蔥5根、紅辣椒（長而大的）一支、八角2個、花椒1茶匙、香菜1/6把（可用蔥花1大匙取代）

【綜合調味料】：米酒1/2杯、醬油3/4大匙、冰糖（砂糖）2大匙、清水1/2杯。

【做法】：

1、五花肉條洗淨，以熱水沖燙瀝乾，切1公分寬備用。豆乾洗淨斜切1公分寬備用。蔥洗淨切10公分長段，紅辣椒洗淨。八角、花椒沖水洗淨。香菜洗淨。

2、加油1大匙起油鍋，倒入冰糖炒至熔化，加入五花肉炒至外表呈白色，加入豆乾、蔥、紅辣椒、八角、花椒、醬油、米酒、清水同煮至滾。

3、電鍋外鍋加水1杯，壓下彈閥（留意插頭要插上），待彈閥跳起即可盛盤，並以香菜裝飾之。

1. [↑](#footnote-ref-1)