**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**

**南瓜粉蒸排骨（電鍋）**

【材料】：小排骨（或五花肉）1斤、南瓜中型半個、蒸肉粉（真好家）2小盒、醬油1大匙、酒2茶匙。

【作法】：

1、小排骨洗淨，瀝乾，以1大匙醬油、茶匙酒醃15分鐘。

2、南瓜去籽洗淨，底部切下一小塊外皮放穩於盤子上。

3、將醃好排骨沾上蒸肉粉，讓蒸肉粉均勻裹住整塊排骨後放在南瓜裡面。

4、電鍋外鍋加水1.5杯，裝滿排骨的南瓜放到電鍋裡，壓下開關，待開關跳起後即可。

**蛋黃鑲透抽（炒菜鍋）**

【材料】：透抽2條、鹹蛋黃（生的）8個、蛋3個、葱1支、老薑1塊、胡蘿蔔丁1大匙、青豆仁1大匙、米酒4大匙、鹽1小匙、牙籤

【做法】：

1、滾水中加入青豆仁、胡蘿蔔丁、鹽煮熟後撈起沖冷水。

2、鴨蛋黃用酒醃漬、雞蛋打成蛋液。

3、用蔥、薑、水川燙透抽頭，撈起擺盤。

4、透抽去皮、加入蔥、薑、酒抓勻；依序塞入青豆仁、胡蘿蔔丁、蛋黃、塞至八分滿時再­加入蛋液再用牙簽封口；直立放入內鍋中，蓋上鍋蓋以中火蒸12分鐘。

5、取出切片擺盤即完成。

**櫻花蝦炒絲瓜（微波爐）**

【材料】：絲瓜（或瓠瓜、澎湖絲瓜、佛手瓜）1條、蒜瓣2瓣、乾櫻花蝦2大匙、清水1/2杯、芡水3大匙、鹽1/4茶匙。

【做法】：

1、絲瓜去皮、洗淨，切1公分之1/2或1/4圓塊備用。蒜瓣去皮、去蒂切片備用。

2、深皿加入1大匙油微波40秒，取出。加入蒜片、櫻花蝦、鹽微波1分鐘，取出，加入絲瓜、清水，略攪拌後微波3分鐘，取出翻攪一下再微波3分鐘。

3、取出，加入芡水拌勻，最後微波2分鐘即可。

**冬瓜丸子湯**

【材料】：冬瓜450克、絞肉150克、蔥3根、鹽1/2茶匙、清水8杯

【綜合調味料1】：醬油、酒各1茶匙；麻油、太白粉各1/2茶匙；鹽、白胡椒粉各1/4茶匙。

【做法】：

1、蔥洗淨，切成蔥花。絞肉加3/4蔥、【綜合調味料1】拌勻後甩打數次，做成小丸子備用。

2、清水加熱。冬瓜去皮、去籽，切約1.5公分的立方塊，洗淨。

3、水滾後加入冬瓜同煮20分鐘，加入丸子同煮，再滾，加入鹽，續煮10分鐘，上桌前加入蔥花即可。

**五穀雜糧飯（電鍋）**

【材料】：免洗五穀米5杯、清水6杯

【做法】：

1、五穀米快速洗一次，倒入電鍋的內鍋，鍋中加6杯清水，外鍋以量米杯加水1杯。

2、插上電鍋插頭，壓下開關，待開關跳起後再燜10-15分鐘後拌勻即可。

**注意事項：**

**1.個人需要攜帶的物品與材料有：**

**2.本週第 組為採買組，需要採買的物品與材料有：**

廚房紙巾 捲、

**3.請於 點 分之前到達烹飪教室。**

**實習測驗題：**

**一、1台斤 = 兩 = 公克；1杯= 克水重 = 大匙；1大匙 = 克水重 = 茶匙。一般量匙串有 匙、 匙、 匙、 匙各一支。**

**二、粉蒸肉所使用的蒸肉粉的主要材料是： 。如果底部不用南瓜，也可以 。**

**三、請說明小卷、花枝、透抽、魷魚、軟絲的差異。**

**答：**

**四、請說明芡水的內容與比率，及使用微波爐的芶芡方法。**

**答：**

**五、請說明胡椒的種類及其各自的性質。**

**答：**

**六、請說明製備冬瓜丸子湯時，甩打絞肉的原因。**

**答：**

**六、中國最早的五榖雜糧是指： 、 、 、 、 。現在大家認為除了平時吃的米和麵粉這二種以外的糧食都是雜糧，或統稱為「五榖」。而一般民眾則以「糙米、薏仁、紅豆、燕麥、綠豆」稱為五榖。其實榖類至少有30種之多，其營養成分各有不同，而豆類也有10種以上之多。**

**七、請說明食用五穀飯的益處。有哪些人不適合食用五穀飯？**

**答：**

**實習心得（50字以上）：**