

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、蔥 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-加入蛋液再用牙籤封口；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】拌勻後用打數次，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，及使用微波爐的芡芡方法。

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、中國最早的五穀雜糧是指：_____、_____、_____、_____、_____。

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「五穀」。而一般民眾則以「糙米、薏仁、紅豆、燕麥、綠豆」稱為五穀。其實穀類至少有 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)：