**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**

**點心招待料理**

**香蕉蛋糕（烤箱）**

1. 材料：香蕉2根(約180g)、細砂糖180g、雞蛋2個、牛奶1/4杯、沙拉油3大匙、低筋麵粉180g、小蘇打5g、杏仁角30克
2. 作法：
3. 烤箱預熱至170℃，杏仁角烤至金黃色。
4. 將香蕉、細砂糖、雞蛋、牛奶、沙拉油置於鋼盆，用電動攪拌器攪拌均勻。
5. 低筋麵粉、小蘇打置於篩網內，邊過篩邊倒入鋼盆中攪拌均勻。
6. 將(2)料倒入烤模中，上面撒上杏仁角，入烤箱烤15分鐘，轉換烤盤方向再烤15分鐘即成。

**大理石蛋糕（烤箱）**

1. 材料：奶油120g、細砂糖120g、雞蛋2個（約120g）、低筋麵粉150g、泡打粉3g、可可粉10g
2. 作法：
3. 烤箱上、下火預熱至170℃，，奶油退冰至軟化。
4. 奶油、細砂糖、雞蛋置於鋼盆攪拌均勻，低筋麵粉、泡打粉置於篩網內，邊過篩邊加入鋼盆中，攪拌均勻，形成白麵糰。
5. 取1/4白麵糰加入可可粉，攪拌均勻成巧克力麵糰。
6. 依序將白麵糰、巧克力麵糰、白麵糰放入烤模中，用牙籤輕輕劃圈，形成大理石花紋。
7. 將(4)料放入微波爐微波9分鐘即成。

**心情餅乾（烤箱）**

1. 材料：奶油250g、砂糖120g (增加風味可用黑糖或是數量減為一半的楓糖漿)、雞蛋2個、低筋麵粉450g、泡打粉1茶匙、鹽1/2茶匙
2. 配料：抹茶粉、咖啡粉、可可粉50g或肉桂粉8g（以上為配料用粉，也可以改為加入固形配料，例如烘焙用巧克力豆、葡萄乾、蔓越梅乾、椰子粉或是燕麥片100g等）
3. 作法：
4. 烤箱以上、下火各180℃預熱，烤盤鋪上烤盤布，奶油退冰至軟化。
5. 將奶油、砂糖置於大鋼盆中，以電動攪拌器打到絨毛狀（顏色變淡且呈針狀，稱為糖油拌合法。）。先加入1顆雞蛋打勻，再加入另1顆雞蛋打勻。麵粉、配料用粉、泡打粉、鹽置於篩網內，邊過篩邊倒入大鋼盆中，用橡皮刮刀以「切」或「輕拌」的方式將材料拌成糰。
6. 烤盤墊上烤盤紙後。取出麵糰，將麵糰分成8等分，每等分再分成6等分，共做出48個小圓球後將每個小圓球壓成厚度約0.5公分的圓餅，將圓餅整齊地排入烤盤。
7. 置入烤盤後，烤約12分鐘，轉向，再烤12分鐘，將餅乾取出放涼後即可（過程中要監視成品的外觀）。

**香辣乳酪餅（烤箱）**

1. 材料：奶油160g、細砂糖50g、起司粉100g、蛋2個、黑芝麻適量（2大匙）、低筋麵粉280g、鹽1/2茶匙、細辣椒粉1茶匙
2. 作法：
3. 烤盤鋪上烤盤布，烤箱預熱至200℃，奶油退冰至軟化。
4. 奶油在鋼盆中打散，將細砂糖與起司粉一起加入，與奶油一起打鬆。
5. 加入一個蛋到鋼盆，攪打均勻，再加一個蛋，攪拌均勻。
6. 將低筋麵粉、鹽、細辣椒粉過篩入鋼盆，輕輕切拌成麵糰到沒有乾粉。
7. 將麵糰分成48塊，每塊搓成小棍子狀，表面沾些黑芝麻再搓一下，使芝麻固定後排入烤盤（間隔約1-2公分），入烤箱，烤約15分鐘即可離爐（請待冷卻後再取出食用）。

**爆米花（平底鍋）**

1.材料：乾玉米 100g、奶油 1大匙、沙拉油1大匙、鹽1/2茶匙或細砂糖1大匙

2.作法：

(1)平底鍋燒乾，加入奶油、沙拉油與鹽（甜的口味不加鹽）。

(2)奶油完全熔化後，轉中火，加入半包乾玉米略拌並加蓋。

(3)聽到爆聲即關小火，邊爆邊搖動鍋子，待爆聲大約停止時，掀鍋蓋裝盆即成（甜的口味要撒上糖）。

**滷味拼盤（小湯鍋）**

1.材料：雞翅（連小腿）10支、大黑豆干2 個、小豆干6塊、海帶6捲、雞蛋4個

2.調味料：醬油200ml、酒50ml、豆瓣醬2大匙、糖2大匙、清水1杯

滷包1小包

3.作法：

(1) 3杯清水煮滾，雞蛋洗淨，入滾水中煮10分鐘。

(2)所有材料洗淨，雞翅從小腿處切開成兩截備用。

(3)全部材料放入鍋中，加入所有調味料，以大火煮滾，改小火滷約15分鐘，再浸泡於湯汁中至少30分鐘，即可切割裝盤。

**鮮奶茶(大湯鍋)**

1. 材料：紅茶茶包5包、清水8杯、鮮奶2杯、砂糖4茶匙（可隨個人喜愛增減）
2. 作法：
   1. 清水8杯先煮滾，加入紅茶茶包同煮3分鐘，取出茶包後加入砂糖攪拌到砂糖完全溶化，再加入鮮奶攪拌均勻即成。

**雞尾酒 1：歡樂年華**

1. 材料：琴酒（或伏特加）120ml、玫瑰紅酒120ml、蔓越梅汁1000ml、柳丁汁1000ml、什錦罐頭 1/2罐、檸檬 2個、冰塊1包（可自由調整）

2.作法：

(1)檸檬切片備用，酒缸內先置冰塊。

(2)將琴酒倒入酒缸內，加入鳳梨汁，再加入紅石榴汁與柳丁汁，最後倒入烏梅酒。

(3)加入冷開水與什錦罐頭，並將檸檬片散置酒缸內即可。

**雞尾酒 2：青春之歌**

1. 材料：琴酒（或伏特加）120ml、白葡萄酒120ml、汽水 1000m l、葡萄汁 1000ml、檸檬3個、什錦罐頭1/2罐、柳丁 2個、冰塊 1/2包（可自由調整）

2.作法：

(1)柳丁切片、檸檬切塊備用，酒缸內先置冰塊，。

(2)將琴酒倒入酒缸內，檸檬擠汁入缸，加入白葡萄酒、葡萄汁與汽水。

(3)加入什錦罐頭，並將柳丁片散置酒缸內即可。

**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。**

**年 班 座號： 姓名：**

**實習測驗題：**

1. **請說明烤箱「預熱」的目的。**

**答：**

1. **製作「餅乾」、「蛋糕」的麵粉、配料用粉、泡打粉、鹽為什麼要過篩？**

**答：**

1. **製作「餅乾」時，為何只能用「切」或「輕拌」的方式將材料拌成糰？**

**答：**

**4.相對於生米煮成熟飯是利用穀類的 化特性，製作爆米花是利用穀物的 化特性。**

**5.請說明麵粉的分類及用途。**

**6.何謂雞尾酒？**

***實習心得與感想：***