**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**

**西式待客料理**

**西班牙海鮮燉飯（電鍋）**

【材料】：米 4杯、透抽 1隻（或冷凍透抽圈100g）、白蝦 12隻、淡菜6-8個（或以吐好沙的蛤蜊12個）、德國臘腸（或熱狗、香腸）3根、洋蔥 1顆、番茄(大顆的) 1顆、黃椒半顆、紅椒半顆、黃檸檬 1顆、高湯塊 1塊、清水4杯、牙籤

【香料與調味料】：橄欖油（或沙拉油）2大匙、義大利綜合香料1茶匙、咖哩粉1茶匙（或番紅花1/4茶匙）、白胡椒粉 1/4茶匙、鹽(視個人口味調整) 1/2茶匙

【作法】：

1、米洗淨；煮清水；透抽洗淨，頭切塊，身體切圈；白蝦剪鬚，抽腸泥、剖背；清水煮滾後，加入高湯塊煮溶，加入白蝦、透抽同煮至水滾後2分鐘，撈出海鮮，湯留作高湯備用。

2、淡菜洗淨、臘腸切1公分小塊；洋蔥、蕃茄、黃椒、紅椒切丁；黃檸檬切成6片備用。

3、起油鍋（鍋子燒乾熱至滾水珠，加入油燒熱），加入臘腸炒香後撈起，加入洋蔥炒軟，加入蕃茄、臘腸拌炒，加入米慢慢翻炒2分鐘，注入2杯高湯煮滾，加入鹽、白胡椒同煮5分鐘，再加入2杯高湯（不足可加熱水）與咖哩粉同煮，煮至湯汁滾，成A料。

4、A料放入電鍋內鍋，外鍋加入2/3杯熱水，壓下開關，開關跳起後將一半海鮮拌入米飯裡面，另一半排在米飯上面，外鍋再加入1/2杯熱水，壓下開關，開關跳起後燜5-10鐘即成。

**七味粉燒杏鮑菇（炒菜鍋）**

【材料】：杏鮑菇400g、木耳100g、清水1/2杯

【香料及調味料】七味唐辛子1/4茶匙、鹽1/4茶匙、橄欖油（沙拉油）1大匙

【做法】：

1、杏鮑菇洗淨切0.5公分厚片；木耳去蒂頭，撕（切）片備用。

2、起油鍋（鍋子燒乾熱至滾水珠，加入油燒熱），加入鹽，加入杏鮑菇、木耳翻炒30秒，加入七味唐辛子、清水，水滾後燜煮2分鐘即成。

**川燙秋葵 （平底鍋）**

【材料】：秋葵300g、清水1杯。

【調味料】：蠔油（醬油膏、鰹魚醬油、或香菇醬油）1/2大匙、鹽1/4茶匙

【做法】：

1、秋葵洗淨去蒂頭前端備用。

2、清水加鹽煮滾，加入秋葵煮至水滾，轉中火燜煮2-3分鐘，撈出排盤，食用前淋上蠔油即成。

**牛蒡腰果湯（湯鍋）**

【材料】：生牛蒡約25公分1根、生腰果60g、老薑1小塊、乾香菇5朵、清水12杯

【綜合調味料1】：米酒1茶匙、鹽1茶匙（依水量及個人口味調整）。

【做法】：

1、煮清水；腰果洗淨，入清水同煮至滾，轉小火、蓋鍋蓋燉煮。

2、香菇泡熱水；牛蒡、薑洗淨、切片；泡軟的香菇切片備用。

3、香菇、牛蒡、薑片加入滾水，待水滾後轉小火，蓋鍋蓋燉煮約30分鐘即可加入酒、鹽調味，蓋回鍋蓋再燉煮至腰果熟軟即可（約15-20分鐘）。

**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：**

1. **切洋蔥如何減少流眼淚？**
2. **請說明白蝦、劍蝦、草蝦與明蝦的差異。**
3. **請說明辨識蝦子新鮮度的方法。**
4. **烹煮西班牙海鮮燉飯時，如何避免成品過於軟爛？**
5. **義大利綜合香料主要包括哪些香料？**
6. **參考川燙秋葵的作法，請列舉10種適用於川燙後直接食用的食材。**

**實習心得（50字以上）：**