

## 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：

一、切洋蔥如何減少流眼淚？

二、請說明白蝦、劍蝦、草蝦與明蝦的差異。

三、請說明辨識蝦子新鮮度的方法。

四、烹煮西班牙海鮮燉飯時，如何避免成品過於軟爛？

五、義大利綜合香料主要包括哪些香料？

六、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):