

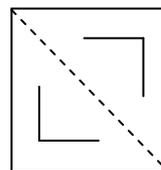
(一)優質麵食

香菇雞湯麵

- 1.材料：剝塊雞肉 1.5 斤、乾香菇 12 朵、紅蘿蔔 1 根、玉米 2 根、薑一小塊、青江菜（或小白菜）1 把、麵條 2 包、(喜歡吃辣加買韓式泡菜 100-150g)
- 2.綜合調味料：米酒 2 大匙、鹽 3 茶匙（可依個人口味調整）
- 3.作法：
 - (1) 除了雞肉以外，所有材料洗淨。乾香菇泡熱水。紅蘿蔔、玉米切塊，青江菜切段，高麗菜剝大塊，薑切片，香菇泡軟後切斜片。
 - (2) 雞肉以熱水川燙，表面變白色後撈起，水放涼(或加冷水)倒掉。
 - (3) 燜燒鍋內鍋加水 10 碗，擦乾底部，加蓋燒開，加入雞肉、香菇、紅蘿蔔、玉米、薑片一起煮滾後，轉中火(約 10 點方向)再煮 5 分鐘，擦乾淨內鍋外層，移入燜燒鍋燜煮 20 分鐘(為了維持溫度，移鍋速度要快!)，最後加入酒、鹽調味。
 - (4) 小湯鍋內加 1/4 鍋水燒開，加入青江菜川燙 1 分鐘後撈起備用。
 - (5) 利用小湯鍋的滾水散入麵條，待水滾後轉小火，繼續煮至麵條可輕易夾斷後裝在三角碗內(碗數 = 組員人數)，拌入 2、3 滴香油。
 - (6) 麵條上面擺紅蘿蔔、玉米、青江菜、高麗菜、雞肉，再加入適量香菇雞湯即成。
 - (7) 喜歡吃辣的，可以將韓式泡菜切段後加入湯麵，或是當作小菜佐湯麵食用。

起酥熱狗捲

- 1.材料：小熱狗 8 條、起酥片 6 片、果醬 2 大匙、蛋 1 個、黑芝麻 1 大匙、冷開水 1 杯。
- 2.作法：
 - (1) 起酥片退冰至軟。烤箱以上下火 180°C 預熱。蛋打散備用。
 - (2) 將每片起酥片縱向、橫向對切成 4 小片，每條小熱狗對切成 2 小條。
 - (3) 取 16 片小起酥片，每片上面斜放 1 小條小熱狗，將起酥片捲起，在接合處沾上少許冷開水黏合，並在接合面刷上蛋液，在蛋液上沾上少許黑芝麻。
 - (4) 取 8 片小起酥片，每片依圖形切開，將切開後的大三角形外邊相互穿折，上下兩層以冷開水黏合，中間正方形處填入果醬備用。
 - (5) 烤盤墊上烤盤布後，將作好的起酥料理依鹹、甜口味整齊地排入烤盤(間隔至少 5 cm)，依照組別放入烤盤，烤約 17 分鐘即成(烤盤布使用後要洗淨晾乾)。



水果盤

- 1.材料：蘋果 2 個、奇異果 2 顆、冷開水 2 杯、鹽 1/2 茶匙
- 3.作法：
 - (1) 蘋果、奇異果洗淨。冷開水加鹽備用。

- (2) 蘋果去皮、去核，每個切成 6 瓣，泡鹽水約 20 秒後撈起。
- (3) 奇異果削皮後切片或切塊。
- (4)將蘋果、奇異果排盤即成。

實習測驗題：

1.請說明切塊、切段、切片要訣。

答：

2.請說明煮麵條的要訣。

答：

3. 請說明「川燙」的要訣。

答：

4.請說明雞肉川燙的目的。

答：

5.請說明烤箱預熱的目的。

答：

6.有句英文說：『An apple a day keeps doctor away.』，請以營養學觀點說明這句話是真的嗎？

答：

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

7.請說明奇異果的營養優勢與食用限制。

答：

9.1 台斤 = _____ 兩 = _____ 公克，1 台兩約等於 _____ 公克。

1 杯 = _____ 公克 = _____ 大匙。量米杯 1 杯 = _____ 公克。

1 大匙 = _____ 公克 = _____ 茶匙，1 茶匙 = _____ 公克。

實習心得與感想 (至少 50 個字)：