**臺北市立成功高中 學年度第 學期一年級家政科食物製備實習(二)**

**簡易日式料理**

親子丼 (炒菜鍋，2-3人)

1. 材料：米5杯、**去骨**雞腿肉2隻或雞胸肉600-680g、洋蔥2顆、豌豆嬰100g、雞蛋6顆、海苔絲1小把(可用附味海苔剪成)、沙拉油1T(請用乾碗盛裝)
2. 綜合調味料：日式醬油露8T、味醂3T、水4杯
3. 作法：
4. 洗米、煮飯(米裝入電鍋內鍋，洗淨，加入1：1的水，外鍋加入1杯水，壓下跳閥，待跳閥跳起後再燜5-10分鐘即可)。
5. 將雞肉切粗條(0.7 \* 5公分)，放入熱開水汆燙約1分鐘，撈起瀝乾備用。
6. 將洋蔥切絲，豌豆嬰洗淨，雞蛋拌打勻，調味料全部調勻備用。
7. 炒菜鍋燒乾、燒熱，加入1大匙沙拉油(起油鍋)，加入洋蔥絲炒出香味，加入調好的醬汁（洋蔥不可炒焦）。
8. 待醬汁煮開，加入汆燙好的雞肉同煮，煮到洋蔥變軟、雞肉完全熟。
9. 取2/3份量之蛋汁以畫圓圈之方式淋在鍋中(勿攪拌)，上面放入豌豆嬰；待蛋液呈現半凝固狀時，再將剩餘蛋汁倒入，最後呈現~~半熟~~狀態隨即熄火。
10. 將白飯盛入碗中，將作法6成品覆蓋在白飯上，灑上海苔絲即可。

※若將雞腿肉置換成牛五花肉片，則成「牛丼」。

**茶碗蒸** (電鍋，2人)

1.材料：雞蛋4個、魚板1/3條、生香菇（小）2朵、綠色花椰菜1/3顆、高湯1杯、清水3杯、鹽1/2 t

2.作法：

1. 魚板切片、生香菇切小塊、花椰菜整理成小樹狀。
2. 雞蛋以筷子畫出Z字方式打散，加入高湯、清水、鹽調勻(若不希望吃到濃蛋白，可以用 進行 )，將蛋液裝入白瓷茶杯至7分滿。
3. 電鍋外鍋加清水1.5杯，排入白瓷杯，蓋上電鍋蓋，按下跳閥，蒸7分鐘，掀鍋蓋，在表面凝結的蛋面上擺魚板、生香菇、綠色花椰菜，再次蓋上電鍋蓋後在鍋蓋旁邊插一根木筷子，按下跳閥。待跳閥跳起，以筷子插入，沒有流出生蛋汁，即可取出。

芝麻醬波菜 (平底鍋，1-2人)

1. 材料：波菜(或空心菜、韭菜等深綠色青菜)500-600g、鹽1/2 t、清水4杯、冰塊2杯、冷開水2杯
2. 綜合調味料：芝麻醬2T、黑醋1T、醬油1T、砂糖1t、冷開水1/2杯
3. 做法：
4. 平底鍋加清水燒熱。波菜去蒂頭、洗淨。小鋼盆加入冰塊與冷開水。
5. 水煮滾後，波菜整株放入滾水汆燙至少2分鐘，軟熟後泡入冰水。
6. 碗公內加入芝麻醬、黑醋、醬油與砂糖攪拌，分次慢慢加入冷開水一起攪拌均勻備用。
7. 取出波菜排成綑，擠掉水分，切5公分長，排入淺盤，食用前淋上芝麻醬即成。

**海帶芽味噌湯** (炒菜鍋1-2人)

1.材料：家常豆腐或絹豆腐1塊(約300g)、小魚乾20-30g、乾海帶芽2大匙、蔥1支

2.綜合調味料：味噌4大匙(可自行調整)、溫水1/2杯、味醂1大匙

3.作法：

1. 豆腐切成1.5公分見方，蔥洗淨後切成蔥花。味噌加入溫水調勻。
2. 起油鍋，小魚乾炒至金黃色，加入清水9杯，待水滾開後加入味磳、豆腐同煮至滾，加味醂後轉小火繼續煮約10分鐘。起鍋前加入蔥花即成。

**注意事項：**

1. **個人需要攜帶的物品有：**
2. **各組需要採買的物品與材料有：**

**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 分前到達烹飪教室。**

***實 習 測 驗 題：***

**1.日本的四大丼飯，其名稱其原料分別為何？**

**答：**

**2.味醂的成分及使用目的為何？**

**答：**

**3.請說明雞蛋常被使用的特性**

**答：(1)**

**(2)**

**(3)**

**4.切洋蔥為何會流眼淚？有何改善方法？**

**答：**

**5.請說明製作茶碗蒸的要訣。**

**答：(1)**

**(2)**

**(3)**

**(4)**

**(5)**

**6.請說明高湯製作的方法。**

**答：**

**7.請說明波菜的營養價值、食用益處與食用限制。**

**答：**

**8.請說明味噌的原料及製作方式。**

班級： 座號：

姓名：

**答：**

**\*實習心得與感想：（30％）**

1.請就小組實習準時情形、食物採購、人力分配、廚餘量等表現進行評估，提出改善建議，或具體說明小組表現優異之處。

2.請描述製備前後及過程中的心情、上課過程的感受、個人或小組表現情形等

（至少100字）