

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：
 - (1) 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)。
 - (2) 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。
 - (3) 將洋蔥切絲，豌豆嬰洗淨，雞蛋拌打勻，調味料全部調勻備用。
 - (4) 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)。
 - (5) 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。
 - (6) 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。
 - (7) 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：
 - (1) 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。
 - (2) 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。
 - (3) 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。
 - (4) 取出波菜排成綫，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，待水滾開後加入味噌、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.日本的四大并飯，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：

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

8.請說明味噌的原料及製作方式。

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）