**臺北市立成功高中 學年度第 學期 年級家政科食物製備實習(二)**

 **簡易日式料理**

 昆布柴魚高湯

1. 材料：清水16杯、乾昆布12cm、柴魚片10g
2. 作法：
3. 乾昆布橫剪成2cm寬條，清水用燜燒鍋內鍋煮至產出小氣泡，加入昆布，湯汁再冒出小氣泡時關火，加蓋移鍋燜15分鐘後加入柴魚，待柴魚沉澱後用濾網過濾高湯備用。

 親子丼 (炒菜鍋，2-3人)

1. 材料：米4-5杯、**去骨**雞腿肉2隻或雞胸肉600-680g、洋蔥1顆、豌豆嬰50g、雞蛋5顆、有機雞蛋1顆、海苔絲1小把(可用附味海苔剪成)、蔥1支、七味粉1t
2. 綜合調味料：日式醬油露9T、味醂6T、清酒2T(米酒1T)、昆布柴魚高湯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，插電、壓下跳閥，待跳閥跳起後再燜5-10分鐘即可)。
5. 將雞肉切大丁(1.5 \*1.5公分)，放入熱開水汆燙約30秒撈起備用。
6. 將洋蔥切絲，豌豆嬰洗淨，蔥洗淨切細絲、雞蛋打勻，有機雞蛋打勻。調味料全部調勻備用。
7. 炒菜鍋加入所有醬汁，加入洋蔥絲煮滾，加入雞肉，煮到洋蔥變軟、雞肉完全熟(約湯汁燒滾轉小火後7分鐘)，加入蔥絲、豌豆嬰。
8. 取蛋液以畫圓圈方式淋在鍋中(勿攪拌)；待滾，加蓋1分鐘，蛋液70%凝固時，再將有機雞蛋蛋液倒入，煮至蛋液呈現~~半熟~~狀態即熄火加蓋。
9. 將白飯盛入三角碗中，將作法(5)成品覆蓋在白飯上，灑上海苔絲、七味粉即可。

※若將雞腿肉、雞蛋置換成牛五花肉片，則成「牛丼」。

 **茶碗蒸** (蒸籠，2人)

 1.材料：雞蛋4個、白蝦7隻、生香菇（小）2朵、綠色花椰菜1/3顆、昆布柴魚高湯3杯、鹽1 t

 2.作法：

1. 蒸籠底鍋加1/10鍋水加蓋燒熱；蝦子洗淨摘頭、去殼(蝦頭要煮味噌湯)，生香菇切小片、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 )，將蛋液裝入瓷杯至6分滿，排入蒸籠中層承架內。
3. 蒸籠底鍋的水燒開，放上中層承架，蓋上鍋蓋，轉中火蒸7分鐘至蛋面凝結，在表面凝結的蛋面上擺生香菇、綠色花椰菜、蝦子(動作要快，可移鍋操作)，再次倒入蛋液至8分滿，蓋上鍋蓋先以中火蒸2分鐘，再以小火蒸12分鐘，插入筷子，沒有流出生蛋汁，即可擺桌。

 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、芝麻1/4 t
2. 綜合調味料：芝麻調味醬5T
3. 做法：
4. 蒸籠底鍋加清水1/10鍋燒熱。波菜切去蒂頭、爛葉洗淨。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90秒，軟熟後泡入冰水。
6. 取出波菜排成綑，擠掉水分，切5公分長，排入淺盤，食用前淋上芝麻調味醬、撒上芝麻即成。

蝦味**海帶芽味噌湯** (小湯鍋，1-2人)

 1.材料：家常豆腐或絹豆腐1塊(約300g)、蝦頭7個、乾海帶芽1大匙、蔥2支、昆布柴魚高湯7杯

2.綜合調味料：味噌3-4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。小湯鍋加入7杯昆布高湯燒熱。
2. 水滾後加入蝦頭，再滾轉小火煮5分鐘，撈出蝦頭，加味噌汁、豆腐、乾海帶芽同煮至滾，加味醂，轉小火續煮約10分鐘。起鍋前試味、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)**

**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％，至少100字）**

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。

順序與分工：

煮高湯；味噌湯；親子丼

煮飯、芝麻菠菜；茶碗蒸

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。