

格式化: 緊縮 1 點

格式化: 緊縮 1 點

格式化: 分散對齊

格式化: 底線, 緊縮 1 點

### 簡易日式料理

格式化: 字型: 14 點

#### 昆布柴魚高湯

格式化: 行距: 固定行高 20 點, 不調整中文字與英文字間的距離

1. 材料: 清水 16 杯、乾昆布 12cm、柴魚片 10g

格式化: 行距: 固定行高 20 點

2. 作法:

(1) 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)

格式化: 字型: 12 點

1-3. 材料: 米 4.5 杯、去骨雞腿肉 2 隻或雞胸肉 600-680g、洋蔥 12 顆、豌豆嬰 50400g、雞蛋 56 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 沙拉油 1T(請用乾碗盛裝)

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 行距: 固定行高 20 點, 不調整中文字與英文字間的距離

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

2-4. 綜合調味料: 日式醬油露 98T、味醂 63T、清酒 2T(米酒 1T)、昆布柴魚高湯水 4 杯

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

3-5. 作法:

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

(1)(2) 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)。

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

(2)(3) 將雞肉切大丁粗條(1.50.7 \* 1.5.5 公分), 放入熱開水氽燙約 30 秒 1 分鐘, 撈起瀝乾備用。

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

(3)(4) 將洋蔥切絲, 豌豆嬰洗淨, 蔥洗淨切細絲、雞蛋拌打勻, 有機雞蛋打勻。調味料全部調勻備用。

格式化: 行距: 固定行高 20 點

(4) 炒菜鍋炒菜鍋燒乾、燒熱, 加入 1 大匙沙拉油加入所有(醬汁, 起油鍋), 加入洋蔥絲煮滾, 加入炒出香味雞肉, 加入調好的醬汁(洋蔥不可炒焦)。

(5) 待醬汁煮開, 加入氽燙好的雞肉同煮, 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。

格式化: 行距: 固定行高 20 點, 不調整中文字與英文字間的距離

(6) 取 2/3 份量之蛋液以畫圓圈之方式淋在鍋中(勿攪拌), 上面放入豌豆嬰; 待滾, 加蓋 1 分鐘, 待蛋液 70% 呈現半凝固時狀時, 再將有機雞蛋剩餘蛋液汁倒入, 最後煮至呈現蛋液呈現半熟狀態隨即熄火加蓋。

格式化: 行距: 固定行高 20 點

(7) 將白飯盛入三角碗中, 將作法(5)6 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」。

格式化: 字型: 12 點

### 茶碗蒸 (蒸籠電鍋, 2人)

1.材料: 雞蛋 4 個、白蝦 7 魚板 1/3 條隻、生香菇 (小) 2 朵、綠色花椰菜 1/3 顆、昆布柴魚、高湯 3 杯、清水 3 杯、鹽 1/2 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), 魚板切片、生香菇切小片塊、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 6/7 分滿, 排入蒸籠中層承架內。
- (3) 蒸籠底鍋的水燒開, 放上中層承架電鍋外鍋加清水 1.5 杯, 排入白瓷杯, 蓋上 電鍋蓋, 按下跳閘、轉中火蒸 7/7 分鐘至蛋面凝結, 掀鍋蓋, 在表面凝結的蛋面上擺 魚板、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 電鍋蓋 先以 中火蒸 2 分鐘, 再以 小火蒸 12 分鐘, 插入後在鍋蓋旁邊插一根木筷子, 按下跳閘、待跳閘跳起, 以 筷子插入, 沒有流出生蛋汁, 即可 取出擺桌。

(3)

### 芝麻醬菠菜 (平底鍋, 1-2人)

1. 材料: 菠菜(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 5/2 t、黑醋 1 t、醬油 1 t、砂糖 1 t、冷開水 1/2 杯

3. 做法:

- (1) 蒸籠底鍋加清水 1/10 鍋、平底鍋加清水燒熱。菠菜 切去蒂頭、爛葉洗淨。小鋼盆加入冰塊與冷開水。
- (2) 水煮滾後, 菠菜整株放入滾水汆燙 90 秒至少 2 分鐘, 軟熟後泡入冰水。
- (3) 取出菠菜排成網, 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。
- (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) 蝦味取出菠菜排成網, 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 (炒菜鍋小湯鍋, 1-2人)

1.材料: 家常豆腐或絹豆腐 1 塊(約 300g)、蝦頭小魚乾 20-30g 7 個、乾海帶芽 1/2 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

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 行距: 固定行高 20 點, 不調整中文字與英文字間的距離

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

格式化: 行距: 固定行高 20 點

格式化: 縮排: 左: 0.85 公分, 行距: 固定行高 20 點, 取消項目符號與編號

格式化

格式化: 行距: 固定行高 20 點

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化: 行距: 固定行高 20 點

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化: 字型: 14 點, 底線

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化

格式化: 行距: 固定行高 20 點

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) 起油鍋，小魚乾炒至金黃色，加入清水 9 杯，待水滾開後加入蝦頭，再滾轉小火煮 5 分鐘，撈出蝦頭，加味噌味噌汁、豆腐、乾海帶芽同煮至滾，加味醂，後轉小火繼續煮約 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.

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：

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點

格式化: 內文, 取消項目符號與編號

格式化: 字型: 粗體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 14 點, 非斜體

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：

班級： \_\_\_\_\_ 座號： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_

- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9

8.請說明味噌的原料及製作方式。  
答：

**\*實習心得與感想：(30%，至少100字)**

- 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。
- 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)。

順序與分工：

煮高湯；味噌湯；親子丼  
煮飯、芝麻菠菜；茶碗蒸

- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體
- 格式化: 縮排: 左: 0 公分, 凸出: 1.18 字元, 第一行: -1.18 字元, 右 10.02 字元, 行距: 固定行高 20 點
- 格式化: 字型: 12 點