

## 台灣小吃

### 蚵仔(蝦仁)煎(平底鍋, 2-3 人)

1. 材料 (3 份): 蚵仔 150g(或是蝦子 250g)、蛋 3 個、小白菜 150 公克、蔥 1 支、沙拉油 3 大匙
2. 粉漿材料: 太白粉 3 大匙、地瓜粉 9 大匙、水 1 又 1/2 杯、鹽 1/4 茶匙
3. 綜合調味料 (醬料): A、甜辣醬 4 大匙、味噌 2 大匙、蕃茄醬 1 大匙、糖 1 大匙、水兩杯、香(馨)油 1/8 茶匙  
B、太白粉 3/2 大匙、水 3 大匙
4. 作法:
  - (1) 蚵仔以清水清洗乾淨(蝦子剝成蝦仁後洗淨切 1.5cm 大小), 稍瀝乾。蔥切成蔥花。
  - (2) 秤取粉漿材料後將其攪拌均勻備用。
  - (3) 將綜合調味料 A 倒入炒菜鍋中煮開, 慢慢加入綜合調味料 B 勾芡(邊加邊攪拌), 再度煮滾後盛起備用。
  - (4) 平底鍋燒乾後加入油 1 大匙, 用中小火(10 點鐘火)將油燒熱(若插入竹筷, 竹筷邊會冒出小泡), 加入 1/3 的蚵, 待蚵半熟時, 淋入 1/3 的粉漿, 煎至半透明狀時打上一個蛋, 待蛋汁稍為凝固, 加入 1/3 的小白菜、蔥花, 待小白菜變軟、變脆綠色後再翻面稍煎, 即可盛起(本步驟請注意火候, 寧小勿大, 以免燒焦! 而且, 不要急著翻粉漿, 形狀才會漂亮! )。
  - (5) 重覆步驟(4)兩次, 上菜時淋上醬料即成。

### 滷肉飯(電鍋、炒菜鍋, 2-3 人)

1. 材料: 白米 2 杯、糙米 2 杯、豬五花肉粗絞 450g、油蔥酥 4 大匙(或油蔥酥醬 2 大匙)、沙拉油 2 大匙、小黃瓜 1 條、香油 1 大匙、清水 3 杯
2. 綜合調味料: A: 醬油 1/3 杯、醬油膏 2 大匙  
黑糖 2 大匙、米酒 2 大匙、五香粉 1/4 茶匙、白胡椒粉 1/2 茶匙
3. 作法:
  - (1) 米洗淨, 鍋中加入 1.1 倍的清水, 將米置入電鍋中, 外鍋加 1 杯清水, 插電、按下開關閥, 煮熟備用。
  - (2) 小黃瓜切 0.2cm 斜片, 用 1/4 茶匙抓醃, 靜置 5 分鐘後用冷開水沖洗好備用。
  - (3) 鍋子擦乾, 加入 2 大匙沙拉油, 倒入油蔥酥炒香後撈出油蔥酥。鍋中再加入 1 大匙香油燒熱, 倒入絞肉半間半炒至水份消失而出油, 加入綜合調味料 A 炒至湯汁滾, 加入黑糖再炒, 加入油蔥酥拌炒至均勻混合, 加入酒同炒, 再加入 3 杯清水煮滾, 最後加入五香粉拌炒後蓋鍋蓋、轉小火煮 20 分鐘, 加入白胡椒

粉，試味，調好味道後繼續小火燜煮至上菜前。

(4) 飯碗內裝飯至 8 分滿，淋上 1 大匙肉燥，加上 2-3 片小黃瓜即成。

### **海帶芽貢丸湯(小湯鍋，1-2 人)**

1. 材料：貢丸 300-400g(魚丸、福州丸均可)、高湯 1 杯、海帶芽 2 大匙、芹菜 1 小把(約 50 公克)
2. 綜合調味料：鹽 1/2 茶匙、白胡椒粉適量(以上可隨個人喜愛增減)
3. 作法：
  - (1) 小湯鍋中加 10 碗水和 1 杯高湯同煮至滾。
  - (2) 貢丸每顆切深度到一半的十字。芹菜洗淨，梗、葉分開，將梗、葉切成屑。
  - (3) 鍋中清水煮開後，加入貢丸同煮至十字撐開(約 5-8 分鐘)，加入鹽、白胡椒粉，試味，調好味道，在起鍋前加入芹菜屑即可。

### **珍珠奶茶(蒸籠、茶壺，2 人)**

1. 材料：太白粉或地瓜粉 240g(另備 2 大匙撒粉用)、黑糖 60g、清水 210g、紅茶茶包 4 包、清水 8 杯、黑糖 4 大匙(可隨個人喜愛增減)、鮮奶 1 杯、鮮奶油 3 大匙
2. 作法：
  - (1) 蒸籠底鍋加入 1/10 鍋清水燒煮。黑糖 60g 加水煮至糖完全溶化，關火，加入太白粉或地瓜粉攪拌均勻。倒在平底容器裡，厚約 0.5cm，蒸籠水煮滾後，大火蒸 5 分鐘即凝結成年糕般的塊狀。
  - (2) (1)料稍涼即可取出，放在乾的砧板上，切成 0.5cm 小方塊，邊切邊撒太白粉搓一搓，切好後再撒點太白粉，把黏在一起的小方塊掰開。用濾網篩掉多餘的太白粉。
  - (3) 小鋼盆煮沸半鍋水，把上述方塊珍珠倒入，攪動一下以免黏底。水沸後改成小火，繼續煮 5 分鐘即可撈起。加入 2 大匙黑糖拌至融化備用。
  - (4) 茶壺內加清水 8 杯先煮滾，加入紅茶茶包同煮 3 分鐘，取出茶包後加入黑糖 2 大匙攪拌到黑糖完全溶化，試味、調好味道，再加入鮮奶、鮮奶油拌勻。
  - (5) 杯底先加入 2 大匙方塊粉圓，加入(3)料至 8 分滿攪拌均勻即可。

### **注意事項：**

1. 個人需要攜帶的物品有：分配到採買的食材、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
2. 各組需要採買的物品與材料有：

3.本週第\_\_\_\_\_組為採買組，需要採買的物品與材料有：廚房紙巾\_\_\_\_\_捲、

4.請於\_\_\_\_\_點\_\_\_\_\_分前到達烹飪教室。

班別：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

實習測驗題：

1.「牡蠣」被稱為\_\_\_\_\_，請說明其營養特性。

答：

2.臺灣太白粉的成分是\_\_\_\_\_，日本太白粉主要的成分是\_\_\_\_\_。

3.請說明五香粉的主要成分、適用食材與用途。

4.請說明炒肉燥的要訣。

答：

5.請說明煮貢丸時，切開十字型的目的。

答：

6.請說明將煮好的方塊珍珠加入黑糖中泡製的目的。

7.請說明市售珍珠奶茶可能潛藏的食安問題。

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 )