

臺灣小吃

滷肉飯(電鍋、炒菜鍋, 2-3 人)

1. 材料：白米 2 杯、糙米 2 杯、豬五花肉粗絞肉 450g(可帶豬皮)、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、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。小黃瓜洗淨切 0.2cm 圓片備用。
 - (2) 鍋子擦乾燒熱，加入 2 大匙沙拉油燒熱，倒入絞肉半煎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。
 - (3) 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。

蚵仔(蝦仁)煎(平底鍋, 2-3 人)

1. 材料(3 份): 蚵仔 150g(帶水者約 2 包, 或是生鮮蝦仁 150g, 或是帶殼蝦子 250g)、蛋 2 個、小白菜 100 公克、蔥 1 支、沙拉油 4 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：
 - (2) 蚵仔以清水洗乾淨(蝦子剝成蝦仁後洗淨切 1.5cm 大小), 稍放漏勺瀝乾。蔥切成蔥花。秤取粉漿材料, 將材料攪拌均勻備用。
 - (3) 將綜合調味料 A 倒入炒菜鍋中煮滾, 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 2 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 1/2 的蚵, 待蚵半熟時, 淋入 1/2 的粉漿, 煎至半透明狀時打上一個蛋, 待蛋汁稍為凝固, 加入 1/2 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, 務必等粉漿變 70% 以上透明, 蔬菜變軟才翻面)。
 - (5) 重覆步驟(4), 上菜時淋上醬料即成。

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)、豬肉絲 30g、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) 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。
 - (2) 小湯鍋加 10 碗水煮滾，加入豬肉絲同煮至再滾，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，調整味道。
 - (3) 起鍋前加入芹菜屑，裝入碗公即可。

方珠鮮奶茶(蒸籠、茶壺，2 人)

1. 材料：太白粉或地瓜粉 140g、黑糖 60g、清水 210g、紅茶茶包 5 包、清水 8 杯、黑糖 6 大匙(可隨個人喜愛增減)、鮮奶 236cc、打發鮮奶油 1 杯、冷開水 1 杯
2. 作法：
 - (1) 蒸籠底鍋加入 1/10 鍋清水燒煮。在小鋼盆內加入黑糖 60g、清水 210g 煮至完全溶化，關火稍放涼，加入太白粉或地瓜粉攪拌均勻。蒸籠水煮滾後，太白粉水倒入羹盤，放入蒸籠，大火蒸 5 分鐘至凝結成透明年糕般的塊狀，取出，加入 1 杯冷開水。
 - (2) 砧板撒冷開水，(1)料稍涼取出放在砧板上切成 0.5*0.5 cm 小方塊，邊切邊在黏刀時撒冷開水，切好後放回羹盤備用。
 - (3) 茶壺內加清水 8 杯煮滾，加入 5 包紅茶茶包同煮 2 分鐘，取出茶包後加入黑糖 4 大匙攪拌到黑糖完全溶化，再加入鮮奶、鮮奶油拌勻，試味、調整味道備用。
 - (4) 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. 請於____點____分前到達烹飪教室，個人需要攜帶的物品有：
2. 個人分配到採買的食材有：
3. 各組需要採買的物品與材料有：
- 4.本週第_____組為採買組，需要採買的物品與材料有：廚房紙巾_____捲、

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)