

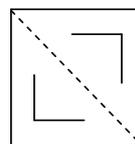
(一) 優質麵食

香菇雞湯麵

- 1.材料：剝塊雞肉 1.5 斤(900g)、乾香菇 12 朵(約 30±5g)、紅蘿蔔 1 根、玉米 2 根、薑一小塊、青江菜(或小白菜) 1 把、家常麵條 2 包(約 600g)→(喜歡吃辣加買韓式泡菜 100-150g)
- 2.綜合調味料：米酒 2 大匙、鹽 2-3 茶匙(可依個人口味調整)
- 3.作法：
 - (1) 除了雞肉以外，所有材料洗淨。乾香菇泡熱水。紅蘿蔔削皮切塊。→玉米切塊。→青江菜切段。高麗菜剝大塊。→薑切片。→香菇泡軟後切斜片。
 - (2) 雞肉以熱水川燙，表面變白色後撈起，稍水放涼(或加冷水)倒掉水分。
 - (3) 電鍋燜燒鍋內鍋加水 10 碗，擦乾底部，加蓋燒開，加入雞肉、香菇、紅蘿蔔、玉米、薑片一起煮滾後，轉中火(約 10 點方向外鍋加水 1.5 杯)再煮 5 分鐘，擦乾淨內鍋外層，移入燜燒鍋燜煮 20 分鐘(為了維持溫度，移鍋速度要快!)，蓋上電鍋蓋，插上電源，按下快閥。→最後加入酒、鹽調味。
 - (4) 小湯鍋加水 1/4 鍋，大火煮滾，加入青江菜煮 1 分鐘後撈出。再將水煮滾，散入麵條，輕攪一下，待水滾後轉小火，繼續煮至麵條可輕易夾斷後裝在三角碗內(碗數 = 組員人數)，拌入 2、3 滴香油。
 - (4) 電鍋快閥跳起後小湯鍋內加 1/4 鍋水燒開，加入青江菜川燙 1 分鐘加入酒、鹽調味，再燜 5-10 分鐘。後撈起備用。
 - (5) 利用小湯鍋的滾水散入麵條，待水滾後轉小火，繼續煮至麵條可輕易夾斷後裝在三角碗內(碗數 = 組員人數)，拌入 2、3 滴香油。→每碗麵條上面擺紅蘿蔔、玉米、青江菜、高麗菜、雞肉、香菇，再加入適量香菇雞湯即成。
 - (6)
- (6) 喜歡吃辣的，可以將韓式泡菜切段後加入湯麵，或是當作小菜佐湯麵食用。

起酥熱狗捲

- 1.材料：小熱狗 8 條、起酥片 6 片、果醬 2 大匙、蛋 1 個、黑芝麻 1 大匙、冷開水 1 杯。
- 2.作法：
 - (1) 起酥片退冰至軟。烤箱以上下火 180°C、下火 150°C 預熱。蛋打散備用。
 - (2) 將每片起酥片縱向、橫向對切成 4 小片，每條小熱狗橫對切成 2 小條。
 - (3) 取 16 片小起酥片，每片一面抹水，上面直放或斜放 1 小條小熱狗，將起酥片捲起，在接合處沾上少許冷開水黏合，並在正面接合面



- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 緊縮 1 點
- 格式化: 分散對齊
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 底線, 緊縮 1 點
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 緊縮 1 點
- 格式化: 左: 2.5 公分, 右: 2.5 公分, 上: 2.4 公分, 下: 1.8 公分
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 底線, 緊縮 1 點
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 緊縮 1 點
- 格式化: 緊縮 1 點
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 14 點
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 14 點
- 格式化: 編號 + 階層: 1 + 編號樣式: 1, 2, 3, ... + 起始號碼: 1 + 對齊方式: 左 + 對齊: 0.85 公分 + 定位點之後: 1.48 公分 + 縮排: 1.48 公分
- 格式化: 字型: (英文)Times New Roman, 字型色彩: 自動
- 格式化: 取消項目符號與編號
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 14 點
- 格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 14 點

刷上蛋液，在蛋液上沾上少許黑芝麻。

- (4) 取 8 片小起酥片，每片依圖形切開，外框抹水，將切開後的大三角形外邊相互穿折，上下兩層以冷開水黏合，中間正方形處填入果醬備用。
- (5) 烤盤墊上烤盤布後，將作好的起酥料理依鹹、甜口味整齊地排入烤盤(間隔至少 5 cm)，依照組別放入烤盤，烤約 17 分鐘即成(中途要轉烤盤，烤盤布使用後請要洗淨擦晾乾)。

水果盤

1. 材料：葡萄 12 顆(約 1/3 串)、蘋果 2 個、番石榴奇異果 12 顆、熟木瓜 1/2 顆(或葡萄柚 1 個)、

作法：冷開水 2 杯、鹽 1/2 茶匙

2. 作法：

(1) 每顆葡萄留蒂剪下，葡萄、番石榴、木瓜外皮洗淨。

(2) 葡萄在冷水中泡 5 分鐘後用冷開水沖洗一下備用。

蘋果、奇異果洗淨。冷開水加鹽備用。

(3) 番石榴每個切成 8 瓣，用湯匙挖蘋果去皮、去籽核備用。每個切成 6 瓣，泡鹽水約 20 秒後撈起。

(4) 奇異果削皮後切片或切塊。熟木瓜削皮、刮籽、切片備用(葡萄柚去蒂、去底，對切後切成 6 或 8 瓣。)

(5) 將葡萄、番石榴、熟木瓜(葡萄柚)排盤即成。

(6) 將蘋果、奇異果排盤即成。

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 14 點

格式化: 字型: (英文)華康海報體W9, (中文)華康海報體W9, 14 點

格式化: 縮排: 凸出: 1.19 字元, 左 1.17 字元, 第一行: -1.19 字元, 編號 + 階層: 1 + 編號樣式: 1, 2, 3, ... + 起始號碼: 1 + 對齊方式: 左 + 對齊: 0.42 公分 + 縮排: 1.06 公分

格式化: 左 0 字元, 第一行: 0 字元, 編號 + 階層: 1 + 編號樣式: 1, 2, 3, ... + 起始號碼: 1 + 對齊方式: 左 + 對齊: 0.75 公分 + 縮排: 1.52 公分

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：

3. 本週第 _____ 組為共同採買組，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. 1 台斤 = 兩 = 公克，1 台兩約等於 公克。

1 杯 = 公克 = 大匙。量米杯 1 杯 = 公克。

1 大匙 = 公克 = 茶匙，1 茶匙 = 公克。

21. 請說明切塊、切段、切片、切丁的要訣。

答：

32. 請說明煮麵條的要訣。

答：

43. 請說明「川燙」的要訣。

答：

54. 請說明雞肉川燙的目的。

答：

6

5. 請說明烤箱預熱的目的。

答：

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

76.請說明葡萄在臺灣的產季、營養優勢與食用限制。有句英文說:『An apple a day keeps doctor away.』,請以營養學觀點說明這句話是真的嗎?

答:

8.請說明番石榴在臺灣的產季、營養優勢與食用限制。

答:

9.請說明木瓜在臺灣的產季、營養優勢與食用限制。

答:

7.請說明奇異果的營養優勢與食用限制。

答：

男 班級：_____ 座號：_____
女 姓名：_____

9.1台斤 = _____兩 = _____公克，1台兩約等於 _____公克。

1杯 = _____公克 = _____大匙。量米杯1杯 = _____公克。

1大匙 = _____公克 = _____茶匙，1茶匙 = _____公克。

*實習心得與感想：(至少100字，30%)

1.請就小組實習準時情形、食物採購、人力分配、廚餘量、烹飪成果等表現進行評估，
提出感謝、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。

實習心得與感想 (至少50個字)：

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

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

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 粗體, 底線

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 粗體, 底線

格式化: 字型: (英文)華康行書體, (中文)華康行書體, 粗體, 底線

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

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

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

格式化: 字型: (英文)新細明體, (中文)新細明體, 12 點

格式化: 字型: (英文)新細明體, (中文)新細明體, 12 點