

優質麵食

食物製備講義一

工欲善其事，
必先「辨」其器！



你知道圖中這些用具的名稱嗎？請試著將編號填入對應的用具前面。

Part 1 中餐用具



Part 2 中、西點心用具



正確握刀法：



常用單位換算：

※常用之單位換算

重量：1公斤=1000公克

1台斤=0.6公斤=600公克=16台兩 1台兩=37.5公克

容積：1公升=1000c.c.

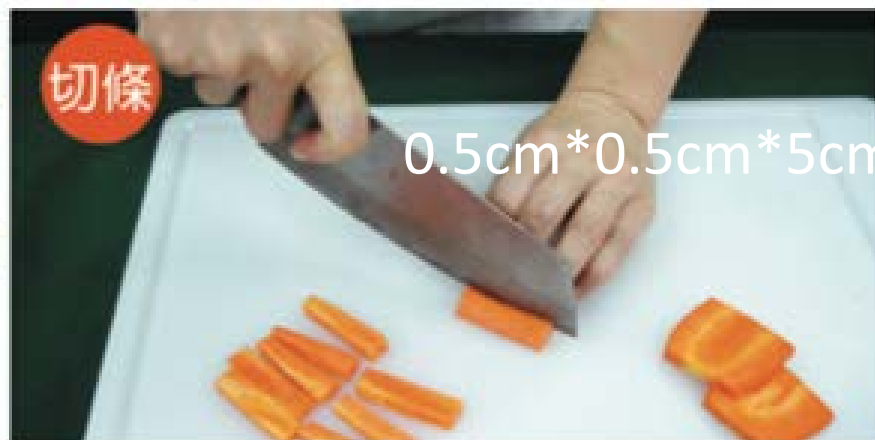
1C=240c.c.=16T 1T=15c.c.=3t 1t=5c.c.

※公制英制換算

1磅=0.454公斤=16盎司 1盎司=28.35公克

1杯量米杯=200c.c.

常用刀工：片、條、絲、段



常用刀工：丁、末、滾刀塊、切花



實習測驗題

■ 請說明切塊、切段、切片的要求

- 切塊：將食物切割約 2 * 2 *2 cm 大小。
- 切段：將食物切割約 5 cm一段。
- 切片：將食物切割為0.2-0.5cm薄片。

紅蘿蔔基本刀工



如何
切蘿蔔
HOW TO
CUT A CARROT



香菇雞湯麵

乾香菇



生香菇



玉米



紅蘿蔔



薑



嫩薑



青江菜



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。薑切片。香菇泡軟後切片。
- (2)雞肉以熱水川燙，表面變白色後，稍放涼(或加冷水)倒掉水分。
- (3)電鍋內鍋加水10碗，加入雞肉、香菇、紅蘿蔔、玉米、薑片，外鍋加水1.5杯，蓋上電鍋蓋，插上電源，按下快閥。

3.作法：

- (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。
- (5)電鍋快閥跳起後，加入酒、鹽調味，再燜5-10分鐘。
- (6)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。

薑薑處理術



日日煮
DayDayCook

如何
處理薑
HOW TO
PREPARE
GINGER

這樣泡香菇真的很快喔！ 0:41-3:22



香菇雞湯



濟城香菇雞湯麵



起酥卷



起酥片



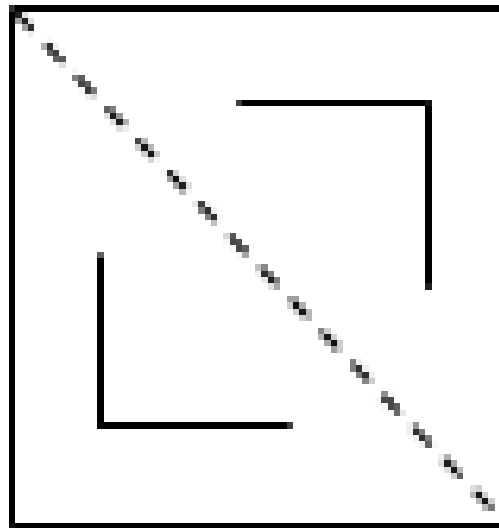
2.作法：

- (1) 起酥片退冰至軟。烤箱以上下火**180°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，每條小熱狗對切成**2**小條。
- (3)取**16**片小起酥片，每片上面斜放**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，並在接合面刷上蛋液，在蛋液上沾上少許黑芝麻。

2.作法：

(4) 取8片小起酥片，每片依圖形切開，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(烤盤布使用後請洗淨晾乾)。



濟城起酥捲



水果盤



3.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。
- (3)番石榴每個切成8瓣，用湯匙挖去籽備用。
- (4)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。

洗洗葡萄~

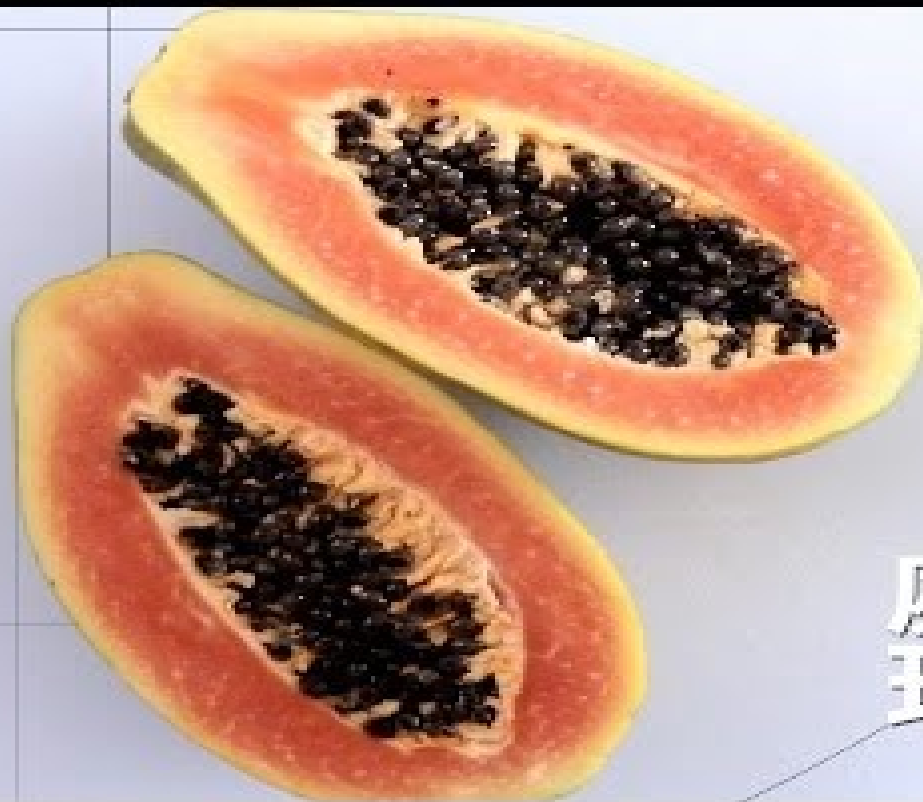


一定要洗乾淨才能食用（特別是打汁
飲用）。

芭樂去籽



切切木瓜

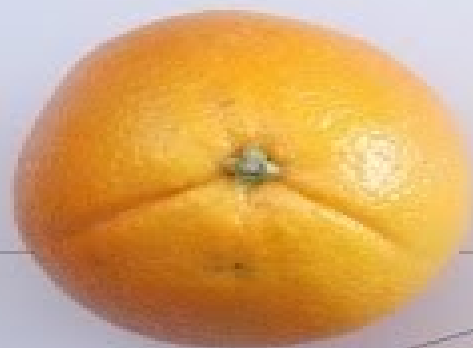


HOW TO
PREPARE A

如何 PAPAYA
處理木瓜

神人這樣去橙皮！

日日煮
Day Day Cook



如何
剥橙皮
HOW TO
PEEL AN ORANGE

濟城水果盤



請說明葡萄在臺灣的產季、營養優勢與食用限制

- 產季：幾乎全年

- 營養優勢

- 含有醣類、檸檬酸、蘋果酸、草酸、枸橼酸、鈣、磷、鉀等營養素。

- 葡萄中鈉含量低且富含鉀鹽，有益利尿；

- 能阻止血栓形成、預防心血管疾病。

- 葡萄中的果酸能幫助消化、增加食慾，防止肝炎後脂肪肝的發生。



請說明葡萄在臺灣的產季、營養優勢與食用限制

■ 食用限制

- 每日建議食用量以10~13粒為佳。
- 吃完葡萄後勿馬上喝水，以免拉肚子。
- 脾胃虛弱的人不可多吃。
- 葡萄的含糖量很高，肥胖的人應盡量避免吃太多。糖尿病患者食用時也應特別注意。
- 避免用鐵器裝盛。



請說明番石榴(芭樂)在臺灣的產季、營養優勢與食用限制

■ 產季：幾乎全年

■ 營養優勢

➤ 番石榴又稱芭樂

➤ 主要營養成份包含蛋白質、維生素B1、維生素C、食物纖維等(其維生素C含量比柑橘多三倍)

➤ 可以提高免疫力，預防上呼吸道感染及有利於提高血管彈性。

➤ 將膽固醇分解成硫化物而排出體外。

➤ 其中的鉀、磷、鐵和氯，可以強化骨骼系統和淋巴系統的功能。

➤ 預防感冒、強化骨骼

➤ 平衡血糖、止瀉



請說明番石榴(芭樂)在臺灣的產季、營養優勢與食用限制

■ 食用限制

- 芭樂多食會損壞牙齒，還會助火生痰，因一次不宜多吃。



請說明木瓜在臺灣的產季、營養優勢與食用限制

■ 產季：幾乎全年

■ 營養優勢

- 木瓜含有豐富的維生素A、維生素B、維生素C、維生素E、維生素K、鈣、磷、鐵、鉀、β胡蘿蔔素等營養素。
- 木瓜鉀的含量比龍眼、荔枝、柑、橙、柚、蘋果等水果均高。
- 美國科學家曾評定確認營養最佳的10種水果中，木瓜是最具有營養成分的。
- 木瓜中含有木瓜酵素能夠幫助消化、吸收蛋白質；
- 維生素C可以防止細胞受到氧化傷害；
- 而維生素K和β胡蘿蔔素，則能有效的對抗衰老的自由基。



請說明木瓜(芭樂)在臺灣的產季、營養優勢與食用限制

■ 食用限制

- 木瓜性微寒，體質虛弱及脾胃虛寒的人，吃太多會有腹瀉現象。
- 孕後食用木瓜牛奶幫助乳汁分泌，但需注意其植物性荷爾蒙可能會干擾懷孕中婦女體內的荷爾蒙。
- 青木瓜對胎兒相當不利，孕婦應盡量少吃。
- 青木瓜燉排骨可以刺激女性的黃體激素而達到豐胸的效果；但是，若遺傳和運動條件不足，則未必能見其效果。

■ 食用時機

- 為利運輸，都是六、七分熟採收，可挑選果身重量重而外皮光滑者，待蒂頭周圍變軟，即可食用(與外皮顏色無關)。



實習心得與感想：（至少100字，30%）

- 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。
- 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

提問與回饋

