

**臺南市亞洲高級餐旅職業學校**

**食農教育工作坊**

**異國料理課程實作與共備**

**教學講義**

 

上課老師: 彭聖傑

 日期: 107年12月21日

時間: 08：30～11：30

 地點: E22中餐教室

教學講義

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 菜單名稱 | 蜜桃鮮蝦薄皮捲 | 份量 | 5人 | 日期 | 107/12/21 |
| CODE | 材料 | 重量/單位 | 烹調程序 |
| 1 | 水蜜桃 | 2塊 | 1.所有材料洗淨。2.小黃瓜去籽切10公分長段。3.白蝦川燙至熟，剝殼備用，豆芽菜川  燙至熟。4.水蜜桃切片。5.將米皮泡入RO水中至軟，即可將小 黃瓜條、水蜜桃片、白蝦、生菜、肉 鬆、米線依序疊入，捲起備用。6.將包好之薄皮捲斜切兩段，排入餐盤 中即可上桌。 |
| 2 | 米皮 | 10張 |
| 3 | 小黃瓜 | 1條 |
| 4 | 肉鬆 | 2兩 |
| 5 | 白蝦 | 30隻 |
| 6 | 廣東A菜 | 3兩 |
| 7 | 豆芽菜 | 5兩 |
| 8 | 米線 | 2兩 |
| 9 | 檸檬 | 1粒 |
| 10 | 去皮蒜仁 | 3瓣 |
| 11 |  紅辣椒  | 1條 |
| CODE | 調味料 | 重量/單位 |
| 1 | 魚露 |  |
| 2 | 白糖 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 注意事項 |
| ＊注意米皮泡水的時間，太久會導致米皮軟爛＊＊越式酸辣醬製作配方＊檸檬汁：糖：魚露：開水 ＝ 2T：2T：2T：2T生蒜末、生辣椒末 |

教學講義

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 菜單名稱 | 清蒸檸檬魚 | 份量 | 5人 | 日期 | 107/12/21 |
| CODE | 材料 | 重量/單位 | 烹調程序 |
| 1 | 新鮮鱸魚 | 1尾 | 1.所有材料洗淨。2.將香菜、香茅切段，蔥切花跟段；薑 切片，蒜頭、辣椒切末；檸檬榨汁， 並留數片檸檬片裝飾備用。3.將魚洗淨，抹上少許鹽，把香茅、 蔥、南薑擺在魚上，入鍋蒸10分鐘左  右。4.蒸熟後，將香茅、蔥、南薑丟棄，湯 汁留下。5.淋上醬汁、蔥花、蒜頭末、辣椒末， 再入鍋蒸2分鐘讓醬汁入味，最後擺  上香菜與檸檬片即可上桌。 |
| 2 | 新鮮香茅 | 1支 |
| 3 | 檸檬 | 2粒 |
| 4 | 青蔥 | 1支 |
| 5 | 辣椒 | 1支 |
| 6 | 蒜頭 | 2粒 |
| 7 | 香菜 | 1株 |
| 8 | 南薑 | 數片 |
|  |  |  |
| CODE | 調味料 | 重量/單位 |
| 1 | 泰式魚露 | 2T |
| 2 | 檸檬汁 | 4T |
| 3 | 白糖 | 2T |
| 4 | 醬油 | 1T |
| 5 | 鹽 | 少許 |
| 6 | 魚湯 | 8T |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 注意事項 |
| ＊魚湯：利用第一次清蒸後留置於盤中的魚汁。＊酸甜度可依個人喜好調整。 |

教學講義

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 菜單名稱 | 海南雞飯 | 份量 | 5人 | 日期 | 107/12/21 |
| CODE | 材料 | 重量/單位 | 烹調程序 |
| 1 | 去骨清雞腿 | 5隻 | 1.將所有材料洗淨備用。2.將水煮滾，加入洋蔥、南薑、月桂 葉、八角、桂皮、冰糖、雞腿煮10分  鐘後熄火，蓋上蓋子燜10分鐘，舀出 雞湯300㏄備用。 3.將作法2的雞撈出，放入冰水中浸泡5 分鐘備用。 4.將米瀝乾，與蒜頭末一起用小火拌炒  均勻，盛入電鍋內鍋，加鹽巴1t、香 茅及備用的雞湯拌勻後蒸熟。(米與雞 湯的比例為1：1.2)。5.將紅辣椒、朝天椒、洋蔥、蒜頭切 末，入鍋炒香，起鍋放涼備用。6.將青蔥、薑切末，並將香油加熱及1/4t 鹽巴混合，沖入蔥薑末中。7.將作法3的雞切塊擺盤，與醬料一同 享用。  |
| 2 | 洋蔥 | 1粒 |
| 3 | 蒜頭 | 6粒 |
| 4 | 南薑 | 數片 |
| 5 | 月桂葉 | 2片 |
| 6 | 八角 | 3粒 |
| 7 | 桂皮 | 2支 |
| 8 | 冰糖 | 1t |
| 9 | 香茅 | 1支 |
| 10 | 紅辣椒 | 2支 |
| 11 | 朝天椒 | 2支 |
| 12 | 檸檬 | 1粒 |
| 13 | 白米 | 2杯 |
| 14 | 青蔥 | 2支 |
| CODE | 調味料 | 重量/單位 |
| 1 | 白糖 | 2T |
| 2 | 檸檬汁 | 2T |
| 3 | 白醋 | 2T |
| 4 | 醬油 | 4T |
| 注意事項 |
| ＊辣醬 ＝ 紅辣椒、朝天椒、洋蔥、蒜頭＊檸檬醬油 ＝ 白糖、檸檬汁、白醋、醬油＊青蔥醬 ＝ 青蔥、薑末、香油、鹽巴 |