



永平工商

104 學年度第 1 學期

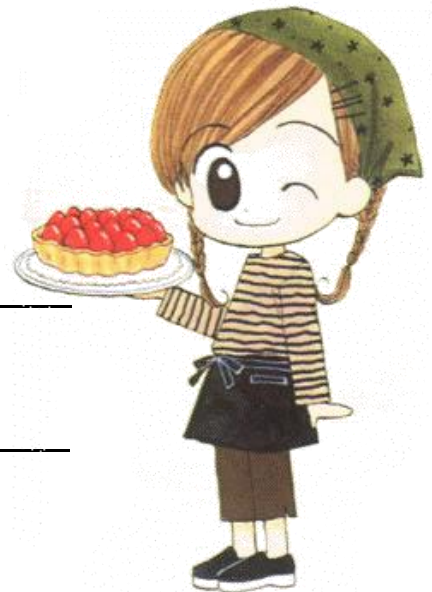
大竹國中 A

技藝教育學程講義

任課老師：楊 玉 琪

座 號：_____

姓 名：_____



~實習課注意事項~

親愛的同學們，上實習課是很有趣的課程，我相信大家一定很期待能夠親手操作，但是要提醒大家實習課也是相當危險的，上課時你有被割傷，燙傷及跌倒撞傷的可能，甚至瓦斯氣爆!為了大家的安全著想，請大家務必遵守以下的規定，讓我們擁有一個安全的實習環境!

1. 實習課要穿著整套實習服，並注意實習服的潔淨。
2. 上課嚴禁嘻鬧追逐，由於地板濕滑，又有刀具及火源，相當危險。
3. 上實習課時，不可在外遊蕩抽煙，抽煙被老師抓到者，遣返回國中。
4. 上實習課期間沒有下課，因此若有事或要上洗手間，請報告任課老師，經過老師允許才可離開，並儘速回來。
5. 刀具要小心正確使用，勿使用於它途。
6. 瓦斯開關要隨時注意是否漏氣，以免造成氣爆。
7. 若和同學有衝突，要冷靜勿用暴力解決，請老師處理。
8. 不可坐爐台上，若不舒服可跟老師報備，由老師處理。
9. 請不要浪費食物，烹煮完畢請一定要吃完，所以烹煮時更要用心留意衛生、調味及火候，禁止倒掉食物。》》》請攜帶保鮮盒盛裝。

***若有同學違反以上規定者，由老師處罰，請同學務必遵守!**

楊玉琪 老師叮嚀

★基礎烹飪實習課前注意事項

任課老師：楊玉琪 0916122416

1. 遴選課程小老師、實習股長
2. 講解上課規定 (實習服裝、餐具、剪指甲、保鮮盒)
3. 分組 (*6組 = 30人)
4. 工作分配：繕後整理確實
 - (1)清借點器具並歸還
 - (2)廚餘+清潔垃圾(需做好分類)
 - (3)水溝 B+截油槽
 - (4)水溝 A+公共桌整理
 - (5)調味籃借+還
 - (6)領+發食材

***實習股長填寫實習日誌+協助點器具

永平工商 104 學年度第 1 學期國中技藝教育學程授課進度表

授課國中		授課學程	授課時數	授課教師
大竹國中		餐旅職群	4 節/週	楊玉琪
週次	日期	教學綱要		頁次
1	9/15	分組. 認識校園. 檸檬炸彈、紅糖發糕		
2	9/22	瑪芬蛋糕、綠豆地瓜圓		
3	9/29	蔥油餅、珍珠丸子		
4	10/6	檸檬愛玉/芝麻瓦片		
5	10/13	手工披薩		
6	10/20	大阪燒、檸檬紅茶		
7	10/27	什錦炒麵、五行蔬菜湯		
8	11/3	海苔酥薄片餅乾/水果茶		
9	11/10	鳳梨酥		
10	11/17	水餃、酸辣湯		
11	11/24	紅豆湯圓+大蒜麵包		
12	12/8	番茄炒蛋、培根高麗菜、蒜頭雞湯		
13	12/15	咖哩雞燴飯+蕃茄豆腐湯+蔥花煎蛋		
14	12/22	醃醬麵/餛飩湯		
15	12/29	葡萄奶酥餅乾、綠豆薏仁湯		
16	1/5	海鮮粥、仙草蜜		
17	1/12	司康鬆餅、椰果紅茶		
17				
18				
19				

撰寫人
楊玉琪


就業組長

實習處主任

校長




菜名：檸檬炸彈(小朝顏 35 個)

原料名稱	重量(g)	 作法：
低筋麵粉	300	1. 將蛋打散加入糖粉及鹽, 拌勻。 2. 將奶油加熱溶化, 加入 1 中。 3. 加入過篩後之低粉+發粉, 拌勻。 4. 將檸檬擠汁加入, 綠色表皮加入, 增加香氣。 5. 將麵糊裝入朝顏杯內約八分滿。 6. 烤焙溫度：200/180℃, 烤約 15~18 分鐘
發粉(B. P.)	10	
砂糖	250	
蛋	6 顆	
融化奶油	225	
鹽	2	
檸檬	1 個	
朝顏杯	35 個	



菜名：紅糖發糕

原料名稱	重量(g)	 作法：
低筋麵粉	250	1. 將所有材料拌勻, 醒 20 分鐘。 2. 倒入模型內, 約八分滿。 3. 入蒸籠鍋, 大火蒸約 10 分鐘即可。
紅糖	125	
水	180	
B. P	10	
朝顏杯	20 個	


實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？




菜名：馬芬蛋糕(25個)

原料名稱	重量(g)	 作法：
酥油	300	1. 將奶油放入鋼盆中用木匙攪拌至泥狀。接著換用打蛋器加入砂糖攪拌至全部變白。 2. 蛋打散，分次加入拌勻。 3. 加入香草粉、低粉、泡打粉，用橡皮刮刀像切東西的方式稍微攪拌即可。 4. 先加入一半的牛奶，拌勻又再加入攪拌至滑順狀態。 5. 用湯匙將麵糰舀入模型中，約八分滿。 6. 入烤箱170°C/190°C烘烤5分鐘，再改190°C/170°C烘烤20~25分鐘。 *特小哈雷杯
砂糖	240	
蛋	4個	
香草粉	1t	
低筋麵粉	400	
泡打粉	20	
牛奶	200	
紙質蛋糕烤模 (直徑約5cm)	20個	



菜名：綠豆地瓜圓

原料名稱	重量(g)	 作法：
綠豆	150	1. 綠豆洗淨，加水放入湯鍋中煮熟。 2. 地瓜洗淨去皮切片，入蒸籠鍋中蒸熟。 3. 地瓜趁熱搗碎，加入地瓜粉拌勻，再搓成長條，切成小塊。 4. 水煮滾，放入地瓜圓煮熟，再加入綠豆中即可。
糖	60	
地瓜	300	
地瓜粉	200	

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



菜名：蔥油餅

原料名稱	重量(g)	作法：
中筋麵粉	600	1. 將沸水沖入中筋麵粉中，快速拌勻，再慢慢加入冷水揉至光滑，鬆弛 20 分鐘。 2. 整形。 3. 再鬆弛 60 分鐘，壓扁成厚約 0.5 公分左右，以平底鍋煎至兩面金黃色即可。
沸水	300	
冷水	120~150	
沙拉油	-	
鹽	-	
胡椒粉	-	
蔥花	-	



菜名：珍珠丸子

原料名稱	重量(g)	作法：
長糯米		
絞肉		
蔥花		
蝦米		
筍茸		
調味料		

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



名稱：檸檬愛玉

愛玉	600g	作法： 1. 愛玉切丁，檸檬壓汁備用 2. 糖先溶於水，加入所有材料拌勻即可。
二砂	適量	
檸檬	2顆	
冷開水	適量	
冰塊	適量	



名稱：芝麻瓦片

細砂糖	240g	作法： 1. 先將砂糖及蛋白隔水加熱至砂糖溶化。 2. 再加入過篩之麵粉，拌勻，最後加入白芝麻拌勻。 3. 用湯匙舀少許麵糊於烤盤上，手沾水，微微拍扁，即可入烤箱。 4. 烘焙150/150℃，18-25分即可。
蛋白	300g	
低筋粉	150g	
白芝麻	200g	



實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



菜名：手工披薩

原料名稱	重量(g)	 作法：
披薩麵團		1. 洋蔥切絲，熱狗切小片備用。 2. 整形→塗上番茄醬→擺上配料→最後撒上調味料、洋蔥絲→拔絲起司覆蓋即可。 3. 烤焙：200/180℃，約20~25分鐘。
高筋麵粉	500	
水	275~300	
速溶酵母	8	
鹽	10	
糖	25	
沙拉油	50	
配料		
番茄醬	少許	
洋蔥	1/4個	
小熱狗	5根	
玉米粒	1/2罐	
黑胡椒粉	少許	
拔絲起司	1/2包	
實習心得與補充資料：		
		 有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



菜名：大阪燒

原料名稱	重量(g)	作法： 1. 洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔切絲備用。 2. 花枝煮熟切小塊備用。 3. 全部蔬菜加入麵糊中，加鹽和胡椒粉調味。 4. 起鍋，倒入麵糊煎到兩面金黃即可。 5. 起鍋刷上烤肉醬，擠上美乃滋、芥茉醬，撒上柴魚片即可。
洋蔥	1/2顆	
高麗菜	1/4顆	
紅蘿蔔	1/4條	
玉米粒	1/2罐	
火腿	5條	
◎麵糊		
蛋	10個	
麵粉	250g	
鮮奶	250ml	
鹽、胡椒粉	少許	
◎表面		
蜜汁烤肉醬	5T	
美奶滋	300g	
柴魚片	1小包	



菜名：檸檬紅茶

原料名稱	重量(g)	作法： 1. 煮好紅茶加入砂糖調味，冷卻備用。 2. 檸檬擠汁備用。 3. 加入冰塊、加上檸檬汁調製即可
紅茶煮包	1小包	
檸檬(或濃縮汁)	2顆	
果糖或砂糖	適量	


實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？




菜名：什錦炒麵

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
油麵麵條	600	 作法： 1. 配料切絲，肉絲醃醬油及太白粉後過油備用。 2. 香菇、洋蔥爆香後，加入胡蘿蔔炒軟，加入其他配料及調味料拌勻，最後加入油麵拌炒均勻即可。
肉絲	150	
乾香菇	15	
洋蔥	100	
紅蘿蔔	50	
蔥	2支	
高麗菜	200	
鹽	2t	
醬油	2T	
香油	適量	
香菇水	1杯	



菜名：五行蔬菜湯

原料名稱	重量(g)	作法：
木耳		 作法： 1. 全部食材切絲，芹菜切段。 2. 半鍋水煮滾，除芹菜外全入鍋烹煮，調味後下芹菜即可。
紅蘿蔔		
芹菜		
杏包菇		
洋蔥		
調味料 鹽 適量 白胡椒 1/4t 香油 1t		

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



菜名：海苔酥薄片餅乾

原料名稱	重量(g)	作法： 1. 過篩糖粉、鹽加入奶油中，以打蛋器打發。 2. 蛋白分次加入。 3. 低筋粉過篩加入，以橡皮刮刀拌勻。 4. 將麵糊裝入已放平口花嘴的擠花袋中，擠於烤盤上。 5. 表面灑上少許海苔粉裝飾即可入爐。 6. 190/170℃，烤約15分鐘。
奶油	300	
糖粉	200	
鹽	5	
蛋白	200	
低筋粉	260	
海苔粉	40	



菜名：水果茶

原料名稱	重量(g)	作法： 1. 水果切小丁備用(蘋果要泡鹽水) 2. 煮開水後加入紅茶包泡5分即可(不然會太苦)，加入砂糖、濃縮果汁調味。 3. 加入水果煮一下即可加冰塊飲用。 ◎水果可依個人喜好調整
紅茶煮包	1小包	
柳橙濃縮汁	適量	
砂糖	適量	
蘋果	1顆	
柳橙	2顆	
檸檬	1顆	
冰塊	適量	

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



名稱：鳳梨酥

原料名稱		重量(g)	作法： <ol style="list-style-type: none"> 1. 糖粉與酥油打發，加入蛋液拌勻，加入(3)拌勻，再加入過篩的(4)低筋粉，以「壓拌」方式拌勻。 2. 整形(皮:餡=15:12g)。 3. 以170/190°C烤約10~12分鐘，底面著色後，翻面再烤上色即可。
1	糖粉	100g	
	酥油	375	
2	蛋	75	
3	奶粉	75	
	起士粉	10	
	低筋粉	500	
4	鳳梨餡	600	


實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？




菜名：水餃

原料名稱	重量(g)	 作法： 1. 高麗菜切丁，加入鹽10g拌至出水，擠乾備用。 2. 絞肉粗剁，加入蔥花、薑末、調味料拌勻，再加入高麗菜拌勻。 3. 水餃皮包入適當餡料、整形。
絞肉	300	
蔥	2支	
薑末	10	
高麗菜	300	
水餃皮	600	



菜名：酸辣湯

原料名稱	重量(g)	 作法： 1. 將豆腐、豬肉、里肌肉等切絲，肉絲略醃炒過。 2. 筍燙熟切絲，木耳切絲，蛋打散，切蔥花備用。 3. 鍋內加清水杯燒開，加入調味料A，依序加入豬血、筍絲、肉絲、豆腐煮滾。 4. 調味料B，調勻倒入湯中勾芡，並打入蛋花。 5. 最後撒上胡椒粉、香油和蔥花即可。
豆腐	1塊	
豬血	100	
里肌肉	75	
筍	100	
木耳	2	
雞蛋	2個	
蔥	1支	
調味料	A. 醬油1T 鹽1t 味精1/4t 白醋1T 烏醋1/2杯 B. 太白粉2T 水4T	

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



菜名：紅豆湯圓

原料名稱	重量(g)	作法： 1. 紅豆泡水1小時，加水煮爛製成紅豆湯，爛後加入砂糖調味。 2. 糯米粉、水、油混合成漿團。 3. 取10%入沸水中煮熟，再與剩餘90%將搗拌勻。 4. 鬆弛20分，搓成小圓球入沸水中，滾後改小火煮熟，撈出，放入紅豆湯中即可。
紅豆	200	
糯米粉	300	
水	200	
油	15	
二砂糖	適量	
地瓜粉	300	
太白粉	100	
糖粉	80	



菜名：大蒜麵包

原料名稱	重量(g)	作法： 1. 將蒜頭剝成泥，加入所有材料拌勻。 2. 麵包切片，表面抹上大蒜醬，190/170°C，烤至金黃色即可。
法國吐司	1大條	
奶油	100g	
蒜頭	30g	
黑胡椒粉	少許	
鹽巴	少許	
巴西利粉	少許	


實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？




菜名：番茄炒蛋

原料名稱	數量	 作法：
紅牛番茄	1顆	1. 番茄切塊、雞蛋打勻備用。 2. 蛋炒成片，下番茄及番茄醬，入適量水，調味。 3. 再放入炒過的蛋片，勾芡，下蔥花，拌勻即可。
蔥花	少許	
雞蛋	2顆	
番茄醬	2T	




菜名：培根高麗菜

原料名稱	數量	 作法：
培根	2片	1. 培根、蒜頭、辣椒切片備用。 2. 高麗菜洗淨，切小片備用。 3. 熱鍋，爆香培根及蒜片、辣椒，再加高麗菜及少量水，燜熟調味即可。
高麗菜	1/4顆	
蒜頭	少許	
紅辣椒	1支	



菜名：蒜頭雞湯

原料名稱	數量	 作法：
蒜頭	30g	1. 蒜頭洗淨、蔥切段，薑去皮切片備用。 2. 雞肉洗淨切塊。 3. 入半鍋水煮滾，下蒜頭及雞塊，燜煮約30'，撈除血水，調味即可。
薑片	10g	
蔥	20g	
雞胸肉	1/2付	


實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？




菜名：咖哩雞燴飯

原料名稱	重量(g)	 作法：
洋蔥	1/2顆	1. 洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞腿切塊備用。 2. 洋蔥爆香後，加入雞腿拌炒成金黃色，再加入紅蘿蔔、馬鈴薯、高湯及咖哩塊，小火熬至柔軟且入味。 3. 搭配白飯及配菜食用。
紅蘿蔔	1/2條	
馬鈴薯	2顆	
雞腿	2隻	
高湯	適量	
咖哩塊	2~3顆	
花椰菜	1/2 顆	



菜名：蕃茄豆腐湯

原料名稱	重量(g)	 作法：
洋蔥	1/4顆	1. 洋蔥切小丁、板豆腐洗淨切小丁備用。 2. 牛蕃茄洗淨切十字，入滾水川燙1分鐘。 3. 起水鍋煮滾，入洋蔥及牛蕃茄煮熟，下豆腐，水滾後淋下打好的蛋汁及蔥花，調味、淋上香油即可。
牛蕃茄	1顆	
板豆腐	1小塊	
雞蛋	1顆	
蔥花		



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



名稱：醃醬麵

絞肉	300g	作法： 1. 豆乾洗淨切細丁，小黃瓜洗淨切細絲。 2. 熱鍋入油，加入絞肉炒熟，加入蒜末、豆乾丁，炒勻加調味料翻炒至入味即可。
五香豆乾	3片	
甜豆仁	100g	
蒜末	15g	
小黃瓜	2條	
蔥花	50g	
麵條	1包	
調味料:甜麵醬	2/3杯	
豆瓣醬	1/2杯	



名稱：餛飩湯

餛飩皮	300g	作法： 1. 蔥切成細末加入絞肉，調味料攪拌至有粘性之肉泥。 2. 取一小匙肉泥放入餛飩皮上，手只收合成空球狀即可。 3. 煮高湯，放入餛飩，煮至浮起，調末加入芹菜末、胡椒粉即可。
絞肉	400g	
蔥	60g	
芹菜	30g	
鹽	少許	
胡椒	少許	
香油	少許	
高湯塊	1/2塊	

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



菜名：葡萄奶酥餅乾

原料名稱		重量(g)	製作程序及條件
A	無鹽奶油	225	1. 將奶油+糖粉打發 2. 分次再加入蛋黃拌勻，再將過篩的低粉、泡打粉、小蘇打粉及奶粉加入拌勻，最後加入葡萄乾拌勻 3. 分割一個 25-30g，搓成圓球狀再壓扁放入烤盤 4. 烤焙：175 /150°C，烤 15-18 分鐘。中心點按下，稍硬即可
	糖粉	215	
	鹽	2.5	
B	蛋黃	5 個	
C	泡打粉	2.5	
	蘇打粉	2	
	低筋麵粉	300	
	奶粉	1/2t	
D	葡萄乾	100	



菜名：綠豆薏仁湯

原料名稱	重量(g)	作法：
綠豆	200	
薏仁	100	
二砂	適量	


實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？




菜名：海鮮粥

原料名稱	重量(g)	 作法： 1. 海鮮料川燙備用。 2. 洋蔥、紅蘿蔔爆香後，加入高湯、白米，煮至米軟爛。 3. 加入川燙之蝦仁、花枝、蛤蜊、薑絲，調味後加入芹菜即可。
米	2杯	
洋蔥	30	
紅蘿蔔	30	
蝦仁	150	
蛤蜊	150	
花枝	150	
瘦肉	100	
薑絲	30	
芹菜末	30	



菜名：仙草蜜

原料名稱	重量(g)	 作法： 仙草凍切小丁，加入調好之糖水，即可飲用。
仙草凍	600	
二砂	適量	
開水	適量	

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？



菜名：司康鬆餅

原料名稱	重量(g)	製作程序及條件
高筋麵粉	560	1. 將全部材料放入缸內，用慢速拌勻打成糰。 2. 最後發酵 20 分。 3. 用桿麵棍桿開約 1.5 公分厚的方形。 4. 切成小四方型，刷上蛋黃液。 5. 烤焙：220/150℃，烤 12~13 分。
低筋麵粉	240	
泡打粉	25	
奶油	160	
糖粉	240	
奶水	400	
可可粉	10g	
雞蛋	1 顆	
巧克力豆	80g	



菜名：椰果紅茶

原料名稱	重量(g)	作法：
紅茶煮包	1小包	作法： 1. 茶包加150cc熱水，泡2分鐘，取出茶包。 2. 加入適量冰塊於杯中，再加入椰果即可。
砂糖	適量	
冰塊	適量	
椰果	2T	

實習心得與補充資料：



有沒有好好的把上課重點記下來了呢？