****

**永平工商**

**107學年度第2學期**

**楊光國中小國中**

**技藝教育課程講義**

**開課職群：\_\_\_家政\_\_\_\_\_**

 **任課老師：\_\_\_鄭如意\_\_\_**

 **學生姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**永平工商107學年度第二學期國中技藝教育課程抽離班教學進度表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 授課國中 | 授課課程 | 授課時數 | 授課教師 |
| 楊光國中小 | 家政 | 3 | 鄭如意 |
| 週次 | 日期 | 教學綱要 | 頁次 |
| 1 |  | **認識環境、職群概論課程、夏威夷披薩、****迷你黑糖蝴蝶酥餅** |  |
| 2 |  | **鮪魚酥餅、杏仁千層酥條** |  |
| 3 |  | **咖哩豬肉燴飯、番茄豆腐湯** |  |
| 4 |  | **香蒜麵包、紅豆湯圓** |  |
| 5 |  | **杏仁瓦片、仙草奶凍** |  |
| 6 |  | **肉絲炒麵、珍珠奶茶** |  |
| 7 |  | **紅茶小西餅、冰檸檬紅茶** |  |
| 8 |  | **大阪燒、豆腐味噌湯** |  |
| 9 |  | **檸檬炸彈、紅糖發糕、檸檬愛玉** |  |
| 10 |  | **麻油雞麵線、綠豆地瓜圓** |  |
| 11 |  | **巧克力曲奇餅、奶茶** |  |
| 12 |  | **麻婆豆腐、酸辣湯** |  |
| 13 |  | **鍋貼、蘿蔔貢丸湯** |  |
| 14 |  | **義大利通心麵、玉米濃湯** |  |
| 15 |  | **綜合火鍋、水果賓治(水果切割)** |  |
| 16 |  | **蔥油餅、葡式蛋塔** |  |
| 17 |  | **海鮮粥、巧克力棉花糖夾心派** |  |

**國中技藝班上課小叮嚀**

1. 每次上課請記得攜帶講義本，並認真作筆記，以後在家也可以自己動手做喔！
2. 上課請穿戴整齊工作衣帽(圍裙&帽子)。
3. 為了我們美麗的地球並響應環保，請自行攜帶餐具、保鮮盒、杯子、提袋等…。
4. 為維護同學的安全性及連貫性，實習課程中途不下課。
5. 教室使用完畢後務必將器具歸位並將地板及垃圾清潔乾淨。
6. 請帶著一顆謙虛、認真的心來學習，並按時繳交作業。

**教師姓名：鄭如意**

**任教科別：餐飲科**

**手機：0912-919-011**

**Line ID：juyi7935**

**信箱：penny7935@ypvs.tyc.edu.tw**

****

|  |
| --- |
| **高職職群簡介/高職特色** |
| 1.高職類科：高職包含了工業、商業、農業、家事、海事、水產、藝術等類科。2.專業技能：高職以教導專業知能、涵養職業道德、培育實用技術人才，並奠定其生涯發展之基礎為目的。學生可以具備基礎專業知能， 在畢業後直接進入就業市場。3.升學進路：除了就業之外，若想進一步深造，高職畢業生可以繼續攻讀科技大學、技術學院、二專或一般大學，以開拓個人前程。4.課程特色：在課程設計上，除了一般學科及專業科目之外，更著重實用技術方面的實作實習課程，學生可參加技能檢定，取得技術士及職業證照，增加就業機會與升學優勢。※高職目前的課程設計共分15學群，你可以在以下各群科中，找出符合個人興趣的科別就讀。

|  |  |
| --- | --- |
| 群別 | 科別 |
| 機械群 | 機械科、模具科、製圖科、鑄造科、板金科、配管科、機械木模科、機電科、生物產業機電科、電腦機械製圖科 |
| 動力機械群 | 汽車科、重機科、農業機械科、飛機修護科、動力機械科 |
| 電機電子群 | 電機科、電子科、資訊科、控制科、冷凍空調科、航空電子科 |
| 化工群 | 化工科、染整科、紡織科 |
| 土木建築群 | 土木科、建築科、消防工程科 |
| 商業管理群 | 商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科、農產行銷科、航運管理科、流通管理科、電子商務科 |
| 外語群 | 應用外語科(英文組)、應用外語科(日文組) |
| 設計群 | 金屬工藝科、室內空間設計科、美工科、廣告設計科、室內設計科、圖文傳播科、陶瓷工程科、家具設計科、多媒體設計科 |
| 農業群 | 農場經營科、畜產保健科、森林科、園藝科、造園科、野生動物保育科 |
| 食品群 | 食品科、食品加工科、水產食品科 |
| 家政群 | 家政科、服裝科、美容科、幼兒保育科、時尚模特兒科、流行服飾科、照顧服務科、時尚造型科 |
| 餐旅群 | 觀光事業科、餐飲管理科 |
| 水產群 | 漁業科、水產養殖科 |
| 海事群 | 航海科、輪機科 |
| 藝術群 | 音樂科、西樂科、國樂科、舞蹈科、美術科、影劇科、電影電視科、表演藝術科、戲劇科、多媒體動畫科、時尚工藝科、劇場藝術科 |

 |

* **永平工商科別學習內容、升學及就業**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **科別** | **學習內容** | **升學方向** | 就業發展 |
| 汽車科 | 使用機具設備、機械製圖、電腦繪圖或檢測與量測設備之能力。  | * + 機械工程系
	+ 機械與電腦輔助工程系
	+ 模具工程系
	+ 機械設計工程系
	+ 自動化工程系
	+ 生物機電工程系
	+ 材料科學系 工業管理等
 | 主要在汽機車製造公司、汽機車修理廠、汽車保養廠擔任技術員。車輛相關產業研發工程師。高科技產業研發工程師。自行創業。 |  |
| 資料處理科 | 主要學習電腦硬體、網路原理、軟體操作、多媒體製作、程式設計、商業知識、會計實務等相關知能。 | * + 企業管理系
	+ 國際貿易系
	+ 財務金融系
	+ 會計系
	+ 行銷與流通管理系
	+ 保險金融管理系
	+ 財政稅務系
	+ 亦可跨類報考外語群

英、日語類校系等。  | 主要在各公司行號擔任電子商店程式設計助理、網頁設計助理或電子商務設計助理。電子商務管理師、資訊系統管理工程師、專案管理師或網站管理師。 |  |
| 幼兒保育科 | 主要學習嬰幼兒保育實用技能、幼兒活動設計、樂器學習、幼兒教具製作等基本知識能力。 | * 幼兒保育系
* 嬰幼兒保育系
* 兒童與家庭服務系等
 | 保母、居家護理員、安親班教師、課後輔導班教師、幼兒園保育員、教養院保育員、特教中心保育員、童書編撰。 |
| 觀光事業科 | 主要學習餐旅日語會話、遊程設計、解說教育、旅館管理、餐飲實務、客房實務、生態保育實務、世界旅遊資源、觀光概論等培養旅遊觀光基層之專業之專業人員且提昇觀光旅遊實務知能。 | * + 餐飲管理類：餐飲管理系、中西餐廚藝系、烘焙管理系、食品科技系等。
	+ 觀光休閒類：觀光與休閒事業管理系、旅運管理系、旅館管理系、餐旅管理系旅館管理組等。
	+ 服務管理類：航空暨運輸服務管理系、餐旅暨會展行銷管理系、會議展覽服務業學位學程等。
	+ 運動保健類：休閒運動保健系、海洋運動與遊憩系、休閒運動管理系、運動健康與休閒系等。
 | 主要工作場所為旅行業基層人員、票務人員、服務人員、行銷人員、領隊、導遊人員、解說員以及各大航空公司空勤、地勤人員。 |
| 餐飲管理科 | 主要學習餐旅管理、餐飲衛生安全、採購學、食物學、餐飲實務、餐旅服務技術、中餐烹調、中式點心、烘焙、西餐烹調等全球化餐飲經營管理知能。 | 主要工作場所為各大飯店、旅館、餐廳、糕餅店、麵包店的內場或外場工作人員、接待員、客房服務人員。（飯店、餐廳、旅館、酒吧等）從事餐飲製備及管理、旅館櫃檯及房務管理、餐旅業市場行銷企劃、餐旅資訊管理等中階實務管理工作人員、相關採購人員。 |
| 表演藝術科 | 主要學習舞蹈、歌唱、戲劇等舞台表演，例如肢體展現、流行街舞、樂器演奏、武功身段、主持表演、歌唱創作、流行舞蹈、幕後製作實務操作、藝術行政管理、化妝造型等。 | * 影視類畢業學生可選擇傳播藝術系、視訊傳播設計系、資訊傳播系、數位媒體系等系科就讀。
* 表演藝術類畢業學生可選擇表演藝術系、京劇學系、歌仔戲學系、客家戲學系、民俗技藝學系等系科就讀。
	+ 美術類畢業學生可選擇美術系就讀。
	+ 音樂類畢業學生可選擇音樂學系及表演藝術系音樂類專長系科就讀。
	+ 舞蹈類畢業學生可選擇舞蹈學系及表演藝術系舞蹈類專長系科就讀。
 | 舞蹈表演、編導設計助理、國內外團體舞者、表演藝術相關行政企劃執行、造型彩妝設計人員、表演服飾、道具製作人員。國內外團體專業舞者、舞蹈編導設計師、表演教師、藝術經紀人、表演治療師、肢體開發教師、美姿美儀教師、造型彩妝設計師、表演藝術相關行政企劃與管理師。 |

**高職餐旅群科簡介**

1. **餐旅群中包含的科別包括餐飲管理科、觀光事業科。**
2. **就讀餐旅群科要具備的特質**

適合就讀本群科者，具備下列特徵：

**(一)個人特質**
1. 具有語文推理、數學推理、空間、觀察、美感、創意等性向者；
2. 具有個人服務、銷售製作物品等興趣者。

**(二)學習表現**
對國中學習階段以下課程之相關知識較具有興趣或學習表現較優良者：
1. 「社會學習領域」課程中之人際互動、多元的社會群體、認識臺灣各種生態環境的特色等。
2. 「語文學習領域」課程中以簡易的英語描述日常生活中相關的人、事、時、地、物等。
3. 「健康與體育學習領域」課程中之辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點、瞭解食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、外觀及口味等。

**(三)生活經驗**
1. 喜歡動手製作中餐烹飪、西餐烹飪、烘焙食品、飲料調製、點心製作等。
2. 喜歡參觀美食展、旅遊展等。

**三、餐旅群各科別主要學習內容與目標及未來發展**

（一）各科別學習內容與目標

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **科別** |  **主要學習內容** | **證照** |
| 餐飲管理科 |  主要學習餐旅管理、餐飲衛生安全、採購學、食物學、餐飲實務、餐旅服務技術、中餐烹調、中式點心、烘焙、西餐烹調等全球化餐飲經營管理知能。 |  中華民國技術士證:1.中餐烹調2.西餐烹調3.烘焙食品4.餐旅服務5.飲料調製6.中式米食加工7.中式麵食加工其他證照:1. 全民英檢(GEPT) 2. 中、英文書處理證照 |
| 觀光事業科 |  主要學習餐旅日語會話、遊程設計、解說教育、旅館管理、餐飲實務、客房實務、生態保育實務、世界旅遊資源、觀光概論等培養旅遊觀光基層之專業之專業人員且提昇觀光旅遊實務知能。 |  中華民國技術士證:1.餐旅服務2.飲料調製其他證照:1. 領隊人員2. 導遊人員3. 全民英檢(GEPT)4. 中、英文書處理證照5. 多益(TOEIC)6. 日本語能力試驗(JLPT) |

(二) 各科別進路

1.就業發展

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   **科別**  | **高職畢業** | **科技大學畢業** | **研究所畢業** |
| 餐飲管理科 | 在各大飯店、旅館、餐廳、糕餅店、麵包店的內場或外場擔任工作人員、接待員、客房服務人員。 | 在餐旅服務相關行業職場（飯店、餐廳、旅館、酒吧等）擔任餐飲製備及管理、旅館櫃檯及房務管理、餐旅業市場行銷企劃、餐旅資訊管理等中階實務管理工作人員、相關採購人員。 | 餐旅、觀光服務相關行業之管理人員、相關學科研究人員等。 |
| 觀光事業科 | 在各大飯店擔任接待員、訂房員、總機、客房服務員，或在旅行社擔任內勤助理人員。 | 旅行業基層人員、票務人員、服務人員、行銷人員、領隊、導遊人員、解說員以及各大航空公司空勤、地勤人員。 |

2.進修升學

|  |
| --- |
| **升學科技大學系所** |
| 高職畢業後可繼續進修之大學校院相關科系，包括餐飲管理系、中餐廚藝系、西餐廚藝系、餐飲廚藝系、烘焙管理系、食品科技系、觀光與休閒事業管理系、休閒暨遊憩管理系、旅運管理系、旅館管理系、餐旅管理系旅館組、旅遊事務管理系、休閒事業經營系、航空暨運輸服務管理系、餐旅暨會展行銷管理系、航空服務管理系、會議展覽服務業學位學程、休閒運動保健系、海洋運動與遊憩系、休閒運動管理系、運動健康與休閒系等。 |

**菜名：**夏威夷披薩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 原料名稱 | 重量 | * http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg作法：

1. 烤箱預熱 上火180 ℃ 下火 120 ℃。2. 將火腿及鳳梨切小塊；番茄切丁。3. 將吐司均勻塗上番茄糊。4. 火腿丁、鳳梨丁及番切丁均勻鋪於吐司上。5. 撒上拔絲起司，放入烤箱烤至表面成金黃色。 |
| 吐司 | 1片 |
| 鳳梨片 | 1片 |
| 火腿 | 1片 |
| 番茄 | 半顆 |
| 拔絲起司 | 適量 |
| 番茄糊/醬 | 適量 |
|  |  |

菜名：迷你黑糖蝴蝶酥餅

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 原料名稱 | 重量 | * http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg作法：

1. 烤箱預熱 上火180 ℃ 下火180 ℃。2. 將酥皮鋪平沾少許水。3. 將黑糖及砂糖均勻撒上。4. 前後兩邊向中間捲起後切割成小塊。5.放入烤箱烤至表面成金黃色，約15分鐘。 |
| 黑糖 | 適量 |
| 砂糖 | 適量 |
| 酥皮 | 3片 |
| 器具：毛刷 |  |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**鮪魚酥餅

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 將吐司及酥皮各分成四等份備用。
2. 將鮪魚罐頭內的鮪魚肉去油汁，再將材料1混合拌勻鋪吐司上。
3. 酥皮片中間斜切兩刀，放置在吐司上，刷上蛋黃液，放入烤箱烤至酥皮金黃即可出爐。
4. 爐温190 /160度烤約10-12分(酥皮要上色)

**http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg** |
| 鮪魚 | 150 |
| 黑胡粒 | 1/2茶匙 |
| 玉米粒 | 140g |
| 美乃滋 | 適量 |
| 吐司 | 4片 |
| 酥皮 | 4片 |
| 蛋 | 1顆 |
| 器具：鋸刀、蛋刷 |

**菜名：**杏仁千層酥條

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 將每片冷凍酥皮分成三等份
2. 將蛋白、少許檸檬汁及糖粉攪拌均勻
3. 用毛刷將蛋白液均勻塗抹在酥皮上
4. 接著灑上杏仁片
5. 最後送進烤箱烤17-20分鐘(烤溫上下火180度)

**http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg** |
| 酥皮 | 4片 |
| 蛋白 | 15g |
| 檸檬汁 | 少許 |
| 糖粉 | 60g |
| 杏仁片 | 50g |
| 器具：毛刷 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg** **有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**咖哩豬肉燴飯

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.洋蔥切小丁爆香。2.梅花豬肉切塊狀入鍋與洋蔥炒到表面焦香。3.馬鈴薯紅蘿蔔切滾刀入鍋拌炒。**http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg**4.加入水(蓋過食材)、咖哩塊及雞湯塊燉煮。5.最後蛋打散淋上蛋花即可。P.S.製作前請先煮飯 |
| 洋蔥 | 1/2顆 |
| 馬鈴薯 | 2顆 |
| 紅蘿蔔 | 1/2根 |
| 梅花豬肉 | 1顆 |
| 雞蛋 | 1顆 |
| 咖哩塊 | 2塊 |
| 雞湯塊 | 1塊 |
| 白米 | 適量 |

**菜名：**番茄豆腐湯

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

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 |
| 洋蔥 | 1/4顆 |
| 牛番茄 | 1顆 |
| 板豆腐 | 1小塊 |
| 雞蛋 | 1顆 |
|  |  |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**香蒜麵包

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg作法：**
1. 麵包切片。
2. 大蒜切成泥狀，拌入調味料並加入油中扮勻。
3. 塗抹於麵包上，入烤箱烤上色即可。
 |
| 法國麵包 | 2條 |
| 酥油 | 100g |
| 大蒜 | 30g |
| 香蒜粉 | 適量 |
| 鹽 | 適量 |
| 雞粉 | 適量 |

**菜名：**紅豆湯圓

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.紅豆洗淨放入鍋中冷水煮到滾，燜10分鐘後加少許水再煮到滾，最後加糖燜10分鐘。2. 將八成左右的糯米粉倒入碗中(還要保留一點糯米粉，用來滾搓好的小湯圓) 。3. 一邊倒入冷開水，一邊用筷子攪拌(一邊倒入冷開水，一邊用筷子攪拌) 。4. 用手把糯米搓成一團，手上沾一些糯米粉，將糯米糰搓成長條狀，再分成一小塊一小塊，在手掌中搓成圓形。5. 取一個圓盤，最好是邊緣高一點的，放一些糯米粉，把搓好的湯圓放進去滾一下，讓湯圓平均沾到糯米粉，煮的時候就不會黏在一起。 |
| 糯米粉 | 200g |
| 冷水 | 100g |
| 熱水 | 50g |
| 紅豆 | 150g |
| 砂糖 | 80 g |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**杏仁瓦片

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg作法：**
1. 烤箱可先預熱，烤盤可預先放上烤盤紙
2. 奶油融化，分次加入蛋拌勻。
3. 低粉、糖粉及玉米粉過篩加入拌勻。
4. 利用湯匙一匙一匙舀在烤盤上，用湯匙底部劃圓抹平，把麵糊推成極薄的圓片(杏仁片勿重疊，越薄越脆)。
5. 以上火150下火150烤約12-15分鐘，中途烤盤要掉頭，烤至金黃色即可，趁熱將餅刮下冷卻。
 |
| 蛋白或全蛋 | 200(約四顆) |
| 糖粉 | 120 |
| 無鹽奶油 | 40 |
| 低粉 | 60 |
| 杏仁片 | 200 |
| 玉米粉 | 20 |
| 器具：烤焙紙 |  |

**菜名：**仙草奶凍

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.將水及貳砂糖煮成糖水。2.仙草凍切碎。3.加入糖水、鮮奶、冰塊即可。 |
| 仙草凍 | 一盒 |
| 貳砂糖 | 適量 |
| 鮮奶 | 適量 |
| 水 | 適量 |
| 冰塊 | 適量 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**肉絲炒麵

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1. 蔥切段，並分蔥白與蔥綠備用。2. 香菇、洋蔥、紅蘿蔔及里肌肉切絲。3. 里肌肉用醬油及太白粉醃製。4. 炒鍋加熱，鍋熱後放入2T的油，油燒熱後放入蔥白段及洋蔥絲爆香。5. 依序放入香菇絲、紅蘿蔔絲炒香。6. 加入調味料煮開，放入油麵條拌炒至熟。**http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg** |
| 蔥 | 1支 |
| 洋蔥 | 半顆 |
| 紅蘿蔔 | 1/3顆 |
| 豆芽菜 | 30g |
| 香菇 | 3朵 |
| 里肌肉 | 75g |
| 油麵條 | 200g |
| 雞湯塊 | 1塊 |
| 調味料 |
| 鹽 | 適量 |
| 白胡椒 | 1/2t |

**菜名：**珍珠奶茶

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.水滾後將紅茶包丟入煮至沸騰，悶5-10分鐘。2.接著將水煮開後放入少許貳砂糖與珍珠煮一起煮10-15分鐘(水量要充足才能使珍珠吸飽水分QQ的)。3.珍珠呈現飽滿狀態後關火悶5分鐘。4.加入黑糖攪拌至溶解，增加風味。5.最後加入鮮乳攪拌均勻即可。 |
| 珍珠 | 1包 |
| 鮮乳 | 1瓶 |
| 黑糖 | 1包 |
| 貳砂糖 | 1包 |
| 器具 |
| 湯鍋、篩網、杯子 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**紅茶小西餅

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 將奶油壓成泥狀，加入過篩糖粉打發(輕微打發即可)
2. 蛋分2次加入拌勻。
3. 加入紅茶碎和低粉拌勻(放入塑膠袋整形)。
4. **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg**入冷凍庫冰約半小時，取出切片烤焙即可。

烤焙：180/150℃，20~30分左右。 |
| 糖粉 | 150g |
| 奶油 | 200g |
| 蛋 | 65g |
| 低粉 | 330g |
| 紅茶包 | 5包 |
| 器具：肉槌 |  |

**菜名：**冰檸檬紅茶

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
	1. 煮好紅茶加入砂糖調味，冷卻。
	2. 檸檬擠汁備用(準備榨汁器)。
	3. 加入冰塊、加上檸檬汁調製即可。
	4. 檸檬可切薄片加入增加風味。
 |
| 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：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**大阪燒

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔切絲。
2. 將麵糊材料拌勻，再加入餡料、鹽及胡椒粉。
3. 平底鍋加熱，鍋熱後放入適量的油，油燒熱後將調合過的麵糊煎到兩面金黃即可。
4. 起鍋刷上烤肉醬，擠上美乃滋，撒上柴魚片即可。

http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg |
| 麵糊 |
| 中筋麵粉 | 250g |
| 蛋 | 2顆 |
| 水 | 200g |
| 餡料 |
| 高麗菜 | 1/4顆 |
| 培根 | 200g |
| 玉米粒 | 200g |
| 胡蘿蔔 | 1/4條 |
| 調味料 |
| 鹽 | 適量 |
| 胡椒粉 | 適量 |
| 海苔粉 | 少許 |
| 烤肉醬 | 少許 |
| 美乃滋 | 少許 |

**菜名：**豆腐味噌湯 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 將鍋裡倒入適當的水。
2. 再將味噌倒入鍋中攪拌均勻，煮至水滾。
3. 再將豆腐切丁放入鍋中。
4. 煮滾後灑上蔥花即可。
 |
| 味噌 | 1/2包 |
| 豆腐 | 1盒 |
| 蔥花 | 少許 |
| 柴魚 | 少許 |
|  |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**檸檬炸彈

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 雞蛋打散，加入細砂糖攪勻。
2. 低粉、泡打粉過篩後加入拌勻。
3. 加入奶油（須先放進烤箱融化）拌勻。
4. 加入檸檬汁拌勻。
5. 將模型裝至7～8分滿 上火210下火190，10分鐘後轉向5分鐘。
 |
| 雞蛋 | 6顆 |
| 細砂糖 | 300g |
| 低粉 | 250g |
| 泡打粉 | 8g |
| 奶油 | 300g |
| 檸檬汁 | 30g |
| 小朝顏杯 | 30個 |

**菜名：**紅糖發糕

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 白芝麻先炒香。
2. 黑糖倒入冷水小火煮至黑糖融化(放涼)。
3. 在來米粉、低粉、泡打粉過篩及鹽倒入鋼盆中混合。
4. 將黑糖漿倒入拌勻靜置３０分。
5. 將黑糖漿倒入油力士紙（雙層）９分滿，蒸１５分鐘即可。
 |
| 黑糖 | 80 g |
| 水 | 120g |
| 在來米粉 | 100g |
| 低粉 | 40g |
| 泡打粉 | 6g |
| 鹽 | 1g |
| 白芝麻 | 適量 |
| 器具：油力士紙杯或馬芬杯 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**檸檬愛玉

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.愛玉切丁，檸檬壓汁備用(準備榨汁器)。2.糖先溶於水，加入所有材料拌勻即可。 |
| 愛玉 | 600g |
| 二砂 | 適量 |
| 檸檬 | 2顆 |
| 冷開水 | 適量 |
| 冰塊 | 適量 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**麻油雞麵線

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.準備所有材料，老薑切片備用，雞肉切塊，並用水稍微川燙，當歸枸杞用少許米酒浸泡。2.鍋裡放入麻油及老薑，用小火慢慢煸香，依序放入切塊的雞肉翻炒上色。3.放入冰糖和倒入浸泡的當歸枸杞及紅棗。4.倒入米酒，開中大火煮滾(煮至酒精揮發)，轉小火蓋上鍋蓋燉煮20~25分鐘。1. 經過燉煮後，可加入少許的鹽調味。
2. **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg**準備另一鍋熱水汆燙麵線，同時間將高麗菜放入麻油雞湯裡煮熟即可。
3. 煮好的麵線可搭配麻油雞湯一起享用。
 |
| 雞腿肉 | 1隻 |
| 老薑 | 1大塊 |
| 高麗菜 | 1/4顆 |
| 麵線 | 1把 |
| 米酒 | 半瓶(可依個人口味調配) |
| 當歸 | 2片 |
| 枸杞 | 少許 |
| 紅棗 | 8-10顆 |
| 冰糖 | 1小匙 |
| 鹽 | 適量 |
| 麻油 | 3大匙 |

**菜名：**綠豆地瓜圓

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.綠豆洗淨放入鍋中冷水煮到滾，燜10分鐘後加少許水再煮到滾，最後加糖燜10分鐘。2.加入二砂拌勻。3.地瓜切片蒸熟，搗碎後加地瓜粉、砂糖成糰，搓長條切小塊搓圓。4.水煮滾下地瓜圓煮熟。 |
| 綠豆 | 100g |
| 砂糖 | 60g |
| 地瓜 | 300g |
| 地瓜粉 | 200g |
| 冰塊 | 適量 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**巧克力曲奇餅

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 將低筋麵粉、糖粉奶粉及可可粉過篩備好。
2. 將奶油、糖粉、鹽及奶粉打發至奶油泛白。
3. 蛋分次加入(第一次吃勻後再加第二次)。
4. 加入低筋麵粉可可粉 (用刮刀輕輕拌勻至無粉感，勿過度攪拌)。
5. **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg**裝入擠花袋中擠出圓形(直徑約五公分)，放入烤箱以上火180下火150烤15-20分即可。

\*可用糖霜裝飾 |
| 無鹽奶油 | 235 |
| 糖粉 | 118 |
| 鹽 | 3 |
| 蛋 | 72 |
| 低筋麵粉 | 310 |
| 奶粉 | 40 |
| 純可可粉 | 20 |
| 糖霜 |
| 蛋白 | 20 |
| 糖粉 | 100 |
| 器具：擠花袋、花嘴 |

**菜名：**奶茶

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.水滾後將紅茶包丟入煮至沸騰，悶5-10分鐘。2.接著加入貳砂糖及牛奶溶解，攪拌均勻即可。 |
| 紅茶包 | 1包 |
| 貳砂糖 | 適量 |
| 牛奶 | 適量 |
| 水 | 適量 |
| 冰塊 | 適量 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**麻婆豆腐

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **菜重量** | * **作法：**
1. 將**花椒粒、辣椒、蒜片爆香(花椒粒先撈起避免苦味)**。
2. 加入絞肉炒香。
3. 再加入**辣豆瓣醬**拌炒。
4. 最後加入豆腐丁，小火煮入味(可加少量高湯)
5. 起鍋前加蔥花即可食用。

◎**調味料：醬油、糖、太白粉水 http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg** |
| 花椒粒 | 1t |
| 辣椒 | 1支 |
| 蒜片 | 3-4粒 |
| 絞肉 | 100g |
| 豆腐 | 1/4板 |
| 辣豆瓣醬 | 2-3T |
| 蔥花 | 少許 |

**菜名：**酸辣湯

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 將所有食材清洗乾淨，乾木耳泡至軟化、雞蛋打散備用。
2. 全部切成絲：豆腐、胡蘿蔔、木耳、桶筍、豬血；香菜切4公分。
3. 先將紅蘿蔔絲用油及香油爆香。
4. 鍋內加水煮滾，依序加入木耳、桶筍，煮滾後再加入豆腐及香菜，調味，芶芡後打入蛋花，最後灑上胡椒粉、香油及香菜。

**http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg** |
| 板豆腐 | 1塊 |
| 胡蘿蔔 | 1/3支 |
|  乾木耳 | 2朵 |
| 桶筍 | 1/4支 |
| 豬血 | 100 |
| 香菜 | 10 |
| 雞蛋 | 1 |
| 調味料 |
| 鹽、醬油、糖、白胡椒、香油、烏醋、太白粉2T、水4T |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg** **有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**鍋貼

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 餡料：蝦米切碎、薑切碎、蔥切小蔥花與絞肉拌勻，加入調味料後絞打至黏稠備用。
2. 取水餃皮，放入調味料後收口，留兩端不要密合。
3. **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg**熱鍋冷油：將已包好的鍋貼等距放入煎盤，煎至底部有焦黃色，加入麵粉水蓋上鍋蓋。
4. 燜煮至熟即可。
* 可沾醬油膏和辣椒醬食用。
* 麵粉水比例→麵粉：水 = 1:8
 |
| 水餃皮 | 50個 |
| 豬絞肉 | 960g |
| 蝦米 | 30g |
| 蔥 | 90g |
| 薑 | 30g |
| 煎煮料 |
| 水 | 600g |
| 中粉 | 10g |
| 調味料：香油2t、醬油2t、糖1t、鹽1t、水1t |
| 器具：平底鍋 |

**菜名：**蘿蔔貢丸湯 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 先將紅蘿蔔及白蘿蔔切塊，再切少許芹菜末備用。
2. 湯鍋中放入水1000CC加入白蘿蔔和紅蘿蔔先下鍋煮滾.轉小火續煮20分鐘。
3. 最後放入貢丸轉中火續煮，等待貢丸浮起表示已經熟了，這時就可以關掉爐火，桌前加入芹菜末滴上香油少許即可。
 |
| 白蘿蔔 | 1/2包 |
| 紅蘿蔔 | 1盒 |
| 貢丸 | 少許 |
| 芹菜 | 少許 |
| 調味料：胡椒粉、香油 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**義大利通心麵

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1.蕃茄畫十字刀放到滾水川燙,皮會很快分離,去皮切碎。2.熱鍋加入少許油，把洋葱炒到透明，加入絞肉培根一起拌炒，香味炒出後，加入蕃茄及番茄糊，最後加入300克的水滾20分鐘調味即可。3.水滾後加入少許鹽，通心麵加入煮至軟透即可。(可自製高湯:蘋果、洋葱、蕃茄加入300克的水煮滾20分)**http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg** |
| 通心麵 | 400 |
| 豬絞肉 | 100 |
| 牛蕃茄 | 3顆 |
| 番茄糊 | 適量 |
| 洋蔥 | 半顆 |
| 培根 | 3條 |
| 雞粉(或高湯) | 適量 |
| 鹽 | 適量 |
| 奶油 | 適量 |

**菜名：**玉米濃湯 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**
1. 奶油小火拌麵粉+月桂葉
2. 慢慢加入高湯拌勻(打蛋器)，小火煮奶油湯
3. 過濾至另一個湯鍋
4. 加入玉米醬及鮮奶油
5. 最後撒上鹽及黑胡椒
 |
| 奶油 | 30g |
| 高筋麵粉 | 30g |
| 月桂葉 | 一片 |
| 高湯/水 | 800g |
| 玉米醬 | 200g |
| 鮮奶油 | 60g |
| 調味料：鹽、黑胡椒 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**綜合火鍋

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**(其餘火鍋配料可自行攜帶)
1. 將所有材料洗淨後切成好入口的大小。
2. 水滾後放入高湯塊及所有材料煮至再次水滾

(南瓜不易熟食材先放，高麗菜、冬粉及豆腐等易熟的食材可最後放)。1. 最後，可搭配沙茶醬做調味食用。

**http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg** |
| 高湯塊 | 1小塊 |
| 貢丸 | 150 |
| 高麗菜 | 1/4顆 |
| 冬粉 | 2小束 |
| 米血 | 1/4條 |
| 火鍋肉片 | 150 |
| 金針菇 | 1包 |
| 豆腐 | 半盒 |
| 沙茶醬 | 1/3罐 |
| 南瓜 | 1個 |

**菜名：**水果賓治

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **作法：**

1. 將香吉士、蘋果及紅櫻桃切成小丁片狀等製成裝飾物。2. 將冰塊加入容器中，加入紅石榴糖漿。3. 注入無色汽水至八分滿即可。 |
| 紅石榴糖漿 | 45ml |
| 雪碧 | 適量 |
| 冰塊 | 適量 |
| 香吉士 | 適量 |
| 紅櫻桃 | 適量 |
| 蘋果 | 適量 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**蔥油餅

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg作法：**
1. 將沸水沖入中粉中，快速攪拌成雪花片狀，再分次加入冷水，揉至麵糰成光滑狀(燙麵法)。
2. 鬆弛30分鐘，切割成6等分(用保鮮膜蓋住避免水分流失)。
3. 壓扁桿成厚度約0.5公分(可加手粉)，先抹些許沙拉油，灑上適量鹽及蔥花。
4. 捲起後，鬆弛15分鐘，煎至兩面呈金黃色即可。
 |
| 中粉 | 600g |
| 沸水 | 300g |
| 冷水 | 120g |
| 蔥花 | 75g |
| 鹽 | 適量 |
| 沙拉油 | 適量 |
| 胡椒粉 | 適量 |
|  |  |

**菜名：**葡式蛋塔

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg作法：**

1.鮮奶加砂糖小火加熱至溶化。2.加入蛋拌勻過篩，倒入鮮奶油拌勻。3.倒入塔皮，上下火220度約烤20分。 |
| 塔皮 | 10個 |
| 蛋 | 1顆 |
| 動物鮮奶油 | 70g |
| 鮮奶 | 70g |
| 砂糖 | 30g |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |

**菜名：**海鮮粥

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg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：**巧克力棉花糖夾心派

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **原料名稱** | **重量** | * **http://previews.123rf.com/images/lineartestpilot/lineartestpilot1404/lineartestpilot140404631/27864392-cartoon-kitchen-spatula-Stock-Photo.jpg作法：**

1.奶油回溫，低粉跟可可粉過篩。2.奶油跟糖打成乳霜狀，蛋分次加入拌勻。3.加入低粉拌勻。4.放入擠花袋幾10-20個(約3公分)。5.放入烤箱上火170、下火170，烤10-12分。6.棉花糖切兩半放在餅乾夾層，放入烤箱30秒軟化即可。 |
| 奶油 | 60g |
| 砂糖 | 30g |
| 蛋 | 1顆 |
| 低粉 | 100g |
| 可可粉 | 15g |
| 白色大顆棉花糖 | 10顆 |
| 器具：擠花袋、花嘴 |

|  |
| --- |
| * **實習心得與補充資料：**

**http://previews.123rf.com/images/willypd/willypd1207/willypd120700059/14554829-illustration-of-cartoon-pencil-with-red-rubber-Stock-Vector.jpg****有沒有好好把上課重點記下來了呢?** |