

進階中餐烹調

學期筆記

指導老師：卓琦哲 老師

班級：餐飲廚藝科 5A

學號：A9911049

學生：劉東現


2014/9/26

目錄


目錄.....	1
第二週：蔥燒大排、菊花小卷、樹子炒山蘇、蔥絲炒大腸、苦茶油雞湯.....	2
第三週：麻油腰子、鹹酸甜、客家小炒、梅干菜炒甘蔗筍、豇豆排骨湯.....	7
第五週：鹹酥小卷、塔香蟹腳、釀豆腐、鹹菜豬肚絲、西魯肉.....	12
第六週：魚香茄子、宮保雞丁、辣豆瓣魚、螞蟻上樹、吻仔魚紫菜蛋花湯.....	17
第七週：豆酥鱈魚、蟹黃豆腐、水煮牛肉、拔絲地瓜、清炒龍鬚.....	22
第八週：麻婆豆腐、剝椒魚頭、嗆黃瓜、麻婆田雞、榨菜肉絲湯. 錯誤! 尚未定義書籤。	
第九週：回鍋肉、五更腸旺、乾扁四季豆、家常翅參、連鍋湯. 錯誤! 尚未定義書籤。	
第十週：八寶辣醬、無錫排骨、宋嫂魚羹、酥炸響鈴、上海菜飯. 錯誤! 尚未定義書籤。	
第十一週：西湖醋魚、炒鱔糊、雪菜百頁毛豆、兩筋一湯、銀絲蜆皮. 錯誤! 尚未定義書籤。	
第十二週：東波肉、紅燒黃魚、三鮮鍋巴、芋乃雞骨醬、炕式炒年糕. 錯誤! 尚未定義書籤。	
第十三週：松鼠鱸魚、油爆蝦、目魚大烩、栗子燒雞、酸菜烤筍湯、福建炒飯.....	錯誤! 尚未定義書籤。
第十七週：賽螃蟹、剝皮辣椒松坂肉、柱喉牛肉、荷葉臘腸蒸雞、廣式炒麵. 錯誤! 尚未定義書籤。	

第二週：蔥燒大排、菊花小卷、樹子炒山蘇、蔥絲炒大腸、苦茶油雞


湯

蔥燒大排	
食材	成品
<p>豬里肌肉 ：兩厚片，約一公斤 大蔥 ：一小把 大辣椒 ：一支 蒜頭 ：些許 米酒 ：少許 糖 ：少許 胡椒粉 ：少許 水 ：少許</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 大蔥切段，分蔥白蔥綠備用。辣椒切片備用。蒜頭切末備用。 2. 里肌肉片薄片，以刀背或肉槌拍鬆，將作法1之蒜末、米酒、以及糖均勻抹上醃漬備用。 3. 起熱鍋，以中高溫乾煎豬里肌肉至兩面金黃，起鍋備用。 4. 將作法一之蔥綠、辣椒片爆香，加入醬油、米酒、糖、水，略煮至微滾後下作法三之豬里肌肉，並且收汁。 5. 收至醬汁鹹中帶甜時便可先將豬里肌肉盛盤，並將蔥綠加入醬汁中略燒後即可盛盤。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辣椒片無需去籽。 2. 拍打力量適量，而不可將肉片打破。用意為鬆弛豬肉。 3. 使用中火即可。 4. 醬汁無須收乾，表面有光澤即可。另，蔥綠主要用來增添顏色，固不可將之燒製失色。


菊花小卷

食材	成品																		
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%;">透抽</td> <td style="width: 70%;">：一尾</td> </tr> <tr> <td>鹹蛋黃</td> <td>：一顆</td> </tr> <tr> <td>絞肉</td> <td>：些許</td> </tr> <tr> <td>太白粉</td> <td>：少許</td> </tr> <tr> <td>蔥</td> <td>：少許</td> </tr> <tr> <td>薑</td> <td>：少許</td> </tr> <tr> <td>鹽</td> <td>：少許</td> </tr> <tr> <td>胡椒</td> <td>：少許</td> </tr> <tr> <td>米酒</td> <td>：少許</td> </tr> </table>	透抽	：一尾	鹹蛋黃	：一顆	絞肉	：些許	太白粉	：少許	蔥	：少許	薑	：少許	鹽	：少許	胡椒	：少許	米酒	：少許	
透抽	：一尾																		
鹹蛋黃	：一顆																		
絞肉	：些許																		
太白粉	：少許																		
蔥	：少許																		
薑	：少許																		
鹽	：少許																		
胡椒	：少許																		
米酒	：少許																		
作法	注意事項																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 透將抽腳拔除，身體清洗乾淨後切 3 至 5 公分圓圈段，並自中間朝外切成放射狀備用。 2. 起水鍋，水滾後將作法 1 之透抽川燙成菊花狀後撈起備用。 3. 將絞肉確實剁碎，並將蔥、薑切末，連同鹽、胡椒、米酒均勻混入絞肉中備用。鹹蛋黃切小丁備用 4. 以虎口將絞肉擠成圓球狀，並放置於作法 2 之透抽圈上，再將作法 3 之鹹蛋黃放置於肉丸之上。 5. 架蒸籠，並以大火蒸菊花小卷 8 分鐘後取出，以太白粉水勾芡盛盤。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透抽皮可去可不去，僅影響外觀顏色。 2. 川燙速度要快，用意是定型，固不可過久。 3. 絞肉可略略拋打增加彈性。 4. 蛋黃可用鑲嵌或塗抹太白粉沾黏上去以避免掉落。 																		


樹子炒山蘇

食材	成品
<p>山蘇：四把 丁香魚：些許 大辣椒：一根 蒜頭：少許 樹子醬：適量 水：少許 鹽：少許 味精：少許</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none">1. 丁香魚大略的快速清洗，備用。 辣椒帶籽切片，蒜頭切碎備用。2. 山蘇洗淨撿菜，切小段備用。3. 熱鍋，下作法 1 之蒜頭、辣椒、丁香魚爆香。4. 下作法 2 之山蘇翻炒，表面油亮後下樹子醬翻炒，山蘇熟透後使用鹽、味精調味，即可盛盤。	<ol style="list-style-type: none">1. 丁香魚清洗需小心，不可斷頭，時間亦不可久。2. 山蘇葉梗視成熟度揀選，過硬者適當剪去。3. 鍋溫不需高。4. 翻炒時可加水以防山蘇焦掉。

薑絲炒大腸


食材	成品
<p> 豬大腸 ：一份 生薑 ：少許 辣椒 ：少許 黃豆醬 ：少許 醋精 ：一至兩滴 鹽 ：少許 胡椒 ：少許 糖 ：少許 米酒 ：少許 </p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 豬大腸以麵粉或醋搓洗，洗淨後泡添加些許小蘇打粉的水使其放鬆。 2. 生薑切粗絲備用，辣椒帶籽切片備用，並將作法 1 之大腸切小片備用。 3. 起水鍋，將作法 2 之大腸片快速川燙。 4. 起油鍋，下作法二之生薑絲、辣椒片爆香，再下黃豆醬翻炒後加入作法 3 之大腸片。 5. 確認熟透後再加入鹽、胡椒、糖進行調味，即可盛盤。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大腸需將油脂清除乾淨，因為油脂是大腸臭味主要來源。 2. 豬腸不可太大片，因為大腸本身嚼勁十足，太大會難以吞嚥。 3. 川燙要快，大滾後下水鍋 1~2 秒即可起鍋。 4. 大腸片入鍋後可立即倒入些許米酒增添香味。 5. 大腸不可入鍋加熱太久，故翻炒等以大火快速烹調為宜。

苦茶油雞湯


食材	成品
<p>肉雞 ：半隻 老薑 ：些許 苦茶油 ：適量 水 ：適量 米酒 ：少許 紅棗 ：少許 枸杞 ：少許 鹽 ：少許</p>	
作法	注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 雞肉剝塊狀備用，老薑帶皮切片備用，紅棗、枸杞可先行泡水膨脹。 2. 起熱鍋，苦茶油加熱後加入作法 1 之老薑片爆至表面枯黃。 3. 加入作法 1 之雞肉塊翻炒，並且撒上米酒添香，翻炒至雞肉表面呈金黃。 4. 加入作法 1 之紅棗、枸杞，均勻翻炒後倒水入內。 5. 大火煮滾，並以文火微滾煮 20~30 分鐘，加入鹽巴調味後即可起鍋。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雞肉切塊大小以方便入口為宜。 2. 苦茶油冒煙點極高，可放心持續加熱爆老薑。 3. 油溫高較易使雞肉表面呈現金黃，但須時時注意不可焦黑。 4. 主要以雞肉狀況為主，時間可自由拿捏。

第三週：麻油腰子、鹹酸甜、客家小炒、梅干菜炒甘蔗筍、豇豆


排骨湯


麻油腰子		
食材		成品
老薑	少許	
豬腎	一副	
麻油	約半杯	
米酒	一杯	
水	一杯	
鹽巴	少許	
作法		注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 老薑切片備用，豬腎去尿袋及油脂，並於表面劃刀後切薄片備用。 2. 下麻油熱鍋後加入老薑片鞭乾，倒入米酒與水，燒熱並且將米酒酒精燒乾。 3. 酒精燒乾後，倒入作法 1 之豬腎片。入鍋約 20 秒時即可加鹽調味，並於約 30 秒時盛盤。時間到後撈起，豬腎口感才會脆。 <p>*部分食譜中提到亦可添加紅棗、枸杞等溫潤中藥材作進補用。</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 豬腎尿袋去不乾淨易殘留尿味。 2. 米酒與水的比例可自行調整；酒精未燒乾易留苦味。 3. 鹽巴少許即可；麻油湯可以直接喝，於冬天作為進補極佳。

鹹酸甜（鳳梨木耳炒豬肺）


食材		成品
小黃瓜 木耳 辣椒 蔥 鳳梨 豬肺 白醋、糖、鹽 太白粉水	一條 三大片 一支 數支 1/8 顆 一副 適量 少許	
作法		注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 小黃瓜一開四、去籽、並切段備用；木耳切小片備用；辣椒切片備用；薑切片備用；蔥分蔥綠蔥白切段備用；鳳梨去皮切塊。 2. 豬肺切除氣管並且切塊，完成後走水清除血水。 3. 將豬肺、小黃瓜、木耳川燙。 4. 熱鍋，爆香蔥白、辣椒，並且加入鳳梨。 5. 炒香後加入川燙完成之豬肺、小黃瓜、木耳拌炒，倒入白醋、糖、鹽調味後加入蔥段，最後用太白粉水勾芡即可盛盤。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 刀工大小以一致為主，另外鳳梨表皮必須切除乾淨。 2. 豬肺氣管切除粗大的即可，細小的可以直接吃掉。

客家小炒


食材		成品
乾魷魚 豬五花 蔥 豆干 紅辣椒 中國芹 蒜 醬油膏、米酒 糖、胡椒粉	半隻到一隻 約半斤 數支 兩片 一支 一支 數粒 少許 少許	
作法		注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 魷魚泡水泡開後用剪刀剪成絲；豬五花切細條；蔥分蔥白蔥綠切段；豆干切段、紅辣椒切片；芹菜拍扁後切段；蒜頭切末。 2. 略略熱油後下豬五花逼油，出油後加入魷魚、豆干，待豆干微帶焦色時便可加入蔥末、蒜白。 3. 炒香後加入醬油膏、米酒調色調味，再加入芹菜、蔥綠，拌炒後加入糖、胡椒粉調味，即可盛盤。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 魷魚乾須提前泡開，刀工則以一致為主。 2. 豬油可酌量倒掉一些。 3. 本道菜中之豆干顏色較為濃厚，醬油膏可以下重一些。

梅干菜炒甘蔗筍		
食材		成品
梅干菜 甘蔗筍 紅辣椒、蒜 醬油、糖 米酒、水、胡椒粉	一小把 一包真空包 爆香用，少許 適量 適量	
作法		注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 梅干菜洗淨、切碎備用。甘蔗筍稍稍清洗，可切可不切。辣椒切片、蒜切末，備用。 2. 熱鍋熱油後丟入辣椒片、蒜末爆香，再加入梅干菜炒香、吸收油脂。 3. 油脂被吸附後即可加入甘蔗筍，並且倒入醬油、糖、米酒、水、胡椒粉進行調味。 4. 煮至水滾後即可起鍋盛盤。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 梅干菜需要確實清洗，因為裡面容易含有沙粒。 2. 油脂吸附後甘蔗筍的口味較乾爽。 3. 湯汁可以略略收之後再盛盤。

豇豆排骨湯

食材		成品
豇豆 豬排骨 鹽巴 水	一把 約一斤 些許 適量	
作法		注意事項
<ol style="list-style-type: none"> 1. 豇豆洗淨切段，川燙後備用。豬排骨剁塊後川燙備用。 2. 將排骨、豇豆放入容器(碗公)，加水後入蒸籠蒸 45 分。 3. 蒸好後取出加鹽調味即可。 		<ol style="list-style-type: none"> 1.

第五週：鹹酥小卷、塔香蟹腳、釀豆腐、鹹菜豬肚絲、西魯肉

鹹酥小卷			
主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
蔥	斜段	鹽巴(調味)	
薑、蒜、辣椒	片	味精(調味)	
小卷	去眼睛墨囊	胡椒粉(調味)	
		米酒(調味)	
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱鍋，油量稍多，以半煎炸的方式炸小卷至熟透，調味後撈起瀝油。 2. 使用同一鍋，將蔥、薑、蒜、辣椒爆香後連同油淋在炸好的小卷上，即算完成。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 不想太油膩的話可以將油減量，加入等比例的水，以半煮炸的方式烹調也可以。 			

塔香蟹腳

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
石蟬腳	略拍過	米酒(調味)	
九層塔	泡水	砂糖(調味)	
洋蔥	切絲	醬油膏(調味)	
蒜頭、薑	末		
辣椒	片		

作法	成品
<ol style="list-style-type: none"> 1. 起油鍋，先將蟹腳過油炸過，再用餘溫薑九層塔炸過，皆撈起備用。 2. 蒜、薑、辣椒爆香，加入米酒、砂糖、醬油膏及些許水，煮滾後加入炸過的蟹腿。 3. 充分拌炒後再加入炸過的九層塔，拌勻後即可盛盤上桌。 	

注意事項

1. 石蟬以秋季最為肥美，蟹味濃郁，肉質紮實。由於離水一小段時間便會死亡而失去鮮甜味道，一般海產店都會直接使用水族箱作為新鮮備用食材。
2. 分辨螃蟹性別最簡單的辦法為觀看其腹甲：公蟹呈尖長狀，母蟹為半圓形。公蟹肉質飽滿，帶有濃郁蟹膏；母蟹鮮甜細緻，擁有濃郁蟹黃。
3. 參考資料：<http://healthworld.tw/2014/09/26/11777-挑隻「肥到極點」的秋蟹做料理>

釀豆腐

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
板豆腐(8x14cm)	一開四	太白粉(絞肉用)	醬油(調味)
蔥	段		砂糖(調味)
豬絞肉			胡椒粉(調味)
			水(調味)
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 切好的板豆腐在其中間以湯匙挖一凹洞，須使邊邊保留約 1cm 距離，否則容易破碎。 2. 沾少許太白粉在板豆腐凹洞上抹勻以增加黏性，再將絞肉填上，最後表面在抹上一層太白粉水以增添色澤。 3. 熱鍋，豆腐包肉面朝下先煎，煎至表面金黃後翻面再煎。 4. 加入蔥段爆香後調味，再蓋上鍋蓋略略悶過後即可起鍋。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 網路有食譜作法為直接將豆腐進行油炸，感覺炸得酥脆的口感應該也不錯！ 			

鹹菜豬肚絲

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
豬肚	切絲	鹽巴(調味)	米酒(滷酒)
酸菜	切絲	胡椒粉(調味)	
蔥	段	香油(調味)	白醋(起鍋前調味)
薑	片	味精(調味)	

作法

1. 熱鍋後薑、蔥爆香，加入酸菜、豬肚，將酸菜炒熟。
2. 翻炒過程中滷米酒，炒好後加水燒煮並調味。
3. 燒煮完成後再加入白醋調味，即算完成。

成品



注意事項

1. 生豬肚需先起水鍋以小火悶煮 2 小時，熟透後才可切絲。

西魯肉

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
桐筍、紅蘿蔔	絲	醬油(調味)	太白粉水(勾芡)
蝦米	泡水	鹽巴(調味)	
蔥	段	味精(調味)	
白菜	粗條	烏醋(調味)	
乾香菇	泡開切絲		
香菜	切碎		
雞蛋	打散		

作法

1. 熱鍋，蝦米爆香，加入筍絲、紅蘿蔔絲、白菜絲、乾香菇絲。
2. 炒香炒軟後加入蔥段略炒，再加水煮滾轉小火，調味後勾芡，即可先盛碗。
3. 另起油鍋，將蛋液炸酥後撈起瀝油，放置料理上，再撒上香菜碎。

成品



注意事項


1. 本道西魯肉並不加肉，乃用炸過之蛋絲取代。歷史緣故為客家人平常較無機會取得肉食，便以此法作成類似肉食香味的料理。
2. 水與料比例為 1：1。

第六週：魚香茄子、宮保雞丁、辣豆瓣魚、螞蟻上樹、吻仔魚紫菜蛋

花湯

魚香茄子			
主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
茄子	斜細長段	辣豆瓣(爆香)	太白粉水(勾芡)
蔥	段	米酒(調味)	
蒜、薑	末	醬油(調味)	白醋(起鍋前調味)
豬絞肉		砂糖(調味)	
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 茄子過油炸軟瀝乾。 2. 熱鍋，絞肉炒乾炒香，加入蔥、薑、蒜、辣豆瓣醬炒香。 3. 調味，拌勻後勾芡，起鍋前加入少許白醋提味後即可盛盤。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 白醋加下去後應盡快食用，因為醋酸容易導致勾芡水解。 			

宮保雞丁

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
雞胸肉	順紋長條	蛋黃(醃料)	醬色(調味)
乾辣椒	去籽	醬油(醃料)	醬油(調味)
花椒(大紅袍)	去黑籽	太白粉(醃料)	砂糖(調味)
薑、蒜	末	米酒(醃料)	白醋(調味)
蔥	段		太白粉水(調味)
熟花生仁			
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 雞胸肉用醃料醃漬，約 20~30 分鐘。 2. 熱鍋，炒花椒、乾辣椒，炒黑後撈出。 3. 薑、蒜、蔥爆香，加入雞肉翻炒，再進行調味並勾芡、盛盤，最後撒上花生及撈起之乾辣椒即可。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 很好吃很好吃很好吃！！ 			

辣豆瓣魚

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
吳郭魚	去內除鱗	辣豆瓣醬(炒香)	鹽巴(調味)
薑、蒜	末	甜酒釀(炒香)	砂糖(調味)
蔥	花		
		太白粉水(勾芡)	白醋(起鍋前調味)
		米酒(煮魚去腥)	

作法

1. 起水鍋，吳郭魚表面各劃三刀，進水鍋薑魚煮至全熟。可在水鍋內加入薑、米酒去腥。
2. 熱鍋，爆香薑、蒜、辣豆瓣醬、甜酒釀。
3. 炒香後加水或高湯，將魚燒入味後撒蔥花，先將魚字頭撈出盛盤。
4. 醬汁勾芡，起鍋前以白醋調味，再淋在魚上。


成品



注意事項

- 1.

螞蟻上樹

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
蔥	切花	辣豆瓣(炒香)	醬油(調味)
薑、蒜	末		米酒(調味)
豬絞肉			水(調味)
冬粉	泡水		
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱鍋，炒絞肉，再爆香薑、蒜、蔥花、辣豆瓣。 2. 爆香後加水、醬油、米酒調味，煮滾後加入冬粉吸湯汁，持續炒勻炒乾即可。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 冬粉可改以油炸的，並於炸好後趁熱淋上湯汁，吱吱作響聲稱之為「響鈴」。 			

叻仔魚紫菜蛋花湯

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
叻仔魚	洗淨	鹽巴(調味)	
蔥	切花	味精(調味)	
雞蛋	打散	香油(調味)	
紫菜			

作法

1. 起水鍋，煮滾後轉小火，下叻仔魚、紫菜，再次小滾後邊攪拌邊倒入蛋液製成蛋花。
2. 調味，盛碗。


成品




注意事項

- 1.

第七週：豆酥鱈魚、蟹黃豆腐、水煮牛肉、拔絲地瓜、清炒龍鬚

豆酥鱈魚			
主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
鱈魚	去鱗洗淨	辣豆瓣(調味)	
豆酥	剁碎	米酒(調味)	
蒜、薑	末	砂糖(調味)	
蔥花			
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 鱈魚大火蒸 15 分鐘。 2. 熱油，炒香蒜、薑、蔥、辣豆瓣，並以米酒、砂糖調味，最後淋上蒸好的鱈魚上即可。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆酥剁碎時不可碰觸任何水、油 			

蟹黃豆腐

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
鹹蛋黃	剉碎	鹽巴(調味)	
豆腐	塊	味精(調味)	
紅蘿蔔(假蟹黃)	湯匙刮泥	胡椒粉(調味)	
薑	末	太白粉水(勾芡)	
蔥	花		
蝦米	泡水		
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱油，爆香鹹蛋黃、薑、蔥、蝦米，爆香後再炒香紅蘿蔔泥。 2. 炒香後加入水或高湯，並放入豆腐塊。 3. 煮滾後調味並勾芡，即可盛碗。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 真蟹黃一兩約需 7~8 隻大閘蟹才能取得，極為珍貴，因此古人以顏色相近的紅蘿蔔取代，煮出本道料理。 			

水煮牛肉

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
牛肉(去筋)	逆紋切片	花椒(炒香)	米酒(調味)
小黃瓜(一開四去籽)	長條	乾辣椒(炒香)	砂糖(調味)
蒜、薑	末	辣豆瓣(炒香)	鹽巴(調味)
香菜	略剁碎		醬油(調味)
蔥	花	太白粉(醃料)	胡椒粉(調味)
蒜苗	斜段	米酒(醃料)	
芹菜	拍過切段		芝麻(裝飾)
豆芽菜	去頭尾		

作法

1. 牛肉片以醃料醃漬。
2. 熱油，炒花椒、乾辣椒，炒香偏黑後撈出備用。
3. 加入蒜、薑、蒜苗、辣豆瓣爆香，再加入小黃瓜、豆芽菜略炒軟，加水或高湯煮滾後加入芹菜並調味。
4. 牛肉片加入鍋中並快速拌勻即可起鍋盛碗。
5. 最後撒上炒過的花椒辣椒、蔥花、香菜、芝麻即算完成。

成品




注意事項

- 1.

拔絲地瓜

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
地瓜	滾刀小塊	砂糖(拔絲)	
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 地瓜先行油炸過。 2. 在油多於糖的狀況下冷鍋冷油炒糖。熱了之後糖將融於油中而帶黏性，此時再將炸過隻地瓜加入其中，迅速拌勻後盛盤。 3. 盛盤後可用如筷子等器具將糖絲拉出，即為「拔絲」。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 拔絲可分為「油拔」及「水拔」。「油拔」速度快且適合大量，但容易失敗；「水拔」慢但成功率高，冷卻後稱作「掛霜」。 			

清炒龍鬚

主要食材	處理	副食材、調味料、其他	
龍鬚菜	切段	鹽巴(調味)	
薑	絲	米酒(調味)	
作法		成品	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 龍鬚菜去除硬梗，並且確實清洗捲曲部分。捲曲部分易藏有寄生蟲，如要快速可直接摘除。 2. 熱油，爆香薑，下龍鬚菜，嗆米酒，加水確實翻炒後調味，即可盛盤。 			
注意事項			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 			