

# 菜譜(recipe)

菜名：

## 蕃茄海鮮飯

菜單設計人：杜麗娟

份量：6 人份

上課時間：3 hr

材料名稱	重量(g)	製作流程
香米	3 杯	1. 蕃茄去蒂切塊,蝦子剪去長鬚及刺,透抽去內臟切圓圈圈 2. 白米洗淨放入電子鍋的內鍋中,加入蕃茄、鹽巴及水蓋上鍋蓋按下烹煮鍵烹煮,待煮熟跳至保溫鍵時,打開鍋蓋放入蛤蜊、蝦子及透抽蓋上鍋蓋,按再加熱鍵煮至開關再度跳至保溫打開鍋蓋將飯、蕃茄及海鮮拌勻,並加入適量調味即可
水(或出汁)	2.5-3 杯	
成熟紅蕃茄	3 顆(大)	
鮮蝦	12 隻	
透抽	1/2 隻	
蛤蜊	12 顆	
鹽	適量	
粗粒黑胡粉	適量	
菠菜	一棵	

🍴 營養標示：(6 人份)  
熱量-----1904.2 大卡  
蛋白質-----67.7 公克  
脂肪-----3.2 公克  
碳水化合物-----393.5 公克

< 筆記 >

# 菜譜(recipe)

菜名：

## 馬 鈴 薯 燉 肉

菜單設計人：杜麗娟

份量：7 人份

上課時間：3 hr

	材料名稱	重量(g)	製作流程
①	後腿肉或雞柳	300	1. 洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯切塊,肉切片 加入少許鹽巴及水抓拌均勻備用 2. 將洋蔥、紅蘿蔔及馬鈴薯放入鍋中, 加入調味料煮開後轉小火,煮至馬 鈴薯熟透了再加入肉片及豆莢煮熟 即可
②	洋蔥(大)	1 個	
③	馬鈴薯	800	
	紅蘿蔔	200	
④	豆莢	少許	
調味料			出汁： 水 1000c.c.加入 10 公分左右的昆布一 段,煮至水快滾時將昆布夾出加入 30 公克的柴魚片煮約 3 分鐘後熄火,撈除 表面的浮沫瀘出湯汁(即為出汁)備用
	出汁(水)	600	
	減鹽醬油	7 大匙	
	鹽	適量	
出 汁			
	水	1000	
	昆布	10 公分	
	柴魚片	30	
營養標示：(7 人份) 熱量-----1277.9 大卡 蛋白質-----99.2 公克 脂肪-----14.7 公克 碳水化合物-----185.2 公克			

< 筆記 >

# 菜譜(recipe)

菜名：


## 翠 玉 捲

菜單設計人：杜麗娟

份量：3 人份

上課時間：3 hr

材料名稱	重量(g)	製 作 流 程
高麗菜葉	6 片	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 雞胸肉切絲加入少許鹽和米酒拌勻,再分次加入 2-3 大匙的水同方向攪拌,拌到水吃到肉裡面,再加入 1 又 1/2 大匙的太白粉拌勻備用</li><li>2. 燒一鍋水將高麗菜去心,整顆放入水中川燙,再取出燙軟剝離的葉片放入冷水中漂涼,將硬梗片薄備用.。韭菜川燙漂涼備用</li><li>3. 將紅蘿蔔絲和竹筍絲分別川燙後和其他的材料及調味料拌勻備用</li><li>4. 取一片高麗菜葉放上內餡,包成長條狀放入盤中入鍋蒸 10 分鐘</li><li>5. 鍋中放入柴魚高湯煮滾後以太白粉水勾芡,再將芡汁淋在蒸好的高麗菜捲上</li></ol>
紅蘿蔔絲	30	
滿天星菇	50	
竹筍絲	50	
木耳絲	50	
香菇絲	2 朵	
生豆包絲	1/2 片	
雞肉絲	60	
韭菜	6 根	
酒	1/2 小匙	
鹽	適量	
減鹽醬油	1/2 小匙	
白胡椒粉	少許	
太白粉	適量	
柴魚高湯	300	

 營養標示：(3 人份)

熱量-----219.4 大卡

蛋白質-----24.7 公克

脂肪-----5.1 公克

碳水化合物-----20.5 公克

< 筆記 >