


# 法 師 序

人是身心合一的生命體，是思惟的呈現體，心依愛智善養，身靠飲食運動滋養。由《心經》中令吾人了解生命的根本是精神，依身而顯思想。《法華經》啓示吾人，法華經者柔和善順得六根清淨，身如淨明鏡令眾生喜見。饒秋霞老師身獻素食料理，令人人身體健康，得以觀照生命的根本要件，饒老師宛若法華經者令眾生喜見。她巧妙的心思、靈巧的手足、善巧的組合菜單，真猶如泰戈爾在漂島集中，讚美婦人於料理時，婦人的手足歌唱著，正如山間溪水歌唱著在小石中流過。如是我預料《護生素食》能給讀書者、使用者，帶來藝術的氣息、生命的和諧、健康的人生。

《護生素食巧巧書》是自牧身心的料理書，書裡的烹飪說明中，有著生命之泉的樂章，慈悲智慧的心，恰如一柄巧刀、一組組菜單，引導料理者料理出一道道的營養美食，色香味具足，令人以食善養色身資慧命。宛若慧思大師《隨自意》中云：「凡所得食，應云此食色香味，上供十方佛，中奉諸聖賢，下及六道品、等施無差別…得無量波羅蜜。」

福壽廣增延，慈悲不殺生，是饒老師以素食料理服務社會人群，供養法師的心願，她的料理自然宛若天心般淨潔，她願社會祥和，人人心不昏煩，她知素食可令人，心安穩、身淨潔。饒老師之巧妙素食料理書，令料理人的手依組合菜單料理飲食，那秩序便如音樂般產生色香味具足之美食，此書之料理，食易消化氣力調和，對五臟之健康用心善巧料理，酸味增肝而損脾、苦味增心而損肺、辛味增肺而損肝、鹹味增腎而損心、甜味增脾而損腎。她觀照飲食文化，如自序中云：「廚師是人人健康飲食的營養師」，善巧斟酌了知。親近佛法的饒老師，近年更加悉心的幫忙料理波若堂中的老禪者的飲食，我感動于心而書此序文。



願此《護生素食巧巧書》令人人深知善養身心，使生命昇華至真善美之境，覺照身心一期果報因先世五戒業力而生。素食不殺生養悲智，得知五戒業力因緣變此一身，魂、志、魄、意、神之五識，則各各安置於五臟，如是資養五戒業力，復變身內以爲六腑（膽、小腸、大腸、胃、膀胱、三焦）神氣。五臟之五識神分治六腑，以六腑之氣成五官之神，主治一身，六腑五臟相資出生七體（骨、髓、筋、腸、血脈、肌膚、皮）。如是觀之，五臟統合五識、六腑、七體，而五戒主宰五臟之運行。可知素食不殺生，心漸柔和善順，於身心的根本精神之要領如斯切要。此乃名廚巧婦巧妙身心、料理善巧素食，人人搖身善巧一變成內容豐富巧中巧的料理人。

華梵大學董事

釋岫宗 于洗心室

民國 93 年甲申仲春之晨 觀音聖誕日



Bonne journée deux roses



# 楊 序

是朋友也曾經是學生的秋霞，更是本系之優秀校友，據她說因緣於 20 多年前因身體不好，及與佛特別因緣，開始學佛素食。在我週遭素食朋友中，只有二位氣色很好，她是其中一位，一般素食都是面呈菜色，看到她常年臉上像蘋果，真不愧是素食中的老師，與一般葷食或素食的朋友相比，她算是健康者，且體力也比一般人好太多。或許也跟她投入素食之研究及推廣極為有關，她確實可當一位活廣告。

今逢秋霞要為素食朋友提供一套技能檢定考試的參考書，有幸為她寫序，真誠推薦諸位讀者，這樣一本由務實的鑽研者所編著的好書，各位想參加技能檢定的朋友們，可以本書為模擬，多加練習，不但可以熟練考試模式，更可增長自己在素食方面的配菜技術，進而實行在生活中的一部份，輕而易舉能把家人的三餐料理好，再進而為職場上的事業技能發揮至極至，這是作者寫本書最大的成就，願人人能因素食而得到健康。

實踐大學食品營養系

楊瓊花 老師



Bonne journée fleur rose

# 自序

從事烹飪教學數十年了，綜合作菜的心得是能「見菜作菜」、「聞一知十、知百」，臨場反應要能隨機應變作菜如行雲流暢，要能拿捏自如，一道道色香味的百變素食，自有一方健康巧功，這是一本教大家如何營造「善巧方便」的健康家庭素食，以及專業的廚師證照考照最佳實用工具書，人人一本，居家、宴客、考照樣樣通。

這些年來在輔導同學證照考試，研習作菜中，發現主辦單位出的 15 組組合菜單，是個有趣的組合，主材料相同，變化出各種不同的菜色，這也是我一向堅持的原則，每道菜都有相關菜譜，一桌六道菜，也就是早期提倡的梅花餐，太好了，均衡的包含人體所需的營養素，青菜這一項可自由變換，每一組六道菜，作起來也不會太花時間，方法及技巧最重要。

對於才要學習由葷食進入素食的朋友，先一組組菜個別練習作好，本食譜共 15 組 90 道菜，要能練習到熟練及能夠各組菜式自由調配變化，在家做飯或請客，都不用煩惱了。

對於要考證照的朋友，先要把刀工練好，對於烹飪方法也要深入了解。決定要走入餐飲業這行業，就要有足夠的專業知識及技術，對人對己都非常重要及必須要的。

通常在烹調的過程及菜單的調配上，一定得有蒸、煮、炒、炸、涼拌的不同做法，在六道菜的組合中，哪道菜要先做、先處理，哪道菜最後出菜，這些都在自己的學習及體會中，本書中有詳述作法，不論主婦或廚師，多多習作，必定熟能生巧、事事如意。來參加即贈送武林秘笈，勤習作保證考取證照。歡迎加入我們的行列，共同為推廣健康而努力。

這本書的出版，有鑑於行政院之證照考試的規定，心中感觸良多，餐飲文化是中國固有的文化和藝術，如何能發揚光大，如何能兼顧到美食與健康，若要把它發揮到極至，一定得要靠大家的努力，廚師實是人人健康飲食的營養師，廚

師作的菜，我們吃了是補、還是毒，是關係密切的，所以當務之急，是提昇廚師的水準及廚師素質，丙級證照的考試是個基礎，強調以衛生為王，希望人人都能了解，不是為證照而參與考試，而要真正落實，人人都能重視自己的工作，都能很熟練、很專業作到衛生、技術、知識都相同的重要，不僅照顧大家的健康，進而推展到每個家庭，一家之主婦，作的三頓飯，亦關係全家人的健康，您的用心，全家吃的放心，全家開心，自然健康和樂，您的責任，是不是比廚師還重要！我們期望想要研究健康飲食的朋友，也因看到這本書，會有很大的幫助及收穫，社會在進步，一家之主婦不再是家中的煮飯婆，一定要跟著社會成長進步，因此媽媽也是全家的營養師，這本書中每組的六道菜，都可作為我們每日午餐、晚餐或要請客時的參考書，每天作一組菜，不用花太多心思，我們已搭配好，每組菜有不同的菜色，有主食、有湯、有兼顧營養四色原則，圓滿的組合菜單，每組菜都考慮了均衡營養，有興趣的朋友，想要進入素食健康的朋友，希望您看了會喜歡，我出這本書，我也很歡喜，如想了解更多素食，我們有三本素食食譜贈送，要考證照的朋友想從事餐飲的朋友，我們有輔導及贈送考試參考資料，及試場操作流程。

感謝行政院衛生署，定了這麼好的制度，及檢定參考試題共 15 組的組合菜單，主辦單位的費心及用心我們由衷感謝。還要感謝龍天護法，食譜能順利拍攝完成，感謝熙田廣告公司楊璨榕小姐及製作群及護生素食烹飪中心助教群，感謝江阿娥、張翊珊，石瑞英，朱葉菊英全心全力幫忙，一本書的出版，要集合了這麼多人的智慧及精力，他們說只要看到有人歡喜這本書，歡喜素食，他們就高興了，就滿足了，我們都這麼期望人人素食而得到健康，並祝福家家健康，戶戶平安。

最後本書的出版，希冀對大眾有所助益，暨考證之實用，謹此付之桑梓，尚祈惠予指正。

饒秋霞書于  
民國 92 年 7 月 18 日  
觀世音菩薩成道日



想要進入素食烹飪的領域

先要調整一下「心」念

且看以下摘錄自

護生月曆之一些故事

「心」引起震撼

讓我們身心更健康！



*Bonne journée deux roses*

# 舐犢情深



大陸黑龍江省肇東市郊的農民，章先生不久前以人民幣 1450 元賣掉小公牛。失去兒子的母牛回家後不斷的哀鳴，掙斷脖子上的繩子逃走。章某連忙騎車出去找，直找到十公里外買走牛犢的李家牛棚，看見母子倆頭挨著頭，舐犢情深。此情此景讓章某大受感動，於是退款還回小牛。

Bonne journée deux roses

# SARS 大禍



2002 年冬月中國廣東發生了前所未有的怪病，死了很多人。一位香港的劉醫師前往研究，不但自己死了，卻又不幸地把病菌引進了香港，甚至傳播到加拿大、新加坡、越南、北京、台灣。據統計 2003 年三月至六月間，全世界就有近萬人受到感染，近千人死亡，造成北京、香港、台灣、新加坡及越南等地經濟的大蕭條。原來只是人們逞一時之口慾，濫殺野生動物，潛伏在動物身上的病毒大反撲，所造成的嚴重後果。人們若不知徹底反省，痛改前非，即時戒殺護生，未來可能不只 SARS 而已！

# 海龜救人



哈爾濱松北有色金屬製品廠廠長王修丹，於 2002 年 8 月 23 日中午，約朋友在酒店吃飯，他看見酒店前透明玻璃缸裡游著一隻大海龜，海龜眼中流露出哀求的目光。觸動了他的悲憫心，於是決意買回家中飼養。過了二天，因是週日，他獨自一人在家。突然他胸口一陣發悶，眼前一黑，然後就什麼都不知道了……。一大澡盆裡的海龜見此情形，攪翻了澡盆，用牠厚厚的龜殼使勁地撞門……，恰巧鄰居劉大媽買菜回來，聽見他家的門，發出怪異的碰撞聲，趕緊撥 110 叫救護車，才救了他的命。

# 岩鷹反哺

## 獵人自省！



在一個秋高氣爽的清晨，我帶著口糧與獵槍獨自上山，來到一處岩鷹經常出沒的岩邊，在松林的掩護下，靜待佳音。突然，一聲清亮的鳴聲迴盪在山巒與蒼穹之間，這正是揚威的岩鷹之唳！只見牠爪下擒著獵物，昂首站在離我約十多公尺的岩上，我屏息握槍，準備瞄準。只見牠對著眼前美好的獵物居然只撕不嚥，讓我頓生詫異，於是托著槍，凝神端詳，待牠完成了撕裂，卻只高叫二聲，振翅消失於岩邊，讓我從納悶中驚醒，懊惱沒及時搶殺牠。但不久，熟悉的聲音又響起，這次牠攜回了一隻羽毛大多脫落、翅膀半垂的老岩鷹。接著叨著剛才的獵物一口一口、動作笨拙、卻不厭其煩地喂著老岩鷹，該是牠的父母親吧！看到這幕純真、祥和的岩鷹反哺，我不禁心生慚愧！想我何曾盡些許孝道！何忍再繼續傷害這些同具靈性的一切飛禽走獸！

# 野豬追殺大蟒相救

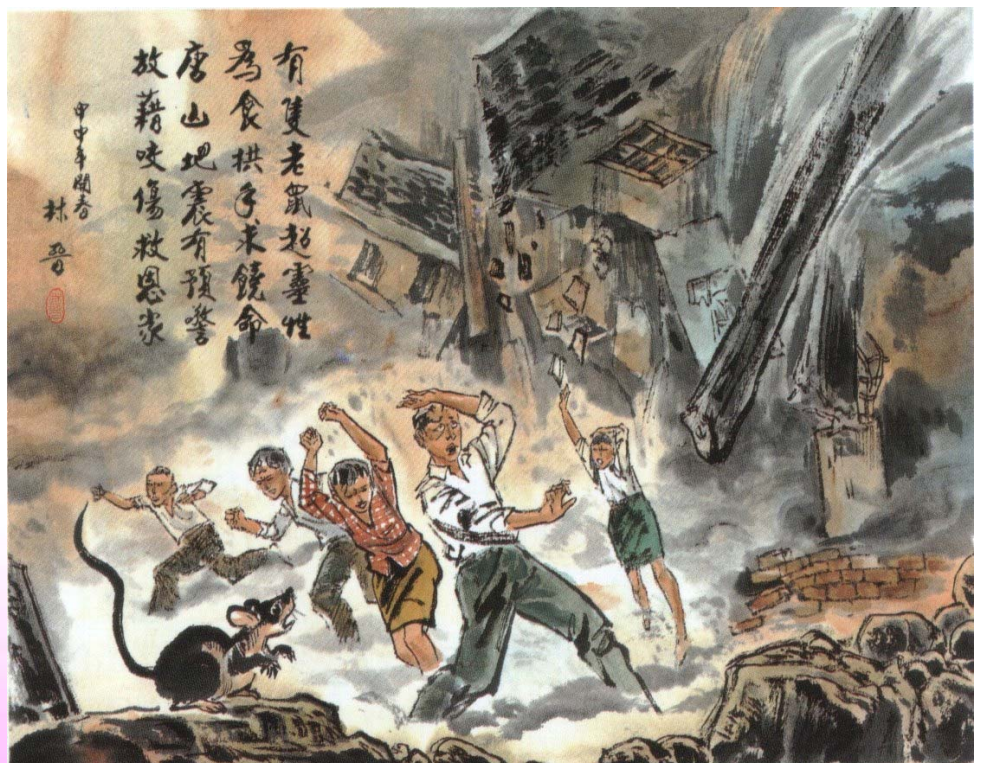


1998年，廣東英德市大洞鄉農民楊貴寶從山上打柴返家時，突然從林中竄出一頭大野豬追過來，楊爬上一棵大樹逃命，想不到野豬用嘴拼命地掘土，企圖把大樹拱倒，楊嚇得在樹上大喊救命。突然一條大蟒從林中鑽出來。牠豎起頭張嘴吐舌，不停地發出聲響，逼得野豬退回了山林，然後望了望樹上的楊貴寶，再鑽回了山林中。不禁使楊貴寶想起，去年他從一酒店買回一條大蟒，放回山林，想必就是牠了。

# 義鼠

大約在四十年前，在連續三年的天然災害下，家家物資匱乏，我家亦不倖免。在一個大雪紛飛的寒冬夜裡，我突然被一陣吱吱的尖叫聲吵醒，點燈一看，原來是隻大老鼠，光顧忘了蓋蓋子的米缸裡，爬不出來，在那裡嚷叫。眼看幾乎見底的米缸，牠竟來偷吃，真使我火冒三丈，找來一支大棍子，想一口氣把牠打死；想不到牠卻後腳站立，前腳合抱向我吱叫作揖，似在求饒；一時心軟，將木棍擱在缸裡，讓牠逃跑。臨走前還再三向我吱叫作揖，似在謝謝，從此成了我家兒子、女兒的玩伴。

在一個格外悶熱的半夜裡，好不容易進入了夢鄉，但卻突然一陣驟痛，讓我痛醒，打開燈一看，原來是手指被咬傷，鮮血直流；正在納悶間，女兒又傳出一聲慘叫，一看女兒的臉上也在流血，而旁邊的老鼠竟然還在吱吱狂叫。我簡直氣瘋了，抓起掃把狠命砸去，卻被靈巧躲過，這時丈夫、兒子都趕來戰鬥。突然，牠從門縫溜走，但卻又在外邊吱叫，似在耀武揚威！真是忍無可忍！打開大門，大夥往外追殺出去，經過一陣撕殺，越過了大街小巷，來到了一處廣場的大樹下，還是沒奈牠何！只見牠在樹上喘，我們在樹下喘，大家都已精疲力竭。突然間一陣天搖地動，煙霧衝天，是大地震！轟隆隆的巨響，房屋一幢幢的倒塌……這就是震驚中外的唐山大地震，死傷無數，我們卻全家奇蹟的平安無恙，是牠救了我們的全家！




# 烹飪基礎

刀工是表現烹飪技巧的最基礎工作，一道菜吸引人的食慾及講求色、美，必定要在刀工上見功夫，其次才是調理時之香、味美。

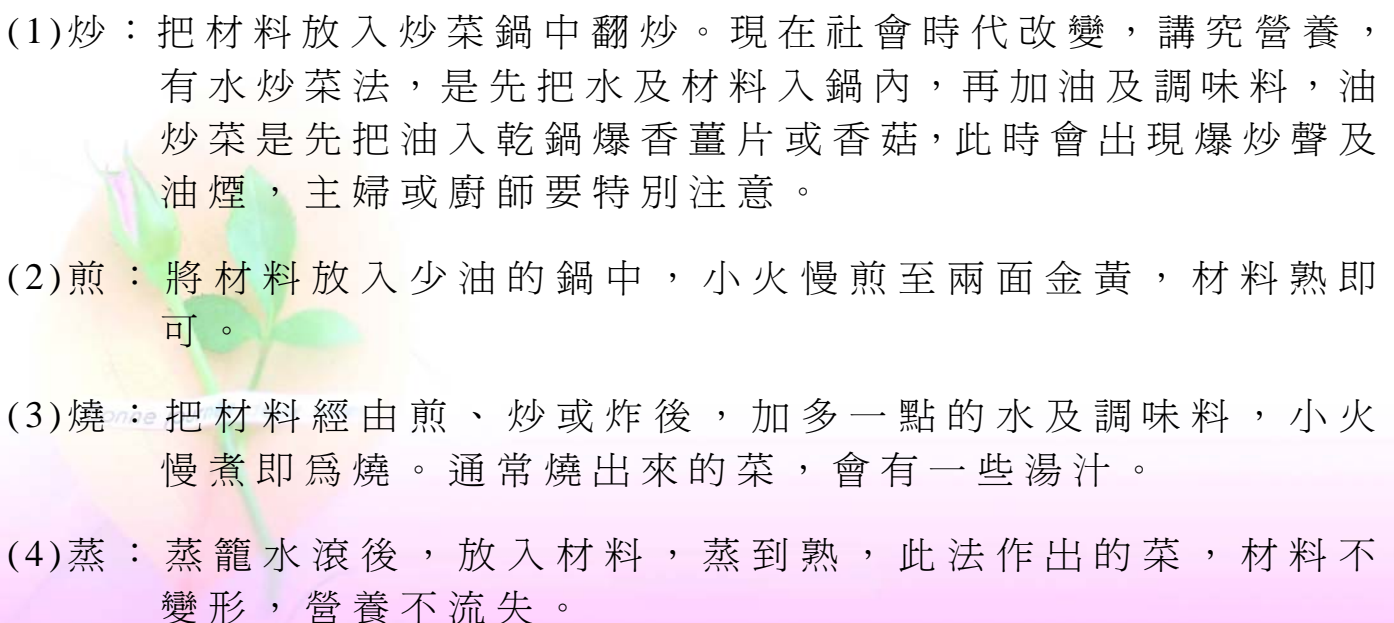
依材料之種類、性質用途的不同，而隨之變化刀法，其目的在搭配火候，使菜餚脆、嫩、可口，並且增加食物的美觀及菜色的變化性。例如：一桌的菜餚都切絲，看了就沒食慾。所以六道菜最重要刀法要不同。

一般材料的基本刀法簡述如下：

- (1)塊：材料切塊時如材料是長方形，通常是先切成長條，再切成方塊，成整齊之方塊，如材料是不規則型，如筍，可以直刀法切成三角塊，或是不規則法滾動材料切成滾刀塊，也可切成長條再切菱形塊，就會有筍尖不同之塊。
- (2)片：有圓片、斜刀片、長片、半圓片、四方片、厚片、薄片，片的厚薄、大小，依烹調方法來決定。
- (3)條：先把材料切成厚片，再切成長條(長約 3.5 公分)、短條、粗條(寬約 1 公分)或細條(寬約 0.7 公分)。
- (4)絲：先將材料切成薄片，再直切成絲。有粗絲(寬約 0.4 公分)、細絲(寬約 0.2 公分)，粗絲是比細條小一點。
- (5)丁：先把材料切成厚片，再切成長條，再切丁。有大丁、小丁，材料切成粗長條則成大丁，比塊小。
- (6)粒：先把材料切成片，再切成長條，再切粒，粒比小丁小。要切粒的材料，如同玉米粒大小為粗粒，小者如米粒。一般芹菜在素菜烹調上切粒，是代替蔥花使用。如同蔥切粒則為蔥花。

- 
- (7)米：先把材料切成薄片，再切成細條，再切末，則為米，米比粒小。
- (8)末：先把材料切成片，再切成粗絲，再切末，則為粗末，比米小，切成細絲，再切末，則為細末(當餡料如餃子餡用)
- (9)花刀：在材料的表面劃刻一定深度，斜切成花，如切魷魚花、鮑菇切花、香菇切花，如胡蘿蔔切花，則先將胡蘿蔔切長段，在其表面直刀刻劃細長條取出，再橫面切片則成花片，現市面有售波浪刀，在刀工上就容易多了，所以在素菜基本烹調上要準備一把片刀、一把小刀、一把波浪刀，就可以把菜作得很好了。
- (10)泥：把材料先蒸熟，再放在砧板上以刀背壓成泥，此法作出之泥最細密，但考場依生、熟食分開原則，則也可採以下方法，直接將蒸好之材料，放入大湯碗，用湯匙壓成泥，此法做出的泥，會有粗粒不細，多練習才能做得很好。如馬鈴薯泥，把馬鈴薯蒸熟取出，在熟食砧板用熟食刀背，依序壓成泥。

### 作菜的要領—基本技巧

- 
- (1)炒：把材料放入炒菜鍋中翻炒。現在社會時代改變，講究營養，有水炒菜法，是先把水及材料入鍋內，再加油及調味料，油炒菜是先把油入乾鍋爆香薑片或香菇，此時會出現爆炒聲及油煙，主婦或廚師要特別注意。
- (2)煎：將材料放入少油的鍋中，小火慢煎至兩面金黃，材料熟即可。
- (3)燒：把材料經由煎、炒或炸後，加多一點的水及調味料，小火慢煮即為燒。通常燒出來的菜，會有一些湯汁。
- (4)蒸：蒸籠水滾後，放入材料，蒸到熟，此法作出的菜，材料不變形，營養不流失。

- (5)炸：將材料放入中溫油鍋內，再小火、中火或大火，依材料的不同選用，將材料炸到熟呈金黃色，即可撈起。如要酥脆的菜，則採第二次回鍋大火炸，馬上撈起再熄火，切記不可熄火再撈起，材料會含油太多。
- (6)燴：將主材料及配料分別經由炒、炸或燒的處理過後，主材料和配合材料不混合在一起，湯汁要勾薄芡，淋在主材料上面，湯汁有點濃稠。
- (7)溜：將材料分別入味，炒、炸或燒好後，將主材料放入勾薄芡之湯汁中，拿起炒菜鍋輕搖幾下，使汁拌裹材料顯得軟滑適口，即為溜。此法是防止主材料炒老了。溜的湯汁要比燴的少。
- (8)拌：把材料、調味料混合在一起拌均勻入味，在鍋內就炒拌，如材料先煮熟放涼再拌合，就是涼拌。
- (9)扣：將主材料處理好，依序排入扣碗內，入蒸籠蒸熟，取出倒扣在磁盤上，即為扣。此法作出的菜，如蒸法能保持原材料及扣碗之形，增加美觀。
- (10)滷：將材料放入滷包煮出的汁中，以小火慢燒，使其有滷味及滷包材料特有之香味。
- (11)川燙：將材料放入滾開水中，燙一下就撈起，馬上沖冷水，能保持材料的脆度。如材料太厚、太大，燙太久會流失材料之鮮度及營養，也會太爛。
- (12)過(拉)油：將材料放入中溫油中，過一下油，保持材料之鮮亮度。如材料薄，過一下油就熟了，如材料厚，過一下油，再去燒就很容易熟，較節省燒的時間。
- (13)羹：將材料放入高湯中，加入太白粉水勾芡，使菜湯濃稠。要用水盤盛出菜。如酸辣湯是材料少，汁多勾薄芡，羹的材料多勾濃芡。

上述烹調技巧只要善加活用，使理論與實際相互配合，融會貫通，必可達到最高妙的烹飪境界，所以主婦變名廚是輕而易舉的。

## 丙級技能檢定

### 測驗須知

技術士技能檢定包含學科測驗及術科測驗兩部份，檢定前，須對試場的各项規則牢記，學科只要平常看書多了解食物的常識，主辦單位有學科參考題庫熟讀及了解，進入試場仔細聽監評委員報告事項，務必按照現場解說，有不清楚的地方要舉手發問，弄清楚規則再提筆作答，不要慌亂，時間足夠作完，冷靜沉著，思緒自然貫通，定能得滿分，術科考試亦同，術科試題共 90 道菜，要反覆練習，能熟記每組的菜單及材料，到考場自能得心應手。以下注意事項請確實遵守：

#### (一)衛生注意事項：

- (1)個人衛生習慣養成、儀表及工作時隨時保持清潔習慣。包括衣服清潔、隨時洗手、手的清潔。
- (2)基本衛生規範：餐飲業從事人員，應體檢項目包括；手部皮膚病、皮膚出疹、膿瘡、肺結核、性病、傷寒、肝炎等，以上疾病如有明顯症狀，或處於發病期間，應立即停止與食物接觸之有關工作。
- (3)工作衣帽僅限於工作場所範圍內穿著，不可穿著上街或洗手間，所以不可直接從家裡穿著工作衣到考場。
- (4)工作開始時要洗手，如從外面進入試場或端菜到外面、離開工作場所回來一定要洗手，要養成隨時清潔習慣及保持工作檯清潔習慣。
- (5)試嚐味道時要用小碗，嚐完後把小碗沖洗一下，切忌用手或炒菜勺嚐味道。
- (6)一條乾淨的抹布，其作用是用來拿蒸籠蓋及燙的東西，要取菜要用夾子，不可用抹布去端菜，一條乾淨的抹布放於水槽邊備用。爲了考試方便及爭取時間的關係，用抹布擦桌子或弄髒，一定要洗乾淨再用，所以建議用廚房紙巾代替抹布。平常炒菜的習慣，一定用手拿抹布拿炒菜鍋，今天考試權宜之法，不燙的鍋，用紙巾代替，並順使用紙巾擦拭鍋沿，避免滴水。

## (二)自備用品注意事項：

- (1)帶 2 把刀：1 把生食用刀、1 把熟食用刀。
- (2)帶小刀、剪刀、磨薑器、過濾細網，自己習慣常用之用具。波浪花刀及磨薑器視考場監評，要先徵詢後經允許才能使用。
- (3)抽取式白色餐巾紙 2 包，白色抹布 2 條，拿燙的蒸籠蓋或燙的炒菜鍋用。
- (4)礦泉水，用於沖涼拌菜，可於前一晚放置冷凍庫，帶來要用時已為冰水。
- (5)如手有傷口要帶乳膠手套或指膠套，如要用手攪拌均勻的材料如作丸子，就要帶上衛生手套，或切熟食菜時，也要帶上手套，用完即丟到垃圾桶內。
- (6)免洗杯要帶 1 個較大的，可裝麵粉調麵糊用，到公共調味區去領料時，直接就放入免洗大杯內。

## (三)洗菜注意事項：

- (1)須熟記考試規則。
- (2)洗菜處理順序：乾貨→加工食品類(青豆仁→玉米粒→豆類加工→素肉加工)→瓜果類(較乾淨的先洗如小黃瓜、青椒…南瓜)→新鮮菇類(生香菇→金菇一洋菇一草菇→鮑菇→木耳)葉(較乾淨的先洗如清江菜、九層塔、芹菜、菠菜、香菜…)→根莖類(胡蘿蔔、白蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、薑)。洗好的菜分類放置於盤或漏水盆滴水，底下放一容器接水，(不能滴到工作檯或地上有水，切記時時保持乾燥)要非常熟練及有次序，思緒要清楚，沒有考慮的時間，不能猶豫，從進場到此步驟時限 30 分鐘要完成。註：南瓜如無帶土污染，則放於瓜果類後洗。

(3)洗菜注意事項：所有在洗菜的過程，都用不銹鋼的配菜盤、盆及碗、杯，如不夠用，再用自己帶的免洗盤、杯，以下說明都用此名。洗菜時，做好食物分類，好爲了下一步驟的切配菜的操作方便，同時要注意，如要過油的食材如麵腸，則最好放於不銹鋼配菜盤內取不銹鋼碗，取不銹鋼杯內。

〔註〕比不銹鋼大碗大的，則爲盆，可作爲調理盆或洗菜盆。

(4)如試場有準備素火腿則在洗加工材料類之後沖洗。

(5)水槽可放一個中不銹鋼盆，裝去除的老葉、蒂、籽、爛葉、及皮，才不會散的滿水槽都是殘渣，隨時拿出倒入垃圾桶內，並注意隨時保持水槽內的乾淨。

(6)工作檯隨時整理乾淨清潔。

(7)地上不能滴下水及菜渣，如有，則需趕緊拿餐巾紙用腳把它擦乾淨再用手拿餐巾紙擦拭，擦完則丟到垃圾桶內，再洗手、擦手，這會花太多時間。

#### (四)切配菜注意事項：

(1)依先洗先切的原則。

(2)每切完一類的菜後要洗淨砧板，再用餐巾紙擦去水，才可放回工作檯，再切另一類菜。

(3)不同一道的菜料，不可擺放在一起。

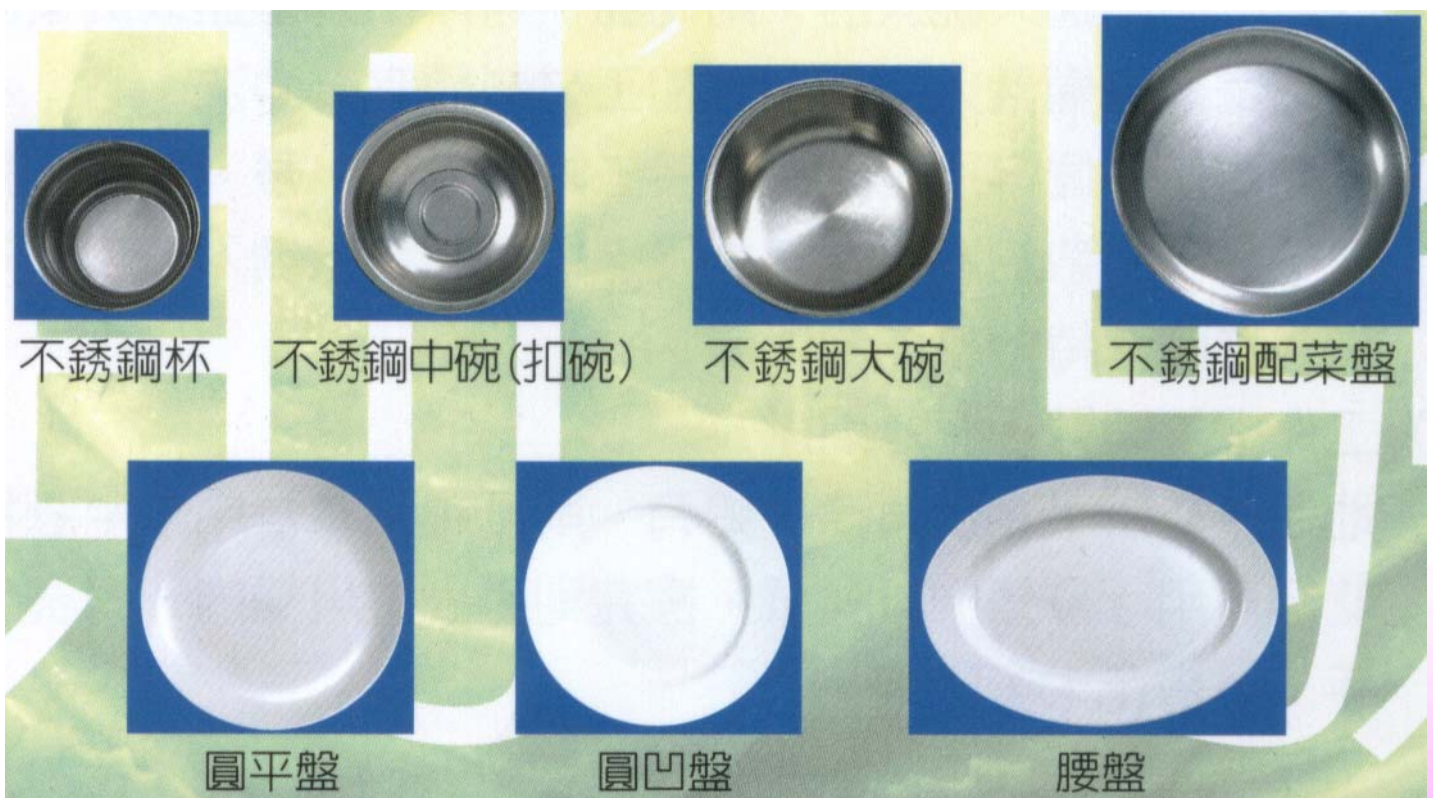
(4)切配菜時，要分類放置，不能混在一起。加工類的要分開放，不可盤菜重疊。

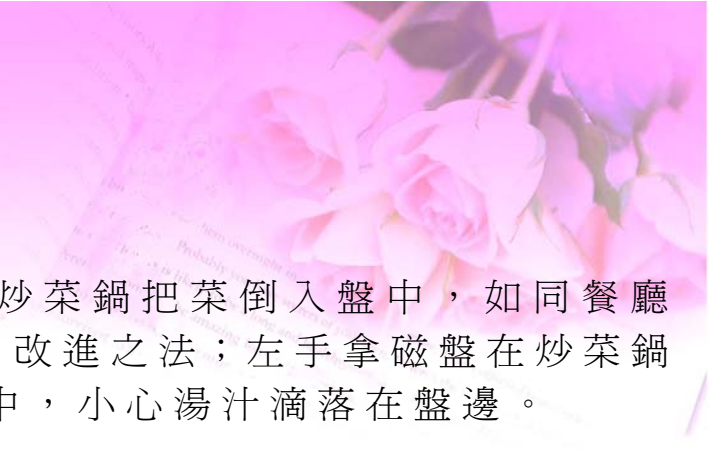
(5)在盛裝配菜時只能用 5 個不銹鋼配菜盤，1 個不銹鋼配菜盤要放炸油時用的漏勺、細網及炒菜鏟，不足時用自己帶的免洗盤、杯。

(6)同一組 6 道菜內要注意主材料刀工不重覆，配合材料不重覆，注意切合題意。最少要有 2 道菜盤飾。

### (五)烹調注意事項：

- (1)炒菜時，不要用翻鍋，直接用鏟炒，避免過熱冒煙，不要有炒菜聲。
- (2)炸東西時，火要注意中火，油不要過熱冒煙，不能焦。
- (3)菜色注意美觀，不要炒太黑、暗顏色。
- (4)每炒完一道菜，如工作檯髒，要隨時清乾淨，取一張餐巾紙擦乾水，並小心水滴到地上。
- (5)炒好的菜，一定要裝在磁盤上出菜，在製作過程如已經熟的，但還沒完成，要暫時放的，如拌沙拉，同樣要放磁碗或磁盤上，所以在烹調順序上湯儘量放最後操作，大湯碗就可先做盛菜用。
- (6)已經熟的成品菜，不可用手碰觸到，在出菜時要小心，也不可灑上生的香菜及芹菜，應放入鍋中煮過。



- 
- (7)炒好菜裝盤時，不可直接拿起炒菜鍋把菜倒入盤中，如同餐廳大師傅炒菜，用炒菜勺敲鍋子。改進之法；左手拿磁盤在炒菜鍋旁，用炒菜鏟把菜小心放入盤中，小心湯汁滴落在盤邊。
- (8)考試時，因生、熟食要分開放，生的放不銹鋼配菜盤，熟食放磁盤，所以不用盤飾，如用盤飾要燙熟。
- (9)完成一道菜的原則是主材料要多，要明顯，顏色要美觀，食材都要煮熟，每道菜要切合題意，盛菜時菜要放置盤中，距離盤緣3公分，菜也不能太少，以製作六人份的菜餚為原則。
- (10)有湯汁的菜要用凹盤。
- (11)在操作流程中，每炒完一道菜，要把用過的盤拿到水槽洗淨，疊放一起，再洗炒菜鍋，取一張餐巾紙擦鍋手把及鍋邊，防止滴水，小心鍋底不要沾到水，放回爐上，再取一張餐巾紙把工作檯擦拭乾淨並洗手，取一張餐巾紙擦乾手再端菜到評審桌上。
- (12)每道菜要端出去之前，再檢查一下，工作檯及手是否都乾淨，否則衛生不及格也不用考了。
- (13)端菜出去要注意湯汁不能流出餐盤邊，不能髒，每道菜的排盤要美觀，湯汁不能太多。
- (14)在炒菜過程中，如要洗炒菜鍋，離開爐台到水槽或取東西，一定要熄火，留母火即可，回到爐台再開火，要養成習慣動作。
- (15)使用蒸籠，以下步驟需要養成習慣，又安全又衛生，右手拿抹布，左手拿配菜盤放蒸籠旁，右手打開蒸籠鍋蓋，左手熄火，把蓋放在一邊，抹布放在蓋上，拿夾子夾出蒸籠內之菜盤，左手拿配菜盤接好走到工作檯放好，同時左手移出配菜盤放回原位，放好夾子，把蒸籠蓋蓋回籠上，抹布放回固定水槽邊定位。
- (16)如涼拌生食的材料如不要川燙，一定要用冷開水洗淨，再涼拌。涼拌菜或調味料依各考場規定要否川燙或煮熟如香菜、芹菜末。

# 301 組組合菜單

試題編號：076-2-890301

備註：

- 1.時蔬：至少有三色蔬菜。
- 2.焦溜：炸成醬色後再溜。
- 3.柴把：以香菇及其他二種材料切條狀，用干瓢綁之。
- 4.木須即黑木耳。

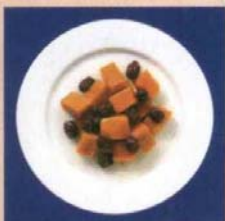
主材料 組別	南 瓜	豆 腐	芥 蘭 菜	麵 長	生 香 菇	麵
A 組	燒冰糖南瓜塊	三絲豆腐羹	涼拌芥末芥蘭菜	燴麵長皮	酥炸九層塔香菇	時蔬炒麵
B 組	咖喱南瓜片	焦溜豆腐塊	炒薑汁芥蘭菜	炒麵長片	酸辣香菇絲羹	五味涼麵
C 組	炸南瓜球	燒木須豆腐片	涼拌芝麻芥蘭菜	炒麵長米	香菇柴把湯	三絲炒麵
D 組	粉蒸南瓜塊	燒雪裡紅豆腐條	涼拌芝麻醬芥蘭菜	焦溜麵長段	香菇蘿蔔絲湯	豆包炒麵
E 組	涼拌三絲南瓜	燴豆腐丸子	炸豆皮紫菜芥蘭菜絲	炒宮保麵長丁	香菇冬瓜片湯	雪菜炒麵

## 301 組材料表

項目	材 料	項目	材 料	項目	材 料
1	南瓜	24	番茄	47	烏醋
2	豆腐	25	柳丁	48	麻油
3	麵長	26	金針	49	辣椒醬
4	紅棗	27	綠豆芽	50	素沙茶醬
5	玉米筍	28	黃豆芽	51	素番茄醬
6	紅蘿蔔	29	芹菜	52	白胡椒
7	白蘿蔔	30	薑	53	黑胡椒
8	冬瓜	31	紅辣椒	54	白芝麻
9	洋菇	32	青江菜	55	發粉
10	草菇	33	青豆仁	56	五香粉
11	金菇	34	玉米粒	57	蒸肉粉
12	生香菇	35	玉米	58	芝麻醬
13	竹筍	36	豆包	59	咖哩粉
14	黑木耳(濕)	37	豆皮	60	玉米粉
15	芥蘭菜	38	生菜	61	麵粉
16	雪菜	39	乾香菇	62	甘藷粉
17	九層塔	40	香菜	63	沙拉油
18	干瓢	41	冰糖	64	麵干
19	酸菜	42	鹽	65	八角
20	小黃瓜	43	味精	66	花椒
21	乾辣椒	44	白糖	67	太白粉
22	青椒	45	醬油	68	芥茉粉
23	紫菜(全張)	46	白醋	69	牙籤

註：食譜內之材料份量，已經經過處理，切好的重量。

A1



燒冰糖南瓜塊

A2



三絲豆腐羹

A3



涼拌芥末芥蘭菜

A4



燴麵長皮

A5



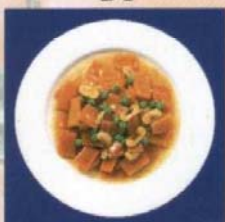
酥炸九層塔香菇

A6



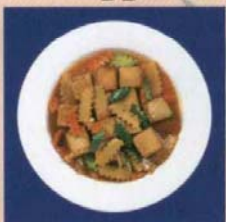
時蔬炒麵

B1



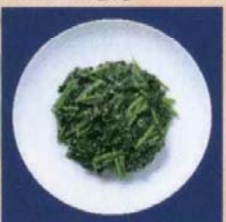
咖哩南瓜片

B2



焦溜豆腐塊

B3



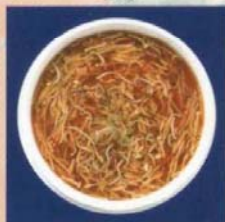
炒薑汁芥蘭菜

B4



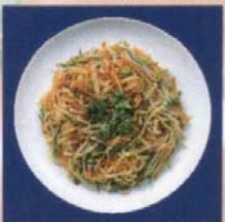
炒麵長片

B5



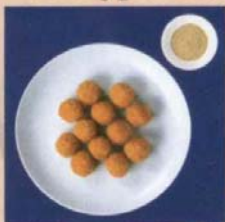
酸辣香菇絲羹

B6



五味涼麵

C1



炸南瓜球

C2



燒木須豆腐片

C3



涼拌芝麻芥蘭菜

C4



炒麵長米

C5



香菇柴把湯

C6



三絲炒麵

D1



粉蒸南瓜塊

D2



燒雪裡紅豆腐條

D3



涼拌芝麻醬芥蘭菜

D4



焦溜麵長段

D5



香菇蘿蔔絲湯

D6



豆包炒麵

E1



涼拌三絲南瓜

E2



燴豆腐丸子

E3



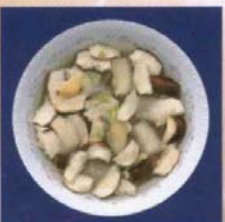
炸豆皮紫菜芥蘭菜絲

E4



炒宮保麵長丁

E5



香菇冬瓜片湯

E6



雪菜炒麵



# 燒冰糖 A1 南瓜塊



## METHODS

### 作法

1. 紅棗洗淨，放入不銹鋼杯內加入水泡。
2. 南瓜洗淨去皮、去籽洗淨切塊，放在配菜盤內，加入冰糖、鹽、胡椒粉拌一拌。
3. 蒸籠裝水，開爐火先放入紅棗蒸，水滾開改小火再放入南瓜塊蒸約 5 分鐘，拿出南瓜及紅棗，先把紅棗倒入炒菜鍋內，放入 1 大匙油、調味料先燒，再倒入南瓜，小火慢燒，不要翻炒，輕輕推動，燒至均勻入味，即可盛磁盤上。

## INGREDIENTS

### 材料

南瓜 ..... 250g

### 配料

紅棗 ..... 50g

## SAUCE

### 調味料

冰糖 ..... 1 1/2 大匙

鹽 ..... 1/4 小匙

胡椒粉 ..... 少許

水 ..... 1 碗



## 美食小技巧 TIPS

1. 南瓜不要一直炒動，會糊。
2. 南瓜先蒸半熟，較易燒透，又不會爛糊，且仍能成方塊型。

vegetarian



# 三絲 豆腐羹 A2



## INGREDIENTS

## 材料

豆腐	250g (2 方塊)
配料	
胡蘿蔔	30g
木耳	30g
筍	20g
薑	10g
芹菜	10g

## SAUCE

## 調味料

鹽	1/2 大匙
醬油	1 大匙
糖	1/3 大匙
胡椒粉	少許
香油	少許
水	5 碗
太白粉水	
(太白粉 2 大匙、水 4 大匙)	

## METHODS

## 作法

- 1.豆腐洗淨，抹上一些鹽，切絲，放在配菜盤內或扣碗內。
- 2.木耳去蒂洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 3.芹菜洗淨，切末，放在配菜盤內。
- 4.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 5.筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 6.薑洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 7.鍋內入水，燒開，放入木耳川燙撈起，放盤。
- 8.鍋內入水，放入材料，燒開，加入調味料，勾成較濃成羹，再入芹菜末及香油，即可盛羹盤內，底部要放一圓盤。

### 注意事項：

- 1.此菜三絲要表現刀工。
- 2.素菜烹調中，因不用蔥、蒜，所以用芹菜末或香菜、九層塔來代替。
- 3.「羹」菜：材料多，勾的欠要濃，用水盤盛，底部要加一圓磁盤。
- 4.豆腐在切前先抹少許鹽，比較硬，不會斷。

vegetarian



# 涼拌芥末 芥蘭菜 A3



## METHODS

### 作法

1. 芥蘭菜修去老莖及葉，洗淨。
2. 芥末粉倒入磁碗加入冷開水、鹽、糖，調成稀糊，靜置密封。
3. 鍋內入水，燒開，放入少許香油、鹽，放入芥蘭菜，燙熟撈起滴水，再用冷開水沖涼，滴乾水，倒入已調好芥末醬汁（留一半）調拌均勻，醃一下，放於熟食砧板，戴上手套拿熟食刀，切成小段排於磁盤上，再把另一半芥末醬汁，淋在排盤好的芥蘭菜上。

## INGREDIENT

### 材料

芥蘭菜 -----半斤

## SAUCE

### 調味料

鹽、糖、芥末粉、冰水



### 美食小技巧 TIPS

1. 盤上不能有很多菜湯汁。
2. 所有涼拌菜，要用冷開水沖涼，可先把冷開水放冷凍庫，冰水效果更好。

vegetarian



# 麵長皮

## A4

### INGREDIENT

### 材料

主材料：麵長 270g (約 3 條)  
配 料：胡蘿蔔 30g、小黃瓜 40g、  
薑 6 片、紅辣椒半支

### METHODS

### 作法

1. 麵長洗淨，切段，撥成薄片，再切整齊片，放入不銹鋼中碗內加入醃料拌勻，醃入味。
2. 小黃瓜洗淨，切片，放在配菜盤內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
5. 紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，用竹筷把麵長皮一片片放入油中，炸至微黃，撈起滴油，放回不銹鋼中碗。再放入小黃瓜片過油，撈起滴油。再放入胡蘿蔔片過油，撈起滴油。放回配菜盤內。
7. 鍋內入水，放入薑片、胡蘿蔔片、調味料，燒開，勾薄芡，再放入小黃瓜片、紅辣椒片，調拌均勻，盛出燴料，留汁，倒入麵長皮拌炒燴一下，即可先把麵長皮放入磁盤中，再入燴料，盛起淋在麵長上即成。

### SAUCE

### 調味料

醬油 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、鹽 1/4 小匙、胡椒粉少許、香油少許、太白粉水(太白粉 1 大匙、水 2 大匙)、水 1 碗

### 醃麵長皮調味料

薑汁 1 大匙、醬油 1/2 大匙、胡椒粉少許、太白粉少許



### 美食小技巧 TIPS

1. 醃麵長時，要先將調味料放入中碗調勻，再放入麵長沾料，才能拌均勻。
2. 燴菜主材料和配料沒有混合在一起燒再勾芡。
3. 注意「燴」如同什錦燴飯(或麵)，沒有把燴料拌入飯、麵中。
4. 燴的菜要勾一些芡汁。
5. 把胡蘿蔔片川燙放盤飾。

vegetarian



# A5 酥炸 九層塔香菇



## METHODS

### 作法

1. 生香菇去蒂，洗淨，放在配菜盤內。
2. 九層塔洗淨，只摘葉及嫩心部份，洗淨，滴乾水放紙盤上。
3. 鍋內入水，燒開，放入生香菇川燙撈起，滴乾水，加入鹽、醬油、胡椒粉，用竹筷拌一拌，醃入味。
4. 麵糊調好，靜置發酵，要炸前再加入油調勻。
5. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，放入九層塔炸酥馬上撈起，滴乾油，放在磁盤上，再用竹筷夾香菇沾裹麵糊，入油鍋，中火炸至金黃酥脆，撈起滴油，放在磁盤中九層塔上。

## INGREDIENTS

### 材料

- 主材料：香菇 6 朵或 12 朵  
配 料：九層塔 40g、麵粉 1 碗、水 1 碗

## SAUCE

### 調味料

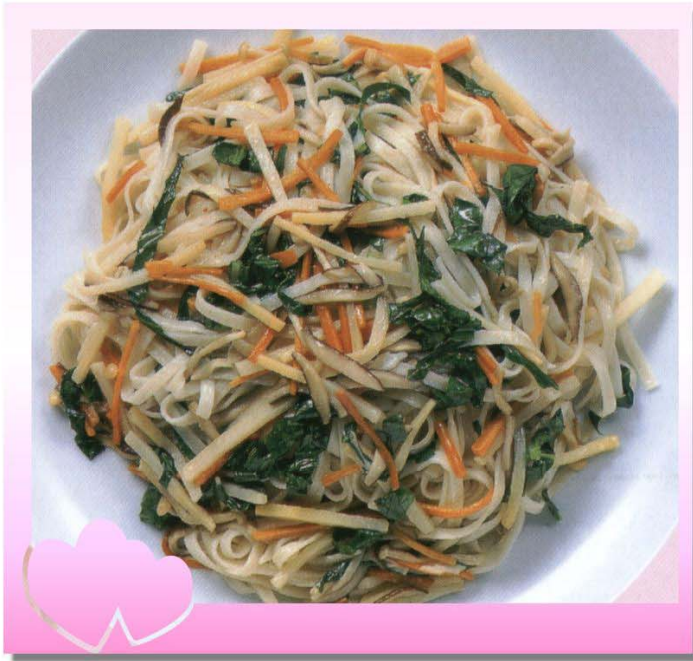
- 鹽少許、醬油少許、胡椒粉少許



### 美食小技巧 TIPS

1. 酥炸的食物，可配上炒好的胡椒鹽或蕃茄醬。
2. 香菇水分很多，要擠乾水份，再炸。
3. 要酥脆的菜，一定要最後一道出菜。
4. 如考場準備香菇 12 朵，就要用 12 朵。

vegetarian



# 時蔬炒麵 A6



## INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵條 150g（一把）  
 配 料：生香菇 40g（一朵）、金菇 20g、  
 胡蘿蔔 20g、筍 20g、青菜 70g

## SAUCE

### 調味料

醬油 1/2 小匙、鹽 1/3 大匙、糖 1/2 小匙、  
 胡椒粉少許、香油少許、水半碗

## METHODS

### 作法

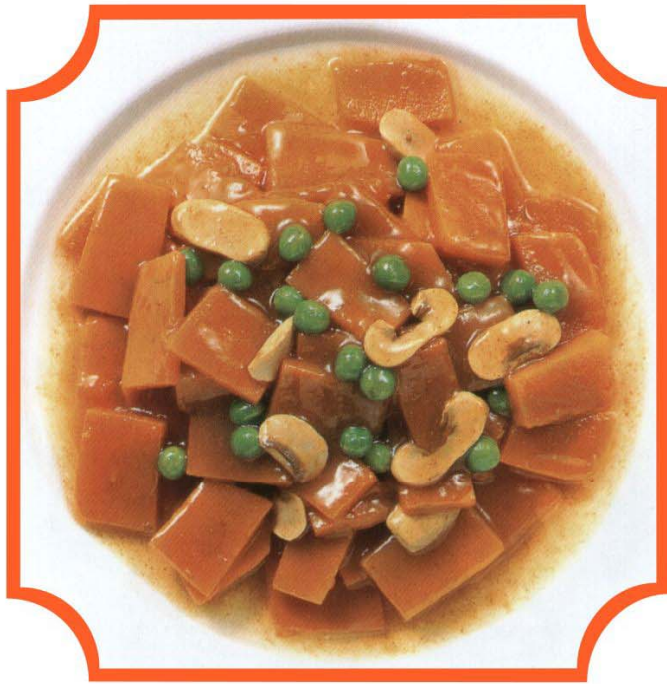
1. 生香菇去蒂，洗淨切絲，放在杯內。
2. 金菇去根部，洗淨切段，放在杯內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
5. 青江菜（或菠菜）洗淨，去老葉，切段，放在配菜盤內。
6. 鍋內入水，燒開，放入生香菇絲川燙撈起，滴水，放在配菜盤中。再放入金菇川燙撈起，滴水，放在配菜盤中。
7. 鍋內入水，燒開，放入麵條，煮熟撈起，用冷開水沖涼，滴乾水，淋上香油拌勻。
8. 乾鍋入油約 2 大匙，放入胡蘿蔔絲、筍絲、調味料炒軟，加入香菇絲，金菇，調好味，放入麵條、青菜炒拌均勻，即可盛磁盤上。



### 美食小技巧 TIPS

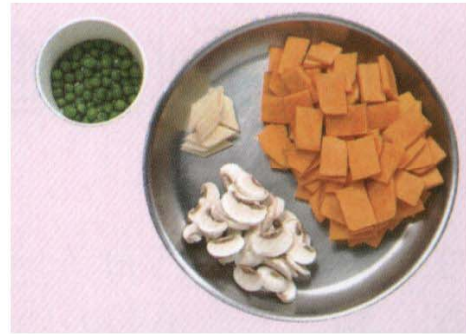
1. 炒麵一定要炒到恰好湯汁收乾，不能盤上有湯汁。
2. 如考場有準備豆芽，就要用。
3. 青菜視考場給的材料。
4. 煮麵方法是水滾放入麵，再煮滾，加一碗水再煮滾，再加一碗水再煮滾，煮至麵心透，即撈起。

vegetarian



# 咖哩南瓜片

## B1



### INGREDIENTS

### 材料

主材料：南瓜 380g

配 料：青豆仁 30g、洋菇 5 個（50g）、  
薑 6 片

### SAUCE

### 調味料

咖哩粉 1/2 大匙、鹽 1/2 大匙、糖 1/2  
小匙、水半碗

### METHODS

### 作法

1. 青豆仁沖水，放在杯內。
2. 洋菇洗淨，切片，放在配菜盤內。
3. 薑洗淨，去皮洗淨，切片。
4. 南瓜洗淨，去皮、去籽，洗淨切片，放在配菜盤內。
5. 乾鍋入油 1 大匙，放入薑片，再放入調味料，調好味，再放入南瓜片，小火慢燒，再放入洋菇片、青豆仁，慢燒至入味，即可盛磁盤上。



### 美食小技巧 TIPS

1. 火候非常重要，南瓜片要熟透入味，又不能糊掉。
2. 南瓜切的厚薄和燒的火候要控制的正好。

vegetarian



# 焦溜豆腐塊

## B2



### METHODS

### 作法

- 1.豆腐洗淨，切正方塊，放在配菜盤內，抹一些鹽，醬油、胡椒粉、太白粉醃。
- 2.小黃瓜洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 3.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 4.筍洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 5.薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 6.乾鍋入油約 1/3 鍋，豆腐塊滴乾水份，放在漏勺上，油中溫，放入豆腐塊，大火炸至金黃色，一次不要太多塊，比較好炸，炸好撈起，滴油。再入胡蘿蔔片過油撈起，再入筍片過油撈起，放盤。
- 7.鍋留少許油，放入薑片，再入胡蘿蔔片、筍片、調味料，勾成薄芡，放入豆腐塊及小黃瓜片滑溜幾下，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：豆腐 250g(約 2 方塊)

配 料：小黃瓜 20g、胡蘿蔔 15g、筍 15g、薑 6 片

### SAUCE

### 調味料

醬油 1/2 大匙、鹽 1/4 小匙、糖 1/2 小匙、胡椒粉少許、香油少許、水 1 碗



### 美食小技巧 TIPS

- 1.豆腐醃料技巧在；醃料調拌好，放入豆腐塊，搖一搖，小心豆腐不能破碎。
- 2.「溜」是把菜放入鍋內湯汁中，輕輕搖一搖，使豆腐均勻裹上一層芡汁。
- 3.小黃瓜片川燙好放盤飾。

vegetarian



# 炒薑汁芥蘭菜

## B3



### METHODS

### 作法

1. 芥蘭菜修去老莖及葉，洗淨切約 4 公分長段。
2. 薑洗淨，去皮洗淨，切末，一些薑用磨薑器磨成薑汁。
3. 乾鍋入油 1 大匙，放入薑末炒香，加入芥蘭菜梗炒約 3 分鐘，再放入葉及薑汁、調味料入味，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

- 主材料：芥蘭菜 300g  
配 料：薑

### SAUCE

### 調味料

- 鹽、糖、香油



### 美食小技巧 TIPS

1. 芥蘭菜如要炒得快又要炒的翠綠就要用川燙法，把芥蘭菜放入滾開水中川燙一下撈起，滾開水中還要放少許油及鹽。再薑末爆香，入芥蘭菜炒拌勻即好。

vegetarian



# 炒麵長片

## B4



### METHODS

### 作法

1. 麵洗淨，切段，撥成厚皮，再切整齊片，放入不銹鋼中碗內，加入醃料拌勻，醃入味。
2. 青椒洗淨，切半去籽洗淨，切片，放在配菜盤內。
3. 木耳去蒂洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
5. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 紅辣椒洗淨，切半去籽洗淨，切片，放在配菜盤內。
7. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，用竹筷把麵長片入鍋炸至微黃，撈起滴油，放入中碗中，再入青椒片過油，再入胡蘿蔔片過油，木耳片過油，放回配菜盤內。
8. 鍋留少許油，放入薑片，再入胡蘿蔔片、木耳片、調味料、紅辣椒片，炒拌均勻，再入麵長片拌炒入味均勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵長 270g（約 3 條）

配 料：青椒 80g、木耳 60g、胡蘿蔔 10g、紅辣椒 10g、薑 6 片

### SAUCE

### 調味料

醬油 1/3 大匙、糖 1/2 大匙、鹽 1/4 大匙、胡椒粉少許、香油少許

醃料：醬油 1/2 大匙、薑汁 1 大匙、胡椒粉少許

vegetarian

# 酸辣 B5 香菇絲羹



## METHODS

## 作法

1. 生香菇去蒂，洗淨切絲，放入不銹鋼中碗內。
2. 金菇去根部，洗淨切段，放在配菜盤內。
3. 筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 薑洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
5. 芹菜洗淨，切末，放杯內。
6. 紅辣椒洗淨，切半去籽洗淨，切絲，放在配菜盤內。
7. 鍋內入水，燒開，放入生香菇絲川燙，撈起，放在碗內，再放入金菇川燙，撈起，放在盤內。
8. 鍋內入水，放入薑絲、筍絲、燒開再放入香菇絲、金菇、紅辣椒絲、調味料，調好味勾芡，最後加入芹菜末、香油，即可盛羹盤內，底部要放一圓盤。

## INGREDIENTS

## 材料

- 主材料：香菇 150g (5 朵)  
 配 料：金菇 50g、筍 50g、紅辣椒 1 支、薑 10g、芹菜 10g

## SAUCE

## 調味料

- 鹽 1/2 大匙、糖 1/3 大匙、醬油 1 大匙、黑醋 4 大匙、白醋 4 大匙、胡椒粉 1/4 大匙、水 5 碗、太白粉水（太白粉水 3 大匙、水 6 大匙）香油少許



## 美食小技巧 TIPS

1. 此道菜如同酸辣湯，要夠酸夠辣，辣是胡椒粉的辣。



# 五味涼麵

## B6



### METHODS

### 作法

- 1.小黃瓜洗淨，切絲，加少許鹽醃，放配菜盤內。
- 2.綠豆芽洗淨，放在配菜盤內。
- 3.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，加少許鹽醃，放配菜盤內。
- 4.薑洗淨，去皮洗淨，用磨薑器磨成薑泥。
- 5.香菜洗淨，切末。
- 6.紅辣椒洗淨，切半去籽洗淨，切末。
- 7.鍋內入水，燒開，放入小黃瓜絲、綠豆芽、胡蘿蔔絲，依序川燙撈起，冷開水沖涼，滴乾，放在磁盤上。
- 8.鍋內倒入薑泥及調味料，以小火燒開，再放入紅辣椒末及香菜末，盛於磁碗內放涼，此為五味醬。
- 9.鍋內入水，燒開，放入麵條，煮熟撈起，用冷開水沖涼，滴乾水，淋上香油拌勻，放入大湯碗中，放入一半材料及五味醬拌均勻，把麵盛於磁盤上，再把另一半材料排放在麵上，再淋上五味醬（較為美觀，麵沒有拌一些材料及五味醬，會沒入味）。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵條 150g

配 料：小黃瓜 60g、綠豆芽 60g、胡蘿蔔 60g

### SAUCE

### 調味料

薑 20g、紅辣椒 1 支、香菜 10g、辣椒醬 1/3 大匙、醬油膏 1 大匙、蕃茄醬 1 大匙、鹽少許、糖 1 大匙、醋 2 大匙、香油 1/2 大匙



### 美食小技巧 TIPS

- 1.五味要甜、酸、鹹、辣、香、要夠味。
- 2.如考場沒特別要求，五味醬直接在磁碗內調好，不用煮。

vegetarian

# 炸南瓜球



## C1

### METHODS

### 作法

1. 南瓜洗淨，去皮、去籽，洗淨切丁，放配菜盤內。
2. 芹菜洗淨切末，放杯內。
3. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入南瓜蒸約 5 分鐘，取出，瀝去水，放入大不銹鋼盆內，趁熱加入調味料及芹菜末攪拌均勻。
4. 右手戴手套，抓勻南瓜泥，左手拿湯匙，拌好南瓜泥，做成小圓球，分 12 個，放在配菜盤內（上面灑一些乾麵粉）
5. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，放入南瓜球，小火慢炸至金黃色，撈起滴油，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

- 主材料：南瓜 300g  
配 料：芹菜 20g

### SAUCE

### 調味料

- 鹽 1/2 小匙、胡椒粉少許、麵粉半碗、玉米粉半碗



### 美食小技巧 TIPS

南瓜蒸的時間不能太久、太軟，會出水，就要加入很多的粉，

vegetarian



# 燒木須 C2 豆腐片



## METHODS

### 作法

- 1.豆腐洗淨，抹一些鹽，切片，放在配菜盤內。
- 2.小黃瓜洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 3.木耳去蒂洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 4.洋菇洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 5.薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 6.紅辣椒洗淨，切半去籽，洗淨切片，放在配菜盤內。
- 7.鍋內入水，燒開，放入木耳片、洋菇片，依序個別川燙撈起，滴水，放在盤中。
- 8.乾鍋入油約 1/3 鍋，豆腐片滴乾水份，放在漏勺上，油中溫，放入豆腐片，大火炸至金黃色，一次不要太多塊，比較好炸，炸好撈起，滴油。再放入小黃瓜片過油撈起，放在盤上。
- 9.鍋留少許油，放入薑片、木耳片、洋菇片、調味料、再放入豆腐片，小火慢燒至豆腐片入味，最後放入小黃瓜片及紅辣椒片，拌勻，即可盛磁盤上。

## INGREDIENTS

### 材料

主材料：豆腐 250g

配 料：小黃瓜 20g、木耳 100g、洋菇 30g、薑 6 片、紅辣椒半支

## SAUCE

### 調味料

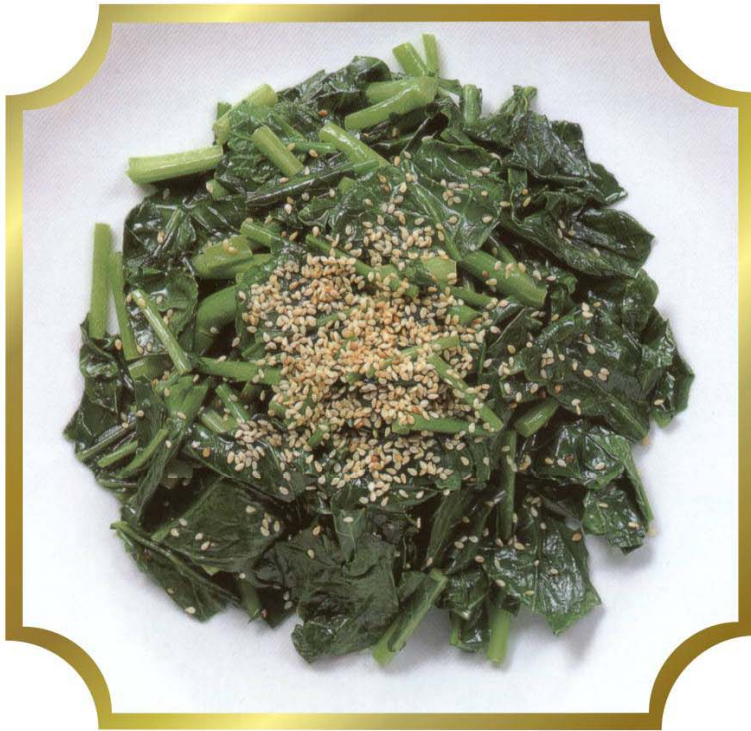
醬油 1 1/2 大匙、鹽 1/4 小匙、糖 1/2 小匙、胡椒粉少許、香油少許、水 1 碗



### 美食小技巧 TIPS

- 1.此道菜要注意，豆腐片不能燒爛缺角。
- 2.燒豆腐時，不要翻動，只要輕輕搖鍋，把配料放在豆腐上，即可燒得均勻。
- 3.此道菜燒好後，不能有太多紅燒汁，要稍微收乾。

vegetarian



# 涼拌芝麻芥蘭菜

## C3



### METHODS

### 作法

1. 生白芝麻洗淨，瀝乾水份。
2. 芥蘭菜修去老莖及葉，洗淨切約 4 公分長段。
3. 將白芝麻放入炒菜鍋內小火慢炒，炒至每粒呈微黃，即可盛於磁碗內。
4. 鍋內入水，燒開，放入少許香油、鹽，先放入芥蘭菜梗約 3 分鐘，再放入葉，燙熟撈起，滴水，再用冷開水沖涼，滴乾水，放入鹽、糖、香油拌入味，盛磁盤上，灑上白芝麻即可。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：芥蘭菜 300g  
配 料：白芝麻 1 大匙

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/4 小匙、糖 1/4 小匙、香油少許

vegetarian

# 炒麵長米

## C4



### METHODS

### 作法

1. 麵長洗淨，切米，放入不銹鋼中碗。
2. 生香菇去蒂洗淨，切米，放入杯內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切米，放在配菜盤內。
4. 筍洗淨，去皮洗淨，切米，放在配菜盤內。
5. 芹菜洗淨，切米，放在配菜盤內。
6. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，放入麵長米，大火炸一下撈起，滴油。
7. 鍋留油 1 大匙，放入生香菇米、胡蘿蔔米、筍米炒軟，再入麵長米、調味料，炒拌均勻入味，最後加入芹菜米，炒香拌勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵長 300g

配 料：香菇 20g、胡蘿蔔 20g、筍 30g、芹菜 20g

### SAUCE

### 調味料

醬油 1/3 大匙、鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、胡椒粉少許、香油少許



### 美食小技巧 TIPS

1. 切成米，比末大一點。
2. 胡蘿蔔切花片，川燙過作盤飾。

vegetarian



# 香菇柴把湯

## C5



### METHODS

### 作法

1. 干瓢沖水，切 20 公分長條，放杯內。
2. 生香菇去蒂洗淨，切 12 條，用 2 朵切片，川燙，放在不銹鋼中碗內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切條，放在配菜盤內。
4. 筍洗淨，去皮洗淨，切條，放在配菜盤內。
5. 酸菜洗淨，去葉，莖部切條，放在配菜盤內。
6. 薑洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
7. 芹菜洗淨，切末。
8. 取生香菇條、胡蘿蔔條、筍條、酸菜條各一條，用一條干瓢繞二圈綁緊，即為柴把，先入蒸籠蒸 10 分鐘。
9. 鍋內入水，加入薑絲、柴把，燒開，再放入香菇片，調味料，再加入芹菜末，即可盛於大湯碗中。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：香菇 150g

配 料：酸菜 30g、胡蘿蔔 30g、筍 30g、薑 10g、芹菜 5g、干瓢 12 條（1 條約 20 公分）

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/2 大匙、胡椒粉少許、香油少許、水 5 碗



### 美食小技巧 TIPS

1. 柴把之材料切約 4 公分長條，不要切太粗，綁得太大，不美觀，也不方便吃。
2. 此道菜香菇是主材料，柴把是配料，所以香菇要多到看得見飄在湯的上面。如果題意只是柴把湯，就是把材料綁在干瓢內。

vegetarian



# 三絲炒麵

## C6



### METHODS

### 作法

1. 木耳去蒂洗淨，切絲，川燙放在配菜盤內。
2. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
3. 筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 芹菜洗淨，切末，放杯內。
5. 鍋內入水，燒開，放入麵條，煮熟撈起，用冷開水沖涼，滴乾水，淋上香油拌勻。
6. 乾鍋入油約 2 大匙，放入胡蘿蔔絲、筍絲、木耳絲、調味料、炒軟及入味，放入麵條，拌勻，最後加入芹菜末，炒拌均勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵 150g

配 料：木耳 60g、胡蘿蔔 60g、筍 60g

### SAUCE

### 調味料

醬油 1/2 小匙、鹽 1/4 大匙、糖 1/4 大匙、胡椒粉少許、香油少許、水半碗



### 美食小技巧 TIPS

1. 此道菜「三絲」就是要表現刀工，如果用綠豆芽也可以，只是沒有刀工。
2. 注意炒麵的水量，湯汁要收乾，盤上不能有湯汁。

vegetarian

# 粉蒸南瓜塊

## D1



### METHODS

### 作法

1. 南瓜洗淨，去皮、去籽，洗淨切塊放配菜盤上。
2. 芹菜洗淨，切末，放杯。
3. 調味料放入大盆內調勻，放入南瓜塊，醃拌均勻，再加入粉蒸粉，讓每塊南瓜塊上都沾上粉，醃約 30 分鐘，要醃到粉都浸透。
4. 準備一個磁扣碗，鋪上保鮮膜，把南瓜塊排入扣碗內排滿，底部粉蒸粉都鋪在上面，蓋上保鮮膜。
5. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入扣碗，蒸約 40 分鐘，熄火，燜 20 分鐘再拿出，倒扣在磁盤上。
6. 乾鍋入香油，放入芹菜，炒香，淋在蒸好的南瓜塊上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：南瓜 300g

配 料：粉蒸粉 100g、芹菜 10g

### SAUCE

### 調味料

醬油 1 大匙、鹽少許、辣椒醬 1/2 大匙、胡椒粉少許、五香粉少許、香油 1 大匙、水半碗



### 美食小技巧 TIPS

粉蒸粉要先浸透水份，否則蒸不熟。

vegetarian



# 燒雪裡紅 豆腐條

## D2



### METHODS

### 作法

- 1.豆腐洗淨，抹一些鹽，切條，放在配菜盤內。
- 2.筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 3.雪裡紅洗淨，修去老莖及葉，洗淨切丁，放在配菜盤內。
- 4.紅辣椒洗淨，切半去籽，洗淨切絲，放在配菜盤內。
- 5.乾鍋入油約 1/3 鍋，豆腐條滴乾水份，放在漏勺上，油中溫，放入豆腐條，大火炸至金黃色，一次不要炸太多，比較好炸，炸好撈起滴油。
- 6.鍋留油 1 大匙，放入雪裡紅丁及筍絲炒香，加入調味料，燒開，放入豆腐條，小火慢燒入味，再加入紅辣椒絲，炒拌均勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：豆腐 250g

配 料：筍 30g、雪裡紅 150g、紅辣椒少許

### SAUCE

### 調味料

鹽、糖、胡椒粉少許、香油少許、水 1 碗

vegetarian



# 涼拌芝麻醬 芥蘭菜 D3



## METHODS

## 作法

- 1.芥蘭菜修去老莖及老葉，洗淨，修成整齊長條。
- 2.紅辣椒洗淨，切半去籽，洗淨切末。
- 3.鍋內入水，燒開，把芝麻醬放於大湯碗內，滾水慢慢加入，一面加一面調拌，呈稀糊狀，加入調味料，調拌好，再加入紅辣椒末。如試場嚴格規定，調味料要煮過，則把芝麻醬及調味料加入鍋內開水內，調呈芝麻醬汁，盛於大湯碗內，放涼。
- 4.鍋內入水，燒開，放入少許香油、鹽，放入芥蘭菜，燙熟撈起，滴水，再用冷開水沖涼，滴乾水，放於熟食砧板，帶上手套，拿熟食刀，切成小段，排於磁盤上放涼，淋上芝麻醬於芥蘭菜上即可。

## INGREDIENTS

## 材料

主材料：芥蘭菜 300g

配 料：紅辣椒少許

## SAUCE

## 調味料

芝麻醬、醬油、香油、鹽、糖、醋

vegetarian



# 焦溜麵長段

## D4



### METHODS

### 作法

1. 麵長洗淨，切圓段，放入不銹鋼中碗內加入醃料，拌勻醃入味。
2. 小黃瓜洗淨，切片，放在配菜盤內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 筍洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
5. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，把麵長段放入油中，中火炸至金黃色，撈起滴油，放回碗內。再分別放入小黃瓜片、胡蘿蔔片、筍片過油，撈起，滴油，放在配菜盤上。
7. 鍋留 1 大匙油，放入薑片，再入胡蘿蔔片、筍片、調味料，勾成薄芡，放入小黃瓜片及麵長段滑溜幾下，麵長段均勻裹上芡汁，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵長 270g (約 3 條)

配 料：小黃瓜 10g、胡蘿蔔 20g、筍 20g、薑 6 片

### SAUCE

### 調味料

醬油 1/3 大匙、鹽 1/4 大匙、糖 1/2 大匙、香油少許、胡椒粉少許、水 1 碗、太白粉水(水 1 大匙、太白粉 1/2 大匙)

### 醃麵長調味料

薑汁 1 大匙、醬油 1/2 大匙、胡椒粉少許、太白粉少許

vegetarian



# 香菇 D5 蘿蔔絲湯



## METHODS

## 作法

1. 生香菇去蒂洗淨，切絲，放在不銹鋼中碗內。
2. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
3. 白蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 薑洗淨，去皮洗淨，切絲，放杯內。
5. 香菜洗淨切末，放在配菜盤內。
6. 鍋內入水，燒開，放入生香菇絲川燙，撈起，滴水。
7. 鍋內入水，放入白蘿蔔絲、胡蘿蔔絲、薑絲，燒開，放入香菇絲、鹽、胡椒粉，再放入香菜、香油，即可盛於大湯碗中。

## INGREDIENTS

## 材料

主材料：香菇 150g

配 料：白蘿蔔 100g、胡蘿蔔 10g、薑 10g、香菜少許

## SAUCE

## 調味料

鹽 1/3 大匙、胡椒粉少許、香油少許、水 5 碗



## 美食小技巧 TIPS

冷水，材料入鍋，水開材料也熟了，如水一直滾，湯汁會混濁。



# 豆包炒麵

## D6



### METHODS

### 作法

- 1.豆包洗淨，切粗絲，放不銹鋼中碗內。
- 2.金菇去根部，洗淨切段，放在配菜盤內，川燙放盤。
- 3.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 4.香菜洗淨切末，放盤內。
- 5.乾鍋入油，中溫，放入豆包炸一下，撈起滴油。
- 6.鍋內入水，燒開，放入麵條，煮熟撈起，用冷開水沖涼，滴乾水，淋上香油拌勻。
- 7.乾鍋入油約 1 大匙，放入胡蘿蔔絲、金菇、調味料，炒軟，燒開，放入豆包燒入味，再放入麵條，炒拌均勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵條 150g

配 料：豆包 200g、金菇 50g、胡蘿蔔 50g、香菜少許

### SAUCE

### 調味料

蕃茄醬 2 大匙、鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、胡椒粉少許、香油少許、水半碗

vegetarian

# 涼拌三絲 南瓜絲

E1



## METHODS

## 作法

1. 小黃瓜洗淨，切絲，加少許鹽醃，放配菜盤內。
2. 金菇去根部，洗淨切段，放在配菜盤內。
3. 筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 南瓜洗淨，去皮、去籽，洗淨切絲。
5. 鍋內入水，燒開，放入小黃瓜絲、金菇、筍絲、南瓜絲依序各別川燙，撈起，滴乾水，用冷開水沖涼，滴乾水，放入大湯碗中，放涼。
6. 鍋內入調味料，燒開，盛於磁碗內，放涼，倒入大湯碗材料內調拌均勻，醃入味，盛盤時湯汁濾乾，盛磁盤上。

## INGREDIENTS

## 材料

主材料：南瓜 200g

配 料：小黃瓜 50g、金菇 50g、筍 50g

## SAUCE

## 調味料

糖 1/3 大匙、醋 1/3 大匙、鹽 1/2 小匙、香油少許、水 2 大匙



## 美食小技巧 TIPS

1. 此菜三絲、南瓜絲，要表現刀工。
2. 小黃瓜絲和南瓜絲如要生食，則要用冷開水洗淨加入鹽醃軟，擠去水，拌入其他料即可食。
3. 調味料是否要煮過，視各考場規定。

vegetarian

# 燴豆腐丸子



## E2



### METHODS

### 作法

- 1.豆腐洗淨，切去邊，用紗布包好，放在配菜盤內，蓋上免洗盤，上放一鍋水壓去水份。
- 2.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切末、芹菜洗淨切末、薑洗淨，去皮洗淨，切末，此為餡料。
- 3.玉米粒、青豆仁洗淨，放在配菜盤內，胡蘿蔔切丁，放在配菜盤內。
- 4.豆腐拿出放入大不銹鋼盆中，加入餡料及A料調拌好，戴手套，攪拌均勻，做成小丸子，放在抹油的盤上。
- 5.乾鍋入油約1/3鍋，油中溫，放入豆腐丸子，小火慢炸至金黃色，炸好撈起，滴油。放入胡蘿蔔丁過油，撈起滴油。
- 6.鍋留油1大匙，加入胡蘿蔔丁、調味料B料，燒開，放入豆腐丸子，小火慢燒入味，盛出豆腐丸子於磁盤上，再加入玉米粒、青豆仁，勾薄芡，淋在豆腐丸子上，即可。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：豆腐 250g

配 料： 餡料

胡蘿蔔 10g、芹菜 10g、薑 10g

燴料

胡蘿蔔 20g、青豆仁 20g、玉米粒 20g

### SAUCE

### 調味料

A 料：醬油 1/2 小匙、鹽 1/4 小匙、  
麵粉 2 大匙、太白粉 1 大匙

B 料：糖 1/4 小匙、胡椒粉少許、香  
油少許、水 1 碗、太白粉水 1  
大匙

vegetarian



# 炸豆皮紫菜 芥蘭菜絲



## E3

### METHODS

### 作法

- 1.豆皮，切細絲，約 5 公分長段。
- 2.紫菜切細絲，約 5 公分長段。
- 3.芥蘭菜只取葉，洗淨，切絲，涼乾或用紙巾擦乾水份。
- 4.乾鍋放入鹽、小火炒至微黃，熄火再放入胡椒粉同炒拌勻，比例是鹽：胡椒粉 = 1：2。
- 5.乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，放入芥蘭菜葉絲，中火炸酥，撈起滴油，灑上胡椒鹽，盛磁盤上。再放入紫菜絲，炸酥撈起，滴油，放在芥蘭菜葉絲上面。再放入豆皮絲，炸酥撈起，滴油，灑上胡椒鹽，放在紫菜絲上面，即可。要吃時可把它壓碎，如同素肉鬆，或再加上熟的芝麻或松子。

### INGREDIENTS

### 材料

- 主材料：芥蘭菜 300g  
配 料：豆皮半張、紫菜 1 張

### SAUCE

### 調味料

- 胡椒粉少許、鹽少許

vegetarian



# 炒宮保麵 長丁

## E4



### METHODS

### 作法

- 1.花生洗淨、滴乾水。
- 2.乾辣椒洗淨，用剪刀剪段，抖去籽。
- 3.花椒粒洗淨，涼乾。
- 4.麵長洗淨，切大丁，放入不銹鋼中碗中加入醃料，拌勻醃入味。
- 5.薑洗淨，去皮洗淨，切片。
- 6.乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，先放入花生炸酥，撈起滴油，放在磁盤上放涼。再把麵長丁放入油中，中火炸至金黃色，撈起滴油。
- 7.鍋留 1 大匙油，放入花椒粒爆香，用細網濾出，再入乾辣椒、薑片爆香，再加入調味料，倒入麵長丁炒入味，勾薄芡，倒入花生於麵長丁上，拌勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵長 270g

配 料：乾花生 30g、乾辣椒 3 支、花椒粒 1/3 大匙、薑 6 片

### SAUCE

### 調味料

醬油 1 大匙、糖 1/2 大匙、鹽 1/4 小匙、醋 1/3 大匙、水半碗、太白粉水少許、蕃茄醬 1/3 大匙

醃麵長調味料

薑汁 1 大匙、醬油 1/3 大匙、胡椒粉少許



### 美食小技巧 TIPS

此道菜如同宮保雞丁，如考場沒提供花生，就不要加。

vegetarian

# 香菇 E5 冬瓜片湯



## METHODS

## 作法

1. 生香菇去蒂洗淨，切片，放在不銹鋼中碗內。
2. 冬瓜洗淨，去皮、去籽，洗淨切片，放在配菜盤內。
3. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 芹菜洗淨切末，放在配菜盤內。
5. 鍋內入水，燒開，放入生香菇片川燙，撈起，滴水。
6. 鍋內入水，放入冬瓜片、薑片，燒開，加入鹽、胡椒粉，放入香菇片、芹菜末，燒開，滴上香油，即可盛於大湯碗中。

## INGREDIENTS

## 材料

主材料：生香菇 150g

配 料：冬瓜 100g、薑 6 片、芹菜 10g

## SAUCE

## 調味料

鹽 1/3 大匙、胡椒粉少許、香油少許

vegetarian

# 雪菜炒麵

## E6



### METHODS

### 作法

1. 雪裡紅洗淨，修去老莖及老葉，洗淨切粒，放在配菜盤內。
2. 筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
3. 紅辣椒洗淨，切半去籽，洗淨切斜絲，放在配菜盤內。
4. 鍋內入水，燒開，放入麵條，煮熟撈起，用冷開水沖涼，滴乾水，淋上香油拌勻。
5. 乾鍋入油約 1 大匙，放入雪裡紅、筍絲，炒香，再加入調味料、麵條、紅辣椒炒拌均勻入味，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵 150g

配 料：雪裡紅 150g、筍 30g、紅辣椒 10g

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、胡椒粉少許、水 2 大匙



### 美食小技巧 TIPS

雪裡紅如要切絲，如筍絲，切和題意，會比較老，不好吃，切粒較易出味，湯汁融入麵條內，才吃得出雪裡紅之鮮味。

vegetarian

# 302 組組合菜單

試題編號：076-2-890302

備註：

1. 鹹味蒸芋絲塊：芋絲作成 6×4×4 公分立方塊狀。
2. 燒三絲高麗菜捲：以高麗菜為皮包裹三絲成捲  
(蒸什錦高麗菜捲亦如是)
3. 糖醋鮑花：鮑菇切網狀沾粉，油炸成花。

組別 \ 主材料	芋頭	干絲	高麗菜	烤麩	鮑菇	米粉
A 組	紅燒芋塊	青椒炒干絲	涼拌糖醋高麗菜絲	滷五香烤麩塊	酸菜鮑片湯	銀芽炒米粉
B 組	酥炸芋條	木須涼拌干絲	燒三絲高麗菜捲	棗粒燻烤麩塊	腐衣鮑片湯	沙茶炒米粉
C 組	二菇芋丁羹	涼拌三色干絲	蒸什錦高麗菜捲	焦溜烤麩片	糖醋鮑花	南瓜炒米粉
D 組	糖醋芋丸	涼拌芹菜干絲	炒雙色高麗菜	鮮筍燻烤麩塊	蘿蔔鮑片湯	三絲炒米粉
E 組	鹹味蒸芋絲塊	涼拌辣味干絲	炒宮保高麗菜	燒胡蘿蔔烤麩塊	竹筍鮑片湯	二菇炒米粉

## 302 組材料表

項目	材 料	項目	材 料	項目	材 料
1	芋頭	24	芹菜	47	醬油
2	干絲	25	番茄	48	白醋
3	高麗菜(全片)	26	柳丁	49	烏醋
4	烤麩	27	金針	50	麻油
5	鮑菇	28	綠豆芽	51	沙拉油
6	紅棗	29	黃豆芽	52	辣椒醬
7	玉米筍	30	青江菜	53	素沙茶醬
8	紅蘿蔔	31	青豆仁	54	素番茄醬
9	白蘿蔔	32	玉米粒	55	白胡椒
10	洋菇	33	荸薺	56	黑胡椒
11	金菇	34	罐頭鳳梨	57	白芝麻
12	生香菇	35	紫菜(全張)	58	發粉
13	草菇	36	生菜	59	五香粉
14	竹筍	37	香菜	60	玉米粉
15	黑木耳(濕)	38	九層塔	61	麵粉
16	豆皮	39	米粉(乾)	62	甘藷粉
17	乾辣椒	40	酸菜	63	太白粉
18	紅辣椒	41	南瓜	64	牙籤
19	青椒	42	花生米		
20	小黃瓜	43	乾香菇		
21	八角	44	鹽		
22	花椒	45	味精		
23	薑	46	白糖		



# 紅燒芋塊

A1

## INGREDIENT

### 材料

主材料：芋頭 300g

配 料：胡蘿蔔 50g、芹菜 10g

## SAUCE

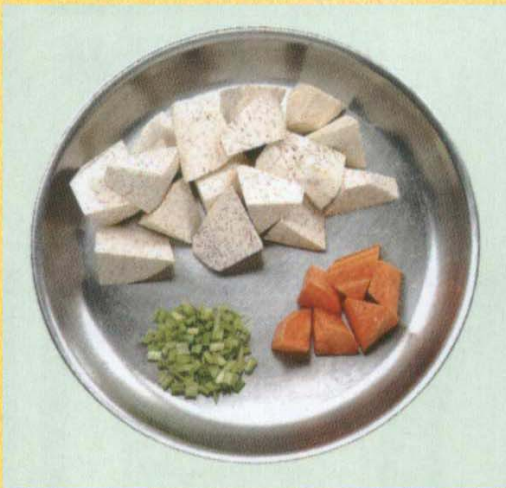
### 調味料

水 1 碗、醬油 1 大匙、鹽 1/4 小匙、  
糖 1/2 小匙、胡椒粉少許、香油少許

## METHODS

### 作法

1. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切塊，放在配菜盤內。
2. 芹菜洗淨切末，放在配菜盤內。
3. 芋頭去皮洗淨，切塊，放在配菜盤內。
4. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，先放入胡蘿蔔塊炸熟，撈起，滴油。再放入芋頭塊炸熟，撈起，滴油。
5. 鍋留少許油，倒入芋頭塊、胡蘿蔔塊、調味料，小火慢燒入味，最後加入芹菜末，即可盛磁盤上。



# 青椒炒干絲

A2

## INGREDIENT

### 材料

主材料：干絲 200g

配 料：青椒 100g、紅辣椒 1 支

## SAUCE

### 調味料

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、胡椒粉少許、香油少許、水 1 大匙

## 美食小技巧 Tips

此道菜要能快速炒好，事先把調味料調好在鍋中，再放入材料翻炒幾下即可。

## METHODS

### 作法

1. 干絲洗淨，切段，放在配菜盤內。
2. 青椒洗淨，切半、去籽洗淨，切絲，放在配菜盤內。
3. 紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 鍋內入水，燒開，放入鹽、干絲川燙至軟，撈起，滴水，放盤。
5. 乾鍋入油 1 大匙，放入干絲、青椒絲、紅辣椒絲、調味料，炒拌均勻，即可盛磁盤上。



# 涼拌糖醋 高麗菜絲

A3

## INGREDIENT

## 材料

主材料：高麗菜 400g

配 料：胡蘿蔔 20g、薑 20g、紅辣椒 20g

## SAUCE

## 調味料

鹽 1/3 小匙、糖 2 大匙、醋 2 大匙、  
香油少許、水 2 大匙

## 美食小技巧 Tips

此道菜如要生食，則要用冷開水洗淨加入鹽醃軟擠去水，拌入調味料即可食。

## METHODS

## 作法

1. 高麗菜洗淨，切粗絲，放在配菜盤內。
2. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
3. 薑洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切絲，放在配菜盤內。
5. 鍋內入水，燒開，放入高麗菜絲川燙，撈起，滴水，冷開水沖涼，再放入胡蘿蔔絲川燙，撈起，冷開水沖涼，滴乾水，放在大湯碗中。
6. 乾鍋入香油、薑絲、紅辣椒絲、調味料，燒開，盛於磁碗內放涼，加入大湯碗內，調拌均勻，使其醃入味，即可盛磁盤上。



# 滷五香烤麩塊

A4

## INGREDIENT

## 材料

主材料：烤麩 6 個

配 料：香菇 6 朵、薑 6 片、紅辣椒 1 支、香菜少許

## SAUCE

## 調味料

鹽、糖、胡椒粉、五香粉、水 2 碗、醬油 1 大匙

## 滷料

八角 5 個、花椒粒 1 小匙

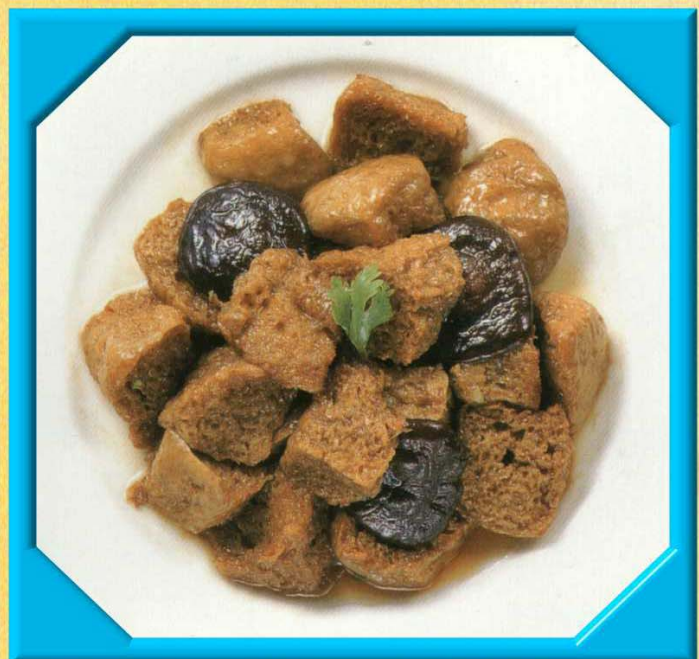
## METHODS

## 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂。
2. 滷料洗淨放在杯內。
3. 烤麩洗淨，一個烤麩切 3 塊，放在配菜盤內。
4. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。香菜洗淨，取葉片，放在杯內。
5. 紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨。
6. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，放入烤麩塊，中火炸至金黃色，炸好撈起，滴油。
7. 鍋留 1 大匙油，放入薑片、香菇爆香，加入調味料及滷料，小火慢燒煮出味後再放入烤麩塊，以小火慢燒滷入味，放入香菜，即可盛磁盤上。

## 美食小技巧 Tips

1. 烹調前一定要聞一下烤麩，如有酸味要洗淨，放入滾開水中川燙過。
2. 可用青江菜川燙好圍邊盤飾。



# 酸菜鮑片湯

A5

## INGREDIENT

### 材料

主材料：鮑菇 150g

配 料：酸菜 80g、筍 30g、芹菜 5g、  
薑 6片

## SAUCE

### 調味料

水 5碗、鹽 1/2大匙、胡椒粉少許、  
香油少許

## METHODS

### 作法

1. 鮑菇洗淨切片，鍋內入水，燒開，放入鮑菇片川燙，撈起，滴水，放配菜盤內。
2. 筍洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
3. 酸菜洗淨，去葉，莖部切片，放在配菜盤內。
4. 芹菜洗淨切末，放在杯內。
5. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 鍋內入水，放入所有材料，燒開，加入鹽、胡椒粉、香油，再放入芹菜末，即可盛大湯碗中。



# 銀芽炒米粉

A6

## INGREDIENT

### 材料

主材料：米粉 100g (1片)

配 料：銀芽 200g、胡蘿蔔 100g、  
香菜 15g

## SAUCE

### 調味料

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、香油少許、  
胡椒粉少許、水半碗

## METHODS

### 作法

1. 米粉洗淨，泡軟，切段。
2. 綠豆芽去頭尾，洗淨，此為銀芽，放在配菜盤內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 香菜洗淨切末，放在杯內。
5. 鍋內入水，燒開，放入米粉，燙熟撈起，滴水。
6. 乾鍋入油約 2 大匙，放入胡蘿蔔絲、炒軟，再加入調味料，調好味，加入銀芽，再入米粉、炒拌均勻入味，最後放入香菜拌勻，即可盛磁盤上。



# 酥炸芋條

**B1****INGREDIENT****材料**

主材料：芋頭 220g

**SAUCE****調味料**

鹽少許、胡椒粉少許、蕃茄醬少許

**METHODS****作法**

1. 芋頭去皮洗淨，切細條，泡鹽水。
2. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，放入芋條，小火慢炸至酥脆，撈起，滴油。即可盛磁盤上，附上蕃茄醬。

**美食小技巧 Tips**

要炸得如同炸薯條。



# 木須涼拌干絲

## B2

### INGREDIENT

#### 材料

主材料：干絲 200g

配 料：木耳 100g、芹菜 15g、紅辣椒半支

### SAUCE

#### 調味料

醬油 1/2 小匙、鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、香油少許

### METHODS

#### 作法

1. 干絲洗淨，切段，放在配菜盤內。
2. 木耳去蒂洗淨，切絲，放在配菜盤內。
3. 芹菜去葉根洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 紅辣椒切半去籽，洗淨切絲放配菜盤內。
5. 鍋內入水，燒開，放入鹽、干絲川燙至軟，撈起，滴水，用冷開水沖涼，滴乾水，放大湯碗中。
6. 鍋內入水，燒開，放入木耳絲、芹菜絲、依序各別川燙，撈起，滴乾水，用冷開水沖涼，放入大湯碗中，放涼。
7. 所有材料放入大湯碗中，加入調味料，醃拌入味，即可盛磁盤上。

### 美食小技巧 Tips

成品盛磁盤時，要瀝去湯汁。



# 燒三絲 高麗菜捲

## B3

### 作法

### METHODS

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切絲。
2. 高麗菜切去中間梗心，放入水中泡開，取出六片整片葉片。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
5. 鍋內入水，燒開，放少許鹽，放入高麗菜葉片川燙至軟撈起滴水，放涼。
6. 乾鍋入油 1 大匙，放入香菇絲、胡蘿蔔絲、筍絲，再放入調味料 A 料，炒軟，炒拌均勻，盛起放在配菜盤內，一部份放在磁碗內。
7. 取一片高麗菜葉片攤平，修去厚梗，鋪上餡料，捲起呈長條卷，共 6 條。
8. 鍋內入調味料 B 料，燒開，放入預留之餡料，再放入包好之高麗菜卷，小火慢燒入味，即可盛磁盤上。

### INGREDIENT

### 材料

主材料：高麗菜 6 片葉片

配 料：香菇 70g、胡蘿蔔 40g、筍 70g

### SAUCE

### 調味料

A 料：鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、胡椒粉少許、香油少許

B 料：鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、胡椒粉少許、水 1/2 碗

### 美食小技巧 Tips

如高麗菜太緊密，撥不出整片，就要用川燙法，把高麗菜放入熱開水中川燙，就會一片片掉下來。

NATURAL SPACE



# 棗粒燜烤麩塊

## B4

### INGREDIENT

#### 材料

主材料：烤麩 6 個

配 料：紅棗 12 粒、薑 6 片

### SAUCE

#### 調味料

醬油 1 大匙、胡椒粉少許、鹽少許、  
糖 1/2 大匙、水 1 碗

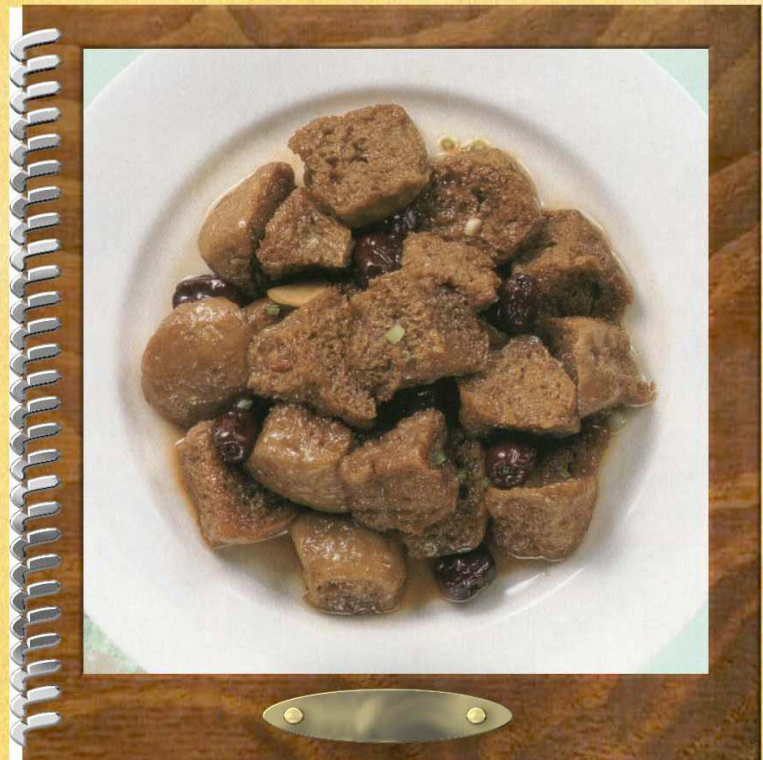
### METHODS

#### 作法

1. 紅棗洗淨，放入不銹鋼杯內，泡水。
2. 烤麩洗淨，切塊，放在配菜盤內。
3. 薑洗淨，去皮洗淨切片放配菜盤內。
4. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，放入烤麩塊，中火炸至金黃色，炸好撈起，滴油。
5. 鍋留 1 大匙油，放入薑片及調味料、紅棗，小火慢燒使紅棗出味，再放入烤麩塊，以小火燜燒使入味，即可盛磁盤上。

### 美食小技巧 Tips

紅棗如要出味，可放入蒸籠蒸約 10 分鐘。



# 腐衣鮑片湯

**B5****INGREDIENT****材料**

主材料：鮑菇 150g

配 料：豆腐衣 1 張、薑 6 片、芹菜  
(香菜) 5g

**SAUCE****調味料**

鹽 1/3 大匙、胡椒粉少許、香油少許、  
水 5 碗

**METHODS****作法**

- 1.豆腐衣切整齊方塊，放杯內。
- 2.鮑菇洗淨切片，鍋內入水，燒開，放入鮑菇片川燙，撈起，滴水，放配菜盤內。
- 3.芹菜洗淨，切末，放在配菜盤內，或杯內。
- 4.薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內，或杯內。
- 5.鍋內入水，放入薑片，燒開，加入調味料及鮑片，最後放入豆腐衣、芹菜末，即可盛於大湯碗中。



# 沙茶炒米粉

**B6****INGREDIENT****材料**

主材料：米粉 100g

配 料：高麗菜（豆芽）180g、胡蘿蔔 40g、香菜 5g

**SAUCE****調味料**

沙茶醬 1 1/2 大匙、鹽 1/2 小匙、水半碗、醬油膏 1/2 小匙、胡椒粉少許

**METHODS****作法**

1. 米粉洗淨，泡軟，切段，放配菜盤內。
2. 高麗菜洗淨，切絲，放在配菜盤內（如有豆芽可改用）
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 香菜洗淨切末，放在配菜盤內，或杯內。
5. 鍋內入水，燒開，放入米粉，燙熟撈起，滴水。
6. 乾鍋入油約 2 大匙，放入胡蘿蔔絲、高麗菜絲，炒軟，再加入調味料，調好味，再放入米粉、炒拌均勻入味，最後放入香菜拌勻，即可盛磁盤上。



# 三菇芋丁羹

C1

## INGREDIENT

### 材料

主材料：芋頭 150g

配 料：香菇 50g (約 4 朵)、洋菇  
50g (約 3 朵) 草菇 50g (約  
3 朵)、芹菜 5g

## SAUCE

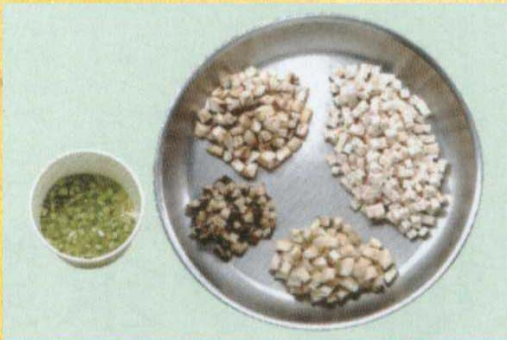
### 調味料

醬油 1 大匙、鹽 1/4 小匙、糖 1/3 大匙、胡椒粉少許、香油少許、太白粉水 (太白粉 2 大匙、水 4 大匙)

## METHODS

### 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切丁。
2. 洋菇洗淨，切丁，放在配菜盤內。
3. 草菇洗淨，切丁，放在配菜盤內。
4. 芹菜洗淨，切丁，放在杯內。
5. 芋頭去皮洗淨，切丁，放在配菜盤內
6. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，放入芋頭丁炸至金黃色，撈起，滴油。
7. 鍋內水開，放入香菇、洋菇、草菇依序川燙撈起。
8. 鍋內入水，加入芋頭丁、香菇丁、洋菇丁、草菇丁，燒開，加入調味料，勾成較濃成羹，最後加入芹菜末。即可盛入羹盤，底部要放一圓盤。



# 涼拌三色干絲

C2

## INGREDIENT

### 材料

主材料：干絲 200g

配 料：小黃瓜 50g、木耳 50g、胡蘿蔔 50g、紅辣椒 1 支

## SAUCE

### 調味料

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、香油少許

## METHODS

### 作法

1. 干絲洗淨，切段，放在配菜盤內。
2. 小黃瓜洗淨，切絲，加少許鹽醃。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，加少許鹽醃。
4. 木耳去蒂洗淨，切絲，放在配菜盤內。
5. 紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切絲，放在配菜盤內。
6. 鍋內入水，燒開，放入鹽、干絲川燙至軟，撈起，滴水，用冷開水沖涼。
7. 鍋內入水，燒開，放入小黃瓜絲、胡蘿蔔絲、木耳絲、紅辣椒絲依序各別川燙，撈起，滴乾水，用冷開水沖涼，滴水。
8. 所有材料放入大湯碗內，加入調味料，醃拌入味，即可盛磁盤上。

### 美食小技巧 Tips

如要生食者，小黃瓜、胡蘿蔔、紅辣椒要用冷開水洗淨，再切絲涼拌。

NATURAL SPACE



# 蒸什錦 高麗菜捲

C3

作法

## INGREDIENT

## 材料

主材料：高麗菜 6 片葉片

配 料：乾香菇 30g、豆芽菜 60g、  
金菇 40g、木耳 30g、筍 40g、  
胡蘿蔔 30g、芹菜 10g

## SAUCE

## 調味料

A 料：鹽 1/4 大匙、糖 1/3 大匙、醬  
油 1/2 小匙、胡椒粉少許、太  
白粉水 1/2 小匙

B 料：水半碗、鹽 1/4 小匙、糖 1/4  
小匙、胡椒粉少許、香油少許

註：高麗菜卷切段，才能表現  
什錦材料。

## METHODS

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切絲，放杯內。
2. 高麗菜切去中間梗心，放入水中泡開，取出六片整片葉片。
3. 豆芽菜洗淨，放配菜盤內。
4. 金菇去根部，洗淨切段，放在配菜盤內。
5. 木耳去蒂洗淨，切絲，放在配菜盤內。
6. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內，少許切末，放杯內。
7. 筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
8. 芹菜洗淨切末，放在杯內。
9. 鍋內入水，燒開，放入高麗菜葉片川燙至軟撈起，滴水，放涼。
10. 乾鍋入油約 1 大匙，放入香菇絲、胡蘿蔔絲、筍絲、木耳絲、金菇、調味料 A，炒軟，再加入豆芽，勾芡使材料能混合均勻，盛盤。
11. 取二片高麗菜葉片攤平，修去厚梗，鋪上餡料，捲起呈長條卷，共 3 條，切 12 段，排磁盤上入蒸籠，蒸約 8 分鐘取出。
12. 鍋內入調味料 B，燒開，放入胡蘿蔔末，芹菜末，燒開淋於高麗菜卷盤上即可。



# 焦溜烤麩片

C4

## INGREDIENT

### 材料

主材料：烤麩 6 塊

配 料：胡蘿蔔 40g、筍 40g、芹菜  
10g、薑 6 片

## SAUCE

### 調味料

醬油、鹽、糖、胡椒粉少許、太白粉  
水

### 美食小技巧 Tips

1. 可把胡蘿蔔片川燙好圍邊盤飾。

## METHODS

### 作法

1. 烤麩洗淨，切片，放在配菜盤內。
2. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
3. 筍洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 芹菜洗淨切段，放在配菜盤內。
5. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，放入烤麩塊，中火炸至金黃色，炸好撈起，滴油。
7. 鍋留 1 大匙油，放入薑片、胡蘿蔔片、筍片及調味料，小火慢燒出味，勾成薄芡，放入烤麩片滑溜幾下，使芡汁均勻沾裹在烤麩片上面即可盛磁盤上。



# 糖醋鮑花

C5

## INGREDIENT

### 材料

主材料：鮑菇 300g

配 料：青椒 40g、鳳梨 60g、乾玉米粉 3 大匙、麵粉 1 大匙

## SAUCE

### 調味料

蕃茄醬 1 大匙、糖 1/2 大匙、鹽 1/4 小匙、醋 1/2 大匙、水半碗、太白粉水 1 大匙

醃鮑菇之調味料

醬油 2/3 大匙、鹽 1/2 小匙、薑汁 2 大匙、胡椒粉少許

### 美食小技巧 Tips

鮑菇因含水份，所以炸時首先要擠乾水份，再醃調味料，入味後再擠乾水份，再去沾粉，炸好才會酥脆。

## METHODS

### 作法

- 1.鳳梨切片，放在杯內。
- 2.青椒洗淨，切半去籽，洗淨切片，放在杯內。
- 3.鮑菇洗淨切花，共 12 片，放在配菜盤內。
- 4.鍋內入水，燒開，放入鮑菇花川燙，撈起，沖冷水撈起擠乾水，放入中碗內加入醃料拌勻，醃入味。
- 5.乾玉米粉、麵粉，混合均勻。
- 6.用筷子夾一鮑菇花沾乾粉，每個沾好。
- 7.乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，放入鮑菇花，炸至酥脆，撈起，滴油。再放入青椒過油，撈起，滴油。
- 8.鍋留 1 大匙油，放入鳳梨片、調味料，勾好芡，再放入青椒片炒拌均勻，再放入鮑菇花，使其薄薄沾裹糖醋汁，即可排放磁盤上。



# 南瓜炒米粉

## C6

### INGREDIENT

#### 材料

主材料：米粉 100g

配 料：南瓜 160g、高麗菜 100g、  
芹菜 10g

### SAUCE

#### 調味料

鹽 1/3 小匙、胡椒粉少許、香油少許、  
水 1 碗

### METHODS

#### 作法

1. 米粉洗淨，泡軟，切段。
2. 高麗菜洗淨，切絲，放在配菜盤內（如有豆芽可改用）
3. 芹菜洗淨切末，放在配菜盤內。
4. 南瓜洗淨，去皮、去籽，洗淨切粗絲，放在配菜盤內。
5. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入南瓜絲蒸熟約 10 分鐘。
6. 鍋內入水，燒開，放入米粉，燙熟撈起，滴乾水。
7. 乾鍋入油約 2 大匙，放入高麗菜絲炒軟，加入調味料，及蒸好南瓜絲，留一些南瓜絲備用，再放入米粉、炒拌使南瓜溶入米粉入味，最後放入芹菜末拌勻，灑上預留之南瓜絲，即可盛磁盤上。



# 糖醋芋丸

## D1

### INGREDIENT

#### 材料

主材料：芋頭 250g

配 料：青椒 40g、鳳梨 60g、麵粉  
少許、太白粉少許

### SAUCE

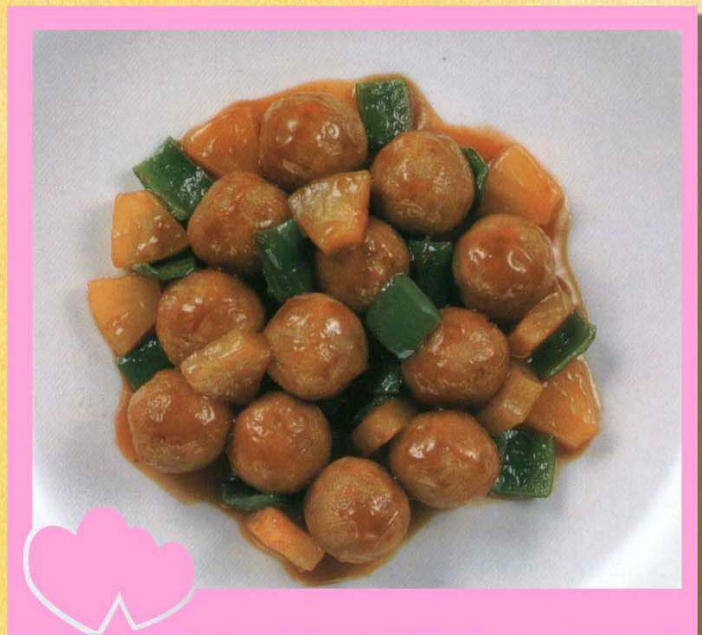
#### 調味料

蕃茄醬 2 大匙、糖 1 大匙、醋 1/2 大匙、鹽 1/4 小匙、水 1 碗、太白粉水  
(太白粉 1/2 大匙、水 1 大匙)

### METHODS

#### 作法

1. 鳳梨切丁，放在杯內。
2. 青椒洗淨，切半去籽，洗淨切丁，放在杯內。
3. 芋頭去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入芋頭片蒸約 30 分鐘，蒸熟，取出放砧板，用刀面壓至成泥，放入不銹鋼大盆內，加入鹽、胡椒粉少許，麵粉、太白粉少許，右手戴手套，用力揉拌均勻，做成一個個圓球，放在配菜盤內。
5. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，放入芋球，小火慢炸至金黃色，撈起，滴油。青椒丁放入過油，撈起，滴油。
6. 鍋留少許油，放入鳳梨丁、調味料，勾好芡，再入芋丸，再放入青椒片炒拌均勻，使其沾裹糖醋汁，即可盛磁盤上。



# 涼拌芹菜干絲

D2

## INGREDIENT

### 材料

主材料：干絲 200g

配 料：芹菜 80g、紅辣椒 10g

## SAUCE

### 調味料

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、香油少許

## METHODS

### 作法

- 1.干絲洗淨，切段，放在配菜盤內。
- 2.芹菜洗淨切絲，放在配菜盤內。
- 3.紅辣椒洗淨，切半去籽，洗淨切絲，放在配菜盤內。
- 4.鍋內入水，燒開，放入鹽、干絲川燙至軟，撈起，滴水，用冷開水沖涼。
- 5.鍋內入水，燒開，放入芹菜絲，川燙，撈起，滴乾水，用冷開水沖涼，滴水。
- 6.所有材料放入大湯碗內，加入調味料，醃拌入味，即可盛磁盤上。



# 炒雙色高麗菜

**D3****INGREDIENT****材料**

主材料：高麗菜 400g

配 料：香菇 40g (約 3 朵)、胡蘿蔔 50g

**SAUCE****調味料**

鹽 1/2 小匙、糖 1/4 小匙

**METHODS****作法**

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切片。
2. 高麗菜洗淨切片，放在配菜盤內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，放在杯內。
4. 乾鍋入 1 大匙油，放入香菇片炒香，再入胡蘿蔔片、高麗菜片、及調味料，炒拌均勻入味，即可盛磁盤上。



# 鮮筍 燴烤麩塊

D4

## INGREDIENT

## 材料

主材料：烤麩 6 個

配 料：乾香菇 3 朵、小黃瓜 60g、  
筍 40g、薑 6 片、紅辣椒半  
支

## SAUCE

## 調味料

醬油 1/3 大匙、鹽 1/4 小匙、糖 1/3  
大匙、胡椒粉少許、香油少許、水 1  
碗

## METHODS

## 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切片。
2. 烤麩洗淨，切塊，放在配菜盤內。
3. 小黃瓜洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 筍洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
5. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 紅辣椒洗淨，切半去籽，洗淨切片，放在配菜盤內。
7. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，放入烤麩塊，中火炸至金黃色，炸好撈起，滴油。
8. 鍋留 1 大匙油，放入薑片、香菇片、筍片、調味料，小火慢燒出味，再入烤麩同燒入味，把烤麩夾排入磁盤中，其他料勾薄芡，淋於烤麩上，即可。  
註：筍 6 片川燙好，圍邊盤飾。



# 蘿蔔鮑片湯

**D5****INGREDIENT****材料**

主材料：鮑菇 120g

配 料：白蘿蔔 100g、芹菜 5g、薑 6片

**SAUCE****調味料**

鹽 1/3 大匙、香油少許、水 5 碗、胡椒粉少許

**METHODS****作法**

1. 鮑菇洗淨切片，鍋內入水，燒開，放入鮑菇片川燙，撈起，滴水。
2. 白蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
3. 芹菜洗淨切末，放在配菜盤內。
4. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
5. 鍋內入水，放入白蘿蔔片、薑片，燒開，再加入鮑菇片，白蘿蔔片要見透明加入調味料，最後加入芹菜末，即可盛入大湯碗中。



# 三絲炒米粉

**D6****INGREDIENT****材料**

主材料：米粉 100g

配 料：乾香菇 50g、胡蘿蔔 40g、  
金菇 50g、香菜 30g

**SAUCE****調味料**

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、醬油 1 大匙、胡椒粉少許、香油少許、水半碗

**METHODS****作法**

1. 米粉洗淨，泡軟，切段。
2. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切絲，放杯內。
3. 金菇去根部，洗淨切段，川燙過，放在配菜盤內。
4. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
5. 香菜洗淨切末，放在杯內。
6. 鍋內入水，燒開，放入米粉，燙熟撈起，滴乾水。
7. 乾鍋入油約 2 大匙，放入香菇絲、胡蘿蔔絲、金菇，再加入調味料，調好味，放入米粉、炒拌均勻入味，最後放入香菜拌勻，即可盛磁盤上。



# 鹹味 蒸芋絲塊

E1

## INGREDIENT

## 材料

主材料：芋頭 450g

配 料：胡蘿蔔 70g

## SAUCE

## 調味料

鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、胡椒粉少許、五香粉少許、玉米粉（太白粉）2 大匙、麵粉 2 大匙、水 4 大匙

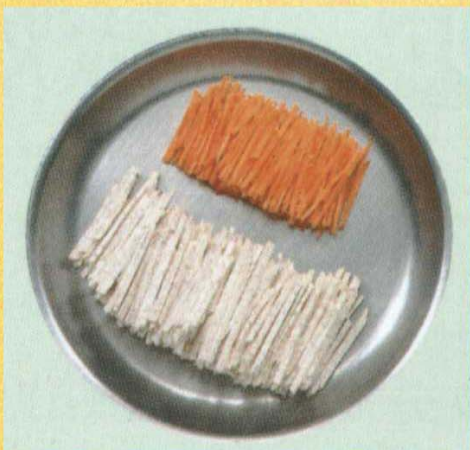
## METHODS

## 作法

1. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
2. 芋頭去皮洗淨，切絲，放在大盆中加鹽醃一下，放入胡蘿蔔絲、調味料，戴手套拌合均勻使其成團，放入抹油的羹盤內，將其壓平壓實，約 4 公分高之長方塊。
3. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入芋絲塊蒸約 40 分鐘，取出放涼。
4. 取出芋絲塊放於熟食砧板上，戴手套，取熟食刀，切長 6 公分寬 4 公分之方塊，排於磁盤上即成。

## 注意事項：

在考試時，蒸籠水要先燒開備用，再拌芋絲，放入羹盤內，馬上入蒸籠，否則粉類會沈澱在盤底。



# 涼拌 辣味干絲

E2

## INGREDIENT

## 材料

主材料：干絲 200g

配 料：小黃瓜 70g、紅辣椒 2 支

## SAUCE

## 調味料

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、辣椒醬 1 大匙、香油少許

## METHODS

## 作法

1. 干絲洗淨，切段，放在配菜盤內。
2. 小黃瓜洗淨，切絲，加少許鹽醃一下。
3. 紅辣椒洗淨，切半去籽，洗淨切絲，放在配菜盤內。
4. 鍋內入水，燒開，放入鹽、干絲川燙至軟，撈起，滴水，用冷開水沖涼。
5. 鍋內入水，燒開，放入小黃瓜絲川燙，撈起，滴乾水，用冷開水沖涼，滴水。
6. 將干絲、小黃瓜絲、紅辣椒絲、放大湯碗中，加入調味料，醃拌入味，即可盛磁盤上。

### 美食小技巧 Tips

如要生食者，小黃瓜及紅辣椒要用冷開水洗淨再切絲，涼拌即可。



# 炒宮保高麗菜

**E3****INGREDIENT****材料**

主材料：高麗菜 400g

配 料：乾辣椒 3 支、花椒粒 1/3 大匙、薑 6 片

**SAUCE****調味料**

蕃茄醬 1/3 大匙、鹽 1/3 大匙、糖 1/2 小匙、香油少許

**METHODS****作法**

1. 乾辣椒洗淨，用剪刀剪長段，抖去籽，放在配菜盤內。
2. 花椒粒洗淨，涼乾，放在配菜盤內。
3. 高麗菜洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
5. 乾鍋入 1 大匙油，放入花椒粒爆香，用細網濾出，再入乾辣椒、薑片爆香，放入高麗菜片及調味料，炒拌入味，即可盛磁盤上。



# 燒胡蘿蔔 烤麩塊

E4

## INGREDIENT

## 材料

主材料：烤麩 6 個（約 150g）

配 料：乾香菇 6 朵、胡蘿蔔 100g、  
薑 6 片、芹菜 5g

## SAUCE

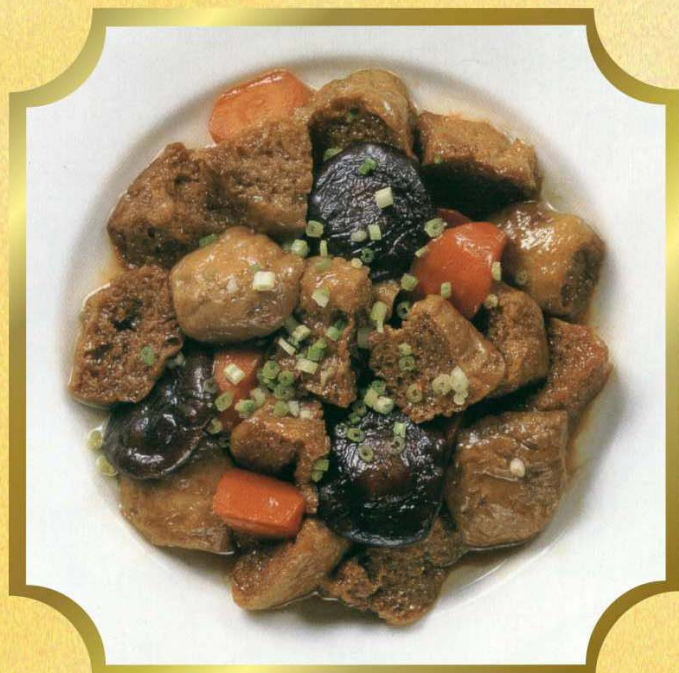
## 調味料

醬油 1 1/2 大匙、鹽 11/小匙、糖 1/2  
大匙、胡椒粉少許、香油少許、水 1  
碗

## METHODS

## 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂。
2. 烤麩洗淨，切塊，放在配菜盤內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切塊，放在配菜盤內。
4. 芹菜洗淨切末，放在杯內。
5. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，放入烤麩塊，中火炸至金黃色，炸好撈起，滴油，再入胡蘿蔔炸軟，撈起，滴油。
7. 鍋留 1 大匙油，放入薑片、香菇爆香再入紅蘿蔔塊、烤麩塊及調味料，以小火慢燒入味，再放入芹菜末，即可盛磁盤上。



# 竹筍鮑片湯

**E5****INGREDIENT****材料**

主材料：鮑菇 150g

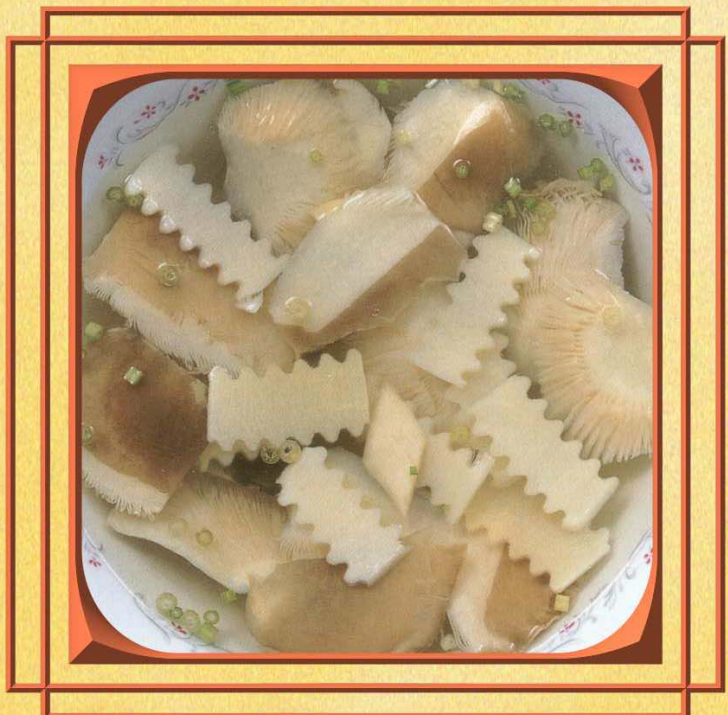
配 料：竹筍 100g、薑 6 片、芹菜  
555g

**SAUCE****調味料**

鹽 1/3 大匙、水 5 碗、香油少許

**METHODS****作法**

1. 鮑菇洗淨切片，鍋內入水，燒開，放入鮑菇片川燙，撈起，滴水。
2. 筍洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
3. 芹菜洗淨切末，放在配菜盤內。
4. 鍋內入水、筍片、薑片，燒開，放入鮑菇片，加入鹽，香油，最後加入芹菜末，即可盛入大湯碗中。



# 三菇炒米粉

**E6****INGREDIENT****材料**

主材料：米粉 1 片（約 100g）

配 料：乾香菇 60g、洋菇 50g、金菇 50g、胡蘿蔔 20g、香菜 10g

**SAUCE****調味料**

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、胡椒粉少許、香油少許、水半碗

**METHODS****作法**

1. 米粉洗淨，泡軟，切段。
2. 乾香菇洗淨，放入杯內泡水，泡軟去蒂，切絲，放杯內。
3. 洋菇洗淨，切粗絲，川燙，放在配菜盤內。
4. 金菇去根部，洗淨切段，川燙，放在配菜盤內。
5. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
6. 香菜洗淨切末，放在配菜盤內。
7. 鍋內入水，燒開，放入米粉，燙熟撈起，滴乾水。
8. 乾鍋入油約 2 大匙，放入香菇絲、胡蘿蔔絲、金菇，洋菇絲，再加入調味料，調好味，放入米粉、炒拌均勻入味，最後放入香菜拌勻，即可盛磁盤上。



# 303 組組合菜單

試題編號：076-2-890303

備註：

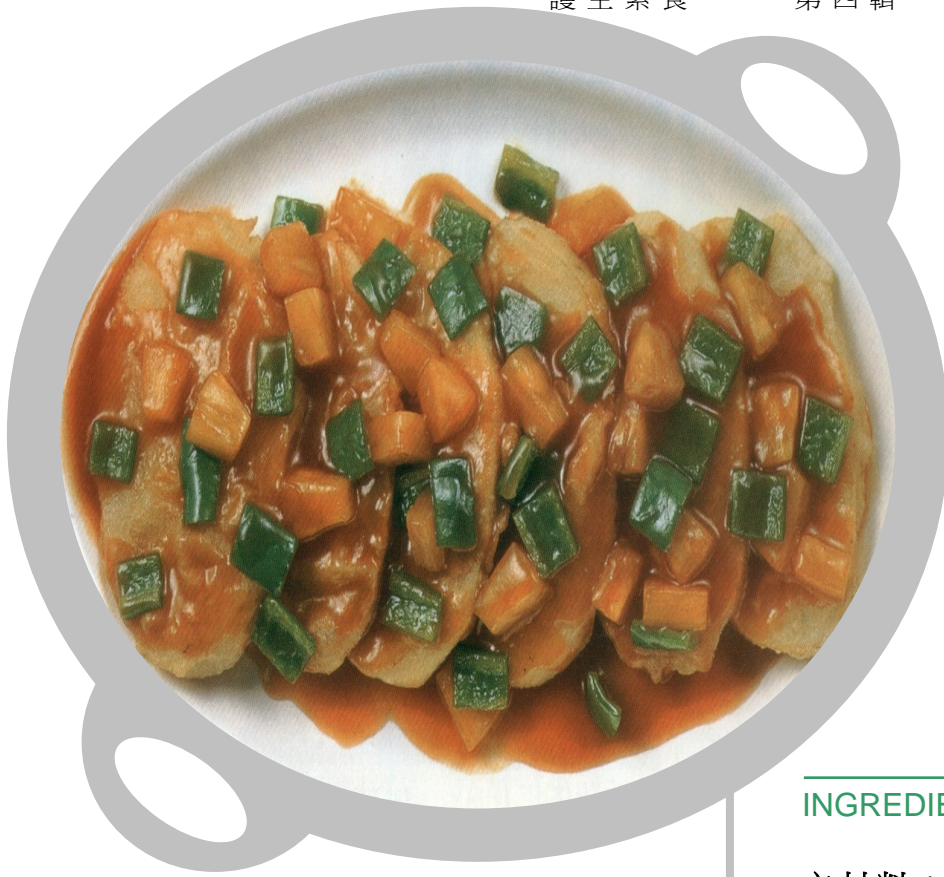
1. 香煎豆包排：以豆包來製作成扁圓排狀煎香。
2. 酥炸三色豆包捲：以豆包包裹三絲炸之。
3. 酥炸芝麻麵筋：麵筋沾糊裹芝麻炸之。
4. 焦溜：炸成醬色後再溜。

主材料 組別	馬鈴薯	豆包	西芹菜	麵筋	金菇	飯
A 組	糖醋馬鈴薯排	薑汁豆包排	涼拌三色芹菜	酥炸芝麻麵筋	金菇豆腐羹	翡翠炒飯
B 組	咖哩馬鈴薯塊	酥炸三色豆包捲	涼拌花生仁芹菜	茄汁麵筋球	扁尖金菇湯	五彩炒飯
C 組	炸馬鈴薯球	燒茄汁豆包塊	涼拌酸辣芹菜	炒三色麵筋片	三絲金菇湯	三丁炒飯
D 組	焦溜馬鈴薯絲	香煎豆包排	涼拌蒟蒻絲芹菜	燒豆干麵筋片	榨菜金菇湯	咖哩炒飯
E 組	沙拉醬拌馬鈴薯泥	酥炸五色豆包捲	炒銀芽芹菜	滷竹筍麵筋	金菇粉絲湯	蕃茄豆包炒飯

## 303 組材料表

項目	材 料	項目	材 料	項目	材 料
1	馬鈴薯	24	青江菜	47	白醋
2	西芹菜	25	無蛋沙拉醬	48	烏醋
3	豆包	26	番茄	49	麻油
4	麵筋	27	柳丁	50	沙拉油
5	豆腐	28	金針	51	辣椒醬
6	扁尖	29	綠豆芽	52	素沙茶醬
7	榨菜	30	黃豆芽	53	素番茄醬
8	粉絲	31	青豆仁	54	白胡椒
9	豆干	32	玉米粒	55	黑胡椒
10	白蘿蔔	33	素火腿	56	白芝麻
11	紅蘿蔔	34	紫菜	57	發粉
12	洋菇	35	蒟蒻絲	58	五香粉
13	金菇	36	花生仁	59	咖哩粉
14	生香菇	37	竹筍	60	玉米粉
15	草菇	38	青椒	61	麵粉
16	薑	39	荸薺	62	甘藷粉
17	八角	40	香菜	63	太白粉
18	花椒	41	乾香菇	64	牙籤
19	紅辣椒	42	米		
20	小黃瓜	43	鹽		
21	芹菜	44	味精		
22	酸菜	45	白糖		
23	菠菜	46	醬油		





# 糖醋 馬鈴薯排 A1

## INGREDIENTS

### 材料

主材料：馬鈴薯 300g（約兩個）

配 料：青椒 40g、鳳梨 60g

## METHODS

### 作法

- 1.鳳梨切片，放杯內。
- 2.青椒切半去子，洗淨，切片，放杯內。
- 3.馬鈴薯洗淨去皮，洗淨，切厚約 0.5 公分，寬約 4 公分，長 8 公分（視馬鈴薯大小而定），泡水。
- 4.調麵糊，拌均勻，靜置發酵。
- 5.乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，用竹筷把馬鈴薯沾裹麵糊放入油中，改低溫小火慢炸至呈金黃色，撈起，滴油，放盤上，再入青椒片過油，撈起滴油。
- 6.鍋留少許油，放入鳳梨片、調味料，燒開，勾好芡，再放入馬鈴薯排，再放入青椒片炒拌均勻，使其沾裹糖醋汁，即可盛磁盤上。

## SAUCE

### 調味料

鹽 1/4 小匙、糖 1 大匙、醋 1 大匙、蕃茄醬 2 大匙、水 1 碗、太白粉水（太白粉 1/2 大匙、水 1 大匙）。

麵糊：麵粉、水、油



### 美食小技巧 TIPS

- 1.芡汁不能太濃，馬鈴薯炸皮會糊掉。
- 2.在炸馬鈴薯時，如擔心馬鈴薯不熟，又把外皮炸焦爲了減少時間，又要馬鈴薯能熟，則必須先將馬鈴薯川燙。





# 薑汁 豆包排 A2

## METHODS

## 作法

1. 豆包洗淨，滴乾水。
2. 薑洗淨，去皮洗淨切末，一些薑用磨薑器磨成薑汁。
3. 紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切絲，放在杯內。
4. 豆包切碎，放入不銹鋼大碗內，加入調味料 A 料攪拌均勻，攪至有黏性。
5. 配菜盤上抹油，把攪拌好的豆包放上，整型長約 8 公分寬約 4 公分，長圓條型的豆包。
6. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開。放入豆包蒸約 15 分鐘，拿出豆包條放涼，再切整齊 6 片如排。
7. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，放入豆包排，炸至金黃色，撈起滴油。
8. 鍋留少許油，放入薑末、調味料，調好味，再入豆包排，以小火慢燒（不要翻動它）最後放入紅辣椒絲做點綴，即可盛磁盤上。

## INGREDIENTS

## 材料

主材料：豆包 300g（約五片）  
配 料：薑 10g、紅辣椒 1 支

## SAUCE

## 調味料

醬油 1/2 大匙、胡椒粉少許、薑末 1 大匙、糖 1/3 大匙、香油少許

調味料 A：麵粉 1 大匙、玉米粉 1 大匙、醬油膏少許、鹽 1/4 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、薑泥 1/3 大匙



## 美食小技巧 TIPS

豆包好壞會影響到加粉量，重要是要攪到有黏性即可，視情況加粉不要加太多，但不夠粉時，豆包碎會散開。





# 涼拌 三色芹菜

## A3

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：西芹菜 200g

配 料：素火腿 30g、胡蘿蔔 30g、筍 30g

### METHODS

### 作法

- 1.素火腿沖水，切片，放杯內。
- 2.西芹菜洗淨，撕去老筋修去老皮洗淨，切段，約三公分長，再切片，胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，筍洗淨，去皮洗淨，切片，分類放在配菜盤內。
- 3.鍋內入水，燒開，放入西芹片、胡蘿蔔片、筍片、素火腿片依序各別川燙，撈起，滴乾水，用冷開水沖涼，滴水，放入大湯碗中，加入調味料醃拌勻入味，即可盛磁盤上。

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、香油少許



### 美食小技巧 TIPS

- 1.此道菜刀功很重要。
- 2.涼拌菜切記衛生手法，熟食調理重點，要放熟食大湯碗或磁盤。





# 酥炸 芝麻麵筋

## A4



### METHODS

### 作法

1. 生白芝麻洗淨，瀝乾水份，放入不銹鋼中碗。
2. 麵筋沖水，滴乾水，放在配菜盤內。
3. 調麵糊，拌均勻，靜置發酵。
4. 取筷子夾麵筋沾裹麵糊，放入芝麻碗內滾動，沾裹均勻，放另一配菜盤上。
5. 乾鍋入油約 1/3 禍，中溫，入芝麻球，小火慢炸至酥，芝麻呈微黃，撈起，滴油，盛磁盤上，附上番茄醬出菜。

### INGREDIENTS

### 材料

- 主材料：麵筋球 12 粒  
配 料：白芝麻

### SAUCE

### 調味料

- 麵糊：麵粉 3 大匙、玉米粉 3 大匙、鹽 1/4 大匙胡椒粉少許、水 6 大匙



### 美食小技巧 TIPS

1. 麵筋沖水，太濕會軟掉，則先放入油鍋炸膨脹成圓球。
2. 芝麻球入油炸之前，用手拿起在手心滾動，使芝麻都能均勻黏附在麵筋球上，輕放漏勺上，再放入油鍋內，不要一次炸太多，芝麻炸過火太焦黃會苦。





# 金菇 豆腐羹

## A5

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：金菇 150g

配 料：豆腐 150g（約 1.5 方塊）、胡蘿蔔 30g、筍 30g、薑 10g、芹菜 10g

### METHODS

### 作法

- 1.豆腐洗淨，抹一些鹽，切絲，放在配菜盤內或碗內。
- 2.金菇去根部，洗淨切段，鍋內入水，燒開，放入金菇川燙，撈起，滴水放在配菜盤內。
- 3.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨切絲，放在配菜盤內。
- 4.筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 5.芹菜洗淨切末，放在配菜盤內。
- 6.鍋內入水，放入材料，燒開，加入調味料，勾好芡，再放入芹菜末，香油，即可盛羹盤中，底部放一圓盤。

### SAUCE

### 調味料

醬油 1 大匙、鹽 1/2 大匙、糖 1/3 大匙、水 5 碗、胡椒粉少許、香油少許、太白粉水（太白粉 2 大匙、水 4 大匙）



### 美食小技巧 TIPS

- 1.豆腐在切前先抹少許鹽，比較硬，不易斷。
- 2.冷水，材料入鍋，水開材料也熟了，如水一直滾，湯汁會混濁。
- 3.水盤是出羹湯菜類，底部要加一圓磁盤。





# 翡翠炒飯

## A6

### INGREDIENTS

#### 材料

主材料：米 220g (1碗)、水 1碗

配 料：青菜 150g、胡蘿蔔 50g

### METHODS

#### 作法

- 1.米放入不銹鋼大碗洗淨，加入水、少許油、鹽浸泡。
- 2.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切末，放在杯內。
- 3.青菜(如青江菜、菠菜)洗淨，切粗粒，加入鹽醃，擠去水。
- 4.蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入米蒸約 30 分鐘，取出放涼，用竹筷把飯拌鬆。
- 5.乾鍋入油約 1 大匙，放入胡蘿蔔末，炒軟，加入調味料、飯，炒拌均勻，再放入青菜炒拌均勻，即可盛磁盤上。

### SAUCE

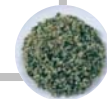
#### 調味料

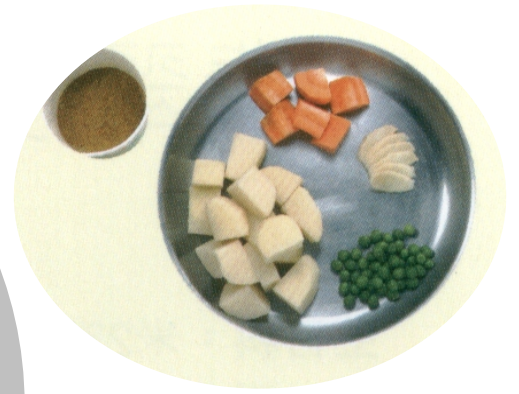
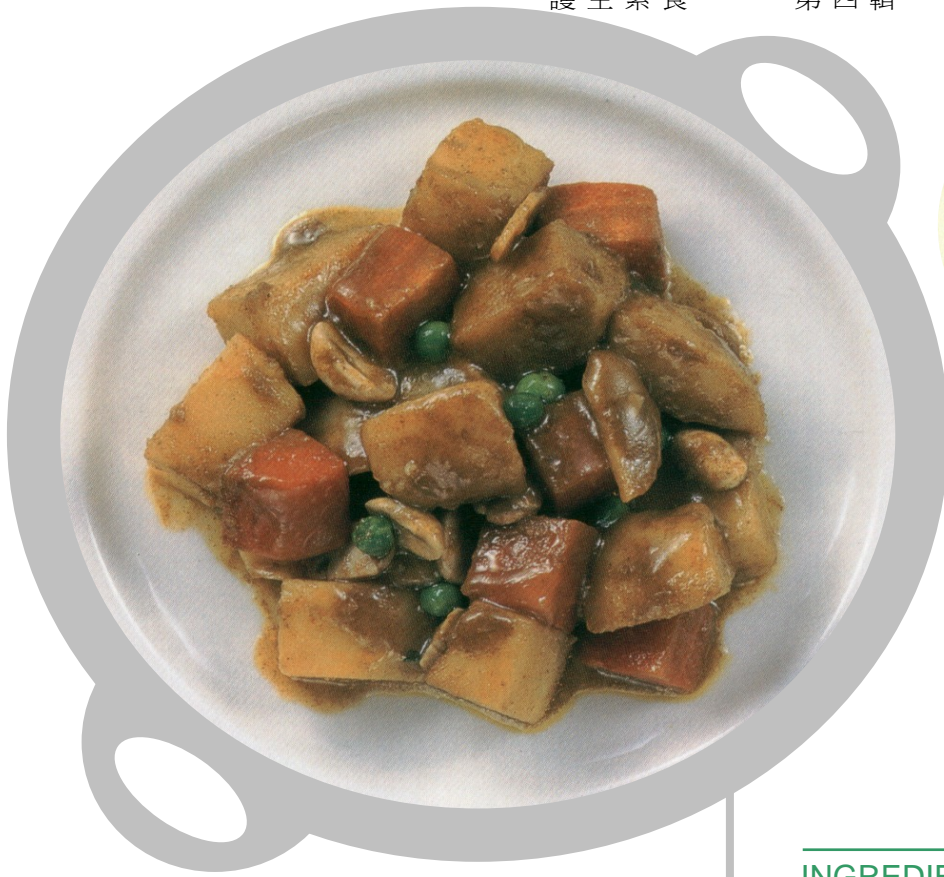
鹽 1/4 大匙、糖 1/2 大匙、胡椒粉少許



### 美食小技巧 TIPS

- 1.飯煮好，一定要放涼，拌鬆，才好炒。
- 2.米飯放入蒸籠，蒸的時間如長一點，沒關係。
- 3.飯要確實蒸熟蒸透，加水量很重要，不能太爛，炒飯一定要粒粒晶瑩剔透。
- 4.擠出菜汁可代替水加入米內，煮成綠色飯，很好看。





# 咖哩 馬鈴薯塊

## B1

### METHODS

### 作法

- 1.青豆仁洗淨，放在配菜盤內。
- 2.洋菇洗淨，切片，放在杯內。
- 3.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切塊，(比馬鈴薯小一點的塊)放在配菜盤內。
- 4.馬鈴薯洗淨去皮，洗淨切塊，放在配菜盤內。
- 5.薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
- 6.乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，放入胡蘿蔔塊炸軟即可撈起滴油，再放入馬鈴薯，以小火慢炸至軟呈金黃色，撈起，滴油。
- 7.鍋留少許油，放入薑片，調味料，再放入馬鈴薯塊及胡蘿蔔塊同燒至入味，再加入洋菇片、青豆仁，同燒入味，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：馬鈴薯 300g

配 料：胡蘿蔔 60g、青豆仁 50g、洋菇 3 朵、薑 10g

### SAUCE

### 調味料

咖哩粉 1/2 大匙、鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、水 1 碗半



### 美食小技巧 TIPS

- 1.如是冷凍青豆仁，沖水即可
- 2.洋菇如是紅燒要它的鮮味，可不用川燙





# 酥炸 三色豆包捲

## B2



### INGREDIENTS

#### 材料

主材料：豆包 2 片（或 4 片）

配 料：香菇、胡蘿蔔、筍

### SAUCE

#### 調味料

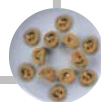
炸粉：麵粉 3 大匙、玉米粉 1 大匙、水 4 大匙

醃料：鹽少許、胡椒粉少許、醬油 1 大匙



### 美食小技巧 TIPS

1. 包捲豆包及材料要用力捲緊，否則切時會鬆開。
2. 成品切開成圓段，一定要看到三絲。



### METHODS

#### 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切條（或粗絲）
2. 豆包洗淨，滴乾水，放入配菜盤內，摺疊處輕輕打開。
3. 醃料調拌均勻，再淋入豆包內，使其醃入味。
4. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，筍洗淨，去皮洗淨，各別切與豆包同寬長條。
5. 香菇條、胡蘿蔔條、筍條放在配菜盤上，加入醃料醃入味。
6. 豆包攤平在配菜盤上，放上海菇條、胡蘿蔔條、筍條，排整齊，將豆包捲起呈圓條，豆包尾段不整齊處切去。一片豆包，包捲成一條豆包捲，放抹油盤上。
7. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入做好的豆包捲蒸約 15 分鐘，取出放涼。
8. 麵糊調好，靜置發酵，要炸前再加入 1 大匙油。
9. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，用竹筷取一豆包捲沾裹麵糊入油鍋炸，小火慢炸至金黃色，酥脆，撈起，滴油。
10. 取熟食砧板，戴手套，用熟食菜刀，一條豆包捲切 3 段，排磁盤。視考場給的材料，如四條豆包捲共切 12 段排盤就非常美觀，如三片則一條切 4 段。



# 涼拌 花生仁芹菜

## B3

### METHODS

### 作法

- 1.花生仁如果是生的帶衣膜，就要洗淨，鍋內入水，燒開，川燙一下，泡約5分鐘，花生衣會漲起，再把熱水倒出，搓去花生衣洗淨，加水放杯，入蒸籠或煮熟。如果花生仁是熟的，就要小心去衣，因很容易裂成二半，也可不去衣，入滾水中川燙，沖涼即可。
- 2.西芹菜洗淨，撕去老筋修去老皮洗淨，切長條（比花生仁大、長一點）放在配菜盤內。
- 3.紅辣椒洗淨，切半去籽，洗淨斜切小絲，放在配菜盤內。
- 4.鍋內入水，燒開，放入西芹條川燙，再用冷開水沖涼，放在配菜盤內。
- 5.將花生仁、西芹條、紅辣椒絲放入大湯碗中，加入鹽、香油、胡椒粉醃拌入味，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：西芹菜 200g

配 料：花生仁 120g、紅辣椒少許

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/2 小匙、香油 1/2 小匙、胡椒粉少許



### 美食小技巧 TIPS

一般的做法，這道菜不會把西芹菜切成如花生仁一般大小，但如考場強調刀工一致或刀工不重複，則 B6 就不能切丁，要切末。





## B4 茄汁 麵筋球

### INGREDIENTS

#### 材料

主材料：麵筋球 12 粒

配 料：青椒 40g、蕃茄 20g、鳳梨 40g

### METHODS

#### 作法

1. 麵筋沖一下，滴水，放在配菜盤內。
2. 鳳梨洗淨切丁。青椒洗淨，切半去籽，洗淨切丁。蕃茄洗淨，去皮去籽，切丁，分類放杯內。
3. 麵糊調好，靜置發酵，要炸前再加入 1 大匙油。
4. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，取竹筷夾麵筋球沾裹麵糊入油鍋炸，小火炸至金黃色酥脆，撈起滴油，盛磁盤上。再入青椒丁過油，撈起滴油。
5. 鍋留少許油，放入蕃茄丁、鳳梨丁、調味料，燒開，調好味，再入青椒丁，拌勻，淋在麵筋球上，即可。

### SAUCE

#### 調味料

蕃茄醬 2 大匙、糖 1 大匙、鹽少許、水半碗

麵糊：麵粉 2 大匙、玉米粉（太白粉）2 大匙、水 4 大匙、鹽少許、胡椒粉少許、油 1 大匙



#### 美食小技巧 TIPS

1. 如麵筋是小小扁扁，不成球，則要把麵筋泡軟，擠乾水份，切碎加入麵粉、太白粉同拌均勻，揉成球，再入油鍋炸成球。
2. 麵筋球不能倒入配料鍋中翻炒，小心會糊掉。





# 扁尖 金菇湯

## B5

### METHODS

### 作法

- 1.扁尖筍洗淨，加水浸泡，用剪刀剪成絲洗淨，放不銹鋼杯內浸泡。
- 2.金菇去根部，洗淨切段，放在配菜盤內。
- 3.薑洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 4.芹菜洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 5.蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入扁尖筍杯蒸約 30 分鐘。
- 6.鍋內入水，放入薑絲、金菇及扁尖筍和湯，燒開，加入調味料，及芹菜絲、香油，即可盛入大湯碗內。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：金菇 150g

配 料：扁尖 1 個、薑 10g、芹菜 10g

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/3 大匙、胡椒料少許、糖 1/2 小匙、水 5 碗、香油少許



### 美食小技巧 TIPS

扁尖筍要蒸出鮮美味，時間要長一點。



# 五彩炒飯

## B6

### METHODS

### 作法

- 1.米放入大碗洗淨，加入水、少許油、鹽浸泡。
- 2.乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切丁，放杯內。
- 3.玉米粒及青豆仁依序分別沖水，放在配菜盤內。
- 4.素火腿沖水，切丁，放杯內。
- 5.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切丁，放在配菜盤內。
- 6.蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入米蒸約 30 分鐘，取出放涼，用竹筷把飯拌鬆。
- 7.鍋內入水，燒開，放入香菇丁、素火腿丁、胡蘿蔔丁、依序各別過油或川燙，撈起，滴乾。
- 8.乾鍋入油約 1 大匙，放入香菇丁、素火腿丁、胡蘿蔔丁，玉米粒、調味料、炒勻，再加入飯及青豆，炒拌均勻，即可盛磁盤上。



### INGREDIENTS

### 材料

主材料：米 220g (1 碗)、水 1 碗

配 料：香菇 30g、素火腿 30g、玉米粒 30g、青豆仁 30g、胡蘿蔔 30g

### SAUCE

### 調味料

醬油 1/3 大匙、鹽 1/4 小匙、胡椒粉少許



# 炸馬鈴薯球

## C1



### METHODS

### 作法

- 1.馬鈴薯洗淨去皮，洗淨切片，放在配菜盤內。
- 2.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切末，放在配菜盤內。
- 3.芹菜洗淨，切末，放在配菜盤內。
- 4.香菜洗淨，切末，放在配菜盤內。
- 5.荸薺洗淨，切末，放在配菜盤內。
- 6.蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入馬鈴薯片蒸約 10 分鐘，取出放入不銹鋼盆中，攪拌成泥，加入配料及調味料右手戴手套，揉拌均勻，做成一個個圓球，12 粒，放在配菜盤內。
- 7.乾鍋入油約 1/3 禍，中溫，放入馬鈴薯球，小火慢炸至金黃色，撈起滴油。即可盛磁盤上。



### INGREDIENTS

### 材料

主材料：馬鈴薯 400g（約 1 個半）  
配 料：胡蘿蔔 20g、荸薺 10g、芹菜 20g、  
香菜 10g

### SAUCE

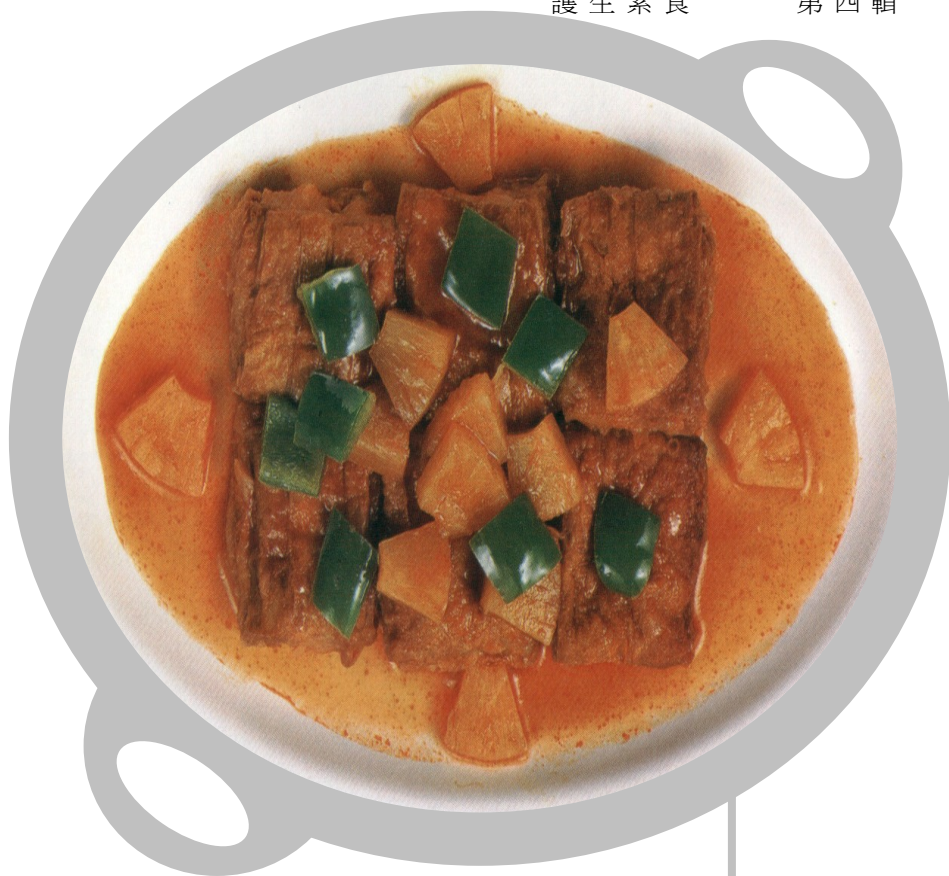
### 調味料

鹽 1/4 小匙、糖 1/4 小匙、胡椒粉少許、  
麵粉 2 大匙、玉米粉 1 大匙



### 美食小技巧 TIPS

炸好的食物可附上番茄醬或胡椒鹽都可以。



# 燒茄汁 豆包塊

## C2

### METHODS

### 作法

1. 豆包洗淨，滴乾水，放在配菜盤內。
2. 蕃茄洗淨，去皮去籽，切片，鳳梨洗淨切片，青椒洗淨，切半去籽，洗淨切片，分類放杯內。
3. 取一片豆包塗上麵糊，另一片豆包疊上，成厚豆包，放在抹油的配菜盤內。
4. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入厚豆包盤蒸約 10 分鐘，取出放涼，一塊厚豆包切二刀成四個正方塊。
5. 乾鍋入油約 1/3 鍋，低溫，放入厚豆包塊，小火慢炸澎起呈金黃色鼓鼓方塊，撈起滴油，放盤上，再入青椒片過油，撈起，滴油。
6. 鍋留少許油，放入蕃茄片、鳳梨片、調味料，再放入厚豆包塊，小火慢燒入味，再入青椒片，燒開，即可排放磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：豆包 4 片

配 料：蕃茄 20g、青椒 40g、鳳梨 40g

### SAUCE

### 調味料

蕃茄醬 2 大匙、糖 1/3 大匙、鹽 1/4 小匙、水 1 碗

麵糊：麵粉 1 大匙、水 1 大匙





# 涼拌 酸辣芹菜

## C3

### METHODS

### 作法

- 1.西芹菜洗淨，撕去老筋修去老皮洗淨，切條，放在配菜盤內。
- 2.紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切絲，放在杯內。
- 3.鍋內入水，燒開，放入西芹條川燙，再用冷開水沖涼，放在大湯碗內。
- 4.調味料放入鍋內燒開，盛磁碗內放涼，加入大湯碗中，使西芹條、紅辣椒絲醃拌入味，即可盛磁盤中。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：西芹菜 200g  
配 料：紅辣椒 4 支

### SAUCE

### 調味料

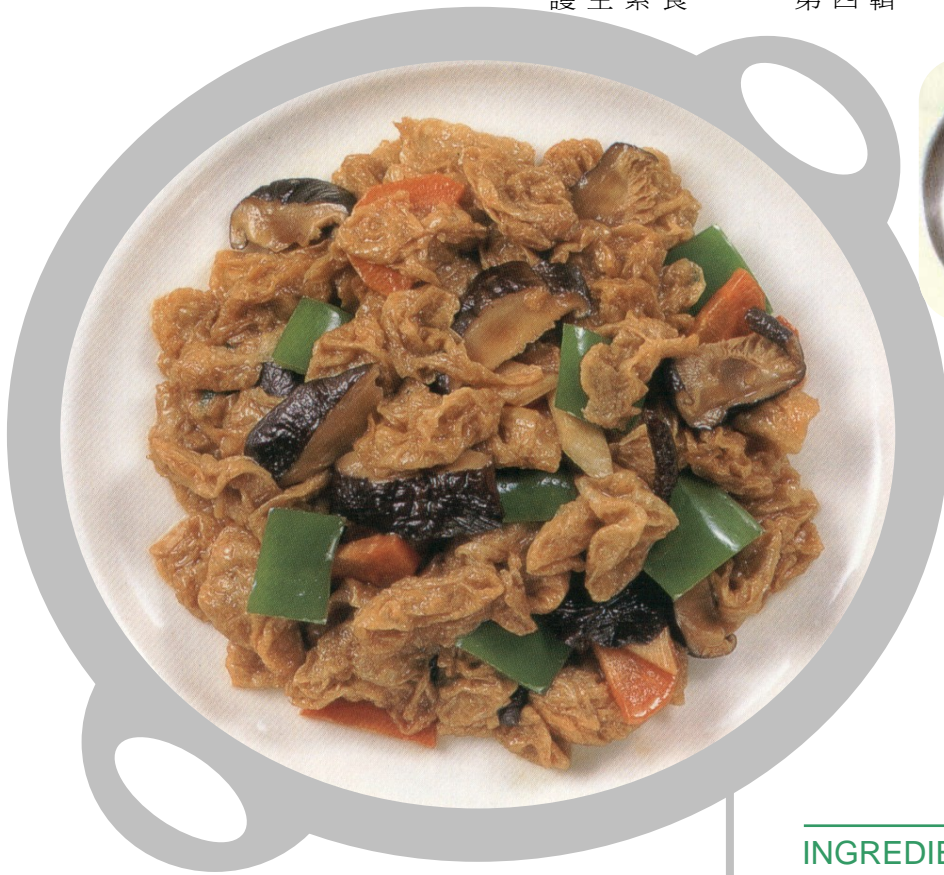
糖 1/3 大匙、醋 2 大匙、辣椒醬 1 大匙、  
鹽 1/2 小匙、水 2 大匙、香油 1/4 小匙



### 美食小技巧 TIPS

如考場有給酸菜，就要加入。





# 炒三色 麵筋片

## C4

### METHODS

### 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切片，放杯。
2. 麵筋洗淨，滴水，放在配菜盤內。
3. 青椒洗淨，切半、去籽洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
5. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 鍋內入水，燒開，放入胡蘿蔔片、青椒片、麵筋依序各別川燙，撈起，滴乾水，放在配菜盤內。
7. 乾鍋入油約 1 大匙，放入薑片、香菇片、胡蘿蔔片，麵筋片，加入調味料，炒拌均勻入味，再入青椒片炒勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵筋 100g

配 料：香菇 4 朵、青椒 40g ( 或用小黃瓜 )、胡蘿蔔 30g、薑 10g

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/4 小匙、醬油 1 大匙、胡椒粉少許、香油少許、水半碗、糖 1/3 大匙



### 美食小技巧 TIPS

1. 此道菜是炒，盛盤時不能有湯汁。
2. 依考場規定，香菇要分開放杯內。





## 三絲 金菇湯

### C5

#### METHODS

#### 作法

- 1.金菇去根部，洗淨切段，川燙過，放在配菜盤內。
- 2.生香菇去蒂，洗淨切絲，川燙過，放在配菜盤內。
- 3.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 4.筍洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 5.薑洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 6.芹菜洗淨，切末，放在杯內。
- 7.鍋內入水，放入薑絲、金菇、香菇絲、胡蘿蔔絲、筍絲，燒開，加入調味料，及芹菜末、香油，即可盛入大湯碗內。

#### INGREDIENTS

#### 材料

主材料：金菇 150g

配 料：生香菇 30g、胡蘿蔔 30g、筍 30g、芹菜 10g、薑 10g

#### SAUCE

#### 調味料

鹽 1/2 大匙、胡椒粉少許、糖 1/3 大匙、香油少許、水 5 碗



#### 美食小技巧 TIPS

此道菜三絲是表現刀工。



# 三丁炒飯

## C6

### METHODS

### 作法

- 1.米放入大碗洗淨，加入水、少許油、鹽浸泡。
- 2.乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切丁，放杯內。
- 3.玉米粒洗淨，放在配菜盤內。
- 4.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切丁，放在配菜盤內。
- 5.蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入米蒸約 30 分鐘，取出放涼，用竹筷把飯拌鬆。
- 6.鍋內入水，燒開，放入胡蘿蔔丁川燙，撈起，滴乾，放在配菜盤內。
- 7.乾鍋入油約 1 大匙，放入香菇丁、胡蘿蔔丁，玉米粒、加入調味料，炒拌均勻，再加入飯，炒均勻入味，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

- 主材料：米 220g (1 碗)、水 1 碗  
配 料：乾香菇 50g、玉米粒 50g、胡蘿蔔 50g

### SAUCE

### 調味料

- 鹽 1/4 小匙、醬油 1/2 小匙、胡椒粉少許、水 2 大匙





# 焦溜 馬鈴薯絲

## D1

### METHODS

### 作法

- 1.馬鈴薯洗淨去皮，洗淨切粗絲，泡水，瀝乾水，泡水時間久，馬鈴薯的澱粉就會沉澱出來，馬鈴薯絲就能炸得酥脆。
- 2.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
- 3.芹菜洗淨，切末，放杯內。
- 4.乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，放入馬鈴薯絲，小火慢炸至金黃色酥脆，撈起滴油，再放入胡蘿蔔絲炸熟，撈起滴油。
- 5.鍋留少許油，放入調味料，勾成薄芡，放入馬鈴薯絲、紅蘿蔔絲及芹菜末溜幾下，使芡汁均勻沾裹在材料上面即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：馬鈴薯 400g

配 料：胡蘿蔔 30g、芹菜 10g

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/4 小匙、糖 1/2 小匙、醬油 1/2 大匙、胡椒粉少許、水半碗、太白粉水（太白粉 1/2 大匙、水 1 大匙）



### 美食小技巧 TIPS

- 1.此道菜芡汁不能太濃太多。
- 2.「溜」的意思是菜在薄芡汁中滑溜一下而已。





# 香煎 豆包排

## D2

### METHODS

### 作法

1. 豆包沖水，滴乾水，豆包切碎，放入不銹鋼中碗內。
2. 薑洗淨，去皮洗淨，切末，一些薑用磨薑器磨成薑泥。
3. 薑泥、調味料加入豆包碗中，右手戴手套，揉拌至有黏性成團，放在抹油的配菜盤上，整形成圓胖長條。
4. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開。放入豆包蒸約 15 分鐘，拿出豆包條放涼，再切整齊 6 片如排。
5. 乾鍋入 2 大匙油，放入豆包排片，以小火慢煎至兩面酥黃，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

- 主材料：豆包 300g  
配 料：薑 10g

### SAUCE

### 調味料

- 醬油 1/3 大匙、鹽 1/2 小匙、胡椒粉少許、  
麵粉 1 大匙、玉米粉 1 大匙



### 美食小技巧 TIPS

豆包的好壞會影響豆包成型，加粉量至有黏性即可，不夠粉量豆包會散掉。



# 涼拌 茼蒿絲西芹

## D3

### METHODS

### 作法

1. 茼蒿絲洗淨，加入水泡乾淨，放杯內。
2. 西芹菜洗淨，撕去老筋修去老皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
3. 紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切絲，放杯內。
4. 鍋內入水，燒開，放入西芹絲、茼蒿絲及紅辣椒絲依序各別川燙，再用冷開水沖涼，放在大湯碗內。
5. 調味料調拌均勻，加入大湯碗中，醃拌入味，即可盛磁盤中。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：西芹 200g

配 料：茼蒿絲 150g、紅辣椒 10g

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/3 大匙、糖 1/2 小匙、香油 1/3 大匙



### 美食小技巧 TIPS

1. 茼蒿絲如有味道要加入白醋泡，泡約 20 分鐘即可去除。
2. 此道菜在切芹菜絲的刀工。
3. 如要生食者，西芹、紅辣椒要用冷開水洗淨、切絲涼拌即可。





# 燒豆干 麵筋片

## D4

### METHODS

### 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內泡水，泡軟去蒂，切片，放杯內。
2. 麵筋洗淨，滴水，放在配菜盤內。
3. 豆干洗淨，斜切片，放在配菜盤內。
4. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨切片，薑洗淨，去皮洗淨切片，分類放在配菜盤內。
5. 鍋內入水，燒開，放入麵筋片，川燙，撈起，滴乾水，放在配菜盤內。
6. 乾鍋入油約 1 大匙，放入薑片、香菇片，再加入調味料及所有材料，小火慢燒入味。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵筋 100g

配 料：乾香菇 2 朵、豆干 100g、胡蘿蔔 20g、薑 6 片

### SAUCE

### 調味料

醬油、鹽、糖、胡椒粉、水 1 碗



### 美食小技巧 TIPS

香菇及豆干用斜刀切片，如同麵筋片。





## 榨菜 金菇湯

### D5

#### METHODS

#### 作法

1. 榨菜洗淨，切絲，放在配菜盤內。
2. 金菇去根部，洗淨切段，川燙過，放在配菜盤內。
3. 薑洗淨，去皮洗淨，切絲，芹菜洗淨，切末，分類放在配菜盤內。
4. 鍋內入水，放入薑絲、金菇、榨菜絲，燒開，加入調味料，及芹菜末、香油，即可盛入大湯碗內。

#### INGREDIENTS

#### 材料

主材料：金菇 150g

配 料：榨菜 50g、芹菜 10g、薑 10g

#### SAUCE

#### 調味料

鹽 1/3 大匙、糖 1/3 大匙、胡椒粉少許、水 5 碗、香油少許



# 咖哩炒飯

## D6

### METHODS

### 作法

- 1.米放入大碗洗淨，加入水、少許油、鹽浸泡。
- 2.玉米粒洗淨，青豆仁洗淨，分類放在配菜盤內。
- 3.胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切丁，放入滾水川燙過，放在配菜盤內
- 4.蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入米蒸約 30 分鐘，取出放涼，用竹筷把飯拌鬆。
- 5.乾鍋入油約 2 大匙，放入胡蘿蔔丁，及咖哩醬汁，再加入玉米粒、鹽、糖，調好味，再加入飯，炒拌均勻，再加入青豆仁，炒均勻入味，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：米 220g (1 碗)、水 1 碗  
 配 料：青豆仁 50g、玉米粒 50g、胡蘿蔔 50g

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、咖哩醬汁 (咖哩粉 1 1/2 湯匙、水 1 大匙)





# 沙拉醬 拌馬鈴薯泥

## E1

### METHODS

### 作法

1. 玉米粒洗淨，青豆仁洗淨，分類放在配菜盤內。
2. 馬鈴薯洗淨去皮，洗淨切片，放在磁盤內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切丁，放在磁碗內。
4. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入馬鈴薯片及胡蘿蔔丁蒸約 10 分鐘蒸熟。取出馬鈴薯片倒入大湯碗內用湯勺攪拌成泥，放涼，取出胡蘿蔔丁放涼。
5. 鍋內入水，燒開，放入玉米粒及青豆仁，依序各別川燙，撈起，滴乾水，放在磁盤內放涼。
6. 所有材料放涼後都倒入大湯碗，馬鈴薯泥內加入糖、鹽及胡椒粉，拌勻再加入沙拉醬，拌均勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

- 主材料：馬鈴薯 300g（約一個半）  
配 料：青豆仁 50g、玉米粒 50g、胡蘿蔔 50g

### SAUCE

### 調味料

- 糖 1/小匙、鹽 1/4 小匙、沙拉醬半碗、胡椒粉少許





# 酥炸 五色豆包捲

## E2



### INGREDIENTS

#### 材料

主材料：豆包 4 片

配 料：乾香菇、素火腿、小黃瓜、胡蘿蔔、筍

### SAUCE

#### 調味料

醃料：鹽少許、醬油 1 大匙、胡椒粉少許

炸粉：麵粉 4 大匙、玉米粉 2 大匙、水 6 大匙



### 美食小技巧 TIPS

1. 包捲豆包及材料要用力捲緊，否則切時會鬆開。
2. 切豆包圓段，一定要看到五色條。



### METHODS

#### 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，泡軟去蒂，切條，放杯內加醃料醃。
2. 豆包洗淨，滴乾水，放入配菜盤內，摺疊處輕輕打開，醃料先調拌均勻，再淋入豆包醃入味。
3. 素火腿沖水，切條，（切同豆包同寬、長條）放杯內。
4. 小黃瓜洗淨，切條，放在配菜盤內。
5. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切條，放在配菜盤內。
6. 筍洗淨，去皮洗淨，切條，放在配菜盤內。
7. 小黃瓜條、胡蘿蔔條及筍條放在配菜盤上，加入醃料醃入味。
8. 豆包攤平在配菜盤上，放上香菇條、素火腿條、小黃瓜條、胡蘿蔔條及筍條，排整齊，將豆包捲起呈圓條，豆包尾段不整齊處切去。一片豆包，包捲成一條豆包捲，放抹油盤上。
9. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入做好的豆包捲蒸約 15 分鐘，取出放涼。
10. 麵糊調好，靜置發酵，要炸前再加入 1 大匙油。
11. 乾鍋入油約 1/3 鍋，油中溫，用竹筷取一豆包捲沾裹麵糊入油鍋炸，小火慢炸至金黃色酥脆，撈起滴油。
12. 取熟食砧板，戴上手套，用熟食刀，一條豆包捲切 3 段排磁盤，四條豆包捲共切 12 段排盤。



# 炒 銀芽西芹菜

## E3

### METHODS

### 作法

- 1.綠豆芽去頭尾，洗淨，稱為銀芽。
- 2.西芹菜洗淨，撕去老筋修去老皮洗淨，切約 4 公分長段，再切片切絲放在配菜盤內。
- 3.紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切絲，放杯內。
- 4.乾鍋入油約 1 大匙，放入銀芽、西芹絲、紅辣椒絲，加入調味料快炒拌勻，即可盛磁盤上。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：西芹 200g

配 料：銀芽 130g、紅辣椒 1 支

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/2 大匙、糖 1/2 小匙、香油少許



### 美食小技巧 TIPS

- 1.此道菜是表現切西芹絲之刀工。
- 2.此道菜炒太久會出很多水，會爛爛的，就不清脆了。
- 3.此道菜要快炒，火稍微大一點，但注意不要冒煙。





# 滷 竹筍麵筋

## E4

### METHODS

### 作法

1. 乾香菇洗淨，放入杯內，加入水泡軟去蒂，切片，放杯內。
2. 麵筋洗淨，滴水，放在配菜盤內。
3. 筍洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
4. 薑洗淨，去皮洗淨，切片，放在配菜盤內。
5. 紅辣椒洗淨，切半、去籽洗淨，切片，放在配菜盤內。
6. 鍋內入水，燒開，放入麵筋川燙，撈起，滴乾水，放在配菜盤內。
7. 乾鍋入 1 大匙油，放入薑片、香菇片及紅辣椒片爆香，加入滷料及調味料，小火慢燒出味後，把滷料拿掉，再放入麵筋、竹筍，小火慢燒入味，即可盛磁盤上（如滷料有布包則不用拿掉，一同滷至入味，盛盤時再把滷包拿掉）。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：麵筋 100g

配 料：乾香菇 4 朵、筍 100g、薑 6 片、紅辣椒半支

### SAUCE

### 調味料

水 3 碗、醬油 2 大匙、鹽 1/4 小匙、糖 1/3 大匙

滷包：八角 2 粒、花椒粒 1/4 小匙、甘草 2 片、桂皮 1 片



### 美食小技巧 TIPS

要切合題意，一定要吃出有滷味。





# 金菇 粉絲湯

## E5

### METHODS

### 作法

1. 粉絲沖水洗淨泡水，泡軟，切段，放在杯內。
2. 金菇去根部，洗淨切段，川燙過，放在配菜盤內。
3. 胡蘿蔔洗淨，去皮洗淨，切絲，放在配菜盤內。
4. 芹菜洗淨，切末，放在配菜盤內。
5. 鍋內入水，放入金菇、胡蘿蔔絲，燒開，加入糖、鹽及胡椒粉，再加入粉絲及芹菜末、香油，即可盛入大湯碗內。

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：金菇 150g

配 料：乾粉絲 50g (約 1 小把)、胡蘿蔔 30g、芹菜 10g

### SAUCE

### 調味料

糖 1/2 小匙、鹽 1/2 大匙、胡椒粉少許、香油少許



### 美食小技巧 TIPS

粉絲泡水時間長一點，讓粉絲吸足水份，出菜後就比較不會吸乾湯汁。



# 蕃茄 豆包炒飯

## E6

### INGREDIENTS

### 材料

主材料：米 220g、水 1 碗

配 料：豆包 2 片、蕃茄 1 個、芹菜 5g

### METHODS

### 作法

1. 米放入中碗洗淨，加入水、少許油、鹽浸泡。
2. 豆包沖水，切小塊，放中碗內。
3. 蕃茄洗淨，去皮去籽，切小塊，放杯內。
4. 芹菜洗淨，切末，放杯內。
5. 蒸籠裝水，開爐火，水滾開，放入米蒸約 30 分鐘，取出放涼，用竹筷把飯拌鬆。
6. 乾鍋入油約 1/3 鍋，中溫，把豆包放入略炸撈起，滴油，放涼會結塊，如同炒蛋。
7. 鍋留少許油，放入蕃茄、豆包、調味料，燒一下使豆包入味，再加入飯、芹菜末，炒拌均勻入味，即可盛磁盤上。

### SAUCE

### 調味料

鹽 1/4 小匙、糖 1 大匙、蕃茄醬 2 大匙、水 2 大匙



### 美食小技巧 TIPS

要炒到每一粒飯都均勻蕃茄醬色。

## 301A 組六道菜術科測驗操作流程

# 範 例

1. 進入試場，開始計時，放下允許攜帶進入的工具物品，放置於工作檯下。
2. 洗手，擦手。
3. 檢查器具爐火。
4. 領取考試材料回到工作檯，檢查材料是否有缺漏或不新鮮，如有問題應立即向監評委員反應。
5. 領取盛成品菜的磁盤，1 個凹盤，4 個平盤，1 個大湯碗，1 個裝羹的水盤及底圓盤。
6. 領調味料；A 組菜的調味料：芥末粉、麵粉、太白粉、玉米粉、冰糖，如果沒有在工作台上，馬上帶著自己準備的免洗杯，到公共調味區去取，麵粉用較大的紙杯裝。
7. 洗手。
8. 洗磁盤（要滴乾水放於架上）→洗羹盤→洗不銹鋼配菜盤→洗鍋具→洗蒸籠裝上 5 分滿水放置爐上→洗炒菜鍋裝上水放置爐上→拿出自己帶的刀、小刀、剪刀、夾子、削皮刀、磨薑器洗淨放於托盤上→洗鏟、漏勺、湯勺、細濾油網洗淨放於托盤上→洗砧板→洗抹布。
9. 洗菜操作流程  
紅棗放不銹鋼杯內洗淨泡水→豆腐放不銹鋼碗（扣碗）沖水再加入水泡→麵長洗淨放不銹鋼中碗（扣碗）→小黃瓜洗淨放配菜盤→紅辣椒用剪刀剪開去籽洗淨放杯內→芥藍菜拿剪刀修去爛葉，並修成大小顆一致，放洗菜漏盆內滴乾水（底部放一配菜盤接水）→九層塔洗淨只採嫩心葉部份，放洗菜漏盆內滴乾水→生香菇洗淨放配菜盤→金菇用剪刀剪去根部，再把金菇撕開洗淨，整齊放杯內→

→ 木耳剪去蒂頭，洗淨放杯內 → 胡蘿蔔拿削皮刀，削去皮、去蒂頭部洗淨，放洗菜漏盆內滴水 → 筍去皮洗乾淨(如是熟筍則在小黃瓜之前洗)放洗菜漏盆內 → 南瓜洗淨削皮，洗淨放配菜盤上 → 薑洗淨，(用小刀刮去皮洗淨，放不銹鋼杯內 → 帶泥根芹菜用剪刀剪去根及葉洗淨，放入洗菜漏盆內滴水 → 帶泥根菠菜用剪刀剪去根洗淨，放洗菜漏盆內滴水 → 洗菜結束，工作檯要乾淨排放整齊，到此步驟限時 30 分鐘內要完成。

#### 10. 切配菜操作流程：注意取量，6 人份，採先洗先切之原則

- (1) 拿生食砧板放水槽邊，再拿刀放砧板上。
- (2) 豆腐水倒掉後，其上抹一些鹽，放砧板上切絲，再放回扣碗內，洗砧板後取一張餐巾紙擦乾放好再切下一道菜。
- (3) 麵長切段，撥成薄皮，再切整齊片，取扣碗內放入調味料，再把麵長片放入沾勻調味料，醃入味。
- (4) 小黃瓜切片放配菜盤(A4)
- (5) 南瓜切去厚皮切塊，放(A1)配菜盤上，紅辣椒切片放杯內。
- (6) 芥藍菜修齊放配菜盤(A3) → 九層塔取餐巾紙吸乾水分，放免洗盤內涼乾。
- (7) 生香菇擠乾水分放配菜盤上(A5) → 生香菇一朵切絲放杯內 → 金菇切段放杯內 → 木耳切絲放杯內。
- (8) 胡蘿蔔切絲放(A2, A6)配菜盤上一胡蘿蔔切片放(A4)配菜盤一角 → 筍切絲放(A2, A6)配菜盤一角 → 薑切絲放(A2)配菜盤一角 → 薑切片的放(A4)配菜盤一角。
- (9) 芹菜切末放杯內 → 菠菜切小段放另一盤上或放 A6 配菜盤上。

(10)切配完成，把盤菜排放整齊，砧板洗淨放水槽上邊直立放好，工作檯清理乾淨，刀洗淨放在刀架上。

#### 11.烹調操作流程：

(1)開蒸籠火，把紅棗杯放入蒸籠蒸。

(2)炒菜鍋開火。

(3)南瓜放入冰糖、鹽及胡椒粉，取竹筷拌一拌拿到蒸籠旁。

(4)炒菜鍋水滾開，放入少許鹽及油，放入芥藍菜燙熟，熄火，取漏勺撈起滴水，底部放一配菜盤接水，再用冰開水沖涼，倒入大湯碗內，再倒入冰水再沖涼，滴乾水加入鹽放一旁，把炒菜鍋水端到水槽倒掉，洗淨，取一張餐巾紙擦鍋邊，防止滴水，再把炒菜鍋放回爐上。

(5)取一磁碗，放入芥末粉，再加入冷開水，取竹筷調濃，密封或把碗倒扣約 10 分鐘。

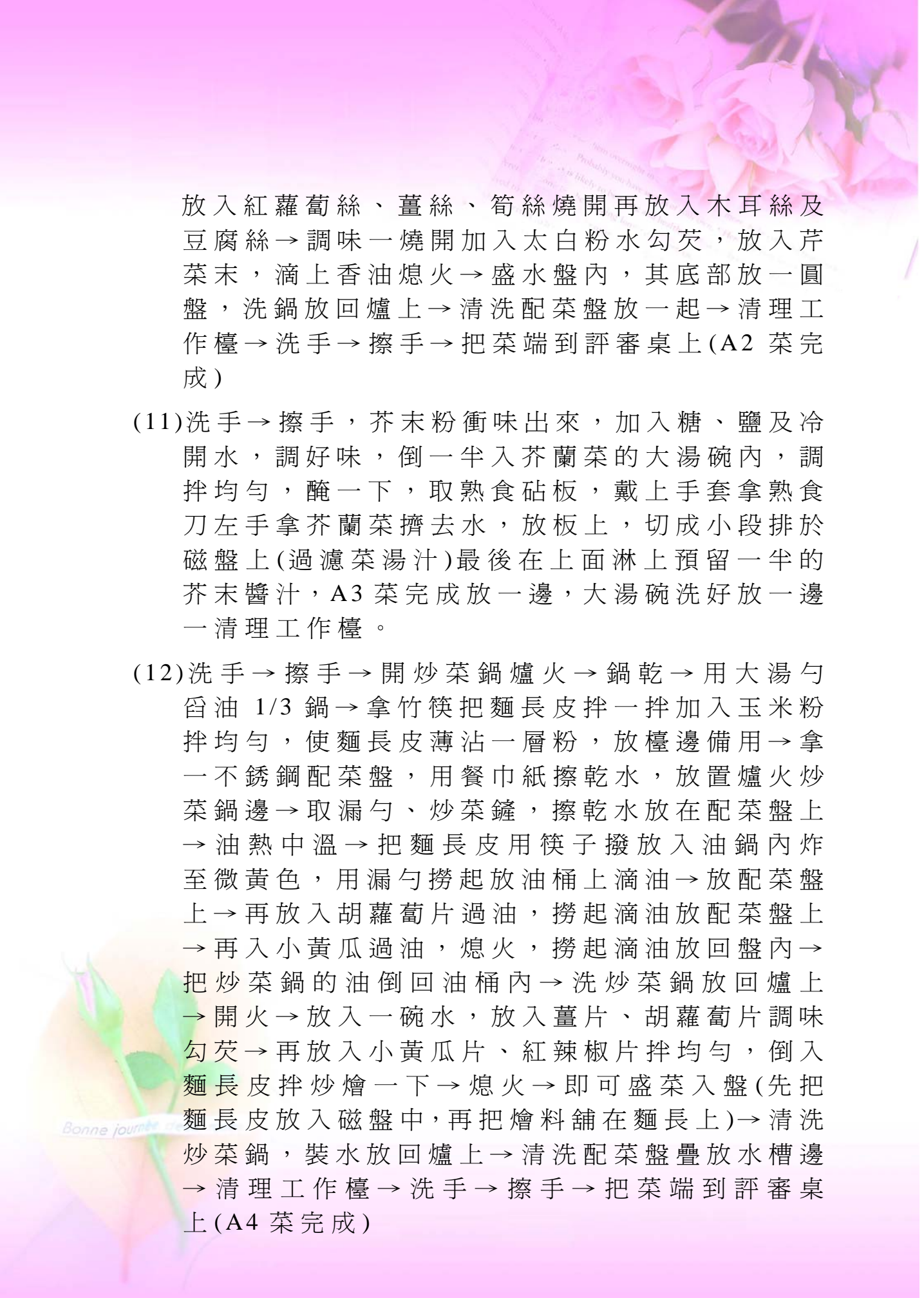
(6)蒸籠改小火，放入南瓜盤蒸約 5 分鐘。

(7)取一毛巾開蒸籠蓋，熄火，用夾子取出南瓜盤及紅棗杯，放在工作檯上，蓋上蒸籠蓋，毛巾放回水槽邊。

(8)炒菜鍋開火，乾鍋內放入一大匙油，倒入紅棗及水、南瓜水調好味，再放入蒸半熟的南瓜，小火慢燒，不要翻動，使其均勻入味，熄火即可盛磁盤上，洗鍋，裝水，放回爐上，洗配菜盤，擦工作檯，洗手，擦手，把菜端到評審桌上(A1 菜完成)

*Bonne jour* (9)洗手→擦手→開炒菜鍋爐火。

(10)炒菜鍋水滾，放入木耳絲川燙撈出滴水，熄火，放回配菜盤內→洗鍋→裝水放回爐上→開火→



放入紅蘿蔔絲、薑絲、筍絲燒開再放入木耳絲及豆腐絲→調味一燒開加入太白粉水勾芡，放入芹菜末，滴上香油熄火→盛水盤內，其底部放一圓盤，洗鍋放回爐上→清洗配菜盤放一起→清理工作檯→洗手→擦手→把菜端到評審桌上(A2 菜完成)

(11)洗手→擦手，芥末粉衝味出來，加入糖、鹽及冷開水，調好味，倒一半入芥蘭菜的大湯碗內，調拌均勻，醃一下，取熟食砧板，戴上手套拿熟食刀左手拿芥蘭菜擠去水，放板上，切成小段排於磁盤上(過濾菜湯汁)最後在上面淋上預留一半的芥末醬汁，A3 菜完成放一邊，大湯碗洗好放一邊一清理工作檯。

(12)洗手→擦手→開炒菜鍋爐火→鍋乾→用大湯勺舀油 1/3 鍋→拿竹筷把麵長皮拌一拌加入玉米粉拌均勻，使麵長皮薄沾一層粉，放檯邊備用→拿一不銹鋼配菜盤，用餐巾紙擦乾水，放置爐火炒菜鍋邊→取漏勺、炒菜鏟，擦乾水放在配菜盤上→油熱中溫→把麵長皮用筷子撥放入油鍋內炸至微黃色，用漏勺撈起放油桶上滴油→放配菜盤上→再放入胡蘿蔔片過油，撈起滴油放配菜盤上→再入小黃瓜過油，熄火，撈起滴油放回盤內→把炒菜鍋的油倒回油桶內→洗炒菜鍋放回爐上→開火→放入一碗水，放入薑片、胡蘿蔔片調味勾芡→再放入小黃瓜片、紅辣椒片拌均勻，倒入麵長皮拌炒燴一下→熄火→即可盛菜入盤(先把麵長皮放入磁盤中，再把燴料舖在麵長上)→清洗炒菜鍋，裝水放回爐上→清洗配菜盤疊放水槽邊→清理工作檯→洗手→擦手→把菜端到評審桌上(A4 菜完成)

- (13)洗手→擦手→檢查 A3 菜是否流出很多湯汁一再把菜端到評審桌上(A3 菜完成)
- (14)洗手→擦手→開爐火→水滾放入生香菇川燙撈起滴乾水，放回配菜盤，再放入金菇川燙撈起，滴水放盤→洗鍋裝水→放回爐上→開火→水滾煮麵→水滾加水→滾開再加水→麵熟撈起熄火→用冷開水沖涼淋上香油，仍放漏勺上→洗鍋→放回爐上→開火→乾鍋入油→放入胡蘿蔔絲、筍絲炒軟再放入香菇絲及金菇絲加入調味料，再放入麵條及青菜拌炒均勻→熄火→盛磁盤上(要用筷子夾麵，從中間放入磁盤，配料再用鏟放一些在麵上面，不能有湯汁)盛好放一邊→洗鍋→裝水放回爐上→洗配菜盤→清理工作檯→洗手→擦手→把菜端到評審桌上(A6 菜完成)
- (15)洗手→擦手→開爐火→水滾開川燙生香菇→撈起滴水加入少許鹽、胡椒粉及醬油醃入味→洗鍋放回爐上→麵粉杯內加水及油調成麵糊→開火→乾鍋入油，取一餐巾紙擦乾漏勺放置油筒上→油中溫→把九層塔放入炸酥，馬上撈起滴油熄火→把九層塔放於磁盤上→開火→用竹筷夾香菇均勻沾裹麵糊，入油鍋炸至金黃酥脆，撈起滴油→熄火→用乾淨竹筷將香菇整齊排放在九層塔上→取一小磁碟放蕃茄醬放一邊→洗盤→油倒回油筒→洗鍋→清理工作檯→洗手→擦手→把菜端到評審桌上(A5 菜完成)
- (16)依照步驟練習到非常熟練，一定要在 2 小時內完成，回到工作檯整理→最後清潔→關瓦斯→清洗用具→歸位→清洗爐台→清洗工作台→洗水槽→掃地→拖地→倒垃圾→檢查→領回準考證→離開試場→換衣服。

Bonne jo  
附註：

1. 熟練的人可相同的材料一起川燙，就更省時間。
2. 切配菜時，如同材料有切片、切塊、切丁，可放同一配菜盤上。

## 301 組組合菜單及材料總表

組別	1			2			3			4			5			6		
	南 瓜			豆 腐			芥 蘭 菜			麵 長			生 香 菇			麵		
	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料
A 組	燒冰糖南瓜塊	南瓜塊	紅棗、冰糖	三絲豆腐羹	豆腐絲	筍、薑、芹菜、胡蘿蔔、木耳	涼拌芥末芥蘭菜	芥蘭菜	芥菜粉	燴麵長皮	麵長皮	薑、紅辣椒、小黃瓜、胡蘿蔔	酥炸九層塔香菇	香菇	九層塔	時蔬炒麵	麵條	金菇、筍、青菜、胡蘿蔔、生香菇
B 組	咖喱南瓜片	南瓜片	薑、洋菇、青豆仁	焦溜豆腐塊	豆腐塊	筍、薑、小黃瓜、胡蘿蔔	炒薑汁芥蘭菜	芥蘭菜	薑	炒麵長片	麵長片	胡蘿蔔、紅辣椒、薑、青椒、木耳	酸辣香菇絲羹	香菇絲	薑、芹菜、金菇、筍、紅辣椒	五味涼麵	麵條	薑、紅辣椒、香菜、小黃瓜、綠豆芽、胡蘿蔔
C 組	炸南瓜球	南瓜	芹菜	燒木須豆腐片	豆腐片	洋菇、薑、紅辣椒、小黃瓜、木耳	涼拌芝麻芥蘭菜	芥蘭菜	白芝麻	炒麵長米	麵長米	筍、芹菜、香菇、胡蘿蔔	香菇柴把湯	香菇條	薑、芹菜、干瓢、酸菜、胡蘿蔔、筍	三絲炒麵	麵條	筍、芹菜、木耳、胡蘿蔔
D 組	粉蒸南瓜塊	南瓜塊	蒸粉、芹菜	燒雪裡紅豆腐條	豆腐條	筍、雪裡紅、紅辣椒	涼拌芝麻醬芥蘭菜	芥蘭菜	芝麻醬、紅辣椒	焦溜麵長段	麵長段	薑、筍、小黃瓜、胡蘿蔔	香菇蘿蔔絲湯	香菇絲	薑、香菜、白蘿蔔、胡蘿蔔	豆包炒麵	麵條	胡蘿蔔、香菜、豆包、金菇
E 組	涼拌三絲南瓜	南瓜絲	小黃瓜、金菇、筍	燴豆腐丸子	豆腐丸	青豆仁、玉米粒、胡蘿蔔、芹菜、薑	炸豆皮紫菜芥蘭菜絲	芥蘭菜	豆皮、紫菜	炒宮保麵長丁	麵長丁	花椒粒、薑、乾花生、乾辣椒	香菇冬瓜片湯	香菇片	冬瓜、薑、芹菜	雪菜炒麵	麵條	雪裡紅、筍、紅辣椒

## 302 組組合菜單及材料總表

主材料 組別	1			2			3			4			5			6		
	芋頭			干絲			高麗菜			烤麩			鮑菇			米粉		
	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料
A 組	紅燒芋塊	芋頭塊	胡蘿蔔塊、芹菜末	青椒炒干絲	干絲	青椒絲、紅辣椒絲	涼拌糖醋高麗菜絲	高麗菜絲	紅辣椒絲、薑絲、胡蘿蔔絲	滷五香烤麩塊	烤麩塊	薑片、香菜、香菇、紅辣椒	酸菜鮑片湯	鮑片	鮑片、薑片、芹菜末	銀芽炒米粉	米粉	銀芽、胡蘿蔔絲、香菜
B 組	酥炸芋條	芋頭條		木須涼拌干絲	干絲	木耳絲、芹菜絲、紅辣椒絲	燒三絲高麗菜捲	高麗菜	香菇絲、胡蘿蔔絲、筍絲	粟粒燻烤麩塊	烤麩塊	紅棗、薑片	腐衣鮑片湯	鮑片	腐衣、薑片、芹菜末	沙茶炒米粉	米粉	高麗菜絲、胡蘿蔔絲、香菜
C 組	三菇芋丁羹	芋頭丁	草菇丁、芹菜末、香菇丁、洋菇丁	涼拌三色干絲	干絲	胡蘿蔔絲、紅辣椒絲、小黃瓜絲、木耳絲	蒸什錦高麗菜捲	高麗菜	金菇、筍絲、木耳絲、芹菜末、香菇絲、豆芽、胡蘿蔔絲	焦溜烤麩片	烤麩片	芹菜段、薑片、筍片、胡蘿蔔片	糖醋鮑片	鮑片	青椒片、鳳梨片	南瓜炒米粉	米粉	南瓜絲、高麗菜絲、芹菜末
D 組	糖醋芋丸	芋頭丸	青椒丁、鳳梨丁	涼拌芹菜干絲	干絲	芹菜絲、紅辣椒絲	炒雙色高麗菜	高麗菜片	香菇片、胡蘿蔔片	鮮筍燻烤麩	烤麩塊	薑片、紅辣椒片、筍片、香菇片、小黃瓜片	蘿蔔鮑片湯	鮑片	白蘿蔔片、薑片、芹菜末	三絲炒米粉	米粉	木耳絲、香菜、胡蘿蔔絲、金菇
E 組	鹹味蒸芋絲塊	芋頭絲	胡蘿蔔絲	涼拌辣味干絲	干絲	小黃瓜絲、紅辣椒絲、辣椒醬	炒宮保高麗菜	高麗菜片	乾辣椒段、花椒粒、薑片	燒胡蘿蔔烤麩塊	烤麩塊	胡蘿蔔塊、香菇、薑片、芹菜末	竹筍鮑片湯	鮑片	薑片、芹菜末	三菇炒米粉	米粉	洋菇絲、香菜、香菇絲、金菇

## 303 組組合菜單及材料總表

組別	主材料			1			2			3			4			5			6		
				馬鈴薯			豆包			西芹菜			麵筋			金菇			飯		
	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料	菜名	主料	配料
A 組	糖醋馬鈴薯排	馬鈴薯排	青椒片、鳳梨片	薑汁豆包排	豆包排	薑末、紅辣椒絲	涼拌三色芹菜	西芹片	素火腿片 胡蘿蔔片、筍片	酥炸芝麻麵筋	麵筋	芝麻	金菇豆腐羹	金菇	筍絲、芹菜末、薑絲 豆腐絲、胡蘿蔔絲	翡翠炒飯	米飯	青菜、胡蘿蔔末			
B 組	咖哩馬鈴薯塊	馬鈴薯塊	洋菇片、薑片 胡蘿蔔塊、青豆仁	酥炸三色豆包捲	豆包	筍 胡蘿蔔、香菇	涼拌花生仁芹菜	西芹條	花生仁、紅辣椒絲	茄汁麵筋球	麵筋	番茄丁 青椒丁、鳳梨丁	扁尖金菇湯	金菇	芥菜絲 扁尖絲、薑絲	五彩炒飯	米飯	玉米粒、青豆仁、素火腿 香菇丁、胡蘿蔔丁			
C 組	炸馬鈴薯球	馬鈴薯球	香菜末 胡蘿蔔末、芹菜末	燒茄汁豆包塊	豆包塊	番茄片 青椒片、鳳梨片	涼拌酸辣芹菜	西芹條	紅辣椒絲、辣椒醬	炒三色麵筋片	麵筋	小黃瓜片、薑片 香菇片、胡蘿蔔片	三絲金菇湯	金菇	薑絲、芹菜末 筍絲、香菇絲、胡蘿蔔絲	三丁炒飯	米飯	胡蘿蔔丁 玉米粒、香菇丁			
D 組	焦溜馬鈴薯絲	馬鈴薯絲	胡蘿蔔絲、芹菜末	香煎豆包排	豆包排	薑泥	涼拌蒟蒻絲芹菜	西芹絲	蒟蒻絲、紅辣椒絲	燒豆干麵筋片	麵筋	薑片、豆干片 胡蘿蔔片、香菇片	榨菜金菇湯	金菇	芹菜末 榨菜絲、薑絲	咖哩炒飯	米飯	青豆仁、咖哩粉 胡蘿蔔丁、玉米粒			
E 組	沙拉醬拌馬鈴薯泥	馬鈴薯泥	胡蘿蔔丁、玉米粒	酥炸五色豆包捲	豆包	香菇、素火腿 胡蘿蔔、筍、小黃瓜	炒銀芽芹菜	西芹絲	銀芽、紅辣椒絲	滷竹筍麵筋	麵筋	薑片、紅辣椒片 筍片、香菇片	金菇粉絲湯	金菇	芹菜末 粉絲、胡蘿蔔絲	蕃茄豆包炒飯	米飯	番茄塊、豆包片 芹菜末			

## 我的座右銘-----日行十善

- 1.肚量大一點
- 2.嘴巴甜一點
- 3.行動快一點
- 4.效率高一點
- 5.腦筋活一點
- 6.理由少一點
- 7.做事勤一點
- 8.脾氣小一點
- 9.說話輕一點
- 10.微笑多一點



華梵大學創辦人

曉雲導師說：「教育工作與我的生命是一體的，它將陪我到生命的最後一天……」

以師志爲己志…秋霞自勉