

臺北市立文山特殊教育學校 108 學年度第 2 學期

基礎速食實作(餐飲服務科)

生活家電操作概論(居家生活服務科)

課程食譜



基礎速食實作-【食物料理概論組】(餐飲服務科, 高一)

【學習內容&學習表現相關指標】可參考「高級中等教育階段學校集中式特殊教育服務群科課程綱要」p. 71-p. 73

菜單	食材
滷味 <small>(滷製料理)</small>	滷包、醬油、水、冰糖、豆干、高麗菜、甜不辣、米血糕、魚板、蔥
什錦燉煮 <small>(滷製料理)</small>	紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米筍、杏鮑菇、醬油、味醂、糖、高湯塊
蠔油什錦炒鮮蔬 <small>(熱炒料理)</small>	豆干、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、蠔油、香油、鹽、白胡椒
鮮菇蒸大黃瓜 <small>(蒸食料理)</small>	大黃瓜、杏鮑菇、香菇、紅蘿蔔、筍白筍、芹菜、醬油、鹽、糖、白胡椒粉、香菇粉
奶油燉菜 <small>(滷製料理)</small>	紅蘿蔔、馬鈴薯、杏包菇、奶油、麵粉、牛奶、水、鹽、義式香料
涼拌黑木耳 <small>(涼拌料理)</small>	黑木耳、紅蘿蔔、芹菜、鳳梨(罐頭)、薑絲、白芝麻、蒜米、素蠔油、味琳、烏醋
(微波爐) 吐司布丁 <small>(家電速食製作)</small>	鮮奶、雞蛋、吐司、糖
(烤箱) 鮭魚厚片吐司 <small>(家電速食製作)</small>	鳳梨、鮭魚罐頭、厚片吐司、美乃滋、起司絲

滷味



食材

1. 滷包 1 包
2. 醬油 1 碗
3. 水 1500cc
4. 冰糖 1 大匙
5. 豆干
6. 高麗菜
7. 甜不辣
8. 米血糕
9. 魚板
10. 蔥 2 根

做法

1. 加入薑片、蒜粒（整顆不要切）八角、花椒、滷包、米酒、醬油、糖、水，煮開。
2. 食材全部切塊倒入步驟 1 的滷汁，小火煮到入味即可。

什錦燉煮



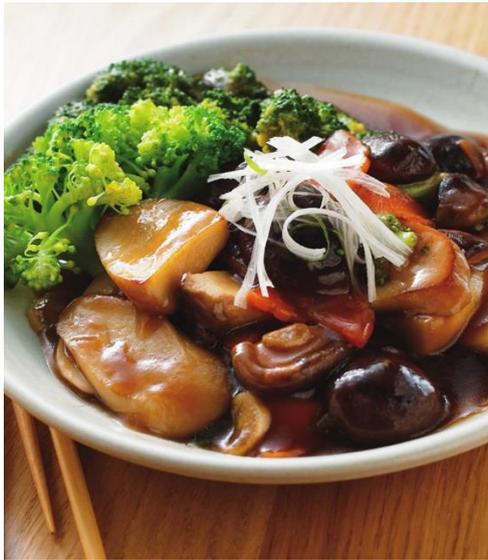
食材

- | | |
|--------|-------------|
| 1. 紅蘿蔔 | 5. 醬油 70 cc |
| 2. 白蘿蔔 | 6. 味醂 50 cc |
| 3. 玉米筍 | 7. 糖 1 小匙 |
| 4. 杏鮑菇 | 8. 高湯塊 |

做法

1. 紅白蘿蔔洗淨，去皮切塊；杏鮑菇、玉米筍皆切塊。
2. 熱鍋，加入 2 大匙油，加入紅白蘿蔔塊、杏鮑菇塊和玉米筍塊炒均勻。
3. 續於作法 2 中加入調味料、高湯拌勻煮滾，以小火煮至材料入味。

蠔油什錦炒鮮蔬



食材

1. 豆干
2. 高麗菜
3. 紅蘿蔔
4. 香菇
5. 蠔油 1 大匙
6. 香油 1 小匙
7. 鹽 少許
8. 白胡椒粉 少許

做法

1. 食材皆切絲備用。
2. 起一個炒鍋，加入一大匙沙拉油燒熱，放入作法 1 所有材料以中火翻炒均勻，最後再加入所有調味料翻炒均勻即可。

鮮菇蒸大黃瓜



食材

- | | |
|---------|-----------------|
| 1. 大黃瓜 | 7. 醬油少許 |
| 2. 杏鮑菇 | 8. 鹽 1/4 小匙 |
| 3. 香菇 | 9. 糖少許 |
| 4. 紅蘿蔔 | 10. 白胡椒粉 1/4 小匙 |
| 5. 筴白筍 | 11. 香菇粉少許 |
| 6. 芹菜適量 | |

做法

1. 大黃瓜洗淨去籽去皮切圓圈段；杏鮑菇、香菇、筴白筍、芹菜洗淨切小丁；紅蘿蔔去皮後切丁，備用。
2. 將作法 1 的香菇丁、杏鮑菇丁、紅蘿蔔丁、筴白筍丁和芹菜丁，加入調味料後攪拌均勻，填入大黃瓜中，
3. 將作法 2 填好餡的大黃瓜放在蒸盤上，放入蒸鍋蒸約 25 分鐘，再燜約 2 分鐘後取出。
4. 註：依學生能力填裝，亦可全部切完去蒸即可。

奶油燉菜



食材

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 紅蘿蔔 | 6. 牛奶 300cc |
| 2. 馬鈴薯 | 7. 水 600cc |
| 3. 杏鮑菇 | 8. 鹽 |
| 4. 奶油 40g | 9. 義式香料 |
| 5. 麵粉 40g | |

做法

1. 將所有材料切好備用。
2. 奶油在鍋裡中火加熱到融化後，加入麵粉拌炒混合均勻。。
3. 緩緩將牛奶加入麵粉糊中混合 一次加一些就好，免的麵粉糊結塊。
4. 牛奶和麵粉糊混合均勻後，加入水煮滾。
5. 煮滾後將材料放入奶油白醬中，並灑入義式綜合香料一把，最後依個人喜好酌量加入海鹽調整鹹度。小火燉煮至蔬菜軟爛。

涼拌黑木耳



食材	<ol style="list-style-type: none">1. 黑木耳2. 紅蘿蔔3. 芹菜4. 鳳梨(罐頭)5. 薑絲	<ol style="list-style-type: none">6. 白芝麻7. 蒜米8. 素蠔油9. 味咻10. 烏醋
做法	<ol style="list-style-type: none">1. 起一鍋熱水，川燙好黑木耳、芹菜、紅蘿蔔絲，並撈起浸泡冰開水。2. 將川燙好的黑木耳、芹菜、紅蘿蔔絲、薑絲、鳳梨、蒜米，與所有調味料放入攪拌碗充分拌勻，然後鋪盤，最後再撒上白芝麻即完成。	

吐司布丁



食材

1. 鮮奶 300cc
2. 蛋一顆
3. 吐司 2 片
4. 糖 1 湯匙

做法

1. 在玻璃盆內放入一匙的砂糖。
2. 打入一顆雞蛋。(我們要利用蛋凝固的能力，讓鮮乳變布丁)
3. 倒入 300cc 鮮乳，利用湯匙攪拌一下，讓砂糖、雞蛋跟鮮乳充份混合，攪拌時要注意不可打入過多空氣，會造成布丁氣孔太大不美觀。
4. 土司邊切成小丁狀。
5. 放入剛攪拌好的牛奶蛋液裡攪拌一下。
6. 放入微波爐中以大火加熱 2 分鐘。
7. 取出攪拌一下，繼續放入微波爐中以大火加熱 2 分鐘。
8. 取出攪拌一下，灑上少許砂糖。
9. 繼續放入微波爐中以大火加熱 2 分鐘。

鮭魚厚片吐司



食材

1. 鳳梨
2. 鮭魚罐頭
3. 厚片吐司
4. 美乃滋
5. 起司絲

做法

1. 厚片土司放起司絲、鳳梨片、鮭魚放入烤箱烤 2 分鐘。
2. 要吃時淋上少許美乃滋醬。

基礎速食實作-【烘焙概論組】(餐飲服務科, 高一)

【學習內容&學習表現相關指標】可參考「高級中等教育階段學校集中式特殊教育服務群科課程綱要」p. 71-p. 73

菜單	食材
原味手工餅乾 (冷凍麵團)	低筋麵粉、奶油、砂糖、鹽
各種口味手工餅乾 (冷凍麵團)	低筋麵粉、奶油、砂糖、鹽+南瓜子、蔓越莓、巧克力豆...等
黑糖手工餅乾 (冷凍麵團)	低筋麵粉、奶油、黑糖、鹽+南瓜子、黑芝麻、巧克力豆...等
Q 甜烤麻糬	糯米粉、糖、蜂蜜、玉米粉、蜂蜜
紅豆燒餅	糯米粉、紅豆餡料
綜合水果凍	綜合水果丁(時令水果, 再與任課教師討論購買種類與數量)、洋菜粉、糖

冷凍麵團做法

步驟	作法	材料	一條份量	五條份量	接續步驟
1	切軟	奶油	100 克	500 克	
2	倒入	白砂糖	60 克	300 克	與奶油拌勻
3	倒入(分三次)	全蛋(約 4g)	1 顆	5 顆	與步驟 1.2 拌勻
4	倒入	鹽	1/4 茶匙	1 大匙 1/2 茶匙	與步驟 1.2.3 一同拌勻
5	倒入	過篩低筋麵粉	200 克	1000 克	用切的方式與步驟 1.2.3.4 一同拌勻，避免出筋
6	整形	麵團			裝入壽司盒後冷凍

【加料說明】

1. 可可口味：可可粉 30 克+低筋麵粉 180 克(做可可口味不必加鹽)
2. 南瓜子(先烤過)、杏仁角(先烤過)、核桃(先烤過)、蔓越莓(先切細)、巧克力
鄧、巧克力豆等 30 克+低金粉 200 克

**僅巧克力豆為 50 克

Q 甜烤麻糬



食材

1. 糯米粉 1 米杯
2. 熱水 5 分之 2 米杯
3. 冷水 3 分之 1 米杯

4. 糖 3 茶匙
5. 玉米粉 適量
6. 黑芝麻 適量

做法

1. 把熱水加入糯米粉裡，攪拌均勻加入黑芝麻和糖（依各人口味增減）再依情況加入冷水。



2. 攪好後用手捏成表面有些黏黏的（不夠黏就加水，太黏就加糯米粉）



3. 糯米團依喜好分團，在烤盤上抹一些油，將糯米糰放置在烤盤上，表面上撒下些許玉米粉，以上下火 180 度烤 15 分鐘。



4. 出爐後抹一些蜂蜜，完成。



紅豆燒餅



食材

1. 糯米粉 1 碗
2. 紅豆餡料適量
3. 開水適量

做法

1. 糯米粉加水拌成不黏手的麵團。



2. 用搓湯圓的方式包入紅豆餡，再壓扁



3. 加少許油入鍋防黏，兩面各煎 2-3 分鐘至金黃色



【小撇步】 麵團未熟的時候是透明度 0% 的白色，熟了就變熟明度 50% 了，記得要把邊緣位置都煎熟，因為煎的時候中間會膨脹，形成弧形，邊緣燒起。

綜合水果凍



食材

1. 綜合水果丁，適量
2. 洋菜粉一包
3. 水四碗
4. 糖適量

做法

1. 把四碗冷水倒入鍋中，洋菜粉慢慢加入並攪散拌勻。
2. 洋菜粉水以小火煮開，邊煮邊攪拌，熄火後加入糖拌至溶化。
3. 把煮好的洋菜水分別布丁杯中，然後將切好的水果丁也放入。
4. 稍微放涼後，就可以移至冰箱冷藏。

生活家電操作概論（居家生活服務科，高一）

【學習內容&學習表現相關指標】可參考「高級中等教育階段學校集中式特殊教育服務群科課程綱要」p. 68-p. 69

菜單	食材
（微波爐）食品加熱	各種冷凍/藏食品或冷藏飲料(食譜略)
（微波爐）吐司布丁	鮮奶、雞蛋、吐司、糖
（烤箱）義式香料薯條	馬鈴薯、橄欖油、義式香料、鹽
（烤箱）鮭魚厚片吐司	鳳梨、鮭魚罐頭、厚片吐司、美乃滋、起司絲
（電磁爐）泡麵	泡麵、蛋、青菜

吐司布丁



食材

1. 鮮奶 300cc
2. 蛋一顆
3. 吐司 2 片
4. 糖 1 湯匙

做法

1. 在玻璃盆內放入一匙的砂糖。
2. 打入一顆雞蛋。(我們要利用蛋凝固的能力，讓鮮乳變布丁)
3. 倒入 300cc 鮮乳，利用湯匙攪拌一下，讓砂糖、雞蛋跟鮮乳充份混合，攪拌時要注意不可打入過多空氣，會造成布丁氣孔太大不美觀。
4. 土司邊切成小丁狀。
5. 放入剛攪拌好的牛奶蛋液裡攪拌一下。
6. 放入微波爐中以大火加熱 2 分鐘。
7. 取出攪拌一下，繼續放入微波爐中以大火加熱 2 分鐘。
8. 取出攪拌一下，灑上少許砂糖。
9. 繼續放入微波爐中以大火加熱 2 分鐘。

義式香料烤薯條



食材

1. 馬鈴薯
2. 橄欖油
3. 義式香料
4. 鹽

做法

1. 馬鈴薯切成約 1CM 寬度細條狀，先泡在水裡 10 分鐘。烤箱預熱 210 度
2. 薯條平均抹上橄欖油，平鋪再烤盤，烤箱 210 度烤 15~20 分鐘，(過程中需翻面烤)表面上色即可。最後在撒上鹽及義式香料粉。

鮭魚厚片吐司



食材

1. 鳳梨
2. 鮭魚罐頭
3. 厚片吐司
4. 美乃滋
5. 起司絲

做法

1. 厚片土司放起司絲、鳳梨片、鮭魚放入烤箱烤 2 分鐘。
2. 要吃時淋上少許美乃滋醬。

泡麵



食材

1. 泡麵
2. 蛋
3. 青菜

做法

1. 青菜切成段。
2. 鍋內加水燒開，將麵餅放鍋里煮約 3 分鐘，打好的雞蛋淋進鍋，注意不要攪動，等半分鐘左右，用筷子攪拌，並倒入青菜。