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)

課程食譜



109.2

0

|  |
| --- |
| 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+ 低筋麵粉 200 克

\*\*僅巧克力豆為 50 克 |

|  |
| --- |
| Q 甜烤麻糬 |
| Qçç¤éº»ç³¬ |
| 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
 | 1. 糖 3 茶匙
2. 玉米粉適量
3. 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。 | æç±æ°´å å¥ç³¯ç±³ç²è£¡ ï¼æªæåå»ð å å¥èèåç³ï¼ ä¾åäººå£å³å¢æ¸ï¼ åä¾ææ³å å¥å·æ°´ |
| 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） | æªå¥½å¾ç¨æææè¡¨é¢æäºé»é»çï¼ ä¸å¤ é»å°±å æ°´ï¼å¤ªé»å°±å ç³¯ç±³ç²ï¼ |
| 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。 | ä¸èªå·±åå¥½å°ç³¯ç±³åååð« ç¶å¾å¨è¡¨é¢ä¸æä¸ä½¿äºè¨±ççç±³ç² ð å¨ç¤ç¤ä¸æ¹ä¸äºæ²¹ï½ 180Â°ç¤15åï¼ä¸ä¸ç«ï¼ |
| 4. 出爐後抹一些蜂蜜， 完成。 | åºçå¾æ¹ä¸äºðèèð æä¸ðå·§ååðå¾ å®æð |

|  |
| --- |
| 紅豆燒餅 |
| ç´è±çé¤ |
| 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。 | ç³¯ç±³ç²å æ°´ææä¸é»æçéºµå |
| 2. 用搓湯圓的方式包入紅豆餡，再壓扁 | ç¨ææ¹¯åçæ¹å¼åå¥ç´è±é¤¡ï¼åå£æ |
| 3. 加少許油入鍋防黏， 兩面各煎 2-3 分鐘至金黃色 | å å°è¨±æ²¹å¥éé²é»ï¼å©é¢åç2-3åéè³éé»è² |
| 【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，邊緣墝起。 |



|  |
| --- |
| 綜合水果凍 |
| 1.æåç¢å·æ°´åå¥éä¸­ï¼æ´èç²æ¢æ¢å å¥ä¸¦æªæ£æå»ã 2.æ´èç²æ°´ä»¥å°ç«ç®éï¼éç®éæªæï¼çç«å¾å å¥ç³æè³æº¶åã 3.æç®å¥½çæ´èæ°´åå¥çè³æ¨¡åä¸­ï¼ç¶å¾å°åå¥½çæ°´æä¸ä¹æ¾å¥æ¨¡åè£¡ã 4.ç¨å¾®æ¾æ¶¼å¾ï¼å°±å¯ä»¥ç§»è³å°ç®±å·èã |
| 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。
 |