

臺北市立文山特殊教育學校  
109 學年度第 1 學期課程食譜

基礎速食實作(餐飲服務科)

飲食調理實作(居家生活服務科)

家電使用與維護實作(餐飲服務科、居家生活服務科)



## 基礎速食實作(餐飲服務科，高二)

### 學習目標

1. 操作常用鍋具、家電製作常見速食料理。
2. 能運用先前食材處理實作的技法進行速食製作。
3. 藉由課程進行反覆練習刀工以熟練食材處理。

### 菜名

### 食材

1

鮪魚煎蛋吐司（手作輕食）

吐司、鮪魚罐頭、雞蛋、美乃滋、起司、

**\*\*此道食譜可讓學生熟練煎蛋技巧，以為下一道食譜(韓式蛋捲)做準備。**

2

韓式蛋捲（手作輕食）

蛋、鹽、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿

3

鮪魚玉米飯糰（米飯輕食）

白飯、玉米粒、鮪魚罐頭、美乃滋、香鬆

4

三色蔬菜飯糰（米飯輕食）

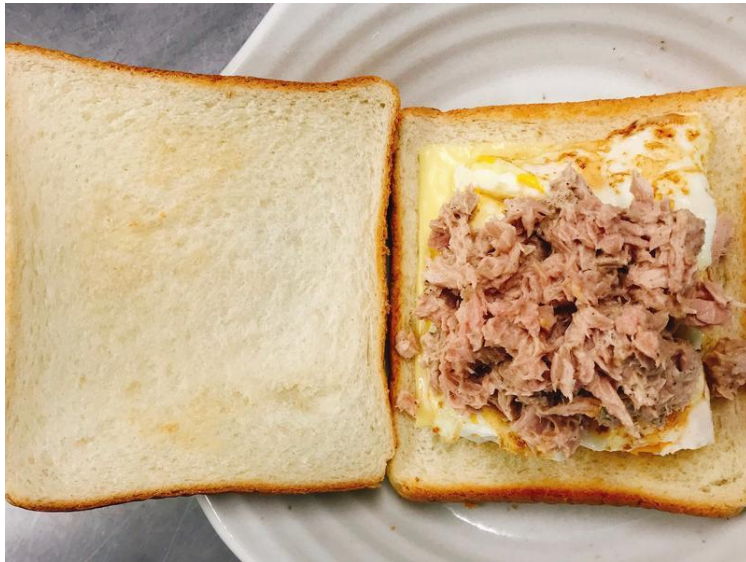
三色蔬菜、白飯、鹽巴、海苔絲（香鬆）、黑／  
白芝麻、麻油

5

肉醬乾拌麵（麵食輕食）

麵條、肉醬、冷凍蔬菜、豆乾

## 鮭魚煎蛋吐司



圖片來源：<https://icook.tw/recipes/258654>

<b>食材</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 吐司</li><li>2. 鮭魚罐頭</li><li>3. 雞蛋</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>4. 美乃滋</li><li>5. 起司片</li></ol>
<b>做法</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 中火熱鍋(平底鍋)約 1 分鐘。</li><li>2. 取兩片土司，先放入一片，以中小火煎 2 分鐘後翻面，再煎 2 分鐘。另外一片也一樣。</li><li>3. 同鍋下油煎蛋，煎至全熟（可以把蛋黃戳破，比較容易熟）。</li><li>4. 先在吐司上擺好起司，再將煎蛋擺上去，即可用餘溫將起司融化。</li><li>5. 將鮭魚罐頭的水瀝乾，加入適量的美乃滋，攪拌均勻。</li><li>6. 將鮭魚加至吐司上，夾起來即完成鮭魚煎蛋吐司。</li></ol>	

# 韓式蛋捲



圖片來源：<https://icook.tw/recipes/166947>

## 食材

1. 蛋
2. 鹽
3. 紅蘿蔔

4. 小黃瓜
5. 火腿

## 做法

1. 紅蘿蔔、小黃瓜及火腿切細丁。(可先炒過)
2. 蛋打散後加水、鹽打勻。(PS. 可教學生分批檢蛋後入盆)。
3. 將做法 1 加入蛋液中混拌均勻。
4. 平底煎鍋上油，開最小火(後面步驟全程都開最小火)，熱鍋。
5. 油熱後，先倒入第一層蛋液，鋪平整個鍋底，不要太厚。
6. 待表面蛋液凝結後就用鍋鏟捲起到底，每捲一次時用鍋鏟背面輕壓一下，可幫助蛋捲更加密實。再推到最頂端。
7. 倒入第二層蛋液，記得每次倒入都要再攪拌過蛋液，以免食材沈積太多在蛋液底部。蛋液倒入後以筷子或鍋鏟翻起頂端的蛋捲，讓蛋液流到最頂端，凝結後就可以黏合蛋捲與新蛋液，捲的時候才不會斷裂。重覆以上動作直到蛋液用完，最後用鍋鏟幫助整型，可翻面再煎一下確定蛋捲熟透。起鍋後放涼一下下就可用熟食刀切片。



## 鮪魚玉米飯糰



### 食材

1. 白飯
2. 玉米粒
3. 鮪魚罐頭

4. 美乃滋
5. 香鬆

### 做法

1. 電鍋煮白飯拌涼備用→（建議比例：1 杯米、內鍋 1.2 杯水、外鍋 1 杯水）
2. 將鮪魚罐頭的水瀝乾，加入適量的美乃滋與玉米粒，攪拌均勻。
3. 將白飯與做法 2 充分拌勻成玉米鮪魚飯。
4. 在工作檯先鋪上保鮮膜，將玉米鮪魚飯置於其上，直接用手抓起保鮮膜，將玉米鮪魚飯捏成三角飯糰或自己喜歡的形狀。  
**\*\*若學生在塑形上真的有困難，也可考慮使用飯糰模型，請洽實輔處。**
5. 在飯糰三邊輕輕沾取適量的香鬆即完成。
6. 【進階應用】將成型的飯糰放入平底鍋中，微量油或不加油，飯糰表面煎烤到金黃恰恰，添飯糰表面上色與香氣後起鍋盛盤。



## 三色蔬菜飯糰



食材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三色蔬菜</li> <li>2. 白飯</li> <li>3. 鹽巴(調味)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 海苔絲(或香鬆)</li> <li>5. 黑／白芝麻(調味)</li> <li>6. 麻油(調味)</li> </ol>
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電鍋煮白飯拌涼備用→(建議比例：1 杯米、內鍋 1.2 杯水、外鍋 1 杯水)</li> <li>2. 三色蔬菜先以流動清水洗淨並洗去冰霜，煮熟後瀝乾放涼備用。</li> <li>3. 將白飯加入做法 2 拌勻，並使用食材 3-6 適量調味。</li> <li>4. 在工作檯先鋪上保鮮膜，將做法 3 置於其上，直接用手抓起保鮮膜，捏成三角飯糰握自己喜歡的形狀。  <b>**若學生在塑形上真的有困難，也可考慮使用飯糰模型，請洽實輔處。</b> </li> <li>5. 【進階應用】將成型的飯糰放入平底鍋中，微量油或不加油，飯糰表面煎烤到金黃恰恰，添飯糰表面上色與香氣後起鍋盛盤。</li> </ol>	

## 肉醬乾拌麵



### 食材

1. 麵條
2. 肉醬
3. 三色蔬菜
4. 豆乾

### 做法

1. 備一鍋水，煮開後放入麵條，煮至個人喜歡的軟熟程度，約 3-5 分鐘撈起瀝乾備用。
2. 三色蔬菜先以流動清水洗淨並洗去冰霜，煮熟後瀝乾備用。
3. 豆干切丁燙熟後瀝乾備用。
4. 在碗中倒入適量肉醬與做法 1-3，拌勻後再以適量鹽巴調味即完成。

## 飲食調理實作(居家生活服務科，高二)

### 學習目標

1. 能操作廚房基礎器具與設備的安全使用維護的能力。
2. 能進行簡易烹調食物，進行處理食材的職能。

### 菜名

### 食材

1	玉米鮪魚沙拉蛋	雞蛋、小黃瓜、鮪魚罐頭、玉米罐頭、沙拉醬
2	鮪魚煎蛋吐司	吐司、鮪魚罐頭、雞蛋、美乃滋、起司、
3	義式香料烤薯條	馬鈴薯、橄欖油、義式香料、鹽
	好喝飲品	各式即溶包
4	馬鈴薯蘋果蛋沙拉	馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果、小黃瓜、玉米筍、蛋、沙拉醬
5	關東煮	紅蘿蔔、白蘿蔔、馬鈴薯、玉米筍、甜不辣、豬血糕、 醬油、味醂、糖、高湯塊



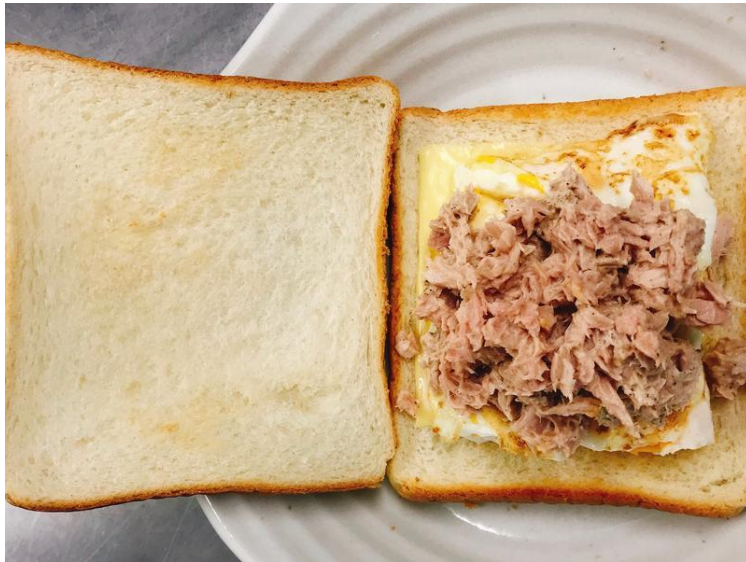
## 玉米鮪魚沙拉蛋



圖片來源：<https://icook.tw/recipes/337397>

食材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雞蛋</li> <li>2. 小黃瓜</li> <li>3. 紅蘿蔔</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 鮪魚罐頭</li> <li>5. 玉米罐頭</li> <li>6. 沙拉醬</li> </ol>
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雞蛋煮熟後，剝殼，對切，將蛋黃挖出備用。</li> <li>2. 小黃瓜、紅蘿蔔洗淨去皮切丁燙熟。</li> <li>3. 將做法 2 與食材 4-6，以及做法 1 的蛋黃，充分拌勻。</li> <li>4. 再取適量拌料填入蛋白裡即完成。</li> </ol>	

## 鮭魚煎蛋吐司



圖片來源：<https://icook.tw/recipes/258654>

<b>食材</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 吐司</li><li>2. 鮭魚罐頭</li><li>3. 雞蛋</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>4. 美乃滋</li><li>5. 起司片</li></ol>
<b>做法</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 中火熱鍋(平底鍋)約 1 分鐘。</li><li>2. 取兩片土司，先放入一片，以中小火煎 2 分鐘後翻面，再煎 2 分鐘。另外一片也一樣。</li><li>3. 同鍋下油煎蛋，煎至全熟（可以把蛋黃戳破，比較容易熟）。</li><li>4. 先在吐司上擺好起司，再將煎蛋擺上去，即可用餘溫將起司融化。</li><li>5. 將鮭魚罐頭的水瀝乾，加入適量的美乃滋，攪拌均勻。</li><li>6. 將鮭魚加至吐司上，夾起來即完成鮭魚煎蛋吐司。</li></ol>	

## 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. 馬鈴薯去皮，切成約 1 公分寬度細條狀，先泡在水裡 10 分鐘。
2. 烤箱預熱 210 度。
3. 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。
4. 最後撒上鹽及義式香料粉。

## 馬鈴薯蘋果蛋沙拉



圖片來源：<https://icook.tw/recipes/298899>

<p>食材</p>	<p>7. 馬鈴薯</p> <p>8. 紅蘿蔔</p> <p>9. 蘋果</p> <p>10. 小黃瓜</p>	<p>11. 玉米筍</p> <p>12. 蛋</p> <p>13. 沙拉醬</p>
<p>做法</p>	<p>5. 馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜、玉米筍切丁煮熟或蒸熟；蘋果削皮切丁。</p> <p>6. 蛋川燙約 8 分鐘煮水煮蛋，切小塊備用。</p> <p>7. 將做法 1、2 拌入沙拉醬即完成。</p>	

# 關東煮



圖片來源：<https://icook.tw/recipes/336264>

食材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紅蘿蔔</li> <li>2. 白蘿蔔</li> <li>3. 馬鈴薯</li> <li>4. 玉米筍</li> <li>5. 甜不辣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 豬血糕</li> <li>7. 醬油</li> <li>8. 味醂</li> <li>9. 糖</li> <li>10. 高湯塊</li> </ol>
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將食材 1-6，分別洗淨去皮，並切成易入口大小的塊狀。</li> <li>2. 備一鍋水煮滾，並加入高湯塊，把紅白蘿蔔塊放入高湯煮熟，再把剩下的食材加進去煮約 5 分鐘，最後再適當調味。</li> </ol>	

**餐飲服務科(家電使用與維護實作)-高二第 1 學期**

**【培養餐飲製備知識與實用技能】**

(一道菜各練習 2 次)

菜單		食材
1	蘋果牛奶(果汁機)	蘋果、牛奶、砂糖
	義式香料薯條(烤箱)	馬鈴薯、橄欖油、義式香料、鹽
2	木瓜牛奶(果汁機)	木瓜、牛奶、砂糖
	包子(電鍋)	冷凍包子



居家生活服務科(家電使用與維護實作)-高二第 1 學期

【安全使用家電的能力】

(一道菜各練習 2 次)

菜單		食材
1	香蕉牛奶(果汁機)	香蕉、牛奶、砂糖
	烤餅乾(烤箱)	手工餅乾麵團
2	煮水餃(電磁爐)	義美水餃。 (預計規劃接受預訂，以讓學生大量練習)

## 水果牛奶(木瓜/香蕉/蘋果)



食材

1. 水果
2. 牛奶
3. 細砂糖

做法

1. 先將水果削皮後切成小塊狀。
2. 接著準備果汁機, 加入 5 小塊或適量的水果 + 350cc 的牛奶 + 適量的細砂糖一起打成汁。

## 包子、饅頭



### 食材

1. 包子
2. 饅頭
3. 冷水

### 做法

1. 電鍋中加入半杯至 1 杯的水（5 顆以下半杯就夠了）
2. 將冷凍的包子饅頭拿出來，不須解凍直接放進電鍋中加熱。
  - \* 可以將包子饅頭直接放在蒸架上，或者放在鍋子裡。
  - \* 盡量不要堆疊，每顆彼此間要留一點空間讓它均勻受熱後膨脹。
  - \* 不要碰到電鍋，會乾硬甚至焦掉。
  - \* 加熱前在包子饅頭表面噴水，或者用手或湯匙沾水塗在包子饅頭表面，蒸出來的包子饅頭會更軟Q～。
3. 等到電鍋開關跳起，等 3 分鐘後，鍋蓋先掀開一個小縫讓鍋內的壓力和鍋外的壓力平均，幾秒後即可取出。

## 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. 馬鈴薯去皮，切成約 1 公分寬度細條狀，先泡在水裡 10 分鐘。
2. 烤箱預熱 210 度。
3. 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。
4. 最後撒上鹽及義式香料粉。

## 烤餅乾



食材

冷凍麵團

烤法

烤餅乾步驟：

1. 微微退冰麵團，將切片後的麵糰切片平鋪於烤盤上，麵糰間不要互相接觸，間隔約3mm。
2. 預熱160度C，約耗時15分鐘。
3. 放入烤盤160度C，烤15分鐘後烤盤翻轉(指烤盤旋轉非餅乾翻面)。
4. 再160度C，烤15分鐘後(眼睛觀察上色狀態)
5. 出爐即可。

【小提醒】機械式烤箱溫度有個性，30 分後未上色則烤到上色即可