

臺北市立文山特殊教育學校
109 學年度第 2 學期課程食譜

【高二】

飲料調製實作(餐飲服務科)

飲食調理實作(居家生活服務科)



飲料調製實作(餐飲服務科，高二)

學習目標		1. 能認識不同飲料類型與相關器具的使用原則 2. 能具備飲料調製食材辨識與工具使用的基本能力。
飲料名稱		食材
1	蘋果多多	蘋果數顆、比菲多(份量請依學生數與實輔處討論)
2	烤地瓜椰汁西米露	西谷米、椰漿或椰粉、牛奶/保久乳、地瓜、砂糖適量
3	珍珠冬瓜茶	波霸(珍珠)粉圓、冬瓜磚、砂糖
4	珍珠奶茶	波霸(珍珠)粉圓、砂糖、紅茶包數包、保久乳數瓶
5	黑糖珍珠奶茶	木薯粉、黑糖、紅茶茶包數包、保久乳數瓶、砂糖

蘋果多多



食材

1. 蘋果數顆
2. 比菲多半瓶

做法

1. 蘋果洗淨去皮去核，切成適合放入果汁機的大小備用，如：切塊、切片、切條、切丁等。
2. 所有食材適量比例，入果汁機打 10~20 秒後濾除雜質即成。

烤地瓜椰汁西米露



圖片來源：<https://cookpad.com/tw/recipe/images/348e439e9d415133>

食材	1. 西谷米約 70g 2. 椰漿 200ml 或椰粉 3. 牛奶/保久乳適量	4. 地瓜 5. 糖適量
做法	1. 將地瓜洗淨削皮切小丁蒸熟分為兩份，一份壓成泥狀，一份小丁備用。 2. 將牛奶/保久乳、椰漿、糖和壓成泥狀的地瓜混合煮滾，放涼後備用。 【註 1】若喜歡均勻口感，可用果汁機打勻，但請放涼再放入果汁機，避免機器損壞。 【註 2】糖量與椰汁牛奶比例，可引導學生討論出一個大家都覺得好喝的比例喔。 3. 西谷米用慢火煮 10 分鐘左右（煮的時候要不時攪拌，不然西米會黏在鍋底，很容易煮焦），然後熄火，蓋上鍋蓋燜 10 分鐘，讓西米熟透。（西米不能煮太久，不然會融化掉）。 4. 西谷米煮熟後，先用冰水浸泡 5 分鐘左右，然後用篩子瀝乾備用。 5. 將瀝乾的西谷米與【作法 1】切成小丁的地瓜，放入【作法 2】的地瓜牛奶椰漿中即完成。	

珍珠冬瓜茶



食材

1. 波霸粉圓
2. 冬瓜磚半塊
3. 糖適量

做法

1. 水煮滾後，倒入粉圓（適自己所需的份量），煮大約 5-10 分鐘，珍珠會變的深色一點後，放入電鍋蒸，外鍋加 3 杯水，蒸好後，再悶個半小時即可。
2. 粉圓加砂糖攪拌混合備用。
3. 大火將水煮滾後，放入冬瓜茶磚，改小火煮 10 分鐘即完成。
4. 取適量粉圓加冬瓜茶即成。

珍珠奶茶



食材

1. 波霸粉圓 150g
2. 砂糖適量

3. 紅茶包數包(依學生人數而定)
4. 保久乳數瓶(依學生人數而定)

做法

1. 水煮滾後，倒入粉圓（適自己所需的份量），煮大約 5-10 分鐘，珍珠會變的深色一點後。放入電鍋蒸，外鍋加 3 杯水，蒸好後，再悶個半小時即可。
2. 粉圓加砂糖攪拌混合備用。
3. 奶茶作法：用紅茶包泡好紅茶，再加入牛奶與適量的糖。
【註1】糖量與牛奶比例，可引導學生討論出一個大家都覺得好喝的比例喔。
4. 將粉圓加入調製好的奶茶即完成。

黑糖珍珠奶茶



食材

1. 木薯粉 150 克
2. 黑糖 80 克
3. 水 90 克
4. 紅茶茶包數包
5. 保久乳數瓶
6. 糖 少許

上述三種材料約可做出 10 人份黑糖珍珠。

做法

【黑糖珍珠做法】

1. 將黑糖及水混合煮沸，讓黑糖融化。
2. 將樹薯粉先倒一半進黑糖水鍋，用筷子拌開，接著再分次倒入重覆攪拌動作，如果粉糰已經明顯吸收不進樹薯粉，表示粉量已夠不需再加。
3. 這時粉糰非常燙手，拌不夠勻都沒關係，靜置到溫度為手可以操作的程度，就可以把它揉勻。
4. 在砧板上鋪粉防黏，將粉團切大塊，搓成條，切小塊，再揉成圓。
5. 盆子中加樹薯粉手粉，將捏好的珍珠放入，時不時像滾元宵那樣讓每顆珍珠都沾到粉，才不會沾黏。
6. 下鍋煮珍珠，水剛好淹過珍珠即可，然後加入一點黑糖（糖度可自行調整），煮至珍珠變透明、糖水變黏稠即可，記得在煮珍珠時要邊攪拌防止黏鍋。

7. 【奶茶作法】用紅茶包泡好紅茶，再加入牛奶與適量的糖。

【註 1】糖量與牛奶比例，可引導學生討論出一個大家都覺得好喝的比例喔。

8. 將珍珠加入調製好的奶茶即完成。

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	鮪魚玉米飯糰 (居家簡易米粒類米食製作)	白飯、玉米粒、鮪魚罐頭、美乃滋
2	玉米濃湯蔬菜粥 (居家簡易米粒類米食製作)	白米、紅蘿蔔、馬鈴薯、高麗菜、玉米粒、康寶濃湯包
3	肉醬乾拌麵 (居家簡易麵食製作)	麵條、肉醬、三色蔬菜(冷凍)、豆乾
4	玉米濃湯蔬菜麵 (居家簡易麵食製作)	麵條、紅蘿蔔、高麗菜、玉米粒、雞蛋、康寶濃湯包
5	椰漿綠豆西米露 (日常甜湯品製作)	綠豆仁、西谷米、椰漿

鮭魚玉米飯糰



食材

1. 白飯
2. 玉米粒
3. 鮭魚罐頭
4. 美乃滋

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. 將鮭魚罐頭的水瀝乾，加入適量的美乃滋與玉米粒，攪拌均勻。
3. 將白飯與做法 2 充分拌勻成玉米鮭魚飯。
4. 在工作檯先鋪上保鮮膜，將玉米鮭魚飯置於其上，直接用手抓起保鮮膜，將玉米鮭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. 【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。

玉米濃湯蔬菜粥



圖片來源：<https://icook.tw/recipes/302047>

食材	1. 白米 1 杯半(依學生人數而定) 2. 紅蘿蔔 1 根 3. 馬鈴薯 2 顆	4. 高麗菜適量 5. 玉米粒適量 6. 康寶濃湯包 1 包
做法	備好所有的食材並將蔬菜切成小塊狀(高麗菜可手撕)，鋪在洗好的白米上，放入七分滿的水於內鍋，並放入濃湯包，於外鍋放 1 杯水。電鍋插電烹煮就完成囉！	

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。

玉米濃湯蔬菜麵



食材	1. 麵條適量(依學生人數而定) 2. 紅蘿蔔 1 根 3. 高麗菜適量	4. 雞蛋 2 個 5. 玉米粒適量 6. 康寶濃湯包 1 包
做法	1. 紅蘿蔔、高麗菜切絲，玉米粒先準備好。 2. 將紅蘿蔔絲、高麗菜絲、玉米粒放入 1500CC 的水煮開後，放入麵條、康寶濃湯包；等麵條煮軟後、放入蛋，完成。	

椰漿綠豆西米露



食材	1. 綠豆仁 2. 西谷米 3. 糖適量	4. 椰漿 5. 糖適量
做法	1. 西谷米用慢火煮 10 分鐘左右（煮的時候要不時攪拌，不然西米會黏在鍋底，很容易煮焦），然後熄火，蓋上鍋蓋燜 10 分鐘，讓西米熟透。（西米不能煮太久，不然會融化掉）。 2. 西谷米煮熟後，先用冰水浸泡 5 分鐘左右，然後用篩子瀝乾備用。 3. 用 1500 的水煮綠豆仁，約煮 20~30 分鐘，慢火煮到綠豆開花，加入糖，椰奶、西谷米，攪一攪即完成。	