

PS. 影片參考部分，老師是選擇最相近的影片或分享之前任課老師的影片。

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、馬玲薯、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

😊影片參考網址: <https://www.youtube.com/watch?v=82MqqMsmEOU>

鮪魚玉米飯糰



食材	1. 白飯 2. 玉米粒	3. 鮪魚罐頭 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. 【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。	

😊 影片參考網址: <https://www.youtube.com/watch?v=iRSzavo2zdI>

😊 影片參考網址: <https://www.youtube.com/watch?v=APvb7zaLB1s>

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. 馬玲薯 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！	

😊 影片參考網址: <https://www.youtube.com/watch?v=80vhbA8M6c>

肉醬乾拌麵



食材	<ol style="list-style-type: none">1. 麵條2. 肉醬3. 三色蔬菜4. 豆乾
做法	<ol style="list-style-type: none">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。

😊影片參考網址: <https://www.youtube.com/watch?v=tjRwFFVt7xA>

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。	

😊 影片參考網址：<https://www.youtube.com/watch?v=lXizCfmcOII>

😊 影片參考網址：<https://www.youtube.com/watch?v=Pz-EfWHtRVY>

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	<ol style="list-style-type: none">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。	