

建議事項 (請條列)	無				
計畫佐證資料 (請編目)	1、 學生實習結果相片(如下 10 圖所示) 2、 學生實習課心得報告一份(附件一) 3、 鄉土料理教案一份(附件二)				
					
10/6 樹子蒸魚、蝦皮煎蛋、翡翠蛋炒飯		10/27 醬汁吳郭魚、蘿蔔乾煎蛋、鳳梨肉鬆炒飯、柳橙玉兔盤、柳橙鳳梨盤			
					
11/24 洛神馬芬蛋糕		12/1 巧克力鳳梨蛋糕			
					
12/8 柑橘奶酥餅乾、洛神粉紅天使蛋糕		12/15 蒜泥蒸魚、胡蘿蔔煎蛋、三絲米粉湯			
課程教師		連絡電話		手機號碼	
E-mail					

註：

- 1.本表若不敷使用，請自行增加或調整。
- 2.建議請計畫課程任課師長依據實際辦理情況填寫。
- 3.基於提供辦理學校具體協助，請學校就「遭遇問題」陳述內容，於「建議事項」提供相關問題的具體對應解決或方式。

附件一:學生實作報告

休閒農業科三年級

計畫名稱：106 學年度第一學期提升學生實習實作能力計畫書

課程名稱:民宿管理

上課日期：10/6、10/27、11/24、12/1、12/8、12/15



10/6 樹子蒸魚、蝦皮煎蛋、翡翠蛋炒飯

一、樹子蒸魚

(一) 材料：吳郭魚 1 條、樹子兩大匙、薑一小段、紅辣椒 1 條、青蔥 1 支

(二) 調味料：沙拉油 2 小匙、鹽巴 1/4 小匙、砂糖 1/2 小匙、味素 1/8 小匙、米酒 1 大匙、樹子湯汁 1 大匙

(三)做法：

	
1. 洗蔬菜、洗魚，蔥切斜段、將切菱形片、辣椒去籽切菱形片	2. 將魚放入配菜盤中，加入混和後的所有調味料和樹子
	
3. 蒸籠水煮開後，放入(用大火蒸 12 分鐘)	4. 成品

照片攝於 10/6 畜保科加工教室

二、蝦皮煎蛋

(一)材料：蝦皮 1/2 兩、雞蛋 3 顆、青蔥 3 支

(二) 調味料：沙拉油 3 大匙、鹽巴 1/4 小匙、味素 1/8 小匙、胡椒粉 1/8 小匙

(三)做法：

	
1. 洗滌材料及切青蔥(蔥花)、打蛋	2. 炒蝦皮至香味出來，放旁邊備用備用
	
3. 將蛋打勻後，加入蔥花、蝦皮、所有的調味料拌勻	4. 煎蛋，開大火後加入蛋液轉文火搖動鍋子將蛋的圓面積做大，受熱才會均勻，外緣焦焦的就可翻面了
	
5. 裝盤，成品	

照片攝於 10/6 畜保科加工教室

(四)注意事項：打蛋必須準備三個碗，第一個碗敲蛋，第二個碗將蛋放入後檢查是否新鮮，第三個碗集中所有新鮮的蛋。

三、翡翠蛋炒飯：

(一)材料：白米 300 公克、青江菜 3 顆、雞蛋 2 顆、蒜頭一瓣、水 3/4 杯

(二)調味料：沙拉油 3 大匙、鹽巴 1 小匙、味素 1/4 匙、白胡椒粉 1/8 匙

(三)做法：

	
1. 洗米(1：1 的水)，電鍋 4/3 的水，飯先煮好，拌勻，稍微放涼	2. 洗蛋、青江菜，青江菜切碎、蒜切末
	
3. 先將蛋炒熟，裝盤，備用，起油鍋，蒜頭爆香後加入青江菜	4. 再依序加入飯、蛋，關小火，加入所有調味料
	
5. 盛盤，成品	

(四)注意事項：青江菜要一葉一葉撥開洗，疊起來切。

照片攝於 10/6 畜保科加工教室

心得：謝謝老師寫這份企劃，讓我們有機會學習這寫料理，且不用令外花錢買食材，同學們都很珍惜食材，也很珍惜這次學習的機會，這次學習到的三道料理，有機會想料理給家人吃，與家人一起分享。

10/27 醬汁吳郭魚、蘿蔔乾煎蛋、鳳梨肉鬆炒飯、柳橙玉兔盤、柳橙鳳梨盤
一、醬汁吳郭魚

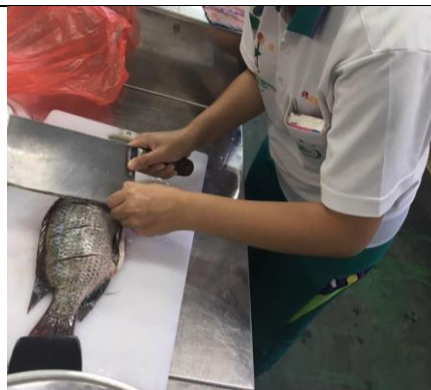
(一)材料：吳郭魚1尾、青蔥5支、薑1小塊(5片)、青江菜2顆

(二)調味料：沙拉油4大匙、醬油2 1/2 大匙、米酒2大匙、糖1小匙、味素1/4小匙、水3大匙

(三)做法：



1. 清洗蔬菜、洗魚



2. 蔥切段，魚一面劃三刀，薑切五片



3. 起油鍋，用廚房紙巾將魚的水分吸乾，開大火，把蔥、薑放魚身，



4. 搖晃鍋子讓魚平均沾到油，背鰭舉起即可翻面，翻面后關小火煎十分鐘，即可起鍋



5. 川燙青江菜



6. 調醬汁，水三大匙，放入所有調味料，將調味料加到魚身上，即完成

照片攝於 10/27 畜保科加工教室

二、蘿蔔乾煎蛋

(一)材料：蘿蔔乾 2 兩、雞蛋 3 顆、青蔥 2 支

(二)調味料：沙拉油 3 大匙、鹽巴 1/4 小匙、味素 1/8 小匙

(三)做法：



1. 洗蔥、菜，蘿蔔乾泡水 15~20 分鐘的水，要換水



2. 青蔥切花，蘿蔔乾切小丁



3. 將調味料、青蔥、蘿蔔乾加入蛋液打勻



4. 煎蛋，開大火後加入蛋液轉文火搖動鍋子將蛋的圓面積做大，受熱才會均勻，外緣焦焦的就可翻面了



5. 盛盤，成品

照片攝於 10/27 畜保科加工教室

三、鳳梨肉鬆炒飯

(一)材料：白米 300 公克、鳳梨片 3 片、雞蛋 2 顆、肉鬆一兩、青蔥一支、青椒 2/1 粒

(二)調味料：沙拉油 3 大匙、鹽巴 1/2 匙、味素 1/4 匙

(三)做法：



1. 洗米(比例 1：0.8~0.9)，內鍋 3/4 杯水，飯先煮好，拌勻，稍微放涼



2. 切蔥花，青椒切丁，鳳梨切小塊



3. 起油鍋，炒蛋，加入鳳梨、青椒、飯、蔥花後繼續拌炒



4. 起鍋前加入 2/3 的肉鬆拌炒



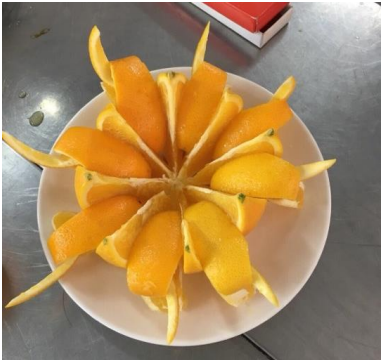
5. 起鍋盛盤後，加入 1/3 肉鬆在上面，即完成

照片攝於 10/27 畜保科加工教室

四、柳橙玉兔盤

(一)材料：柳橙 2 顆

(二)做法：

	
1. 第一顆柳橙切成八等份(底部不切斷)，放置於原盤中央，第二顆柳橙切成底部不連接的八等份	2. 將第二顆切好的柳橙從果皮與果肉間切至 1/2 處(每等份都要)，於果皮的一邊切長條邊
	
3. 將果皮尖端往內凹折，摺好後放入第一顆柳橙的空格中，耳朵朝外	4. 成品

照片攝於 10/27 畜保科加工教室

五、柳橙鳳梨盤

(一)材料：柳橙 1 顆(切六等份)、帶皮鳳梨 300 公克

(二)做法：

	
1. 將鳳梨切成四等份，取其中一等份，上下各留 1~2 公分，延著四邊切下中間果肉，將十等份的鳳梨依原先位置放入鳳梨內	2. 將鳳梨片以一左一右的推出，再將鳳梨船放置圓盤內
	
3. 成品	

照片攝於 10/27 畜保科加工教室

心得：這次能學習到這些料理，要謝謝老師辛苦的幫我們寫企劃，讓我們不用另外花錢買材料，在烹煮過程中，同學們互相幫忙、團隊合作，一起完成這些料理，品嚐時，同學們也都很珍惜、不浪費食物，把食物吃光光。

11/24 洛神馬芬蛋糕

材料：58%苦甜巧克力 120 克、奶油 225 克、奶水 113 克、洛神果丁 280 克洛神汁 200 克、全蛋 5 顆、細砂糖 200 克、鹽 3 克、檸檬汁 12 克、低筋麵粉 420 克、可可粉 30 克、小蘇打 12 克、碎核桃 180 克(裝飾用)

一、注意事項：

- (1)奶油、奶水可裝一起
- (2)洛神果丁、洛神汁不可裝一起
- (3)細砂糖、鹽可裝一起
- (4)檸檬汁不可用金屬杯子裝
- (5)低筋麵粉、可可粉、小蘇打過篩後可裝一起
- (6)桌面必須隨時保持乾淨

三、做法：

	
1. 測量所有材料	2. 過篩低筋麵粉、可可粉、小蘇打，備用
	
3. 將蛋、細砂糖、鹽混合快速打發至原體積的兩倍半後，轉中速打兩分鐘	4. 加入過篩粉料拌勻，再加入巧克力、奶油、奶水、洛神果丁、洛神汁拌勻



5. 填模至 8 八分滿



6. 灑上碎核桃



7. 放入烤箱，上火 200 度/下火 160 度，
著色降溫後，上火 150 度/下火 160 度



8. 出爐，成品

11/24 攝於畜保科加工教室

12/1 巧克力鳳梨蛋糕

一、材料：

A. *{低筋麵粉 350g. 小蘇達粉 3g}

B. {鳳梨汁 350g. 糖 25g. 沙拉油 270g}

C. 罐裝蛋黃 360g

D. 蛋白 720g. 砂糖 300g

裝飾物：鳳梨丁 200g, 鳳梨果醬 200g

p. s.

1. {}內的可混在一起

2. 烘焙溫度 200/160 度、烘焙時間 30 分鐘。

3. *須過篩

二、製作步驟



(一)先被料材料 B 加在一起, 鳳梨切丁



(二)材料 B 加熱(60 度)加入 A 攪拌



(三)加入蛋黃分三次加入完成後再打發蛋白	(四)加入蛋白糖先加入 1/5 先開低速攪拌均勻, 在轉高速打到粗性發泡(洗衣水)
	
(五)加入剩餘的糖, 高速打到它出現清楚的紋路轉中速	(六)把材料 AB 加入攪拌均勻
	
(七)鋪平加上鳳梨丁(加入前把水分吸乾)	(八)入烤箱上下火 180/120 度上色 15~12 分(看表面決定), 看到氣泡要戳破它, 之後轉上下火 150 度 15~12 分
	
(九)出爐後靜置 45 分	(十)分段抹上果醬捲起來(抓到兩端的

3/4 處, 先往前壓到蛋糕 3~5cm 在往後拉在往前捲, 捲到底後壓著前面的紙木棍跟著往後直到木棍分離在往前)



(十一)捲完後卷痕朝下



(十二)成品

12/8 洛神粉紅天使

一、材料

A. 洛神汁 350g、檸檬汁 25g、鹽 2g、沙拉油 250g。

B. 發粉 3g、低粉 400g。

C. 蛋白 1000g、細砂糖 400g。

D. 洛神丁 200g。

餡料:奶油 400g、酥油 400g、煉乳 400g、蜂蜜 50g 沙拉油 100g。

p. s.

1. 烘焙溫度 180/120 度、烘焙時間 30~35 分鐘(10~15 分鐘上色)。

2. 桌面要隨時清潔，保持乾淨。

二、製作步驟

	
(一) 將材料 A 拌勻後加入材料 B	(二)將材料 C 混合打發至接近乾性發泡(尾端 1/3 垂)
	
(三)取 1/2 的發泡蛋白加入拌勻的 AB 材料中	(四) 攪拌均勻後倒回鍋內繼續拌勻，再加入材料 D

	
(五) 於烤盤上灑落神丁	(六) 將麵糊倒入烘焙膜上
	
(七) 冷卻-切四段-夾餡-捲成蛋糕捲-切片	(八)成品

12/8 攝於畜保科加工教室

12/8 柑橘奶酥

一、材料：

A. 安佳奶油 227g

A. 糖粉 90g

A. 奶粉 25g、奶水 100g、高筋粉 250g

裝飾：柑橘果醬

p. s. 烤箱要先預熱、烘焙溫度 190/120 度、烘焙時間 18 分鐘。

二、製作步驟



(一)安佳奶油，進烤箱軟化變膏狀



(二)軟化的奶油加入糖粉與奶粉



(三)分多次加入奶水



(四)加入高筋粉 拌勻



(五)麵團放入擠花袋內



(六)擠到烤盤上



(七)擠果醬在上面，放進烤箱



(八) 成品

12/8 攝於畜保科加工教室

12/15 蒜泥蒸魚、胡蘿蔔煎蛋、三絲米粉湯

一、蒜泥蒸魚

(一)材料：吳郭魚 1 尾、蒜頭 6 瓣、青蔥 1 支、青江菜 6 顆

(二)調味料：蠔油 1 大匙、醬油 1 大匙、砂糖 1 大匙、味素 1/8 小匙、米酒 1 小匙、開水 3 大匙

(三)做法：

	
1. 先將蒜頭磨成泥，加入蠔油、醬油、砂糖、味素、米酒	2. 處理魚，魚背劃 3 刀，盤底抹一點油，淋上蒜泥醬汁，用大火蒸 12 分鐘
	
3. 蔥花起油鍋滅菌，川燙青江菜	4. 魚盛盤，擺上蔥花，即完成

照片攝於 12/15 畜保科加工教室

二、胡蘿蔔煎蛋

(一)材料：胡蘿蔔 1/6 條、雞蛋 3 顆

(二)調味料：沙拉油 3 大匙、鹽巴 1/4 小匙、味素 1/8 小匙

(三)做法：

	
1. 胡蘿蔔切絲，川燙胡蘿蔔(30 秒)	2. 打蛋，冰鎮胡蘿蔔後，擰乾
	
3. 蛋液加入調味料攪勻	4. 起油鍋，中火潤鍋，加入蛋液後轉小火
	
5. 盛盤，即完成	

照片攝於 12/15 畜保科加工教室

(四) 注意事項：打蛋必須準備三個碗，第一個碗敲蛋，第二個碗將蛋放入後檢查是否新鮮，第三個碗集中所有新鮮的蛋。

三、三絲米粉湯

(一)材料：乾香菇 3 朵、後腿肉 2 兩、紅蘿蔔 1/8 條、乾米粉 4 兩、青江菜 2 顆、青蔥 2 支

(二)調味料：沙拉油 3 大匙、鹽巴 1/2 小匙、白胡椒粉 1/4 小匙、開水 4 杯

(三)做法：

	
1. 用熱水將香菇泡軟，青蔥切斜片，胡蘿蔔切絲，青江菜切絲，香菇切絲去蒂頭，後腿肉切絲	2. 川燙米粉，30 秒撈起
	
3. 起油鍋，香菇、蔥白爆香，再加入胡蘿蔔、蔥綠炒香後，加入後腿肉、調味料、冷開水	4. 待水滾後加入米粉、青江菜
	
5. 盛盤，成品	

照片攝於 12/15 畜保科加工教室

心得：以前從未在家煮過米粉湯，第一次挑戰料理米粉湯就這麼成功，謝謝同學們的幫忙，我們不僅學習到了怎麼煮這些料理，也學習到了團隊合作，感謝老師不辭辛勞的幫我們寫企劃，使我們能夠學習到這些料理，每一個人都很珍惜食材，深怕食材浪費。

附件二 民宿管理教案 c60

民宿管理課程設計簡案					
大單元名稱	鄉土料理	教學者	吳雪蓮老師	教學時間	每次 2 小時共 9 次
小單元名稱	一、鄉土菜餚： 10/6 樹子蒸魚、蝦皮煎蛋、翡翠蛋炒飯。 10/27 醬汁吳郭魚、蘿蔔乾煎蛋、鳳梨肉鬆炒飯。 12/15 蒜泥蒸魚、胡蘿蔔煎蛋、三絲米粉湯。 二、水果切盤： 10/27 柳橙玉兔盤、柳橙鳳梨盤。 三、台灣農特產品烘焙休閒點心製作： 11/24 洛神馬芬蛋糕(4 小時)。 12/1 巧克力鳳梨蛋糕(4 小時)。 12/8 洛神粉紅天使、柑橘奶酥(4 小時)。				
班級	休閒農業科三年級		人數	34 人	
教學目標	1、學生能學會處理吳郭魚的刀工技術 2、學生能學會簡單的盤飾製作 3、學生能學會米粉的烹調方法 4、學生能學會處理肉類及蔬菜切片、切絲的刀工技術 5、學生能學會菜餚擺盤的技巧 6、台灣農特產品洛神、鳳梨的烘焙利用				
評量方式	1、學生實作過程 2、學生心得報告 3、官能品評 4、器具維護與清潔 5、實習場地環境維護與清潔				
教學活動				時間	教學資源
一、教學演示及講解 教師講解並示範食材處理及安全注意事項				20 分鐘	食材、 講義、 廚房烹調器具
二、食材分配及洗滌食材餐具 學生分成六組，進行前置作業				20 分鐘	
三、加工、烹調 學生分成六組，進行加工烹調(烘焙)作業。老師巡視各組進行指導。				30 分鐘	

四、成品品評 學生分成六組，學生將成品照相後，進行官能品評及組間交流。	20 分鐘	
五、工作區清理 每組學生進行工作區及器具的清潔，值日組負責公共區域的整理，由老師檢查確認後方可下課。	10 分鐘	