

西餐實務

授課老師：曾怡菁

壹、西餐實務課程介紹

本校學生經修習過中餐實務課程後，即進入學習西餐烹調的課程，第一學期課程設計在於瞭解西餐的起源與特色，認識各種西餐器具、辛香料、食材的特性，及西餐基本烹調法、高湯、沙司之認識及製作為主，並在修課的過程中養成學生良好衛生習慣，對於烹飪必備之相關專業知識、技能具有基本的概念。第一學期實務操作練習選擇簡單扼要、深入淺出、生活化的西餐烹調教材與相關資訊，由簡易烹飪法開始，主要學習以沙拉、三明治、西式早餐、主餐配料等開始練習，熟悉西餐基本烹飪法後即練習炸、煎、乾燒、焗、燜及燉等烹調法製作主菜，偶爾也會穿插學習一些西式點心製作。教學方法理論與實務並重，第一節課先進行理論講解，再到廚房實習分組上課。

第二學期課程設計則是讓學生實際操作瞭解各國西餐食物特色與做法，以美國、墨西哥、法國、義大利、德國、英國、瑞士等國家傳統特色菜餚為主。

貳、成果展－西餐菜色介紹

成果展當天菜色以異國美食為主題，如美國最受歡迎的前菜之一水牛城香辣雞翅，不管在哪一州都能吃到做法不同的 Buffalo Wings，另外有濃厚沙漠風味的墨西哥捲餅、義大利傳統又好吃的番茄肉醬麵以及香濃的法式海鮮濃湯，此次成果展西餐成品皆由九年級學生親自製作，並由老師引導學生發揮創意，餐桌擺設及擺盤裝飾，讓學生將所學應用，能夠學習得完整、豐富又有趣。



高雄市立餐旅國中西餐實作食譜



牛排、海鮮濃湯、炸翅腿

Grilled Beef Tenderloin with Black Pepper Sauce、seafood soup、fried chicken wing

碳烤牛排作法

- 1.將洋芋帶皮洗乾淨用鋁箔紙包好，放入烤箱180度，烤一小時。
- 2.用小火將奶油融化與麵粉炒約2分鐘備用。
- 3.用奶油加入蒜頭、紅蔥頭炒香後，放入黑胡椒拌炒1分鐘，加入紅酒濃縮至一半的量，加入高湯在加入奶油麵糊備用之麵糊，加上鹽、胡椒調味。
- 4.菲力牛排用鹽、胡椒調味後，用中大火煎至二面金黃色，放入烤箱180度烤7分鐘。
- 5.將所有配菜用奶油炒香備用
- 6.洋芋烤熟後，中間劃十字，加上酸奶油、巴西里即可。

海鮮濃湯作法

- 1.西芹、洋蔥、洋芋切丁
- 2.用奶油將西芹、洋蔥炒軟，洋芋丁煮8分熟
- 3.將海鮮類材料燙熟備用
- 4.炒淡黃色麵糊（奶油+麵粉）後，加入高湯4杯，加入牛奶攪拌至無顆粒狀，加入洋蔥、西芹、洋芋、月桂葉、及海鮮材料煮15分鐘。
- 5.加入鮮奶油調整濃稠度，在加入白酒、鹽、胡椒調味即可。
- 6.撒上巴西里即可

簡單炸翅腿作法

- 1.翅腿用鹽、胡椒、大蒜粉醃10-15分鐘
- 2.棒棒腿沾粉放入油鍋炸至金黃色即可。

備註：油熱約160-190度。

碳烤牛排 4-6人份材料

主菜部分材料
菲力牛排4-6塊
奶油50G

黑胡椒醬材料
麵粉20G 奶油20G
黑胡椒粒30G
高湯500CC
紅酒180CC

配菜部分材料
白花菜1顆
玉米筍（一人2支）
甜椒各2個
洋芋（一人1個）
酸奶油30G

海鮮濃湯 4-6人材料

西芹 3支
洋蔥 1顆
洋芋 1顆
巴西里 適量
鮮奶油 180CC
牛奶 500CC
白酒 30CC
海鮮（蟹肉1盒、蝦仁1包）

奶油50G 麵粉50G
月桂葉 2片
鹽 胡椒



簡單炸翅腿 4-6人材料

- 1.小棒棒腿（一人2支）
- 2.鹽、胡椒
- 3.麵粉1杯
- 4.大蒜粉3大匙

有關西餐課.....



九年級學生成品 總匯三明治與薯條



九年級學生成品 牛排三明治與高麗菜沙拉

三明治小事典



傳說，三明治的命名是因為18世紀英國貴族約翰·孟塔古，第四代三明治伯爵，雖然不太可能由他發明。據說三明治伯爵極度喜歡玩橋牌，常常玩得廢寢忘餐，伯爵夫人為了方便丈夫在玩橋牌時容易取食，特地發明出三明治這種食物。伯爵的朋友品嚐過後大聲叫好，不過三明治伯爵倒不甚了了，由於這種食物沒有名字，所以伯爵的朋友們將之命名為三明治，三明治也迅速流行於英國社交界，不過據說，三明治伯爵因此而惹了十分多麻煩，他顯然不太喜歡以自己的封號作食物名稱。他的伯爵領地名字來自英國肯特郡村莊三明治村，名字來源自古英語Sandwic，意思是「滿是沙子的地方」。現今一些類型的三明治太笨重以至不能在一隻手裡拿著，這樣就違反三明治原始的目的，這種三明治必須用刀子和叉子或至少用兩隻手來吃。在一些國家它總被認為使用利器才能吃三明治。

由於三明治食用方便，所以三明治被人們運載到工作地點或學校作午膳，或用來野餐、遠足、旅行等。三明治有很多種，在英國特別是北部，三明治十分常見，並且不拘形式地製作。三明治材料包括新鮮煎烤的煙肉和牛油。盛行的所謂BLT，是指煙肉、生菜和番茄三種餡料。在美國三明治會配上薯條作配菜。在法國三明治被稱為比利時三明治（un Beige），在澳洲俗稱三明治為「sanger」或「sanga」，在香港，三明治是茶餐廳的必備食品。香港的三明治通常以白麵包製成。最常見的三明治有：煎雞蛋（蛋治）、火腿（腿治）、熟牛肉（牛治）等。先在焗爐烘過的三明治稱為「烘底」；切去麵包皮叫「飛邊」。在台灣，三明治是西式早餐店必備的餐點，一份三明治加一杯奶茶是台灣人常見的早餐組合。三明治在台灣的便利商店也買的到。興起於1980年代的台式泡沫紅茶店或早餐店提供的商品種類有：椰香吐司、藍莓吐司、草莓吐司、培根蛋吐司、火腿蛋吐司、豬排三明治、雞排三明治等，搭配種類繁多，與傳統西式三明治並不相同。（資料來源：維基百科）