

電鍋料理班

教師姓名：羅桂英 老師

教師簡介：

於民國86年考取中餐烹調丙級技術士證

工作經歷：民國87年於拿撒勒信德堂教會教導烹飪課、95年靈糧堂喜樂家族烹飪老師（持續中）、95~96年致福益人學院松山感恩堂、96~98年台灣基督長老新興教會、98年萬華區珍珠家園婦女中心、100~101年大安婦女暨家服中心、101年臺北市政府社會局社會福利暨老人服務中心、103年安康靈糧福音中心、致福益人學苑、104年古亭、五股、象山靈糧福音中心、靈糧山莊、大安婦女暨家服中心、105年益人學苑大安分校

課程介紹：

少油、健康料理：豉汁蒸排骨、台式泡菜、干貝蒸蛋、冬菇菜心、海苔壽司、珍珠丸子、百香果泡菜、爆漿黑糖包、粉蒸肉、涼拌白菜、醉雞、皮蛋瘦肉粥(新式)、油條銀魚(湯)、豉汁蒸魚。

開課日期：2016年07月04日（週一）共8週

上課時間：下午 13：30～15：00

上課地點：台北大安分校

上課方式：老師做一份食材，學員分組輪流做一份食材

學員選課資格：對烹飪有興趣者

課程教材：

學員自備物品：保鮮盒、筷子

材料費用：依人數決定

課程大綱：

週次	課程主題	課程內容（實際授課內容視學員需求調整）
第 1 週	1. 豉汁蒸排骨 2. 台式泡菜	1. 排骨加入酸梅、豆豉、辣椒絲、蒜末、調味料蒸熟 2. 高麗菜洗淨，撕大片醃軟和紅蘿蔔、白醋、糖浸泡

週次	課程主題	課程內容 (實際授課內容視學員需求調整)
第2週	1. 干貝蒸蛋 2. 冬菇菜心	1. 製作蒸蛋如布丁般的軟嫩，加上鮮美的干貝 2. 冬菇泡軟蒸熟 3. 青江菜燙軟圍邊
第3週	海苔壽司	1. 壽司米煮熟拌糖醋液包 2. 入干瓢、香菇、玉米粒、肉鬆、小黃瓜 3. 捲起竹簾，壓緊切塊
第4週	1. 珍珠丸子 2. 百香果泡菜	1. 藉著鮮美的蝦肉，加上新鮮的豬肉，配上軟糯的長糯米，做出好吃的丸子 2. 百香果、糖醋液、紅蘿蔔、青椒、浸泡醃漬
第5週	爆漿黑糖包(麵食)	1. 中粉發酵揉成糰 2. 包入餡料蒸熟
第6週	1. 涼拌白菜 2. 粉蒸肉	1. 白菜和豆干切絲搭配花生、辣椒絲、調味料醃軟化 2. 豬肉醃入味，裹上蒸肉粉和地瓜蒸熟
第7週	1. 醉雞 2. 新式皮蛋瘦肉粥	1. 雞腿蒸熟，搭配紹興酒、蝦油、枸杞浸泡入味 2. 皮蛋心蒸熟和瘦肉、米、油蔥煮熟
第8週	1. 油條銀魚(湯) 2. 豉汁蒸魚	1. 生菜洗淨切絲 2. 高湯、銀魚煮開，沖入生菜中拌勻 3. 桔子皮和豆豉蒸入味，淋在鮮魚上蒸熟