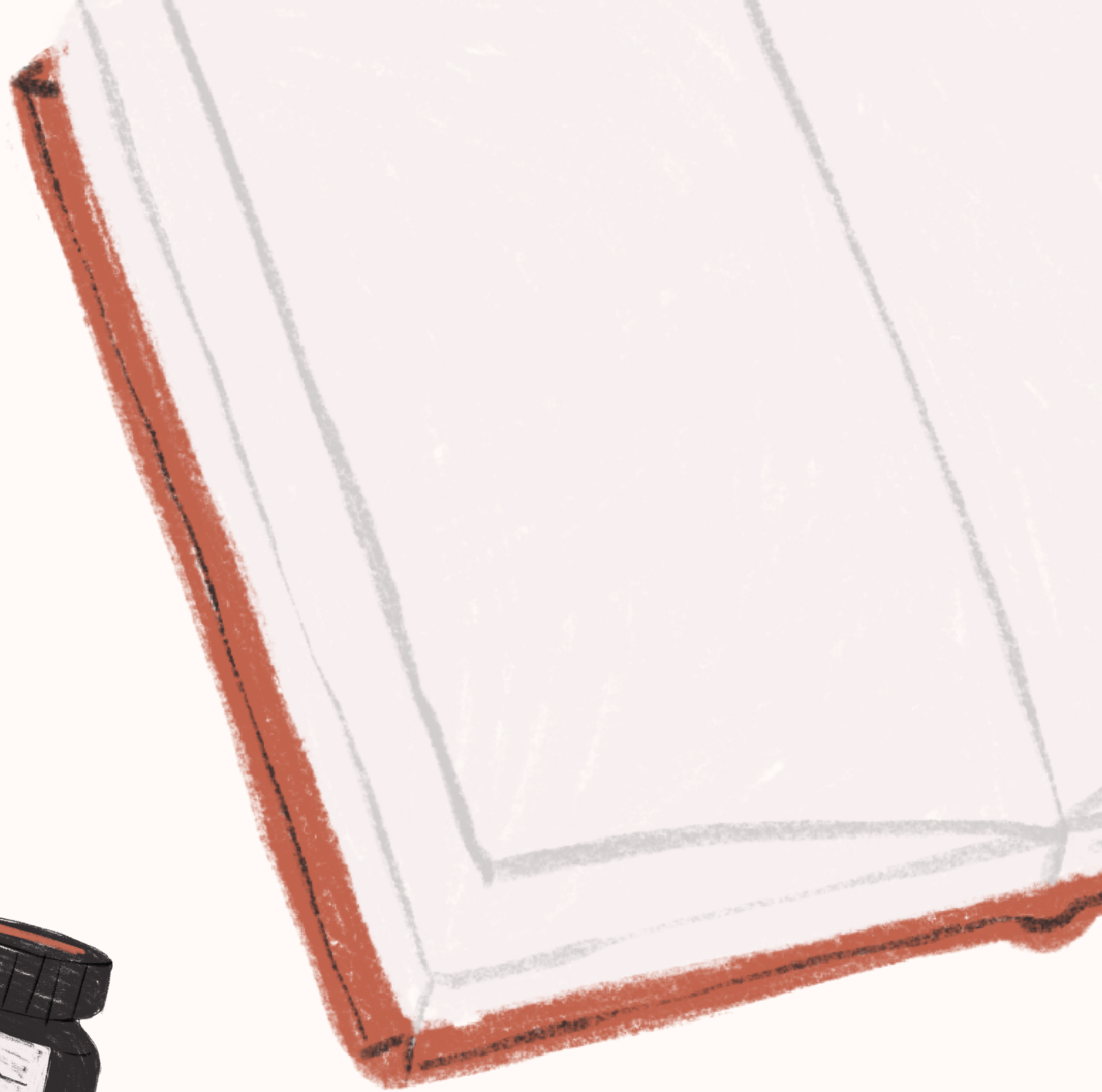


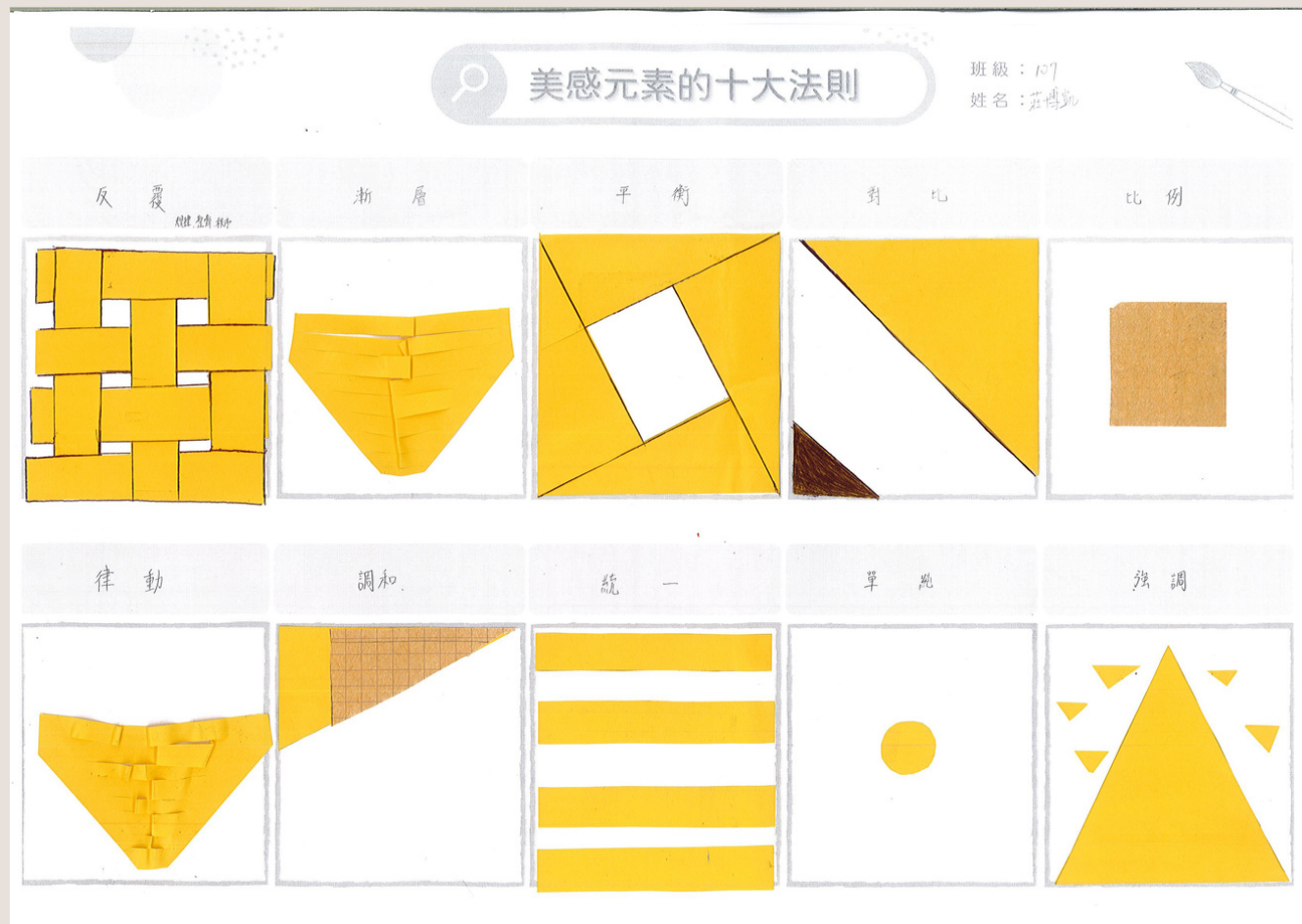


創意作畫

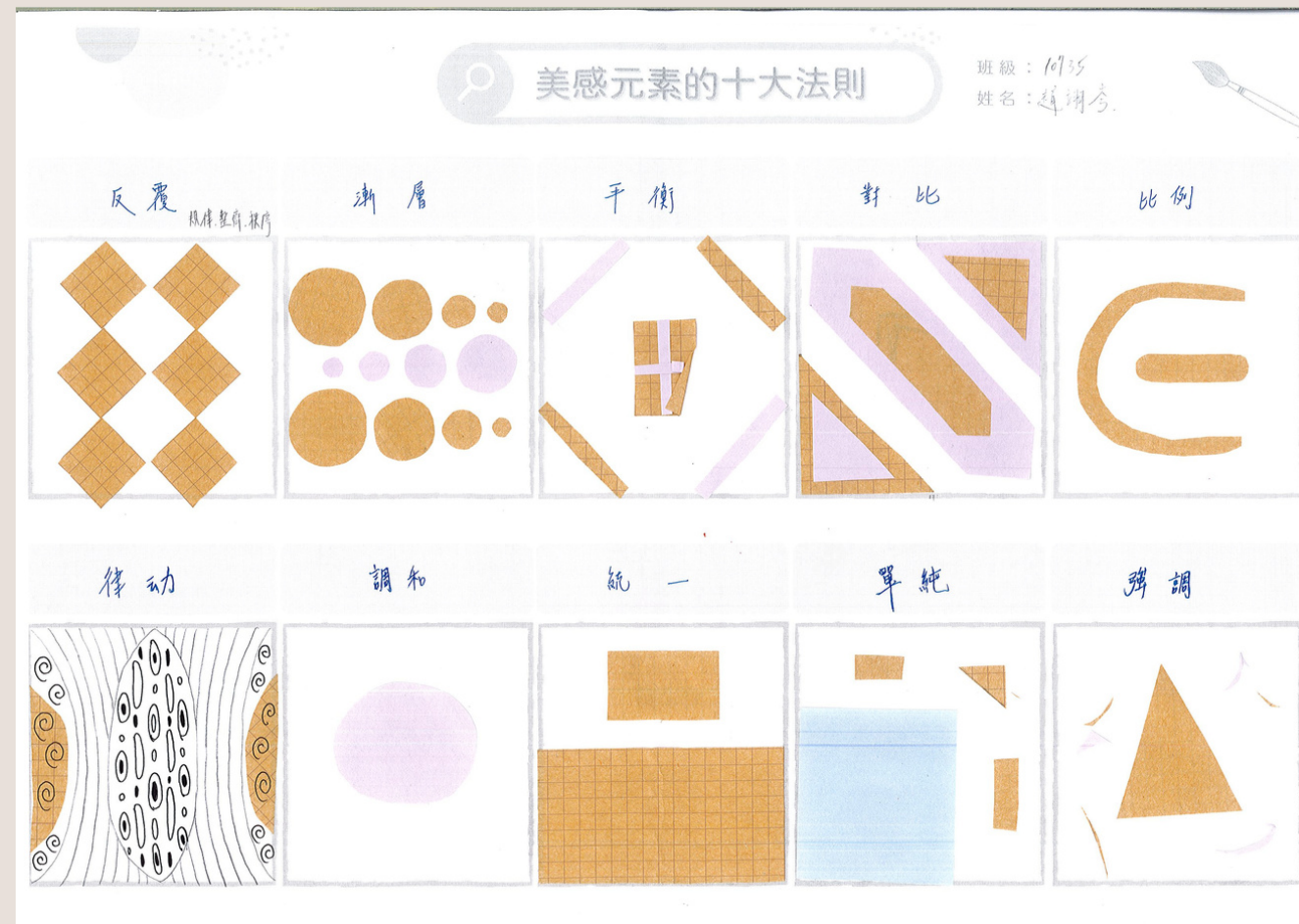
110-2 高一 多元選修成果

美的原則 創作





107 莊博凱



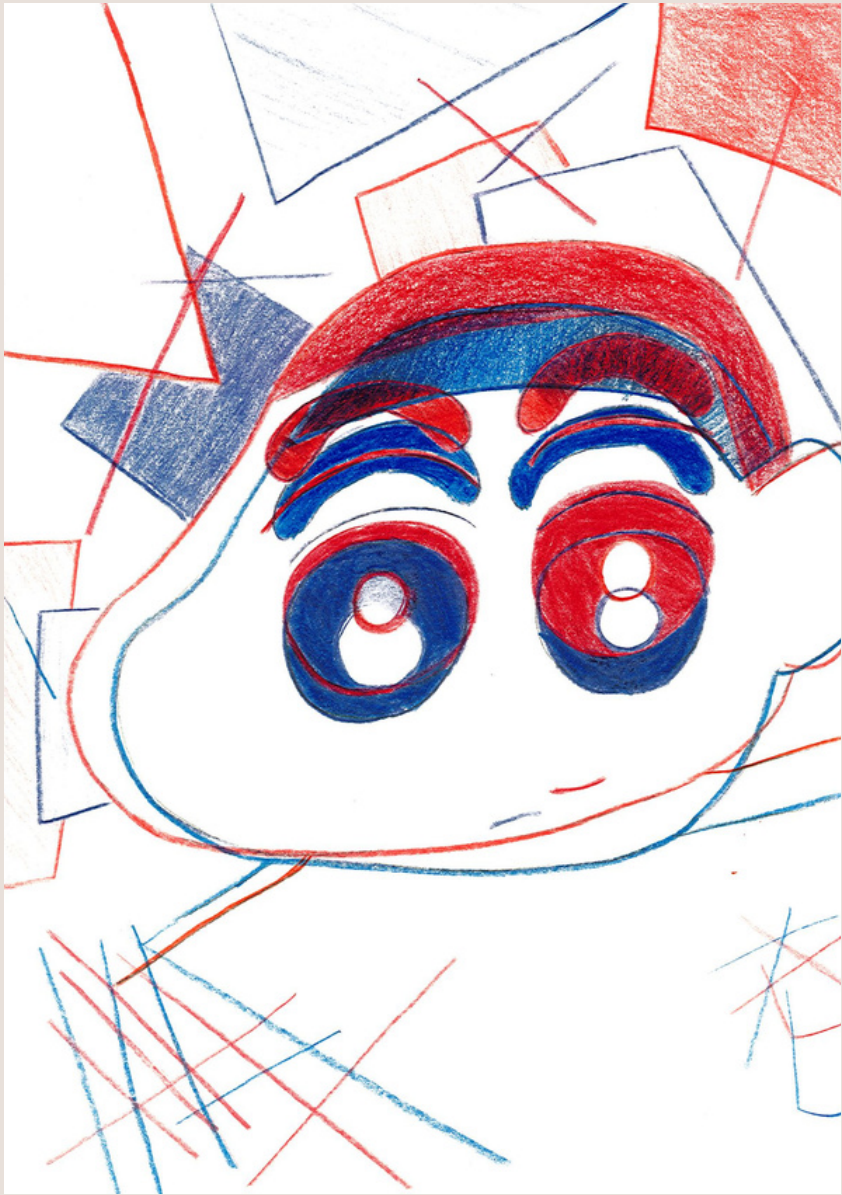
107 趙翊岑



107 鄭翊萱



107 劉敏宇



110 李宛臻



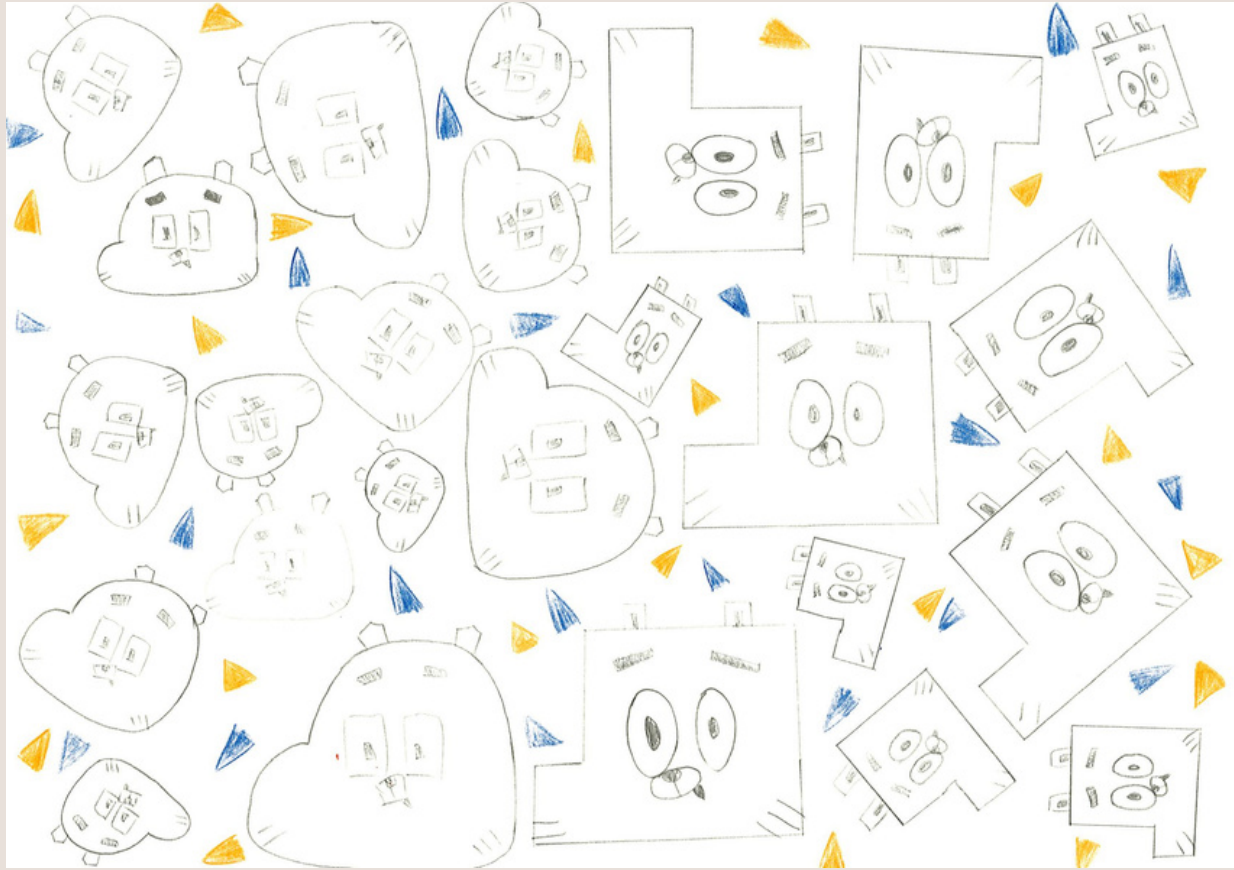
109 蔡家昇



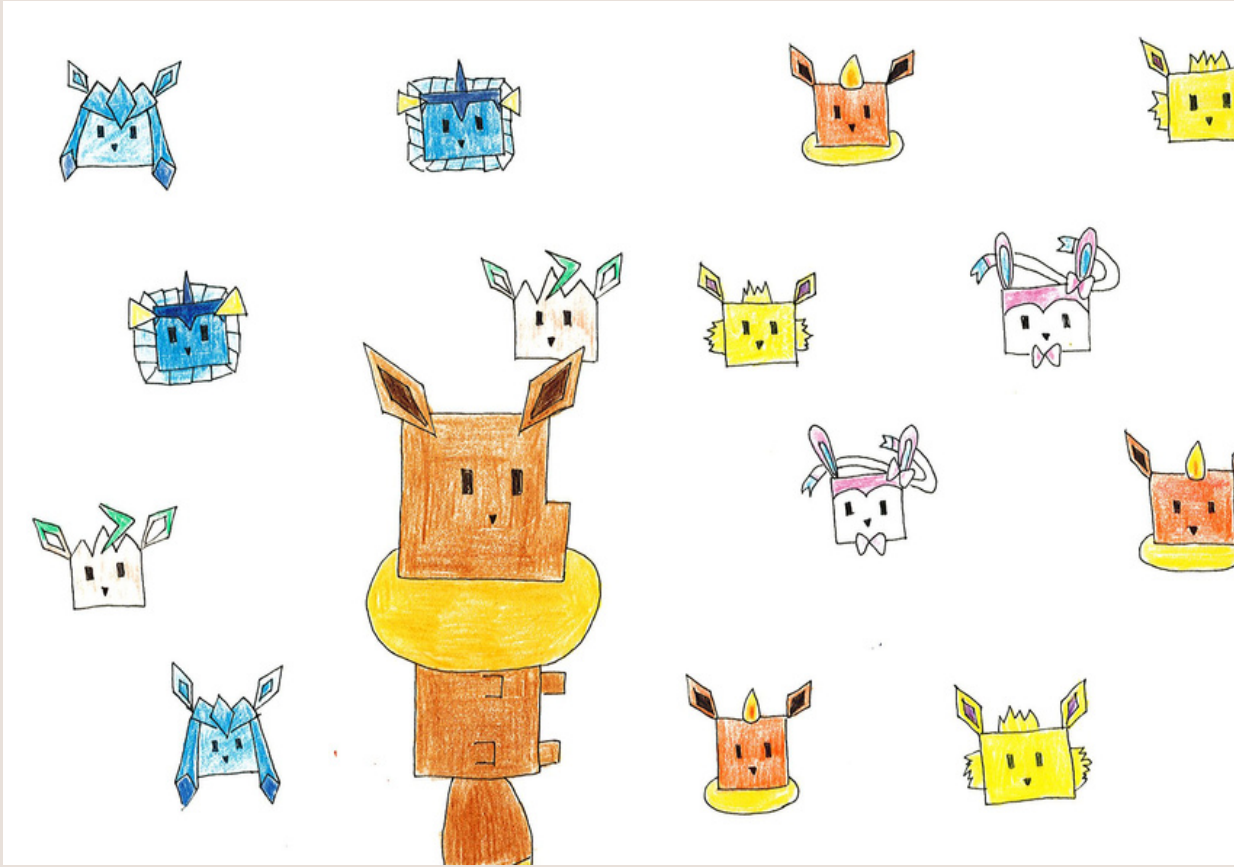
109 江柔臻



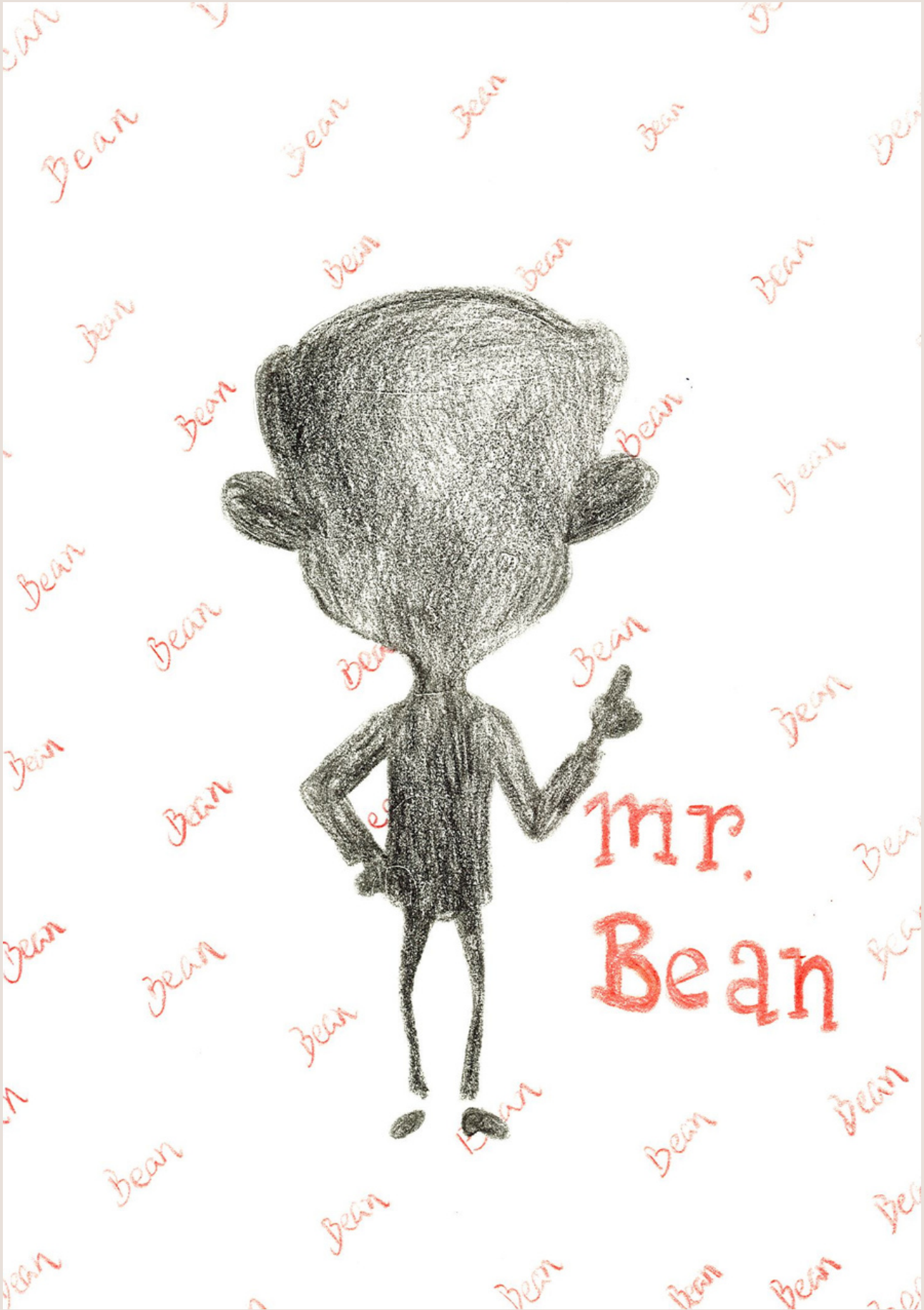
109 劉芷珊



109 李彥儒

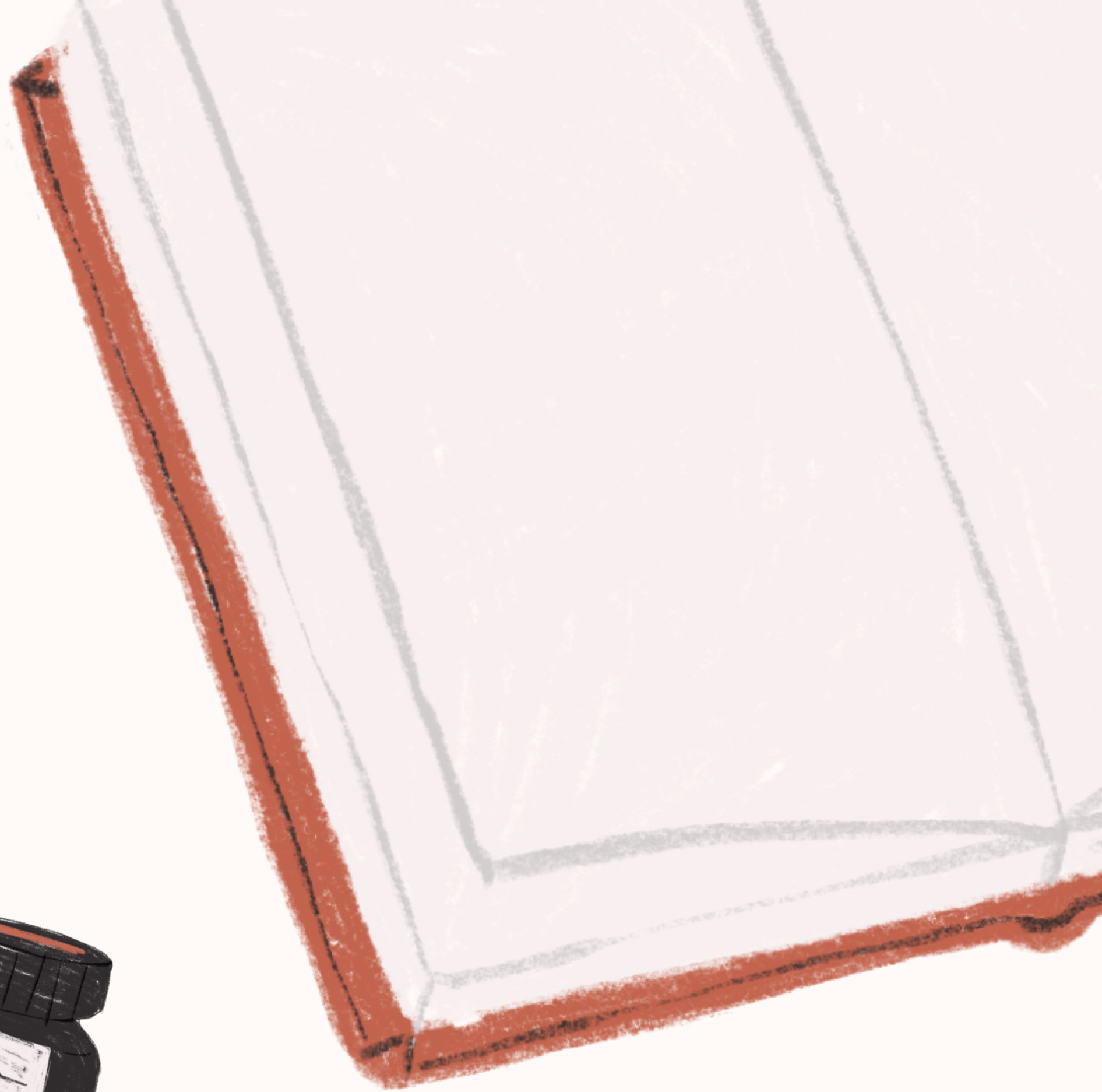


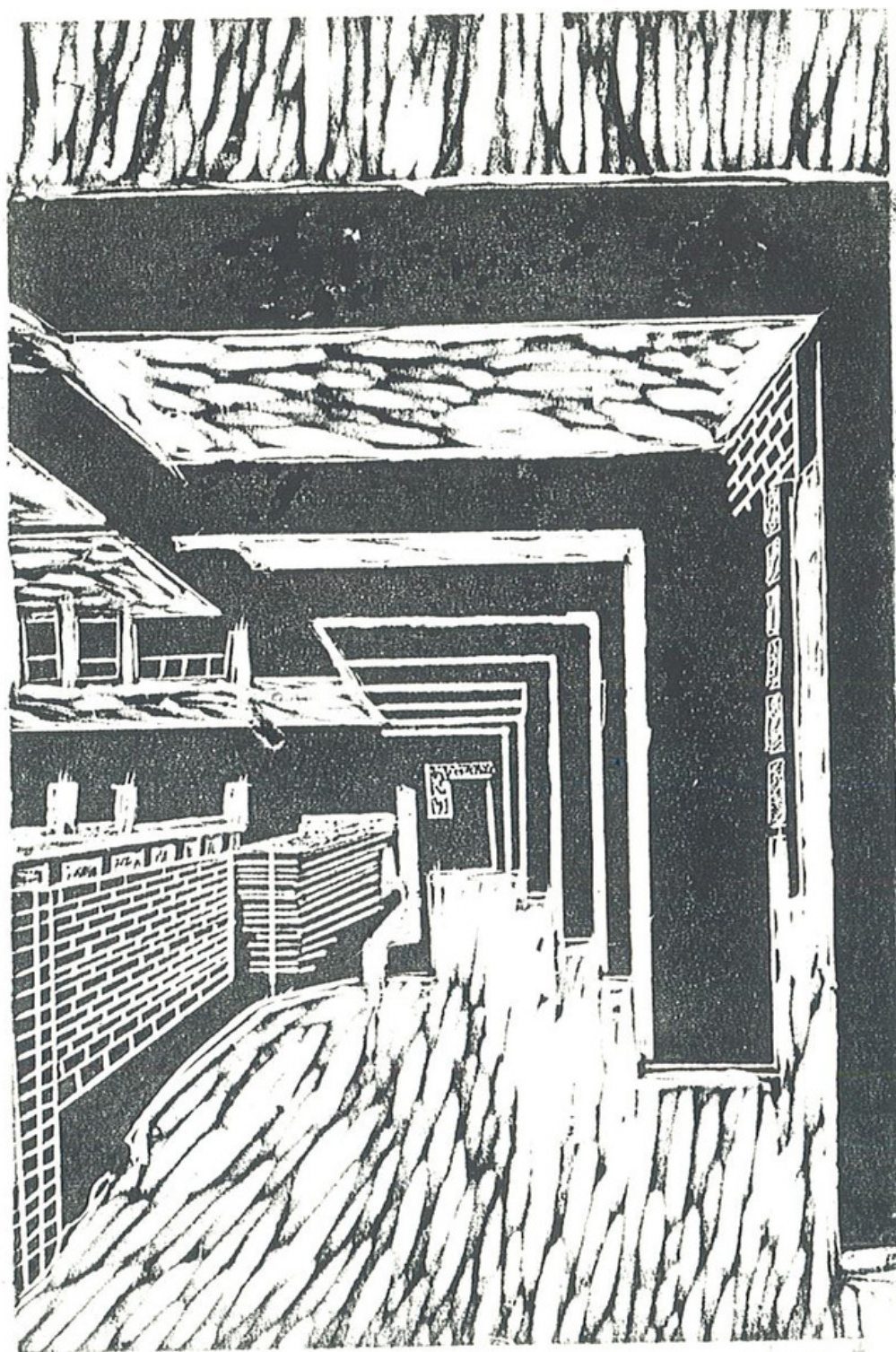
107 鄭翊萱



107 莊博凱

校園風景 版畫創作



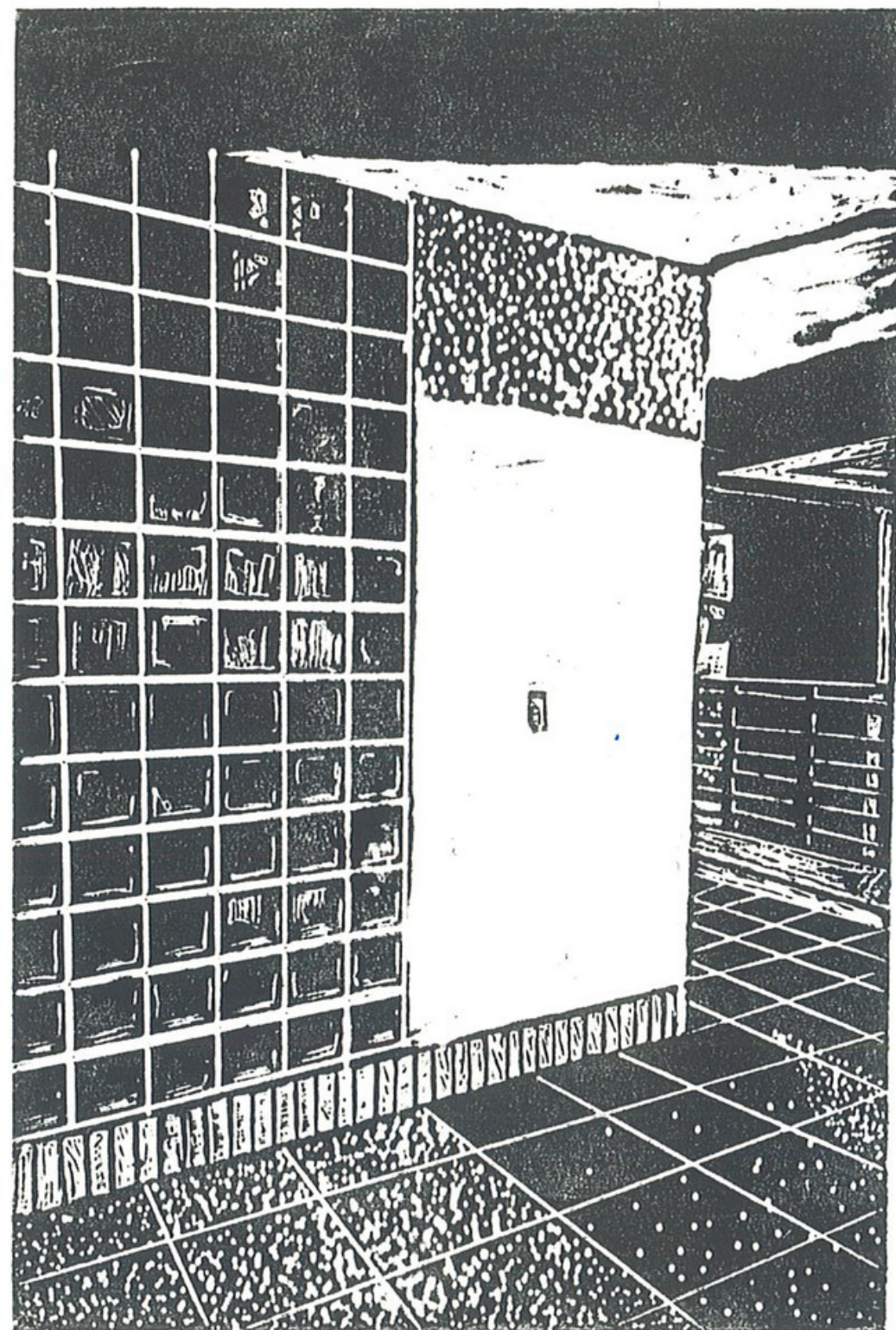


1/2

校園走廊

趙翊岑

107 趙翊岑



A/P

清水校園

江柔臻

109 江柔臻

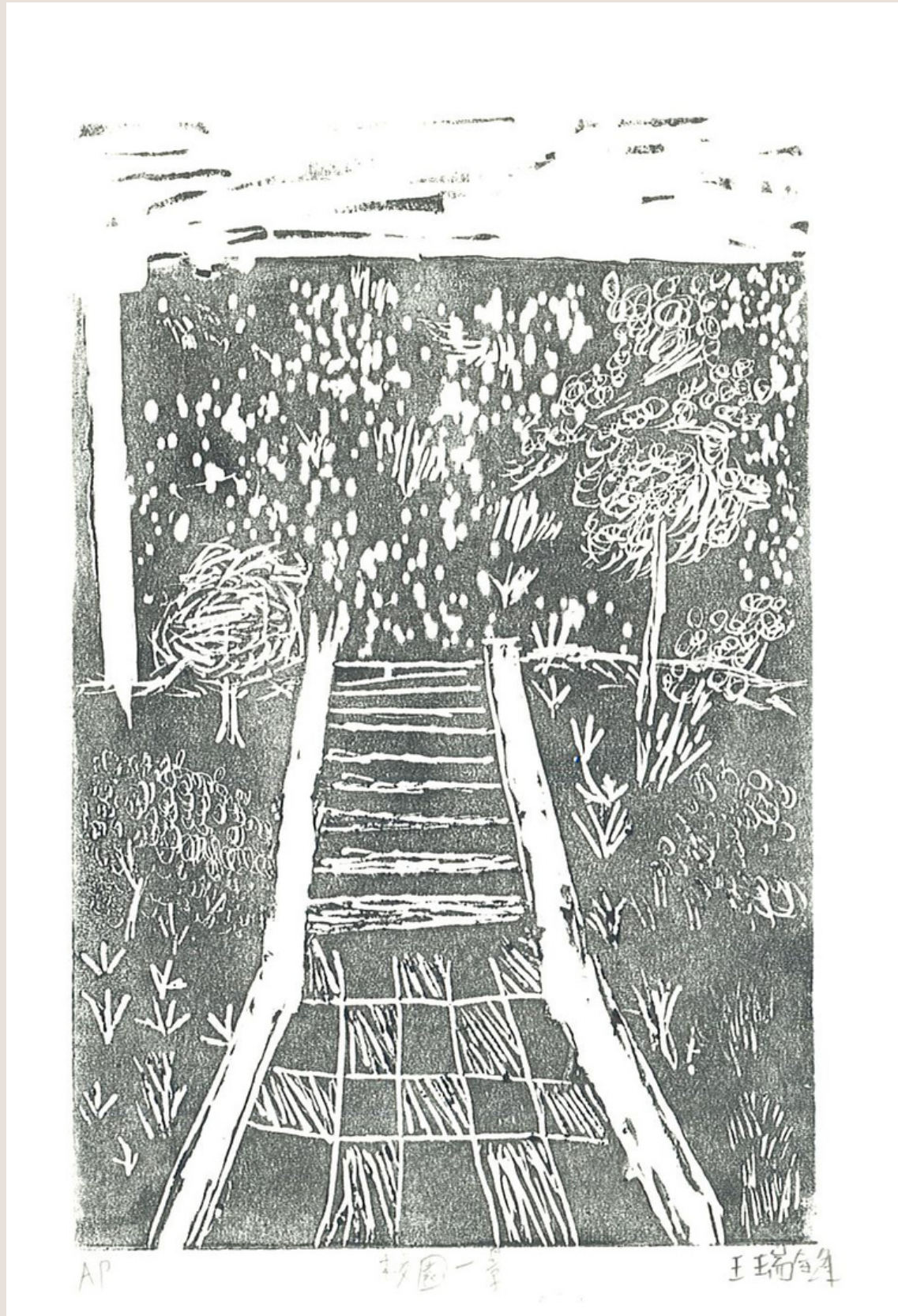


A/P

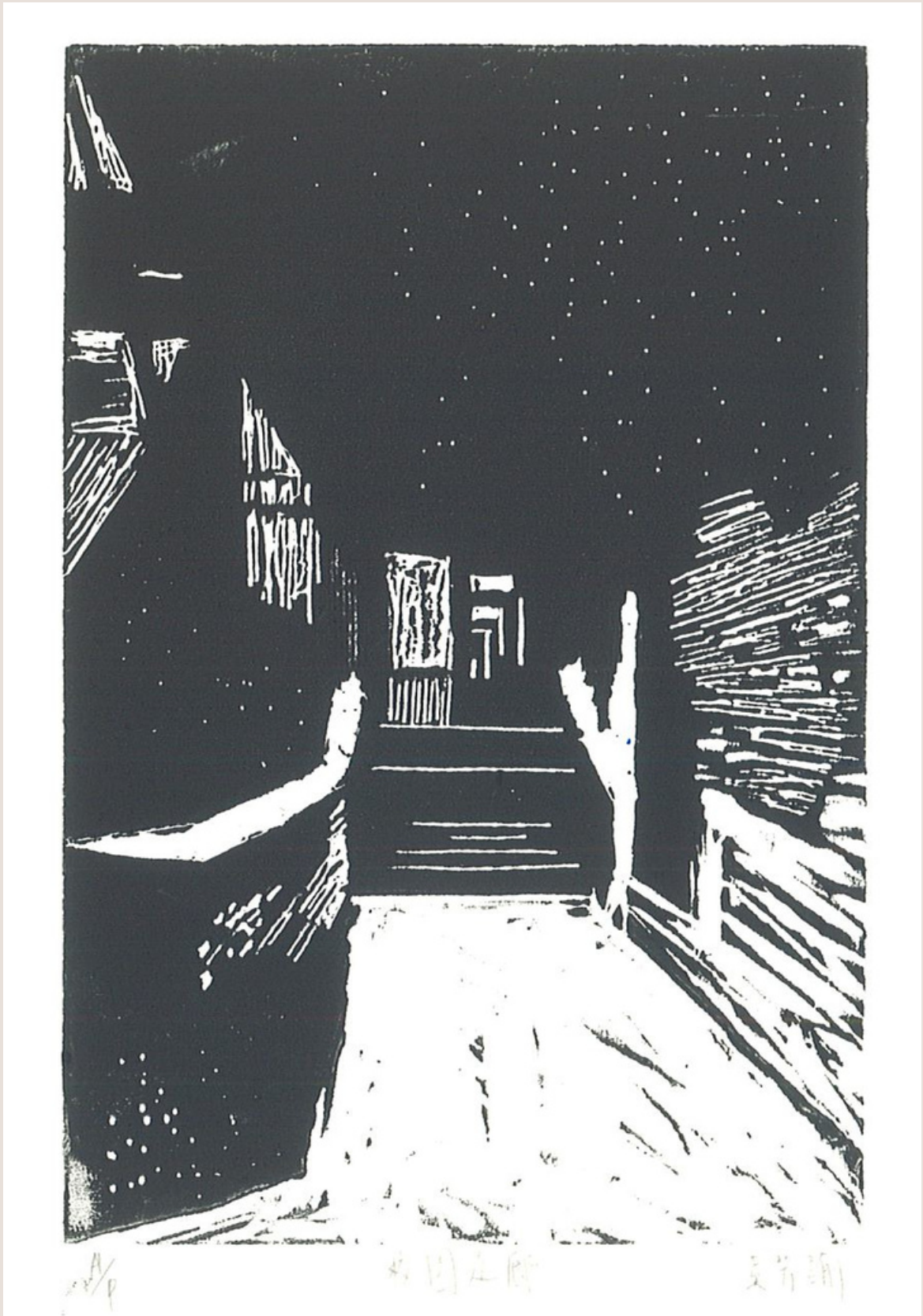
清水校園

林郁諠

108 林郁諠



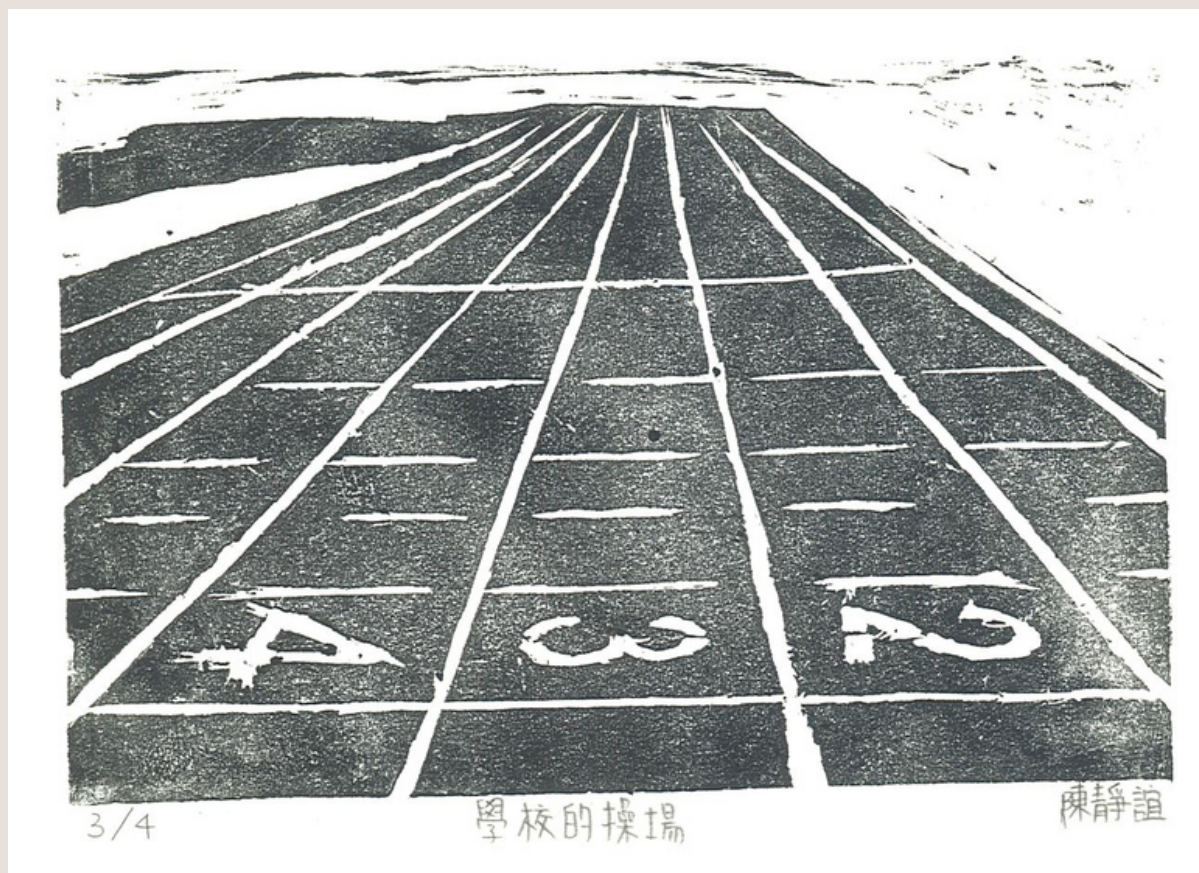
108 王瑞鋒



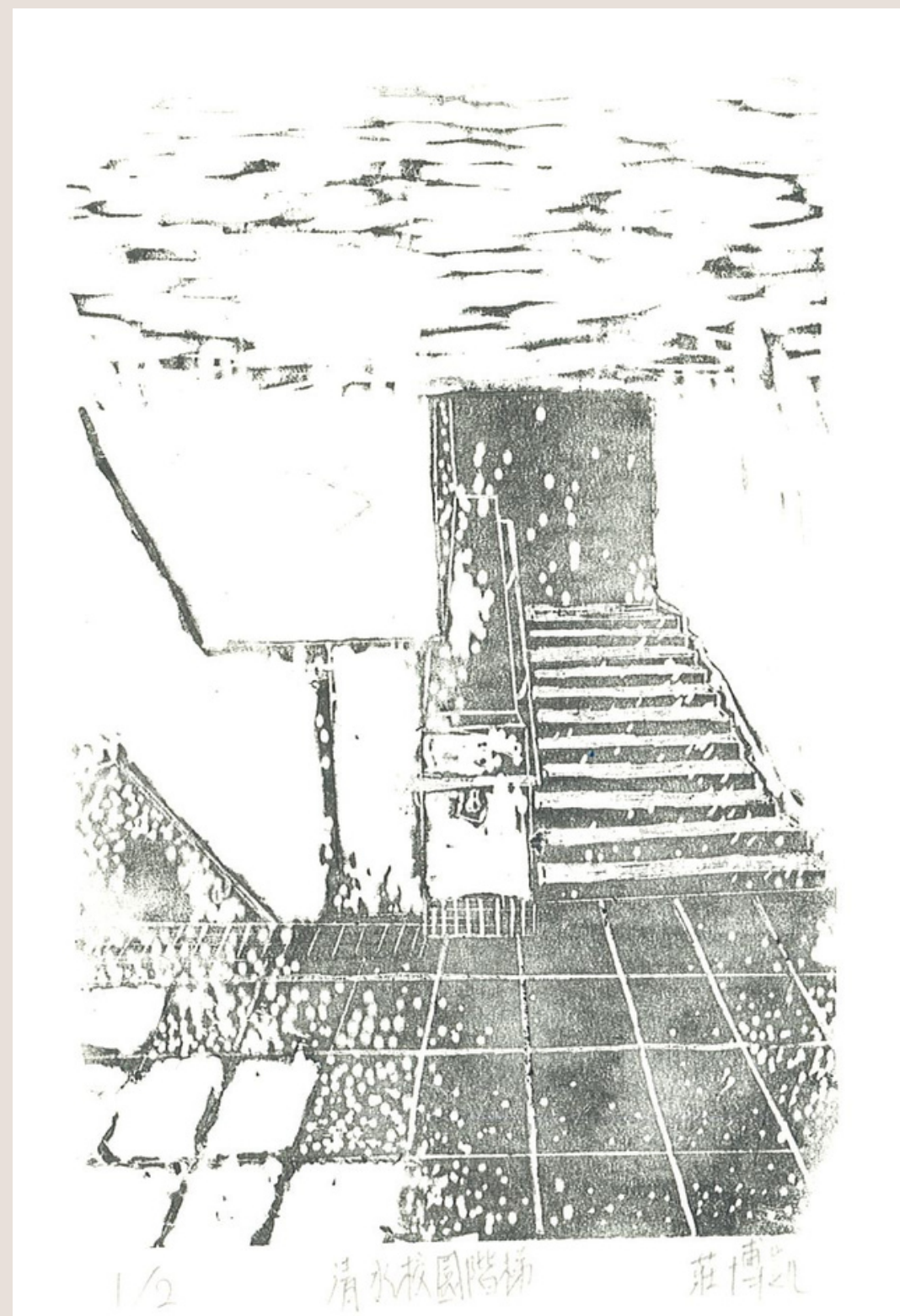
107 吳芳諭



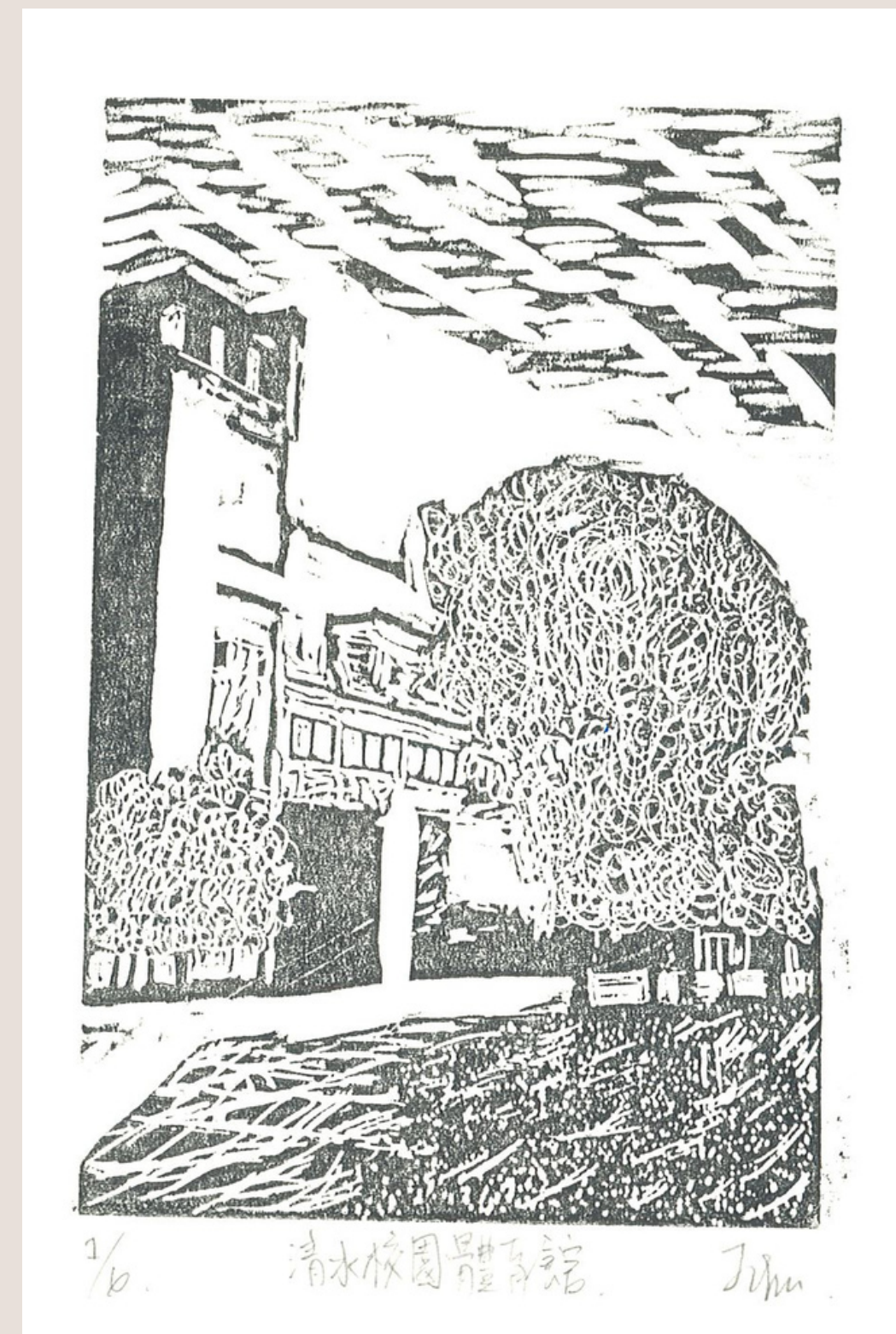
108 黃晉偉



109 陳靜誼

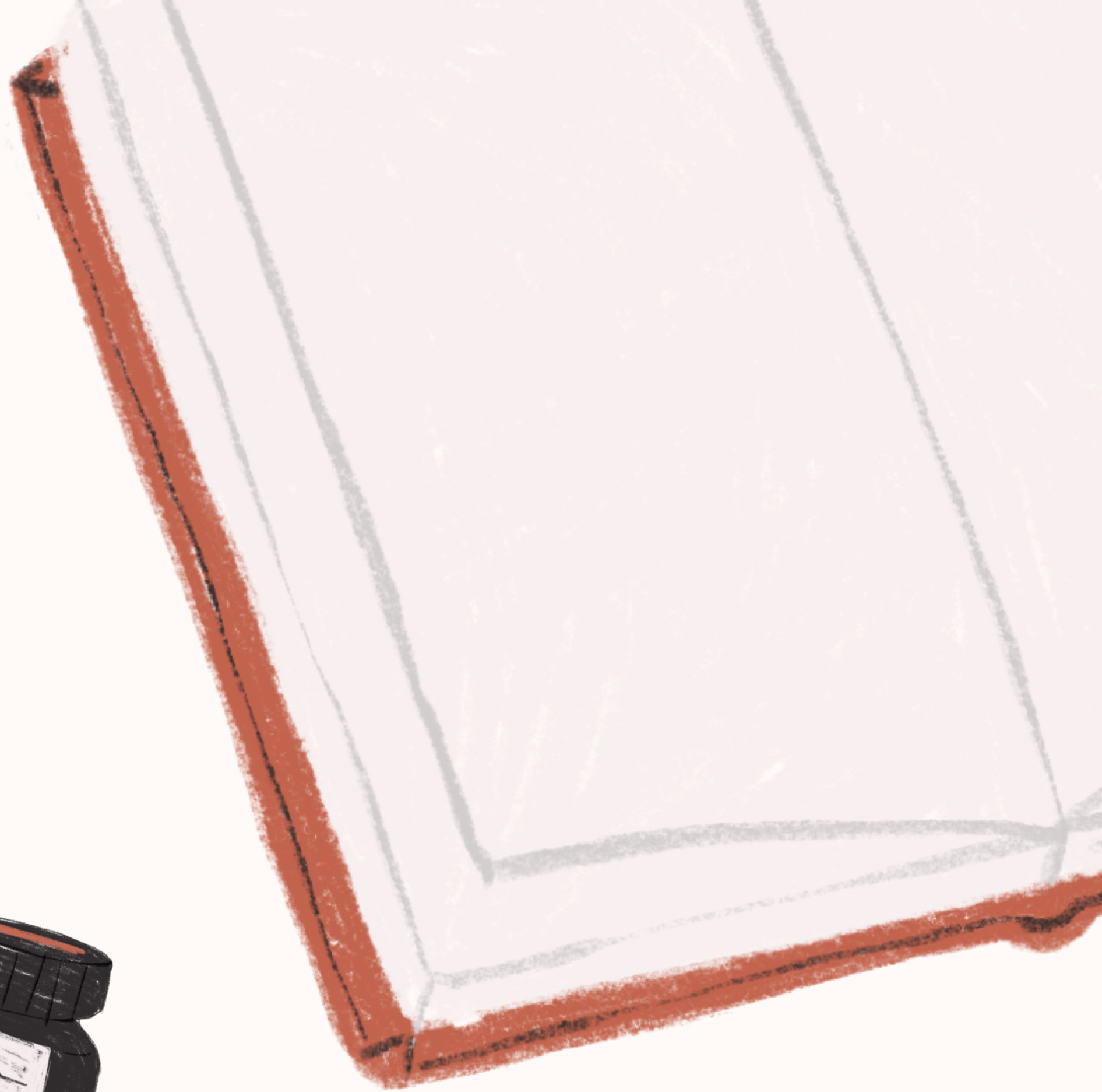


107 莊博凱



110 施約翰

食譜創作



薑黃鮮雞湯

▲：抗炎、抗氧化、抗病毒，孕婦及腸胃不適者需謹慎食用。

- 材料：**

 - 薑黃——30-40g
 - 雞腿切塊——1.5支
 - 蒜頭——一把

調味：

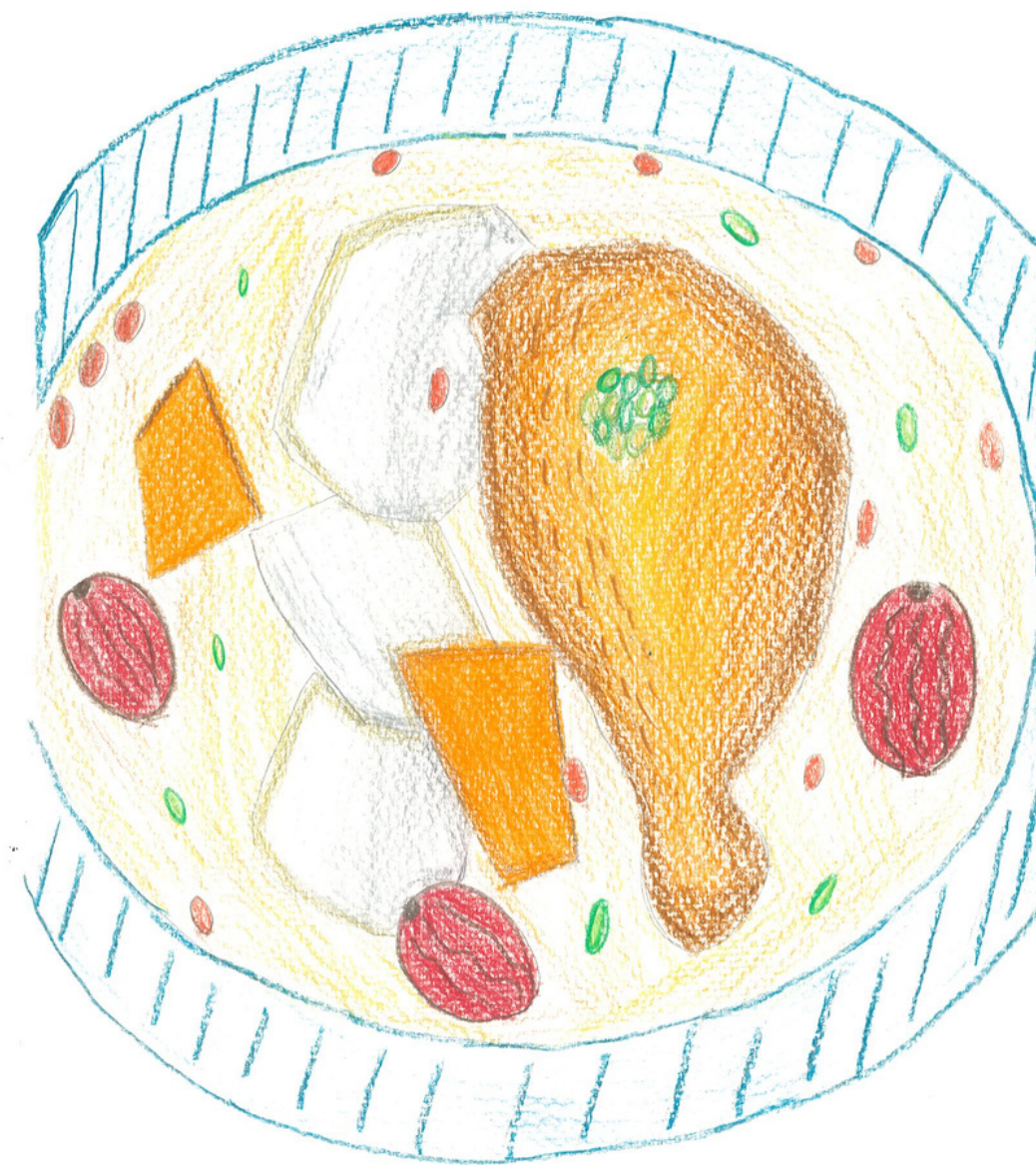
 - 黑胡椒粉
 - 米酒
- 作法：**

 - 薑黃洗淨切塊，蒜頭去皮。雞腿洗淨入滾水沖去血味，撈起沖淨。
 - 把配料放入深鍋，加水及米酒淹過食材煮沸1hr。
 - 關火加入黑胡椒粉。

完成！



FLAV. FOOD. DATA	WAY
調味味覺：黑胡椒	將雞腿淹漬一下
主要嫩料：薑蒜	鮮味更佳~♡
Time：1小時	



107 莊博凱

蛋包飯

材料

- 雞胸肉 120g
- 洋蔥 1/4顆
- 白米飯 1碗
- 雞蛋 4顆
- 牛奶 1大匙
- 奶油 20g
- 沙拉油 適量
- 鹽/胡椒 適量
- 番茄醬 適量

Step 1.

將雞胸肉切成約1.5cm的塊狀，灑上鹽、胡椒，並將洋蔥切成碎末狀。



Step 2.

將蛋打入碗中，加入7.5cc (約一大匙的一半)的牛奶、鹽、胡椒，攪拌，製成蛋液備用。



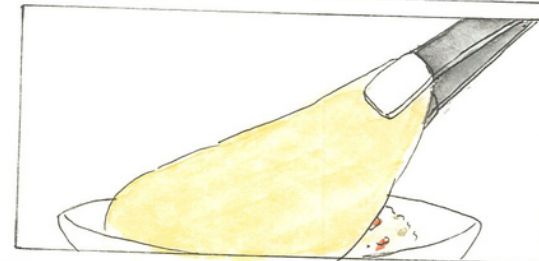
Step 3.

將沙拉油倒入平底鍋後，用中火熱鍋，加入雞胸肉炒至雞肉變色後，就可以加入洋蔥炒軟。



Step 4.

加入加熱好的白米飯，一邊炒熟一邊混合調味料，攪拌的差不多時就可以關火，並將炒飯倒入盤中整理成半圓備用。



Step 5.

接著製作1人份的蛋皮，先於鍋中加入10g奶油用中火加熱，一邊調整平底鍋讓鍋底沾滿奶油後，倒入一半step2製好的蛋液，蛋液呈半熟時趕快離火，將鍋內蛋皮平滑的蓋在已裝盤的炒飯上，最後依喜好淋上番茄醬。

108張方瑄

單純
美味



材料

- 1) 烏龍麵條
- 2) 醬油
- 3) 七味粉

做法

- 1) 用沸水把烏龍麵煮大約2~3分鐘。
- 2) 把麵打撈起來來碗。
- 3) 加入醬油(依自己的喜好), 攪拌。
- 4) 撒上少許的七味粉(依自己的喜好)

Tip.

七味粉可加可不加, 提味用的。



烏龍麵

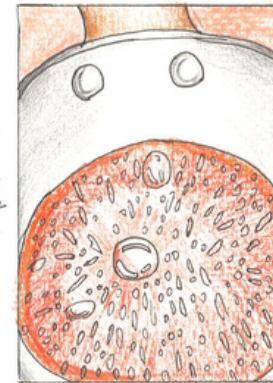
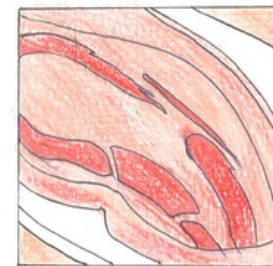
清香滷肉

材料

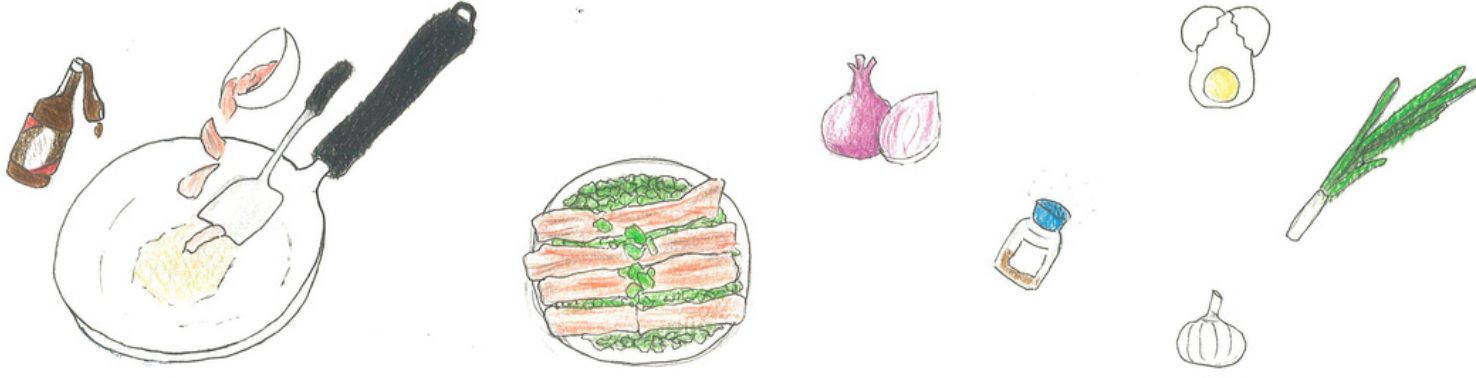
雞蛋、五花肉
海帶、豆干
醬油、冰糖
紹興酒、滷包

作法

1. 把五花肉剪小塊, 加紹興酒煎到表面焦黃。
2. 開中火熱鍋, 加冰糖煮到焦黃, 加醬油。
3. 以五花肉、加五香粉、力嘮汁, 再把配料加進去, 加滷包, 加一匙水, 蓋鍋蓋, 小火滷四小時。



蔥爆牛肉





牛肉片

青蔥

蒜頭

1/3顆洋蔥

醬油膏

黑醋

醬油

胡椒

米酒

雞蛋

1. 將牛肉片放到碗中，加入少許胡椒、醬油、太白粉抓均勻。

2. 將青蔥切段、蒜頭切片、洋蔥切絲。

3. 熱鍋加入沙拉油後將步驟①的牛肉先炒至5~6分熟後先盛起。

4. 同一鍋再加少許油後將蔥白與蒜頭、洋蔥下鍋炒，待翻炒幾次過後再將步驟③的牛肉加入一起翻炒，最後起鍋前再加入蔥綠與少許黑醋、香油、醬油膏拌勻後即完成！

1. 為什麼喜歡這道菜？

因為很好配飯

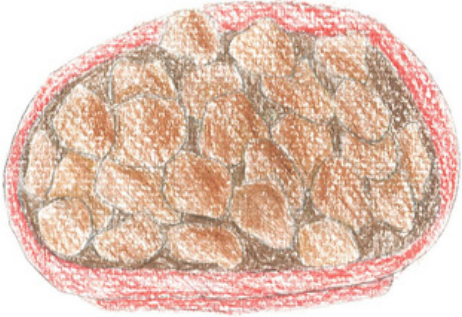
2. 這道菜的難易度？

普通，但做的好吃還是要有一點技巧的。何，這道從我媽的雙手煮出來的料理，在心裡我永遠給它100分！

心得與感想

雖然這道菜做起來沒什麼難度，但每個人做起來的味道卻都不太相同，就像是米其林三星大廚，我相信他也做不出來那種家常菜的味道，無論多普通，但做的好吃還是要有一點技巧的。何，這道從我媽的雙手煮出來的料理，在心裡我永遠給它100分！

照燒雞腿排



去骨雞腿排

醬油

米酒

味琳

胡椒

鹽

蜂蜜

芝麻

蔥花

水

1. 煎雞腿排

2. 將調味料攪一攪

3. 將雞腿排煎熟加入調味料

4. 將醬汁

5. 起鍋切塊

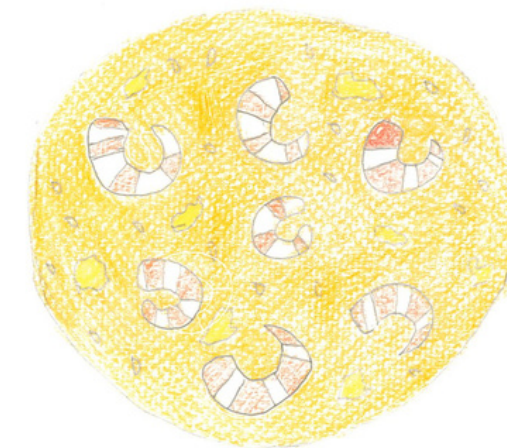
おいしい

美味しい



107吳芳諭

蝦仁炒飯



材料

- 蝦 6~8尾
- 雞蛋*1
- 蔥*2
- 冷白飯*1
- 清水 適量
- 沙拉油 適量
- 鹽巴

做法

- * 取蝦去殼, 去除腸泥, 蔥切花, 備用。
- * 起鍋熱油, 放入蝦殼炒至熟透, 瀝出蝦油。
- * 回鍋放入上步驟的蝦殼, 加入適量清水煮出蝦湯。
- * 鍋中放入蝦仁, 少量蝦油, 鹽巴燻出香氣, 取出備用。
- * 鍋中放入適量蝦油, 沙拉油, 放入1/2蔥花, 雞蛋, 白飯均勻, 加入鹽巴適量調味。
- * 鍋中加入蝦仁 拌炒均勻, 適量加入蝦湯翻炒均勻, 放入餘量蔥花後放入成品盤中, 組裝, 最後再灑上適量蝦油提味即完成。

109李彥儒

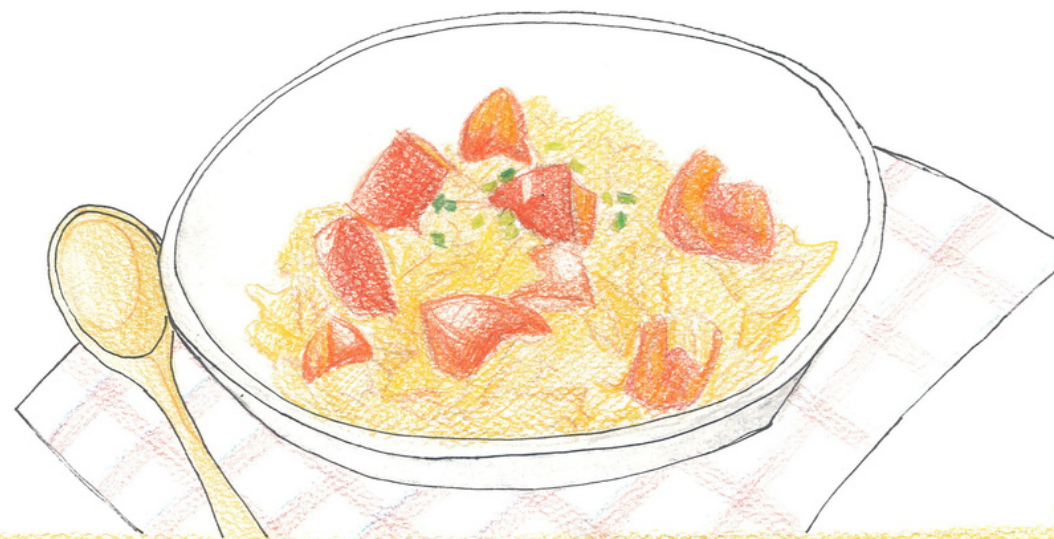
紅燒肉

Braised Pork



三層肉兩條 切塊
 蒜頭兩顆
 老薑
 醬油五勺
 米酒一匙

① 將肉切塊熱鍋下油，肉煎至金黃，放入薑、蒜、蔥煸香，三層肉備用
 ② 原鍋加入冰糖炒至金黃加入熱水滾開，起鍋備用
 ③ 原鍋加入作法一的肉，醬油、花雕酒，步驟二的冰糖拌炒
 ④ 做法二滾起加入熱水，蓋上鍋蓋燉煮，中小火燉至1小時
 ⑤ 將薑、蒜、蔥挑起，撒上蔥花即可



番茄炒蛋

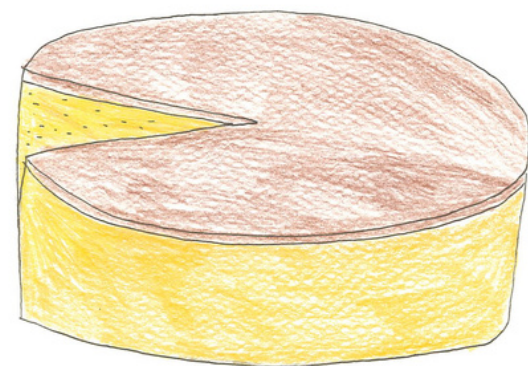
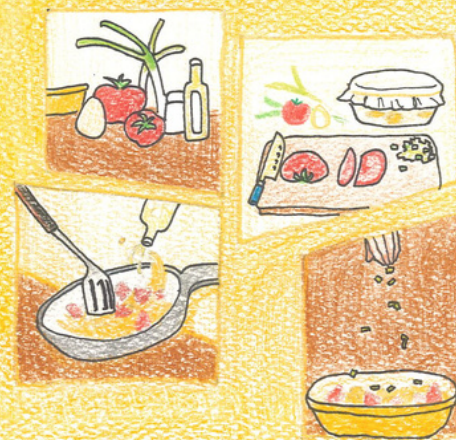
簡單又美味的家常菜
 新手也不會失敗的料理

STEPS

1. 將牛番茄切丁，切蔥花
2. 將蛋打入碗中，加入椒鹽拌勻
3. 熱鍋後倒入蒜油，並倒入蛋液拌炒
4. 等蛋液稍凝固後取出備用
5. 放入番茄拌炒，並加入醬油、水，煮至番茄軟爛
6. 加入炒過的蛋，撒上胡椒鹽、青蔥

INGREDIENTS

青蔥 1 根
 牛番茄 2 顆
 雞蛋 4 顆
 水 適量
 醬油 5 ml
 胡椒鹽 適量
 蒜油 15 ml



巴斯克蛋糕

注意事項：

切蛋糕要先溫一下再切，才可以切得漂亮

材料
 奶油乳酪 250g
 砂糖 60g
 全蛋 2 顆
 蛋黃 1 顆
 鮮奶油 160ml
 低筋麵粉 10g

做法

- ① 氣炸鍋 200 度預熱 5 分鐘
- ② 依左邊的順序倒入盆內攪拌均勻
- ③ 倒入烤模以 180 度烤 25 分鐘
- ④ 在鍋內悶 10 分鐘
- ⑤ 取出放涼，冷藏 8 小時即可享用

