

# 蜂蜜銅鑼燒

劉美侖 老師製作

# 養成食神第一式

- 請看VCR、氣爆、油爆
- 並記住影片中內容



# 瓦斯爐使用方式



瓦斯總開關  
逆時針轉開



瓦斯爐輕壓再逆時針轉，有瓦斯味時馬上關掉，勿再轉開



瓦斯分開關垂直為關，水平為開，勿強轉



# 問題

- 鍋子倒油前應如何才能防止油爆?想想看如果發生油爆該如何?



防止油爆...就是要擦乾



鍋子以紙巾擦乾確保全乾才能開火

# 烹飪課教戰手冊

**安全第一**

**衛生第一**



# 恭喜各位得到大廚秘笈

- 將以下秘笈深記腦海中，  
就可以打開通關密碼！



# 入場資格

5人以上未帶圍裙  
全班取消烹飪課

- 個人剪指甲、長髮者綁馬尾、帶圍裙、耐熱容器、餐具
  - 1.未剪指甲、綁馬尾 → 登記扣分
  - 2.沒帶圍裙 → 無烹飪成績、禁止烹調
  - 3.沒帶容器、餐具 → 登記扣分、不能吃
- 小組帶 中型手提塑膠袋 (為垃圾袋先寫上班級組別自行帶回處理)、飯店牙刷 (未用過要用來刷篩網)
- 組長帶分工表、筆、奇異筆





做出“禁止行為”之人

通知導師、家長

嚴重者，記過處理！

# 常用清潔用具

- 餐巾紙：擦使用過並清洗乾淨的用具，請節省使用，每班二包。
- 抹布：擦工作環境用（流理台、工作桌、餐桌等）



# 善後收拾

- 瓦斯爐：檯面擦乾淨、瓦斯爐掀起，將放瓦斯爐的台子擦乾淨。
  - 流理台、工作桌：用抹布擦乾。
  - 水槽：水槽內殘渣倒垃圾袋，**不可流進水管以防堵塞**
  - **不可將燒黑的鍋子直接放在桌上**，若將餐桌弄髒，一定要立即清乾淨。
  - 地板：掃乾淨後用拖把拖乾淨。（拖把須在外面的修繕室的拖把專用水槽清洗淨）
  - 拖把及抹布必**擰乾**以防發霉
  - 器皿：用清潔劑洗乾淨後用餐巾紙擦乾。
- 

# 工作職責

- 組長：確保瓦斯開關關緊、檢查所有工作區域乾淨，所有用具要確實檢查，尤其有縫隙的用具，檢查清點器具及須擦乾。
- 垃圾各組自行帶回班上丟棄，**亂丟者全組記過處分**。
- 最慢組為值日組，要加做其他部分。
- 所有工作老師均會仔細檢查，大家務必配合。



期待已久的

# 冰淇淋銅鑼燒



# 材料

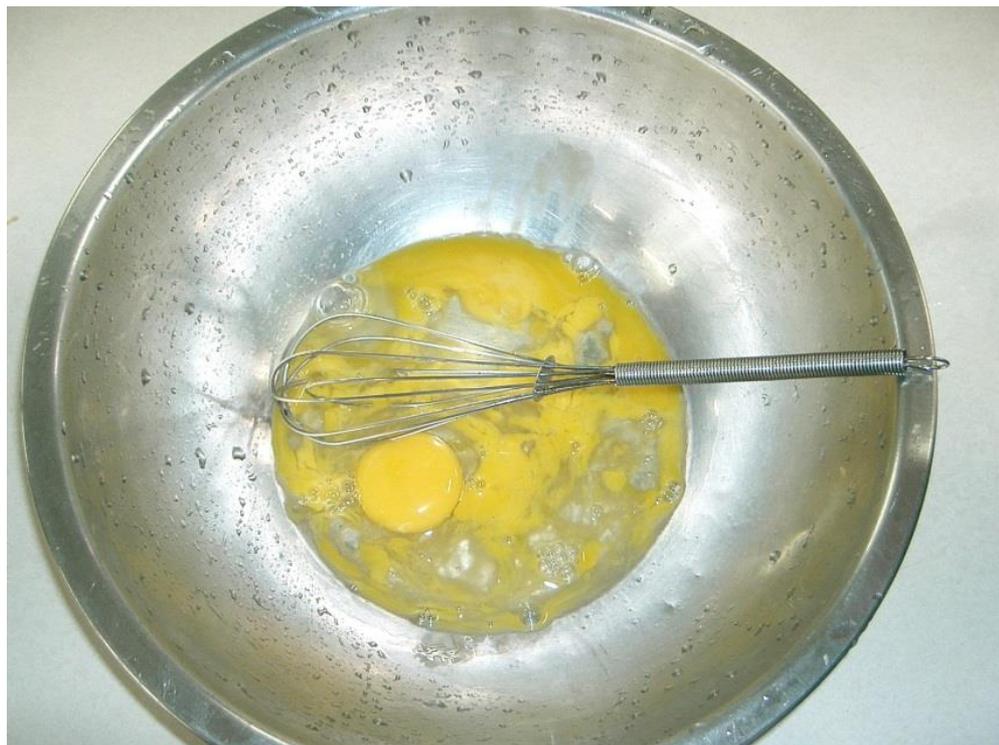
- 低筋麵粉—2杯（約300g）
- 蜂蜜—1/4杯（約90g）
- 牛奶—1又1/2杯（300g）
- 雞蛋—3顆
- 鹽 —1/4t
- 泡打粉—1t
- 沙拉油少許→ 塗鍋子用



# 製作過程

- 準備工作：

全蛋打入打蛋盆中用直形打蛋器打散



# 製作過程

- 準備工作：加入蜂蜜、牛奶攪拌均勻。



# 製作過程

- 準備工作：低筋麵粉、泡打粉、鹽過篩倒入，用直形打蛋器攪拌成沒有顆粒的麵糊。



# 製作過程

## ○準備工作：

使用篩網再次過篩，使麵糊質地更加均勻。



# 製作過程

- 烹調工作：炒菜鍋抹一層薄薄的油熱鍋（小火）





# 製作過程

- 烹調工作：注意火候的控制，鍋子絕對不可冒煙



用小火才能做出美麗又成功的銅鑼燒喔！







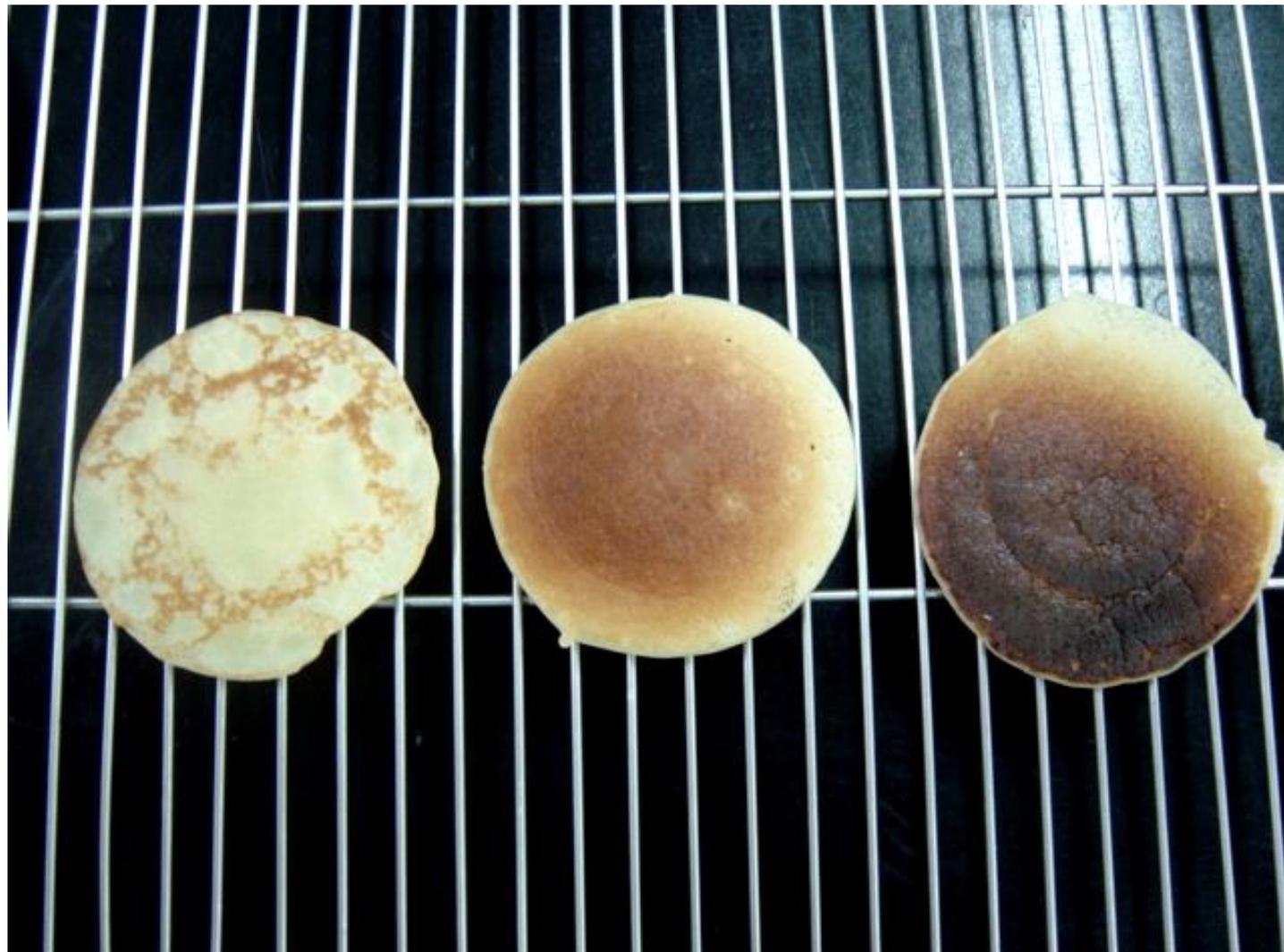


成品





太淡太深都不好看



# 量杯使用方式

○ 1 cup



# 麵粉

- 高筋麵粉—蛋白質11.5%以上  
麵包、麵條
- 中筋麵粉—蛋白質9.5-11.5%  
中式麵食（饅頭包子）  
中式點心
- 低筋麵粉—蛋白質7-9.5%  
蛋糕、餅乾、小西餅



A photograph showing a measuring cup filled with a dark brown liquid, likely a beverage or sauce, next to a container of cereal. The measuring cup is a standard 1/4 cup measure. The cereal container has a picture of a bee and some text. An orange rounded rectangle with the text "1/4cup" is overlaid on the image.

1/4cup





# 雞蛋

## 如何選購新鮮的蛋？

蛋殼粗糙

氣孔較小

氣室較小

搖起來震動感較小

蛋液打出來較集中

## 如何分辨壞蛋？

蛋液中有血絲

聞起來有異味

蛋殼顏色變黑



雞蛋

破掉的蛋還能用嗎？

雞蛋可以生吃嗎？

哪些食物中含有生雞蛋？

**小心沙門氏桿菌！**



- 完成銅鑼燒後，別心急要做好善後工作，和自己的配對組(1-4、2-5、3-6)，坐好老師檢查完，就可先選冰淇淋口味，每班有2盒巧克力及1盒香草。



# 要做出完美的銅鑼燒可不容易喔!

- 下周看各組大展身手
- 做好事先分工，展現最佳團隊
- 在擺盤多點巧思，可自行加入適合的點綴，如堅果、軟糖等，讓小組得到創意加分喔!

