

FOOOD!!!



Exotic cuisine

製作異國美食

Delicacy

Délicatesse

섬세

珍味

Delicadeza



INTRODUCE

這次會想作異國料理是因為自己本身就喜歡嘗試做菜，剛好藉由自主學習的機會試作自己想做的各國料理，也希望藉此訓練自己做菜能力

菜單

1. 墨西哥捲餅
2. 韓式海鮮煎餅
3. 西班牙烘蛋法式
4. 蘑菇培根起司鹹派
5. 大阪燒





Recipe

墨西哥捲餅

配料

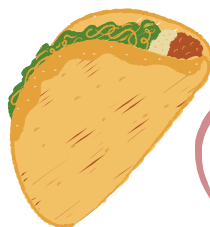
薄餅

莎莎醬

墨西哥肉醬



Viva Mexico



醬料材料

番茄 青椒

洋蔥 香菜 檸檬汁

鹽 胡椒 橄欖油

紅酒 醬油 絞肉





薄餅材料

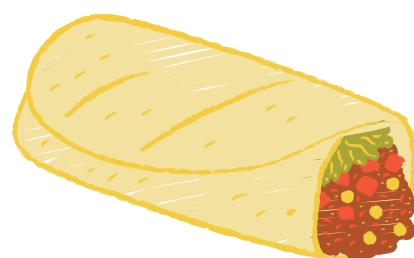
高筋麵粉 鹽

油 溫水



試吃員建議

煎久一點的皮比較脆比較好吃
(煎時間較短的吃起來像潤餅)



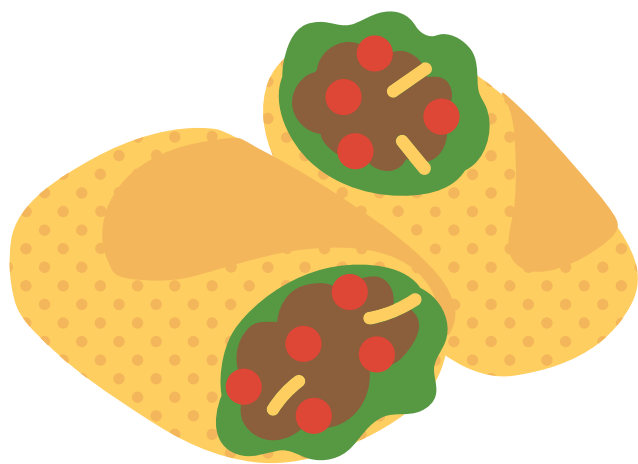
還不錯吃，肉醬可以少點莎莎醬多一些





小心得

第一個會想嘗試墨西哥捲餅是因為看別人製作的影片感覺很好吃，而在製作中遇到比較困難的地方是餅皮，嘗試很多次才知道麼作好吃。很滿意這次的墨西哥捲餅，就連我爸都站不口。





COOK WITH ME

韓式煎餅



食材/作法



- 透抽

- 蝦仁

- 蔥

- 樹薯粉

- 中筋麵粉

- 太白粉

- 雞蛋

- 鹽

- 醬油

- 砂糖

1.先將所有食材切絲，透抽切小塊，備用

2.將中筋麵粉，水，蛋，太白粉(玉米粉)，鹽，白胡椒粉 拌勻成麵糊備用

3.熱鍋放油，放入海鮮和所有食材拌炒，加鹽和調味料

4.將炒好的所有食材倒入麵糊攪拌均勻

5.洗鍋擦乾重新放2大匙食用油+1大匙麻油，鍋熱後轉接近小火將麵糊倒入鋪平，等待約煎2分鐘 左右再翻面煎好就完成



評價/小心得



1. 餅皮q彈好吃
2. 透抽、蝦仁和餅皮很搭
3. 雖然不是想像韓式的感覺但還不錯吃
4. 本身味道就足夠醬不一定要沾

這次做的海鮮煎餅還不錯吃，餅皮吃起來像蛋餅皮，不知道施作法問題還是遠本就這樣，希望之後有機會去韓國吃道地的海鮮煎餅。



試吃

- 媽媽
- 哥哥



西班牙

烘蛋

SERVE: 2

TOTAL TIME: 40 MIN

INGREDIENTS

3顆 蛋

1/2個 洋蔥

2個 馬鈴薯

適量 紅蘿蔔

適量 牛奶

少許 胡椒

少許 鹽

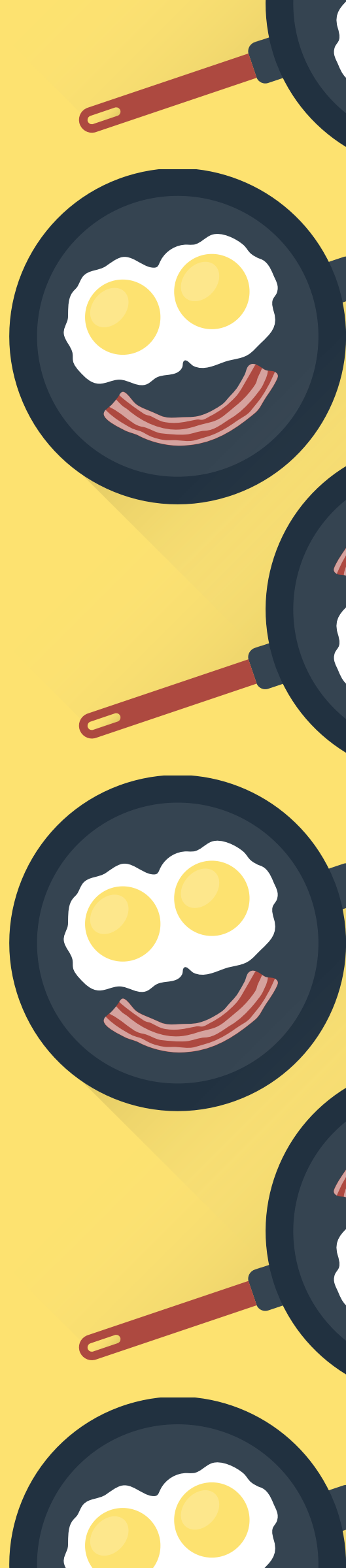
DIRECTIONS

馬鈴薯及胡蘿蔔切薄片越薄越好(建議用刨刀)，洋蔥切絲越細越好

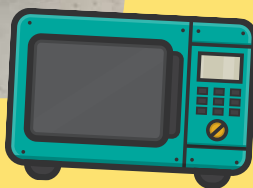
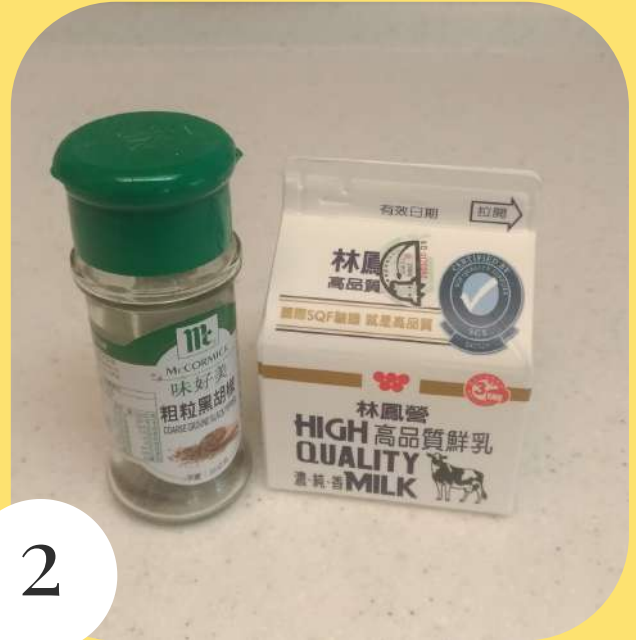
先灑一點鹽巴跟胡椒，然後用手攪拌均勻 再把蛋打碎加鹽巴胡椒，再加入牛奶全部攪拌均勻

將蛋倒入食材裡混合，用湯匙鋪平，放入烤箱200度30-40分鐘

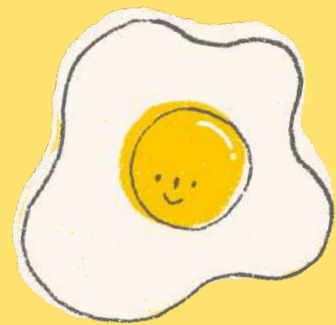
*如何確認有沒有熟：拿叉子插在不同位置，檢查蛋液是否凝固



PROCEDURE



建議 -APPRAISE-



- 吃起來不是想像中的西班牙料理
- 普普通通
- 感覺像平常家裡做的馬鈴薯煎蛋
- 食譜應該找正統西班牙人做的，這個有點台式

試吃: 媽媽 / 哥哥

小心得

這次的西班牙煎蛋左法相對比較簡單，但要特別注意烤的時間，另外這次有個不好地方是把料裝進容器前忘記鋪烘培紙，所以要裝盤實用不太下來。



FANTASTIC FOOD RECIPES



法式蘑菇培根 起司鹹派



Bacon aux champignons Tarte au fromage



材料

12cm派皮 1個

蘑菇 2個

煙肉/培根 1條

蛋液 2湯匙

牛奶 2湯匙

芝士/起司 30克

鹽 適量



製作過程

1. 蘑菇洗淨後切片
2. 煙肉(培根)切塊
3. 蛋液和牛奶加鹽攪拌均
4. 中火熱鍋加入煙肉(培根) 待煙肉(培根)出油後加入蘑菇 把它炒熱 加入鹽調味
5. 在派皮上加入煙肉(培根)和蘑菇把它們鋪平及加入蛋汁
6. 鋪上芝士(起司),以180度焗20-25分鐘



評價

- 1.好吃！這種鹹派比甜派好吃，做得很成功
- 2.第一次吃鹹派，口感很特別有點像鹹的布丁
- 3還可以，派皮奶油味有點重，有點蓋掉內餡的味道

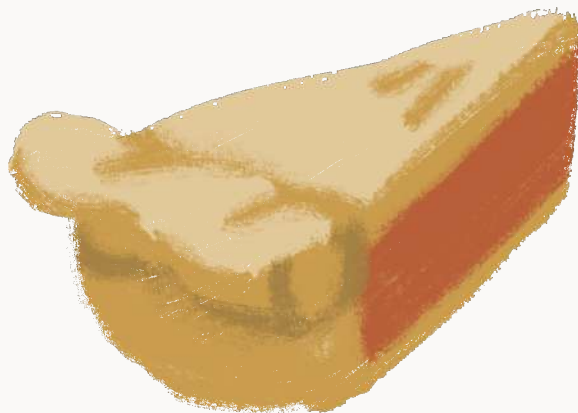
試吃: 媽媽 / 哥哥 / 爸爸

小心得

這次的法式鹹派不管是作還是吃都是我第一次嘗試，主要是烤要掌控火候。嘗試過法式鹹派後我覺得我還是更喜歡甜的，但這次鹹派圓滿成功很開心。

Vegan Pumpkin Pie

www.reallygreatsite.com

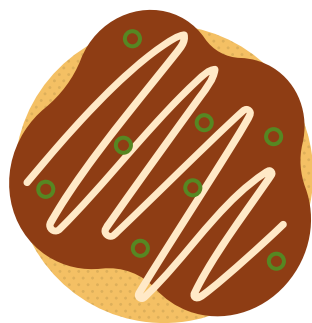


japan



日本大阪焼

お好み焼き



大阪燒

お好み焼き

BY MARIELLE WHITE

醬汁： 1.干貝蠔油 50克
2.烏醋20cc
3.糖10克
4.少許的水

麵糊： 1.低筋麵粉80克
2.山藥80克
3.牛奶100cc

內料:1.高麗菜 4.美乃滋
2.培根 5.海苔粉
3.蛋一顆 6.柴魚粉

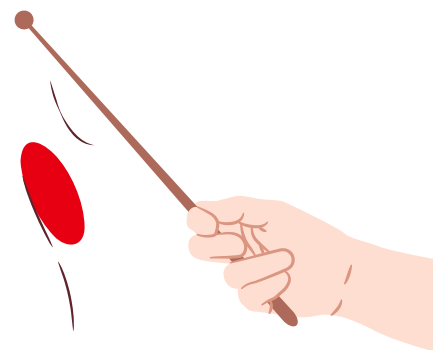


將製作醬料的材料放入小鍋中
加熱至糖融化

把麵糊的材料混和要煎時再放
入高麗菜，因為高麗菜會出水



先煎一面金黃色，翻面後加入
培根，盛盤後擠上美乃滋和灑
上柴魚粉就完成了



お好み 焼き

試吃: 媽媽 / 哥哥 / 爸爸

評語

1. 吃起來像章魚燒，外酥內軟口感很好
2. 不錯吃，建議下次美乃滋可以擠細一點比較不會膩
3. 原本就很喜歡大阪燒，這個大阪燒味道是個人喜歡的，為麵有些菜位很重，這個不會

小心得

這次的大阪燒這次的大阪燒純粹是自己突然很想吃所以就作了。作法挺簡單但在翻面時要注意不然容易破掉。這個大阪燒是真的好吃，會停不下來。



* 心得 *

特別開心這次有成功把每道想做的料理完成，經過這次的經驗，我學習到作料理時要邊做邊整理檯面，也在媽媽的幫助下訓練了刀工；而在過程中我遇到最多的狀況就是會手忙腳亂，但經過幾次的經驗現在已經改善很多了。另外這五次的一過料理製作中，我最喜歡墨西哥捲餅及大阪燒，真的是太好吃了，自己做的就是不一樣。



參考資料

墨西哥捲餅

<https://pse.is/3j7hk3>

韓式海鮮煎餅

<https://icook.tw/recipes/330018>

西班牙烘蛋

<https://icook.tw/recipes/336751>

法式蘑菇培根起司鹹派

<https://icook.tw/recipes/333648>

大阪燒

<https://youtu.be/HjXl0-n9rGI>

