國立新竹女子高級中學彈性學習時間學生自主學習計畫申請書

2021/07/08 19:01

申請人	桑彩綾	班級/座號	2 年 17 班 16 號
申請學期	10902	申請時數	17
共學同學	無		
計畫名稱	學做料理		
學習類型	其他	對應學科屬性	其他
設備需求	無		
指導教師	張寶文		
自主學習內容概述	選做菜當作自主學習的動機是因為覺得自己年紀也不小了，是時候學會一些生活技能，並且想讓自己做出不僅僅只有煎蛋、炒青菜等偏簡單的菜。同時最近對做食物愈來愈感興趣,也想試著做一些甜品或不同正餐的食物。策略：每三週做兩道料理，並且兩道料理分別打成一份 A4 紙大小的整理。兩週自主學習課程期間分別比較及選用兩道料理的食譜，等到假日在家實作。其餘一週撰寫整理，內容包含食譜、照片和文字記錄、收穫和感想。		
預期效益	1.希望廚藝更加精湛，能做出美味的菜餚，在不買外食的情況下也能吃的好。 2.能做甜品、烘烤等不同於正餐的食物，增加自己的技能。 3.希望能試著自己發明料理(且不難吃)，感覺很不錯。		
與十二年國教核心素養之關聯	A1 身心素質與自我精進		
成果展示	不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考		

週次	日期	課程	自學內容	自學場地
1	110/02/23(二)	自主學習	找食譜-東坡豆花	
2	110/03/02(二)	自主學習	找食譜-芋圓(從做出來到煮來吃)	
3	110/03/09(二)	自主學習	撰寫第一次整理	
4	110/03/16(二)	自主學習	找食譜-酸菜魚	
5	110/03/23(二)	自主學習	找食譜-花生奶酪	
6	110/03/30(二)	自主學習	撰寫第二次整理	
7	110/04/06(二)	自主學習	找食譜-京醬排骨	
8	110/04/13(二)	自主學習	找食譜-三杯雞	
9	110/04/20(二)	自主學習	撰寫第三次整理	
10	110/04/27(二)	自主學習	找食譜-布朗尼蛋糕	
11	110/05/04(二)	自主學習	找食譜-炒泡麵	
13	110/05/18(二)	自主學習	撰寫第四次整理	
14	110/05/25(二)	自主學習	找食譜-甜粿(紅豆年糕)、發粿(發糕)	
15	110/06/01(二)	自主學習	撰寫第五次整理	

16	110/06/08(二)	自主學習	找食譜-糙米椒包牛絞肉	
17	110/06/15(二)	自主學習	找食譜-蒸肉餅	
18	110/06/22(二)	自主學習	撰寫第六次食譜	

以下為審查填寫欄，申請者勿填。	
審查	■通過 □待修正 □不通過 審查意見： 認證：張寶文老師
家長簽名	朱趙賢
學校核章	國立新竹女子高級中學 自主學習小組

國立新竹女中彈性學習時間學生自主學習成果表

2021/07/08 18:52

申請人	桑彩綾	班級/座號	2 年 17 班 16 號
申請學期	10902	申請時數	17
共學同學	無		
計畫名稱	學做料理		
學習類型	其他	對應學科屬性	其他
設備需求	無		
指導教師	張寶文		
自主學習內容概述	選做菜當作自主學習的動機是因為覺得自己年紀也不小了，是時候學會一些生活技能，並且想讓自己做出不僅僅只有煎蛋、炒青菜等偏簡單的菜。同時最近對做食物愈來愈感興趣,也想試著做一些甜品或不同正餐的食物。策略：每三週做兩道料理，並且兩道料理分別打成一份 A4 紙大小的整理。兩週自主學習課程期間分別比較及選用兩道料理的食譜，等到假日在家實作。其餘一週撰寫整理，內容包含食譜、照片和文字記錄、收穫和感想。		
預期效益	1.希望廚藝更加精湛，能做出美味的菜餚，在不買外食的情況下也能吃的好。 2.能做甜品、烘烤等不同於正餐的食物，增加自己的技能。 3.希望能試著自己發明料理(且不難吃)，感覺很不錯。		
與十二年國教核心素養之關聯	A1 身心素質與自我精進		
成果展示	不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考		

週次	日期	自學內容	檢核進度	學習心得	自學場地
1	110/02/23(二)	找食譜-東坡豆花	完全達標	東坡豆花其實就是四川口味的肉末豆腐，有將味道、食材改良一下，是很下飯、味道不錯的一道菜，很香!!!	
2	110/03/02(二)	找食譜-芋圓(從做出來到煮來吃)	完全達標	在用手拌勻粉團的時候，其實手非常黏，芋頭溫溫熱熱的蠻舒服。沒放鹽但有點鹹，下次可以在粉團裡放點糖。	
3	110/03/09(二)	撰寫第一次整理	完全達標	我在思考整理的排版，看到我做的成品圖時，肚子又餓了。	

4	110/03/16(二)	找食譜-酸菜魚	完全達標	做的有點過酸，酸菜魚是目前為止最難做的，但也不是最好吃。我和爸爸有改了一些步驟和食材，這已經是簡易版的酸菜魚了。	
5	110/03/23(二)	找食譜-花生奶酪	完全達標	超好喝!!!這種甜品應該怎麼做都不會失敗吧，甜甜的又有花生香，還暖暖的，非常推薦。本來以為奶酪是固體，結果看影片和自己做出來都是液體，可能不同地區稱呼方法不同。	
6	110/03/30(二)	撰寫第二次整理	完全達標	雖然酸菜魚做得有點太酸，不過花生奶酪真的超好喝。	
7	110/04/06(二)	找食譜-京醬排骨	完全達標	京醬排骨出乎意料的好吃，做法還算簡單(比較不用刀工等技巧)，所以很有成就感。這道菜的重點是京醬，把整道菜的感覺帶出來。	
8	110/04/13(二)	找食譜-三杯雞	完全達標	經過爸爸巧手改良的三杯雞實在是美味又獨特，我覺得加杏仁太對了，脆脆的口感加上爆炒後的堅果香味三杯雞加了不少分，既對味又下飯。豆腐的軟嫩口感及無味(平衡較重的三杯口味)也是改良中的一大功臣。	

9	110/04/20(二)	撰寫第三次整理	完全達標	京醬排骨和三杯雞都很成功，在寫第三次整理時，看著美味菜餚的照片，肚子又餓了。	
10	110/04/27(二)	找食譜-布朗尼蛋糕	完全達標	做甜點是我最喜歡的做食物類型，原因很簡單，因為我喜歡吃甜的 XD。在做蛋糕時一直聞到巧克力的味道，尤其是在烤蛋糕時，真的好想吃。剛出爐的布朗尼有著濃郁醇厚的巧克力味和鬆軟口感。	
11	110/05/04(二)	找食譜-炒泡麵	完全達標	沒加很多料所以吃起來有些單調，不過味道是好的，整體還行。炒泡麵的製作方法蠻簡單的，下次想加蛋做做看。搭配著罐頭濃湯很不錯，不會有違和感，還能解渴。	
13	110/05/18(二)	撰寫第四次整理	完全達標	布朗尼和炒泡麵是我和朋友一起做的午餐和甜點，兩者的製作方法都不會很難(詳見我的成果整理)，是個愉快的經歷。	
14	110/05/25(二)	找食譜-甜粿(紅豆年糕)、發粿(發糕)	完全達標	做年糕和發糕不容易失敗，都是將材料拌勻再蒸熟，做法簡單又好吃，是經典又有好寓意的中式傳統食物。	

15	110/06/01(二)	撰寫第五次整理	完全達標	今日分整理是之前的庫存，有年糕發糕和螺獅粉(因為表格位置不夠所以沒填在學校網上的計畫，但有放在學習成果整理內)都是在寒假期間做的。	
16	110/06/08(二)	找食譜-糯米椒包牛絞肉	完全達標	印象最深刻的是在填肉餡時，由於糯米椒(不辣，像青椒)是瘦長體，所以很難塞，若是胖一點不但好塞也可以填的多。味道很好且兩樣食材的口感混合在一起，外爽脆內軟嫩，我很喜歡。	
17	110/06/15(二)	找食譜-蒸肉餅	完全達標	把絞肉和食材一起混勻，觸感冰涼(解凍後的肉)又黏膩，不看是什麼東西的話還蠻舒服的 XD 蒸肉餅吃起來像一塊聚合起來的碎肉(廢話)，未來可以尋找更適合它的調味。	
18	110/06/22(二)	撰寫第六次食譜	完全達標	這兩道菜都有關絞肉，我覺得絞肉的可塑性很高而且也比較簡單料理，適合我這種初學者。	

成果說明：文字
這學期一共做了 12 樣料理，包含中式料理、西式料理、甜點等，嘗試多種不同樣式的食物製作。東坡豆花，將爆香的肉末和豆腐輕輕翻炒，家常菜的味道，是我第一次做完整的一道主菜。做芋圓體驗了用手揉捏粉團的樂趣，芋圓甜湯好喝。酸菜魚，一道地方重口味的菜，加了酸白菜，味道又酸又辣，台灣人或許吃不慣。花生奶酪是我的最愛，看到花生和水打成漿和渣渣被濾掉覺得驚奇，加入牛奶小火熬煮，喝起來有治癒又溫暖的感覺。京醬排骨，排骨要先裹一層番薯粉再下鍋，很下飯，京醬是靈魂。螺獅粉是近年來很紅的商品，包裝看起來像泡麵，但料理方式其實比泡麵複雜，很喜歡酸筍的味道。三杯雞，經典菜餚當然要學一下囉，記住三杯是醬油、米酒、麻油，這道菜勝在調味，加入九層塔更添一番滋味。布朗尼蛋糕，跟朋友一起享受烘培的樂趣，烘培常見的步驟有打蛋、攪拌、倒入烤模等等，簡單又好玩，熱熱的布朗尼很讚。炒泡麵，煮好的泡麵瀝乾水再和配料一起炒，簡單又好吃的料理。發糕及年糕，過年時奶奶帶著一起做，攪拌、倒入模具、放入電鍋蒸熟，經典的過年食物。糯米椒包牛絞肉，自創的菜品，顧名思義將絞肉餡填進糯米椒殼，再用煎的方式完成，吃起來外脆裡嫩。蒸肉餅，將絞肉與配料攪拌均勻，鋪好在容器並放入電鍋蒸，調味是重點。雖然本學期的自主學習結束了，但我有繼續在網上找食譜或跟爸爸學料理，像是青椒絲炒馬鈴薯條和鍋巴蝦仁這兩道我喜歡的菜餚。

下一頁開始為成果整理~

第一次：東坡豆花

食譜：

1. 熱適量油，放入絞肉炒香，再依序放入適量豆瓣醬、薑末、蒜末、適量水、醬油拌炒。(適量：依自己喜好)
2. 酒沿鍋邊下，放入少許白胡椒粉、少許太白粉水勾薄芡，加入少許老抽調色。
3. 放入豆腐塊，與肉燥醬料輕輕翻炒，撒上花生碎，盛盤後用九層塔裝飾，完成。

圖片：
材料、過程、成品
心得：
東坡豆花其實就是四川口味的肉末豆腐，有將味道、食材改良一下，是很下飯、味道不錯的一道菜。特別介紹一下老抽，是一種著色用醬油，味道其實不鹹。

資料來源：老飯骨《東坡豆花》
https://www.youtube.com/watch?v=j3djtbkLcHA

第二次：芋圓

食譜：

1. 將芋頭洗淨去皮後，切成條狀，放入電鍋蒸熟。
2. 加入樹薯粉(口感和不黏手)，用手將芋頭條和粉拌勻直到變成不黏手的粉團。
3. 將粉糰搓成長條形，並切成小塊，完成。(可保存於冷凍箱)
4. 煮法：將水煮滾後，加入芋圓，煮至再次滾沸後，加入些許冷水，等到芋圓再次浮起即可。(可加入其他配料)

圖片：
材料、過程(沒拍到煮好的芋圓，哭~)
心得：
在用手拌勻粉團的時候，其實手非常黏，芋頭溫溫熱熱的蠻舒服。當時媽媽從九份也帶回了芋圓，我們將九份的芋圓和自己做的一起煮來吃，九份的比較軟，自己做的口感比較Q一點(我比較喜歡)，然後有點鹹，也不知道是為什麼，下次在粉團裡放點糖應該不錯吃。

資料來源：
http://dreamchefhome.com/blog-pos-7/

第三次：酸菜魚

食譜：

1. 將魚肉切片，再把魚片用鹽、胡椒粉和香油醃製並用手抓一抓。
2. 加入蛋清及太白粉，用手抓至魚片外像是覆蓋著一層漿糊。
3. 將酸(白)菜、非韓式泡菜、蔥、辣椒等配料放入鍋中煮。
4. 下魚片煮熟，起鍋，最後再用熱油淋一下就完成了。

圖片：過程、成品
心得：做的有點過酸，可能是加了一整包酸白菜的緣故。也可能是因為沒有加糖，不是台灣口味，吃著感覺味道有點太重。在煮配料時，有不小心燒焦幾個蔥粒，看起來像幾個黑點不太好看，也不好吃(燒焦味)。酸菜魚是目前為止最難做的，但也不是最好吃。我和爸爸有改了一些步驟和食材，這已經是簡易版的酸菜魚了。

資料來源：老飯骨《酸菜魚》
https://www.youtube.com/watch?v=whZFfKtkrzM&t=507s

第四次：花生奶酪

食譜：

1. 將乾花生泡水泡軟，用手剝去外皮，再用烤箱烤至飄出香味。
2. 將花生加水置於果汁機裡打成漿，再用濾網取濾液。
3. 將濾液加鮮奶和糖在鍋裡煮，加些太白粉勾芡，完成。

圖片：過程、成品

心得：超好喝!!!這種甜品應該怎麼做都不會失敗吧，甜甜的又有花生香，還暖暖的，非常推薦。本來以為奶酪是固體，看影片和自己做出來都是液體，放冰箱也還是，可能是不同地區的稱呼不同?在台灣應該叫花生牛奶 XD

資料來源：老飯骨《花生奶酪》

https://www.youtube.com/watch?v=gX5KsCIcloc&t=87s

第五次：京醬排骨

步驟：

先切好配料(玉米筍、洋蔥、青蒜)，將米酒、鳳梨醋、番薯粉與用水煮過的排骨攪和，使排骨外層黏滑。依序倒入油、玉米筍、洋蔥、排骨、京醬，稍微的翻炒讓每一面肉都炒到然後悶煮兩分鐘。最後加入青蒜來配色就可以起鍋了。

圖片：過程、成品

心得：京醬排骨出乎意料的好吃，做法還算簡單(比較不用刀工等技巧)，所以很有成就感。玉米筍的加入可以解排骨的油膩，是個不錯的搭配，其他蔬菜應該也有解膩的效果，下次可以試試看。這道菜的重點是京醬，把整道菜的感覺帶出來。

資料來源：爸爸~

第六次：螺獅粉

食用方法:

1. 將米粉冷水下鍋煮至沸騰,調中火煮 8 分鐘撈出待用,水倒掉。
2. 重新裝 400ml 冷水,將已煮過的米粉放入水中並加入螺獅湯料、酸筍、酸豆角黑木耳蘿蔔乾同煮,待水煮沸停火,再加入辣椒油、花生腐竹攪拌均勻即可(辣椒油、香醋請根據個人口味添加)。

圖片：材料、成品

螺獅粉簡介：最近在大陸紅起來的食物，有點像是粗的湯米粉配上主要由湯料、酸筍(台灣稱筍乾)、辣油及醋構成的味道。之前聽說螺獅粉很臭，其實一點都不，只是中國的北方人吃不慣酸筍而已，不過酸筍畫龍點睛的事實是大家公認的。

心得：螺獅粉是最近很紅的食物，一開始我是抱著好奇的心態去網購，一包還不便宜，要價一百多元。拿到實體後，發現蠻大包、蠻重的，本來以為螺獅粉像泡泡麵一樣簡單快速，沒想到其實更像煮麵。粉即是米粉，較台灣的粗，因此比較慢熟。而後倒入調料包(此時比較有泡麵的感覺)，建議辣油只加一點，真的很辣，可能大陸人很能吃辣口味也比較重，請自行酌量添加。

資料來源：柳州螺獅粉包裝

第七次：三杯雞

食譜：

1. 在鍋中用麻油炒薑片和蒜，然後加入已經去皮切塊的雞
2. 加入豆腐、醬油及米酒
3. 蓋上鍋蓋悶 2~3 分鐘
4. 加入堅果(自創)稍微翻一下就可以出鍋
5. 放上九層塔裝飾擺盤，完成!

三杯雞的三杯：
麻油、米酒、醬油
心得：
首先要先了解到三杯雞的三杯是哪三杯，是麻油、米酒、醬油喔~在去雞皮的時候，手扒著皮要從肉上撥離下來時，感受到雞肉和雞皮的感情，永遠不分離(誤)，白話就是很難用手扒。經過爸爸巧手改良的三杯雞實在是美味又獨特，我覺得加杏仁太對了，脆脆的口感加上爆炒後的堅果香味三杯雞加了不少分，既對味又下飯。豆腐的軟嫩口感及無味(平衡較重的三杯口味)也是改良中的一大功臣。最後加上的九層塔，不僅為這道菜增加鮮活的色彩，也增添了清新且特殊的香味，永遠是三杯雞的靈魂角色

資料來源：爸爸~

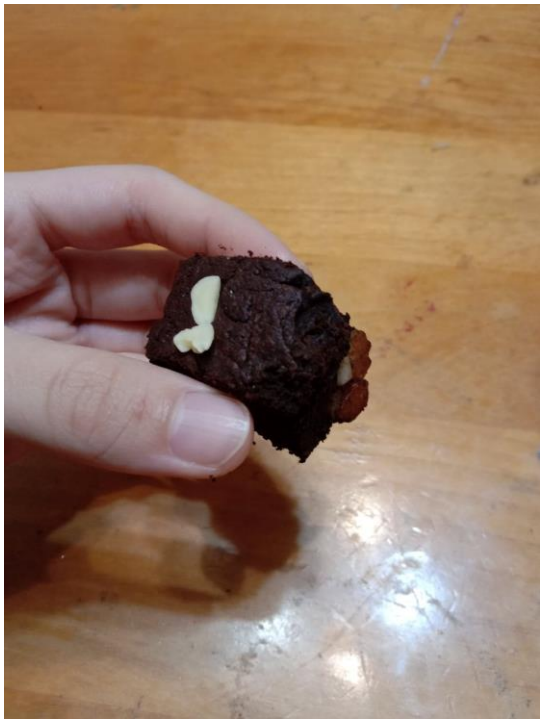
第八次：布朗尼蛋糕

食譜：

1. 將兩顆蛋和 60g 糖攪拌置於一旁。
2. 將 150g 黑一點的巧克力和 65g 奶油至於鋼盆隔水加熱融化拌勻，在加入糖蛋液攪拌。
3. 加入香草精、核桃和杏仁片(增加口感)，再將 130g 低筋麵粉(過篩)、50g 巧克力粉、一小匙泡打粉加入拌勻。
4. 倒入烤模中並灑點杏仁在上面，置入預熱過的烤箱中烤熟(約 20min)，出爐，完成。

心得：

這次和朋友一起自己做甜點好像又回到了無憂無慮的童年~記得半年前也有和這群朋友做，不過那次是在甜點店，這次就完全是自己來了。我們常說旅行很重要的部分是跟誰去，我想不只用在旅行，很多生活上的事情都可以，像是做甜點享受與朋友做的歡樂氛圍。剛出爐的布朗尼帶著濃郁醇厚的巧克力味和鬆軟口感，我們幾個享受當下的愉悅氛圍，品嘗著布朗尼蛋糕，度過美好時光。



資料來源：朋友~

第九次：炒泡麵和罐頭濃湯

食譜：

1. 將泡麵煮熟，然後撈起，倒油入鍋與蔬菜一起炒(小心黏鍋)。
2. 將罐頭濃湯倒入鍋中開小火煮，須慢慢地攪拌(防止底部燒焦)，熱了即可關火。

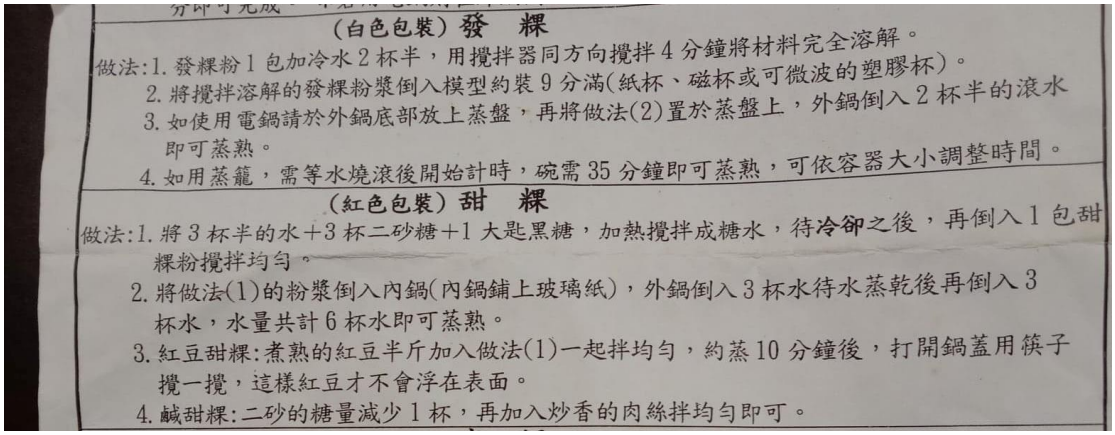
心得：

記得國中的時候，炒泡麵開始流行起來。第一次吃是在竹女的園遊會，但不好吃，給我留下不好的印象。這次是第二次吃炒泡麵，沒加很多料所以吃起來有些單調，不過味道是好的，整體還行。炒泡麵的製作方法蠻簡單的，下次想自己加蛋做做看。搭配著罐頭濃湯很不錯，不會有違和感，還能解渴。下次不知道是什麼時後再吃到它，希望有個很好的印象 XD 跟好友一起做的午餐就是好吃，不過在學測前都沒可能再約一次了(哭)

資料來源：朋友~

第十次：特別篇－發粿、甜粿

食譜(&資料來源)：



(白色包裝)發　粿

做法:1. 發粿粉 1 包加冷水 2 杯半，用攪拌器同方向攪拌 4 分鐘將材料完全溶解。
2. 將攪拌溶解的發粿粉漿倒入模型約裝 9 分滿(紙杯、磁杯或可微波的塑膠杯)。
3. 如使用電鍋請於外鍋底部放上蒸盤，再將做法(2)置於蒸盤上，外鍋倒入 2 杯半的滾水即可蒸熟。
4. 如用蒸籠，需等水燒滾後開始計時，碗需 35 分鐘即可蒸熟，可依容器大小調整時間。

(紅色包裝)甜　粿

做法:1. 將 3 杯半的水＋3 杯二砂糖＋1 大匙黑糖，加熱攪拌成糖水，待冷卻之後，再倒入 1 包甜粿粉攪拌均勻。
2. 將做法(1)的粉漿倒入內鍋(內鍋鋪上玻璃紙)，外鍋倒入 3 杯水待水蒸乾後再倒入 3 杯水，水量共計 6 杯水即可蒸熟。
3. 紅豆甜粿:煮熟的紅豆半斤加入做法(1)一起拌均勻，約蒸 10 分鐘後，打開鍋蓋用筷子攪一攪，這樣紅豆才不會浮在表面。
4. 鹹甜粿:二砂的糖量減少 1 杯，再加入炒香的肉絲拌均勻即可。

發粿(發糕)

甜粿(紅豆年糕)

心得：過年必做且必吃的兩樣吉祥食物，做年糕和發糕不容易失敗，都是將材料拌勻再蒸熟，做法簡單又好吃，是經典又有好寓意的中式傳統食物。紅豆年糕切片裹麵糊(雞蛋和麵粉)再煎大概是我們家族最喜歡的吃法了，熱熱的又香又甜在配上外層的麵皮實在是人間美味，幸福就是如此簡單。發糕是弟弟的最愛，春節期間他總是想把發糕當主食，我也不得不承認，剛蒸好的發糕是真的好吃。

第十一次：糯米椒包牛絞肉

食譜：

1. 將糯米椒用剪刀去頭、剖開，去掉裡面的子。
2. 牛絞肉解凍，依個人喜好加入調味(香油、胡椒粉、太白粉等)，用手混合均勻。
3. 將牛絞肉餡填進糯米椒的「殼」。
4. 倒油下鍋，以肉面著鍋適時翻面，再加水悶煮等待肉餡熟，出鍋，完成。

心得：

這次的菜是爸爸自己發想的，做出來的成果也很棒。印象最深刻的是在填肉餡時，由於糯米椒(不辣，像青椒)是瘦長體，所以很難塞，若是胖一點不但好塞也可以填的多。味道其實很好，香噴噴的牛絞肉帶著糯米椒的清爽，且兩樣食材的口感混合在一起，外爽脆內軟嫩，我很喜歡。

資料來源：爸爸~

第十二次：蒸肉餅

食譜：

1. 將解凍後的絞肉放入容器中，加入切碎的薑、米酒(去腥)、太白粉(滑嫩口感)、蛋黃醬等配料(可自行調整)，攪拌均勻。
2. 鋪肉餡時，肉餡厚度要平均才會受熱均勻，放進電鍋蒸約十五分鐘，出鍋，完成。

心得：

想要吃肉又想簡單的料理嗎?蒸肉餅就對了!在跟老爸學做菜的期間中，常常會用手碰生肉，一開始還有點不習慣，現在適應多了。這次是把絞肉和食材一起混勻，觸感冰涼(解凍後的肉)又黏膩，不看是什麼東西的話還蠻舒服的 XD 蒸肉餅吃起來像一塊聚合起來的碎肉(廢話)，而且還看的到些許蛋白質塊，我覺得它就像塊蛋糕可以有很多口味，未來可以尋找更適合它的調味，一定很好吃。

資料來源：爸爸~

指導老師建議 （無則免填）	導師建議 （無則免填）	家長建議 （無則免填）

中 華 民 國 110 年 7 月 8 日