

我是大廚師

米粉羹是我們宜蘭的特產，在外地很少可以吃到米粉羹這種家鄉的口味，身為宜蘭人，應該要會這種家鄉美味的做法，讓我們一起來吃吃看！

活動 1 我是大廚師

在製作之前，首先先聽老師的講解，米粉羹的製作方法。各組同學也要一起討論每個人分到的工作分配，於下節課記得帶東西來做哦。

米粉羹食譜

材料	調味料
1. 高湯八杯(雞湯塊) 2. 油二大匙 3. 蝦米、小魚乾各半碗泡軟 4. 碎大蒜半碗 5. 油蔥酥半碗 6. 米粉 2 包 7. 香菇泡軟切絲、紅蘿蔔絲、筍絲、黑木耳泡開切絲各 1/3 碗	1. 柴魚薄片一大把。 2. 鹽一小匙半、 3. 糖 1/2 小匙、 4. 沙茶醬一大匙。 5. 太白粉二大匙。 ※桌上調味 切碎之香菜、白胡椒粉、黑醋(台式)、辣椒醬
作法	
1. 鍋預熱加入油後，爆香材料蝦米與小魚乾略炒，至香味溢出。 2. 加入高湯，水開後以小火慢熬一小時。 3. 米粉，以開水略泡半小時，至軟後剪數刀成為較短的線條。備用。 將材料 5、6、7 依序加入已小火慢熬一小時之大鍋湯中攪拌，煮開調味。 4. 以太白粉調水勾芡(可用 1:1 比例調勻)，煮開，即可食用。 5. 盛入碗中後再依個人口味，增加桌上調味料。	



我們這組的分工情形：

材 料	負責同學	材 料	負責同學
高湯（雞湯塊）		米粉	
蝦米、小魚乾		香菇	
蒜頭、		紅蘿蔔	
油蔥酥		竹筍	
調味料		木耳	
太白粉		柴魚片	

以上材料，如果家裡已有，請從家中帶來，不要再購買，以免浪費，亦可就材料做適合的更換或增加。若材料需購買，請盡量索取發票，所花費用由全組支付。

活動 2 洗手做羹湯

吃到自己親手做的米粉羹後，有沒有覺得幸福？給自己和同組的同學一些鼓勵吧！

（一）在這一次製作餐點我給我自己_____分（滿分 100 分），因為_____

_____。而我們這一組中我覺

得最用心的是_____；技術最棒的是_____；最

熱心服務的是_____。

（二）請簡單敘述這次餐點製作的收穫或心得（50 字以上）
