屏榮高級中學105學年度均質化-製作報告表餐三8

日期： 月 日 授課老師： 老師 菜名:蜜汁蘋果烤小里肌

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 材料 | 數量 | 材料 | 數量 | 材料 | 數量 |
| 小豬里肌肉 | 700g |  |  |  |  |
| 紅蘋果 | 半個 |  |  |  |  |
| 洋蔥 | 半個 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 調味料 | 數量 | 調味料 | 數量 | 調味料 | 數量 |
| 肉桂粉 | 少許 | 檸檬汁 | 兩匙 |  |  |
| 鹽巴 | 少許 | 橄欖油 | 少許 |  |  |
| 黑胡椒粒 | 少許 | 楓糖 | 少許 |  |  |
| 奶油 | 少許 |  |  |  |  |
| 製作流程 | | | | | |
| 1. 將里肌肉醃黑楜椒跟肉桂粉與海鹽 2. 將里肌肉煎至表面金黃 3. 將奶油將洋蔥與蘋果拌炒至軟 4. 加入肉桂粉,黑胡椒,檸檬汁,鹽巴,楓糖調味 5. 將肉放入醬汁悶煮一下 6. 再放入烤箱220度烤十分鐘即可 | | | | | |
| 成品照片 | | | | | |
|  | | | | | |
| 注意事項 | | | | | |
| 出烤箱之後記得讓豬肉休息五分鐘,才會非常多汁。 | | | | | |

屏榮高級中學105學年度均質化-製作流程表

|  |  |
| --- | --- |
| 15747855_1062589020536136_836984541841409246_n | 15697808_1062589050536133_6051701260592545979_n |
| 1 | 2 |
| 15741058_1062589053869466_5422447579285077045_n | 15740785_1062589080536130_2319495799375242814_n |
| 3 | 4 |
|  |  |
| 5 |  |

屏榮高級中學105學年度均質化-心得

|  |
| --- |
| 心得1：  第一次看到這麼多在業界才看得到的煮菜手法,過程簡單卻是樣樣都要靠經驗累積而成,雖然做得沒有師傅好,但這次這道菜我覺得滿符合師傅他們的風格,用簡單的方法,做出最棒的。  就像這次做的這道菜，我就找了很多大食譜，一開始試菜的時候，做不出那個味道，我就一直嘗試，從醃肉的時候就要注意時間，太短不夠入味，到後來煎肉的時候，火候也是，太焦會太硬，然後炒洋蔥和蘋果的時候，要吵出蘋果的甜味還有洋蔥的香味，到後來烤的時候，要注意，不能太熟，而且要外酥內軟的口感才會好吃喔。 |