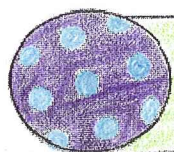




小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

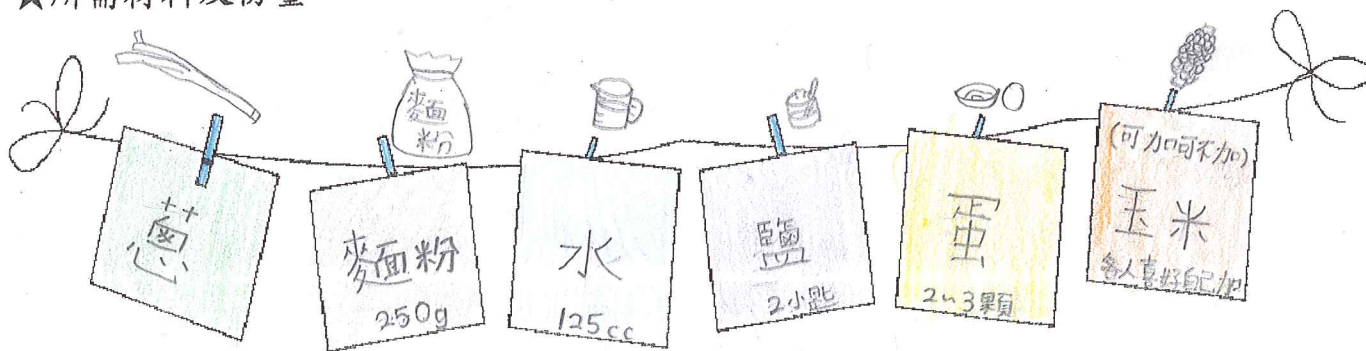
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：**蔥麥面餅**

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：

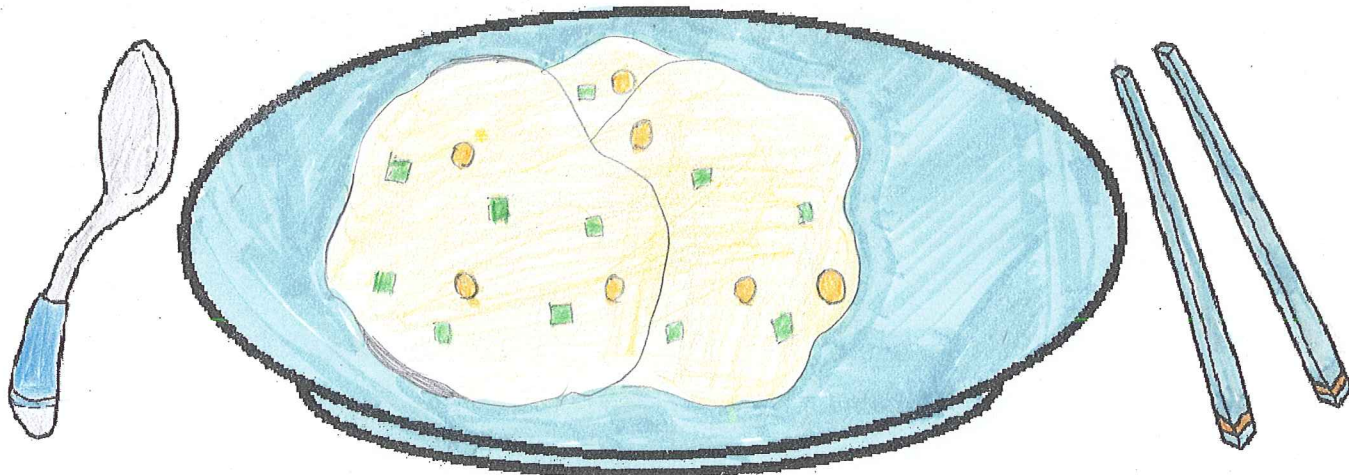


★作法及步驟：

1. 把材料全放入大碗攪拌在一起。
2. 把攪拌好的麵糰放平底鍋上煎。
3. 煎到金黃熟透就可以起鍋。
4. 再找一個好看的盤子盛起來。
5. 就完成子。OwO



★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

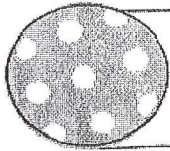


6年6班4號 姓名 黃聖凱



小鳳凰超級任務(高)~我的手路菜

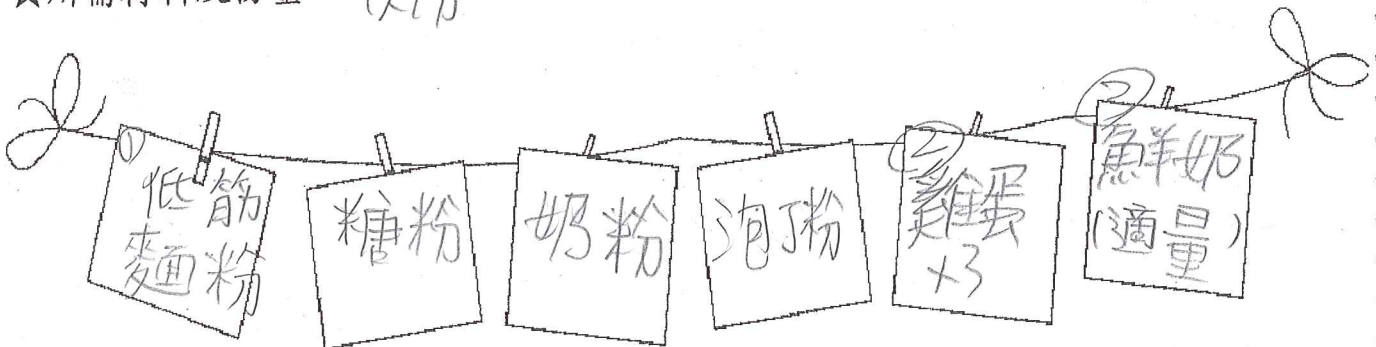
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：鬆餅

家人評分：★★★★★(請塗色)

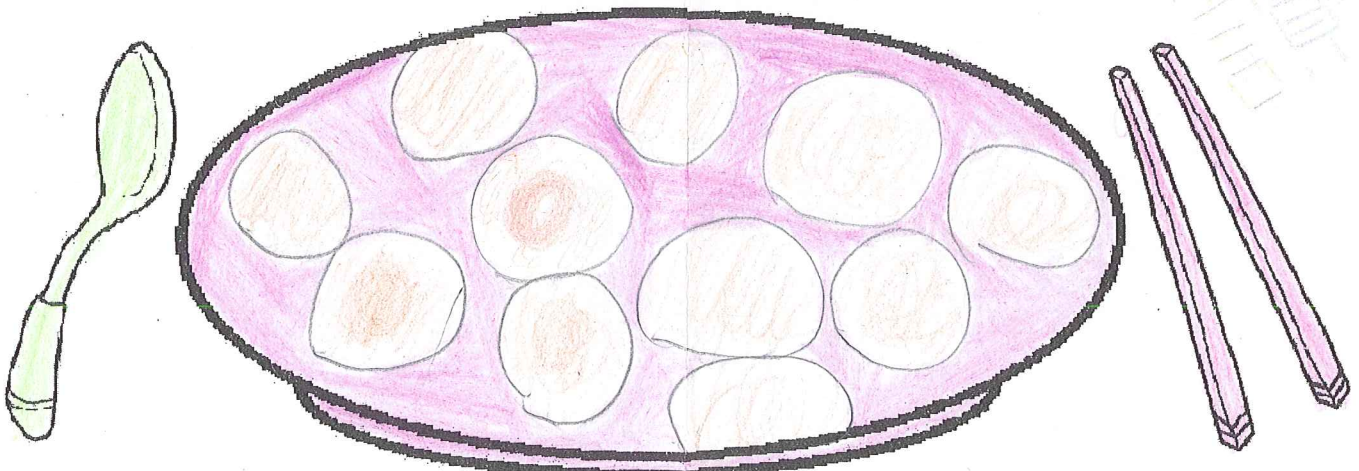
★所需材料及份量：4份



★作法及步驟：

- (一) 將①+②+③入鍋子拌勻
- (二) 熱鍋後，一匙一匙下鍋煎約3分鐘成金黃色後翻面再煎2-3分鐘
- (三) 起鍋

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

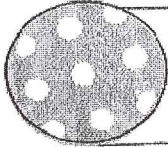




小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜



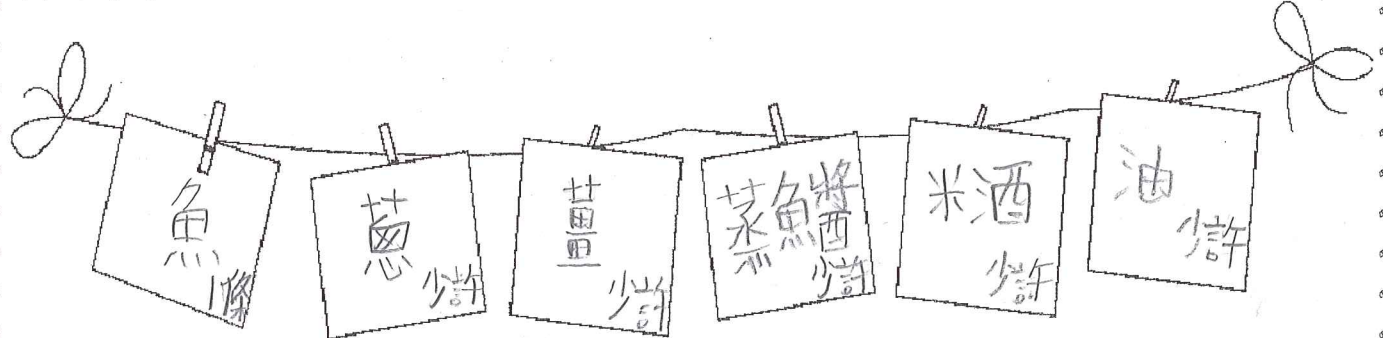
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：蒸魚

家人評分：★★★★☆ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- ①將魚洗乾淨
- ②放在盤子上
- ③薑切片，放在魚上
- ④加入米酒和蒸魚醬
- ⑤放蒸籠蒸十五分鐘
- ⑥蔥切絲放在魚上

①油加熱淋在蔥絲上

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)



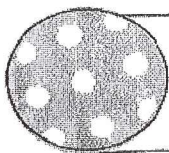
5 年 9 班 19 號 姓名 余欣穎



小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜



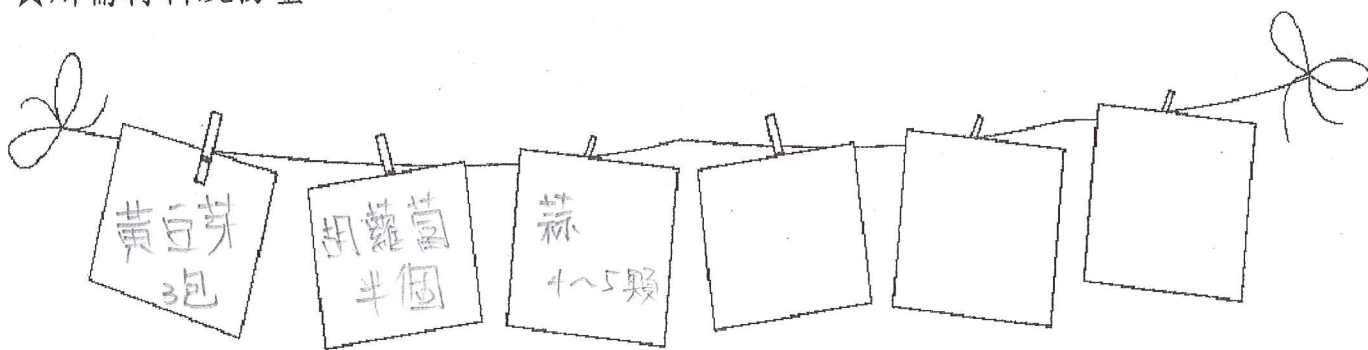
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：涼拌黃豆芽

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：

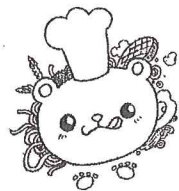


★作法及步驟：

- ① 把胡蘿蔔切絲、蒜切小塊
- ② 在把三樣材料加在一起拌均
- ③ 完成！

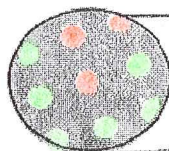
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

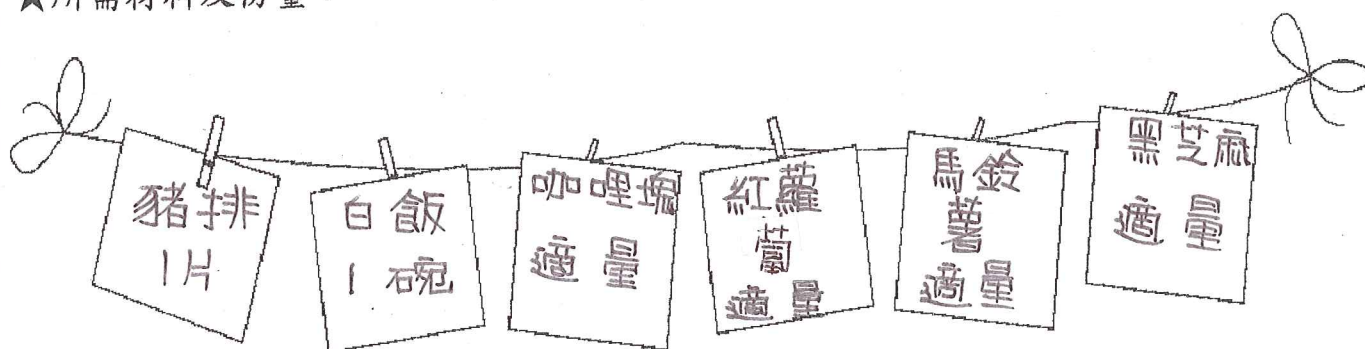
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：豬排咖哩蛋包飯

家人評分：★★★★☆ (請塗色)

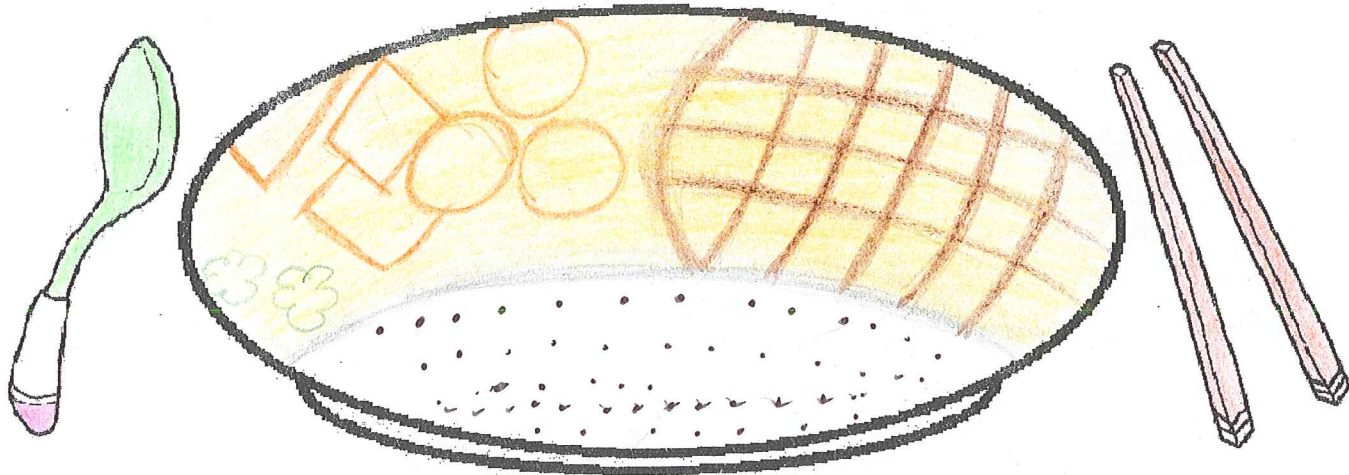
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- ① 紅蘿蔔和馬鈴薯切塊備用
- ② 熱油鍋煎豬排
- ③ 將紅蘿蔔馬鈴薯下油鍋炒熟
- ④ 加入咖哩塊和水，記得水要蓋過食材

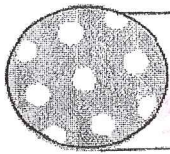
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我的手路菜

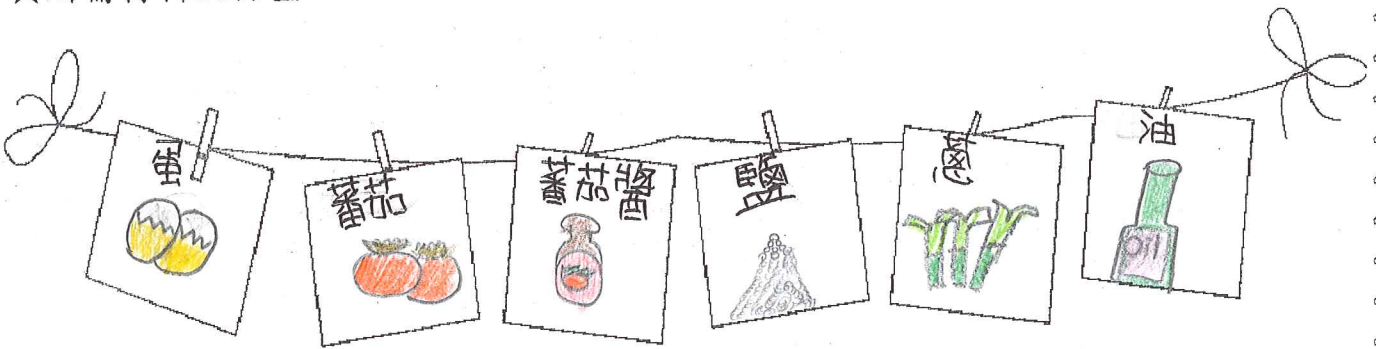
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：蕃茄炒蛋

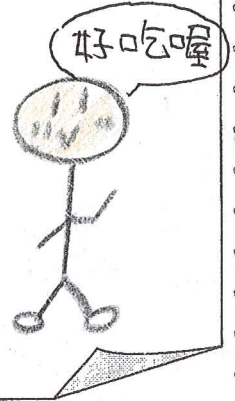
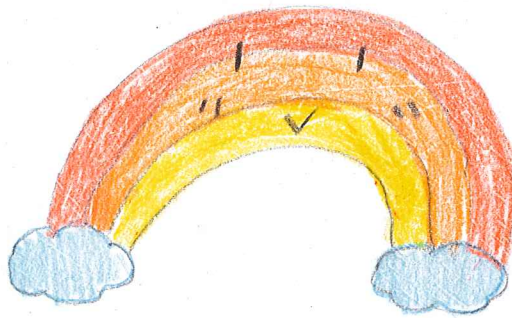
家人評分：★★★★★(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 先將蕃茄切片, 蛋打散
2. 先炒蕃茄 在炒蛋
3. 加些蕃茄醬
4. 倒在盤子上
5. 就完成了!



★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

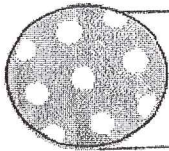




小鳳凰超級任務(高)~我的手路菜

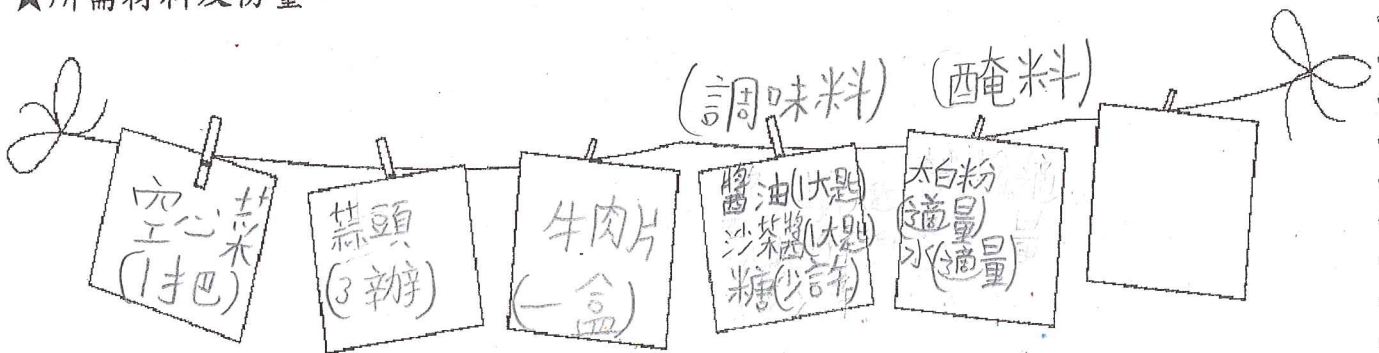


「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：沙茶空心菜炒牛肉 家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- ① 預先拌好調味料，部份做為醃料。
- ② 牛肉片切成好入口的大小，以醃料抓醃入味。
- ③ 熱油鍋，爆香蒜頭，牛肉炒至6分熟，加入空心菜拌炒。
- ④ 倒入調味料拌勻入味即可起鍋。

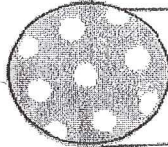
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

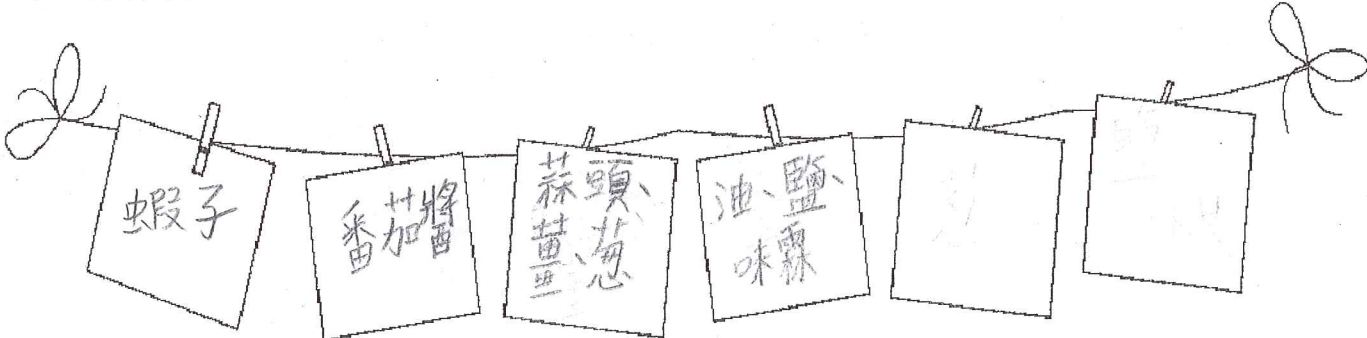
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：茄汁炒蝦

家人評分：★★★★★(請塗色)

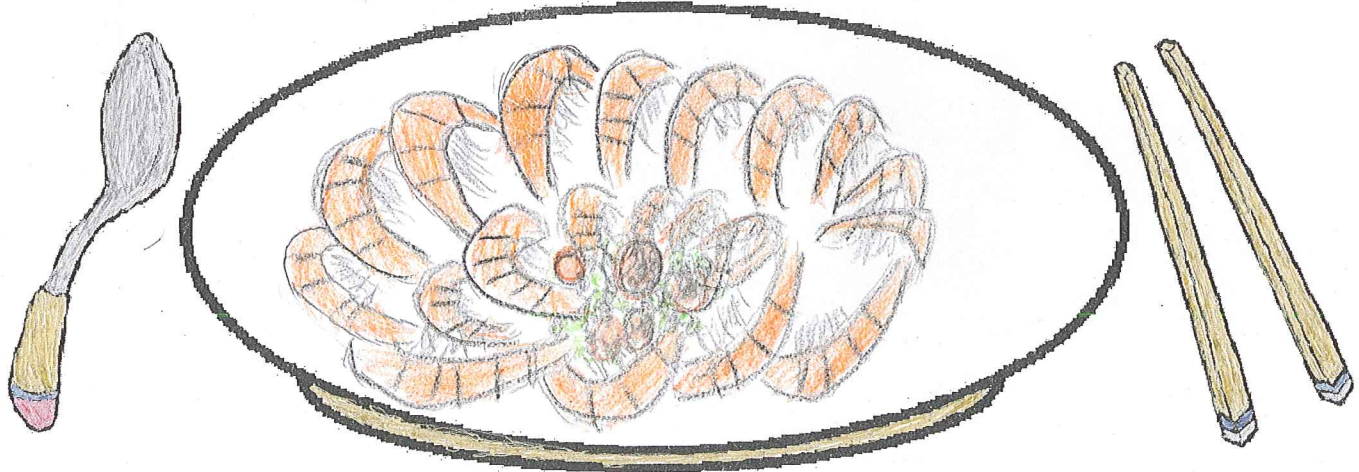
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 先倒油，在把蒜頭和鹽加下去。
2. 把蝦子下去。
3. 加蕃茄醬。
4. 加一點味霖。
5. 最後在加蔥下去。

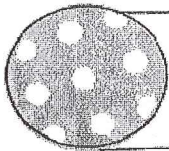
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我的手路菜

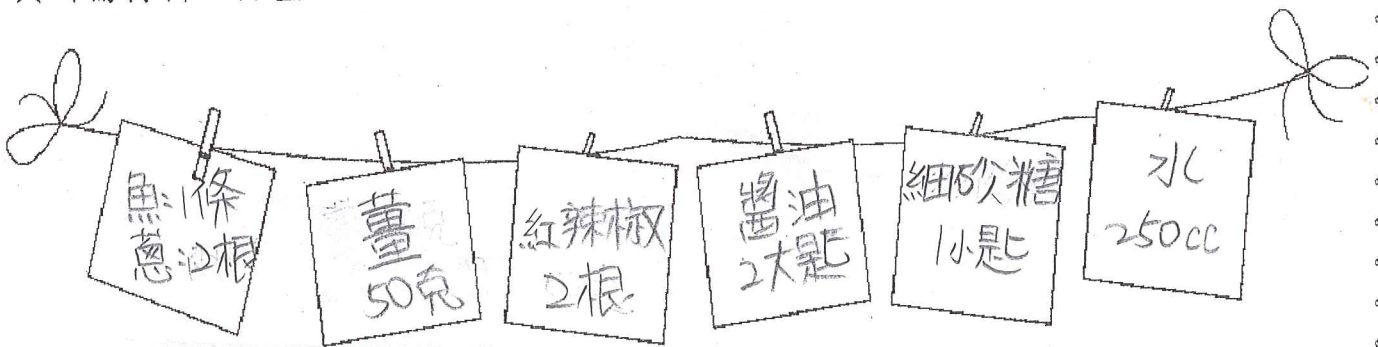
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：紅燒魚

家人評分：★★★★☆(請塗色)

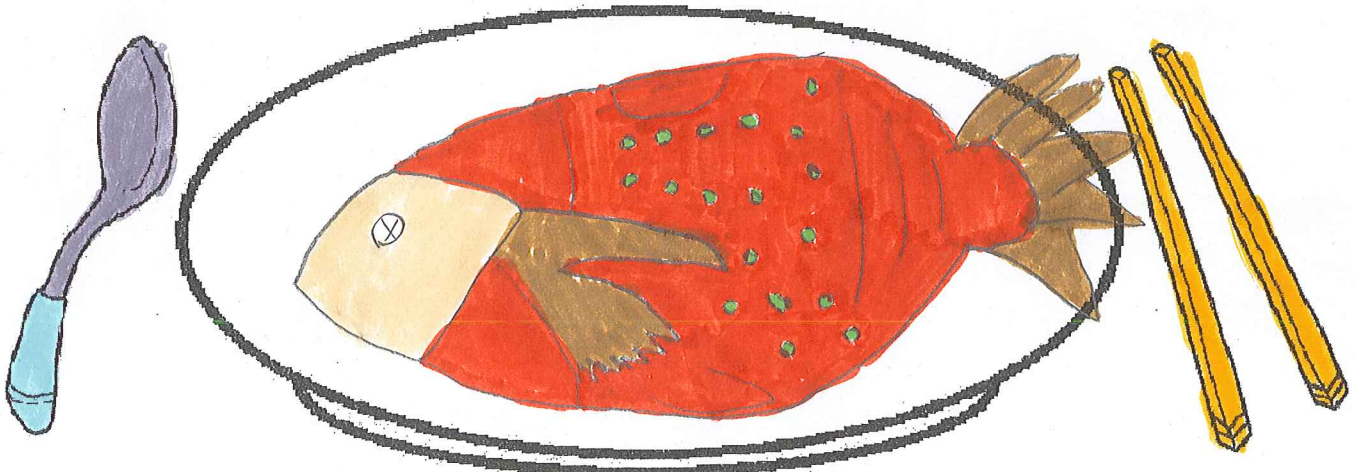
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- ①先把魚洗乾淨，然後在魚的兩側各劃2刀。
- ②把蔥洗乾淨，切段，把薑的皮切掉然後切成一絲，紅辣椒洗乾淨，切成細絲備用。
- ③把鍋子用熱，放入3大匙油，開中火等到鍋子冒煙時，放入魚以小火煎，等到魚的兩面焦黃後將把鍋子拿起。
- ④然後把鍋子繼續加熱，放入蔥、薑、紅辣椒爆香，然後再把魚重新放入鍋子，開中火並加以調味料，到水滾後關小火，煮到湯汁乾後就可以吃了。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

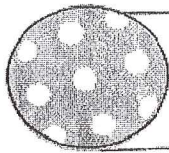




6 年 9 班 12 號 姓名 劉翔

小鳳凰超級任務(高)~我的手路菜

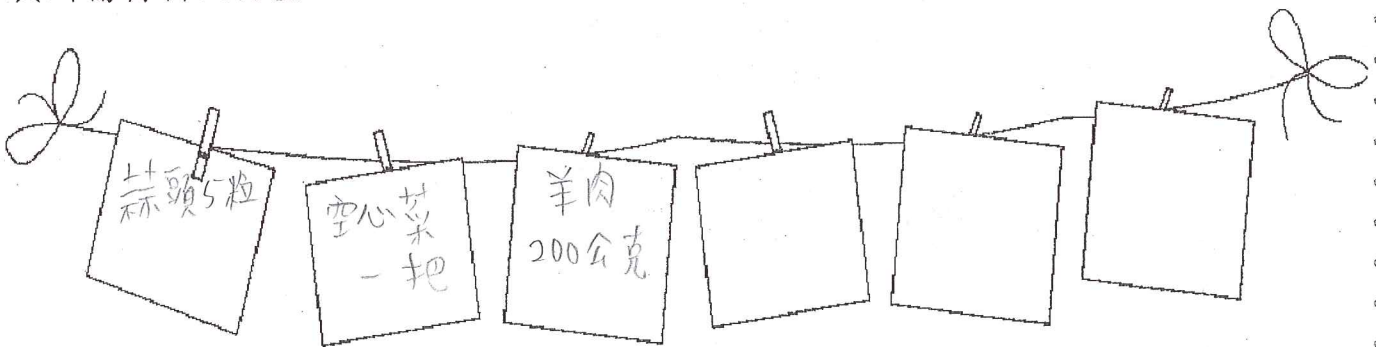
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：空心菜炒羊肉

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

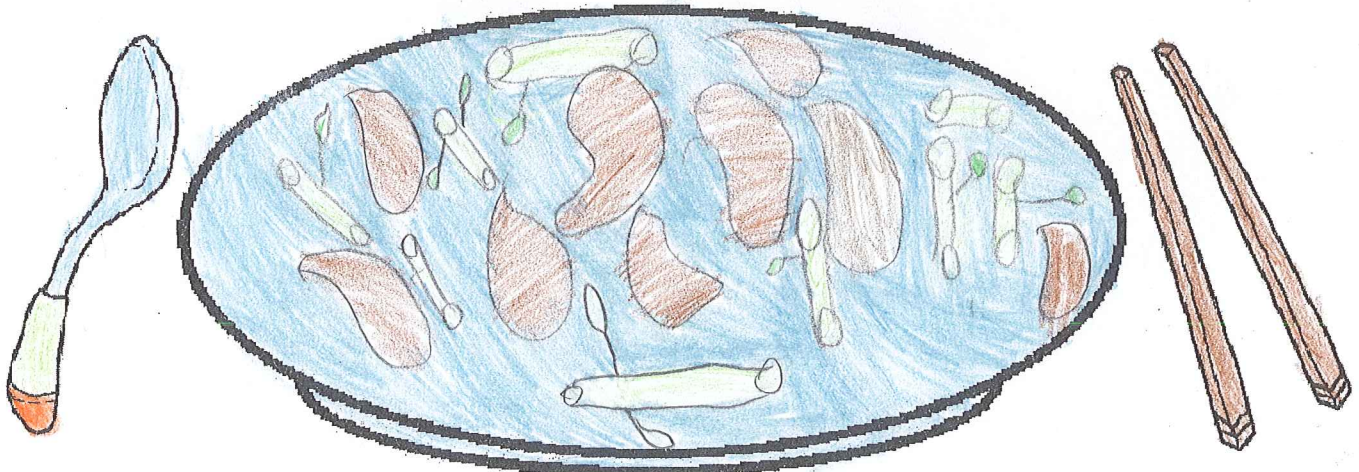
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

先將蒜頭切末，羊肉穿燙，空心菜洗好切段，然後起油鍋，蒜頭煎炒略黃，下羊肉大火快炒，加一些調味料米酒去腥，再下空心菜大火快炒，再加些許調味料炒均勻就完成了。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

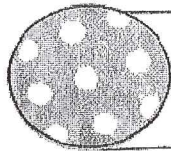


6 年 9 班 1 號 姓名 任昱



小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

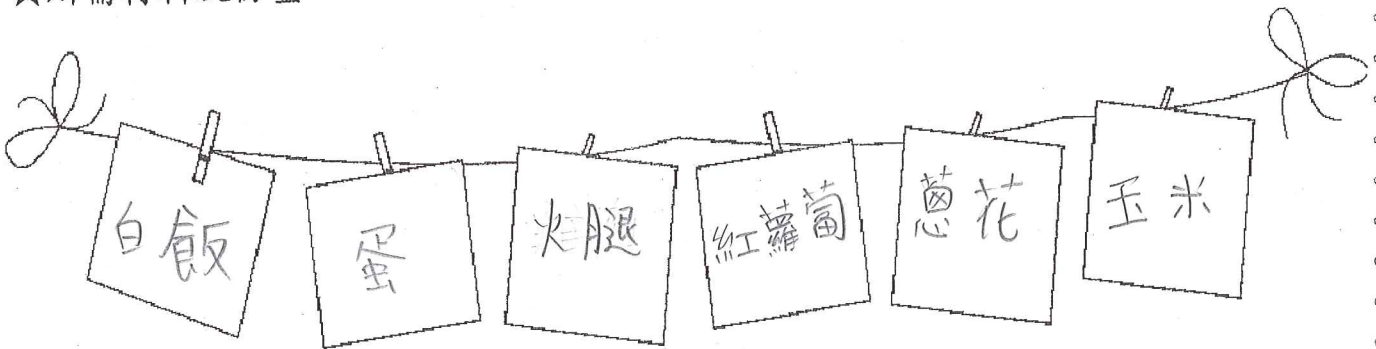
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：蛋炒飯

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

首先把油倒到鍋子裡，把蛋炒好放在旁邊備用。再鍋中放進火腿、玉米、紅蘿蔔、白飯和炒好的蛋，炒到所有食材都熟了，放進蔥花拌一拌就可以起鍋了。

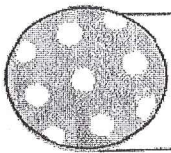
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我的手路菜

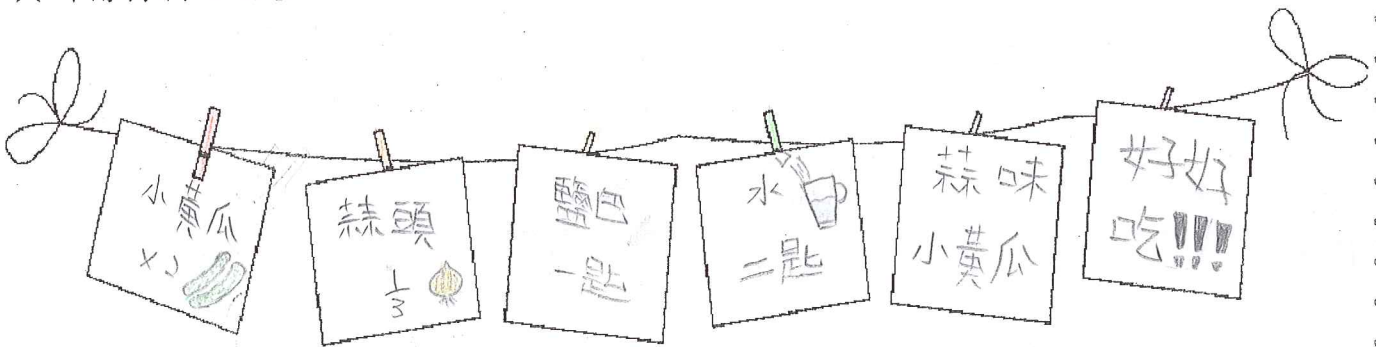
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：蒜味小黃瓜

家人評分：★★★★★(請塗色)

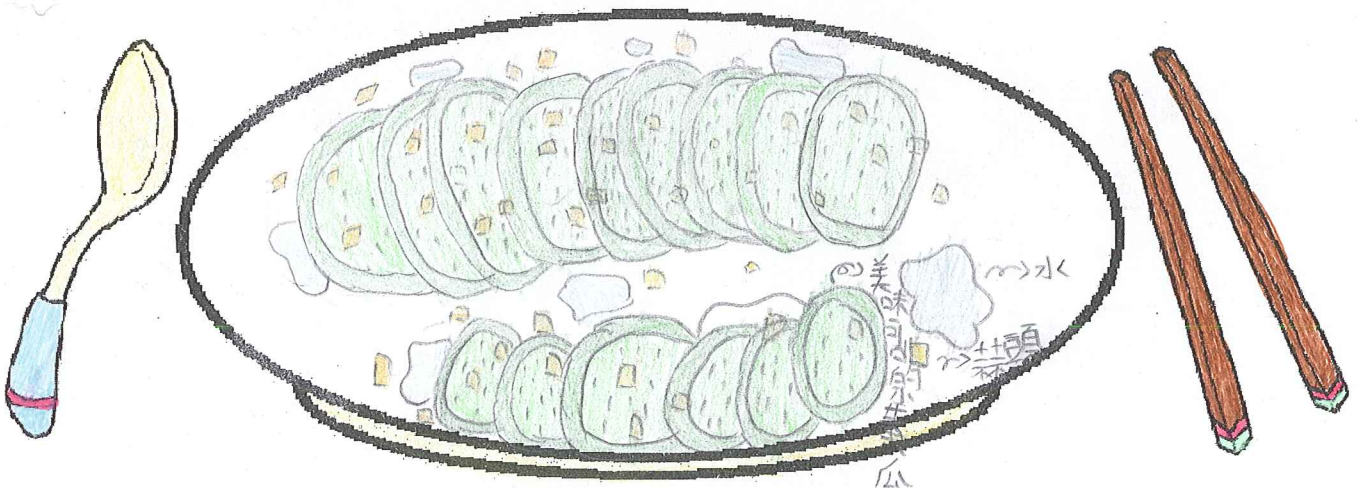
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

第一：先把小黃瓜從冰廂拿出。
 第二：把小黃瓜切成一片片的。
 第三：把水加進碗裡。(二匙)
 第四：把蒜頭切成 1/3。
 第五：把蒜頭加進去碗裡，放在冰廂裡等涼了時候拿出在放鹽進去用手攪拌，就可以吃到美味可口的小黃瓜了。

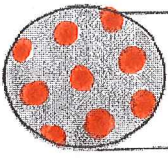
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：格紋餅乾

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

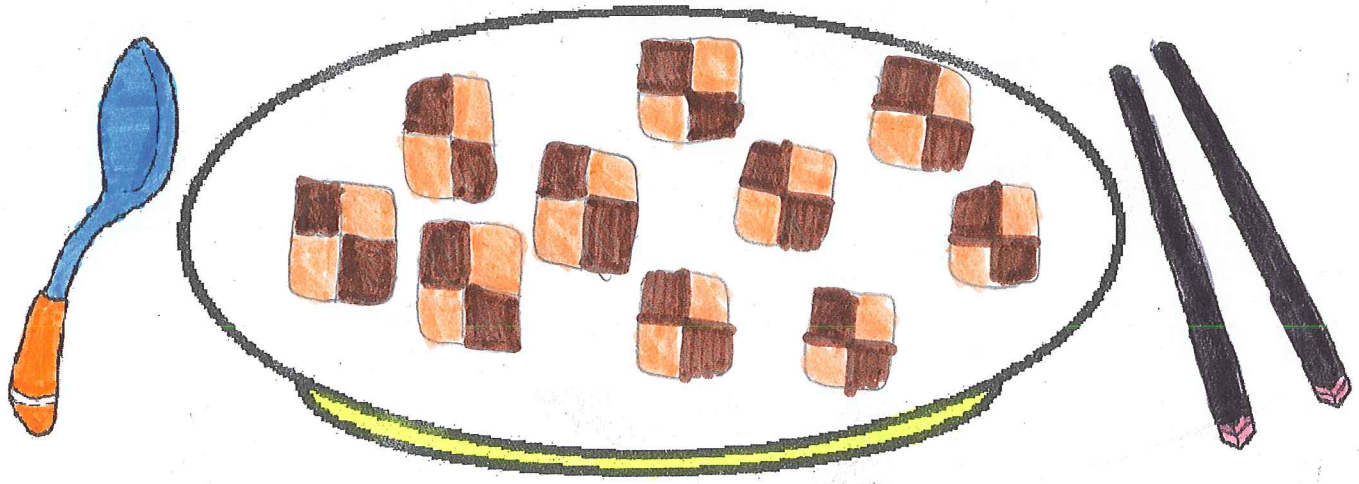
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

無鹽奶油軟化後加入上白糖攪拌均勻至奶油顏色呈淡色後加入全蛋液及蛋白液，充分完成攪拌，加入低筋麵粉拌勻，完成後取一半麵糰加入已過篩的可可粉拌勻即可分割。
每1原味麵糰110g+可可麵糰110g
整型：分別整成長20cm*寬4cm，入冷凍5-8分鐘，取出線切20片並平鋪於烤盤。
烘烤：上火150/下火160 20分鐘

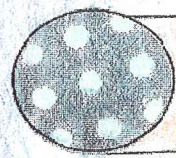
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

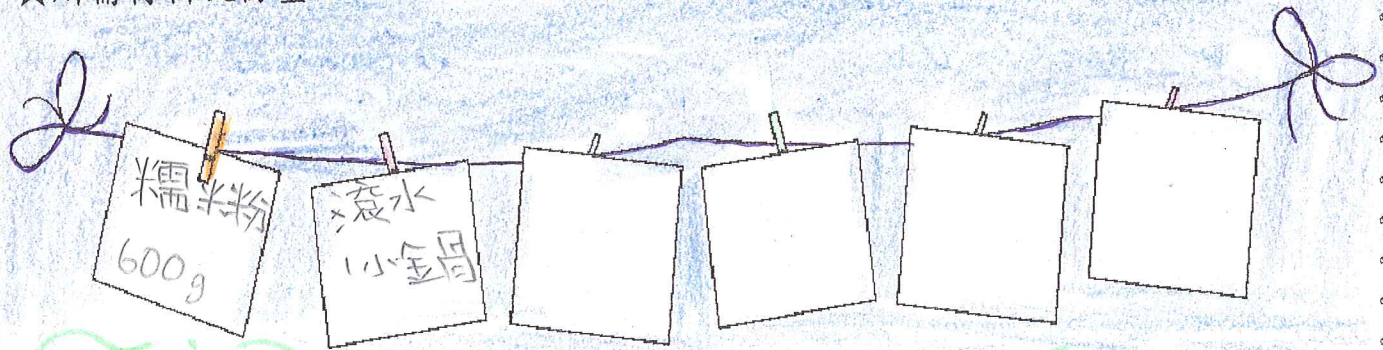
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：湯圓

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

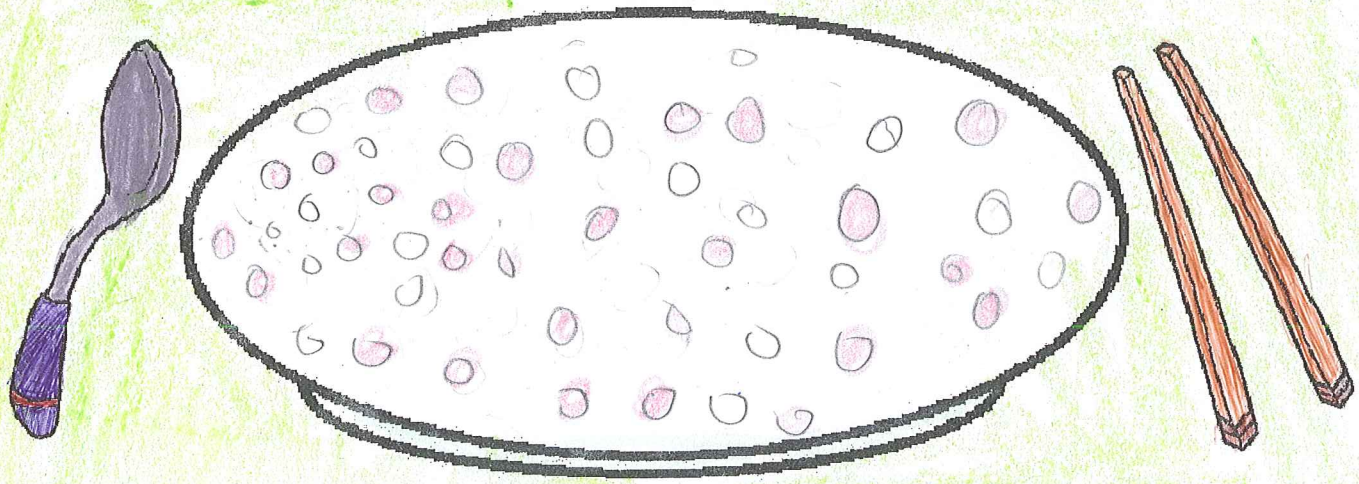
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 先取米需米3~4大匙加清水調揉成糰壓成薄片放入滾水鍋煮熟撈起置於米需米盆中攪和清水揉成軟硬適中的光滑的粉團。若要紅白白可在粉團中加食用色素。
將米粉團分成數份，搓成圓成長條切成所需大小再將之擰成湯圓。湯圓煮法：一般傳統的湯圓甜湯以薑片如米魯及水熬煮而成，您也可以選擇加入紅豆綠豆地瓜等甜湯中。
2. 將湯圓放入滾水中煮至浮起即可撈出放入甜湯裡。

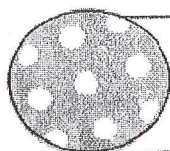
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

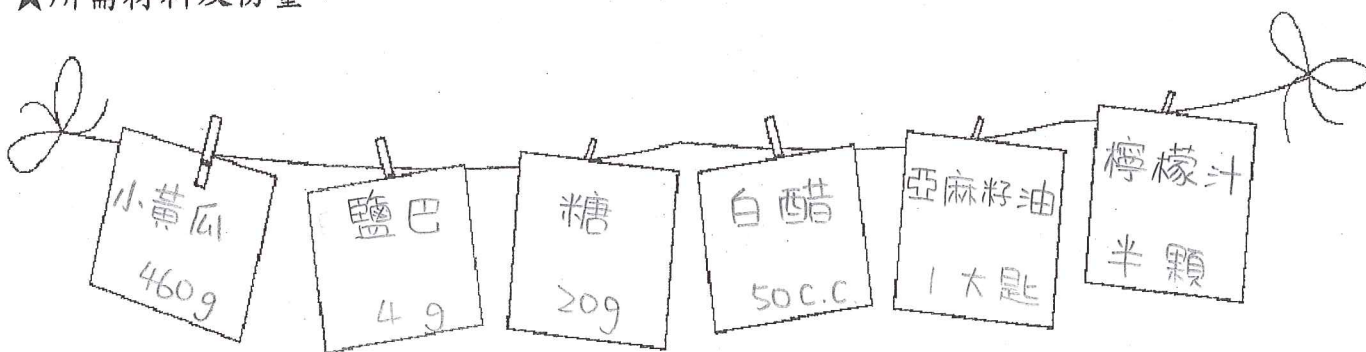
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



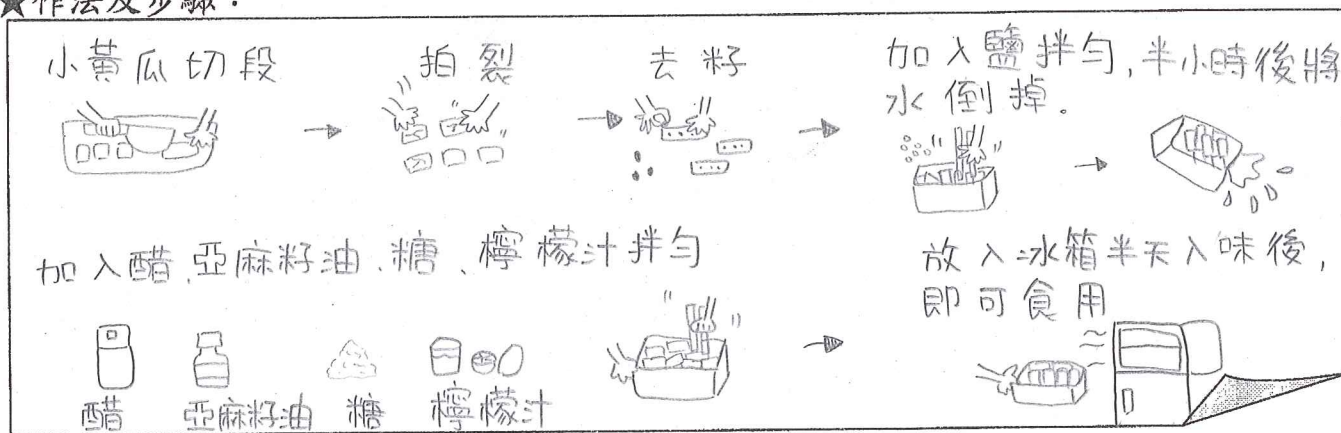
菜名：涼拌小黃瓜

家人評分：★★★★☆(請塗色)

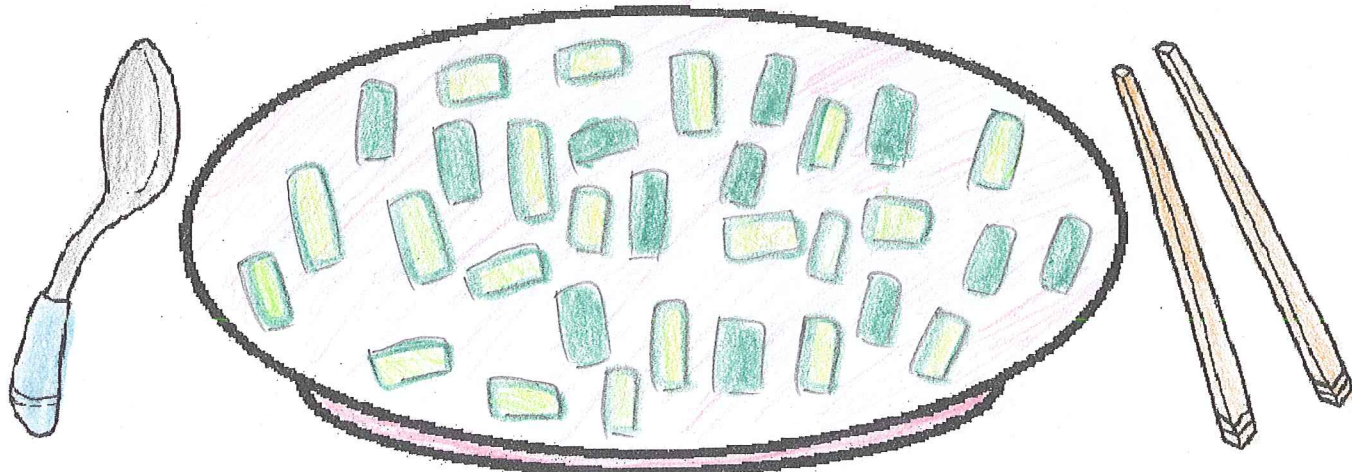
★所需材料及份量：



★作法及步驟：



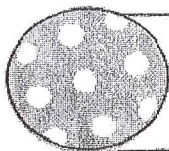
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

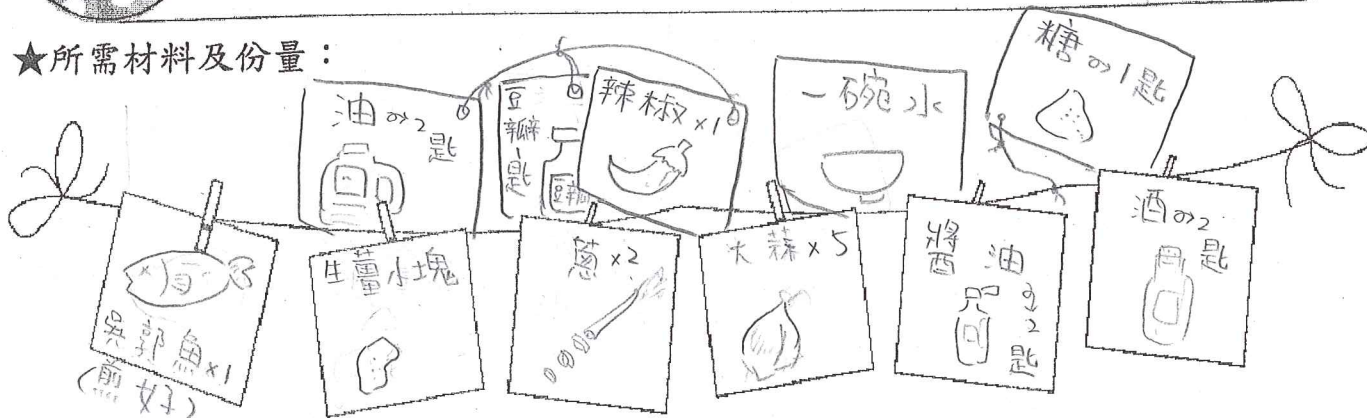
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：紅燒吳郭魚

家人評分：★★★★★ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 把大蒜去皮切小塊，蔥和辣椒切好，放在碗裡，但是蔥要分開放。
 2. 大鍋開小火，加入油、水、醬油，再放入材料，開中火。
 3. 等醬汁滾(起泡泡)了的時候，把魚放下去，開小火。
 4. 打開鍋蓋，加入蔥和豆瓣，再悶五分鐘。
 5. 將魚翻面(不一定翻面，只是怕魚破開和醬汁不夠)。
 6. 上菜!!!

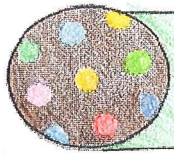
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

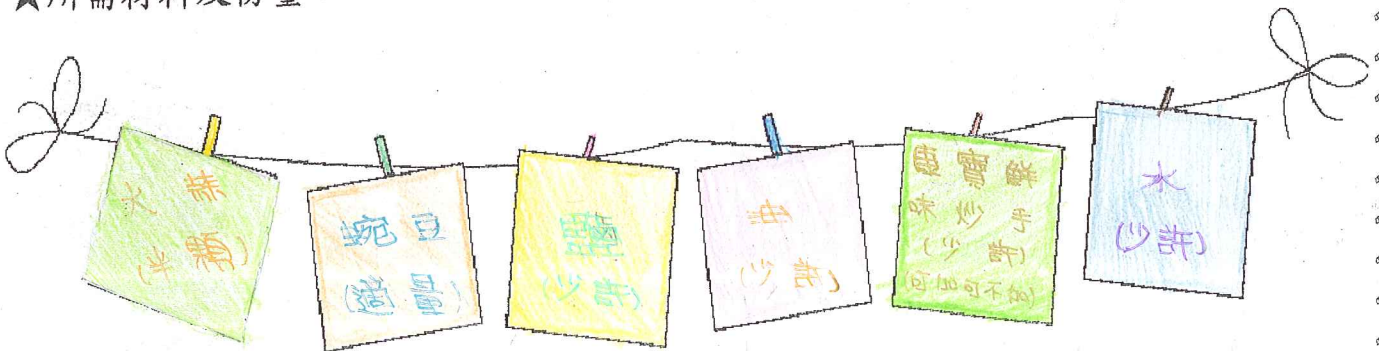
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：炒 豌豆

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

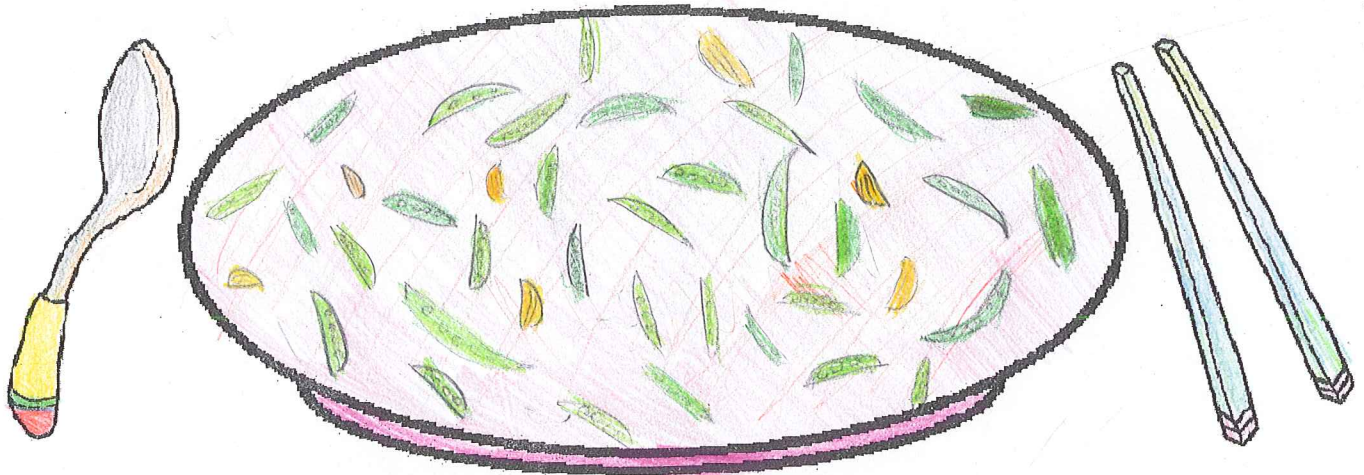
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 把大蒜撥皮、把豌豆除莖備用。
2. 將油倒進鍋子，把大蒜丟下去爆香。
3. 爆香後，將豌豆放下去，並加入一點水。
4. 加入鹽、鮮味炒手，炒一下。
5. 就可以起鍋啦！就大功告成！

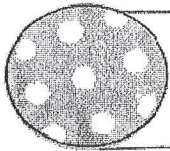
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我的手路菜

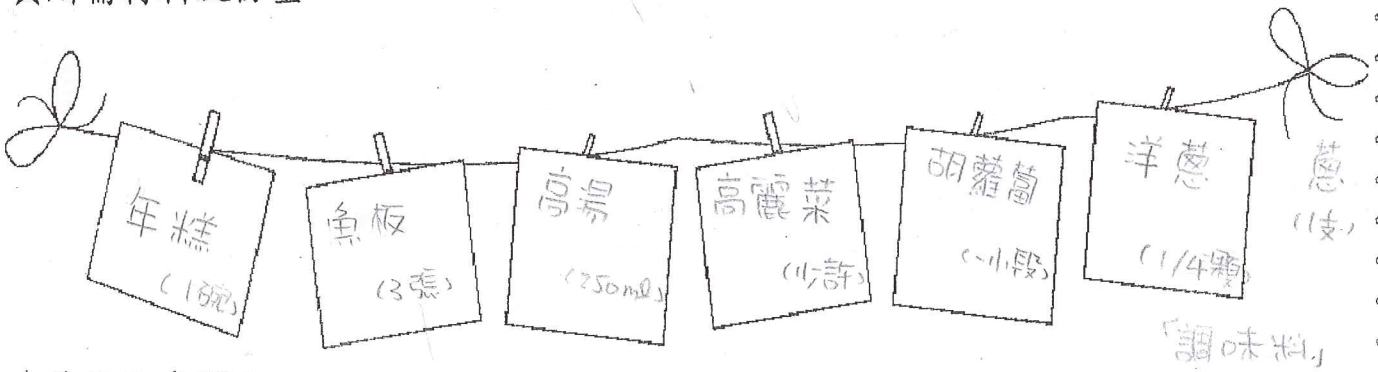
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：辣炒年糕

家人評分：★★★★★(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

首先，將年糕用清水洗淨後，泡在水中約15~20分鐘，再來，調配調味料(辣椒醬、醬油、糖水)將食材洗好，切好備用，魚板切成三角型、洋蔥切絲，紅蘿蔔切半圓片狀、高麗菜切成絲狀、蔥切段。再來將高湯放入平底鍋內，再放入剛剛調配好的調味料後，再年糕放入~加入年糕後高湯會變得濃稠，所以會經常翻攪，待年糕熟了之後，再放入魚板、蔬菜及蔥，待全部熟透後即可以盛起來食用。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

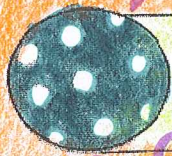




5年1班21號 姓名 周沛捷

小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：甜鬆餅

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

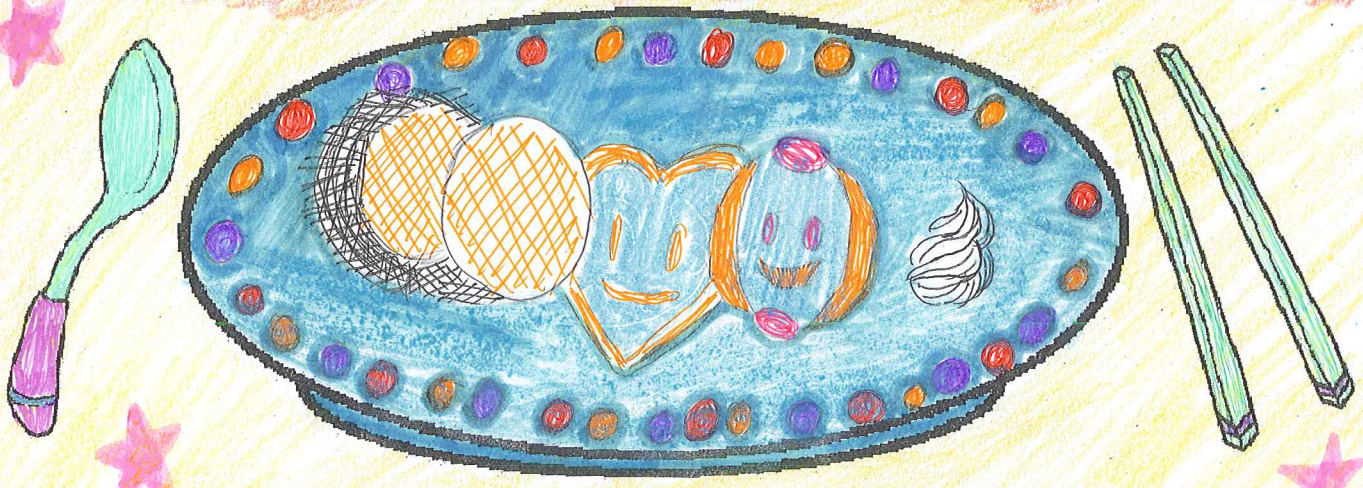
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- ① 把材料加在一起攪一攪
- ② 用平底鍋煎成圓圓的鬆餅
- ③ 加入調味水果、果醬
- ④ 完成了~♡

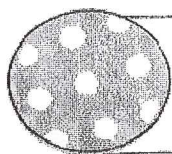
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





小鳳凰超級任務(高)~我家的手路菜

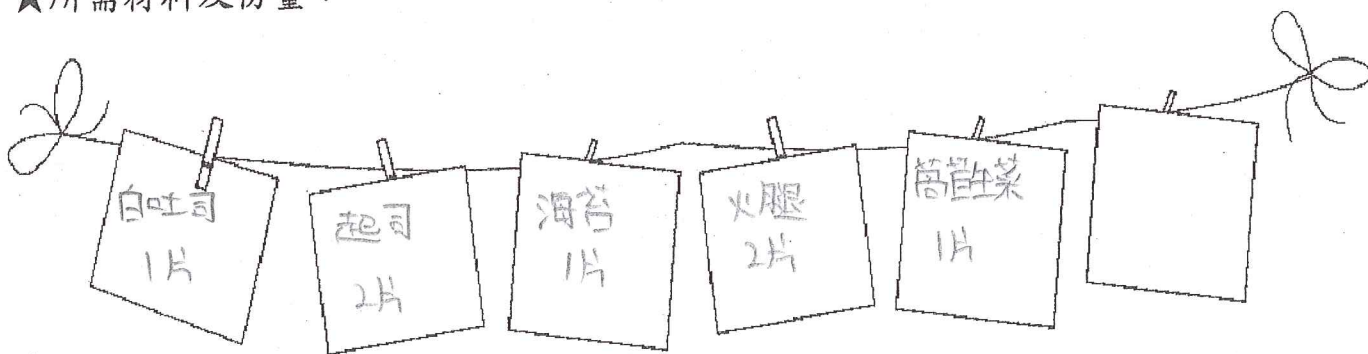
「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：賓可夢土司

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：



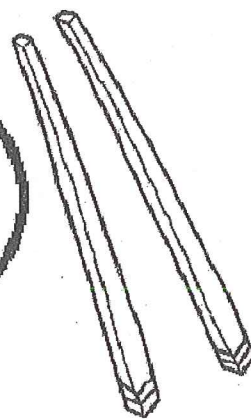
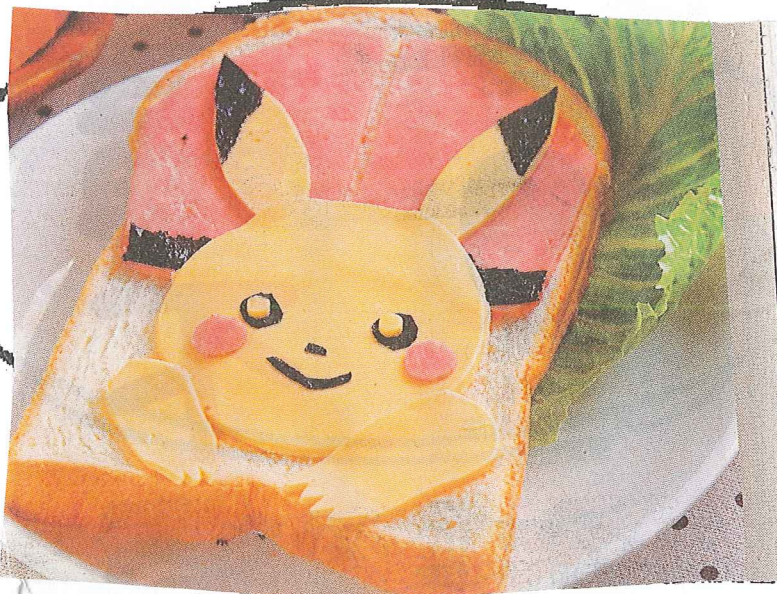
★作法及步驟：

1 取一盤，放上起司1片，以杯子底部當做模型，切割出圓形，即為皮卡丘的臉部，剩餘的起司可切成耳朵跟手的形狀；海苔也取出，剪成眼睛、鼻子與嘴巴，以及耳朵上的裝飾；火腿跟白吐司邊緣齊切成同形狀，剩餘的火腿則可剪成小腮紅。

2 另取一盤，放入生菜葉，再放上白吐司，接著陸續放上切割好的食物配件，先放火腿，再放起司圓片，再將海苔、火腿、起司裝飾成皮卡丘的臉，最後擺上雙手，即可完成。

TIPS 若想要熱熱吃，也可先將吐司放入烤箱，以160°C加熱1分半鐘，再依序擺上裝飾。

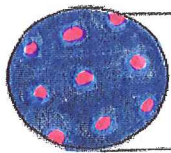
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





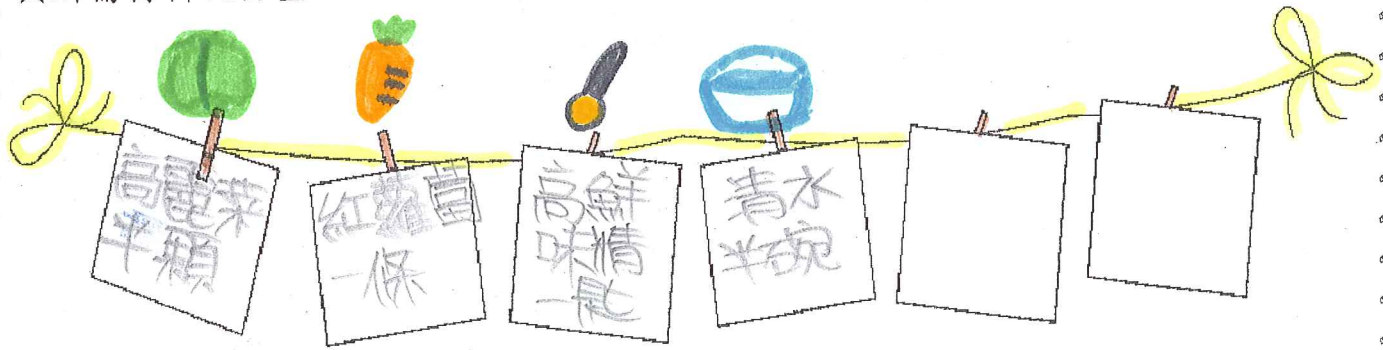
小鳳凰超級任務(高)~我的手路菜

「手路菜」是台語發音，也就是拿手「私房菜」、「特色菜」的意思。在五月孝親月請你學一道你們家特別的「手路菜」，並且和家人分享吧！



菜名：高麗菜清炒紅蘿蔔 家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 紅蘿蔔切絲，高麗菜剝片，清洗乾淨。
2. 炒紅蘿蔔炒軟，加半碗清水，用小火慢炒。
3. 炒軟之後，慢慢加入高麗菜。
4. 都炒軟之後，加入一匙味精，不要加太多會太鹹。如果再多一點湯汁，可以加多一點水。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

