



301A1

# 煎法國土司

French toast



## 材料

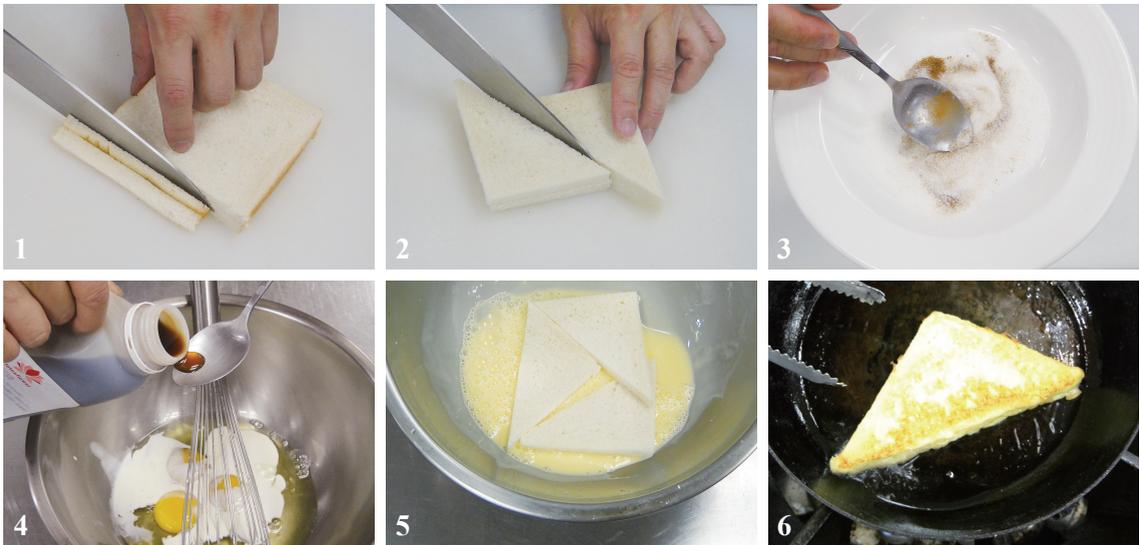
- |   |  |
|---|--|
| <b>A.</b> Toast 吐司麵包 3 片                                | Salt 鹽 少許  |
| <b>B.</b> Cinnamon Powder 肉桂粉 3 公克<br>Sugar 白砂糖 10 公克   | Vanilla 香草精 3 毫升                                 |
| <b>C.</b> Egg 雞蛋 2 顆<br>Milk 牛奶 50 毫升<br>Sugar 白砂糖 10 克 | <b>D.</b> Salad Oil 沙拉油 15 毫升<br>Butter 奶油 15 公克 |
|   | <b>E.</b> Honey 蜂蜜 60 毫升                         |

## 器具

平底鍋一個、混合盆一個、打蛋器一支、煎鏟一支、沙司盅二個、餐盤二個

## 作法

1. 吐司麵包切邊去四邊，再對切成三角形。
2. 全蛋打散成蛋液狀、牛奶、鹽、香草精混合攪拌均勻，並過濾備用。
3. 肉桂糖：肉桂粉及糖粉拌勻備用（比例約 1：25）。
4. 中火熱鍋，加入沙拉油潤鍋，待均勻潤鍋後再放奶油，吐司均勻沾上作法 2 的材料，入鍋內煎至兩面呈金黃色。
5. 將完成的吐司均勻灑上調製好的肉桂糖於吐司表面即可上盤。
6. 蜂蜜盛裝醬汁盅內隨吐司麵包附上。



## 小叮嚀

- (1) 先放沙拉油潤鍋再加奶油（因奶油較易焦化），並以小火煎至上色成金黃色。
- (2) 吐司再沾蛋液時，時間不宜過久，否則吸收過多蛋汁而致成品過溼軟斷裂。
- (3) 吐司沾完蛋液時，夾子使用力道應適中，以免吐司變形。（亦可用煎鏟）

## 製作說明

- (1) 蛋液要拌勻，要兩面煎成金黃色。
- (2) 內部組織需熟透。
- (3) 蛋汁要熟透，外表不油膩，軟硬要適宜。
- (4) 切邊，撒上肉桂粉糖。
- (5) 成品要溫熱，每人份 3 片（三角形）。
- (6) 蜂蜜沾料另附。



301A2

# 蒔蘿黃瓜沙拉

Dill cucumber salad



## 材料

- A. Cucumber 大黃瓜 600 公克
- B. Salt 鹽 適量  
Mineral Water 礦泉水 適量
- C. Sour Cream 酸奶油 100 公克

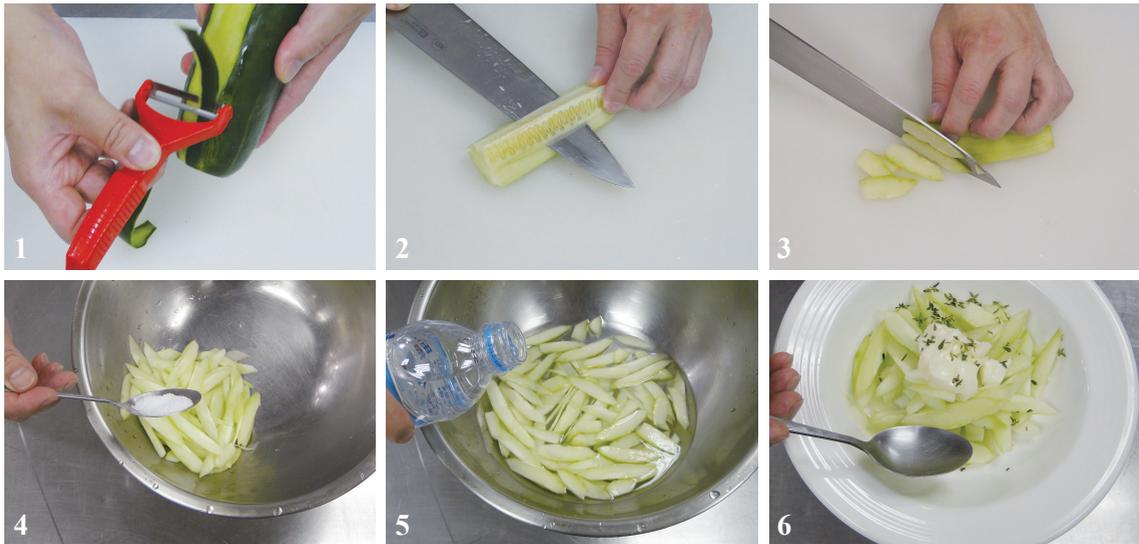
Dill 蒔蘿草 5 公克  
White Pepper Powder 白胡椒粉 適量  
Salt 鹽 適量

## 器具

打蛋鋼盆一個、木杓一支、沙拉盤二個、過濾網

## 作法

1. 大黃瓜去皮，一開四切再去籽切片（約 0.2~0.3 公分厚），加鹽醃漬（殺青），蓋上保鮮膜，冷藏備用。
2. 冷藏 15~20 分鐘後，以包裝飲用水（礦泉水）洗去鹽份，瀝乾水份備用。
3. 將大黃瓜拌入酸奶油、蒔蘿草拌勻，調味白胡椒粉、鹽，裝盤。



## 小叮嚀

- (1) 調味香料應以新鮮香料為原則。洗淨瀝乾再調理。
- (2) 生菜（大黃瓜）沙拉製作應使用白色熟食砧板。
- (3) 拌酸奶油前，大黃瓜應瀝乾，以免出水。
- (4) 大黃瓜加鹽醃漬勿醃漬過久，會產過度軟化，以包裝飲用水清洗淨瀝乾。

## 製作說明

- (1) 黃瓜去皮、籽，切片厚薄要一致。
- (2) 加鹽醃漬，要置放冰箱冷藏去水份。
- (3) 瀝乾水後要拌入酸奶油及蒔蘿草並調味。
- (4) 成品不可出水，不需排列整齊。
- (5) 成品應冰涼。
- (6) 沙拉盤需冰涼。