

## 餐飲業 《 能力標準說明 》 能力單元

### 「出品部專業技能」職能範疇

名稱	烹調一般蒸煮菜餚
編號	108385L1
應用範圍	這個能力單元適用於出品部的從業員。蒸煮是一種濕熱的烹煮方法，十分適用於烹調蔬菜、白肉、家禽及魚等精緻食物。這個能力單元集中於烹調一般蒸煮菜餚的能力。
級別	1
學分	2
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 烹調一般蒸煮菜餚的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識蒸汽的特性</li> <li>• 認識蒸煮方法的好處，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 簡樸煮食</li> <li>○ 健康</li> <li>○ 保留營養</li> </ul> </li> <li>• 認識不同的蒸煮用具 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用竹以至矽做的蒸籠</li> <li>○ 為大型肉類或魚類臨時製作的蒸籠（只要不讓食物接觸到蒸煮用的水）</li> <li>○ 微波爐使用的蒸籠</li> </ul> </li> <li>• 對廚房的職業安全健康有基本認識</li> </ul> <p>2. 烹調一般蒸煮菜餚</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解蒸煮的各種特性 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 蒸汽的形成及溫度</li> <li>○ 影響蒸汽形成的因素</li> </ul> </li> <li>• 選用合適的煮食工具（鑊、鍋及蒸爐等）</li> <li>• 把適當份量的水倒入有蓋煮食容器的底部</li> <li>• 選用合適的蒸籠，確保食物不會接觸到蒸煮用的水</li> <li>• 把食材放在蒸籠上蒸煮，過程中控制蒸煮的時間及溫度</li> </ul> <p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 遵循組織或廚房的規則，保持器具及環境的清潔</li> <li>• 尊重食物、材料、同事及客人</li> </ul>
評核指引	<p>此能力單元的綜合成效要求為：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 考慮各種可能影響蒸煮過程的因素</li> <li>• 選擇合適的蒸煮用具/設備，並使用適當份量的水，確保食物蒸煮得宜</li> <li>• 因應食物控制蒸煮的時間</li> </ul>
備註	