

## 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	烹調一般嫩煎菜餚
編號	108388L1
應用範圍	這個能力單元適用於所有餐飲業中從事食物出品的從業員。這個能力單元集中於烹調一般嫩煎菜餚的能力。
級別	1
學分	2
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 烹調一般嫩煎菜餚的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識嫩煎的最佳烹煮溫度，例如大約190°C，以及油溫的控制</li> <li>● 認識適合用作煎食物的油的種類，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高煙點：芥花籽油、花生油、棕櫚油、大豆油及椰子油</li> <li>○ 低煙點：芝麻油、橄欖油（特級初榨）、葵花籽油（未經精煉）及粟米油（未經精煉）</li> </ul> </li> <li>● 認識用來煎食物的器具，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 厚底鍋（heavy-bottomed pan）—熱力均勻分佈</li> <li>○ 斜邊煎鍋（skillet）或直邊煎鍋（sauté pan）—闊寬而帶斜邊或直邊</li> <li>○ 易潔鍋（non-stick）—有助確保粉層保留在食物上而不會黏到鍋上</li> </ul> </li> <li>● 對廚房的職業安全健康有基本認識，包括火警危險</li> </ul> <p>2. 烹調一般嫩煎菜餚</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 了解影響菜餚的因素，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 油溫</li> <li>○ 食物的溫度 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 牛肉應該至少140°F</li> <li>■ 白雞肉應該至少160°F</li> <li>■ 黑雞肉應該至少165°F</li> <li>■ 魚肉應該至少140°F</li> <li>■ 豬肉應該至少145°F</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● 考慮油的特性，選擇合適的油，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 煙點</li> <li>○ 影響食物的油的味道及香氣</li> </ul> </li> <li>● 把油倒進適當大小的鍋中，並把油加熱至最佳溫度。</li> <li>● 把食物製成合適的大小，把食物弄乾，或者為食物塗上麵粉或麵包糠</li> <li>● 把食物放進鍋中，不要令鍋過度擠擁，該給每件食物之間留有足夠空間，讓食物能均勻受熱烹煮，且不會黏到鍋上</li> <li>● 在煮食過程中，密切注意食物的烹煮情況並調節溫度，直至食物變成菜譜所需的褐色</li> <li>● 把食物從油中取出，放在瀝乾架或紙巾上</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> </ul>

## 餐飲業 《能力標準說明》 能力單元

### 「出品部專業技能」職能範疇

	<ul style="list-style-type: none"><li>• 尊重食物、材料、同事及客人</li></ul>
評核指引	此能力單元的綜合成效要求為： <ul style="list-style-type: none"><li>• 根據菜譜要求的標準，並考慮油的因素及溫度特性，選擇合適的油來煎食物</li><li>• 把食物放進油中前，把油加熱至最佳的溫度。在煎煮過程中，保持食物不黏到鍋上</li><li>• 根據菜譜的要求，把食物煎至所需的顏色及質感</li></ul>
備註	