

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	烹調一般煎炒製菜餚
編號	108389L1
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煎炒製菜餚的能力。
級別	1
學分	2
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 烹調一般煎炒製菜餚的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識不同的煎炒方法： <ul style="list-style-type: none"> ○ 乾炒 (dry stir-fry) 時，只加入少量的醬汁。基本上只是把材料與醬汁一起烹煮 ○ 濕炒 (moist stir-fry) 時，加入額外的上湯或液體 ○ 清炒 (simple stir-fry) 通常用於含有大量液體的材料 ● 認識煎炒食物的最佳烹煮溫度，例如中高熱至高熱 ● 認識適合用作煎炒食物的油的種類，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 高煙點：芥花籽油、花生油、棕櫚油、大豆油及椰子油 ○ 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) ● 認識用來煎炒食物的器具，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 鑊 (圓底鑊用於氣體煮食爐，平底鑊用於電磁爐) ○ 鑊鏟或寬口鍋鏟 ○ 給需要在烹調過程最後階段短暫蒸煮的蔬菜所用的鍋蓋 ● 對廚房的職業安全健康有基本認識，包括火警危險 <p>2. 烹調一般煎炒製菜餚</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 準備所有材料，把肉及/或蔬菜切成小塊 ● 選擇適合用作煎炒製菜餚的器具，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 鑊或平底鑊的大小 ○ 鍋鏟類型需配合所用的鑊，例如易潔鑊/平底鑊、生鐵鑊等 ● 考慮油的特性，選擇合適的油，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 煙點 ○ 影響食物的油的味道及香氣 ● 把鑊/平底鑊加熱至中高熱至高熱 ● 把少量的油加到鑊/平底鑊中，使鑊/平底鑊覆蓋一層油，形成一層天然的不黏表面 ● 分批煮食，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 先炒肉，然後把肉從鑊/平底鑊中取出 ○ 然後炒蔬菜 ○ 把肉加回去，炒15-20秒 ○ 如有需要，把汁製成芡 ● 把食物從鑊/平底鑊中取出上碟

餐飲業 《 能力標準說明 》 能力單元

「出品部專業技能」職能範疇

	<p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none">• 遵循組織或廚房的規則，保持器具及環境的清潔• 尊重食物、材料、同事及客人
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">• 煎炒菜餡前做好準備，例如把肉及蔬菜切成合適大小，並把油、上湯、鹽及其他調味料有條理地放在附近• 把鑊/平底鑊加熱至最佳溫度• 所有食物按照正確次序煮食，沒有令食物黏在鑊/平底鑊上，且菜色具正確的外觀（顏色）及芳香氣味，味道鮮美清新，富有濃郁協和的口味，並帶有鑊氣
備註	