

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	烹調一般炒製菜餚
編號	108395L1
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。炒是一種乾熱的烹煮方法，過程中，會把食物放在非常熱的鍋中，以少量的油脂，用拋的方式快速地烹煮食物。炒製過程能令食物表面變成褐色，並產生複雜的味道及香氣。這個能力單元集中於炒製菜餚的能力。
級別	1
學分	2
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 烹調一般炒製菜餚的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基本認識乾熱的烹煮方法及其原理 ● 基本認識其他的乾熱烹煮技巧及其與炒製的分別，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 嫩煎 (pan frying) ○ 煎炒 (stir frying) ○ 炸/半煎炸 (deep/shallow frying) ● 認識適合用作炒製食物的油/脂肪的種類，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 ○ 豬油 ○ 牛油能添加風味，但它可能會燒著 ● 認識用來炒製食物的器具，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 斜邊寬口煎鍋 (skillet) 或直邊寬口煎鍋 (sauté pan) ○ 能把熱力平均分佈的鍋。易潔材質、陽極氧化鋁及不銹鋼都適用 ● 對廚房的職業安全健康有基本認識，包括火警危險 <p>2. 烹調一般炒製菜餚</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 選取及準備所有材料，把肉及/或蔬菜切成小塊。 ● 選擇適合用作炒製菜餚的器具。需要預留足夠的空間炒製食物，避免食物在鍋中過度擠擁 ● 把鑊/鍋加熱至中高熱至高熱 ● 加入油脂，令油脂覆蓋食物，防止食物黏到鍋上，並有助把食物炒成褐色，以及為食物添加風味 ● 把食物放進鍋中，拋起食物以轉動它們。炒製很嫩的蔬菜及小塊的肉時，經常翻動食物（但不是持續不斷），使食物能夠均勻地變成褐色及烹煮 ● 把食物從鑊/鍋中取出上碟。如果炒製過程是烹調菜餚的第一階段，則把食物從鍋中取出，然後根據食譜進行下一階段的工序 <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"> ● 為炒製菜餚做好充足準備，包括：選擇適合炒製的肉類及蔬菜，把肉及蔬菜切成合適的大小，並把油、上湯、鹽及其他調味料放在附近

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">• 選擇適合用作炒製的油/脂肪，並在加入油/脂肪前，把鍋加熱至最佳溫度• 拋起翻動食物，造出食譜要求的顏色、香氣，以及調和的味道
備註	