

## 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   | 準備韓國式石頭鍋菜餚 ( 石鍋 )   |
| 編號   | 108449L2  |
| 應用範圍 | 這個能力單元適用於出品部工作且涉及製備韓國式食物的從業員。 <i>돌솥 ( Dolsot )</i> 是一種在韓國式料理中，用來煮食及上菜的韓國花崗岩石碗，其中最著名的是用來製作 <i>돌솥 비빔밥 ( dolsot bibimbap )</i> — 韓國式石鍋拌飯。這個能力單元關注烹調一般韓國式米飯菜餚的能力。   |
| 級別   | 2   |
| 學分   | 2   |
| 能力   | <p>表現要求</p> <p>1. 準備韓國式石頭鍋菜餚的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 基本認識常見的石鍋飯種類，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 韓國式拌飯 ( <i>bibimbap</i> )</li> <li>◦ 韓國式肉膾拌飯 ( <i>yukhoe bibimbap</i> )</li> <li>◦ 韓國式蠔飯 ( <i>gulbap</i> )</li> </ul> </li> <li>• 基本認識使用石鍋的好處，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 有效保留熱力—移離熱源後，仍可繼續煮食</li> <li>◦ 可以用作上菜的器皿</li> <li>◦ 石鍋是一種能夠吸收水分的多孔材料，烹煮過程中會釋出水分，使食物變得濕潤、多汁及嫩滑</li> </ul> </li> <li>• 基本認識如何打理石鍋，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 清潔</li> <li>◦ 避免突然的巨大溫度變化</li> <li>◦ 加熱及冷卻石鍋</li> </ul> </li> <li>• 基本認識用來製作韓國式石鍋飯的米的種類，例如：短粒米</li> <li>• 基本認識如何烹煮韓國式白飯或雜穀飯</li> <li>• 基本認識烹煮韓國式石鍋飯的器具或方法，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 電飯煲</li> <li>◦ 韓國石鍋</li> <li>◦ 煎鍋</li> </ul> </li> <li>• 對廚房的衛生及食物安全程序有基本認識</li> </ul> <p>2. 準備韓國式石頭鍋菜餚</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解韓國式石鍋飯的食譜</li> <li>• 準備烹調韓國式石鍋飯，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 取得所需的米並煮飯</li> <li>◦ 取得石鍋飯的其他材料 ( 肉、豆芽、紅蘿蔔、冬菇、菠菜及蘿蔔等 )</li> <li>◦ 準備石鍋飯的蔬菜及醬汁，包括把蔬菜切至所需的大小及形狀，並分別煎炒材料</li> <li>◦ 集合烹煮過程需用的所有器皿及工具，包括石鍋</li> </ul> </li> <li>• 烹調韓國式石鍋飯，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 把石鍋放在爐上加熱。在石鍋表面塗一些麻油</li> <li>◦ 把所需份量的飯放進石鍋中</li> </ul> </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>○ 根據食譜，把蔬菜和肉類配料放在飯的上面，中間預留空間放生雞蛋</li><li>○ 蓋上蓋子，用小火烹煮，使鍋底的飯變成飯焦，但不要把飯燒焦</li><li>○ 在中央部分加上生蛋，準備上桌</li><li>○ 根據食譜要求，把石鍋飯配以熱的醬汁或其他配菜一同上桌</li></ul> <p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 遵循食物安全要求，確保製作出最高質量的食物，且可以安全食用</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>● 集合、取得及準備烹煮石鍋飯所需的材料</li><li>● 控制烹煮的時間及熱力，烹調韓國式石鍋飯。</li></ul>   |
| 備註   |  |