

## 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	烹調一般油炸菜餚
編號	108387L1
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油炸菜餚的能力。
級別	1
學分	2
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 烹調一般油炸菜餚的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識油炸烹煮的溫度及其對食物的影響：如果溫度太低，油會滲進食物中；如果溫度太高，則會令食物變乾 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 烹煮食物至半熟：160 – 175°C</li> <li>○ 烹煮食物至全熟：170 – 190°C</li> </ul> </li> <li>● 認識適合用來炸食物的油的種類，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>● 認識油的用量，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 足夠浸沒材料</li> <li>○ 不會過多，因此放入材料時油不會從鍋溢出</li> <li>○ 預留空間讓含水分的材料起泡</li> </ul> </li> <li>● 對廚房的職業安全健康有基本認識，包括火警危險及安全</li> </ul> <p>2. 烹調一般油炸菜餚</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>○ 煮熟或預先烹煮食物</li> </ul> </li> <li>● 根據油的特性，選擇合適的油，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 煙點</li> <li>○ 油的味道及香氣</li> <li>○ 回鍋油會令食物的味道及顏色變差</li> </ul> </li> <li>● 把油加進大小適中的炸鍋或鍋中，加熱至油炸食物的最佳溫度</li> <li>● 把食物製成合適的大小，並盡量把食物弄乾，或者為食物塗上麵包糠或麵糊</li> <li>● 把塗上麵包糠的食物放進炸籃中，然後放進油或脂肪中炸，或把塗上麵糊的食物直接放進油或脂肪中炸。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</li> <li>● 在過程中，密切注意食物的烹煮情況並調節油溫，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> <li>● 為了獲得更好的效果，一些菜譜可能要求第二次油炸</li> </ul> <p>3. 展示專業能力</p>

## 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>• 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	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，並考慮油的溫度特性，選擇合適的油來炸食物</li><li>• 把食物放進油中前，把油加熱至最佳的溫度</li><li>• 根據菜譜的要求，把食物炸至所需的顏色及質感</li></ul>
備註	