

## 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	烹調一般燉製菜餚
編號	108390L1
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燉製菜餚的能力。
級別	1
學分	2
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 烹調一般燉製菜餚的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識基本的燉煮技巧，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 把食物炒成褐色</li> <li>○ 所用液體的量</li> <li>○ 熱力控制</li> </ul> </li> <li>● 認識燉煮的溫度，例如：先用大火以高熱把液體煮沸，然後以小火烹煮</li> <li>● 基本認識用作燉煮的器具，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 慢煮鍋/瓦罉 ( Crock pot )</li> <li>○ 荷蘭鍋 ( Dutch Oven )</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. 烹調一般燉製菜餚</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 把材料切成合適的大小。如果把小塊的肉與蔬菜一起煮，確保把它們一起烹煮。有時蔬菜要切得比肉大些</li> <li>● 根據菜譜，把肉及蔬菜快煎一下，令它們的顏色及味道更佳</li> <li>● 選擇合適的煮食用具來燉煮菜餚。如果有的話，用帶有密封蓋的厚身湯鍋或生鐵鍋</li> <li>● 選擇合適的液體來燉煮菜餚。燉煮時，用最少一種酸性液體如番茄、醋或酒，以幫助分解肉的組織，使肉更軟熟</li> <li>● 把材料及所選用的液體放入煮食用具中，把材料完全浸沒在液體中</li> <li>● 先把液體煮沸，然後把溫度調低 ( 約180-200°F )</li> <li>● 根據菜譜的要求，以小火烹煮食物一段時間或直至肉變得軟熟</li> <li>● 把食物取出上碟</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> <li>● 尊重食物、材料、同事及客人</li> </ul>
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"> <li>● 選擇合適的肉類和蔬菜 ( 如有 )，並在燉煮前，把它們切成適當的大小，以及把它們快煎一下以達至所需顏色</li> <li>● 選擇適合用作燉煮的液體。在開始燉煮前，加入充足的液體，把所有材料完全浸沒在液體中</li> <li>● 在燉煮過程中，控制燉煮的溫度</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

備註	
----	--