

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	烹調一般燴製菜餚
編號	108391L1
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燴製菜餚的能力。
級別	1
學分	2
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 烹調一般燴製菜餚的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識基本的燴煮技巧，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 把食物炒成褐色 ○ 所用液體的分量 ○ 熱力控制 ● 認識燴煮的溫度，例如：先用大火以高熱把液體煮沸，然後以小火烹煮 ● 基本認識用作燴煮的器具，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 慢煮鍋/瓦罉 (Crock pot) ○ 荷蘭鍋 (Dutch Oven) ● 對廚房的職業安全健康有基本認識，包括火警危險 <p>2. 烹調一般燴製菜餚</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 準備好肉及/或蔬菜等所有材料，把材料切成大大塊或整塊使用 ● 根據菜譜，把肉及蔬菜快煎一下，令它們的顏色及味道更佳 ● 選擇合適的煮食用具來燴煮菜餚。如果有的話，用帶有密封蓋的厚身湯鍋或生鐵鍋 ● 選擇合適的液體來燴煮菜餚。燴煮時，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 ● 把材料及所選用的液體放入煮食用具中。加入充足的液體，把材料部分浸沒在液體中 ● 先把液體煮沸，然後把溫度調低 (約180-200°F)。使用焗爐時，應把焗爐的溫度設定為300°F，令鍋的溫度能達到正常的180-200°F ● 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 ● 把食物取出上碟 <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"> ● 選擇合適的肉類及/或蔬菜，並在燴煮前，把它們快煎一下以達至所需顏色 ● 選擇適合用作燴煮的液體。在開始燴煮前，加入充足的液體，把材料部分浸沒在液體中 ● 使用合適的燴煮器具。整個燴煮過程中，控制溫度不要超過200°F
備註	