

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	製作經烹調蔬菜
編號	108400L1
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。這個能力單元關注一般烹調蔬菜的能力。
級別	1
學分	1
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 製作經烹調蔬菜的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基本認識烹調蔬菜的方法，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 白煮、蒸 ○ 煎炒、炒 ○ 燜、燉 ○ 烘、烤、焗 ○ 炸 ● 基本認識加熱對蔬菜中的營養物質的影響 ● 基本認識烹調常見蔬菜所需的時間，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 露筍：蒸（8-10分鐘）；煎炒（5分鐘）；白煮（10-15分鐘） ○ 西蘭花·小棵：蒸（5-6分鐘）；煎炒（5-8分鐘）；白煮（3-4分鐘） ○ 椰菜花·小棵：蒸（6-10分鐘）；煎炒（4-5分鐘）；白煮（3-4分鐘） ○ 薯仔·整個：蒸（12-30分鐘）；白煮（20-30分鐘）；焗（40-60分鐘） ● 基本認識按需要組合食物及材料，以作準備及烹調 ● 基本認識使用不同方法烹調蔬菜所需的器具 ● 基本認識清潔及清洗蔬菜的技巧 ● 對廚房的職業安全健康有基本認識，包括火警危險 <p>2. 製作經烹調蔬菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 理解要烹調的蔬菜食譜 ● 準備要烹調的蔬菜及材料，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 選擇並取得食譜所需的蔬菜 ○ 把蔬菜切成食譜要求的大小 ○ 選擇適當類型及大小的器具來烹調蔬菜 ○ 清洗並弄乾蔬菜及其他材料 ● 根據食譜的要求，以合適的方法烹調蔬菜。另外，烹調多於一種蔬菜的菜餚時，按照蔬菜的密度順序把蔬菜放進鍋中，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 從有香氣的蔬菜開始，如洋蔥、大蒜及芹菜 ○ 接著是密度較高的蔬菜，如西蘭花或椰菜花 ○ 最後以菠菜及唐萵苣等蔬菜結束 ● 使用適當的技巧避免過度烹煮，例如：用叉子戳時，蔬菜應該剛剛有點軟；綠色蔬菜應該煮到它們剛剛變成明亮鮮豔的綠色 ● 把煮好的蔬菜放在碟上作為主菜或伴菜，並在上菜前調整它們的呈現方式

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">• 根據組織的程序清潔工作區域及器具 <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• 經常製作符合健康標準的經烹調的蔬菜碟
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">• 準備蔬菜，包括清潔蔬菜及把蔬菜切成食譜要求的大小• 選擇正確的方法烹調蔬菜，並按正確的次序烹調不同類型的蔬菜• 根據食譜的要求烹調蔬菜，造出食譜要求的質感和外觀
備註	