

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	烹調日本式米飯
編號	108410L1
應用範圍	這個能力單元適用於食物出品部工作且涉及製備日本式食物的從業員。這個能力單元關注用傳統人手控制的方法烹煮日本式白飯的能力。
級別	1
學分	1
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 烹調日本式米飯的所需知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基本認識適合用來烹煮的不同種類的日本米，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 新米 (<i>shinmai</i>) ○ 筰錦米 (<i>sasanishiki</i>) ○ 越光米 (<i>koshihikari</i>) ○ 秋田小町米 (<i>akita komachi</i>) ○ 一見鍾情米 (<i>hitomebore</i>) ● 基本認識烹煮日本米的器具或方法，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 電飯煲 ○ 傳統的人手控制方式，使用有緊密鍋蓋的厚底煮食鍋 ○ 篩 ● 基本認識米的準備方法，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 量度 ○ 清洗 ○ 沖水 ○ 浸泡 (如有需要) ● 認識水量控制的基本原則，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 米粒的存放時間 (新米需要較少水) ○ 所用的鍋 (鍋口愈大，蒸發走的水蒸汽愈多) ● 認識煮飯步驟中的基本技巧： <ul style="list-style-type: none"> ○ 蓋上蓋子，先用中火把水與米一同煮沸 ○ 當水開始沸騰，氣泡在鍋中出現時，減弱至小火 ○ 用小火烹煮，直至鍋的底部沒有剩下多少水，或鍋內再沒發出冒泡聲 ○ 把火關掉，蓋著蓋子保留不動至少10分鐘 ● 對廚房的衛生及食物安全程序有基本認識 <p>2. 烹調日本式米飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 準備煮飯用的米，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 準確量度所需的米的份量 ○ 取得正確大小的鍋來煮飯 ○ 沖洗米，直至洗米的水接近清澈，而米變得有點不透明 ● 把米放入鍋中，並加入適當份量的水，比例約為1比1 ● 按照所選的方法烹煮米飯，煮出所需質量的米飯

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">• 用飯鏟扒鬆米飯，移除飯內多餘的水分• 用飯碗 (<i>ochawan</i>) 準備供上桌的飯，或準備用於其他米飯菜餚的飯。不是即時食用的飯必須用正確的方法儲存 <p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none">• 把煮好米飯視為一件藝術工作看待，製作出完美的米飯
評核指引	此能力單元的綜合成效要求為： <ul style="list-style-type: none">• 選擇並取得正確類型的米• 正確執行煮飯前的準備工作，包括沖洗及浸泡米，以及準備煮飯用的鍋• 使用基本的煮飯技巧，並準確控制煮飯的時間，使煮出的飯達到組織要求的質量
備註	