

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	準備及烹調魚類菜餚
編號	109650L2
應用範圍	此能力單元適用於從事出品部工作的從業員。魚不僅烹調得宜後味道鮮美，而且還是餐桌上最健康的食物之一。然而，最關鍵的因素是魚的烹煮程度要恰到好處。此能力單元著眼於準備及烹調魚類菜餚的能力。
級別	2
學分	2
能力	表現要求 1. 準備及烹調魚類菜餚的所需知識 ● 基本認識魚類清潔、去除魚鱗、去除內臟及切魚片的技巧 ● 基本認識辨識魚類新鮮的程度 ● 基本認識廚房職業健康與安全，包括火警危險 ● 基本認識烹調魚類的不同方法，例如： ○ 蒸 ○ 焗 ○ 炒 ○ 烤 ○ 水煮 ○ 炸 ○ 煎 ○ 用香草醬作真空低溫烹煮 (Sous-vide) ○ 用紙袋烘焗 (紙包料理 en papillotte) ● 基本認識判斷魚的煮熟程度的不同技巧，包括： ○ 魚肉的顏色從透明變成不透明或乳白色，且通體魚肉呈片狀 ○ 溫度計測試 (Thermometer Test) 2. 準備及烹調魚類菜餚 ● 理解魚類菜餚的食譜 ● 準備烹調用的魚及其他材料，包括： ○ 根據食譜取得適當的魚 (正確的類型及大小) ○ 清潔及預備魚 (可能需要對整尾新鮮的魚進行去除魚鱗、去除內臟及切魚片的工作)。此外，確保整個工作區已清潔妥當；事後要正確處理及棄置廢物。如果不是立即烹煮，應把魚妥善存放 ○ 如有需要，去除魚骨 ○ 稱重、量度及混合其他材料以達到菜餚的要求 ● 切割、醃製及/或加入其他材料，例如： ○ 麵糊 ○ 酒、魚湯 ○ 把魚浸在攪勻的蛋液中並加上一層麵包糠

餐飲業 《能力標準說明》 能力單元

「出品部專業技能」職能範疇

	- 根據烹調的方法準備所需器具（煎鍋、蒸籠、焗爐、燒烤架、炸鍋、火槍、紙袋、真空密封袋等） - 使用適當的烹調方法，根據食譜的要求烹煮魚。此外，確保魚不會過熟或不夠熟，當中應考慮各種烹調因素，例如： - 溫度 - 時間 - 魚的大小 - 把魚放在上菜碟上，並用合適的方法完成菜餚，以達到菜餚的要求 - 根據組織的程序，清洗、清潔及儲存烹煮器具 3. 展示專業能力 - 遵循組織或廚房的規則，保持器具及環境的清潔 - 確保使用高質量的魚。發現任何與菜餚質素有關的問題，立即向合適的人士匯報
評核指引	此能力單元的綜合成效要求為： (i)準備魚及其他材料，以達到菜餚的要求 (ii)選擇正確的烹煮方法和準備需要用的器具，並根據食譜的要求烹煮魚 (iii)使用適當的技巧和考慮各種烹調因素，並根據食譜要求判斷魚是否已煮得恰到好处
備註	