

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	準備及烹調肉類菜餚
編號	109652L2
應用範圍	此能力單元適用於出所有餐飲業品部工作的從業員。肉類具有大量蛋白質和許多其他營養成分，如鐵、鋅和硒，這些都是對我們的身體有益。然而，準備及烹調肉類需要不同的技能及技巧，對廚師來說是考驗。此能力單元著眼於準備及烹調肉類菜餚的能力。
級別	2
學分	3
能力	表現要求 1. 準備及烹調肉類菜餚的所需知識 ● 基本認識烹煮肉類時，應用速度與熱力之間關係的基本原理的方法及應用的成效，例如： ○ 速度快及熱力高 ○ 速度慢及熱力低 ● 基本認識如何為不同食譜選擇肉類及如何運用正確的烹飪方法，例如： ○ 動物的不同切法/部分/結構 ○ 大理石狀的肉及其對質感、味道和烹飪過程的影響 ○ 濕式熟成肉和乾式熟成肉 ○ 生肉的質感及飼料對肉的影響 ● 基本認識烹調肉類菜餚的不同方法，例如： ○ 烘、燒烤、烤製、焗 ○ 炒、煎炒、煎 ○ 水煮、燉、燜 ○ 炸 ● 基本認識如何把肉切碎混和、令肉質更嫩、醃製肉類及為肉類調味 ● 基本認識如何選擇及使用煮食器具 ● 基本認識判斷肉是否已煮熟的不同技巧，例如： ○ 使用溫度計來量度肉的內部溫度 ○ 憑肉的汁來判斷 ● 對廚房的職業安全健康及衛生原則與守則（特別是關於交叉污染）有基本認識 2. 準備及烹調肉類菜餚 ● 理解肉類菜餚的食譜 ● 準備肉及烹煮器具，包括： ○ 選擇及取得正確的肉塊，且數量正確 ○ 根據食譜的要求，按肉的紋理切肉 ○ 醃製肉類、為肉類調味（作烘煮或油炸） ○ 根據烹煮方法，選擇及準備烹煮器具（焗爐、平底鍋、烤架及旋轉烤肉架等），例如： ■ 使用正確的刀去皮、切走脂肪及去骨等 ■ 選擇適當類型及大小的烹煮器具

餐飲業 《能力標準說明》 能力單元

「出品部專業技能」職能範疇

	▪ 預熱焗爐、加熱油 ▪ 在平底鍋表面塗上油脂 • 使用適當的烹調方法，根據食譜的要求煮肉。此外，確保肉不會過熟或不夠熟，當中應考慮各種烹調因素，例如： ○ 溫度 ○ 時間 ○ 肉的大小及份量 ○ 烹煮前把肉解凍 • 把煮好的肉切開、雕刻或分份，並把肉放在上菜碟中，然後加上飾菜，根據要求完成菜餚 • 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
評核指引	此能力單元的綜合成效要求為： (i)根據菜餚的要求準備肉及其他材料。準備肉類作烹煮時，遵循衛生程序及標準，特別注意要避免交叉污染 (ii)根據食譜，選擇正確的烹煮方法及使用適當的器具準備及烹煮肉類 (iii)根據食譜或客人的要求，使用適當的技巧並考慮各種烹調因素，判斷肉類是否已煮得恰到好處
備註	