

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	準備意大利飯
編號	109656L2
應用範圍	此能力單元適用於所有從事食物出品部工作的從業員。意大利燴飯是一種意大利北部的飯類食品。通常的做法是將米飯在湯中煮成奶油狀，湯可以是肉湯、魚湯或蔬菜湯。此能力單元著重以使用新鮮製作的高湯，烹調一般意大利飯的能力。雖然意大利飯的食譜數量數之不盡，但烹煮的基本技巧都大致相同。
級別	2
學分	2
能力	表現要求 1. 準備意大利飯的所需知識 ● 基本認識並能描述正宗意大利飯的特質，例如： ○ 產地及稻米種植 ○ 濃郁、呈忌廉狀（糊狀） ○ 預製（不預先沖洗、煮沸或瀝乾） ○ all' onda（波浪狀，或像波浪般流動） ● 基本認識適合用作烹煮意大利飯的米的種類（支鏈澱粉含量高的短至中粒圓米），例如： ○ Arborio米：最常選用的米類 ○ Carnaroli米或Vialone Nano米：在忌廉狀與完整口感之間有良好的平衡 ● 對製作優質高湯或肉湯有基本認識，量取適當份量並以小火加熱，然後才開始烹煮 ● 認識牛油或橄欖油可為意大利飯增添甜味及濃郁口味。在接近上菜時加入磨碎的巴馬臣芝士或羅馬諾芝士，確保味道最佳 ● 具備在烹煮意大利飯期間加入高湯的基本技巧，例如： ○ 在開始時，加入少量的燉製高湯 ○ 持續攪拌米飯，讓米飯完全吸收湯汁 ○ 再加入高湯，重複所需的步驟，直至米飯變得飽滿，且變成忌廉狀 ● 基本認識用來烹調意大利飯的設備及器具，例如： ○ 高身煎鍋、荷蘭鍋或意大利飯鍋 ○ 深平底鍋 ○ 鍋鏟 ○ 大湯匙或量勺 ● 對廚房的衛生及食物安全程序有基本認識 2. 準備意大利飯 ● 理解意大利飯食譜 ● 準備烹調意大利飯： ○ 量度並切割意大利飯食譜所需的全部材料 ○ 在深平底鍋中製作高湯或加熱預先準備好的新鮮高湯 ● 在另一個平底鍋或意大利飯鍋中，用小火把切碎的洋蔥、蔥或韭菜炒至軟化，但不要炒到變色

餐飲業 《能力標準說明》 能力單元

「出品部專業技能」職能範疇

	- 加入米粒，把米粒輕輕塗滿，加以攪拌，直至米粒變成稍微半透明 - 用白酒去渣並收汁 - 加入第一大湯匙的熱湯及一小撮的海鹽，轉為小火並繼續攪拌，直至高湯被完全吸收 - 繼續用大湯匙加入高湯，持續攪拌直至忌廉狀的澱粉從米飯中釋出。每次加入下一湯匙的高湯前，先讓已加入的高湯被米飯完全吸收。這過程需要大約20至30分鐘 - 持續檢查米飯的狀況，直至米飯達到不會太軟且還有嚼勁(al dente)的狀態 - 把鍋移離火源，加入一些牛油及芝士如巴馬臣芝士。充分攪拌，然後蓋上蓋子靜置2分鐘 - 煮好後，即時把意大利飯放在經加熱的碟子或意大利麵碟子上上桌，或根據食譜添加其他材料 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 - 遵循組織的良好做法，烹調意大利飯菜餚
評核指引	此能力單元的綜合成效要求為： (i)正確集合、量度及準備烹調意大利飯的所有材料。按照需要準備適量的高湯或正確加熱冰箱里預先準備的適量的新鮮高湯。 (ii)能夠選擇正確種類的米烹調意大利飯 (iii)應用烹飪技巧防止米飯黏連或結塊并產生奶油的質感。烹調意大利飯並且能夠判斷意大利飯何時正確煮
備註	參考108397L1 – 準備湯底