

## 附件三

### 106 學年度忠孝國中技藝班「餐旅職群」職群概論

授課教師：曾素湄

(一) 職群概論：廚藝製作、烘焙製作、台灣小吃。

1. 廚藝製作：中餐烹調、西餐烹調、烘焙製作、台灣小吃。

(二) 上課規則說明、實習教室使用注意事項

1. 上課必備學習單、筆。

2. 實習教室請勿追逐，以避免危險。

3. 上課中如需離開教室，請先告知任課老師。

4. 保持桌面及地面之乾燥。

5. 請勿將垃圾滯留在實習工廠，做好環境整理再行離開。

6. 上課中禁止使用行動電話，如需拍攝成品照片請先告知老師。



**操作人員均應遵守下列規定：**

1. 經常保持手、頭髮、指甲、衣服的整潔。
2. 需穿戴工作服、工作帽及口罩。
3. 使用廁所後需用肥皂確實洗淨雙手。
4. 接觸食物或工作前均應洗手。
5. 避免徒手混合食物，需用叉、夾、筷子或帶塑膠手套。
6. 工作時，手不要摸鼻子、口、頭髮等。
7. 咳嗽、打噴嚏時應以手帕或拭紙遮掩避免向著食物，並應洗手。
8. 避免工作時抽煙或咀嚼食物。
9. 在準備烹調、供應時，要試食物的味道，不可用調理的湯匙直接取食。

細菌無所不在以下步驟可以減少細菌對一般家庭飲食衛生的危害：

清潔：經常清洗雙手及與食品接觸的器具

1. 每調理完後，都需用溫水及食品用清潔洗淨砧板、碗盤、器具和調理台面。
2. 砧板每次使用之都應以食品用洗潔劑及溫熱水洗淨、晾乾。
3. 可使用紙巾清潔廚房物品表面。若用的是毛巾或抹布，就必須經常清洗、消毒。

熟食、生食分開處理：避免交叉汙染

1. 買菜時即應把熟食和海鮮、肉類分開放置。
2. 在廚房裏準備兩套刀和砧板，分開處理生、熟食。
3. 絕對不可把煮熟的食物放在裝過生肉類或生海鮮，且尚未洗乾淨的容器或碗盤裏。

烹煮：每種食物都須煮到適當的溫度，必須用足夠的時間和足夠的溫度才能將引發食品中毒的微生物殺死。

冷藏：即時把須冷藏的食物放入冰箱，低溫可以抑制細菌的生長和繁殖。冰箱冷藏室的溫

度不可高於 $5^{\circ}\text{C}$ ，冷凍室的溫度不可高於 $-18^{\circ}\text{C}$ 。

冷藏儲存正確的使用

1. 魚及肉類應放置最低溫區。
2. 較不敏感的食物放置次低溫或冰箱門後的溫暖區。
3. 冰箱內不可塞太滿，因使冷空氣循環未能進行。
4. 未開封完全殺菌的食品(如罐頭類)或未成熟的水果，不需存放冰箱。
5. 開罐後的罐頭食品，一定要倒入不是鐵製的容器內，才放入冰箱。
6. 不要經常打開冰箱，打開時間不可太長，以免箱內溫度迅速上升。
7. 剩菜仍有熱溫不可馬上放入冰箱內。

## 辛香料、麵粉、調味料介紹

黑胡椒粒：**黑胡椒**（學名：*Piper nigrum*，英文：black pepper），又名**黑川**是**胡椒科**的一種**開花藤本植物**，它的**果實**在曬乾後通常可作為**香料**和**調味料**使用。

白胡椒粉：**胡椒**為熱帶植物胡椒樹的**果實**胡椒粉是用干胡椒碾壓而成，有**白胡椒**粉和黑胡椒粉兩種。黑胡椒粉是未**成熟**果實加工而成，白胡椒粉是果實完全成熟后采摘加工而成。

高筋麵粉：蛋白質含量約 12.5 ~ 13.5%，蛋白質含量高，因此筋度強，多用來做麵包等。

中筋麵粉：蛋白質含量為 9.5 ~ 12.0%，中筋粉多用在中式點心製作上：如包子、饅頭，餃子皮等。而大部分中式點心都是以中筋粉來製作的。

低筋麵粉：蛋白質含量在 8.5%以下，因此筋性亦弱，多用來做蛋糕的鬆軟糕點。

太白粉：**太白粉**亦作馬鈴薯粉，早期民間是以**豌豆**或葛鬱金(又名**竹芋**)塊根製造的**食用澱粉**後來因為樹薯種植容易，故用樹薯粉取代，引進馬鈴薯後，商品化太白粉的原料才逐漸以馬鈴薯為主。

地瓜粉：地瓜粉也叫番薯粉，它是由**蕃薯**澱粉等所制成的**粉末**，一般地瓜粉呈顆粒狀，有粗粒和細粒兩種，地瓜粉的盛产地在閩南一帶，當地居民每天的菜色中大多包含地瓜粉

鹽：**食鹽**是一種**調味劑**，能產生人類能感知的**鹹味**，常在烹飪和享用食物時用作**調味**。常見的**餐桌鹽**是一種含有 97 至 99%的**氯化鈉**的**精製鹽**<sup>[1][2]</sup>，另外還有未經提純的粗鹽、以**氯化鉀**取代**氯化鈉**的低鈉鹽、加入了**碘**化合物以防止使用者出現**碘缺乏**的**碘鹽**等。

味精：**麩胺酸鈉**也稱為**MSG**或**味精**，是一種**麩胺酸**的**鈉鹽**，屬於自然形成的最豐富的**非必需胺基酸**之一，現代的味精商業化生產是通過**澱粉**、**甜菜**、**甘蔗**或糖蜜培養基發酵生產的

糖：**糖**（sugar）泛指各種可食用的帶有**甜味**的**晶體**，糖在有機化學中屬於**醣類**，由碳、氫及氧三種原子組成。**單醣**是結構較簡單的糖，包括**葡萄糖**、**果糖**及**半乳糖**。

月桂葉：**月桂葉**是由**月桂樹**生長出來、具有獨特芳香的樹葉，新鮮採擇或脫水乾燥後的月桂葉都常作為調味應用於**地中海**烹飪中，例如煲湯、**焗**、**燉**、**煙熏**等。

肉桂粉：肉桂不但是中藥材，也是常見的調味用料，更是享有盛名的健康食品。其中含有花青素、兒茶素、丁香酚、香葉草醇、桂皮油、肉桂油、香豆素、桂皮酸鈉、肉桂酸鈉、桂皮醛等成分。

荳蔻粉：荳蔻粉（Mace）由荳蔻子磨碎而成，具非常獨特芳香味道，溫和微苦，能散發揮發性油，應注意使用量。具天然抗氧化、抗菌的功效，常見於用在薑餅上。