

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°C，冷凍室的溫度不可高於 -18°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**^{[1][2]}，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。