

國民中學技藝教育教學活動設計

參考資料（初稿）

11 餐旅職群

【主題 2 餐飲製作】

設計者

淡水商工餐飲科 趙崇賢主任

淡水商工餐飲科 黃美瑾科主任

淡水商工餐飲科 郝承偉教師

中 華 民 國 99 年 3 月

目 錄

| | |
|--|-----|
| 【單元 1 中餐廚房器具的認識與安全使用方法】教學活動設計 | 1 |
| 壹、知識單 | 17 |
| 貳、操作單 | 21 |
| 參、作業單 | 24 |
| 肆、評量單 | 25 |
| 【單元 2 中餐食材的認識與烹調法介紹】教學活動設計 | 29 |
| 壹、知識單 | 38 |
| 貳、操作單 | 46 |
| 參、作業單 | 52 |
| 肆、評量單 | 55 |
| 【單元 3 中餐烹飪實務】教學活動設計 | 57 |
| 壹、知識單 | 75 |
| 貳、操作單 | 82 |
| 參、作業單 | 99 |
| 肆、評量單 | 102 |
| 【單元 4 飲料調製實務】教學活動設計 | 105 |
| 壹、知識單 | 115 |
| 貳、操作單 | 122 |
| 參、作業單 | 123 |
| 肆、評量單 | 126 |

【單元 1 中餐廚房器具的認識與安全使用方法】教學活動設計

| | | | |
|---|--|---|-------------|
| 單元名稱 | 中餐廚房器具的認識與安全使用方法 | 教學時間 | 15 節/750 分鐘 |
| 單元內容 | 1-1.認識廚房設備與器具 1-2.正確刀具的使用及安全操作 1-3.基礎刀工介紹及練習 | | |
| 學生學習條件分析 | 1.應具備基本的學習態度與精神 2.對餐飲或廚藝有興趣的 | | |
| 教學方法 | 1.上課利用講述法、示範法、問答法及練習法 2.教學時以實際示範活動，示範後進行分組實作，以提高學生學習興趣與提升實務能力 3.課程進行中隨時留意學生學習狀況，給予必要之引導與鼓勵 | | |
| 教學資源 | 1.筆記型電腦 2.液晶投影機及廚房相關設備 | | |
| 教學實施注意事項 | 1.廚房具有瓦斯管線與置放刀具等屬於危險設備及器具，應特別注意工場安全注意 2.授課老師應先讓同學熟悉工場各項措施，並提醒各項器具非經允許不得任意操作 | | |
| 單元目標 | | 具體目標 | |
| 【認知】 1-1.瞭解什麼是廚房設備與器具 1-2.瞭解刀具正確的使用及安全操作方法 1-3.瞭解基礎刀工的切割方式及菜餚的適用性 【技能】 2-1.學會廚房設備與器具的操作方法 2-2.學會刀具正確的使用及安全操作方法 2-3.學會基礎刀工的切割方式 【情意】 3-1.培養出良好的學習態度 3-2.養成教授內容與實際配合的驗證的態度 | | 1-1-1 能具體說明廚房設備與器具的名稱 1-2-1 能瞭解刀具正確的使用 1-2-2 能瞭解刀具安全操作方法 1-3-1 能瞭解基礎刀工的切割方式 1-3-2 能瞭解刀工的切割方式與菜餚的適用性 2-1-1 能正確的操作廚房設備與器具的方法 2-2-1 能安全操作使用刀具 2-2-2 能正確的手持刀具切割食物 2-3-1 能正確的做出基礎刀工的切割方式 3-1-1 學生能專心上課聽講 3-1-2 了解上課所講述的觀念 3-2-1 配合實際上課的內容進行實際演練 | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|----------------------------------|--|--------|--------------------|--------------|---------------|
| | <p align="center">《第 1 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 教室 | 5 分鐘 | | |
| 1-1-1 2-1-1 3-1-1 3-1-2 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教授課程以前，先詢問學生對食物的烹調需要藉由什麼烹調器具製作。</p> <p>（二）器具與設備在烹調食物的過程中扮演什麼角色。</p> <p>二、發展活動</p> <p>（一）講述烹調器具使用的意義。</p> <p>（二）講述烹調器具使用的目的。</p> <p>（三）講述烹調器具與廚房設備的關係。</p> <p>（四）講述烹調器具與廚房設備的安全操作性</p> | 教室 | 10 分鐘 10 分鐘 | 至少能說出器具的使用目的 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>總結烹調器具與廚房設備的關係、意義、目的及安全操作性。</p> | 教室 | 5 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|---|--------|--|--|---------------|
| | <p align="center">《第3節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師 準備介紹的烹調器具及參觀實習教室。</p> <p>二、學生 在實習教室準備上課。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機 教授課程以前，複習烹調需要的器具功能。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 講述廚房設備的功用。 (二) 講述廚房設備的材質。 (三) 講述烹調器具的維護方式。 (四) 講述烹調器具使用操作的方式。</p> <p>三、操作練習（操作單）</p> <p>(一) 提示學習要點、操作步驟、注意事項。 (二) 操作練習。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、總結烹調器具的操作方式與廚房設備的功用與材質</p> <p>二、說明作業內容及交代下次上課需攜帶紅蘿蔔一條</p> | 實習教室 | <p>2 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> | <p>至少能說出廚房設備的功用、材質與維護方式</p> <p>至少能操作使用廚房設備</p> | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 1-1-1 | | | | | |
| 2-1-1 | | | | | |
| 3-1-1 | | | | | |
| 3-1-2 | | | | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|--|---|---|--|-------------------------|----------------------|
| <p>1-2-1</p> <p>2-2-1</p> <p>3-1-1</p> <p>3-1-2</p> <p>3-2-1</p> | <p style="text-align: center;">《第6節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師 準備分組進行刀具操做使用練習。</p> <p>二、學生 準備自己帶來的紅蘿蔔到實習教室上課。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，複習刀具的操作方式。</p> <p>(二) 說明不當的操作會造成的可能傷害。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 介紹刀具切割應注意的事項。</p> <p>(二) 介紹刀具切割正確握刀的姿勢與方法。</p> <p>(三) 示範操作（操作單）。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>將正確握刀的方法重點再說明一次。</p> | <p>實習教室</p> <p>實習教室</p> <p>實習教室</p> <p>實習教室</p> <p>實習教室</p> | <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> | <p>至少能正確的操作握刀的姿勢與方法</p> | <p>隨時掌控上課情境與師生互動</p> |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|------|--|-------------------------------------|--|-----------------------|----------------------|
| | <p align="center">《第7節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師 準備分組進行刀具操做使用練習。</p> <p>二、學生 將自己帶來的紅蘿蔔削皮及刀具準備好上課。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，複習刀具的操作方式。</p> <p>(二) 說明正確的拿刀姿勢與方法的重要性。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 示範使用刀具切割紅蘿蔔。</p> <p>(二) 分組進行正確握刀的操作練習，提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>(三) 分組進行切割紅蘿蔔操作練習。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、將今天練習的重點，再說明一次，並且出作業讓學生回去練習。</p> <p>二、交代下次上課每位學生需攜帶紅蘿蔔及小黃瓜各一條。</p> | <p>實習教室</p> <p>實習教室</p> <p>實習教室</p> | <p>5 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> | <p>至少能正確的握刀與切割紅蘿蔔</p> | <p>隨時掌控上課情境與師生互動</p> |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|------------------------|--------|--------|----------------|---------------|
| | 《第 8 節課》 | | | | |
| | 【準備活動】 | | | | |
| | 一、教師方面 | 實習教室 | 2 分鐘 | | |
| | (一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。 | | | | |
| | (二) 擬定教學目標。 | | | | |
| | (三) 確定教學方法。 | | | | |
| | 二、學生方面 | | | | |
| | (一) 預習本單元的課程內容。 | | | | |
| | (二) 課前閱讀查詢相關知識。 | | | | |
| | (三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。 | | | | |
| | 【發展活動】 | | | | |
| | 一、引起動機 | 實習教室 | | | |
| | (一) 教授課程以前，複習刀具的操作方式。 | | 5 分鐘 | | |
| 1-2-1 | (二) 說明任何烹調之前的實務需要做最適當。 | | 3 分鐘 | 至少能正確的切割紅蘿蔔片及絲 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 1-3-1 | | | | | |
| 2-2-1 | 二、發展活動 | | | | |
| 2-3-1 | (一) 介紹蔬菜類的片及絲的切割方法。 | | 10 分鐘 | | |
| 3-1-1 | | | | | |
| 3-1-2 | (二) 紅蘿蔔切割示範操作 | | 10 分鐘 | | |
| 3-2-1 | (三) 分組進行紅蘿蔔切片及絲的操作練習。 | | 15 分鐘 | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | 【綜合活動】 | | | | |
| | 綜合講評學生切割成品的好壞。 | 實習教室 | 5 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--------------------------------|--------|--------|-------------------|---------------|
| | 《第9節課》 | | | | |
| | 【準備活動】 | | | | |
| | 一、教師 準備分組進行蔬菜切割練習。 | 實習教室 | 5分鐘 | | |
| | 二、學生 將自己帶來的紅蘿蔔、小黃瓜及刀具準備好上課。 | | | | |
| | 【發展活動】 | | | | |
| | 一、引起動機 | 實習教室 | | | |
| | （一）教授課程以前，複習刀具的操作方式及注意事項。 | | 2分鐘 | | |
| | （二）讓學生分享前一堂課的切割經驗。 | | 3分鐘 | 至少能正確的切割小黃瓜的片及滾刀塊 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 1-2-1 | 二、發展活動 | | | | |
| 1-3-1 | （一）複習紅蘿蔔的片及絲的切割方法。 | | 5分鐘 | | |
| 2-2-1 | | | | | |
| 2-3-1 | （二）小黃瓜的片及滾刀塊的切割示範操作。 | | 15分鐘 | | |
| 3-1-1 | | | | | |
| 3-1-2 | （三）分組進行小黃瓜切割操作練習。 | | 15分鐘 | | |
| 3-2-1 | | | | | |
| | 【綜合活動】 | | | | |
| | 一、綜合講評學生切割成品的好壞及修正的方法。 | 實習教室 | 5分鐘 | | |
| | 二、交代下次上課每位學生需攜帶紅蘿蔔及小黃瓜各一條。 | | | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|---|--------------------------------|--------|-----------|---------------|----|
| 1-2-1 1-3-1 2-2-1 2-3-1 3-1-1 3-1-2 3-2-1 | 《第 10 節課》 | | | | |
| | 【準備活動】 | | | | |
| | 一、教師 準備分組進行蔬菜切割練習。 | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| | 二、學生 將自己帶來的紅蘿蔔、小黃瓜及刀具準備好上課。 | | | | |
| | 【發展活動】 | | | | |
| | 一、引起動機 | 實習教室 | | | |
| (一) 教授課程以前，複習切割刀法的操作方式及注意事項。 | | 5 分鐘 | | | |
| (二) 讓學生分享前一堂課的切割經驗。 | | 5 分鐘 | 至少能正確的切割 | 隨時掌控上課情境與師生互動 | |
| 二、發展活動 | | | 白蘿蔔的條、段及丁 | | |
| (一) 複習小黃瓜的片及滾刀塊的切割方法。 | | 5 分鐘 | | | |
| (二) 白蘿蔔的條、段及丁的切割示範操作。 | | 5 分鐘 | | | |
| (三) 分組進行熟練蔬菜類的切割操作練習。 | | 15 分鐘 | | | |
| 【綜合活動】 | | | | | |
| 一、將今天練習的重點，再說明一次，並且讓學生回去練習。 | 實習教室 | 10 分鐘 | | | |
| 二、抽測，以了解學生學習成效。 | | | | | |
| 三、交代下次上課每位學生需攜帶白蘿蔔及小黃瓜各一條。 | | | | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|--------|----------|---------------|
| | <p align="center">《第 11 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師 準備分組進行蔬菜切割練習。</p> <p>二、學生 將自己帶來的白蘿蔔、小黃瓜及刀具準備好上課。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，複習切割刀法的操作方式及注意事項。</p> <p>(二) 請作品優秀的學生分享前一堂課的切割經驗。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 1-2-1 | | | | | |
| 1-3-1 | 二、發展活動 | | | 至少能正確及熟練 | |
| 2-2-1 | (一) 分組進行熟練蔬菜類的切割操作練習。 | | 10 分鐘 | 蔬菜類的 | |
| 2-3-1 | | | | 切割方法 | |
| 3-1-1 | (二) 測驗學習成果。 | | 20 分鐘 | | |
| 3-1-2 | | | | | |
| 3-2-1 | | | | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、檢討與討論。</p> <p>二、老師總結。</p> <p>三、交代下次上課每組學生需攜帶一斤豬里肌肉。</p> | 實習教室 | 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|------|---|--------|--------|--------|---------------|
| | <p align="center">《第 12 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教授課程以前，說明豬肉的食用部位特性與刀法有關。</p> <p>1-2-1 （二）說明豬肉的紋路與刀法的關係。</p> <p>1-3-1</p> <p>2-2-1 二、發展活動</p> <p>2-3-1 （一）介紹豬肉的片及絲的切割方法。</p> <p>3-1-1</p> <p>3-1-2 （二）豬肉的切割示範操作</p> <p>3-2-1 （三）分組進行豬肉的切片及絲的操作練習。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| | | | 5 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>綜合講評學生切割成品的好壞及修正的方法。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|---|--------|--------|---------------|---------------|
| | 《第 13 節課》 | | | | |
| | 【準備活動】 一、教師 準備分組進行肉類切割練習。 二、學生 將自己帶來的豬里肌肉及刀具準備好上課。 | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| | 【發展活動】 一、引起動機 (一) 教授課程以前，複習豬肉的片及絲的切割方法。 (二) 讓學生分享前一堂課的切割經驗 二、發展活動 (一) 複習豬肉的片及絲的切割方法。 (二) 分組進行豬肉的切片及絲的操作練習。 | 實習教室 | 5 分鐘 | 至少能正確切割豬肉的片及絲 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 1-2-1 | | | | | |
| 1-3-1 | | | | | |
| 2-2-1 | | | | | |
| 2-3-1 | | | 20 分鐘 | | |
| 3-1-1 | | | | | |
| 3-1-2 | | | | | |
| 3-2-1 | | | | | |
| | 【綜合活動】 一、綜合講評學生切割成品的好壞及修正方法。 二、交代下次上課每組學生需攜帶一尾魚。 | 實習教室 | 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|---|--------|--------|-----------|---------------|
| | <p align="center">《第 14 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 1-2-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，說明魚的部位特性與</p> | 實習教室 | 10 分鐘 | 至少能正確切割魚肉 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 1-3-1 | <p>刀法關係。</p> | | | | |
| 2-2-1 | <p>二、發展活動</p> | | | | |
| 2-3-1 | <p>（一）介紹魚的烹調前處理。</p> | | 5 分鐘 | | |
| 3-1-1 | <p>（二）示範魚的裝飾刀紋的切割方法與去骨。</p> | | 10 分鐘 | | |
| 3-1-2 | | | | | |
| 3-2-1 | <p>（三）分組進行魚肉的操作練習。</p> | | 15 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、綜合講評學生切割成品的好壞及修正方法。</p> <p>二、交代下次上課每組學生需攜帶一尾魷魚。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |

壹、知識單

| 知識單 | | 編號：11-2-1.1/1 | |
|--|------|---------------|------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐廚房器具的認識與安全使用方法 |
| 【單元簡介】 認識廚房設備與器具與安全使用方法。 | | | |
| 【學習目標】 能具體說明廚房設備與器具的名稱與安全使用方法。 | | | |
| 【相關知識】 | | | |
| 一、設備擺置方式： | | | |
| (1)背對背平行排列：主要設備較集中僅使用最少通風空調設備所以最經濟方便。 | | | |
| (2)直線行排列：主要設備排列成直線適合各種大小餐廳使用操作方便效率高。 | | | |
| (3)L型排列：常用於廚房空間不大之設計。 | | | |
| (4)面對面平行排列：主要設備面對面橫置於兩旁中央置工作台並留走道可減少意外與干擾因所需之空間較大故適用於醫院或工廠。 | | | |
| 二、設備使用的注意事項： | | | |
| (1)使用前詳讀操作手冊，如有疑問應於使用前確實澄清。 | | | |
| (2)確認安全防護設施功能正常，機器處於穩定的狀態。 | | | |
| (3)使用中，如發現異常應立即停止使用，貼上標示禁止他人使用，並立即尋求支援進行修復。 | | | |
| (4)使用後確實清理乾淨，必要時進行消毒工作。 | | | |
| (5)拆卸機器時，如為電器類應關閉電源並拔掉插頭，瓦斯爐具應確實關閉開關。 | | | |
| 三、刀使用注意事項： | | | |
| (1)保持刀的鋒利：刀的鋒利不但可有更順手的便利性，且在使用上會更安全，因為刀夠鋒利可讓使用者以較小的力量便能完成工作，一旦鋒利度不足則使用者需花費較大的力量在切割上，如此一來會造成切割方向難以控制，導致切割較差且易因此而受傷。 | | | |
| (2)保持刀的清潔：刀使用後應立即清潔，必要時還需經過消毒，以免造成食物間的相互感染，或味道混合，並且可避免刀具的生鏽損壞，而延長使用壽命。 | | | |
| (3)放在合宜之處：使用後應立即放回原處或妥善收藏，千萬不可放置於水槽內、鍋桶中或與其他用具混置，以免他人不慎誤觸而受傷。 | | | |
| (4)選用合適的砧板：依需要選購木質或塑膠砧板，不可為圖方便直接在餐盤中或桌面上切割，以避免對刀鋒造成傷害或造成危險。 | | | |
| (5)正確的掌握與傳遞：使用時應緊握刀把，如必須傳遞給他人時，可放於桌上讓 | | | |

他人取走或以刀把對他人完成傳遞工作。

(6)不可移作他用：千萬不可以刀的任何部位作為開啟瓶蓋、充當螺絲起子等其他非正常之用途。

四、鍋具常用材質：

(1)鐵製品：導熱快且均勻。但接觸酸、鹼、水會造成表面氧化而改變顏色。

(2)不銹鋼製品：導熱較銅、鋁差，但因易於清洗、不受酸鹼腐蝕、不會氧化變色、材質堅硬不易變形而廣為使用，且不會與食物產生化反應，烹調後能維持食物原色。

(3)鋁製品：是熱源的良好傳遞者，傳熱快散熱亦快，但材質較軟易變形，且容易與食物發生反應，造成無色或白色液體或沙司變成灰色，為其缺點。

(4)不沾鍋：在金屬鍋之表面覆蓋一層鐵氟龍等高科技材質使烹調過程中食物不會沾黏在鍋子表面，故烹調時不必放入多餘油脂以避免沾黏，適合烹調低油脂飲食。

【機具設備、材料】

一、機具設備



爐子



流理台



鍋子



排水溝



防滑墊



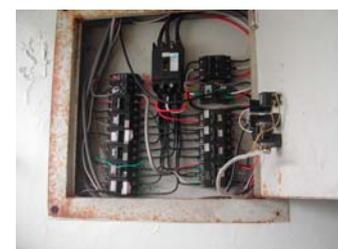
滅火器



緊急逃生門



瓦斯安全遮蔽器



電源開關



冰箱



水龍頭

二、器具



刀片



骨刀



漏勺



炒鏟



配菜盤與鋼碗



10吋瓷盤

三、基礎刀工



菱形片



滾刀塊



片



絲

【習題】

問題分析與討論：烹飪器具的認識

一、專業的廚房設備，對於動線的規劃、及器具的選用，為什麼須與一般家庭用有所不同？

答：專業廚房講究快速而有效率的生產，因此其設備與動線規劃甚講究，一方面避免意外事件產生，另一方面可提高效能。

二、專業廚房的清潔與安全維護有那些重要性？

答：可確保廚房的安全衛生，不會產生食物中毒等意外事件之困擾。

貳、操作單

| 操作單《一》 | | 編號：11-2-1.1/2 | |
|--|---------|---------------|------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐廚房器具的認識與安全使用方法 |
| 操作名稱 | 開瓦斯 | | |
| 機具設備 | 瓦斯爐、點火槍 | 使用材料 | 無 |
| <p>【學習要點】</p> <p>一、正確使用點火槍點火。</p> <p>二、正確開瓦斯開關。</p> <p>【操作步驟】</p> <p>一、開火</p> <p>（一）將瓦斯管轉閥打開</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  →  </div> <p>（二）將母火轉閥打開</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  →  </div> | | | |

(三) 使用點火槍點火



(四) 調整子火的大小



二、關火

- (一) 關掉子火。
- (二) 關掉母火。
- (三) 將瓦斯管轉閥關掉。

【注意事項】

注意瓦斯爐操作的安全性。

操作單《二》

編號：11-2-1.1/3

| | | | |
|------|------|------|------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐廚房器具的認識與安全使用方法 |
| 操作名稱 | 開水龍頭 | | |
| 機具設備 | 水龍頭 | 使用材料 | 無 |

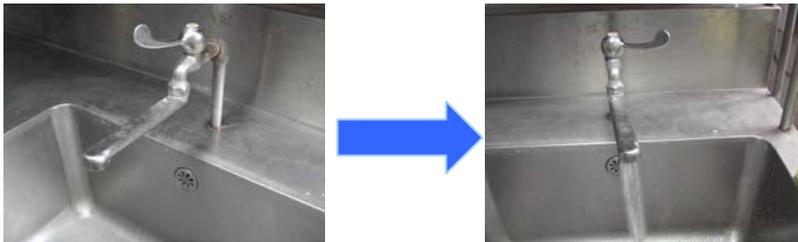
【學習要點】

- 一、正確使用水龍頭。
- 二、正確使用水龍頭開關

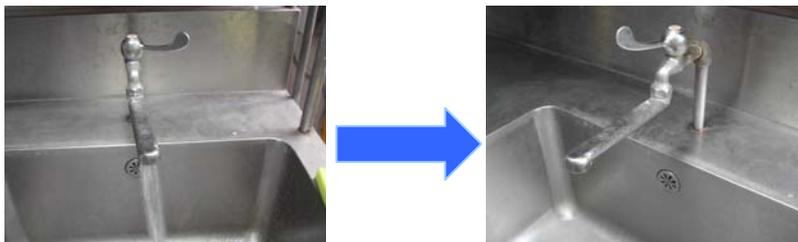
【操作步驟】

一、開水

(一) 將水龍頭轉閥打開



(二) 將水龍頭轉閥關閉



【注意事項】

注意正確使用水龍頭，節省水資源。

參、作業單

| 作業單 | | 編號：11-2-1.1/4 | |
|---|------|---------------|------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐廚房器具的認識與安全使用方法 |
| <p>【作業目的】</p> <p>一、增進學生對於本單元的印象。</p> <p>二、讓學生充分運用、管理課後放學在家時間，增加學生熟練的機會。</p> | | | |
| <p>【參考資料】</p> <p>課堂中所發放的書面資料。</p> | | | |
| <p>【作業內容】</p> <p>回家練習切紅蘿蔔及小黃瓜，刀工內容應涵蓋所教學的範圍如切絲、片、滾刀塊等，利用假日時間協助家人於烹調前切蔬菜的工作，並請家人給予回饋評語及所做的成品照片帶回學校於課堂上分享。</p> | | | |
| <p>【相關應用問題】</p> <p>透過本章節的學習，學生可利用課後時間，以家人為練習對象，除能增進技能的學習成效，亦能增進與家人動關係。</p> | | | |

肆、評量單

| 評量單《一》 | | 編號：11-2-1.1/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|---------------|------------------|----|----|------|----|----|----|---|----------|--------------|----|--|--|--------|---|--|---|----------|--------|---|--|--------|---|--|--------|---|--|---|----------|--------|---|--|---------|---|--|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐廚房器具的認識與安全使用方法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【認知學習評量指標】</p> <p>一、學習認識廚房設備與器具。</p> <p>二、學習正確的操作廚房設備與器具的方法。</p> <p>三、問題分析與討論</p> <p>(一) 專業的廚房設備，對於動線的規劃、及器具的選用，為什麼須與一般家庭用有所不同？</p> <p>答：專業廚房講究快速而有效率的生產，因此其設備與動線規劃甚講究，一方面避免意外事件產生，另一方面可提高效能。</p> <p>(二) 專業廚房的清潔與安全維護有那些重要性？</p> <p>答：可確保人在廚房的使用安全性，以免發生廚房意外。</p> <p>四、學後評量</p> <p>(1) 1.哪一種爐具的火源是藉由加熱並鐵棒由上而下之熱氣來烘烤食物？(1)明火烤爐(2)微波爐(3)電磁爐(4)快速爐。</p> <p>(1) 2.製作年糕時以哪一種器具較佳？(1)蒸籠(2)電鍋(3)鐵鍋(4)沙司鍋。</p> <p>(3) 3.下列敘述,何者為非?(1)標準量杯,1C≐240g 水(2)標準量杯,1C≐240c.c 的水 (3)標準量器,1C=10T (4)標準量匙,1T≐15g 水。</p> <p>(3) 4.火警之報警電話為 (1)110 (2)112 (3)119 (4)166。</p> <p>(3) 5.如有瓦斯漏出來時應 (1)開抽風機 (2)開電風扇 (3)開門窗 (4)開抽油煙機以幫助瓦斯的散失。</p> <p>(3) 6.廚房的地板 (1)操作時可以濕滑 (2)濕滑是必然現象無需計較 (3)隨時保持乾燥清潔 (4)要看是那一類餐廳而定。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【技能學習評量指標】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項次</th> <th>項目</th> <th>評分標準</th> <th>配合</th> <th>評分</th> <th>總評</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1</td> <td rowspan="2">服裝儀容 15%</td> <td>1.整潔服裝 (工作服)</td> <td>10</td> <td></td> <td rowspan="8"></td> </tr> <tr> <td>2.儀容端莊</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3">2</td> <td rowspan="3">動作熟練 15%</td> <td>1.姿勢正確</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.動作迅速</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.時間控制</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3</td> <td rowspan="2">衛生習慣 10%</td> <td>1.工作習慣</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.手指甲衛生</td> <td>5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 | 1 | 服裝儀容 15% | 1.整潔服裝 (工作服) | 10 | | | 2.儀容端莊 | 5 | | 2 | 動作熟練 15% | 1.姿勢正確 | 5 | | 2.動作迅速 | 5 | | 3.時間控制 | 5 | | 3 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | 2.手指甲衛生 | 5 | |
| 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 服裝儀容 15% | 1.整潔服裝 (工作服) | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2.儀容端莊 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 動作熟練 15% | 1.姿勢正確 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2.動作迅速 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3.時間控制 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2.手指甲衛生 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|------|----------|--------|----|--|--|
| 4 | 工作態度 10% | 1.愛惜公物 | 5 | | |
| | | 2.敬業精神 | 5 | | |
| 5 | 成品展示 50% | 1.創意 | 10 | | |
| | | 2.美感 | 20 | | |
| | | 3.內容 | 20 | | |
| 評審教師 | | | 總分 | | |

【情意學習評量指標】

- 一、預習本單元的課程內容。
- 二、課前閱讀查詢相關知識。
- 三、攜帶上課所需的物品及器具。
- 四、主動回答老師所提問題。

| | | | |
|------|------|------|------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐廚房器具的認識與安全使用方法 |
|------|------|------|------------------|

【認知學習評量指標】

- 一、學習安全操作使用刀具。
- 二、學習正確的手持刀具切割食物。
- 三、學後評量
 - (4) 1.中式片刀主要用於？(1)切雞腿(2)切排骨(3)切水果(4)切蔬菜絲。
 - (3) 2.西餐烹調時，用於切割吐司麵包，用那種刀較好用？(1)廚師刀(2)水果刀(3)鋸齒刀(4)骨刀。
 - (1) 3.小玉要剁絞肉應選擇哪一種刀具較適合？(1)剁刀(2)片刀(3)牛刀(4)骨刀。
 - (2) 4. 請注意你菜刀的持法,控制刀的方向與平衡應是(1)食指與中指(2)中指與拇指 (3)拇指與無名指(4)食指與拇指。
 - (4) 5. 以下敘述項目何者不是刀工目標?(1)粗細厚薄均一(2)大小長短相等(3)刀口乾淨俐落(4)材料脆嫩適度。

【技能學習評量指標】

| 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 |
|------|----------|-------------|----|----|----|
| 1 | 服裝儀容 15% | 1.整潔服裝（工作服） | 10 | | |
| | | 2.儀容端莊 | 5 | | |
| 2 | 動作熟練 15% | 1.姿勢正確 | 5 | | |
| | | 2.動作迅速 | 5 | | |
| | | 3.時間控制 | 5 | | |
| 3 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | |
| | | 2.手指甲衛生 | 5 | | |
| 4 | 工作態度 10% | 1.愛惜公物 | 5 | | |
| | | 2.敬業精神 | 5 | | |
| 5 | 成品展示 50% | 1.創意 | 10 | | |
| | | 2.美感 | 20 | | |
| | | 3.內容 | 20 | | |
| 評審教師 | | | 總分 | | |

【情意學習評量指標】

- 一、預習本單元的課程內容。
- 二、課前閱讀查詢相關知識。
- 三、攜帶上課所需的物品及器具。
- 四、主動回答老師所提問題。

評量單《三》

編號：11-2-1.1/7

| | | | |
|------|------|------|------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐廚房器具的認識與安全使用方法 |
|------|------|------|------------------|

【認知學習評量指標】

一、學習正確的做出基礎刀工的切割方式

二、學後評量

- (4) 1.材料每滾動一次，刀作直刀切或推刀切將原料切斷的方法稱之為(1)直刀切 (2)鋸切 (3)鋤切 (4)滾刀切。
- (1) 2.製作拼盤（冷盤）時最著重的要點是在 (1)刀工 (2)排盤 (3)刀工與排盤 (4)火候。
- (2) 3.剝雞時應使用 (1)片刀 (2)骨刀 (3)尖刀 (4)水果刀。
- (1) 4.請幫你的大廚處理宮保鮭魚的鮭魚花刀(1)麥穗花刀(2)梳子花刀(3)釘子花刀 (4)簍衣花刀。
- (1) 5.咕咾肉的材料用了里肌肉.青椒.鳳梨,里雞肉切成方片,你認為青椒應切成什麼形狀呢?(1)方塊(2)長條(3)絲狀(4)滾刀塊。

【技能學習評量指標】

| 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 |
|------|----------|-------------|----|----|----|
| 1 | 服裝儀容 15% | 1.整潔服裝（工作服） | 10 | | |
| | | 2.儀容端莊 | 5 | | |
| 2 | 動作熟練 15% | 1.姿勢正確 | 5 | | |
| | | 2.動作迅速 | 5 | | |
| | | 3.時間控制 | 5 | | |
| 3 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | |
| | | 2.手指甲衛生 | 5 | | |
| 4 | 工作態度 10% | 1.愛惜公物 | 5 | | |
| | | 2.敬業精神 | 5 | | |
| 5 | 成品展示 50% | 1.創意 | 10 | | |
| | | 2.美感 | 20 | | |
| | | 3.內容 | 20 | | |
| 評審教師 | | | 總分 | | |

【情意學習評量指標】

- 一、預習本單元的課程內容。
- 二、課前閱讀查詢相關知識。
- 三、攜帶上課所需的物品及器具。
- 四、主動回答老師所提問題。

【單元 2 中餐食材的認識與烹調法介紹】教學活動設計

| | | | |
|--|---|---|--------------|
| 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 | 教學時間 | 28 節/1400 分鐘 |
| 單元內容 | 2-1. 食材的認識 2-2. 中餐基本烹調法的認識與應用 2-3. 中餐辛香料調味料的認識與應用 | | |
| 學生學習條件分析 | 1. 應具備基本的學習態度與精神 2. 對餐飲或廚藝有興趣的 | | |
| 教學方法 | 1. 上課利用講述法、示範法、問答法及練習法 2. 教學時以實際示範活動，示範後進行分組實作，以提高學生學習興趣 與提升實務能力課程進行中隨時留意學生學習狀況，給予必要之引導與鼓勵 | | |
| 教學資源 | 筆記型電腦、液晶投影機及相關上課內容之食材 | | |
| 教學實施注意事項 | 1. 廚房具有瓦斯管線與置放刀具等屬於危險設備及器具，應特別注意工場安全注意 2. 授課老師應先讓同學熟悉工場各項措施，並提醒各項器具非經允許不得任意操作 | | |
| 單元目標 | | 具體目標 | |
| 【認知】 1-1. 了解烹調食材的種類。 1-2. 了解中餐的基本烹調法與技巧。 1-3. 了解中餐常用的辛香料調味料與使用方法 | | 1-1-1 能具體說明烹調食材的種類 1-2-1 能了解中餐的基本烹調法與技巧。 1-3-1 能知道中餐常用的辛香料調味料與使用方法 | |
| 【技能】 2-1. 學會分辨烹調食材的種類 2-2. 學會中餐的基本烹調法。 2-3. 學會分辨中餐常用的辛香料調味料與使用方式 | | 2-1-1 能學會分辨烹調食材的種類 2-2-1 能操作中餐的基本烹調法 2-3-1 能學會分辨中餐常用的辛香料、調味料 2-3-2 能學會中餐常用的辛香料、調味料使用方式 | |
| 【情意】 3-1. 培養出良好的學習態度。 3-2. 養成教授內容與實際配合的驗證的態度。 | | 3-1-1 學生能專心上課聽講 3-1-2 了解上課所講述的觀念 3-2-1 配合實際上課的內容進行實際演練 | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|------|---|--------|--------|-----------------|---------------|
| | <p align="center">《第 1~4 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>(一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>(二) 擬定教學目標。</p> <p>(三) 確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>(一) 預習本單元的課程內容。</p> <p>(二) 課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>(三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 教室 | 5 分鐘 | | |
| | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，先詢問學生三餐吃什麼？</p> <p>(二) 平日吃的食物有哪些分類？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1-1-1 講述食材的種類：</p> <p>3-1-1 (一) 五穀類</p> <p>3-2-1 (二) 蔬菜類</p> <p>(三) 水果類</p> <p>(四) 肉類</p> <p>(五) 海鮮類</p> <p>(六) 油脂類</p> <p>(七) 奶類</p> <p>(八) 蛋類</p> | 教室 | 10 分鐘 | 至少能說出食材的種類及分類內容 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>總結中餐食材的認識與分類。</p> | 教室 | 15 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|--------|-----------------------|---------------|
| | <p align="center">《第 5~9 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 1-2-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教授課程以前，先詢問學生食物烹調的目的。</p> | 實習教室 | 10 分鐘 | 至少能說出食材烹調法的分類與烹調方式的內容 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 3-1-1 | <p>二、發展活動</p> <p>說明烹調法的分類與烹調方式：</p> | | 10 分鐘 | | |
| 3-2-1 | <p>（一）涼拌法</p> <p>（二）水煮法</p> <p>（三）蒸法</p> <p>（四）煎法</p> <p>（五）炸法</p> | | 40 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、總結中餐基本烹調法的特點與方式。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材，每組攜帶紅蘿蔔 1 條、白蘿蔔 1 條、小黃瓜 1 條。</p> | 實習教室 | 25 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------------------------|--|--------|-------------------------|---------------|---------------|
| | <p align="center">《第 10~12 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>(一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>(二) 擬定教學目標。</p> <p>(三) 確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>(一) 預習本單元的課程內容。</p> <p>(二) 課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>(三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-2-1 3-1-1 3-2-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對冷前菜的印象及味道。</p> <p>二、發展活動（廣東酸甜菜）</p> <p>(一) 食材準備：紅蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜洗淨切。</p> <p>(二) 食材製作：調理食材。</p> <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>(一) 提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>(二) 操作練習。</p> <p>(三) 清潔打掃。</p> | 實習教室 | 10 分鐘 20 分鐘 10 分鐘 | 至少能操作廣東酸甜菜的製作 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與品嚐</p> <p>二、交代下次攜帶的食材，每組攜帶高麗菜、絞肉、水餃皮。</p> | 實習教室 | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|--------|------------|---------------|
| | <p align="center">《第 13~15 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | | | |
| 2-2-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對冷前菜的印象及味道。</p> <p>二、發展活動（水餃）</p> | 實習教室 | 10 分鐘 | 至少能操作水餃的製作 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 3-1-1 | （一）食材準備：高麗菜洗淨切碎。 | | 20 分鐘 | | |
| 3-2-1 | （二）食材製作：調理食材 | | 10 分鐘 | | |
| | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | | 10 分鐘 | | |
| | | | 40 分鐘 | | |
| | | | 20 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與品嚐。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材，每組攜帶蛋 3 顆。</p> | 實習教室 | 25 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------------------------|--|--------|----------------|------------|---------------|
| | <p align="center">《第 16~18 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | | | |
| 2-2-1 3-1-1 3-2-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教授課程以前，先複習蒸的原理。</p> <p>（二）詢問學生對蒸的食物印象及味道。</p> <p>二、發展活動（蒸蛋）</p> <p>（一）食材準備：蛋洗淨。</p> <p>（二）食材製作：調理食材</p> <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | 實習教室 | 10 分鐘 20 分鐘 | 至少能操作蒸蛋的製作 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與品嚐</p> <p>二、交代下次攜帶的食材，每人攜帶蛋 2 顆。</p> | 實習教室 | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|-------------------------|-------------|---------------|
| | <p align="center">《第 19~21 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-2-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對荷包蛋的印象及味道。</p> | 實習教室 | 10 分鐘 | 至少能操作荷包蛋的製作 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 3-1-1 | <p>二、發展活動（荷包蛋）</p> <p>（一）食材準備：雞蛋洗淨備用。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 3-2-1 | <p>（二）食材製作：調理食材</p> <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | | 10 分鐘 40 分鐘 20 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與品嚐</p> <p>二、交代下次攜帶的食材，每組攜帶雞胸 1 付。</p> | 實習教室 | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|--------|--------------|---------------|
| | <p align="center">《第 22~24 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-2-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對炸雞塊的印象及味道。</p> <p>二、發展活動（酥炸雞柳）</p> | 實習教室 | 10 分鐘 | 至少能操作酥炸雞柳的製作 | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 3-1-1 | （一）食材準備：雞胸洗淨切成柳條。 | | 20 分鐘 | | |
| 3-2-1 | （二）食材製作：調理食材 | | 10 分鐘 | | |
| | 三、操作練習（分組進行實習） | | | | |
| | （一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。 | | 10 分鐘 | | |
| | （二）操作練習。 | | 40 分鐘 | | |
| | （三）清潔打掃。 | | 20 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與品嚐</p> <p>二、交代下次攜帶的食材，每組攜帶蛋 3 顆。</p> | 實習教室 | 25 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |

壹、知識單

| 知識單〈一〉 | | 編號：11-2-1.2/1 | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|---------------|----|------|------|-----|------------------------------|----------------------|-----|--------------------------------|-------------------------|----|----------------------------|-----------------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 | | | | | | | | | | | | |
| <p>【單元簡介】 瞭解烹調食材的種類。</p> <p>【學習目標】 能講述食材的種類內容：</p> <p>一、五穀類 二、蔬菜類 三、水果類 四、肉類 五、海鮮類 六、油脂類 七、奶類 八、蛋類</p> <p>【相關知識】 一、請參考課本及講義。 二、五穀類分類為穀類（如米、小麥等）和根莖類（如甘藷、芋頭、馬鈴薯等）。</p> <p>（一）米</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>外形特性</th> <th>適用產品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>蓬來米</td> <td>1.外形粗短、顆粒均勻、晶瑩剔透。 2.煮後黏韌。</td> <td>多用於煮飯、煮粥及壽司用、米果、寧波年糕</td> </tr> <tr> <td>在來米</td> <td>1.外形呈長形、米粒較不整齊。 2.煮後鬆散且無黏性。</td> <td>碗粿、米苔目、狀元糕、蘿蔔糕、芋頭糕、板條等。</td> </tr> <tr> <td>糯米</td> <td>1.外型呈長型、米粒較不整齊。 2.煮後具黏性</td> <td>1.圓糯米：甜八寶飯、珍珠丸子湯圓 2.長糯米：油飯、肉粽。</td> </tr> </tbody> </table> | | | | 種類 | 外形特性 | 適用產品 | 蓬來米 | 1.外形粗短、顆粒均勻、晶瑩剔透。 2.煮後黏韌。 | 多用於煮飯、煮粥及壽司用、米果、寧波年糕 | 在來米 | 1.外形呈長形、米粒較不整齊。 2.煮後鬆散且無黏性。 | 碗粿、米苔目、狀元糕、蘿蔔糕、芋頭糕、板條等。 | 糯米 | 1.外型呈長型、米粒較不整齊。 2.煮後具黏性 | 1.圓糯米：甜八寶飯、珍珠丸子湯圓 2.長糯米：油飯、肉粽。 |
| 種類 | 外形特性 | 適用產品 | | | | | | | | | | | | | |
| 蓬來米 | 1.外形粗短、顆粒均勻、晶瑩剔透。 2.煮後黏韌。 | 多用於煮飯、煮粥及壽司用、米果、寧波年糕 | | | | | | | | | | | | | |
| 在來米 | 1.外形呈長形、米粒較不整齊。 2.煮後鬆散且無黏性。 | 碗粿、米苔目、狀元糕、蘿蔔糕、芋頭糕、板條等。 | | | | | | | | | | | | | |
| 糯米 | 1.外型呈長型、米粒較不整齊。 2.煮後具黏性 | 1.圓糯米：甜八寶飯、珍珠丸子湯圓 2.長糯米：油飯、肉粽。 | | | | | | | | | | | | | |

(二) 麵粉

| 分類 | 蛋白質含量 | 適用產品 |
|-------|------------|---------------------------------------|
| 特高筋麵粉 | 13.5%以上 | 春捲皮 |
| 高筋麵粉 | 11.5~13.5% | 麵包、土司、義大利麵 |
| 中筋麵粉 | 8.5~11% | 饅頭、包子、水餃、蔥油餅、荷葉餅、鍋貼、蒸餃、花捲、麵條、銀絲捲等中式點心 |
| 低筋麵粉 | 8.5%以下 | 叉燒包、開口笑、油酥、蛋糕 |

三、蔬菜的分類按照蔬菜可食用的部位，可分為葉菜類、莖菜類、根菜類、果菜類和食用菌類等。

(一) 葉菜類：大多數的葉菜類蔬菜容易受蟲害的威脅，且容易受風災和水災的傷害。常見的葉菜類又可分為以下幾種：

| 種類 | 常見的蔬菜 |
|-----|---|
| 白菜類 | 如大白菜、山東白菜(包心白菜)、小白菜、青江菜(湯匙菜) |
| 油菜類 | 如油菜、塌菜 |
| 芥菜類 | 芥菜類大多有辛辣味，又稱沖菜。可分為大芥藝(刈菜或稱長年菜)、小芥菜(如雪裡紅)、根用芥菜(多加工為菜) |
| 甘藍類 | 如結球甘藍(包心菜和高麗菜)、芥蘭菜、格蘭菜(細梗的芥蘭菜) |
| 綠葉菜 | 菠菜、萵苣、芹菜、空心菜、莧菜(又稱杏菜可分為白莧及紅莧菜兩種)、落葵(皇宮菜)、芫荽(香菜)、豆苗、西洋菜、巴西利等 |

(二) 根菜類：常見的根菜類有 蘿蔔、胡蘿蔔、蕪菁、山藥等。

(三) 莖菜類：以肥大的莖為食用的部位者稱為莖菜類，通常可分為兩大類，一為可食用的 地上莖，如 萵苣，另一種為可食的 地下莖，如 芋頭、馬鈴薯等。根莖類的蔬菜應選擇水分多，脆嫩、粗細均勻、根節少、有重量者為佳。

(四) 果菜類：可分為三種

| 種類 | 常見的果菜 |
|-----|---|
| 茄果類 | 如蕃茄、茄子、辣椒、青椒、紅椒、玉米等 |
| 瓜果類 | 如大黃瓜、小黃瓜(越瓜)、冬瓜、角瓜(澎湖絲瓜)、苦瓜、南瓜(金瓜)、絲瓜、葫蘆瓜等。瓜類應選擇形體平直，瓜紋明顯，皮薄細嫩，結實有重量，蒂頭不乾枯者為佳 |
| 莢果類 | 如毛豆、四季豆、扁豆、蠶豆、豌豆等。豆類宜選豆粒飽滿，有光澤，無蟲害者為佳 |

(五) 花菜類：以花作為可食用的部位，常見的有 金針花、花椰菜、韭菜花、至於曇花、玫瑰、茉莉、櫻花、菊花、絲瓜花等，也可以入菜。

(六) 菌類：是以無毒的子實體作為食用的部位，如蘑菇、冬菇、金針菇、鮑魚菇、黑木耳、白木耳等，以菌傘緊密完整，香氣足，柄不脫落，菌褶面色澤正常不黯淡，肉質肥厚細嫩者為佳。

四、水果類

五、肉類

(一) 豬肉

1. 豬肉顏色和質量會因性別、年齡、產區、飼養的方法和肉的部位的不同，而有所不同。
2. 瘦肉一般呈很淡的紅色，煮熟後顏色會變白。
3. 選購豬肉時，應挑選育齡一到兩年的豬肉。

(二) 牛肉

(三) 市面上的牛肉若依牛的品種分類，大約可分為以下幾種：

1. 黃牛肉：肌肉較結實、細嫩、富含油脂，顏色呈深紅色。
2. 水牛肉：肉色比黃牛肉暗，肌肉纖維粗而鬆弛。
3. 犢牛肉：犢牛肉的肌肉呈淡紅色、肉質柔細鬆軟、脂肪較少、滋味較淡。

(四) 雞肉

1. 家禽部位的介紹：

| 部位 | 說明 |
|------|-------------------------|
| 腿肉 | 是整隻雞活動量最大的部位，肉厚而富彈性 |
| 翅膀 | 多筋而且皮較厚 |
| 胸肉 | 嫩而無筋，體積又大，顏色較淺，是用途較廣的部位 |
| 爪 | 多皮而富有膠質 |
| 其他部位 | 內臟如胗、肝、心臟、胰臟等 |

※太空鴨：去除內臟、頭頸、翅、腳、腹部不剖

※光鴨：去除內臟、兩節翅、腳、腹部不剖

六、海鮮類

(一) 魚類：

| 魚的分類 | 常見的魚類 |
|------|---|
| 淡水魚 | 如鯽魚、鯉魚、草魚(鯪魚)鱧魚、鰻魚等 |
| 海水魚 | 如黃魚、鮑魚、鯊魚、海鰻、鱈魚、梭魚、石斑魚、鱸魚、魚、烏魚、鮭魚、鯛類、金線魚、帶魚、銀魚(麵條魚)、鰱魚(桂魚)、翻車魚等 |
| 養殖魚 | 如吳郭魚、石斑魚、鰻、鱔等 |

(二) 軟體頭足類：墨魚(花枝)、透抽(魷魚)、軟翅、小管、章魚等。

(三) 蝦蟹類：河蝦、盧蝦、劍蝦、草蝦、對蝦(即斑節蝦，俗稱明蝦)、龍蝦、大閘蟹、青蟹、花蟹、紅蟳、旭蟹(又叫海臭蟲)、蝦姑等。

(四) 貝殼類：牡蠣、鮑魚、螺、鶻、蛤(文蛤)、西施舌、蜆(海瓜子)、蠔螺、扇貝、九孔、貽貝、蛭等。

(五) 腔腸類：水母(乾製成海蜇皮)。

(六) 棘皮類：海參(如白參、刺參、烏殼參)、海膽等。

(七) 龜甲類：甲魚(鱉)、海龜等。

(八) 兩棲類：蛙、鱷魚等。

七、油脂類

油脂分為植物油（沙拉油、橄欖油等）和動物油（豬油、牛油）。

八、奶類

| 種類 | 說明 |
|-----|---|
| 鮮乳 | a.經巴氏低溫殺菌法以 62.7°C 保持 30 分鐘消毒 b.低溫可暫時抑制細菌的作用，但無法完全殺死細菌 |
| 保久乳 | 以 130°C 處理 1~3 秒鐘，如此高溫瞬間殺菌處理，可將細菌完全殺死 |
| 調味乳 | 其鮮乳成分僅含 10~20% 左右 |
| 蒸發乳 | 將鮮乳濃縮到原體積的 1/2 |
| 煉乳 | 加熱濃縮後加入砂糖裝罐，因梅納反應成褐色，今糖量高達 40% 以上 |

九、蛋類

(一) 生蛋判別新鮮度：

| | 新鮮 | 不新鮮 |
|----|-----------------------|-----------------|
| 蛋殼 | 比較粗糙 | 比較光滑 |
| 蛋黃 | 蛋膜富有韌性，蛋黃形狀圓凸 | 蛋黃膜失去韌性，容易扁掉或破裂 |
| 蛋白 | 濃稠蛋白組織較多 | 較稀 |
| 氣室 | 很小 | 較大 |
| 比重 | 將蛋放入 6% 的食鹽水中，新鮮的蛋會下沉 | 蛋容易浮起來或直立 |

(二) 皮蛋的選購原則：

1. 皮蛋為鴨蛋浸於鹼液中醃漬而成。
2. 皮蛋的外殼沒有黑點產生。
3. 蛋白呈光亮的黃褐色，有白色葉狀的松花紋。
4. 蛋黃的表面呈灰色，內部是糊狀，呈淺藍色或深綠色、灰色。

(三) 鹹蛋的選購原則：蛋白為純白色無斑點。

【機具設備、材料】

實際食材。

【習題】

利用假日逛菜市場，並用相機紀錄所觀察之食材於課堂上分享。

觀察記錄表

| 品項 | 類別 | 圖片 |
|----|----|----|
| | | |
| | | |
| | | |

主題名稱

餐飲製作

單元名稱

中餐食材的認識與烹調法介紹

【單元簡介】

認識中餐辛香料與調味料。

【學習目標】

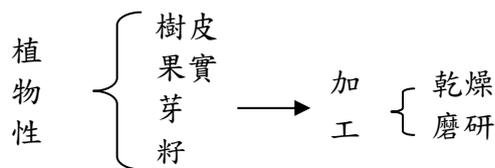
能具體說明中餐辛香料與調味料的味道與特色。

【相關知識】

一、參閱講義、課本。

二、辛香料

(一) 定義：通常產於熱帶或亞熱帶的灌木或蔓藤植物，其具有濃烈的辛辣氣味或風味者稱之香辛料。



■ 胡椒粉

D 特色：辛辣中帶有芳香

功能：增加菜餚口味、促進食慾

種類：分為白胡椒（辣味溫和）、黑胡椒（辣味較重）

使用：於湯、醃製品、與其他香辛料做搭配

貯存：存放於密閉的容器(因香味容易揮發)；胡椒粒可存放 2 年

舉例：酸辣湯

■ 花椒

D 特色：香味來自果皮，籽苦、不耐高溫

功能：增加香味、提供辣味、清除肉的腥臭味

使用：於家禽類、滷味

貯存：存放於乾燥陰涼的環境，可保存 2 年

舉例：五更腸旺、麻辣黃瓜、怪味雞

■ 八角

D 特色：成六～八角的星狀體、濃烈的辛辣香味

功能：增香、除臭、促進食慾

使用：於家禽(畜)、五香粉之首位香料

貯存：存放於乾燥陰涼的環境中可存放 2 年

舉例：燉煮牛肉、雞肉

■ 咖哩粉

㊦特色：色黃、味辛辣，不是單一的香辛料植物，是一種綜合性或數種不同的香辛料及香辛草所混製而成的。一般是由辣椒乾、小茴香仔、芥末子、黑胡椒粒、咖哩葉、薑粉所組成的。

功能：增加菜餚的顏色、提味

使用：可用於禽肉類、海鮮類、蔬菜之中

貯存：存放於乾燥陰涼且以存放於密封的罐子，可保存3~4個

舉例：咖哩雞、咖哩魚片

■ 紅辣椒

㊦特色：外觀細長、紅色、內有籽，品種不同辣味亦有所不同

功能：提味、促進腸胃蠕動，幫助消化、防腐、菜餚中配色之用

使用：於川菜料理中或各式的菜餚作為提味之用

種類：乾辣椒、辣椒醬、辣椒油

貯存：冷藏於冰箱中，可保存一星期左右

舉例：宮保雞丁（乾辣椒）、辣味雞丁（辣椒、辣椒醬）

■ 蔥

㊦特色：中國菜中最重要的香辛料之一。整珠蔥皆可使用分為：蔥葉、蔥白、蔥珠

種類：大蔥（嫩，而不辣，通常使用於切段後沾甜麵醬食用）與蔥（一般烹調中常用）

功能：清除魚、肉異味，增進菜餚的風味、配色

使用：非常廣泛，各式菜餚皆有

貯存：冷藏於冰箱中，約可保存五天

舉例：蔥油雞、蔥花煎蛋、蔥油餅、京醬肉絲

■ 薑

㊦特色：植物根部的莖，成不規則形狀之扁塊，中國重要之香辛料、味辛辣

種類：分為嫩薑（切絲生食、醃漬）、老薑（燒滷費火候之菜餚）

功能：去除材料的異味、增加菜餚的香味、爆香

使用：非常廣泛，素菜中經常使用

貯存：嫩薑最好現買現用，老薑冷藏約1~2星期

舉例：薑母鴨、薑茶

■ 蒜

㊦特色：香味強、成圓球狀，剝開成半月狀

種類：青蒜（綠色的大蒜莖葉）、蒜頭（鱗莖聚合之蒜球）

功能：殺菌力、增加食物美味、促進食慾

使用：爆香、涼拌、醃漬、生吃

貯存：青蒜→冷藏約5-6天；大蒜→通風處約半年

舉例：蒜頭雞、蒜泥白肉、香腸

■九層塔

D特色：又叫羅勒，整株為綠色，取其葉食用，味辛甜微辣。

功能：去腥、提味

使用：常用於海鮮（例如：魷魚、花枝）或是油炸物

貯存：存放於冷藏室中，約1個星期。

舉例：鹹酥雞、三杯雞、魷魚羹

■香菜（芫荽）

D特色：葉片與葉端為青綠色，味道清香、整株可食用

功能：增進菜餚的風味

使用：非常廣泛，各式菜餚皆可、作為盤飾與點綴

【機具設備、材料】

中餐辛香料與調味料實物。

【習題】

- (D) 1. 人類最早運用的調味料是 (A)糖 (B)味精 (C)香料 (D)鹽巴。
- (C) 2. 烹調上所謂的五味是指 (A)酸甜苦辣辛 (B)酸甜苦辣麻 (C)酸甜苦辣鹹 (D)酸甜苦辣甘。
- (A) 3. 下列何者稱香菜？ (A)芫荽 (B)九層塔 (C)茴香 (D)胡椒。
- (B) 4. 將發酵好的醬油在殺菌前加入10~15%的糯米，所以較一般醬油濃稠者稱為 (A)醬油露 (B)醬油膏 (C)陳年醬油 (D)淡色醬油。
- (C) 5. 將發酵好的醬油膠放置一段時間約2~3年後才壓榨的醬油稱為 (A)醬油露 (B)醬油膏 (C)陳年醬油 (D)淡色醬油。
- (D) 6. 「八角」常用於何種材料之烹調？ (A)蔬菜 (B)魚類海鮮 (C)貝殼類海鮮 (D)肉類。
- (B) 7. 下列對鹽的說明何者有誤？ (甲)可賦予食物鹹味 (乙)不能提高食物鮮味 (丙)具有賦香作用 (丁)可分粗鹽及再製鹽 (A)甲丁 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)乙丁。
- (A) 8. 以辣椒及薑黃粉為主，加入其他香料等配製而成，是何種辣味類香料？ (A)咖哩粉 (B)芥末粉 (C)胡椒粉 (D)辣椒粉。

貳、操作單

| 操作單《一》 | | 編號：11-2-1.3/3 | |
|---|-------|---------------|-----------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 |
| 操作名稱 | 廣東酸甜菜 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 紅蘿蔔、白蘿蔔、辣椒、小黃瓜、薑、飲用水、鹽、白醋、糖 |
| <p>【學習要點】</p> <p>一、習蔬菜切割方式。</p> <p>二、學習涼拌法製作。</p> <p>【操作步驟】</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>一、將食材備齊</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>二、清洗食材</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>三、食材切菱形塊狀</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>四、灑鹽靜置帶出水</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>五、以飲用水清洗</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>六、以醋和鹽醃漬</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>七、完成品</p> </div> </div> <p>【注意事項】</p> <p>一、注意製作時的衛生。</p> <p>二、注意切割時的刀具操作安全。</p> | | | |

操作單《二》

編號：11-2-1.3/4

| | | | |
|------|------|------|----------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 |
| 操作名稱 | 水餃 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 高麗菜、豬絞肉、水餃皮、薑、鹽、白醋、糖 |

【學習要點】

- 一、學習蔬菜與肉類切碎的切割方式。
- 二、學習水煮法製作。

【操作步驟】



一、將食材備齊



二、清洗食材



三、食材切碎



四、灑鹽靜置帶出水



五、混合材料和調味料



六、包成水餃狀



七、下鍋煮熟



八、完成品

【注意事項】

- 一、注意製作時的衛生。
- 二、注意切割時的刀具操作安全
- 三、煮水餃須在滾水下鍋
- 四、學習判斷確實煮熟食物

操作單《三》

編號：11-2-1.3/5

| | | | |
|-------------|------|-------------|-------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 |
| 操作名稱 | 酥炸雞柳 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 雞胸肉、鹽、糖、醬油、胡椒、地瓜粉、太白粉、油 |

【學習要點】

- 一、學習蔬菜與肉類切碎的切割方式。
- 二、學習炸法製作。

【操作步驟】

一、將食材備齊



二、清洗食材



三、切成雞柳條



四、以調味料醃漬



五、裹粉



六、下鍋炸熟



七、完成品

【注意事項】

- 一、注意製作時的衛生。
- 二、注意切割時的刀具操作安全。
- 三、注意油炸溫度的控制。
- 四、學習判斷確實煮熟食物。

操作單《四》

編號：11-2-1.3/6

| | | | |
|-------------|------|-------------|---------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 |
| 操作名稱 | 蒸蛋 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 蛋、柴魚片、鹽、水 |

【學習要點】

- 一、學習蔬菜與肉類切碎的切割方式。
- 二、學習蒸法製作。

【操作步驟】

一、食材清洗、切割處理



(一) 將食材備齊



(二) 清洗雞蛋



(三) 用衛生法打蛋



(四) 將蛋打勻



(五) 加入高湯



(六) 過濾蛋液

二、食材製作：調理食材



(一) 倒入瓷盤



(二) 放入蒸籠



(三) 完成品

【注意事項】

- 一、注意製作時的衛生。
- 二、注意蒸鍋的溫度控制。

操作單《五》

編號：11-2-1.3/7

| | | | |
|-------------|--------|-------------|---------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 |
| 操作名稱 | 煎法-荷包蛋 | | |
| 機具設備 | 實習廚房 | 使用材料 | 雞蛋、沙拉油 |

【學習要點】

- 一、正確清洗雞蛋衛生程序。
- 二、正確操作潤鍋程序。
- 三、正確操作爐火煎蛋。

【操作步驟】

一、食材準備：雞蛋處理程序



將蛋洗淨



準備鋼碗將蛋打開

二、潤鍋準備：



將鍋子燒熱後離火



鍋中倒入少許油



將沾滿油的餐巾紙擦拭

三、以上動作重複數次，讓鍋子含油，防止荷包蛋在煎的過程沾黏

四、煎荷包蛋操作練習

操作步驟：1.熱鍋倒入 2T 的油（如圖 1）

2.將蛋液到入鍋中煎（如圖 2）

3.控制火候大小（如圖 3）

4.蛋底部熟時可以翻面（如圖 4）

5.翻面後再煎一下即可盛盤，完成品（如圖 5）



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5

【注意事項】

- 一、正確操作潤鍋程序，防止荷包蛋沾黏破壞蛋的完整性。
- 二、學習控制火候防止荷包蛋煎焦。
- 三、蛋黃的熟度以不流動為主，全熟較符合食品安全規定。

參、作業單

| 作業單 | | 編號：11-2-1.2/8 | |
|---|------|---------------|---------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 |
| <p>【作業目的】</p> <p>一、增進學生對於本單元的印象。</p> <p>二、讓學生充分運用、管理課後放學在家時間，增加學生熟練的機會。</p> <p>【參考資料】</p> <p>一、課堂中所發放的書面資料。</p> <p>二、中國菜之烹調方法</p> <p>(一) 炒：油燒熱，先爆香辛香料，隨即把材料倒入鍋中，用菜鏟或湯瓢急速把菜翻拌，並加調味料拌勻，起鍋裝盤。此法因為加熱時間短，不致破壞許多營養成分。為保持食物脆度、嫩度，一次不宜炒太多材料。</p> <p>(二) 爆：利用大火熱油之熱能，在很短時間內使食物材料致熟的一種方法。爆與炒大同小異，不過爆的材料多為鮮嫩易熟之材料，在加熱的時間上比炒為短。</p> <p>(三) 煎：以少量油(以不浸過材料之半為原則)，置鍋中燒熱，放入材料，用中火慢慢加熱，藉油之熱力，使材料炙熱，至兩面發黃，外皮鬆脆。</p> <p>(四) 炸：把食物材料，放入多量油中，藉油之熱力將材料煮熟的方法。油炸使食物材料在很短的時間內熟，使其顏色變黃，使其品質變酥。</p> <p>(五) 煮：把材料洗切好，放入含有水或湯汁的鍋中，利用水之熱力，把菜弄熟，然後調味食用。如鹽水蝦、白切肉、蒜泥白肉。</p> <p>(六) 蒸：把食物材料處理好後，架在鍋內水上面或放在蒸籠內，利用水蒸汽之熱力，促使食物材料熟。</p> <p>(七) 拌：又稱涼菜。把食物材料處理好後(煮、燙或生切)放入大碗內，加入調味料拌勻，使其入味，以供食用。</p> | | | |

【作業內容】

利用假日參觀傳統市場，並將中餐基本烹調法的單元任選一道菜採買食材，並在家練習及寫出下列所要求的內容。

班級：_____ 組別：_____ 座號：_____ 姓名：_____.

產品名稱：_____.

一、材料

| 材料 | 份量 | 切割方式 | 注意事項 |
|-----------|----|------|------|
| (一)材料 | | | |
| (二)香料與調味料 | | | |
| (四)烹調法 | | | |

二、製作過程(可以附上照片說明喔) \ (^_ ^) /

四、成品(畫圖或附照片)

五、心得感想



【相關應用問題】

透過本章節的學習，學生可利用課後時間，以服務家人為練習方式，除能增進技能的學習成效，亦能增進與家人動關係。

肆、評量單

| 評量單 | | 編號：11-2-1.2/9 | |
|--|------|---------------|---------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐食材的認識與烹調法介紹 |
| <p>【認知學習評量指標】</p> <p>一、能具體說明烹調法的種類。 二、能了解中餐的基本烹調法與技巧。 三、能知道各種食材所適用的烹調方法。</p> <p>【技能學習評量指標】</p> <p>一、能學會分辨烹調法的種類。 二、能操作中餐的基本烹調法。 三、能學會各種食材所適用的烹調方式。</p> <p>◎學後評量</p> <p>(4)1.烹調魚類應該做到 (1)去除骨頭 (2)頭尾不用 (3)去皮去骨 (4)清除魚鱗、內臟及鰓。</p> <p>(1)2.做清蒸魚時宜用 (1)武火 (2)文武火 (3)文火 (4)微火。</p> <p>(4)3.煎荷包蛋時宜用 (1)旺火 (2)武火 (3)大火 (4)文火。</p> <p>(4)4.下列的烹調方法中何者不需勾芡 (1)溜 (2)羹 (3)燴 (4)燒。</p> <p>(2)5.油炸食物溫度以下列那一溫度最為適當 (1)140℃ (2)180℃ (3)240℃ (4)260℃。</p> <p>【情意學習評量指標】</p> <p>一、預習本單元的課程內容。 二、課前閱讀查詢相關知識。 三、攜帶上課所需的物品及器具。 四、主動回答老師所提問題。</p> | | | |

【單元 3 中餐烹飪實務】教學活動設計

| | | | |
|--|--|---|--------------|
| 單元名稱 | 中餐烹飪實務 | 教學時間 | 52 節/2600 分鐘 |
| 單元內容 | 3-1.中餐家常菜烹調實習 | | |
| 學生學習條件分析 | 1.應具備基本的學習態度與精神 2.具有簡易的刀工基礎 3.具有中餐廚房器具的認識與安全使用概念 4.具有中餐食材的概念 5.對餐飲或廚藝有興趣的 | | |
| 教學方法 | 1.上課利用講述法、示範法、問答法及練習法 2.教學時以實際示範活動，示範後進行分組實作，以提高學生學習興趣與提升實務能力 3.課程進行中隨時留意學生學習狀況，給予必要之引導與鼓勵 | | |
| 教學資源 | 筆記型電腦、液晶投影機及廚房相關設備 | | |
| 教學實施注意事項 | 1.廚房具有瓦斯管線與置放刀具等屬於危險設備及器具，應特別注意工場安全注意 2.授課老師應先讓同學熟悉工場各項措施，並提醒各項器具非經允許不得任意操作 | | |
| 單元目標 | | 具體目標 | |
| 【認知】 1-1.了解中餐家常菜烹調的種類 | | 1-1-1 能具體說明中餐家常菜烹調的種類 | |
| 【技能】 2-1.學會烹調中餐家常菜 | | 2-1-1 能熟練烹調中餐家常菜的刀工 2-1-2 能熟練烹調中餐家常菜的火候 2-1-3 能熟練烹調中餐家常菜的調味 | |
| 【情意】 3-1.培養出良好的學習態度 3-2.養成教授內容與實際配合的驗證的態度 | | 3-1-1 學生能專心上課聽講 3-1-2 了解上課所講述的觀念 | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|--------|-----------------|---------------|
| | <p align="center">《第 1~4 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>(一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>(二) 擬定教學目標。</p> <p>(三) 確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>(一) 預習本單元的課程內容。</p> <p>(二) 課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>(三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 教室 | 5 分鐘 | | |
| 1-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，先詢問學生三餐吃的是用什麼食材所做出來的？</p> | 教室 | 15 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 3-1-1 | <p>(二) 這些食材可以用哪些烹調方法做出來？</p> | | 15 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>(三) 平日吃的食物烹調的過程可以使用哪些適當的調味料？</p> | | 15 分鐘 | | |
| | <p>二、發展活動</p> <p>說明中餐家常菜烹調的種類：</p> <p>(一) 米飯類。</p> <p>(二) 麵食類。</p> <p>(三) 蔬菜、水果類。</p> <p>(四) 豆類、蛋類。</p> <p>(五) 肉類。</p> <p>(六) 海鮮類。</p> | | | 至少能說出中餐家常菜烹調的種類 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、總結中餐家常菜烹調的種類與特色。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材，每組攜帶米 2 杯、紅蘿蔔 1 條、小黃瓜 1 條、蛋 2 顆、乾香菇 2 朵、西式火腿片。</p> | 教室 | 15 分鐘 | | |

| 體 目 標 | 教學活動歷程 | 教學 使用地點 | 歷程 時間分配 | 教學 評量方法 | 備註 | | | |
|-------------|------------------------|------------|------------|--------------------|---------------------------|--|--|--|
| | 《第 5~7 節課》 | | | | | | | |
| | 【準備活動】 | | | | | | | |
| | 一、教師方面 | 實習教室 | 5 分鐘 | | | | | |
| | (一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。 | | | | | | | |
| | (二) 擬定教學目標。 | | | | | | | |
| | (三) 確定教學方法。 | | | | | | | |
| | 二、學生方面 | | | | | | | |
| | (一) 預習本單元的課程內容。 | | | | | | | |
| | (二) 課前閱讀查詢相關知識。 | | | | | | | |
| | (三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。 | | | | | | | |
| | 【發展活動】 | | | | | | | |
| | 一、引起動機 | | | | | | | |
| | 教授課程以前，先詢問學生對米食的印象及味道。 | | 10 分鐘 | | 隨時掌控 上課情境 與師生互 動 | | | |
| 2-1-1 | 二、發展活動（燴飯製作） | | | | | | | |
| 2-1-2 | (一) 食材準備：食材清洗、切割處理 | | 20 分鐘 | | | | | |
| 2-1-3 | | | | | | | | |
| 3-1-1 | (二) 食材製作：調理食材 | | 10 分鐘 | 至少能操 作燴飯的 製作 | | | | |
| 3-1-2 | 三、操作練習（分組進行實習） | | | | | | | |
| | (一) 提示學習要點、操作步驟、注意事項。 | | | | | | | |
| | (二) 操作練習。 | | 50 分鐘 | | | | | |
| | (三) 清潔打掃。 | | 20 分鐘 | | | | | |
| | 【綜合活動】 | | | | | | | |
| | 一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想 | | 25 分鐘 | | | | | |
| | 二、交代下次攜帶的食材。 | | 10 分鐘 | | | | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|---|--------|----------------|-----------|---------------|
| | <p align="center">《第 8~10 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>(一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>(二) 擬定教學目標。</p> <p>(三) 確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>(一) 預習本單元的課程內容。</p> <p>(二) 課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>(三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，先詢問學生對上次課程米食的印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | <p>(二) 食材不變而改變烹調方法可以發展哪些菜？</p> | | | | |
| 2-1-3 | <p>二、發展活動（炒飯製作）</p> | | | | |
| 3-1-1 | <p>(一) 食材準備：食材清洗、切割處理。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>(二) 食材製作：調理食材。</p> | | 10 分鐘 | | |
| | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>(一) 提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>(二) 操作練習。</p> <p>(三) 清潔打掃。</p> | | 50 分鐘 20 分鐘 | 至少能操作炒飯製作 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|----------------|------------|---------------|
| | <p align="center">《第 11~13 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對上次課程麵食的印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-1 | 二、發展活動（炒米粉製作） | | | | |
| 2-1-2 | （一）食材準備：食材清洗、切割處理。 | | 20 分鐘 | | |
| 2-1-3 | | | | | |
| 3-1-1 | （二）食材製作：調理食材。 | | 10 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | | | 至少能操作炒米粉製作 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|----------------|-------------------|---------------|
| | <p align="center">《第 14~16 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對蔬果食材的菜有哪些印象及味道。</p> <p>二、發展活動（涼拌小黃瓜與蕃茄炒蛋製作）</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | <p>（一）食材準備：食材清洗、切割處理。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 3-1-1 | <p>（二）食材製作：調理食材。</p> | | 10 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | | 50 分鐘 20 分鐘 | 至少能操作涼拌小黃瓜與蕃茄炒蛋製作 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|----------------|-----------------|---------------|
| | <p align="center">《第 17~19 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對蔬果食材的菜有哪些印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | <p>二、發展活動（高麗菜炒紅蘿蔔絲製作）</p> | | | | |
| 2-1-3 | <p>（一）食材準備：食材清洗、切割處理。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 3-1-1 | <p>（二）食材製作：調理食材。</p> | | 10 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | | 50 分鐘 20 分鐘 | 至少能操作高麗菜炒紅蘿蔔絲製作 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與品嚐</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|--------|-------------|---------------|
| | <p align="center">《第 20~22 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對豆腐食材的菜有哪些印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-1 | 二、發展活動（紅燒豆腐製作） | | | | |
| 2-1-2 | （一）食材準備：食材清洗、切割處理。 | | 20 分鐘 | | |
| 2-1-3 | | | | | |
| 3-1-1 | （二）食材製作：調理食材。 | | 10 分鐘 | | |
| 3-1-2 | 三、操作練習（分組進行實習） | | | | |
| | （一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。 | | | 至少能操作紅燒豆腐製作 | |
| | （二）操作練習。 | | 50 分鐘 | | |
| | （三）清潔打掃。 | | 20 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與品嚐</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|------|---|--------|--------|------------|---------------|
| | <p align="center">《第 23~25 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>(一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>(二) 擬定教學目標。</p> <p>(三) 確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>(一) 預習本單元的課程內容。</p> <p>(二) 課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>(三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對蛋類食材的菜有哪些印象及味道。</p> <p>2-1-1 二、發展活動（三色蛋製作）</p> <p>2-1-2 (一) 食材準備：食材清洗、切割處理。</p> <p>2-1-3</p> <p>3-1-1 (二) 食材製作：調理食材。</p> <p>3-1-2 三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>(一) 提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>(二) 操作練習。</p> <p>(三) 清潔打掃。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| | | | 20 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |
| | | | 50 分鐘 | 至少能操作三色蛋製作 | |
| | | | 20 分鐘 | | |
| | | | 25 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|--------|--------------|---------------|
| | <p align="center">《第 26~28 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教授課程以前，先詢問學生對上次實習蛋類食材的印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | <p>（二）讓學生分享蛋類食材的烹調還有哪些菜餚。</p> | | | | |
| 2-1-3 | <p>二、發展活動（蘿蔔乾煎蛋製作）</p> | | | | |
| 3-1-1 | <p>（一）食材準備：食材清洗、切割處理。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>（二）食材製作：調理食材。</p> | | 10 分鐘 | | |
| | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | | 50 分鐘 | 至少能操作蘿蔔乾煎蛋製作 | |
| | <p>（三）清潔打掃。</p> | | 20 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|----------------|-------------|---------------|
| | <p align="center">《第 29~31 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對肉類食材的菜有哪些印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | <p>二、發展活動（糖醋排骨製作）</p> <p>（一）食材準備：食材清洗、切割處理。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 2-1-3 | | | | | |
| 3-1-1 | <p>（二）食材製作：調理食材。</p> | | 10 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | | 50 分鐘 20 分鐘 | 至少能操作糖醋排骨製作 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|----------------|------------|---------------|
| | <p align="center">《第 32~34 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>(一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>(二) 擬定教學目標。</p> <p>(三) 確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>(一) 預習本單元的課程內容。</p> <p>(二) 課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>(三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，先詢問學生對上次的肉類烹調的印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | <p>(二) 讓學生發表肉類還可以發展哪些菜</p> | | | | |
| 2-1-3 | <p>二、發展活動（炸豬排製作）</p> | | | | |
| 3-1-1 | <p>(一) 食材準備：食材清洗、切割處理。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>(二) 食材製作：調理食材。</p> | | 10 分鐘 | | |
| | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>(一) 提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>(二) 操作練習。</p> <p>(三) 清潔打掃。</p> | | 50 分鐘 20 分鐘 | 至少能操作炸豬排製作 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|----------------|--------------|---------------|
| | <p align="center">《第 35~37 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教授課程以前，先詢問學生對上次的肉類烹調的印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | （二）讓學生發表吃牛肉菜餚的經驗。 | | | | |
| 2-1-3 | | | | | |
| 3-1-1 | 二、發展活動（黑胡椒牛柳製作） | | | | |
| 3-1-2 | （一）食材準備：食材清洗、切割處理。 | | 20 分鐘 | | |
| | （二）食材製作：調理食材。 | | 10 分鐘 | | |
| | 三、操作練習（分組進行實習） | | | | |
| | （一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。 | | | 至少能操作黑胡椒牛柳製作 | |
| | （二）操作練習。 | | 50 分鐘 | | |
| | （三）清潔打掃。 | | 20 分鐘 | | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|------|---|--------|--------|-------------|---------------|
| | <p align="center">《第 38~40 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教授課程以前，先詢問學生對上次的肉類烹調的印象及味道。</p> <p>2-1-1 （二）讓學生發表肉類還可以使用</p> <p>2-1-2 哪些調味料烹調</p> <p>2-1-3 二、發展活動（宮保雞丁製作）</p> <p>3-1-1 （一）食材準備：食材清洗、切割處理。</p> <p>3-1-2 （二）食材製作：調理食材。</p> <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| | | | 20 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |
| | | | 50 分鐘 | 至少能操作宮保雞丁製作 | |
| | | | 20 分鐘 | | |
| | | | 25 分鐘 | | |
| | | | 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|----------------|------------|---------------|
| | <p align="center">《第 41~43 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>(一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>(二) 擬定教學目標。</p> <p>(三) 確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>(一) 預習本單元的課程內容。</p> <p>(二) 課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>(三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，先詢問學生對上次的肉類烹調的印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | <p>(二) 讓學生發表肉類還可以使用哪些調味料烹調</p> | | | | |
| 2-1-3 | <p>二、發展活動（三杯雞製作）</p> | | | | |
| 3-1-1 | <p>(一) 食材準備：食材清洗、切割處理。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>(二) 食材製作：調理食材。</p> | | 10 分鐘 | | |
| | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>(一) 提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>(二) 操作練習。</p> <p>(三) 清潔打掃。</p> | | 50 分鐘 20 分鐘 | 至少能操作三杯雞製作 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|--|--------|----------------|-------------|---------------|
| | <p align="center">《第 44~46 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> | 實習教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對海鮮類烹調的印象及味道。</p> | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 2-1-2 | <p>二、發展活動（蒜茸蒸蝦製作）</p> <p>（一）食材準備：食材清洗、切割處理。</p> | | 20 分鐘 | | |
| 2-1-3 | | | | | |
| 3-1-1 | <p>（二）食材製作：調理食材。</p> | | 10 分鐘 | | |
| 3-1-2 | <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> | | 50 分鐘 20 分鐘 | 至少能操作蒜茸蒸蝦製作 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | | 25 分鐘 10 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 | | | | |
|-------|---------------------------|--------|--------|------------|---------------|--|--|--|--|
| | 《第 47~49 節課》 | | | | | | | | |
| | 【準備活動】 | | | | | | | | |
| | 一、教師方面 | 實習教室 | 5 分鐘 | | | | | | |
| | (一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。 | | | | | | | | |
| | (二) 擬定教學目標。 | | | | | | | | |
| | (三) 確定教學方法。 | | | | | | | | |
| | 二、學生方面 | | | | | | | | |
| | (一) 預習本單元的課程內容。 | | | | | | | | |
| | (二) 課前閱讀查詢相關知識。 | | | | | | | | |
| | (三) 攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。 | | | | | | | | |
| | 【發展活動】 | | | | | | | | |
| | 一、引起動機 | | | | | | | | |
| | 教授課程以前，先詢問學生對海鮮類烹調的印象及味道。 | | 10 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 | | | | |
| 2-1-1 | 二、發展活動（清蒸魚製作） | | | | | | | | |
| 2-1-2 | (一) 食材準備：食材清洗、切割處理。 | | 20 分鐘 | | | | | | |
| 2-1-3 | | | | | | | | | |
| 3-1-1 | (二) 食材製作：調理食材。 | | 10 分鐘 | | | | | | |
| 3-1-2 | 三、操作練習（分組進行實習） | | | | | | | | |
| | (一) 提示學習要點、操作步驟、注意事項。 | | | 至少能操作清蒸魚製作 | | | | | |
| | (二) 操作練習。 | | 50 分鐘 | | | | | | |
| | (三) 清潔打掃。 | | 20 分鐘 | | | | | | |
| | 【綜合活動】 | | | | | | | | |
| | 一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想。 | | 25 分鐘 | | | | | | |
| | 二、交代下次攜帶的食材。 | | 10 分鐘 | | | | | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|------|---|--------|--|--------------------|---------------|
| | <p style="text-align: center;">《第 50~52 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品及穿著實習服裝。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>教授課程以前，先詢問學生對海鮮類烹調的印象及味道。</p> <p>2-1-1</p> <p>二、發展活動（五味透抽製作）</p> <p>2-1-2</p> <p>（一）食材準備：食材清洗、切割處理。</p> <p>2-1-3</p> <p>3-1-1</p> <p>（二）食材製作：調理食材。</p> <p>3-1-2</p> <p>三、操作練習（分組進行實習）</p> <p>（一）提示學習要點、操作步驟、注意事項。</p> <p>（二）操作練習。</p> <p>（三）清潔打掃。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、講評各組學員的作品與分享品嚐的感想</p> <p>25 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | 實習教室 | <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>50 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> | <p>至少能操作五味透抽製作</p> | 隨時掌控上課情境與師生互動 |

壹、知識單

| 知識單 | | 編號：11-2-1.3/1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------------|--------|------|------|------|-----|---------------------------------|------------------|-----|------------------------|---------------|----|-----------------------------|----------|-----------------------------|----------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【單元簡介】 了解中餐家常菜烹調的種類： 一、米飯類 二、麵食類 三、蔬菜、水果類 四、豆類、蛋類 五、肉類 六、海鮮類</p> <p>【學習目標】 一、能具體說明中餐家常菜烹調的種類。 二、能學會烹調中餐家常菜。</p> <p>【相關知識】 參閱講義 一、米飯類</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>米的種類</th> <th>米粒特徵</th> <th>適用產品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>在菜米</td> <td>米六呈長型，熟調時須加入較多的水分，熟調後的米飯較鬆散、無黏性</td> <td>碗粿、河粉，蘿蔔糕、八苔目等產品</td> </tr> <tr> <td>蓬萊米</td> <td>米粒較粗短且均勻，米質晶瑩透明，米飯黏性適中</td> <td>煮飯、稀飯及壽司、寧波年糕</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">糯米</td> <td>長糯米：米粒細長，色呈粉白色、不透明，黏性強，吸水性差</td> <td>油飯、粽子等鹹味</td> </tr> <tr> <td>圓糯米：八型圓短、整齊，顏色呈粉白色、不透明，黏水性差</td> <td>酒釀、年糕、湯圓</td> </tr> </tbody> </table> | | | | 米的種類 | 米粒特徵 | 適用產品 | 在菜米 | 米六呈長型，熟調時須加入較多的水分，熟調後的米飯較鬆散、無黏性 | 碗粿、河粉，蘿蔔糕、八苔目等產品 | 蓬萊米 | 米粒較粗短且均勻，米質晶瑩透明，米飯黏性適中 | 煮飯、稀飯及壽司、寧波年糕 | 糯米 | 長糯米：米粒細長，色呈粉白色、不透明，黏性強，吸水性差 | 油飯、粽子等鹹味 | 圓糯米：八型圓短、整齊，顏色呈粉白色、不透明，黏水性差 | 酒釀、年糕、湯圓 |
| 米的種類 | 米粒特徵 | 適用產品 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 在菜米 | 米六呈長型，熟調時須加入較多的水分，熟調後的米飯較鬆散、無黏性 | 碗粿、河粉，蘿蔔糕、八苔目等產品 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蓬萊米 | 米粒較粗短且均勻，米質晶瑩透明，米飯黏性適中 | 煮飯、稀飯及壽司、寧波年糕 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 糯米 | 長糯米：米粒細長，色呈粉白色、不透明，黏性強，吸水性差 | 油飯、粽子等鹹味 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 圓糯米：八型圓短、整齊，顏色呈粉白色、不透明，黏水性差 | 酒釀、年糕、湯圓 | | | | | | | | | | | | | | | |

二、麵食類

| 種類 | | 特點說明 | 適用產品 |
|------|------------------------|---|------------------------------|
| 水調麵食 | 冷水麵 (水溫宜低於 30℃) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 又稱為死麵、呆麵或涼水麵。 2. 特性為筋性好、彈韌性強、勁力與拉力大、成品色澤較白。 3. 最適合水煮類的製品。 | 水餃、麵條 |
| | 燙麵 (先加沸水，再加冷水調節軟硬度) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 又稱之為沸水麵、開水麵。 2. 特性為筋性差、彈韌性與勁力和拉力也差，但可塑性良好、產品不易變形 3. 最適合蒸類、煎烙或炸烤類製品。 | 蒸餃、燒賣、蔥油餅、鍋貼、韭菜盒子 |
| | 溫水麵 (60~70℃ 水溫) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 又稱之為熱水麵。 2. 特性介於冷水麵與燙麵之間，有適當的筋性、彈韌性與可塑性。 3. 最適合蒸類、煎烙或炸烤類製品。 | 小籠湯包、燒餅、烙餅 |
| | 全燙麵 (全部用沸水) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 一般均使用小麥澱粉(俗稱澄粉)為主要原料，以廣式點心最多。 2. 特性為筋性差，但可塑性非常好，產品不易變形，成品有透明感。 3. 最適合蒸類製品。 | 蝦餃、粉果、水晶餅 |
| 發酵麵食 | | 麵糰的發酵，乃酵母吸收麵糰中的營養，因生長與繁殖作用而產生 CO ₂ ，而促使麵糰的膨鬆 | 包子、饅頭、銀絲捲、花捲、刈包、壽桃、千層糕 |
| 層酥麵食 | | 是由水油皮與油酥兩種麵糰所組合而成，經擀捲包餡成形後，以烤或炸熟後，產品會產生層次分明，鬆酥的特性。 | 太陽餅、蛋黃酥、菊花酥、老婆餅、咖哩餃、芋頭酥、綠豆凸。 |
| 糕漿麵食 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 是由糖、油、麵粉與少量的水或蛋所調製的麵糰。 2. 產品特性為鬆酥酥脆。 | 鳳梨酥、蛋塔、廣式月餅、台式月餅 |
| 醱粉類 | | 為麵粉、水、醱粉 (Baking Powder) 等調製成麵糊，經蒸製而成。 | 馬拉糕、發糕、沙琪瑪、桃酥 |

三、蔬菜、水果類

(一) 蔬菜的生食

1. 可保有蔬菜獨特的脆感、色彩以及風味外。
2. 讓各種維生素及礦物質不至損失的一種食用方法。

(二) 蔬菜的加熱烹調—達到促進消化的目的，但也因此失去蔬菜原有的脆感和咬勁。蔬菜特殊成分的處理—

1. 蔬菜的特殊成分：

- (1) 一些蔬菜具有澀感(如菠菜)、苦菜(苦瓜)或辛辣味(如蘿蔔、洋蔥)等各種不同的異味存在。
- (2) 影響澀味的主要成分是草酸、草酸鹽等。
- (3) 苦味是單寧、植物鹼等成分。
- (4) 辛辣味是薑酚、硫化二丙烯基等成分。

2. 蔬菜的色素：蔬菜的色素大致可分為葉綠素、類胡蘿蔔素、類黃素母酮以及花青素。

(1) 葉綠素：深綠色的蔬菜組織中均含有葉綠素。以下幾個方法可保持葉綠色的變化不會太劇烈：

- A. 殺菁法：用多量的沸水在大火下川燙，破壞氧化酵素後
- B. 利用鹼性鹽類的添加(如添加小蘇打粉)
- C. 在川燙的水中加入1~2%濃度的食鹽，不但可以保持鮮綠色，還可以抑制氧化酵素的作用，也可保護維生素C不致損失。

(2) 類胡蘿蔔素：

- A. 具此色素的代表性蔬菜為胡蘿蔔、南瓜、紅心地瓜等蔬菜
- B. 類胡蘿蔔素屬於脂溶性色素，所以用油烹調，其利用效果會比生吃或水煮來得佳。

(3) 類黃酮素：是一種淡黃色色素，對熱穩定。

(4) 花青素：

- A. 花青素是呈紫紅素的色素，如茄子、紫蘇及紅鳳菜等蔬菜就含有豐富的花青素。
- B. 鹼性下呈青紫色，中性下呈紫色，酸性下則變為鮮豔的紫紅色。

(三) 水果類的烹調

1. 水果的芳香主要是來自其成分中的酯類、醛類、酮類等香氣成分。
2. 甜味則以葡萄糖和果糖為主。
3. 酸味則有檸檬酸、酒石酸。
4. 水果類也和蔬菜一樣含有葉綠素、胡蘿蔔素、花青素等色素。

四、蛋類、豆類

(一) 蛋類：烹調時應注意以下幾點：

1. 從冰箱拿出來的蛋，不可以之即放入水中煮白煮蛋，以免蛋殼受到熱脹縮的原理影響而破裂。

2. 水煮蛋小心的滾蛋，避免蛋黃沉在任何一端。
3. 水煮蛋的硬度和時間成正比，由冷水加蛋開始煮。
4. 煎荷包蛋時油溫不可太高。
5. 煎蛋皮時油不可以太多。
6. 炒蛋時應多加些油，而且要用大火快炒。
7. 蒸蛋時所用的蛋液應輕輕打散，但不能起泡沫，最好用濾網過濾，蛋的組織才會均勻。

(二) 豆類

分為蛋白質、脂肪含量較多的黃豆、花生等，及以澱粉為主的紅豆、綠豆、花豆、毛豆、豌豆等。

黃豆可以加工成為豆腐、豆乾等加工品；花生可作為花生醬；紅豆及綠豆可作為豆餡。乾材料在烹調前須先泡水恢復至原狀。

乾豆的烹調

1. 吸水：一般乾豆的水分含量約 15%，所以烹調前須充浸水，膨脹後才易加熱。
2. 調味：太早加入調味料反而不易煮軟。
3. 豆的軟化：為加速乾豆的軟化及縮短加熱時間，浸泡的水中可加入 1% 食鹽或 0.2% 小蘇打。
4. 豆類加工品。

五、肉類

(一) 豬肉

| 部位 | 適合烹調方法 |
|-----|--|
| 豬頭肉 | 燒、滷、煮、燉。 |
| 肩胛肉 | 1. 中排：燒、烤、滷、燉、炸。 2. 上肩胛：炸、燒、燉、咕咾肉。其中 梅花肉 部位可做豬排，適合燒、烤、炸、帶鍋肉片。 3. 下肩胛：炸、燒、燉、炒、滷等，可加工做成 叉燒肉。 |
| 前蹄 | 皮厚、瘦肉多，適於煮、燒、走油、滷、繫蹄、鏽肉、水晶蹄。 |
| 前豬腳 | 又稱豬手，肉少，多為皮、骨、筋，適合煮湯、滷、紅燒，如豬腳花生、海參蹄花、白雲豬手。 |
| 大排肉 | 又稱大里肌，肉嫩，適於煎、炒、炸、烤、燒。 |
| 小排 | 含硬肋骨，肉質佳、適於紅燒、炸、蒸、煮。 |
| 背脊骨 | 又稱粗骨，適宜煮湯。 |
| 小里肌 | 又稱腰內肉，為整隻豬屠體中 最嫩 的部位。一隻豬僅一條約 1 公斤重左右，適合炒、爆、煎、溜、川、燴、軟炸。 |
| 後腿肉 | 1. 瘦肉多肥肉少，可代替大里肌使用，但品質較差。 2. 適合炸、炒、燒、煮、滷、溜等烹調法並可加工做成肉丸、火腿等食品。 |

| | |
|-----|---|
| 蹄膀 | 又稱元蹄，為後腳的上半部，含部份後腿的內、外腱肉，肉質多，適合走油、紅燒、燉等烹調法。 |
| 後豬腳 | 自豬腳的第一個關節以下，可抽取出質地佳的腳筋，叫做蹄筋，適合紅燒、燉。 |
| 五花肉 | 適合滷、燒燉、蒸，經煙燻處理可加工成 培根肉。 |
| 軟骨肉 | 肉質軟，適合紅燒、炸、蒸、煮。 |
| 腩排 | 肉質多，適合燒、烤、炭烤、煮湯。 |
| 板油 | 可榨取豬油。 |
| 網油 | 附在內臟器官外之網狀脂肪膜，適合炸蝦捲時包裹用。 |

(二) 牛肉

| 部位 | 部位說明 | 適用烹調法 |
|----------------------|----------------------------------|---|
| 肩胛肉 (Chuck) | 為 頸部到肩胛骨 之間的肉、筋腱多。又稱黃瓜條 | 紅燒、燉湯、絞成碎肉。 |
| 上里脊肉 (Rib) | 瘦肉層較厚，脂肪呈網狀分布。 | 煎牛排或烤肉 |
| 短腰肉 (Short Loin) | 是位於上里脊與下里脊之間的腰肉，為 肉牛最高級、最柔軟 的部位。 | 丁骨牛排 (T-Bone steak)、上等腰肉牛排 (Porter house steak)、菲力牛排 (Filet steak)。 |
| 沙朗肉 (Sirloin) | 靠尾部的腰肉 | 沙朗牛排 |
| 腿肉 (Round) | 筋腱多、脂肪少。 | 可供烤、炸、燒煮成絞肉利用。 |
| 前脛肉 (Fore shank) | 為運動量最多的地方，且筋腱多，即俗稱的 牛腱。 | 紅燒、滷牛肉。 |
| 胸肉 (Brisket) | 質地雖硬，但味道良好。 | 燉煮或做成絞肉。 |
| 肋條肉 (Short plate) | 位於胸肋骨之間的肉，肉中由筋腱、脂肪、瘦肉交織而成。 | 串燒、燉湯或供絞肉用。 |
| 肚腩 (Flank) | 為肋骨與臀部間的肉，形狀扁平。 | 燉煮、煨等長時間加水烹調。 |
| 腰窩肉 (Tip) | 位於後腿與腹部之間的肉，質地柔軟。 | 牛排，燒烤之用。 |

(三) 雞肉

| 部位 | 說明 | 烹調方法 |
|----|----------------------|--------------------|
| 腿肉 | 是整隻雞活動量最大的部位，肉厚而富彈性。 | 適合連骨炸、烤或切塊蒸、煮，味道最佳 |
| 翅膀 | 多筋而且皮較厚。 | 大多整副滷、炸、燒、煮等。 |

| | | |
|------|--------------------------|------------------|
| 胸肉 | 嫩而無筋，體積又大，顏色較淺，是用途較廣的部位。 | 剝成茸，炒、炸、煮、煎皆可。 |
| 爪 | 多皮而富有膠質。 | 香菇鳳爪湯、豉汁鳳爪、雞爪凍等。 |
| 其他部位 | 內臟如胗、肝、心臟、胰臟等。 | 下水湯或炒和燴、滷的材料。 |

六、海鮮類

- (一) 生活在淡水或海裡的魚、蝦、貝類及管足動物等，都是常用的海鮮類。
- (二) 魚貝類是蛋白質的重要來源
- (三) 一般在產卵的前 1~2 個月魚體脂肪最多，也是最鮮的時候，部位則以腹部脂肪最多。
- (四) 魚油含有的不飽和脂肪酸 EPA 和 DHA 有益健康。

水洗—

切片後不宜水洗，以避免肉中鮮味成分的流失。

加鹽—

- 1. 食鹽對生魚的作用，不僅只為添加鹹味，也可改變水分含量及引起蛋白質的變性。
- 2. 食鹽用量在 15% 以上時，可抑制細菌的繁殖，

加醋—

魚肉浸泡於醋時，魚肉的表層變白且凝固，這是酸性所導致的變性。

加熱—

- 1. 肉的硬化：肌原纖維蛋白在 45~50°C 時會發生固，而膠原蛋白則達 60°C 才會凝固。
- 2. 魚肉的原蛋白的膠化：加熱到 60°C 以上時，肌原纖維蛋白和膠原蛋白皆開始收縮。
- 3. 黏貼：魚肉在烤、燒時常會黏在鐵網、串肉鐵條上或煎魚時黏在鍋底，這是膠原蛋白釋放與金屬表面發生反應所致。
- 4. 頭足類的組織：
 - (1) 頭足類是由 4 層組織所構成，第一層和第二層為含有色素細胞的皮層，可以很容易的用手剝開，第三層和第四層皮則較強韌不易剝開。
 - (2) 在內膜切紋，受熱時間肉塊沿體長軸方向捲曲，使外膜捲起，形成漂亮、美觀的捲的曲紋路。

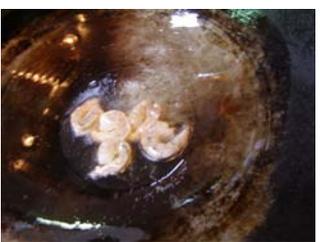
【機具設備、材料】

烹飪實習教室與相關實習材料、調味料。

【習題】

- (D) 1. 洗米的方式何者有誤？ (A)洗米時要輕搓 (B)洗米時要迅速 (C)洗完米時要用乾淨的水浸泡一下 (D)洗米時次數要愈多愈好。
- (A) 2. 炒飯要炒得鬆、亮，飯通常是如何處理？ (A)隔夜 (B)現煮 (C)半生不熟 (D)泡過油。
- (A) 3. 麵條屬於 (A)冷水麵 (B)燙麵 (C)發麵類 (D)油酥麵食。
- (D) 4. 下列的肉類在一般正常的狀況下，何者顏色最深？ (A)魚 (B)雞 (C)豬 (D)牛。
- (B) 5. 關於肉類烹調後的變化，下列何者錯誤？ (A)肉色會改變 (B)肉的體積會增加 (C)重量會減少 (D)風味較生的時候好。
- (C) 6. 烹調豬肉一定要熟透，其主要原因是為了防止何種物質危害健康？ (A)血水 (B)硬筋 (C)寄生蟲 (D)抗生素。
- (A) 7. 魚類的前處理中，要去鱗、腮、內臟，下列何者例外？ (A)丁香魚 (B)鱸魚 (C)鯉魚 (D)草魚。
- (B) 8. 蒸三色蛋時，若因開大火蛋的組織會產生什麼狀況？ (A)柔嫩狀 (B)蜂窩狀 (C)乳化現象 (D)離水現象。
- (D) 9. 醃小黃瓜時，加入什麼調味料容易變成褐黃色 (A)香油 (B)醬油 (C)鹽 (D)醋。
- (B) 10 豆腐是由下列產品所製成的？ (A)綠豆 (B)黃豆 (C)紅豆 (D)咖啡豆。

貳、操作單

| 操作單《一》 | | 編號：11-2-1.3/2 | |
|--|------|---------------|---|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 燴飯 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 豬肉、木耳、紅蘿蔔、草菇、蛋、米、薑、蝦仁、蔥、青豆仁、水、太白粉、醬油、沙拉油、香油、鹽、糖、白胡椒 |
| <p>【學習要點】</p> <p>一、學習米飯類的家常菜烹調方式。</p> <p>二、學習將蔬菜、肉切片的方法。</p> <p>三、學習蝦子的前處理方式。</p> <p>四、學習芡汁的方式。</p> <p>【操作步驟】</p> | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>將食材備齊</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>醃製蝦仁</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>蝦仁過油</p> </div> </div> | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>豬肉片過油</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>食材前處理完畢</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>完成品</p> </div> </div> | | | |
| <p>【注意事項】</p> <p>一、注意使用爐火的安全性。</p> <p>二、注意切割食物時，使用刀具的安全性。</p> <p>三、注意芡汁的濃稠度是否適宜。</p> | | | |

操作單《二》

編號：11-2-1.3/3

| | | | |
|------|------|------|---------------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 炒飯 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 紅蘿蔔、洋蔥、火腿、玉米、蔥、米、青豆仁、蛋鹽、醬油、胡椒、油 |

【學習要點】

- 一、學習米飯類的家常菜烹調方式。
- 二、學習炒的火候控制技巧。
- 三、學習將簡易的材料加入炒飯中。

【操作步驟】



將食材備齊



置備食材



洋蔥、火腿爆香



將蛋炒熟



倒入米飯



加入所有材料

【注意事項】

- 一、注意炒飯時的火候控制。
- 二、注意切割食物時，使用刀具的安全性。

操作單《三》

編號：11-2-1.3/4

| | | | |
|------|------|------|---------------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 炒米粉 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 紅蘿蔔、洋蔥、火腿、玉米、蔥、米、青豆仁、蛋鹽、醬油、胡椒、油 |

【學習要點】

- 一、學習麵食類的家常菜烹調方式。
- 二、學習切絲的技巧。
- 三、學習炒的火候控制技巧。

【操作步驟】



將食材備齊



將米粉泡水



將蝦米泡水



豆乾紅蘿蔔切絲



穿燙米粉對半剪開



將配料和米粉拌炒



調味



完成品

【注意事項】

- 一、注意炒米粉時的火候控制。
- 二、注意切割食物時，使用刀具的安全性。

操作單《四》

編號：11-2-1.3/5

| | | | |
|------|-------|------|------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 涼拌小黃瓜 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 小黃瓜、辣椒、大蒜、糖、醋、香油 |

【學習要點】

- 一、學習蔬菜類的家常菜烹調方式。
- 二、學習涼拌菜的操作方式。
- 三、學習小黃瓜切片的練習。
- 四、學習烹調調味。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗食材



小黃瓜切片



灑鹽靜置後待出水



用礦泉水清



洗水倒出，加入調味料



拌醃均勻



成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、注意調味的適當性。

操作單《五》

編號：11-2-1.3/6

| | | | |
|------|------|------|--------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 蕃茄炒蛋 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 蛋、蔥、蕃茄、油、鹽、水、糖、蕃茄醬 |

【學習要點】

- 一、學習蔬菜、水果類的家常菜烹調方式。
- 二、學習番茄的前處理。
- 三、學習炒的火候控制。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗食材



蕃茄去籽



食材前處理完畢



將蛋先炒熟



爆香蔥段



用油炒蕃茄醬



加入蕃茄丁



加入蛋



加入調味料



成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、學習控制火候。
- 三、正確使用瓦斯爐。

操作單《六》

編號：11-2-1.3/7

| | | | |
|------|----------|------|-------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 高麗菜炒紅蘿蔔絲 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 高麗菜、紅蘿蔔、油、鹽 |

【學習要點】

- 一、學習蔬菜類的家常菜烹調方式。
- 二、學習不同蔬菜切絲的方法。
- 三、學習炒菜的火候控制。
- 四、學習烹調菜餚的調味方法。

【操作步驟】



將食材備齊



高麗菜前處理



高麗菜切絲



紅蘿蔔切片



紅蘿蔔切絲



食材前處理完畢



炒軟紅蘿蔔絲



加入高麗菜絲



拌炒均勻



成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、學習控制火候。
- 三、正確使用瓦斯爐。

操作單《七》

編號：11-2-1.3/8

| | | | |
|------|------|------|---------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 紅燒豆腐 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 豆腐、豬肉、草菇、紅蘿蔔、青豆仁、鹽、糖、醬油、油 |

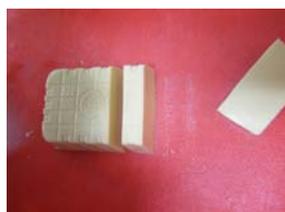
【學習要點】

- 一、學習豆類的家常菜烹調方式。
- 二、學習豆腐的切割方式。
- 三、學習紅燒的烹調方法。

【操作步驟】



將食材備齊



豆腐切厚片



紅蘿蔔切方片



草菇對切



豬肉切片



豆腐入油鍋



豆腐炸上色



豬肉過油



食材前處理完畢



放入材料、調味



加入太白粉水芡芡



成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、學習控制火候。
- 三、正確使用瓦斯爐。
- 四、注意芡芡濃度的適當性。

操作單《八》

編號：11-2-1.3/9

| | | | |
|------|------|------|---------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 三色蛋 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 蛋、皮蛋、鹹蛋 |

【學習要點】

- 一、學習蛋類的家常菜烹調方式。
- 二、學習蒸的技巧。
- 三、學習雞蛋、鴨蛋、皮蛋的前處理方式。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗雞蛋



用衛生法打蛋



將蛋打勻



過濾蛋液



將皮蛋和鹹蛋切片



皮蛋和鹹蛋排入碗中



倒入蛋液



完成品

【注意事項】

- 一、注意蒸蛋的火候不可太大，以免形成蜂窩狀組織。
- 二、注意使用刀具的安全
- 三、學習控制火候。
- 四、正確使用瓦斯爐。

操作單《九》

編號：11-2-1.3/10

| | | | |
|------|-------|------|-----------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 蘿蔔乾煎蛋 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 蛋、蘿蔔乾、蔥、沙拉油、胡椒粉 |

【學習要點】

- 一、學習蛋類的家常菜烹調方式。
- 二、學習煎的技巧。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗雞蛋



用衛生法打蛋



清洗蘿蔔乾



炒香蘿蔔乾



拌入蛋液



倒入油鍋，烘熟



翻面



完成品

【注意事項】

- 一、注意煎蛋的火候不可太大，以免煎焦，學習控制火候。
- 二、正確使用瓦斯爐。

操作單《十》

編號：11-2-1.3/11

| | | | |
|------|------|------|-----------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 糖醋排骨 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 排骨、洋蔥、青椒、蛋黃、鳳梨罐 |

【學習要點】

- 一、學習肉類的家常菜烹調方式。
- 二、學習排骨的前處理方法。
- 三、學習洋蔥切菱形片的方法。
- 四、學習糖醋汁的製作方式。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗食材



洋蔥切菱形片



清洗排骨



醃排骨排骨



裹粉



將排骨入油鍋炸



熟蔬菜



炒香蕃茄醬



所有材料入醬料中



成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、學習控制火候。
- 三、正確使用瓦斯爐。
- 四、調製正確的糖醋汁。

操作單《十一》

編號：11-2-1.3/12

| | | | |
|------|------|------|------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 炸豬排 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 大里肌、醬油、糖、鹽、白胡椒、地瓜粉、沙拉油 |

【學習要點】

- 一、學習肉類的家常菜烹調方式。
- 二、學習油炸的方法。

【操作步驟】



將食材備齊



豬肉切厚片



用刀背拍鬆



醃漬調味



肉片沾粉



起油鍋將豬排沿鍋邊滑入，炸製上色



將炸上色的豬排撈起



完成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、學習油炸時的火候控制。
- 三、正確使用瓦斯爐。

操作單《十二》

編號：11-2-1.3/13

| | | | |
|------|-------|------|--------------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 黑胡椒牛柳 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 牛肉、青椒、洋蔥、蔥、蒜、黑胡椒、醬油、太白粉、糖、水、香油 |

【學習要點】

- 一、學習肉類的家常菜烹調方式。
- 二、學習牛柳的前處理方式。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗食材



將牛肉切成柳條



牛柳過油



蔬菜過油



黑胡椒用乾鍋炒香



成品圖

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、學習油炸時的火候控制。
- 三、正確使用瓦斯爐。

操作單《十三》

編號：11-2-1.3/14

| | | | |
|------|------|------|--|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 宮保雞丁 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 雞胸肉、薑、花椒、乾辣椒、蔥、蒜味花生、太白粉、沙拉油、香油、水、醬油、糖、白醋 |

【學習要點】

- 一、學習肉類的家常菜烹調方式。
- 二、能正確切割雞胸。
- 三、能正確切割乾辣椒、蔥末、薑片。
- 四、能正確烹調出宮保雞丁。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗食材



雞肉切條



再將條切丁



雞丁過油



爆香辛香料



放入雞丁拌炒



放入花生拌勻



完成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、學習控制火候。
- 三、正確使用瓦斯爐。

操作單《十四》

編號：11-2-1.3/15

| | | | |
|-------------|------|-------------|-----------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 三杯雞 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 雞腿、薑、九層塔、麻油、醬油、酒、糖、香油 |

【學習要點】

- 一、學習肉類的家常菜烹調方式。
- 二、學習燒的烹調方法。
- 三、學習三杯的調味方式。

【操作步驟】

將食材備齊



清洗食材



用麻油爆香



放入雞腿肉拌炒



加入物九層塔



完成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、注意控制火候及收汁的技巧。
- 三、正確使用瓦斯爐。

操作單《十五》

編號：11-2-1.3/16

| | | | |
|------|------|------|---------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 蒜茸蒸蝦 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 鮮蝦、蒜、蔥、酒、鹽、香油 |

【學習要點】

- 一、學習海鮮類的家常菜烹調方式。
- 二、學習蝦子的前處理方式。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗食材



修剪蝦頭排入盤中



大蒜切末放入盤中



灑上蔥花



淋上香油



完成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、注意控制蒸的時間，以免時間過久肉質變老。
- 三、正確使用瓦斯爐。

操作單《十六》

編號：11-2-1.3/17

| | | | |
|-------------|------|-------------|-------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 清蒸魚 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 鮮魚、辣椒、薑、蔥、鹽、醬油、香油 |

【學習要點】

- 一、學習海鮮類的家常菜烹調方式。
- 二、學習魚的前處理方式。

【操作步驟】

將食材備齊



清洗食材



在魚上劃刀



放入蒸籠



完成品

【注意事項】

- 一、注意使用刀具的安全。
- 二、注意控制蒸的時間，以免時間過久肉質變老。
- 三、正確使用瓦斯爐。

操作單《十七》

編號：11-2-1.3/18

| | | | |
|------|------|------|-------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 操作名稱 | 五味透抽 | | |
| 機具設備 | 實習教室 | 使用材料 | 透抽、薑、蔥、蒜、辣椒、番茄醬、糖、烏醋、香油 |

【學習要點】

- 一、學習海鮮類的家常菜烹調方式。
- 二、學習透抽的前處理及切花的刀工方式。

【操作步驟】



將食材備齊



清洗食材



將透抽劃線



再切成花



川燙透抽



成品

【注意事項】

- 一、注意透抽刀工的一致性。
- 二、注意使用刀具的安全。
- 三、注意控川燙的時間，以免時間過久肉質變老。
- 四、正確使用瓦斯爐。

參、作業單

| 作業單 | | 編號：11-2-1.3/18 | |
|---|------|----------------|--------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 |
| 【作業目的】 一、增進學生對於本單元的印象。 二、讓學生充分運用、管理課後放學在家時間，增加學生熟練的機會。 | | | |
| 【參考資料】 一、課堂中所發放的書面資料。 二、中國菜之烹調方法 (一) 炒：油燒熱，先爆香辛香料，隨即把材料倒入鍋中，用菜鏟或湯瓢急速把菜翻拌，並加調味料拌勻，起鍋裝盤。此法因為加熱時間短，不致破壞許多營養成分。為保持食物脆度、嫩度，一次不宜炒太多材料。 (二) 爆：利用大火熱油之熱能，在很短時間內使食物材料致熟的一種方法。爆與炒大同小異，不過爆的材料多為鮮嫩易熟之材料，在加熱的時間上比炒為短。 (三) 煎：以少量油(以不浸過材料之半為原則)，置鍋中燒熱，放入材料，用中火慢慢加熱，藉油之熱力，使材料炙熟，至兩面發黃，外皮鬆脆。 (四) 炸：把食物材料，放入多量油中，藉油之熱力將材料煮熟的方法。油炸使食物材料在很短的時間內熟，使其顏色變黃，使其品質變酥。 (五) 煮：把材料洗切好，放入含有水或湯汁的鍋中，利用水之熱力，把菜弄熟，然後調味食用。如鹽水蝦、白切肉、蒜泥白肉。 (六) 蒸：把食物材料處理好後，架在鍋內水上面或放在蒸籠內，利用水蒸汽之熱力，促使食物材料熟。 (七) 拌：又稱涼菜。把食物材料處理好後(煮、燙或生切)放入大碗內，加入調味料拌勻，使其入味，以供食用。 三、基本味 (一) 酸味：酸味除了有除腥消膩的作用外，並可促進食物中鈣質的分解，主要調味品有醋。 (二) 甜味：甜味除了使菜餚的味道變甜外，亦有中和酸味的作用，主要調味品有糖。 (三) 苦味：苦味本來是一般人所討厭的味道，但部份菜餚加入苦味烹調、反而產生一種獨特的甘味，主要調味品有柚皮、陳皮等。 (四) 辣味：增加味覺辣的刺激感之外，微量有刺激胃腸，增進食慾的作用，主要調味品有辣椒。 (五) 鮮味：鮮味可使料理鮮美，主要調味品有味精、高湯等。 | | | |

(六) 香味：香味除了使菜餚芳香、刺激食慾之外，並有掩飾腥味和去除膩味的作用，主要調味品有酒、蔥、蒜、香菜、芝麻、芝麻醬、芝麻油、酒糟、桂皮、八角、茴香、花椒、五香粉等。

(七) 鹹味：是調味品中的主角，主要調味品有鹽。

四、複合味：具有二種以上的味道

(一) 酸甜類：糖醋、蕃茄醬、山楂醬等。

(二) 甜鹹類：甜麵醬等。

(三) 鮮鹹類：醬油、蝦子、醬油、蝦爪露、魚露、蝦醬、豆鼓等。

(四) 辣鹹類：辣豆瓣醬、辣醬油等。

(五) 香辣類：咖哩油、芥末糊等。

(六) 香鹹類：椒鹽（花椒與鹽的混合）等。

【作業內容】

利用假日與家人到餐館品嚐美食，或者參觀傳統市場採買食材，將中餐家常菜的單元任選一道菜在家練習，並寫出下列所要求的內容。

班級：_____ 組別：_____ 座號：_____ 姓名：_____

產品名稱：_____

一、材料

| 材料 | 份量 | 切割方式 | 注意事項 |
|-----------|----|------|------|
| (一)材料 | | | |
| (二)香料與調味料 | | | |

肆、評量單

| 評量單 | | 編號：11-2-1.3/19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------------|--------|----|----|----|----|------|----|----|----|---|--------------|-------------------|---|--|--|--------------|---|--|---|----------------------|--------|----|--|----------|----|--|--------|----|--|---|----------|--------|---|--|---------|---|--|---|----------|--------|---|--|--------|---|--|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 中餐烹飪實務 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【認知學習評量指標】</p> <p>一、能具體說明中餐家常菜烹調的種類。</p> <p>二、能知道烹調中餐家常菜。</p> <p>◎學後評量</p> <p>(A) 1. 「文思豆腐」是選用 (A)板豆腐 (B)嫩豆腐 (C)臭豆腐 (D)凍豆腐 製成。</p> <p>(D) 2. 下列何種水果適合作為盛放食物的容器？ (A)木瓜 (B)梨子 (C)梅子 (D)鳳梨。</p> <p>(C) 3. 既可生吃，又可入菜的是下列何項？ (A)五穀類 (B)蛋 (C)水果類 (D)肉類。</p> <p>(A) 4. 川燙水中加入何者可以保持綠色蔬菜的原色？ (A)鹽 (B)糖 (C)太白粉 (D)酸。</p> <p>(D) 5. 醃小黃瓜時，加入醋後顏色會變成 (A)綠色 (B)褐黃色 (C)咖啡色 (D)淡黃色。</p> <p>(B) 6. 製作蒸蛋時，添加何種調味料將有助於增加其硬度？ (A)蔗糖 (B)鹽 (C)醋 (D)酒。</p> <p>(D) 7. 煎蛋時，若蛋液凝結在鍋底，表示 (A)油溫太高 (B)油溫太低 (C)油量太多 (D)油量不足。</p> <p>(C) 8. 魚類的前處理中，要去鱗、腮、內臟，下列何者例外？ (A)鯉魚 (B)鱸魚 (C)丁香魚 (D)草魚。</p> <p>(B) 9. 牛肉不易燉爛，於烹煮前可加入些 (A)小蘇打 (B)木瓜酵素 (C)酵母粉 (D)泡打粉 浸漬，促使牛肉易爛且不會破壞其中含有的維生素。</p> <p>(D) 10. 下列的肉類在一般正常的狀況下，何者顏色最深？ (A)魚 (B)雞 (C)豬 (D)牛。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【技能學習評量指標】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項次</th> <th>項目</th> <th>評分標準</th> <th>配合</th> <th>評分</th> <th>總評</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1</td> <td rowspan="2">器具及食材的認識 10%</td> <td>1.能說出正確的器具名稱及操作方式</td> <td>5</td> <td></td> <td rowspan="8"></td> </tr> <tr> <td>2.能說出正確的食材名稱</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3">2</td> <td rowspan="3">正確操作烹煮中餐家常菜，動作熟練 30%</td> <td>1.操作正確</td> <td>10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.動作迅速熟練</td> <td>10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.時間控制</td> <td>10</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3</td> <td rowspan="2">衛生習慣 10%</td> <td>1.工作習慣</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.手指甲衛生</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">4</td> <td rowspan="2">工作態度 10%</td> <td>1.愛惜公物</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.敬業精神</td> <td>5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 | 1 | 器具及食材的認識 10% | 1.能說出正確的器具名稱及操作方式 | 5 | | | 2.能說出正確的食材名稱 | 5 | | 2 | 正確操作烹煮中餐家常菜，動作熟練 30% | 1.操作正確 | 10 | | 2.動作迅速熟練 | 10 | | 3.時間控制 | 10 | | 3 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | 2.手指甲衛生 | 5 | | 4 | 工作態度 10% | 1.愛惜公物 | 5 | | 2.敬業精神 | 5 | |
| 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 器具及食材的認識 10% | 1.能說出正確的器具名稱及操作方式 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2.能說出正確的食材名稱 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 正確操作烹煮中餐家常菜，動作熟練 30% | 1.操作正確 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2.動作迅速熟練 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3.時間控制 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2.手指甲衛生 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 工作態度 10% | 1.愛惜公物 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2.敬業精神 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|------|----------|------|----|--|--|
| 5 | 成品展示 20% | 1.創意 | 10 | | |
| | | 2.美感 | 10 | | |
| | | 3.內容 | 10 | | |
| 評審教師 | | | 總分 | | |

【情意學習評量指標】

- 一、預習本單元的課程內容。
- 二、課前閱讀查詢相關知識。
- 三、攜帶上課所需的物品及器具。
- 四、主動回答老師所提問題。

【單元 4 飲料調製實務】教學活動設計

| | | | |
|---|--|--|--------------|
| 單元名稱 | 飲料調製實務 | 教學時間 | 32 節/1600 分鐘 |
| 單元內容 | 4-1.茶的基本認識與調製 4-2.咖啡基本認識與調製 4-3.非酒精飲料之認識與調製 | | |
| 學生學習條件分析 | 應具備基本的學習態度與精神 | | |
| 教學方法 | 1.上課利用講述法、示範法、問答法及練習法 2.教學時以實際示範活動，示範後進行分組實作，以提高學生學習興趣與提升實務能力 3.課程進行中隨時留意學生學習狀況，給予必要之引導與鼓勵 | | |
| 教學資源 | 1.筆記型電腦 2.液晶投影機 3.飲調相關設備 | | |
| 教學實施注意事項 | 3.飲調教室有屬於危險設備及器具，應特別注意工場安全注意 4.授課老師應先讓同學熟悉工場各項措施，並提醒各項器具非經允許不得任意操作 | | |
| 單元目標 | | 具體目標 | |
| 【認知】 1-1.了解茶的種類與調製 1-2.了解咖啡的種類與調製 1-3.了解非酒精飲料之分類與調製 | | 1-1-1 能具體說明茶的種類 1-1-2 能具體說明不同種類的茶所具有的茶葉外型與香味 1-1-2 能具體說明茶的調製方式 1-2-1 能具體說明咖啡的種類 1-2-2 能具體說明不同種類的咖啡豆所具有的外型與香味 1-2-3 能具體說明不同烘焙的咖啡豆所具有的外型與香味 1-2-4 能具體說明咖啡的調製方式 1-3-1 能具體說明非酒精飲料的分類 1-3-2 能具體說明非酒精飲料的調製方式 | |

【技能】

2-1 學習分辨茶的種類與操作調製

2-1-1 能學會分辨茶的種類

2-1-2 能操作調製茶

2-2.學習分辨咖啡的種類與操作調製

2-2-1 能會習分辨咖啡的種類

2-2-2 能會習分辨咖啡的烘焙程度

2-3.學習非酒精飲料之分類與調製

2-2-3 能操作調製咖啡

2-3-1 能學會非酒精飲料之分類

2-3-2 能操作調製非酒精飲料

【情意】

3-1.培養出良好的學習態度。

3-1-1 學生能專心上課聽講。

3-1-2 了解上課所講述的觀念。

3-2.養成教授內容與實際配合的驗證的態度。

3-2-1 配合實際上課的內容進行實際演練。

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------|---|--------|--------|-----------|---------------|
| | <p align="center">《第 1~4 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>（一）研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>（二）擬定教學目標。</p> <p>（三）確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>（一）預習本單元的課程內容。</p> <p>（二）課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>（三）攜帶上課所需的用品。</p> | 飲調教室 | 5 分鐘 | | |
| 1-1-1 | <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教授課程以前，先詢問學生對茶的印象。</p> | | 15 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| 1-1-2 | <p>（二）讓學生表達茶飲的特色。</p> | | 10 分鐘 | | |
| 2-1-1 | <p>二、發展活動</p> | | | | |
| 3-1-1 | <p>（一）講述茶的種類與特色。</p> | | 50 分鐘 | | |
| 3-2-1 | <p>（二）講述泡茶所使用的器具。</p> <p>（三）實際觀察實物與體驗。</p> | | 50 分鐘 | 至少能說出茶的種類 | |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、總結茶的種類與特色及使用器具</p> <p>二、交代下次攜帶的食材，</p> | | 20 分鐘 | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|---|---------------------|--------|------------|---------------------------|----|
| 1-2-2 1-2-3 2-2-1 3-1-1 3-2-1 | 《第 9~12 節課》 | 飲調教室 | | | |
| | 【準備活動】 | | 5 分鐘 | | |
| | 一、教師方面 | | | | |
| | (一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。 | | | | |
| | (二) 擬定教學目標。 | | | | |
| | (三) 確定教學方法。 | | | | |
| | 二、學生方面 | | | | |
| | (一) 預習本單元的課程內容。 | | | | |
| | (二) 課前閱讀查詢相關知識。 | | | | |
| | (三) 攜帶上課所需的用品。 | | | | |
| 【發展活動】 | | | | 隨時掌控 上課情境 與師生互 動 | |
| 一、引起動機 | | | | | |
| (一) 教授課程以前，先詢問學生對咖啡的印象。 | | 15 分鐘 | 至少能說出咖啡的種類 | | |
| (二) 讓學生表達咖啡飲品的特色。 | | 10 分鐘 | | | |
| 二、發展活動 | | | | | |
| (一) 講述咖啡的種類與特色。 | | 50 分鐘 | | | |
| (二) 講述咖啡沖泡所使用的器具。 | | 50 分鐘 | | | |
| (三) 實際觀察實物與體驗。 | | 50 分鐘 | | | |
| 【綜合活動】 | | | | | |
| 一、總結咖啡的種類與特色及使用器具。 | | 20 分鐘 | | | |
| 二、交代下次攜帶的食材。 | | | | | |

| 具體目標 | 教學活動歷程 | 教學使用地點 | 歷程時間分配 | 教學評量方法 | 備註 |
|-------------------------|--|--------|--------|------------------------|---------------|
| | <p align="center">《第 17~20 節課》</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、教師方面</p> <p>(一) 研讀教材、準備教具、蒐集資料。</p> <p>(二) 擬定教學目標。</p> <p>(三) 確定教學方法。</p> <p>二、學生方面</p> <p>(一) 預習本單元的課程內容。</p> <p>(二) 課前閱讀查詢相關知識。</p> <p>(三) 攜帶上課所需的用品。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 教授課程以前，先詢問學生對果汁或汽水飲料的印象。</p> <p>(二) 讓學生表達喜好的飲品及說明原因。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 講述非酒精飲料的種類與特色。</p> <p>1. 果汁飲料</p> <p>2. 碳酸飲料</p> <p>3. 含乳製品飲料</p> <p>(二) 介紹調製所使用的器具與杯子。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>一、總結非酒精飲料的種類與特色及使用器具與器皿。</p> <p>二、交代下次攜帶的食材。</p> | 教室 | 5 分鐘 | | |
| 2-3-1 3-1-1 3-2-1 | | | 15 分鐘 | | 隨時掌控上課情境與師生互動 |
| | | | 15 分鐘 | | |
| | | | 50 分鐘 | 至少能說出非酒精飲料的種類及使用的器具與杯子 | |
| | | | 50 分鐘 | | |
| | | | 50 分鐘 | | |
| | | | 15 分鐘 | | |

壹、知識單

| 知識單〈一〉 | | 編號：11-2-1.4/1 | |
|--|------|---------------|----------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 飲料調製實務- 茶的基本認識與調製 |
| <p>【單元簡介】 學習了解茶的種類與調製。</p> | | | |
| <p>【學習目標】 一、學生能具體說明茶的種類。 二、學生能具體說明茶的調製方式。</p> | | | |
| <p>【相關知識】 一、參考講義。 二、台灣茶葉分類與名稱 台灣所產製的茶葉種類及名稱繁多，常見分類方式如下：</p> | | | |
| <p>(一) 依發酵程度：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 不發酵茶：綠茶、龍井茶、碧螺春茶、煎茶等。2. 部份發酵茶：文山包種茶、凍頂烏龍茶、鐵觀音茶、極風烏龍茶等。3. 全發酵茶：紅茶。 | | | |
| <p>(二) 依採茶季節的不同可分為：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 春茶：三月中旬至五月上旬採製者。2. 第一次夏茶：五月中旬至六月下旬採製者。3. 第二次夏茶(俗稱六月白)：七月下旬至八月中旬採製者。4. 秋茶：九月上旬至十月中旬採製者。5. 冬茶：十月下旬至十一月下旬採製者。 | | | |
| <p>(三) 依產茶地區：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 文山包種茶：指台北縣新店、坪林、石碇、深坑一帶所生產的條型包種茶。2. 凍頂烏龍茶：狹義的是指南投縣鹿谷鄉所生產的半球型烏龍茶；廣義的是指製成半球型的烏龍茶，一般消費市場都稱之為凍頂烏龍茶。3. 蘭陽名茶：凡宜蘭縣所生產的茶葉包括玉蘭茶、素馨茶、五峰茗茶、上將茶等，統稱為蘭陽名茶。 | | | |
| <p>(四) 依茶樹品種：金萱茶、翠玉茶、四季春茶、武夷茶等。</p> | | | |
| <p>(五) 世界的四大紅茶是：祁門紅茶，阿薩姆紅茶，大吉嶺紅茶，錫蘭高地紅茶。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 祁門紅茶，簡稱祁紅，產於中國安徽省西南部黃山支脈區的祁門縣一帶。清飲最能品味祁紅的雋永香氣，即使添加鮮奶亦不失其香醇。春天飲紅茶以它最宜，下午茶、睡前茶也很合適。 | | | |

2. 阿薩姆紅茶，產于印度東北阿薩姆喜馬拉雅山麓的阿薩姆溪穀一帶。阿薩姆紅茶，茶葉外形細扁，色呈深褐；湯色深紅稍褐，帶有淡淡的麥芽香、玫瑰香，滋味濃，屬烈茶，是冬季飲茶的最佳選擇。
3. 大吉嶺紅茶，產於印度西孟加拉省北部喜馬拉雅山麓的大吉嶺高原一帶。大吉嶺紅茶最適合清飲，但因為茶葉較大，需稍久燜（約5分鐘）使茶葉盡舒，才能得其味。下午茶及進食口味生的盛餐後，最宜飲此茶。
4. 錫蘭高地紅茶，以烏沃茶最著名。

【機具設備、材料】

茶池、茶壺、茶杯、茶葉



【習題】

- (C) 1. 紅茶是下午茶的主角，屬於 (A)不發酵茶 (B)半發酵茶 (C)全發酵茶 (D)重發酵茶。
- (B) 2. 下列何者並非包種茶的產區？ (A)坪林 (B)南港 (C)石碇 (D)木柵。
- (A) 3. 下列哪一種茶的發酵程度最少？ (A)文山包種茶 (B)鐵觀音 (C)白毫烏龍茶 (D)凍頂烏龍茶。
- (A) 4. 下列哪一種茶葉所需沖泡溫度最低？ (A)碧螺春 (B)鐵觀音 (C)包種茶 (D)紅茶。
- (B) 5. 凍頂茶主要產於 (A)花蓮 (B)南投 (C)苗栗 (D)台北。

主題名稱

餐飲製作

單元名稱

飲料調製實務－
咖啡基本認識與調製**【單元簡介】**

咖啡基本認識與調製。

【學習目標】

- 一、能具體說明咖啡的栽種、品種種類、烘焙方式。
- 二、能具體說明咖啡的調製方式。

【相關知識】

一、參考講義：

二、咖啡的名稱

(一) 以國名、產地名表示

顯示的是咖啡的產地國與地區。例如：若標示「衣索比亞·哈拉」，則表示此咖啡出產自衣索比亞的哈拉地方。值得一提的是，即使是同一產地所出產的咖啡，也會因地區和年度的不同，而有不同的品質。

(二) 以出口港名表示

顯示的是咖啡的出口港名稱，由出口港名可得知咖啡的運送路線。例如：若標示「巴西·聖多斯」，則表示此咖啡是經由聖多斯出口的。其中唯一例外的是標示「摩卡」者，這原是表示此咖啡經由葉門摩卡出口，但現在此港口已廢除，而一般我們仍沿用當年的港口名。

(三) 以原種名、品種名表示

顯示的是咖啡的品種名稱，例如：「加美隆·阿拉比卡」，則表示此咖啡為阿拉比卡品種。

(四) 以山岳名表示

顯示的是咖啡栽培的山脈名稱，例如：「藍山」，則表示此咖啡是在牙買加的藍山山脈栽培的。

(五) 以出口業者表示

顯示的是咖啡豆輸出的船舶、出口業者名等。如 lavazza。

三、煎焙咖啡豆的方法

可分為輕、中、深三大類。一般而言，輕度的煎焙酸味較強，具獨特香味。深度煎焙則越深，酸味越淡且越苦。其中煎煮的焦味使得香味更為濃郁。

煎焙的階段及咖啡豆的特徵，如下可分為八個階段：

(一) light 最輕的煎焙、無香味及濃度可言試驗用輕度。

(二) cinnamon 為一般通俗的煎焙程度、留有強烈的酸味。豆子呈肉桂色，美國西部人士所鍾好。

- (三) medial 中度煎焙。香醇、酸味可口主要用於混合式咖啡。
- (四) high 酸味中和而有苦味。適合藍山及吉力馬札羅等咖啡，日本、北歐人士喜愛。
- (五) city 苦味較酸味為濃，適合哥倫比亞及巴西的咖啡深受紐約人士喜愛
- (六) full city 適合沖泡冰咖啡。無酸味、以苦味為主 用於冰咖啡，也為中南美人
士飲用深度。
- (七) French 苦味強勁，法國式的烘焙法，色澤略帶黑色用於蒸汽加壓器煮的咖啡。
- (八) Italian 色黑、表面泛油、意大利式的烘焙法意大利式蒸汽加壓咖啡用。

四、咖啡豆的研磨

咖啡豆的研磨方法根據其顆粒大小可以略分為粗研磨、中研磨與細研磨三種。而通常我們會依咖啡器具不同而使用不同的研磨方法。

- (一) 粗研磨：顆粒粗，像粗白糖一樣大小。
- (二) 中研磨：顆粒像砂糖與粗白糖混合一樣的大小。
- (三) 細研磨：顆粒細，像砂糖一樣大小。

五、咖啡沖泡法

- (一) 泡煮法：如土耳其咖啡。
- (二) 浸濾法：如法式濾壓壺。
- (三) 重力法：如濾紙滴泡法、法蘭絨濾網滴泡法、冰滴法。
- (四) 虹吸法：如賽風式。
- (五) 加壓法：如摩卡壺、義式咖啡機。

【機具設備、材料】

- 一、長嘴細口的沖壺（圖 1）。
- 二、過濾器（Filter）（圖 2）。
 - (一) 大小有 2 人份、4 人份、6 人份之分。
 - (二) 一個孔的稱之為美利達（Melitta），三個孔的稱為卡利達（Kallita）。
- 三、濾紙（圖 3）。
- 四、耐熱玻璃壺（圖 4）。
- 五、磨豆機與量匙（圖 5）。



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5

【習題】

- (C) 1.下列何者所產的咖啡是咖啡中的極品？ (A)巴西 (B)哥倫比亞 (C)牙買加(D)葉門。
- (D) 2.下列何者屬於冰咖啡？ (A)皇家咖啡 (B)維也納咖啡 (C)愛爾蘭咖啡 (D)冰淇淋咖啡。
- (D) 3.下列何種方式所烘焙的咖啡豆，火候最深、色澤最黑？ (A)肉桂色烘焙(Cinnamon Roast) (B)城市烘焙(City Roast) (C)強烘焙(High Roast) (D)義式烘焙(Italian Roast)。
- (A) 4.下列何種糖漿不適合搭配咖啡飲用？ (A)石榴糖漿 (B)榛果糖漿 (C)焦糖糖漿 (D)杏仁糖漿。
- (C) 5.下列哪一種咖啡沖煮法，咖啡萃取的時間最短？ (A)法式濾壓壺 (B)虹吸式咖啡壺 (C)義式摩卡壺 (D)滴濾式咖啡沖泡法。
- (B) 6.下列哪一種咖啡耐高溫、乾旱及抗病蟲害，是適應力很強的品種？ (A)阿拉比卡 (B)羅姆斯達 (C)利比里卡 (D)安哥拉亞。
- (D) 7.下列哪一種酒不適合加入咖啡中？ (A)咖啡酒 (B)白蘭地 (C)威士忌 (D)葡萄酒。
- (B) 8.下列哪些地區沒有生產咖啡？ (A)南美洲 (B)北美洲 (C)中美洲 (D)亞洲。
- (D) 9.下列哪些國家不生產咖啡？ (A)瓜地馬拉 (B)爪哇 (C)委內瑞拉 (D)義大利。
- (C) 10.下列搭配咖啡的添加物，何者必須冷藏後使用？ (A)奶油球 (B)蜂蜜 (C)鮮奶油 (D)咖啡酒。

主題名稱

餐飲製作

單元名稱

飲料調製實務－
非酒精飲料之認識與調製**【單元簡介】**

- 一、認識學習非酒精飲料的種類。
- 二、能操作非酒精飲料的調製方式。

【學習目標】

- 一、能夠說明非酒精飲料之分類。
- 二、能區別非酒精飲料之種類。
- 三、能操作調製非酒精飲料的調製。

【相關知識】

- 一、參考講義、課本。
- 二、乳品飲料：
 - (一) 鮮乳：全脂、脫脂、低脂、強化鮮奶。
 - (二) 調味乳：咖啡、巧克力、果汁、蘋果、木瓜、杏仁、麥芽調味乳。
 - (三) 發酵乳：優格、優酪乳、乳酸菌飲料、乳酸飲料。
 - (四) 保久乳（滅菌乳）。
- 三、乳製品的特性：牛奶屬弱酸性食品，pH 值約在 6.5~6.7 之間，牛奶含有豐富的蛋白質，當牛奶烹調或加熱時，所含的蛋白質會產生：
 - (一) 凝結。
 - (二) 燒焦。
 - (三) 形成奶皮。
 - (四) 發泡作用等變性問題。
- 四、市售包裝果汁飲之種類：
 - (一) 濃縮果汁。
 - (二) 純天然果汁 100%。
 - (三) 稀釋天然果汁，30%以上。
 - (四) 果汁飲料 6~30%。
 - (五) 發酵果汁。
 - (六) 稀釋發酵果汁。
 - (七) 發酵果汁飲料。
- 五、現調果汁飲料：
 - (一) 種類：
 - 1. 新鮮果菜汁：單一果菜汁、綜合果菜汁。
 - 2. 果汁飲料。

(二) 調製方法：

1. 壓汁法：柑橘類水果
2. 果汁機調製法：適合新鮮果汁。
3. 直接注入法：適合果汁飲料。
4. 搖盪法：適合果汁飲料。

六、奶昔：是指以牛乳加冰淇淋快速混合而成，可再加入果汁適當調味，創造出各式各樣的口味。

七、冰淇淋：是指由牛乳、蔗糖、玉米粉、蛋、香料色素、乳化劑、安定劑等，經凍結而成的冷凍乳品。

八、冰淇淋的供應方式：單品、配水果、配餅乾、聖代（冰淇淋+ 果漿+ 鮮奶油+ 裝飾物）、百匯（冰淇淋+ 水果+ 鮮奶油+ 裝飾物）、蘇打冰淇淋等。

九、碳酸飲料：亦即蘇打飲料，是飲用水中添加二氧化碳和人工香料、甜味劑、酸味劑、著色劑所製成的飲料。常見的有薑汁汽水(Ginger Ale)、通寧水(Tonic Water)、沙士(Sarsaparilla)、可樂(Cola)、蘋果西打(Apple Cider)、汽水(Pop)。

十、蘇打水(Soda Water)：飲用水中以高壓加入二氧化碳，並添加鈣鹽及鈉鹽含有氣泡的碳酸水。

十一、礦泉水(Mineral Water)：來自地殼深處，沒有汙染的天然水，含大量人體所需之微量元素，可分為天然礦泉水及人工礦化水兩種，又可分為有氣泡和無氣泡兩種。

十二、法國生產的天然氣泡礦泉水「Perrier」，有「水中香檳」之稱。

【機具設備、材料】

果汁機、果汁杯、壓汁器、冰塊、搖酒器

【習題】

- (B) 1. 木瓜牛奶是屬於哪一類的飲料？ (A)果汁 (B)調味乳 (C)濃縮果汁 (D)機能性飲料。
- (C) 2. 薑汁汽水(Ginger Ale)是屬於哪一類飲料？ (A)機能性飲料 (B)運動飲料 (C)碳酸飲料 (D)含乳製品飲料。
- (A) 3. 下列何者不是碳酸氣飲料？ (A)開水 (B)蘇打水 (C)薑汁汽水 (D)奎寧水。
- (A) 4. 下列何者是不含香料之碳酸飲料？ (A)蘇打水 (B)可樂 (C)沙士 (D)汽水。
- (C) 5. 下列何者不屬於乳製品？ (A)醱酵乳 (B)調味乳 (C)豆奶 (D)高鈣低脂奶。
- (A) 6. 百分之百天然果汁，不稀釋、不濃縮、不醱酵、不含人工色素及香料的是 (A)純天然果汁 (B)濃縮果汁 (C)稀釋天然果汁 (D)濃糖果漿。

貳、操作單

| 操作單 | | 編號：11-2-1.4/4 | |
|--|-----------------|---|--------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 飲料調製實務 |
| 操作名稱 | 研磨咖啡豆 | | |
| 機具設備 | 手動磨豆機、 機械磨豆機 | 使用材料 | 咖啡豆 |
| <p>【學習要點】</p> <p>三、正確操作手動磨豆機。</p> <p>四、正確操作機械磨豆機。</p> <p>【操作步驟】</p> <p>一、手動磨豆機操作步驟</p> <p>（一）確定使用煮咖啡的工具調整刻度（如圖1）。</p> <p>（二）將咖啡豆放入豆槽後順時針轉動搖桿（如圖2）。</p> <p>二、機械磨豆機操作步驟</p> <p>（一）確定使用煮咖啡的工具調整刻度（如圖3）。</p> <p>（二）將咖啡豆放入豆槽後按下開關啟動（如圖4）。</p> <p>（三）確定使用煮咖啡的工具調整刻度（如圖1）。</p> <p>（四）將咖啡豆放入豆槽後順時針轉動搖桿（如圖2）。</p> | | | |
|  | |  | |
| 圖 1 | | 圖 2 | |
|  | |  | |
| 圖 3 | | 圖 4 | |
| <p>【注意事項】</p> <p>注意機械操作安全性。</p> | | | |

參、作業單

| 作業單《一》 | | 編號：11-2-1.4/5 | |
|--|------|---------------|----------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 飲料調製實務— 茶的基本認識與調製 |
| <p>【作業目的】</p> <p>一、增進學生對於本單元的印象。</p> <p>二、讓學生充分運用、管理課後放學在家時間，增加學生熟練的機會。</p> <p>【參考資料】</p> <p>課堂中所發放的書面資料。</p> <p>【作業內容】</p> <p>利用假日使用家中茶具（或到茶藝館）練習沖泡查並邀請家人喝，並請家人給予回饋評語。</p> <p>【相關應用問題】</p> <p>透過本章節的學習，學生可利用課後時間，以家人為練習對象，除能增進技能的學習成效，亦能增進與家人動關係。</p> | | | |

| | | | |
|------|------|------|----------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 飲料調製實務— 咖啡基本認識與調製 |
|------|------|------|----------------------|

【作業目的】

- 一、增進學生對於本單元的印象。
- 二、讓學生充分運用、管理課後放學在家時間，增加學生熟練的機會。

【參考資料】

課堂中所發放的書面資料。

【作業內容】

回家練習濾紙沖泡法煮咖啡邀請家人喝，並請家人給予回饋評語。

【相關應用問題】

透過本章節的學習，學生可利用課後時間，以家人為練習對象，除能增進技能的學習成效，亦能增進與家人動關係。

| | | | |
|------|------|------|------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 飲料調製實務— 非酒精飲料之認識與調製 |
|------|------|------|------------------------|

【作業目的】

- 一、增進學生對於本單元的印象。
- 二、讓學生充分運用、管理課後放學在家時間，增加學生熟練的機會。

【參考資料】

課堂中所發放的書面資料。

【作業內容】

利用假日逛市場並買水果回來，利用果汁機或擠壓器製作果汁練習，並邀請家人喝，並請家人給予回饋評語。

【相關應用問題】

透過本章節的學習，學生可利用課後時間，以家人為練習對象，除能增進技能的學習成效，亦能增進與家人動關係。

肆、評量單

| 評量單〈一〉 | | 編號：11-2-1.4/8 | | | |
|-------------------|--------------|---------------|----------------------|----|----|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 飲料調製實務— 茶的基本認識與調製 | | |
| 【認知學習評量指標】 | | | | | |
| 一、瞭解茶的種類。 | | | | | |
| 二、瞭解茶的沖泡方法。 | | | | | |
| 【技能學習評量指標】 | | | | | |
| 一、能分辨茶的種類。 | | | | | |
| 二、能操作茶的沖泡方法。 | | | | | |
| 三、學後評量 | | | | | |
| (一) 茶葉的實物分辨 | | | | | |
| 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 |
| 1 | 茶葉的辨識 10% | 1.茶葉外型 | 5 | | |
| | | 2.茶葉香氣 | 5 | | |
| 2 | 器具的認識 10% | 1.能說出正確的器具名稱 | 5 | | |
| | | 2.能正確使用及操作器具 | 5 | | |
| 3 | 動作熟練 40% | 1.姿勢正確 | 15 | | |
| | | 2.動作迅速 | 10 | | |
| | | 3.時間控制 | 15 | | |
| 4 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | |
| | | 2.手指甲衛生 | 5 | | |
| 5 | 工作態度 10% | 1.愛惜公物 | 5 | | |
| | | 2.敬業精神 | 5 | | |
| 6 | 成品展示 20% | 1.創意 | 5 | | |
| | | 2.美感 | 5 | | |
| | | 3.內容 | 10 | | |
| 評審教師 | | | 總分 | | |
| 【情意學習評量指標】 | | | | | |
| 一、預習本單元的課程內容。 | | | | | |
| 二、課前閱讀查詢相關知識。 | | | | | |
| 三、攜帶上課所需的物品及器具。 | | | | | |
| 四、主動回答老師所提問題。 | | | | | |

| | | | |
|------|------|------|----------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 飲料調製實務— 咖啡基本認識與調製 |
|------|------|------|----------------------|

【認知學習評量指標】

- 一、瞭解咖啡豆的種類。
- 二、瞭解咖啡的烹調方法。

【技能學習評量指標】

- 一、能分辨咖啡豆的種類。
- 二、能操作咖啡的烹調方法。
- 三、學後測量
 - (一) 咖啡豆的實物烤培程度分辨



深焙



淺焙

(二) 操作咖啡的烹調評量

| 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 |
|------|--------------|--------------|----|----|----|
| 1 | 器具的認識 20% | 1.能說出正確的器具名稱 | 10 | | |
| | | 2.能正確使用及操作器具 | 10 | | |
| 2 | 動作熟練 30% | 1.姿勢正確 | 10 | | |
| | | 2.動作迅速 | 10 | | |
| | | 3.時間控制 | 10 | | |
| 3 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | |
| | | 2.手指甲衛生 | 5 | | |
| 4 | 工作態度 10% | 1.愛惜公物 | 5 | | |
| | | 2.敬業精神 | 5 | | |
| 5 | 成品展示 20% | 1.創意 | 5 | | |
| | | 2.美感 | 5 | | |
| | | 3.內容 | 10 | | |
| 評審教師 | | | 總分 | | |

【情意學習評量指標】

- 一、預習本單元的課程內容。
- 二、課前閱讀查詢相關知識。
- 三、攜帶上課所需的物品及器具。
- 四、主動回答老師所提問題。

| | | | |
|------|------|------|------------------------|
| 主題名稱 | 餐飲製作 | 單元名稱 | 飲料調製實務— 非酒精飲料之認識與調製 |
|------|------|------|------------------------|

【認知學習評量指標】

- 一、瞭解非酒精飲料種類之認識。
- 二、瞭解非酒精飲料之調製方法。

【技能學習評量指標】

- 一、能夠分辨非酒精飲料的種類。
- 二、能夠熟練非酒精飲料之調製方法。
- 三、學後評量

(一) 柳橙汁的操作評量

| 項次 | 項目 | 評分標準 | 配合 | 評分 | 總評 |
|------|--------------|---------------|----|----|----|
| 1 | 器具的認識 20% | 1.能說出正確的器具名稱 | 10 | | |
| | | 2. 能正確使用及操作器具 | 10 | | |
| 2 | 動作熟練 30% | 1.姿勢正確 | 10 | | |
| | | 2.動作迅速 | 10 | | |
| | | 3.時間控制 | 10 | | |
| 3 | 衛生習慣 10% | 1.工作習慣 | 5 | | |
| | | 2.手指甲衛生 | 5 | | |
| 4 | 工作態度 10% | 1.愛惜公物 | 5 | | |
| | | 2.敬業精神 | 5 | | |
| 5 | 成品展示 20% | 1.創意 | 5 | | |
| | | 2.美感 | 5 | | |
| | | 3.內容 | 10 | | |
| 評審教師 | | | 總分 | | |

【情意學習評量指標】

- 一、預習本單元的課程內容。
- 二、課前閱讀查詢相關知識。
- 三、攜帶上課所需的物品及器具。
- 四、主動回答老師所提問題。