

單元一 廚房安全「讚」



廚房安全「讚」

壹、廚房安全與衛生

一、常見的傷害及預防

二、火災預防

三、廚房的衛生

貳、廚房設備與器具

一、設備的認識與維護

二、器具的認識與維護



我的學習目標

1. 說出廚房常見的傷害，並能處理或因應。
2. 了解火災災害的預防，並說出適合的滅火方式及逃生方法。
3. 了解廚房安全衛生之重要性，並落實填寫實習工場使用的檢核習慣。
4. 遵從廚房工作人員的服裝與衛生習慣要求。
5. 說出烹調過程中應注意的衛生要求。
6. 正確使用、清潔及維護廚房設備與器具。

廚房安全「讚」

壹、 廚房安全與衛生

一、 常見的傷害及預防

一陣盤子摔碎的聲音伴隨媽媽的尖叫聲，嚇了我一跳，趕緊走到廚房，看到地板濕滑，媽媽滑倒在地板上，旁邊是破碎的盤子，我一邊扶起媽媽，一邊在想為什麼會發生這種事情？

廚房是烹調菜餚的地方，也是一個用電、用火集中的場所，環境危險性相當的高，有炙熱的火源、銳利的刀具、易碎的玻璃(如圖1)盤子等，稍微不留意就會產生為危險，地板更是要避免濕滑，所以建構一個衛生安全的廚房是相當重要的，因此我們都要具備有廚房安全與衛生的基本概念。



圖 1.易碎的玻璃

想一想：玻璃摔碎了該怎麼辦？

我覺得： _____



課堂挑戰 1-1

廚房常見的意外有哪些啊？

自己想一想

1. _____
2. _____
3. _____

與同學討論後

1. _____
2. _____
3. _____

廚房安全「讚」

除了滑倒外，還有哪些是在廚房中常會發生的意外？如果遇到了，那我該怎麼處理呢？

(一) 割傷

使用刀具時需全神貫注，隨時要注意自己及周遭的安全，不能將刀刃朝人。

攜刀走路時，右手橫握刀柄，緊貼腹部右側，刀刃向上。切忌刀刃朝外，手足舞蹈，以免傷害他人。傳遞刀具時，要將刀柄朝對方，且刀刃向下，等到對方拿穩刀柄時才可鬆手，切記不可玩弄刀具。刀具在擺放時不要將刀刃朝向人，保持與桌子邊緣足夠的距離，避免掉落割傷腳。使用過後的刀具，應放置於刀架或刀具收納櫃中，不可隨意擺放。

割傷時，若傷口不大，可在傷口放一塊乾淨且能吸水的布，以手壓緊。當傷口較大或在加壓 20 分鐘後仍血流不止要至健康中心找護理師，或找醫師。



課堂挑戰 1-2

在食材處理課程中，同學不小心割傷了，請問該怎麼處理呢？

情境一：輕微割傷

1. _____
2. _____
3. _____

情境二：嚴重割傷

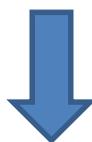
1. _____
2. _____
3. _____

廚房安全「讚」

(二) 燙傷

預防

1. 端熱的鍋具→需用厚而乾燥的隔熱手套。
2. 液態食物→不要裝太滿。
3. 掀開蒸籠蓋或湯蓋→微微緩慢打開→以免燙傷。
4. 拌熱食→動作輕而慢。
5. 煎或油炸食物時→跟爐灶保持適當距離。



處置

依據國家衛生福利部中央健康保險署的燙傷處理，若發生燒燙傷口，可以依照下面的步驟來處理喔！(圖 2)

燒燙傷口，一定要儘快以下列五個步驟來處理。

 沖	 脫	 泡	 蓋	 送
以流動的清水沖洗傷口15至30分鐘，若無法沖洗傷口，可用冷敷。	在水中小心除去或剪開衣物。	冷水持續浸泡15~30分鐘。	燒燙傷部位覆蓋乾淨物品。	趕緊送醫院急救、治療。

圖 2.燙傷處理步驟



課堂挑戰 1-3

在簡單廚房裡工作，還會有滑倒的狀況發生，請問該怎麼預防呢？

我覺得：_____

廚房安全「讚」

二、火災預防

(一) 廚房火災預防與處置

預防

1. 檢視並歸納廚房食用油的存放位置。
2. 烹調時，請「人離火熄」。若遇油鍋起火，請勿以水滅火。
3. 定期清洗保養排油煙設備，避免油垢堆積。
4. 選用抗潮、防塵及耐熱材質的電線外，應為廚房電器裝設專屬迴路及插座。

處置

油鍋滅火 3 步驟！

1. 「蓋」鍋蓋。
2. 「關」爐火。
3. 「等」降溫。



課堂挑戰 1-4

油鍋起火不可以用水滅火的原因是？

1. _____
2. _____
3. _____

查一查：瓦斯外洩該怎麼處理？

1. _____
2. _____
3. _____

廚房安全「讚」

(二) 火災逃生避難原則

1. 不可為了收拾財物而延誤逃生避難時間，應以保命求生為首要目標。
2. 不可搭乘電梯逃生。
3. 不可躲在浴室。
4. 不可用塑膠袋套頭。
5. 不可浪費時間尋找濕毛巾而延誤逃生避難。
6. 火場逃生避難時，一定要謹記隨手關門。

(三) 事故處理

1. 火災發生時，立刻關閉電源與瓦斯，不可啟動抽油煙機，以避免引起火花，造成瓦斯爆炸，再利用最近的滅火器或消防設備，迅速撲滅，遏止災害擴大。
2. 若無法及時撲滅，可先撥打 119，詳述發生地點及狀況，讓消防局能調派適當的車輛前來。



知識補充站

火場逃生避難要注意什麼？

1. 往一樓、往外逃生

2. 樓梯間未見煙霧可繼續往下往外逃生

3. 平時應規劃2個方向的逃生路線

若逃生出口也受阻礙，則改往相對安全空間關門避難，等待消防人員救援。

廚房安全「讚」



延伸學習:依據新北市消防局滅火器使用方法。

請同學練習使用滅火器，滅火器使用方法如下圖所示。

滅火器使用方法



課堂挑戰 1-5

你一定見過，餐廳大廚炒菜時，鍋子裡不斷竄出飛舞的火舌，看似就要噴發而出，卻還是在廚師的「掌控」中。不一會兒，美味的佳餚就上桌了。

你很想學大廚那樣大火快炒，但不慎油鍋起火了，這時你該怎麼做（請在□中打勾）？

- A. 趕緊澆一桶水。
- B. 快速蓋上鍋蓋。
- C. 倒清潔劑中和。
- D. 灑麵粉覆蓋。
- E. 立刻關瓦斯爐。

廚房安全「讚」

三、廚房的衛生

到自助餐買午餐時，看到夾菜的工作人員都帶著口罩，也都穿著整潔的工作服，帶著工作帽，如圖 3 到底為什麼要這樣穿呢？

以下針對烹調料理者個人衛生、廚房衛生說明：

(一) 個人衛生

1. 保持雙手乾淨、不得蓄留指甲、塗指甲油佩戴戒指、手錶、手鍊等飾品，如圖 4。
2. 工作前應穿好整潔之實習工作服、帽，如圖 5；工作時不隨意將工作服、帽脫下。
3. 頭髮要紮進工作帽內，不外露。
4. 工作前後、上完廁所、打噴嚏後應立即洗手。
5. 手拿乾淨碗盤時，不可以直接接觸碗盤內緣。
6. 在工作場所不可以飲食、吸菸、嚼檳榔及口香糖。
7. 在工作檯上不可以坐臥，以防止污染工作檯，間接汙染食品。
8. 手部若有傷口時，應將傷口完整包紮再佩戴手套。若有化膿傷口，易滋生金黃色葡萄球菌，進而引起食物中毒，最好暫時不要從事烹調工作，以免細菌汙染食品。
9. 如有受傷、發生意外時，需迅速報告老師，勿自行處置。
10. 處理熟食需戴拋棄式手套。



圖 3.整潔服裝



圖 4.工作人員不得配戴首飾



圖 5.工作人員穿著



依據衛生福利部食品藥物管理署，如下(圖 6)：



圖 6.食品從業人員正確洗手步驟

(二) 廚房衛生

1. 凡有缺口或裂縫之烹調器具或盛具應丟棄，不可以存放食品或供人使用。
2. 垃圾每天分類清理，水槽中的殘渣也需處理乾淨。
3. 定期用清潔劑刷洗地板，並保持乾燥。
4. 門窗加裝紗窗、紗門，以防蚊蠅的侵入。
5. 食材在處理時應充分清洗及加熱完全。
6. 備有足夠且經殺菌消毒完全的抹布，抹布應分類使用。

廚房安全「讚」

7. 經過解凍之食材，如魚、肉類，避免反覆解凍影響新鮮度。
8. 廚房用具需隨時保持整潔，各式器具使用後應確實洗淨、擦乾並歸位。
9. 調味品應用適當容器盛裝，使用後隨手加蓋，避免汙染。



課堂挑戰 1-6

要怎麼預防食物中毒呢？

查一查：

1. _____

2. _____

3. _____

廚房安全「讚」

貳、 廚房設備與器具

肚子餓了，看到廚房桌上有一鍋咖哩，如果這時候有白飯就可以大快朵頤了。想一想煮飯要用到哪些器具呢？我會使用嗎？在烹調前須認識廚房的設備、器具，並了解使用方法與維護方式，以確保烹調的衛生與安全。

一、 設備的認識與維護

(一) 爐灶

烹調設備是一個廚房重要的設備，要成就一道美味的佳餚需要經過烹煮階段，因此使用爐灶顯得格外重要，常見的爐灶別分成以下幾項：

設備名稱	圖示	說明
中式爐灶		使用瓦斯，由多個小爐心組成，包含內圈爐火與外圈爐火，可依需要調整內、外圈火力強弱。
家庭式瓦斯爐		要點燃瓦斯時，按下瓦斯爐開關，逆(或順)時針方向旋轉至最大火，按壓旋鈕並保持約 4 至 5 秒，點燃瓦斯之後調節火力至想要的大小。要關閉時，以順(或逆)時針方向旋轉開關至「關閉」位置即可。
卡式爐		使用時先確認瓦斯罐否有順利安裝完成。安裝完瓦斯罐後，壓下安全拉桿時，要注意是否有漏氣的情狀。使用時不要使用過大的鍋具，過大的鍋具加熱時，會因為輻射熱造成瓦斯罐側蓋過熱而發生意外。

爐灶的維護方式

- (1) 每次爐灶使用完畢後，需等待爐心及爐架冷卻，再使用沾有肥皂水的海綿清潔爐灶。
- (2) 清潔爐灶後，請將爐灶本身上的水分擦乾。

廚房安全「讚」

(二) 排油煙機

排油煙機(如右圖)是廚房最重要的空氣命脈，可適度的排除高溫，當排油煙機與瓦斯或其他燃料同時使用時，室內應有良好的通風。排油煙機開啟時應用高速擋啟動，然後可根據煙氣大小調節風力。



排油煙機維護方式

- (1) 排油機表面清洗時不可用水直接沖洗，需以抹布沾上中性清潔劑擦拭。
- (2) 定期清洗來自風扇及其它污染面的淤積物，定期排除及清潔或更換任何過濾裝排除及清潔。

(三) 工作檯

是食材烹調前做前置作業的地方，為基本的切配設備，工作檯(如右圖)的材質應選用易洗不藏污的，以不鏽鋼材質為主，較易清洗且耐用。



工作檯的維護方式

每次使用完畢，必須清洗乾淨，並且消毒殺菌。

(四) 水槽

水槽(如右圖)為廚房中的洗滌設備，須具有充足水源以及良好的排水系統，用來清洗食物、碗盤及提供烹調用水。



水槽的維護方式

清洗時不是只清洗水槽濾網，而是應將整個水槽的內部刷洗乾淨，以免藏汙納垢。

廚房安全「讚」

(五) 電鍋、電子鍋

電鍋與電子鍋二者都是無火煮食，操作簡單，省時方便。

設備名稱	圖示	說明
電鍋		功能很多，除了基本的煮飯外，也包括煲粥、燉湯、蒸菜與點心等用途多元。使用時需在外鍋加入適當的水量，內鍋放入想要蒸煮的食物，按下開關直至跳起即可。
電子鍋		可用來煮乾飯、稀飯及燉煮，用途和電鍋相似，但使用時無須在外鍋加水。電子鍋比電鍋更省電，保溫效果也更好。

電鍋、電子鍋的維護方式

- (1) 每次使用完畢，須將電源拔掉。
- (2) 清洗乾淨後，要晾乾，能延長使用壽命。
- (3) 電鍋外鍋內若已有積垢，可將 1 個檸檬對半切開，放進外鍋，加水淹過髒污的區域，按下開關後 10~20 分鐘，若水已煮沸就可關掉電源，再悶放 2~3 小時，水倒掉，即可用抹布輕鬆擦掉汙跡。
- (4) 電子鍋外表用沾有清潔劑的軟布擦拭，再用布擦去清潔劑，最後用乾布擦拭。
- (5) 電子鍋的蒸氣透氣孔在鍋蓋上有一個可拆洗的裝置，要定期清洗以免阻塞。
- (6) 電子鍋內鍋外圍水分需擦乾，才可放入外鍋使用。
- (7) 不可用尼龍菜瓜布或硬質器具清洗電子鍋內鍋，以免破壞塗層。

廚房安全「讚」

(六) 冰箱

具有冷藏、冷凍功能的冰箱為廚房主要的保存設備，常見的冰箱分為以下幾項：

設備名稱	圖示	說明
直立式四門 冰箱		此為餐飲業者常用的款式，通常為上層冷凍，下層冷藏，也有上層冷藏，下層冷凍的設計。
單門冰箱		冷藏室和冷凍室合在只有一扇門的箱體內的電冰箱稱單門電冰箱，它以冷藏和保鮮為主，具有結構簡單、方便使用、耗電較少、價格較低的優點。
雙門冰箱		兩門冰箱在冰箱市場中較為常見。冷藏室和冷凍室分隔開，具有兩扇箱門，上面的小門內是冷凍室，下面的大門內是冷藏室。
對開門冰箱		對開門冰箱是指以兩扇豎直門開門，擁有 500L 以上的超大內部容積，一般左邊為冷凍室，右邊為冷藏室。

冰箱的維護方式

- (1) 冰箱是利用低溫保存的方式，應減少細菌的孳生，因此要特別注意溫度的設定，冷藏應於小於 7°C ，冷凍的溫度則要小於 -18°C 。
- (2) 應隨時保持冰箱內的乾淨，且每星期清洗一次，能讓冰箱無異味，且能掌握冰箱內食物的庫存，可維護冰箱的壽命。



課堂挑戰 1-7

找找看，教室的冰箱哪裡是冷凍及哪裡是冷藏？請圈選出來

我發現中餐教室的冰箱，上層/下層是冷凍，上層/下層是冷藏。

廚房安全「讚」



延伸學習：食材區的溫度管理

- (1) 冰箱陳列熟食、半成品、生食之擺放應以由上而下的原則存放，並加蓋保存，避免生熟食交叉汙染。
- (2) 溫度保存：冷藏庫應小於 7°C ；冷凍庫要小於 -18°C 。
- (3) 倘遇到溫度異常，應儘速報修，避免溫度保存不足導致食品腐敗，導致食品中毒。
- (4) 即食食品之保存溫度：熱存食品要大於 65°C ；冷食應保存小於 7°C ，以避免病原性微生物孳生，造成引發食品中毒之風險。

依據新北市衛生局在 2018 年公布的小型餐飲業自主管理手冊，對於食材區之溫度管理有明確規範，其規定如下(圖 7)：

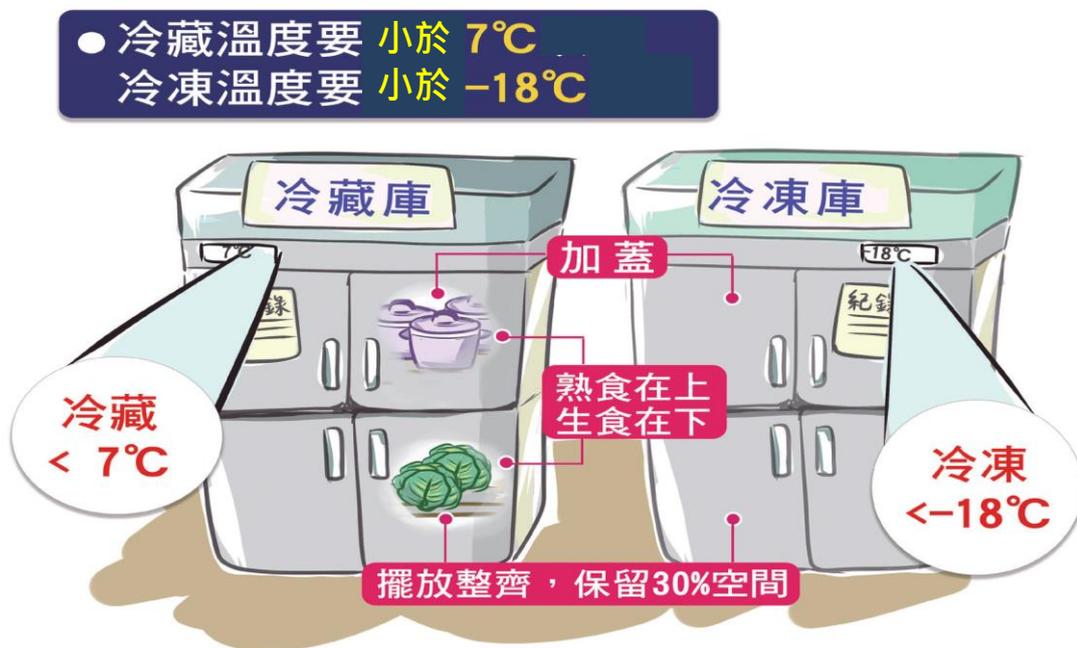


圖 7. 食材區之溫度管理規範

廚房安全「讚」

(七) 烤箱

用於烘烤產品，操作簡單。

設備名稱	圖示	說明
電烤箱		保溫極佳，適用於一般的咖啡店、焙烘教室、早餐店、簡餐店等。可獨立控制上下火溫度液晶式顯示爐內上下火溫度。以密閉式烤箱最常見，利用密閉空間內的熱氣，傳散熱度，使食物均勻受熱。
家用烤箱		家用烤箱的設計上都是比較小巧便捷的，功能略顯單一。在受熱的均勻度與溫度的穩定性功能方面不如專業用電烤箱。

烤箱的維護方式

- (1) 清理烤箱時，外側可用中性清潔劑，將汙垢擦乾淨後，再使用擰乾的抹布擦拭。
- (2) 烤箱內部，內壁上的油垢，就用乾布擦拭，若油垢積附的十分嚴重，則使用抹布沾上少量的清潔劑，輕輕擦掉油垢，或是用海綿輕刷，千萬別使用鋼刷來刷洗，防止內部表面刮傷減少使用壽命。
- (3) 烤箱屬密閉緊封的空間，容易留下食物的味道，使用久了，累積各種異味，為了不讓這些陳年積味吸附在新烤的食物上，影響風味，可以拿一些柑橘皮放入烤箱烤約 3~5 分鐘，也可以將 1~2 顆檸檬切半，放進烤箱中，也可利用剛煮完的咖啡渣用烤箱烤乾等，都具有除味的作用。



課堂挑戰 1-8：為什麼烤箱使用前要預熱呢？

廚房安全「讚」

(八) 微波爐

利用高頻率電磁波(如右圖)，完成加熱、解凍、烹調食物。
能在極短的時間內將冷凍食品解凍，所以食物不但不會在解凍中失去風味及營養份，而且也不會讓細菌有繁殖的機會。



依放入微波爐(如右圖)時的食品之品溫、份量大小、厚度等不同條件，其解凍及烹調的時間也會有所差異。可依照說明書的指示來操作。操作容易、易清潔。操作容易、易清潔。注意，不可以使用金屬容器，以免發生意外事故。

微波爐的維護方式

- (1) 放置地點不要放置在容易被水濺到或高濕氣的地方,以防漏電。
- (2) 避免靠牆太近或密閉空間內容易因散熱不良造成故障。
- (3) 微波爐內壁若有汙垢請立即擦拭乾淨。
- (4) 請不要在爐裡沒有任何食物的情況下啟用微波爐。

(九) 電磁爐

適合煎、煮、炒、炸等各種烹調，安全性高。注意使用時需配合不銹鋼、耐高溫玻璃或瓷器的鍋具使用。



電磁爐的維護方式

剛使用完畢的爐面不要馬上用冷水去擦，也不能用溶劑來清洗爐面或爐體。不要用金屬刷、砂布等較硬的工具來擦拭爐面上的油跡汙垢；清理汙垢可用軟布沾水抹去，如有油污，可用軟濕布沾一點低濃度洗衣粉擦拭。

廚房安全「讚」

二、器具的認識與維護

(一) 鍋具

為主要烹煮工具，可直接放置於爐灶上，進行加熱、烹煮，一般常見的有：

器具名稱	圖示	說明
炒菜鍋		烹調用途廣泛，舉凡煎、炒、炸、燒等烹調方式均可採用。常見的炒菜鍋材質有鐵製、不鏽鋼等，業界多採用鐵製炒菜鍋，導熱性佳，使用年限長。
不沾鍋		耐熱度會因為塗層材質有所不同，但只要是不沾塗層的鍋具，使用時都不適合用大火熱炒，比較適合中、小火香煎或拌炒。需搭不易損傷鍋面的木、竹鏟使用。
蒸鍋 (蒸籠)		蒸類菜餚的烹調工具，一般以不鏽鋼為主。
湯鍋		可盛裝的液體量較多，一般用於湯品菜餚烹調。

鍋具的維護方式

- (1) 避免使用不適當的刷洗用具，清洗鍋具。例如表面有塗層的不沾鍋清洗，應用軟性海綿清洗，不可使用鋼刷或菜瓜布。
- (2) 鍋子清洗後，需先用抹布擦去多餘的水分，再倒扣晾乾。

廚房安全「讚」

(二) 杓具

為烹調時的輔助性工具，常搭配各種鍋具使用，一般較常使用的如下：

器具名稱	圖示	說明
炒杓		搭配炒菜鍋使用，杓面為圓弧設計，材質以不鏽鋼搭配木柄為佳。
炒鏟		搭配炒菜鍋使用，亦稱為鍋鏟，有多種材質，大多為金屬材質製成，可炒製或將食物翻面。
湯杓		手把部分較長，大多用於大湯鍋或舀湯。
漏杓		撈取食材之用，具有濾水或濾油的作用，如川燙或油炸時撈取食材。
細油網		用來過濾較細小的雜質，如過濾炸油或炸細碎食材時使用。

杓具的維護方式

- (1) 勿將不鏽鋼餐具長期浸泡在水中，這樣容易降低抗腐蝕的能力。
- (2) 使用後，取適量洗滌劑，用柔軟的抹布或海綿擦拭，完全去除水分後再進行保管，可以使廚具歷久長新。
- (3) 木製鍋鏟請勿暴曬以免變色或變形。
- (4) 用後請置於通風處即可。

廚房安全「讚」

(三) 切割工具

用於切割各種食材，依不同食材與切割的功能而有許多種類，以下分別介紹：

用具名稱	圖示	說明
削皮刀		用於去除帶皮的蔬菜、水果。
波浪刀		刀身為波浪狀，可使切割後的食材產生波浪紋路，增加食材視覺效果，以切割蔬果食材為主。
剪刀		運用範圍較廣，可利用剪刀剪除食材頭尾及多餘的部分。如：蔥根鬚、魚鰓等。
片刀		又稱文刀、薄刀。重量輕巧、刀鋒銳利，使用靈活。適合切配食材成片、細絲條、丁、塊、末、粒等，只能用來切未帶骨食材。
剝刀		又稱武刀、砍刀。刀身較厚且重。一般用來切割代骨食材，如：排骨、全雞等。
文武刀		介於剝刀及片刀之間，重量較剝刀輕，可切割一般食材，也可以剝雞骨、鴨骨等家禽類食材。

切割工具的維護方式

- (1) 避免潮濕環境、接觸腐蝕性物品。
- (2) 每次使用完後，應清洗乾淨並擦乾，擺放整齊。
- (3) 定期用磨刀石把刀刃磨利。



課堂挑戰 1-9：家中廚房的刀具有哪一些呢？請你列出來。

廚房安全「讚」

(四) 砧板

又稱作菜墩，與刀具搭配使用，具有保護操作者與刀具安全的作用，一般常見的砧板如下：

用具名稱	圖示	說明
木製砧板		整塊砧板重量偏重，不易滑動，較為平穩，但使用過久易留下切割食材的痕跡，使細菌繁殖。
塑膠砧板		重量較輕且堅實，卻不夠平穩，使用後容易清洗及消毒。一般建議清洗乾淨完後，可浸泡於稀釋漂白水浸泡 6 小時以上，再刷洗乾淨、晾乾，以達消毒作用。
		

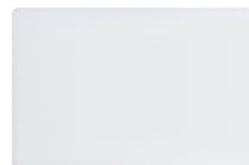


延伸學習：生食砧板與熟食砧板

使用原則：木質砧板與塑膠砧板同時使用時，基本上生食可使用木質砧板，塑膠砧板則可以用來處理熟食食材。若使用塑膠砧板，須分成生熟兩塊；生食砧板為使用紅色、熟食板使用白色。



紅色生食砧板



白色熟食砧板

廚房安全「讚」

砧板的維護方式

- (1) 注意木質砧板不可擺放在陽光直射之位置，避免砧板過度乾燥而龜裂。
- (2) 使用過的砧板，要徹底清洗乾淨，並立放晾乾。
- (3) 定期消毒，防止細菌孳生及發霉。
- (4) 若像右圖砧板有孔洞處，容易卡污垢，要注意清洗乾淨。



(五) 量具

指具有秤量作用的器具，一般常見的種類如下：

用具名稱	圖示	說明
電子秤		可以快速的測量出物品的重量，使用前應先「歸零、扣重」。可將重量顯示在液晶面板上，精準度較高、誤差值甚小。
彈簧秤		是傳統桌上型秤，使用前須「歸零」，將所要測量的物品放在上面即可，但誤差值較大。
量筒		材質通常為塑膠，容量為 500 c.c.。
量杯		材質有鋁、不鏽鋼及玻璃製，可測量乾性粉類或液體食材，容量從 200-1000c.c.不等。1 個量杯為 300 c.c.。
量匙		專為測量粉末類或液體類的食材、調味料。其容量有四種：1 大匙(15g)、1 茶匙(5g)、1/2 茶匙(2.5g)、1/4 茶匙(1.25g)。通常一組量匙包含以上四種容量。大匙簡稱「湯匙」或「T」，小匙簡稱「茶匙」或「t」。

廚房安全「讚」

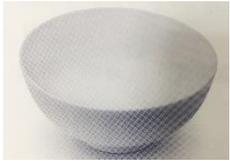
量具的維護方式

- (1) 使用完畢後要仔細清洗，擦拭乾淨，避免藏汙納垢。
- (2) 存於通風良好之位置，以延長使用期限。

(六) 各類餐具

用來盛裝各種菜餚成品的器具，依盛裝菜餚的種類與特色來選擇不同的器皿。以

下分別介紹常用的餐具種類：

用具名稱	圖示	說明
圓盤(平盤)		盛裝不帶湯汁的菜餚。
長盤		為橢圓形，用來盛裝長形食物，如魚。
羹盤		又稱水盤，用來盛裝較多湯汁的羹湯類佳餚，髮菜羹。
大湯碗		盛裝湯類，如排骨湯、酸辣湯。
小湯碗		用來裝飯、湯等，以品嚐味道。
味碟		直徑為 5-10 公分左右，主要是盛裝開胃小菜、調味料及蔥末、薑絲等佐料。
筷子		用以夾取各種食物。

廚房安全「讚」

湯匙		為協助挖取食材。
夾子		為協助夾取食材。

餐具的維護方式

- (1) 清洗餐具要遵守刷、洗、沖以及消毒之步驟。
- (2) 拿取餐具時應輕放輕取，不要重疊，避免破損或磨損。
- (3) 要注意餐具的完整性，若有損壞現象，應立即丟棄併更換新的，以避免細菌滋生或被割傷。



課堂挑戰 1-10

- 電鍋煮白飯的流程：

1.洗米

2.依比例加水

3.按下煮飯開關

- 米與水的比例：

米：水=1：1

1 杯米：內鍋的水就 1 杯=1：1(使用量米杯，如右圖)

外鍋水量：依照米量調整外鍋水量，

1 杯米外鍋的水就是量米杯刻度 1，

2 杯米外鍋的水量就是量米杯刻度 2，

以此類推.....



白飯美味小秘訣

1. 穀物種類不同，水的比例也會不同喔！
2. 洗米之後也可以增加浸泡時間，增加米的 Q 軟程度。
3. 電鍋開關跳起之後，也可增加悶飯時間，會更好吃喔！
4. 煮飯的水量可以依照新舊米，或是喜歡的米飯軟硬度口感，進行調整。



課堂挑戰 1-11：如何使用電子鍋煮飯

廚房安全「讚」



課堂挑戰

請在課堂內使用廚房的設備來完成老師指定的 1 道料理包菜餚，完成後依照設備與器具的維護方式進行整理，完成清潔工作，並將成品盛盤放置各組的桌子。



料理包種類：黑胡椒豬肉飯、紅燒牛腩飯、紅咖哩雞肉飯、香菇肉羹



黑胡椒豬肉飯



紅燒牛腩飯



紅咖哩雞肉飯



香菇肉羹飯

廚房安全「讚」

廚房衛生與安全檢核表

完成料理後，請填寫檢核表，請填寫自評的部分，有做到的部分打√。

檢核項目	自評	日期
1. 工作時須保持良好衛生習慣，不蓄指甲、塗指甲及佩帶飾物，手部有傷口者不得調製食品。		
2. 工作時須穿戴整潔之工作衣帽，以防汙染食品。		
3. 調理食品前後，需徹底洗淨雙手。		
4. 處理生熟食需使用不同器具，避免交叉汙染。		
5. 使用過後的刀具，應放置於刀架或刀具收納櫃中，不可隨意擺放。		
6. 使用過的砧板，要徹底清洗乾淨，並立放晾乾。		
7. 烹煮食物時切勿任意離開，離開前須將火關閉。		
8. 烹調食物時與爐灶保持適當距離。		
9. 依盛裝菜餚的種類與特色來選擇不同的器皿。		
10. 拿取餐具時應輕放輕取，不要重疊，避免破損或磨損。		
11. 鍋子清洗後，需先用抹布擦去多餘的水分，再倒扣晾乾。		
12. 工作檯使用完畢，必須清洗乾淨，並且消毒殺菌。		
13. 清洗水槽時應將整個水槽的內部刷洗乾淨以免藏汙納垢。		

廚房安全「讚」



牛刀小試

評量日期：

請判斷下列的敘述，正確的畫○，錯誤的×

1. () 冰箱的冷藏溫度須控制在 $0\sim 7^{\circ}\text{C}$ ，冷凍的溫度控制在 0°C 以下。
2. () 廚房中常見的砧板材質可分為木頭與塑膠兩種，通常以木頭砧板切割熟食，塑膠砧板切割生食。
3. () 切割肉類帶骨的食材，可以用武刀來處理。
4. () 煎或油炸食物時，身體不要靠爐灶太近、避免被油燙傷。
5. () 同時拿砧板和刀具時，手須同時握住刀柄及砧板，以免刀具掉落發生危險。
6. () 處理生食和熟食，需使用不同器具，避免交叉污染。
7. () 生、熟食要搭配不同的砧板，分開處理生、熟食較合乎衛生。
8. () 烹煮食物時，不要任意離開，而且離開前須將火關閉。
9. () 盛裝食品器具之接觸面應保持平滑、無凹陷或裂縫，並保持清潔。
10. () 手部有傷口時，應該包紮好並配戴手套，才可繼續烹調食物。
11. () 白飯烹煮時，外鍋應該要依照白米的比例來調整水量。
12. () 平時都應該要做好災害的預防，避免各式災害發生。
13. () 廚房發生油鍋起火，可以使用水來滅火。
14. () 瓦斯外洩時，應該立刻關閉瓦斯開關、保持室內通風。
15. () 災害發生時，為了搶時間，可以搭乘電梯逃生。

廚房安全「讚」

參考資料來源：

1. 內政部消防署(109 年 5 月 8 日)·火災逃生方法·引自
[https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?act=article&code=search&keyword=
&postFlag=1](https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?act=article&code=search&keyword=&postFlag=1)
2. 新北市衛生局 (2018)。小型餐飲業自主管理手冊。
3. 呂哲維、陳楨婷 (2019)。中餐烹調實習 (上) 。新北市：全華圖書股份有限公司。
4. 周振文 (2019)。中餐烹調實習 (上) 。新北市：全華圖書股份有限公司。

圖片來源：

1. 圖 4 新北市衛生局 (2018)。小型餐飲業自主管理手冊，頁 8。
2. 圖 5 新北市衛生局 (2018)。小型餐飲業自主管理手冊，頁 9。

廚房安全「讚」

頁面側標

常見的傷害及預防

火災預防

衛生的廚房

廚房設備的認識與維護

廚房器具的認識與維護