

餐飲叢書②

# 中國餐飲學

中國餐飲學會／編著

沈松茂／主編



181353

# 中國餐飲學

---

沈松茂 主編  
中國餐飲學會 編著

揚智文化事業股份有限公司

# 中國餐飲學

餐飲叢書 2

---

編 著 / 中國餐飲學會  
出 版 / 揚智文化事業股份有限公司  
發行人 / 李 厚  
副總編輯 / 葉忠賢  
地 址 / 台北市新生南路三段88號5樓之6  
電 話 / (02)366-0309 366-0313  
傳 真 / (02)366-0310  
登 記 證 / 局版臺業字第4799號  
印 刷 / 偉勳彩色印刷股份有限公司  
初 版 / 1993年8月  
I S B N / 957-9091-26-9  
定 價 / 250元

---

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換。

## 序

中國餐飲學會依人民團體法正式奉准成立以來，它是我國餐飲學術文化教育史上唯一的餐飲學術社團，我國經濟成長的奇蹟，人民高品質生活的今天，餐飲各類的專業性教育與訓練之教科書，以及餐飲人員專業資格鑑定，已經是不容忽視的重要課題，因而依我國餐飲教育的實際需要，本會在沈理事長松茂先生精心策畫研究及各委員會委員們的通力合作下，陸續完成餐飲一系列的教科書、參考書、教育影帶、以及餐飲教育雜誌。今天在中國餐飲學一書中整理一系列有關餐飲業者各類技術士考照及一系列的餐飲專業教育課程中，如何讓消費者吃得更安全、更健康，以達到教育真正的實質意義，我們中國餐飲學會深信餐飲教科書，在陸續改進編輯中，更能使我國餐飲的品質能達到國際之水準。承蒙行政院衛生署食品處的指導並支持本會一系列的專題研究，使本會餐飲一系列之研究報告能更踏、更完整，如有疏漏之處，敬請各位批評指示。

中國餐飲學會理事長沈松茂謹識

# 餐飲技術士技能檢定

## 學科輔導資料(上)

### 目 錄

第一章	職業道德	1
第二章	衛生與安全	7
	第一節餐飲從業人員之個人衛生	15
	第二節餐飲業之衛生常識	20
第三章	餐飲製備基本認識	24
	第一節調味品的基本認識	24
	第二節調味的三個階段與掌握調味的原則	34
第四章	食物性質之認識與選購	38
第五章	油脂之認識與選購	47
	第一節油脂的認識	47
	第二節黃豆油的營養選購與使用	51
第六章	食物製備	64
第七章	食物的貯存	72
	第一節食物貯存方法	72
	第二節各類食物的貯存	73
	第三節各種原料在不同溫度條件下可貯放之時間	75
第八章	衛生管理法規	78
	第一節衛生管理法修正重點	78
	第二節食品業者製造、調配、加工、販賣、貯存食品或 食品添加物之場所設施衛生標準	80 80
第九章	團體膳食衛生管理	87
	第一節食物衛生	87
	第二節工作人員的個人衛生	89
	第三節廚房配備的清潔維護	91
	第四節餐具的洗淨	95
	第五節家蠅、蟑螂、老鼠之防治	105

第十章	食物中毒之預防	103
	第一節 食物中毒之緣由	103
	第二節 從業人員衛生管理	114
第十一章	預算控制	126
第十二章	台灣區季節性的蔬菜、水果和魚類	136
第十三章	食物與營養	141
	第一節 緒論	141
	第二節 食品的營養價值概述	145
	第三節 普通飲食	185
第十四章	食物之消化、吸收及代謝	192

# 中餐烹調

## 技術士技能檢定輔導資料(上)

### 第一章 職業道德

#### 一、工作人員儀容與服務

##### (一)工作服務員生

- 1.頭髮要每日梳洗，後髮勿長過肩，頭上除公司規定之髮網或髮罩外，勿得佩戴其他飾物。
- 2.不要濃粧艷抹，手指甲油以塗原色為限。
- 3.除了手錶及有紀念性之飾物如訂婚、結婚戒指外，其他如耳墜、項鍊、手鐲等飾物皆不得佩戴。
- 4.穿襪子按公司規定之色澤及季節為準，穿時應注意襪子之挺正。
- 5.制服服裝係包括髮罩、腰圍、證章或名牌等配件，務必穿備整齊，每日洗換保持整潔並注意拉鍊鈕扣等之完整。
- 6.保持指甲整潔修齊，皮鞋鞋面、鞋底光亮乾淨。
- 7.每日至少沐浴一次，在上班工作前應先洗手。
- 8.保持口腔清潔，勿食用蒜、蔥等腥味食物，亦不可使用濃厚刺鼻之化粧用品。

##### (二)男性服務員生

- 1.鬚髮要每日整理，蓄髮勿得過長，指甲常保修齊。
- 2.制服每日換洗，領帶領結保持正直，褲子中間線熨燙挺直，注意鈕扣拉鍊之完整，以及領口袖口之清潔。
- 3.每日至少沐浴一次，內衣、褲襪要逐日換洗，皮鞋帶繫緊、光亮鞋面及保持鞋底乾淨。
- 4.制服口袋除裝納工作上必需品，如原子筆、便條紙外，勿置放私人物件，以保持口袋之平整、服裝之雅觀。
- 5.保持口腔清潔勿食用蒜、蔥等腥味食物，亦不可使用有濃厚刺鼻之髮臘等男性化粧品。(常用漱口劑及男用潔身劑以保口腔及身體之清爽)

##### (三)廚房工作人員

- 1.上班工作時應穿著制服，佩戴廚帽及圍巾。

- 2.制服（含厨帽及圍巾）要每日換洗，鞋襪必須穿着整齊。（因沖掃工作時，可除去鞋襪）
- 3.經常洗理頭髮，梳理整齊，光潔鬚鬚，並保持指甲之修齊和清潔。
- 4.每日沖洗身體以保持清潔。
- 5.保持口腔清潔，勿食用蒜、葱等腥味食物亦不可使用有濃厚刺鼻之髮臘或男性化粧品。

## 二、餐飲服務禁條（以下諸條是絕對不能在服務顧客時所產生的現象）

- (一)對接迎顧客態度冷淡隨便。
- (二)讓客人尤其是女客們自己拉椅子入座。
- (三)不為女仕們寬着外套。
- (四)不及時整舖餐桌。
- (五)沒有將空鹽椒盅、糖盅加以補給（餐前準備工作未完成調味品之補給）。
- (六)客人開口要求刀叉餐具。（餐具沒有事先補齊）
- (七)不合正規的服務。（左右開攻之服務）
- (八)在客人正面服務。
- (九)向客人服務時，不先作照乎，譬如在上菜時應先說「對不起先生」，在收盤前，應該說「先生，你用完了嗎？」等等。
- (十)用不乾淨或彎曲不正的餐具。（餐具存放工作櫃之前沒有擦乾淨）
- (十一)用缺口或破裂的玻璃或磁器餐具。
- (十二)將啡咖溢出底碟上。
- (十三)玻璃杯或磁器品上留有手指印。
- (十四)將工作巾挾在腋下（應該掛在左手腕上）。
- (十五)用手指挖鼻孔、剔牙齒。
- (十六)對客人過分親暱而形隨便。
- (十七)團聚一堆。
- (十八)高聲喧嘩，旁若無人或者相互爭論不休。
- (十九)搬取盆碟，碟碟作聲。



- (ㄟ)將飲料或食物湯汁滴漏地上。
- (ㄟ)忘記給客人應用的東西（譬如送咖啡忘了牛奶，給冰茶漏了糖水）。
- (ㄟ)不給客人添加冰水，或將冰水倒的過滿。
- (ㄟ)沒有為客人補充麵包白脫。
- (ㄟ)沒有為客人換煙缸。
- (ㄟ)當著客人前向服務同仁大聲吼叫或責斥。
- (ㄟ)端湯時將姆指浸在湯內（必須用湯底盆）。
- (ㄟ)使用破洞或者有污漬的枱布或餐具。
- (ㄟ)沒有為客人調換落在地上的餐巾或餐具。
- (ㄟ)將客人交待事情忘得一乾二淨。
- (ㄟ)用冷的盆子盛熱菜，用熱的盆子盛涼菜。
- (ㄟ)凝視顧客，或竊竊評頭論足。
- (ㄟ)服務時將餐具掉落地上。
- (ㄟ)端菜時手指碰在食物上。
- (ㄟ)將桌上殘餚撥向地上。
- (ㄟ)不先徵問客人就將菜盤收走，或者客人已經吃完了而不將盆碟撤走。
- (ㄟ)工作櫃（ Side Stands ）零亂不潔。
- (ㄟ)不理會他人工作區內顧客的呼喚。
- (ㄟ)催客人結帳或者遲遲不給客人結帳。
- (ㄟ)客人結帳而沒有向其道謝。
- (ㄟ)故意在客人周圍搬動桌椅、整舖桌面而催促客人離去。
- (ㄟ)不耐煩的表情和應對。
- (ㄟ)向客人索取小費或故意作出對小費嫌少的表情，或者收受小費而不道謝。
- (ㄟ)不招呼客人離去或不說「再見」。
- (ㄟ)骯髒的手和剝落的指甲油。
- (ㄟ)制服不整、鞋襪不潔。
- (ㄟ)汗臭、狐臭、口臭或過份的濃粧。

(㉔)蓬頭散髮，不修鬚鬚。

(㉕)嚼口香糖。

(㉖)倚牆靠壁，無精打采。

(㉗)與客人同座共餐或聊天閒談。

### 三、服務人員工作守則

(一)準時打卡上下班，並不可代為他人打卡。

(二)上班時必須穿着規定制服，制服不可携出作私人服。

(三)下班後應即離去，勿得在公司內逗留。

(四)不可在店內喝酒，亦不可在工作場所內吸煙。

(五)員工限使用員工電梯。

(六)在工作時間內不可接會私人訪客或電話以及撥打外線電話。

(七)工作人員應勿得在餐飲營業場所用餐或觀看節目及參加舞會。

(八)除經奉准或上級規定，不得在店內住宿過夜。

(九)除因公務，不可在非本身工作場所徘徊逗留。

(十)公物財產不可擅自贈予，更不可私自外携。

(十一)不可擅自取食營業用之食品或飲料。

(十二)男女同事間不應有公事以外之交往約會。

(十三)不要接受客人贈予更不應有私相約晤。

(十四)同事間應互相敬重，不要背後批評、造謠生事。

(十五)公款私孳要絕對分明，不可混淆不清。

### 餐飲服務守則六十條

1. 在餐廳中不可提高噪音。
2. 不可用手觸摸頭臉或置於口袋中。
3. 不可斜靠牆或服務台。
4. 在服務中不可背對客人。
5. 服務中不可跑步或行動遲緩。
6. 服務中不可突然轉身或停頓。
7. 手執可負荷之盤碟數。

8. 要預先瞭解客人之需要。(思考)
9. 除非情況需求，避免聆聽客人之閒聊。
10. 只有在不影響服務的狀況下才能與客人聊天。
11. 勿將制服當抹布，經常保持制服之整潔。
12. 確定服務處所之清潔，但需避免在客人面前做清潔工作。
13. 上熱餐用熱盤，上冷餐用冷盤。
14. 不可用手接觸任何食物。
15. 餐廳中有刀叉具，需要用盤子盛裝拿走，盤上需加餐巾。
16. 避免餐具刀叉碰撞發出聲響。
17. 避免堆積過多之盤碟於服務台上，避免空手離開餐廳到廚房。
18. 勿置任何東西於乾淨之桌布上，以避免造成污損。
19. 根據年齡及階級先服務女士，但主人或女主人留在最後才服務。
20. 當客人進入餐廳時，以親切的微笑迎接客人。
21. 在服務時避免靠在客人身上。
22. 在服務時盡量避免與客人談話，如果不得不如此，則將臉轉移，避免正對食物。
23. 在最後一位客人用完餐之後，不要馬上清理杯盤，除非是他要求才處理。
24. 除非是不可避免，否則不可碰觸客人。
25. 所有掉在地上之刀叉均需更換，但需先送上清潔之刀叉，然後再拿走弄髒之刀叉。
26. 不可讓客人有種印象：你對別的客人的服務比對他的好。
27. 客人走後才可清理服務台或桌子。
28. 在一般除了麵包、奶油、沙拉醬和一些特殊的菜式，所有的食物均需由右邊上。
29. 客人要入座時，一定要上前協助拉開椅子。
30. 用過的煙灰缸一定要換掉。
31. 在餐廳中避免與同事說笑打鬧。
32. 在上菜服務時，先將菜式呈現給客人過目，然後詢問客人要何種配菜。

33. 勿將叉子叉在肉類上。
34. 確定每道菜需要用之調味醬及佐料沒有弄錯。
35. 只要用手指捻食之食物，洗手碗必須馬上送上。
36. 盡量記往常客之習慣與喜好之菜式。
37. 保持冷靜。
38. 保持良好儀容及機敏。
39. 有禮貌地接待客人，如果可能的話直呼客人的姓氏。
40. 仔細研究並熟細菜單。
41. 所有飲料由右邊上。
42. 口袋中隨時攜帶開罐器、火柴及原子筆。
43. 清除所有不必要的刀叉，但如有需要則補齊。
44. 確定所有之玻璃器皿與陶瓷器皿沒有缺口。
45. 將配菜之調味料備妥，不待客人開口要求。
46. 倒滿酒杯（紅酒半滿，白酒 $\frac{3}{4}$ 滿）。
47. 充份供應麵包與奶油。
48. 詢問客人是否滿意。
49. 在沒經客人同意之前，不可送上帳單。
50. 不可在工作區域內抽煙。
51. 在工作場所中不得吃喝東西，嚼口香糖、檳榔。
52. 在工作場所中不得照鏡子，或梳頭髮，或化粧。
53. 不得在客人面前打呵欠；忍不住打噴嚏或咳嗽時要使用手帕或面紙，並事後馬上洗手。
54. 在工作場所中不得有不雅舉動；不得雙手交叉抱胸或搔癢。
55. 不得在客人面前算小費或看手錶。
56. 不得與客人爭吵，或批評客人，或強迫推銷。
57. 客人有時想從你那兒學習餐飲知識，但並不希望被你糾正。
58. 對待兒童必須有耐心；不得抱怨或不理睬他們。
59. 如果兒童影響到別桌的客人，通知主管讓他去請兒童的父母加以勸導。
60. 溢潑出來的食物、飲料等應馬上清理。

## 第二章 衛生與安全

由於工業社會的進步，人類的聚集，緊張與匆促的生活演變成今日嚴重的社會問題。在時間上的分秒必爭中，人們忽略了保護自己身體健康的原則，他們的衣服，依賴別人，他們的餐飲依賴別人，甚至於他們的健康與安全也都依賴別人。

今日旅館餐飲的從業人員，他們服務的目的在使客人獲得各方面的滿足至於衛生與安全方面，客人便埋頭氣壯的依賴旅館，他們的餐飲不能有一絲毫的不衛生，他們的住處不能有一分之不安全，因此服務人員，除了要有熟練的服務技巧、優良誠實的品行、親切熱忱的服務態度外，衛生與安全的講究與遵守，是不容忽視的。

衛生工作，首先是由個人做起，而後共同遵守環境衛生，人人謹記，處處小心。

### 一 個人衛生的基本概念

1. 每天起床漱口、刷牙、洗臉（整肅儀容）。
2. 每天至少一至二次之沐浴（避免汗臭）。
3. 每天工作前或飯前洗手一次，並注意手指甲。
4. 制服每天更換一次，並力求整潔。
5. 頭髮梳洗乾淨，女性工作時應附帶髮網。
6. 工作時不穿拖鞋與木屐。
7. 不用重味之香水及髮油。
8. 不留鬍鬚及長髮（男性方面）。
9. 打噴嚏及咳嗽時，應用手帕遮住，並離開工作地方洗手一遍。
10. 不用手指挖鼻孔、牙縫以及耳朵。
11. 不用手摸頭髮、揉眼睛。
12. 上廁所後，一定洗手，並擦拭乾淨。

### 二 一般共同維護環境衛生之守則：

1. 不儲藏食物於角落、衣箱及櫥櫃內。

2. 不丟棄餘渣於暗處、水溝及門縫。
3. 凡已腐蝕之食物，不留置或丟於地上。
4. 廚師盡量避免使用手拿食物，餐廳人員亦切勿用手拿食物。
5. 在地上撿拾東西，搬運桌椅後，得先洗手後再服務客人。
6. 不隨地吐痰及吐口水。
7. 隨時保持工作區域內之整潔。
8. 感冒、生病時立即請醫師醫治。

#### 三 店內之衛生管理措施：

1. 清潔管理措施
2. 冷凍冷藏措施
3. 消毒防範措施
4. 下腳處理措施
5. 廢物處理措施
6. 抽檢試驗措施

#### 四 餐廳衛生：

1. 餐廳內須經常保持清潔整齊。
2. 各類客人使用之餐具務必清潔。
3. 服務人員除了有自已的衛生觀念外，對於客人之衛生講求，更應特別注意。
4. 上菜前，務必先行檢視菜餚之分別，熱類者得以熱盤服務，冷類者則以冷盤服務。
5. 客人用後之殘渣，立即收拾並收進廚房洗盤間處理。
6. 餐廳工作枱，隨時保持清潔，不得留置任何食品，以防止細菌傳入。
7. 發現有蒼蠅或其他的昆蟲之出現，立即報告，並做徹底的撲滅消毒。
8. 餐廳內講求衛生，不但保護客人，也保護自己。

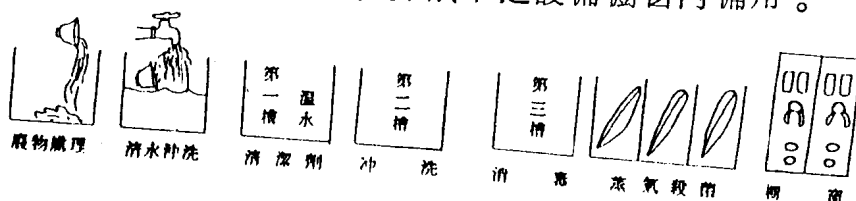
## 五、廚房衛生：

1. 廚房內之儲藏室或備餐之場所，務必時常保持清潔。
2. 廚房內儘量少用木頭類之物品，使用時務必保持乾淨，如有裂縫者，立即更換，並保持清潔之刷洗工具。
3. 存放食品之器皿儘量採用不銹鋼之材料器皿。
4. 廚房通風設備，務必保持良好之清潔。
5. 廚房內，應於每月做一次或多次以上之消毒工作。
6. 冰箱或冷凍庫之溫度，必須做到一定之冷藏標準，即華氏四十度以下，凡已屬於腐敗之食品，得立即取掉。

## 六、餐具衛生：

1. 洗刷餐具必須先用肥皂洗淨，次用清水沖浸，再以50 PPM 氯氣水浸三分鐘經涼乾後，妥為存放。
  2. 洗刷餐具，必先分類，再經洗滌之設備規路，逐一洗刷工作。
  3. 不將餘渣或其他廢物，置於洗刷之水槽內。
  4. 洗刷餐具之一切用品，也得保持清潔。
  5. 損壞之餐具，可做統一之處理，但不可貯存，應於當日處理完畢
- 餐皿清潔方法如下：

- (1) 首先將餐皿內之廢物清理在廢物皿中。
- (2) 將清理過之餐皿用清水沖洗。
- (3) 將沖洗過後之餐皿放入第一槽使用四十度左右之溫水，加清潔劑洗滌。
- (4) 洗滌過之餐皿放入第二槽內用熱水沖洗。
- (5) 將沖洗過之餐皿放進第三槽，放入適量之漂白消毒水，將沖洗過之餐皿，放進消毒適當之時間。
- (6) 將餐皿取出後，再排放在膠皿中，經過高溫蒸氣殺菌之操作處理。
- (7) 將餐皿依次序存放在防鼠中之設備櫥窗內備用。



## 七、飲水衛生：

1. 飲用之水：目前最爲迫切及最先給顧客之飲料，其衛生之講求，最需注意，爲防止腸胃傳染及寄生蟲等疾病，設用安全飲用水凡屬符合自來水之標準之規定經保持剩餘氯氣存在 0.2PPM 以上，當可直接生飲。
2. 消毒之水：廚房內設有專供顧客飲用之飲用水，其經消毒後專供飲用，如市面上之健康飲用水，其識別可否飲用，以燈亮識別之。
3. 冰水供應：廚房內設有專製冰塊之製冰機，作爲供應顧客之冰水使用，爲顧客衛生之要求，製冰情形及清潔得隨時檢視之。

餐館爲觀光事業中，最重要之一環，其食品、環境之衛生必須符合標準，使顧客有安全感衛生與美味之獲得，對於從業人員，在於衛生之瞭解務必徹底要求，政府有鑒於此之重要性，對於例行之衛生檢查，非常重視，危害環境衛生的最大敵人是蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠與螞蟻。

## 八、安全：分防火、防止意外及保防三種：

### 1. 防火：

#### (1) 消防指揮所編組及任務說明：

消防班：平時負責各種消防器材之檢查，並對各種消防器材之檢查，並對各種消防器材存放位置、數量及使用技術，並徹底瞭解，如遇有火警或其他災害時，可隨時使用各種不同之器材，加以撲滅。

通訊班：平時負責營業場所內外之通訊接傳聯絡，一但遇有火警或其他災害，應主動查明位置立即報告警察機關營救，並發佈場所內災害警報。

警戒班：以平時負責場所內之任務爲原則，一但發現火警或其他災害時，除負責四週警戒外，防止宵小趁機搶劫，並負責指揮災區員工、傷患、旅客等，迅速逃離現場。



救護班：平時負責場所內原則之任務，如遇火警或是其他災害時，應負責傷患之搶救及緊急醫護。

拆卸班：平時負責場所內之水電機械管理養護外，如一但發生火警及其他災害時，應負責電源管制，水源疏導及搶救障礙物之拆卸及開關防火巷之任務。

(2)消防訓練：

(a)由安全人員負責訓練，員工如何使用滅火器（或定期之消防安全訓練講習）。

(b)火警預防訓練，如時間允許的話，必須每個月訓練一次。

(c)每位員工自動利用時間，做滅火工具之使用練習，以及設想本工作區域如有火警應如何處理，如有疑難應隨時請教工程師或安全室。

(d)每位員工必須熟諳一切消防工具的裝備和其位置，以及如何使用法等。

(e)每位員工必須知道太平門之所在，並經常使持關閉，門口及太平梯概不允許堆置東西。

(3)預防火災應注意事項：

(a)對酒醉旅客之行動提高警覺，並隨時注意具報主管。

(b)煙蒂勿傾倒於廢紙箱內，以防餘煙導火。

(c)電線勤加檢查、機器保養。

(d)油庫勤於清潔、瓦斯管勤於檢查。

(e)各樓太平門不得鎖閉，俾做疏散以及便於使用消防栓。

(f)廚房鍋爐上之通風管清理及保養。

(4)火災之撲滅方法：

(a)為普通可燃材料之火，其燃料如：木材、紙、廢物等，應用消防幫浦（水苗）或泡沫滅火機撲滅。

(b)為燃燒液體所成之災如汽油、煤油、機油等，應用二氧化碳滅火機及乾粉滅火機或消防沙撲滅。

(c)為電器材料燃燒之火，如電線走火、馬達發火等，應用乾粉滅火機撲滅，方不致觸電。