

烹飪原料 衛生與化學

沈松茂 著

餐
旅
教
育
專
業
叢
書

14

沈松茂 主編



中國餐飲管理教育技藝專業教材系列

烹飪原料衛生與化學

沈松茂 編著

中華民國餐飲學會 出版

序

自中國餐飲學會成立以來，經吾人之苦口婆心催生下，餐飲科系終於誕生了，同時編著完成一系列的教科書，再再地顯示出了餐飲已受重視是吾人所感到欣慰的，然而吾人在中國大陸、世界各國推動餐飲技藝文化交流的活動中，廚師資格之認定已為世人所共識，此乃因關係到消費者的權利與生命健康，然而究竟要如何著手於提升廚師文化水平及技藝的水準？除了落實餐飲各層次教育，及廚師證照考試制度之外，還須廚師在職訓練、技藝交流餐飲衛生之教育推廣，不斷地提昇廚師的文化水平及管理人員的素質。

工商業發達的今天，人類要求高品質的今日，餐飲的經營管理，再再地受重視，在食物方面，除了色、香、味、形、質、感外，還要衛生營養並兼，具有食療的效果，以及廚師文化水平的提昇是必然的，吾人建議證照管理制度，並同時編著完成了學科教材及術科教材之錄音帶、錄影帶，希望能為有心考取證照及餐飲專業經營者的進修與參考資料。

而隨著社會進步與人民生活品質的提昇，同時飲食習慣改變，外食人口越來裁多，更迫使西式速食進入國內市場，使得餐飲業者對用餐環境的設計，與廚房設計及環保觀念之改變，消費者要求衛生、可口安全營養，同時餐飲業在無形的競爭中，不斷追求更好的經營理念，不斷的提昇廚師的文化教育及技藝的水平。

在三十年前，本人身為餐飲從業人員，從最基層的工作做起

，並在六十九年著作完成「最新餐飲實務上、下冊」，此乃國內第一套的餐飲專業教材。隨著知識領域拓寬在國外學習期間，針對國內餐飲專業的需求，陸續不斷的整理與出版。有關餐飲管理與實務的專業教材，中西餐教材、調酒、泡沫飲料及國際餐飲技藝的專業教材。

八十二年應全世界出版業的鼓勵，本人才真正整理出整套餐飲專業材料，在此感謝同業先進提供很多寶貴的資料，及本會林秘書長率同全體會務人員日夜整理，並感謝所有會友的協助，嘉惠學子及餐飲業者。

最後感謝我太太鍾美珠協助我，照顧整個家，使我有時間研究與寫稿，陸續出版餐飲專業系列，茲因匆促付梓，內容若有錯誤，麻煩先進學者專家多予指正賜教。

編著者：沈 松 茂
於民國85年 6 月 3 日
于中國餐飲學會

中華民國餐飲學會出版部

CHINESE FOOD AND BEVERAGE INSTITUTE



負責人：沈松茂

Chief Exevutive: Shen Sung-Mao

新莊市仁愛街 4 4 號

No. 44 Jenai Street, Shin Chuang, Taipei Hsien, Taiwan, R.O.C.

TEL:(02)993-7250 • 993-9538 FAX:994-1440 • 991-1410

學會出版部簡介

本會以研究餐飲學術，經營管理技藝訓練，餐飲專業教材出版，為提升餐飲服務品質推廣餐飲衛生，經營管理資訊，成立中國廚藝教育推廣中心，培訓未婚女性婚前烹飪教育，家庭主婦烹調技術，泡沫紅茶飲料調配技術，廚師考照輔導專業教材、學科、術科測驗題庫，術科錄影帶及錄音帶講解，甲、乙、丙級各級教材。

本會是世界中國烹飪聯合會常務理事會，同時沈松茂理事長是創會發起人，同時也協助教育部編著完成餐飲科、家政科、食品科之全部教材。並在台灣首次舉辦滿漢全席文化展示活動北、中、南，及在北京發表滿漢全席源流，頗受世界各國餐飲業的肯定，而餐飲著作共有 30 餘套，並設餐飲專業圖書館，烹飪教室，中國廚師考照培訓中心，服務社會大眾。

(Exhibitor Description)

The Food and Beverage Institute is engaged in the research of food and beverage techniques, the training of management personnel, the publication of professional food and beverage literature, to raise the quality of food and beverage service and dining hygiene, towards these goals, the institute is actively involved in the business of management information, including the establishment of the educational center for Cooking Art, which offers Pre-marital, culinary training for women and cooking courses for housewives. While the training center for Cook Licence provides specialized training material for the chef licence examination, offers testquestion banks for academic and rote examinations, supplies video and audio tapes for the explanation of rote examinations, as well as advanced, intermediate and beginning level teaching materials.

The Chinese Food and Beverage Institute is the administrative agency for the International Chinese Culinary Association; at the same time, the president of the agency, Mr. Shen, Sung-Mao, is the founder of the institute, who has assisted the Ministry of Education in Completing the editing and writing of the teaching materials for the food and beverage, home economics and foods subjects.

In addition, the institute is the pioneer of publically displaying the cultural art of the Man Han Imperial Feast all across Tajwan as well as in Beijing, a feat that has been recognized as the hallmark of culinary achievement in the food and beverage field worldwide. Furthermore, the institute is credited with over 30 titles on food and beverage topics, has set up a specialized library for the food and beverage industry, a culinary classroom, and the Training Center for Chinese Cook Licence, all to serve the public.

餐飲感賦

沈松茂 82.7.10

晨起窗外旭日出，朝霞四射照陋室。
歷書難危固酸辛，向不計較得與失。
私衷尚存小願望，天借餘年完著述。
腹藏餐飲之專業，端賴從容好執筆。
離花燦爛夏已臨，醒來居然發狂吟。
養生之道有妙訣，營養均衡與衛生。
餐廳經營靠管理，服務品質佔優先。
烹調菜餚講技術，證照考試要落實。
終日獻身與研究，始能成果獻大眾。
若能溫飽常自慶，何須多賺銀和金。
餐飲學會名與就，共同努力始有成。
世界華人常共研，餐飲教育與衛生。
餐飲之首是中菜，廿一世紀是中國。

沈松茂座右銘

～飲和食德六大信念～

- 一、要有良好的職業道德。
- 二、要有良好的管理制度。
- 三、要有良好的技藝佳餚。
- 四、要有良好的衛生習慣。
- 五、要有良好的公道價格。
- 六、要有良好的敬業樂群。

中國餐飲學會十大工作目標

- 一、選定計劃方針、發揚本會宗旨。
- 二、強化質量並重、塑造本會形象。
- 三、擴大活動聯誼、激勵會員教育。
- 四、增員服務大眾、提昇餐飲素質。
- 五、促進餐飲行銷、奠定管理方針。
- 六、研究培訓方案、奠定專業技能。
- 七、建立專業教育、塑造餐飲人才。
- 八、加強衛生管理、保障個人健康。
- 九、參與國際活動、增強國際友誼。
- 十、促進國際交流、達成國際水平。

中國餐飲學會 廚師考照培訓中心

會 址：北區台北縣新莊市仁愛街44號

服務專線：(02)9937250 · 9939538 · (07)7512893

傳 真：(02)9941440 · 9911410

郵政劃撥：12969569 戶名：中國餐飲學會

南 區：高雄市前鎮區班超路80號 (07)7512893

「全國唯一上國際網路的餐飲教育團體」

〈技術移民輔導班〉

教學大綱：

- 一、移民在世界各國生存之道就是烹飪事業。
- 二、移民在世界各地市場分析的烹飪事業。
- 三、本會的輔導使您節省肆佰萬元以上的現金投資。
- 四、從基礎烹飪經營、經營餐廳到烹調技術。
- 五、配合申請作業引導技術，配合移民公司作業。

* (費用：58,000元)

〈家常菜烹飪班〉

教學大綱：

- 一、如何做好家庭烹飪。
- 二、採購菜餚的心理準備。
- 三、菜單的設計。
- 四、認識調味料。
- 五、認識油類。
- 六、營養分析。
- 七、烹調技術。
- 八、烹調實作。
- 九、排盤。

十、環保、衛生、健康。

* (費用：28,200元，含解說200小時及200道菜以上)

* 可以自己烹調教授親自指導。

※備註：每週一次，指導五道菜，三個月一期，費用4,000元。

材料費每次350元費用，共上課9次為短期班。

上課時星期一～六

分三個時段 9:30AM

2:30PM

19:00PM

星期日為素食9:30AM

特殊班另行安排

〈廚師技術烹飪班〉

教學大綱：

- 一、如何從事烹飪工作。
- 二、餐飲衛生法規、營養、環保、職業道德及烹調知識常識。
- 三、烹飪刀工與衛生常識。
- 四、工作區的清潔與衛生常識。
- 五、材料的準備作業。
- 六、考試臨場注意事項。
- 七、菜餚烹煮作業與盤飾。
- 八、理論基礎教育。
- 九、考試的心理準備。
- 十、綜合教育。

* 費用：28,200元，含①解說160小時。

②乙丙級學科、術科。

③衛生講習。

④丙級16,000元，乙級18,200元。

⑤乙丙級一起優惠價：28,200元。

⑥輔導至考上為止。

⑦註：素食—16,000元（以上不含材料費用）

〈調酒泡沫紅茶班〉

教學大綱：

- 一、調酒的材料認識與準備工作。
- 二、什麼是基酒，各類酒的認識。
- 三、各種調酒器具、杯具、副材料的認識。
- 四、如何泡製一杯好的雞尾酒。
- 五、如何裝飾雞尾酒。
- 六、如何準備調製雞尾酒。
- 七、如何調製泡沫紅茶及飲料。
- 八、做好雞尾酒的完成工作。

* 學費：7,000元，含①解說30種左右。

②共20鐘點，10次左右，學到會。

③材料費另計\$6,000元。

序

自中國餐飲學會成立以來，經吾人之苦口婆心催生下，餐飲科系終於誕生了，同時編著完成一系列的教科書，再再地顯示出了餐飲已受重視是吾人所感到欣慰的，然而吾人在中國大陸、世界各國推動餐飲技藝文化交流的活動中，廚師資格之認定已為世人所共識，此乃因關係到消費者的權利與生命健康，然而究竟要如何著手於提升廚師文化水平及技藝的水準？除了落實餐飲各層次教育，及廚師證照考試制度之外，還須廚師在職訓練、技藝交流餐飲衛生之教育推廣，不斷地提昇廚師的文化水平及管理人員的素質。

工商業發達的今天，人類要求高品質的今日，餐飲的經營管理，再再地受重視，在食物方面，除了色、香、味、形、質、感外，還要衛生營養並兼，具有食療的效果，以及廚師文化水平的提昇是必然的，吾人建議證照管理制度，並同時編著完成了學科教材及術科教材之錄音帶、錄影帶，希望能為有心考取證照及餐飲專業經營者的進修與參考資料。

而隨著社會進步與人民生活品質的提昇，同時飲食習慣改變，外食人口越來裁多，更迫使西式速食進入國內市場，使得餐飲業者對用餐環境的設計，與廚房設計及環保觀念之改變，消費者要求衛生、可口安全營養，同時餐飲業在無形的競爭中，不斷追求更好的經營理念，不斷的提昇廚師的文化教育及技藝的水平。

在三十年前，本人身為餐飲從業人員，從最基層的工作做起

，並在六十九年著作完成「最新餐飲實務上、下冊」，此乃國內第一套的餐飲專業教材。隨著知識領域拓寬在國外學習期間，針對國內餐飲專業的需求，陸續不斷的整理與出版。有關餐飲管理與實務的專業教材，中西餐教材、調酒、泡沫飲料及國際餐飲技藝的專業教材。

八十二年應全世界出版業的鼓勵，本人才真正整理出整套餐飲專業材料，在此感謝同業先進提供很多寶貴的資料，及本會林秘書長率同全體會務人員日夜整理，並感謝所有會友的協助，嘉惠學子及餐飲業者。

最後感謝我太太鍾美珠協助我，照顧整個家，使我有時間研究與寫稿，陸續出版餐飲專業系列，茲因匆促付梓，內容若有錯誤，麻煩先進學者專家多予指正賜教。

編著者：沈 松 茂

於民國85年 6 月 3 日

于中國餐飲學會

〈素菜烹飪班〉

(全世界首創素食烹調長壽之技術傳授)

教學大綱：

- 一、吃素的人健康之說。
- 二、人家有的口福，我們比他們更有。
- 三、吃素的人一定是健康的。
- 四、如何烹調素食及選購材料。
- 五、吃素的麻辣火鍋、藝術。
- 六、素菜的烹調技術。
- 七、吃素的養生長壽之道。

*學費：16,000元，100道素菜含麻辣火鍋及素天婦羅
(不含材料費用)。

※備註：特別小吃專業班費用另計。

〈本會教材價目表〉

- | | |
|-------------|------------------------|
| • 教學錄影帶 | \$ 1,500 (素食) (考照) |
| • 中餐烹調教學錄影帶 | \$15,000元，共12卷乙丙級。(考照) |
| • 教學錄音帶 | \$ 2,000 |
| • 考照必備刀具組 | \$ 1,600 |
| • 考照必備量杯組 | \$ 700 |
| • 雕刻刀組 | \$ 2,000 |

中國餐飲學會網址為：

Inter Net：(<http://www.fandb.com>)

E-mail：(username@ms4.hinet.net)

會 址：北區台北縣新莊市仁愛街44號

服務專線：(02)9937250・9939538・(07)7512893

傳 真：(02)9941440・9911410

郵政劃撥：12969569 戶名：中國餐飲學會

南 區：高雄市前鎮區班超路80號(07)7512893

◎繳費後恕不退款◎

中華民國餐飲學會出版部

CHINESE FOOD AND BEVERAGE INSTITUTE



負責人：沈松茂

Chief Exevutive: Shen Sung-Mao

新莊市仁愛街 4 4 號

No. 44 Jenai Street, Shin Chuang, Taipei Hsien, Taiwan, R.O.C.

TEL:(02)993-7250 • 993-9538 FAX:994-1440 • 991-1410

學會出版部簡介

本會以研究餐飲學術，經營管理技藝訓練，餐飲專業教材出版，為提升餐飲服務品質推廣餐飲衛生，經營管理資訊，成立中國廚藝教育推廣中心，培訓未婚女性婚前烹飪教育，家庭主婦烹調技術，泡沫紅茶飲料調配技術，廚師考照輔導專業教材、學科、術科測驗題庫，術科錄影帶及錄音帶講解，甲、乙、丙級各級教材。

本會是世界中國烹飪聯合會常務理事會，同時沈松茂理事長是創會發起人，同時也協助教育部編著完成餐飲科、家政科、食品科之全部教材。並在台灣首次舉辦滿漢全席文化展示活動北、中、南，及在北京發表滿漢全席源流，頗受世界各國餐飲業的肯定，而餐飲著作共有 30 餘套，並設餐飲專業圖書館，烹飪教室，中國廚師考照培訓中心，服務社會大眾。

烹飪原料衛生與化學(一)

作 者：沈松茂

出 版：中國餐飲學會

發行人：沈松茂

登記證：局版台業第4575號

局版台業第6163號

地 址：台北縣新莊市仁愛街44號

電 話：(02)9937250 · 9939538 · 9937786

傳 真：(02)9941440 · 9911410

郵劃帳號：12969569

印刷裝訂：立聯印刷有限公司

初版一刷：1996年8月

本書如有破損，裝訂錯誤，寄回更換。

定 價：新台幣1500元

(Exhibitor Description)

The Food and Beverage Institute is engaged in the research of food and beverage techniques, the training of management personnel, the publication of professional food and beverage literature, to raise the quality of food and beverage service and dining hygiene, towards these goals, the institute is actively involved in the business of management information, including the establishment of the educational center for Cooking Art, which offers Pre-marital, culinary training for women and cooking courses for housewives. While the training center for Cook Licence provides specialized training material for the chef licence examination, offers testquestion banks for academic and rote examinations, supplies video and audio tapes for the explanation of rote examinations, as well as advanced, intermediate and beginning level teaching materials.

The Chinese Food and Beverage Institute is the administrative agency for the International Chinese Culinary Association; at the same time, the president of the agency, Mr. Shen, Sung-Mao, is the founder of the institute, who has assisted the Ministry of Education in Completing the editing and writing of the teaching materials for the food and beverage, home economics and foods subjects.

In addition, the institute is the pioneer of publically displaying the cultural art of the Man Han Imperial Feast all across Tajwan as well as in Beijing, a feat that has been recognized as the hallmark of culinary achievement in the food and beverage field worldwide. Furthermore, the institute is credited with over 30 titles on food and beverage topics, has set up a specialized library for the food and beverage industry, a culinary classroom, and the Training Center for Chinese Cook Licence, all to serve the public.