

依勞動部最新公告之學術科試題編寫

勞動部公告之技術士技能檢定共同科目各職類各級別學科  
測試參考資料。(如 QRCode 內資料)



# 中餐

## 乙級

### 葷食

# 烹調

## 技能檢定學術科完全攻略

冠勁工作室 編著

- 食材刀工說明示範，聰明應考全剖析
- 刀工菜餚塑型技巧，QR code 全解密
- 菜餚烹調作法流程，精闢示範全掌握
- 附參考製作報告表，盤飾擺盤均經典
- 學科題目一一分析解答，滿分全壘打



**New!**  
讀者自我練習  
測驗系統



<http://bit.ly/2p3mvWe>



補充資料

附 學科測驗卷

**全華**

08226-036



# 中餐 葷食 烹調

乙級

## 技能檢定學術科完全攻略

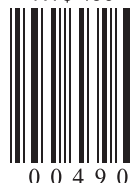
- 本書依據勞動部勞動力發展署 111 年最新公告「中餐烹調（葷食）乙級技術士技能檢定術科測試參考資料」編寫而成。
- 本書共分為兩個部分，以術科篇、學科篇之脈絡編寫，採有系統的編寫每個檢定環節，力求增加報檢者的應考實力。
- 術科篇，從應檢規範、衛生標準、技術標準、製作報告表、刀工示範、盤飾排盤至菜餚的烹調，詳細說明與圖解示範，讀者可遵循本書內容實際操作與練習，確實掌握應檢內容。
- 學科篇，依各工作項目之內容，詳盡分析，透過各基礎學理概念，以瞭解各試題內容。
- 精選刀工技巧與菜餚製作技法，製作 QR Code 動態流程影片，可隨掃隨看，時時練習，增加熟練度。

ISBN 978-626-328-181-3



9 786263 281813

NT\$ 490



0 0 4 9 0

# 目錄 Contents

## PART1 報考篇

壹、一般報考流程	8
貳、網路報考流程	9
參、取證照流程	10

## PART2 術科篇

壹、術科測試應檢人須知	12
貳、菜餚盤飾技巧	39
參、術科試題題組	42

### 201 題組

201 試題總表	42
201 材料總表	43
201 食材刀工與菜餚塑型之技巧	44

### 201A

201A 製作報告表	54
201A-1 蒸牛肉丸	56
201A-2 煙燻黃魚	58
201A-3 五柳魷魚	60
201A-4 糖醋佛手黃瓜	62
201A-5 白果燴芥菜	64
201A-6 掛霜腰果	66
201A-7 炸韭菜春捲	68

### 201B

201B 製作報告表	70
201B-1 酸菜炒牛肉絲	72
201B-2 松鼠黃魚	74
201B-3 白果炒魷魚	76

201B-4 涼拌佛手黃瓜	78
201B-5 金銀蛋扒芥菜	80
201B-6 掛霜腰果	82
201B-7 炸肉絲春捲	84

### 201C

201C 製作報告表	86
201C-1 炒牛肉鬆	88
201C-2 拆燴黃魚羹	90
201C-3 椒鹽魷魚	92
201C-4 麻辣佛手黃瓜	94
201C-5 金菇扒芥菜	96
201C-6 掛霜腰果	98
201C-7 炸牡蠣春捲	100

### 201D

201D 製作報告表	102
201D-1 煎牛肉餅	104
201D-2 酥炸黃魚條	106
201D-3 彩椒炒魷魚	108
201D-4 酸辣黃瓜條	110
201D-5 三菇燴芥菜	112
201D-6 掛霜腰果	114
201D-7 炸韭黃春捲	116

### 201E

201E 製作報告表	118
201E-1 彩椒滑牛肉片	120
201E-2 蒜子燒黃魚	122
201E-3 西芹炒魷魚	124

# 目錄 Contents

201E-4 廣東泡菜	126		
201E-5 竹筴燴芥菜	128		
201E-6 掛霜腰果	130		
201E-7 炸素菜春捲	132		
<b>202 題組</b>			
202 試題總表	134		
202 材料總表	135		
202 食材刀工與菜餚塑型之技巧	136		
<b>202A</b>			
202A 製作報告表	148		
202A-1 炸杏片蝦球	150		
202A-2 粉蒸小排骨	152		
202A-3 蔥油雞	154		
202A-4 宮保墨魚捲	156		
202A-5 佛手白菜	158		
202A-6 三絲蛋皮捲	160		
202A-7 鮮肉水餃	162		
<b>202B</b>			
202B 製作報告表	164		
202B-1 椒鹽蝦球	166		
202B-2 京都排骨	168		
202B-3 人參枸杞醉雞	170		
202B-4 家常墨魚捲	172		
202B-5 香菇白菜膽	174		
202B-6 高麗菜蛋皮捲	176		
202B-7 花素煎餃	178		
<b>202C</b>			
202C 製作報告表	180		
202C-1 蝦丸蔬片湯	182		
202C-2 豉汁小排骨	184		
202C-3 玉樹上湯雞	186		
202C-4 金鉤墨魚絲	188		
202C-5 什錦白菜捲	190		
202C-6 豆芽菜蛋皮捲	192		
202C-7 香煎餃子	194		
<b>202D</b>			
202D 製作報告表	196		
202D-1 時蔬燴蝦丸	198		
202D-2 蔥串排骨	200		
202D-3 燻雞	202		
202D-4 芫爆墨魚捲	204		
202D-5 銀杏白菜膽	206		
202D-6 韭黃蛋皮捲	208		
202D-7 蝦仁水餃	210		
<b>202E</b>			
202E 製作報告表	212		
202E-1 三絲蝦球	214		
202E-2 紅燒排骨	216		
202E-3 家鄉屈雞	218		
202E-4 蔥油灼墨魚片	220		
202E-5 干層白菜	222		
202E-6 冬粉蛋皮捲	224		
202E-7 高麗菜水餃	226		

# 目錄 Contents

<b>203 題組</b>	
203 試題總表	228
203 材料總表	229
203 食材刀工與菜餚塑型之技巧	230
<b>203A</b>	
203A 製作報告表	236
203A-1 滑豬肉片	238
203A-2 五柳鱸魚	240
203A-3 蒸一品雞排	242
203A-4 威化香蕉蝦捲	244
203A-5 洋菇海皇羹	246
203A-6 干貝燴芥菜	248
203A-7 八寶芋泥	250
<b>203B</b>	
203B 製作報告表	252
203B-1 炒豬肉鬆	254
203B-2 鱸魚兩吃	256
203B-3 油淋去骨雞	258
203B-4 百花豆腐	260
203B-5 鮮菇三層樓	262
203B-6 蟹肉燴芥菜	264
203B-7 芋泥西米露	266
<b>203C</b>	
203C 製作報告表	268
203C-1 蒸豬肉丸	270
203C-2 松鼠鱸魚	272
203C-3 香橙燒雞排	274
203C-4 紫菜沙拉蝦捲	276
203C-5 珍菇翡翠芙蓉羹	278
203C-6 香菇燴芥菜	280
203C-7 蛋黃芋棗	282
<b>203D</b>	
203D 製作報告表	284
203D-1 乾炸豬肉丸	286
203D-2 鱸魚羹	288
203D-3 百花釀雞腿	290
203D-4 蘋果蝦鬆	292
203D-5 鮑菇燒白菜	294
203D-6 蜆肉燴芥菜	296
203D-7 紅心芋泥	298
<b>203E</b>	
203E 製作報告表	300
203E-1 煎豬肉餅	302
203E-2 麒麟蒸魚	304
203E-3 八寶封雞腿	306
203E-4 果律蝦球	308
203E-5 碧綠雙味菇	310
203E-6 芥菜鹹蛋湯	312
203E-7 豆沙芋棗	314
<b>PART3 學科篇</b>	
工作項目 1 食物性質之認識	318
工作項目 2 食物選購	325
工作項目 3 食物貯藏	329

# 目錄 Contents

工作項目 4	食物製備	332
工作項目 5	排盤與裝飾	336
工作項目 6	器具設備之認識	338
工作項目 7	營養知識	341
工作項目 8	成本控制	350
工作項目 9	衛生知識	355
工作項目 10	衛生法規	364





以中餐烹調（葷食）乙級技術士技能檢定而言，要考取此證照必須同時通過學科與術科的測驗，二者均須達 60 分以上及格，才能換發證照。取得證照的方式流程，如圖 1-3 所示。

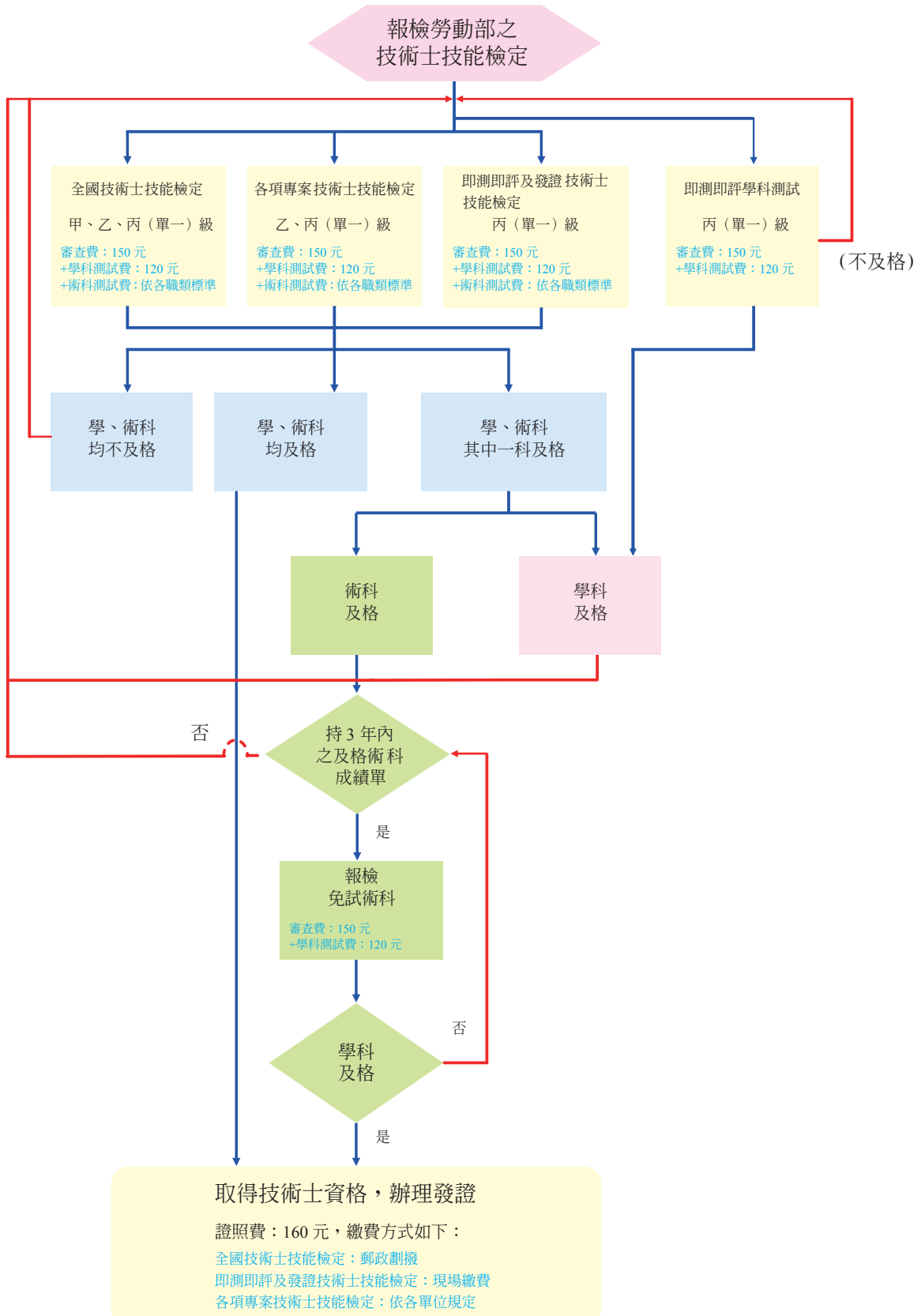


圖 1-3 取得證照流程

根據衛生評審標準，生鮮盤飾應進行滅菌處理，其方式分別是以飲用水洗滌或燙煮，一般較為保險的作法是以滾水燙煮 5 秒，再泡入冷開水中降溫，以保持盤飾食材的色澤。常見的盤飾食材有青江菜、大黃瓜、小黃瓜、紅蘿蔔、辣椒、檸檬，通常以切成各種造型片作為菜餚的妝點，如：月牙片、圓片、水花片…等。以點綴、圍邊與分隔三種方式呈現，點綴的方式較易操作，將盤飾食材排列於盤內的某一側或某幾點；圍邊須特別留意整齊度，將盤飾食材順著盤子的形狀排列；分隔則須符合菜餚題意，以盤飾食材將盤子劃分出幾個部分。

## 菜餚盤飾參考圖



續下頁



## 斜刀交叉十字剖花刀



1 以斜刀在鱗內面切入，但不切斷



2 再以斜刀從另一方向切入，亦不切斷



3 使其呈現出斜刀交叉十字剖花刀



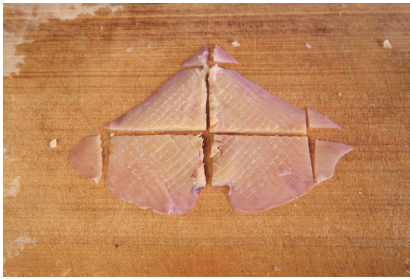
4 再將兩側切修整齊



5 分切片狀約8×4公分



6 將魷魚鱗也切交叉十字剖花刀



7 將側邊切修整齊，並分切塊狀



8 完成

### 注意事項

1. 魷魚內面近頭部兩側有兩凸點為鱗的接合肉身面，剖花刀紋深度超過 2/3 厚度，川燙後較易捲曲，若切錯面就不捲曲；另外不太會捲曲還有一個原因，就是捲曲面積寬度不足。
2. 水發魷魚若是夠大隻，肉身足以直分切成四份者，可將頭部與鱗部回收；若只能直切成兩半，則須搭配使用增加份量，頭部除了觸腕切段，剩餘眼部可回收，不建議直切成三份，因為中間有透明角質內殼紋，切花刀刀紋不易顯現。

## 201A 製作報告表

項目				
		第一道菜	第二道菜	第三道菜
菜名		蒸牛肉丸	煙燻黃魚	五柳魷魚
評分標準				
主材料	10%	牛後腿肉	黃魚	水發魷魚、乾木耳、青椒、涼筍、紅蘿蔔、紅辣椒
副材料	5%	陳皮、馬蹄、蔥、薑	蔥、薑	薑、蔥
調味料	5%	鹽、糖、胡椒粉、米酒、太白粉、麵粉	紅糖、麵粉、紅茶葉、香油	鹽、醬油、糖、烏醋、味精、米酒、水、香油、太白粉水
作法 (重點過程)	20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>主材料、副材料與調味料→攪拌→整形→丸</li> <li>牛肉丸→蒸熟→淋芡</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>魚抓醃→蒸熟→放涼</li> <li>鋁箔紙、醃燻料、煙架、黃魚→入鍋→開火→燻</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>主材料→川燙</li> <li>爆香蔥、薑→調味料→勾芡→水發魷魚→五柳絲料</li> </ol>
刀工	20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>牛後腿肉：細泥</li> <li>副材料：細末</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>蔥：長段</li> <li>薑：斜片</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>魷魚：剝花刀→片</li> <li>五柳材料、副材料：粗絲</li> </ol>
火力	20%	蒸：中大火	蒸：大火 燻：中火→小火	川燙：中大火 溜：中大火
調味重點	10%	鹹味	鹹香味	鹹香味
盤飾	10%	小黃瓜片	檸檬角兔子、檸檬薄片	小黃瓜片

## 201A-1 蒸牛肉丸



主材料	牛後腿肉300克	
副材料	陳皮2片、馬蹄3粒、蔥1/3支、薑10克	
盤飾	小黃瓜條1/8條	
調味料	調味料(1)：鹽1/4小匙、糖1小匙、蠔油1小匙、米酒1小匙、太白粉2大匙、麵粉2大匙、白胡椒粉1/4小匙、香油1小匙、水3大匙 調味料(2)：鹽1/2小匙、味精1/2小匙、水2/3杯、太白粉水2大匙	
調味重點	鹹味	
刀工	1. 牛後腿肉：細泥 2. 副材料：細末	
火力	蒸：中大火	前處理
器皿	10吋圓盤	作法 (重點過程)
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 陳皮泡水至軟後切細末</li> <li>2. 蔥取蔥白切細末、薑去皮切細末、荸薺切細末擠乾水分、小黃瓜斜切6片橢圓薄片，再對角斜切</li> <li>3. 牛後腿肉切剉成細泥狀</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主材料、副材料與調味料→攪拌→整形→丸</li> <li>2. 牛肉丸→蒸熟→淋芡</li> </ol>

## 作法



1 將牛後腿肉與蔥末、薑末、葶薺末、陳皮末、調味料（1）一同攪拌，甩打至產生黏性



2 以手掌的虎口將肉餡擠塑成直徑約4公分圓形丸子狀（至少做出6顆牛肉丸）（詳細步驟請參閱第51頁）



3 在牛肉丸表面上以沙拉油或水抹光滑



4 整型好的牛肉丸放在鋪好保鮮膜的瓷盤上



5 放入蒸籠鍋內，以中大火蒸15分鐘，取出



6 將蒸好的牛肉丸移入乾淨的瓷盤內



7 起水鍋，滾水川燙小黃瓜片5秒鐘，撈起泡冷開水



8 將調味料（2）煮滾並勾芡後，淋在蒸好的牛肉丸子上，以小黃瓜片盤飾即可

## 注意事項

1. 牛肉與各種副材料均要切剝至細，避免過大的顆粒使肉丸子表面不易光滑平整，塑型時用手沾油或水，將外表抹光滑，熟製後表面較優。
2. 陳皮牛肉丸是港式點心的佳餚之一，故製作牛肉丸會添加陳皮，但不加也不會不符題意。
3. 由於材料中沒有提供肥肉（板油），純瘦肉的丸子入蒸易乾裂，因此肉餡一定要攪拌出黏性。可添加澱粉，使肉餡的黏性較佳，一般以太白粉與麵粉的比例1：1逐步增加即可。
4. 攪拌肉餡時，加入適量的水可使口感不會過於乾硬，並分次慢慢加入，較易使肉餡均勻吸收，另外切勿加太多水導致肉餡過軟，成品易塌陷。
5. 剛蒸熟的丸子待冷後，外觀顏色會氧化加深變黑，此為正常現象，建議剛蒸熟後立即淋上芡汁，可延緩此現象。
6. 蒸牛肉丸時，瓷盤中鋪上一張保鮮膜可避免牛肉丸沾黏盤底，得以維持較美的外觀，且脫除後盤子可保持乾淨。
7. 烹調的方式亦可如煮貢丸般，先將肉丸入微滾水中泡煮3分鐘，再撈起、盛盤、入蒸10分鐘，此法可使成品丸形漂亮。
8. 若有多餘肉餡勿隨意丟棄，可放置考場回收區。