Assistant Cook 助理廚師 **Contents** 目錄 1. Introduction 簡介 Knowledge 1.2 知識 1.4 Kitchen organisation 廚房的組織 Kitchen equipment 1.9 廚房設備 **Knives** 1.17 刀子 1.20 Pots, pans and containers 鍋、盤子及器皿 Utensils 1.25 用具 Glossary 1.30 詞彙表 2. Knowing your raw materials 認識你的材料 Introduction 2.2 簡介 Fish and seafood 2.3 魚及海產 Meat and poultry 2.8 肉類和家禽 Dairy products 2.12 奶類製品

	Potatoes, rice and pasta 馬鈴薯、米飯和粉麵	2.19
	Vegetables 蔬菜	2.29
	Herbs and spices 香草與香料	2.31
	Fruits 水果	2.38
3.	Preparing for work 工作準備	
	Reporting for work 工作準備	3.2
	Personal hygiene 個人衛生	3.3
	Safety and security 安全及保安	3.11
	Basic food hygiene 基本食物衛生	3.16
4.	Introduction to Mise-en-place Mise-en-place 的介紹	
	Transporting and storing products 運送及貯存食物	4.2
	Handling food 處理食物	4.6
	Basic food cost 基本食物成本	4.8
	Recognising processed and unprocessed products 分辨已處理及未經處理的食物	4.10
	Working with preserved and fresh products 處理經貯存及新鮮的食物	4.12
	Reading menus and recipes 閱讀餐單和食譜	4.13

	Measuring and weighing products 量度及稱食物的重量	4.20
	Four steps of Mise-en-place Mise-en-place 的四個步驟	4.23
5.	Basic cutting techniques 基本切割技巧	
	Introduction 簡介	5.2
	Safety rules for using knives 用刀的安全規則	5.3
	Cleaning products 清潔完成品	5.4
	Standard vegetable and fruit cutting 標準的蔬菜和水果切割	5.5
6.	Mixing food 混合食物	
	Stirring 攙和	6.2
	Whisking 攪拌	6.2
	Whipping 攪打	6.3
	Beating 抽打	6.3
	Blending 混合	6.3
	Breading 上麵包糠	6.4
	Kneading 揉捏	6.4

Using basic cooking techniques 運用基本的煮食技巧	
Preliminary cooking 烹煮前的準備	7.2
Cooking methods 烹煮方法	7.4
Preparing food 準備食物	
Preparing stocks and consommé 準備上湯	8.2
Preparing soups 準備湯	8.7
Preparing cold and warm sauces 準備凍汁及暖汁	8.19
Preparing salads 製作沙律	8.30
Preparing sandwiches 製作三文治	8.36
Preparing egg dishes 製作雞蛋菜式	8.40
Preparing vegetables 準備蔬菜類	8.43
Preparing simple main dishes 製作簡單的主菜	8.45
Preparing simple desserts 製作簡單的甜品	8.60
Regenerating products 再加工食物	8.68
	運用基本的煮食技巧 Preliminary cooking 烹煮前的準備 Cooking methods 烹煮方法 Preparing food 準備食物 Preparing stocks and consommé 準備上湯 Preparing soups 準備湯 Preparing cold and warm sauces 準備凍汁及暖汁 Preparing salads 製作沙律 Preparing sandwiches 製作三文治 Preparing egg dishes 製作離蛋菜式 Preparing vegetables 準備蔬菜類 Preparing simple main dishes 製作簡單的主菜 Preparing simple desserts 製作簡單的甜品 Regenerating products

9.	Food presentation - plating and garnishing 食物擺設-伴碟與裝飾	
	Guidelines for plating 擺設的指引	9.2
	Simple items used for garnishing 裝飾物常用的材料	9.4
	Examples of garnishes 裝飾物的例子	9.5
10.	End of shift 輪班結束	
	Introduction 簡介	10.2
	Storing finished food and leftovers 貯存熟食及剩菜	10.3
	Removing waste and garbage from work places 從工作間移走廢物及垃圾	10.4
	Cleaning and storing equipment, tools and materials 清潔及存放設備、用具及材料	10.5
	Cleaning and sanitising the kitchen 清潔廚房及消毒	10.9
	Handling dirty uniforms and cloths 處理骯髒的制服和布	10.11
	Closing down the kitchen 結束廚房的工作	10.12