专业厨师课程 (325 小时)

基础烹饪技能培训（75 小时）

- 须在课程开始前完成 HACCP 在线培训。
- **由我们的首席烹饪培训师带领，了解专业厨房：**
  - 参观厨房。
  - 消防安全。
  - 健康与安全。
  - 厨房规章制度。
  - 人工搬运。
- 厨房设备、用具与刀具。
- 刀工技法。
- **烹饪前准备（mise en place）与厨房各工作区：**
  - 高汤、酱汁和汤品的制作前准备。
  - 肉类、禽类、鱼类及甲壳类和软体类水产的处理与准备。
  - 蔬菜与新鲜香草的处理与准备。
- 风味：苦味、酸味、甜味、鲜味和咸味。
- 前菜、主菜、配菜和甜点的区别，包括分量与时间安排。
- 肉类、禽类与野味。
- 鱼类及甲壳类、软体类水产。
- 酱汁与汤品。
- 意大利面、米类与谷物。
- 高汤与调味汁。
- 烹饪技法，包括烤架烧烤、上火炙烤、烘烤、煎炒、浅油煎制、浸油炸制、蒸制、液体烹煮、焖烧和炖煮。
- 菜品摆盘与呈现技巧。
- 面包制作与酵母发酵制品。
- 糕点、甜点与糖果制作。

实岗培训（250 小时）

- 高汤、酱汁与汤品。
- **意大利面：**
  - 新鲜意大利面与干制意大利面。
  - 意大利面制作。
  - 彩色意大利面。
  - 储存与食谱。
- 蔬菜。
- 谷物与豆类。
- **肉类：**
  - 分类与预处理。
  - 白肉与红肉。
  - 储存与烹饪技法。
  - 烤架烧烤、上火炙烤与烘烤。
  - 煎炒、浅油煎制与浸油炸制。
  - 蒸制与液体烹煮。
  - 焖烧与炖煮。
  - 其他烹饪技法。
  - 肉类高汤与肉汤。
  - 食谱。
- **鱼类及甲壳类、软体类水产：**
  - 鱼类及甲壳类、软体类水产的分类与预处理。
  - 储存与烹饪技法。
  - 煎炒、浅油煎制与浸油炸制。
  - 蒸制与液体烹煮。
  - 焖烧与炖煮。
  - 鱼汤与甲壳类、软体类水产浓汤（bisque）。
  - 其他烹饪技法。
  - 食谱。
- **烘焙与糕点制作：**
  - 烘焙前准备（mise en place）。
  - 面包。
  - 糕点面团与面糊。
  - 蛋奶酱、奶油类制品与慕斯。
  - 馅料、糖霜与甜点酱汁。
  - 盘式甜点。