素食及純素烹飪課程 (80 小時)

CHEF ACADEMY
London

廚藝技能培訓（80 小時）

- 素食、純素及植物性烹飪入門。
- 認識專業廚房及安全工作守則。
- 廚房設備、用具及刀具。
- 刀工及削皮小刀嘅使用技巧。
- 烹調前準備（mise en place）及廚房工作安排。
- 食材選擇及時令考慮。
- 蔬菜及新鮮香草。
- 穀物及豆類。
- 果仁及種籽。
- 豆腐及其他植物性食品。
- 味道：苦味、酸味、甜味、鮮味及鹹味。
- 香草、香料及調味料。
- 烹調技巧，包括烤焗、蒸、少油快炒、汆燙及炆煮。
- 火候控制，以及對味道、色澤同口感嘅影響。
- **風味塑造：**
  - 植物性鮮味來源。
  - 建立風味層次。
  - 酸度同風味平衡。
- 素食及純素醬汁同乳化物。
- 發酵入門，以及味噌等發酵食材嘅運用。
- 菜式嘅組成、結構、口感同平衡。
- **國際烹飪風格嘅影響：**
  - 以蔬菜為主嘅現代歐洲菜。
  - 以植物性食材烹調嘅亞洲菜。
  - 中東素食菜式。
  - 世界各地運用香料嘅傳統。
- 素食及純素餐單設計。
- 餐單工程。
- 可持續烹飪方式及負責任地使用食材。
- 減少食物浪費。
- 食物呈現、擺盤及食物造型。