素食与纯素烹饪课程 (80 小时)

基础烹饪技能培训（80 小时）

- 素食、纯素与植物性烹饪入门。
- 专业厨房及安全工作规范入门。
- 厨房设备、用具与刀具。
- 切配技巧与削皮小刀使用技巧。
- 烹调前准备（mise en place）与厨房工作安排。
- 食材选择与时令特点。
- 蔬菜与新鲜香草。
- 谷物与豆类。
- 坚果与种子。
- 豆腐与其他植物性食品。
- 味道：苦味、酸味、甜味、鲜味与咸味。
- 香草、香料与调味料。
- 烹调技术，包括烤制、蒸制、少油快炒、焯水与焖煮。
- 火候控制及其对风味、色泽与口感的影响。
- **风味构建：**
  - 植物性鲜味来源。
  - 风味层次的构建。
  - 酸度与风味平衡。
- 素食与纯素酱汁及乳化物。
- 发酵入门，以及味噌等发酵食材的使用。
- 菜肴的构成、结构、口感与平衡。
- **国际烹饪风格的影响：**
  - 以蔬菜为主的现代欧洲菜。
  - 以植物性食材烹制的亚洲菜。
  - 中东素食菜肴。
  - 世界各地运用香料的传统。
- 素食与纯素菜单设计。
- 菜单工程。
- 可持续烹饪实践与负责任的食材使用。
- 减少食物浪费。
- 食物呈现、摆盘与食物造型。