**基礎速食實作:涼拌黑木耳 姓名:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **順序** | **工作流程** | **完成請打勾** |
|  | 穿工作服(圍裙、帽子) |  |
|  | 洗手 |  |
|  | 準備工具(坫板、波浪刀、塑膠盆2個等) |  |
|  | 洗食材 |  |
|  | 切食材 |  |
|  | 煮開水 |  |
|  | 川燙食材 |  |
|  | 攪拌食材及調味料 |  |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **項目** | **調味料** | **量匙** |
|  | 素蠔油 |  |
|  | 味醂 |  |
|  | 烏醋 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| 黑木耳、紅蘿蔔、芹菜、鳳梨、薑絲、白芝麻、蒜米、素蠔油、味琳、烏醋 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **項目** | **食材及調味料** | **食材及調味料** | **食材及調味料** |
|  | **紅 蘿 蔔** | **鳳 梨** | **蒜 米** |
|  | **黑 木 耳** | **薑 絲** | **味 醂** |
|  | **白 芝 麻** | **芹 菜** | **烏 醋** |
|  | **素 蠔 油** | **薑 絲** | **鳳 梨** |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**基礎速食實作: 涼拌黑木耳 姓名:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **順序** | **工作流程** | **完成請打勾** |
|  | 穿工作服(圍裙、帽子) |  |
|  | 洗手 |  |
|  | 準備工具(坫板、波浪刀、塑膠盆2個等) |  |
|  | 洗食材 |  |
|  | 切食材 |  |
|  | 煮開水 |  |
|  | 川燙食材 |  |
|  | 攪拌食材及調味料 |  |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **項目** | **調味料** | **量匙** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **項目** | **食材** | **調味料** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |