

107 年技術型高級中等學校餐旅群科中心

新課綱實習科目之西餐烹調實習研習

報告人：王四鳳

會議名稱	新課綱實習科目之西餐烹調實習研習	主辦單位	餐旅群科中心
日期	107 年 5 月 3 日	承辦單位 研習地點	台北固德威餐桌 Goodwell

一、認識乳酪之旅：

1. 乳酪與 cheese 之不同

台灣稱乳酪為 cheese、乾酪；中國稱乳酪為奶酪、干酪；香港稱乳酪為芝士；日本則稱為起司。

2. 乳酪之營養價值：

100g 的乳酪蛋白質為 25.8g(約為牛奶的 8.9 倍)；維他命 1.200IU(約為魚的 60 倍)；鈣質 680mg(約為豬肉的 113 倍)；卡洛里 380kcal(約為蛋的 2.3 倍)。

乳酪的營養價值非常高，唯一的缺點就是欠缺「維他命 C」。

3. 乳酪的種類：

新鮮乳酪(fresh)&奶油乳酪(cream cheese)

白黴乳酪(white-rind cheese)

藍黴乳酪(blue cheese)

洗式乳酪(washed-rind cheese)

羊乳酪(Goat&Sheep cheese)

半硬質乳酪(semi-hard cheese)

硬質乳酪(hard cheese)

加工乳酪(process cheese)

風味乳酪(flavored cheese)

4. 乳酪怎麼吃？

可搭配各類的新鮮水果(芒果、荔枝、葡萄乾…)果醬、果汁、果乾，另外醋飲酒品也可搭配，沙拉、糕餅、冰淇淋也可以，甚至有人搭配粽子、刈包、月餅。

5. 乳酪的保存與維護

乳酪用保鮮膜包好後放入保鮮盒進冰箱冷藏，可存放半年、一年以上，若保存良好，可放至十年。

6. 如何購買乳酪

- ① 選擇有信譽、管理良好、環境清潔、店員熱情的店家
- ② 現場販售的品質狀況比種類的多寡更重要
- ③ 學習先用眼睛看，再用嘴巴品嚐

④購買當場現切的乳酪，避免購買已經包裝好的乳酪

⑤購買的量應適當

7. 影響乳酪的風味與變化

動物的種類、品種、食物

牧草的新鮮度

乳源的不同

生產的季節

製作的過程

熟成的時間

二、歐洲風乾肉品

1. 世界三大火腿(名腿)

-西班牙伊比利生火腿(jamon iberico)

採用西班牙伊比利黑豬製作，顏色深紅佈滿蜘蛛網的肥潤油花，散發著濃郁乾肉香和細緻的榛果香氣，柔嫩的入口即化，餘香久久不散。經過放山增肥鹽醃、穩定、風乾、熟成、檢視、窖藏而成。

-帕瑪火腿

產於義大利帕瑪地區，製作方法獨特，經過鹽醃、穩定、風乾、熟成、檢視、烙印而成，鹹味足，香味細緻多變，切薄片搭配哈密瓜、無花果、酸黃瓜皆可，配酒也很順口。

-中國金華火腿

三、巴薩米克醋(Balsamico)

1. 起源於義大利的調味品，傳統醋是由煮沸的白葡萄汁，經過長時間的收汁過程釀製而成。

2. 製作方法：選葡萄品種→煮汁→發酵醋化→培養→填桶→檢驗與裝瓶→食用

3. 儲藏：十年至二十年皆可。

(四鳳實際了解，一罐12年150ml的Balsamico標價四千八百元)

4. 食用方法：可沾水餃、粽子、米糕



李育強
2018.05.07

教務主任

國中部主任 王瑞禪

校長

光華高中 張淑霞