

三年級家政科烹飪實習 ～中式料理～ 烹飪實習心得

實習重點 (60%)

1. 蒸肉粉的成分及作用？(5%)

2. 如何選購新鮮的蝦子？(15%)

3. 烘蛋的訣竅為何？(10%)

4. 請說明燜燒鍋的使用原理及其注意事項。(15%)

5.請分析本次實習內容，在各類食物之攝取份量上是否均衡?另就烹調法來分析，是否符合健康飲食之原則?請分析比較後詳細說明。(15%)

班級：_____

姓名：_____

座號：_____

*實習心得與感想：(40%)

- 1.請就小組實習準時情形、食物採購、人力分配、廚餘量等表現進行評估，提出有待改善之建議，或具體說明小組表現優異之處
- 2.心情交流站--例如學習的心情、上課過程的感受、個人或小組表現情形分享