



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 技能

烹飪章

- 一、 出示由家長或家政科老師簽署的證明並以圖片形式展示你曾經預備、烹煮與招待一頓二至四人的晚餐，並於餐後收拾妥當的記錄。
- 二、 在評核時，根據記錄簿之預訂食譜烹煮一頓二至四人份量的膳食，任選其一，包括：
 1. 中式：兩道小菜、湯和白飯。
 2. 西式：頭盤、一道主菜、飲品或甜品。
 3. 其他菜式：兩道菜式、湯和主糧。
- 三、
 1. 泡茶或沖調咖啡，並且放在托盤上遞給客人。
 2. 懂得怎樣沖調一杯飲品，如阿華田、好立克或檸檬茶等。
- 四、 按第二項所選之膳食佈置餐桌，以備二至四人用膳。
- 五、 清洗評核時用過的餐具、炊具及砧板等。
- 六、 向評核員詳述：
 1. 有關購買、貯藏與使用冷藏食品及罐頭食品要注意的事項。
 2. 如何編排一家四口一天的均衡食譜。
- 七、 說明怎樣預防及處理在廚房發生的意外。

備註

委任領袖可為其隊伍的女童軍評核。

香港青年獎勵計劃

- 考獲此章可獲簽核香港青年獎勵計劃銅 / 漸進銀 / 直接銀(副項) 章級技能科。
- 以烹飪主題完成香港青年獎勵計劃銅章級或以上技能科，可獲簽發此章。