

香港女童軍總會
興趣證書評核綱要
深資女童軍組

廚藝

- 一、 列出廚房設備及工具之應用與保養，包括砧板的使用與保養、刀法運用、爐具及廚具。
- 二、 列出處理食物的基本原理、衛生及選購食物的常識：
 1. 儲存食物的方法
 2. 食物衛生
 3. 廚房衛生
 4. 食物標籤
 5. 飲食營養
 6. 季節性食品
- 三、 編訂一星期供四人享用的早、午、晚三餐食譜，並作出財政預算及份量。
- 四、 說明烹調技巧的各項理論：
 1. 煎、炒、煮、炸、蒸、燜、焗
 2. 調味料的運用
 3. 火力的控制
- 五、 示範烹調一頓供 4 人享用的晚餐：
 1. 湯
 2. 三款主菜
 3. 主糧
 4. 甜品

評核員資格

委任領袖可為其隊伍的深資女童軍評核

香港青年獎勵計劃

- 考獲此興趣證書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。(持續參與活動不少於六個月)
- 完成香港青年獎勵計劃銅章或漸銀章級技能科之相應項目，可獲簽發此興趣證書。