



# 餐飲職業道德



輔仁大學食品科學所系、餐旅管理系兼任講師

文長安

# 考題

- \_\_\_\_\_ 1. 廚德、廚藝、廚政是一個優秀廚師終身努力方向。
- \_\_\_\_\_ 2. 廚師制服只可以在操作場所穿著,絕對不可以穿著滿街跑。
- \_\_\_\_\_ 3. 一個廚房只有一位主廚,連鎖餐飲或大飯店常會設置二個以上的廚房,此時各廚房主廚間就會產生行政作業,於是有行政主廚職稱出現。
- \_\_\_\_\_ 4. 每年的10月20日是廚師節。
- \_\_\_\_\_ 5. 金帽獎目前是我國廚師最高榮譽,主辦機關是衛生福利部食品藥物管理署。

# 文長安簡介

- ❑ 1985年美國德州理工大學食品營養研究所餐飲組碩士
- ❑ 1990年營養師專技高考及特考及格
- ❑ 行政院衛生福利部食品衛生處、食品藥物管理署技正(未換離工作持續服務25年、2010年3月8日退休)
- ❑ 行政院衛生福利部食品衛生處第一位食品安全衛生特派員
- ❑ 2000年亞洲食品防恐曼谷會議，Chinese Taipei食品安全代表
- ❑ APEC第一級會議，Chinese Taipei食品安全代表
- ❑ 第一任食品GMP協會監事長
- ❑ 2003年SARS期間台澎金馬食品業、餐飲業防治工作負責人
- ❑ 中餐及西餐技術士技能檢定命題委員會共同召集人20年
- ❑ 景文科技大學餐飲系兼任講師5年
- ❑ 文化大學食品營養系兼任講師10年
- ❑ 輔仁大學食品科學所系兼任講師10年(現職)
- ❑ 輔仁大學餐旅系兼任講師33年(現職)
- ❑ 2013年12月11日獲台北市政府頒發優良消費者保護志工獎
- ❑ 2018年9月28日獲台灣餐飲聯盟頒發餐飲教育卓越獎
- ❑ 2023年迄今教育部國教署食藥類安全教育人才
- ❑ [ericwen5538@gmail.com](mailto:ericwen5538@gmail.com)



# 公職生涯著作

發行人：侯勝茂

撰 稿：文長安

發行所：行政院衛生署

印製者：行政院衛生署員工消費合作社

地 址：台北市愛國東路 100 號

電 話：(02)23210151

承印者：力久印刷攝影有限公司

地 址：台北市大南路 361 號 5 樓之 1

電 話：(02)2882-5158、2882-5159

中 華 民 國 九 十 五 年 九 月

原版權屬行政院衛生署，是該署最暢銷的一本書，為衛生署員工福利主要來源。並由於衛生署已不存在，故版權回歸於我。

## 餐 飲 衛 生 手 冊

食品衛生管理叢書(四)





# 退休後著作



大學用書  
三版

# 優秀廚師須具備

## • 廚師秉持四廚+美學、創意精神

1. 廚德：職業道德及倫理。
  2. 廚知：精進努力廚藝心。
  3. 廚藝：精湛的廚藝技術。
  4. 廚政：良好的廚房管理。
- 美學：料理的美學內涵。
  - 創意：創作與研發能力。

# 餐飲安全是餐廳第一要務

- 餐飲安全衛生操作務必建立正確SOP且必須貫徹實施，絕不可以有任何瑕疵發生。
- 大火快炒易引發火源，務必經常檢查內外場各項防火設施，確保無火災發生。
- 確保員工經常保持最佳精神及健康狀態，以避免任何可能的操作疏忽發生。

# 廚師的極厭惡事項 務必戒除

- 味覺為廚師的第二生命。
- 既為廚師→最重要的就是味覺。
- 凡會破壞味覺之物皆要戒絕。

檳榔

菸

化學  
調味料

賭博

可淺嚐，不可酗酒



# 身為主廚，您的壞習慣都是您下屬廚師學習的目標

- 廚師的第二生命—味覺。
- 主廚如若《抽菸、酗酒、嚼檳榔、賭博》，依據經驗法則，這個廚房廚師抽菸、酗酒、嚼檳榔的比率一定非常高。
- 當然，經常性的抽菸、酗酒、嚼檳榔，味覺細胞都被破壞了。
- 廚師賭博比率過高的廚房，廚房的失竊率一定非常高。

# 標示產地→美國視為貿易障礙

川普114年4月2日宣布對等關稅  
課徵台灣32%、中國145%、歐盟20%、日本24%  
台幣升值加劇，進口貨可能會較便宜



消費者不喜歡的  
基改食品、美國全豬、美國全牛及30月齡以上的牛  
可能又要開始大行銷售了



# 美國《貿易障礙報告》中農產品影響分析

資料來源: 上下游記者 楊語芸·食安·2025 年 04 月 01 日

品項	目前法規	美方要求	若依美方要求可能產生的影響
美國豬肉進口	1. 餐廳、加工或市場零售皆需標明產地 2. 對豬腎臟設定更嚴格萊劑殘留標準	1. 不要標明產地 2. 應依 Codex 訂定的殘留標準	1. 影響消費者知情權 2. 台灣有特殊的飲食文化，食用豬腎比例較高，若降低標準恐影響國人健康
美國牛肉進口	禁止進口絞牛肉、供動物食用的牛血液產品及美國散裝牛油	全面解禁美國牛肉產品	恐影響國人健康
美國馬鈴薯進口	發芽馬鈴薯會全櫃退貨	篩選去除發芽馬鈴薯即可	發芽馬鈴薯恐影響食安及台灣農業環境
美國稻米進口	依照 WTO 規範，足額進口美國稻米	學者判斷，美方要求降低關稅或擴大配額	美國稻米價格低，若進一步開放將影響國內稻米產業
玉米和大豆等基因改造產品	1. 基改與非基改有不同稅則 2. 禁用於學生營養午餐	1. 不該有兩種稅號 2. 全面解禁	1. 若不以稅號區辨，業者將無從分別，也不利消費者辨識。 2. 學童恐因基改食品而影響健康

# 做為一個廚師 如何避開基改食品、美豬、美牛

目前臺灣核准通過的基改作物原料，包含：  
黃豆、玉米、油菜、棉花及甜菜5種，  
這些基改作物在上市前，均須向政府申請查驗登記

- 看清《非基改標示》。
- 少吃內臟及頭部的肉。
- 少吃30月齡以上之牛肉。
- 少吃注脂肉、重組肉。
- 豬腳選購國產豬或歐洲豬。
- 標示《草飼牛》，有可能是淘汰的乳牛肉。

# 餐飲食業只有一個目標

將客人的錢，  
從客人的口袋，  
拿到自己的口袋，  
客人覺得很高興  
而且還會跟我們說聲謝謝！

## 客人常到這家餐廳消費 主要的原因為

1. 菜好不好吃。
2. 服務好不好。
3. 價錢公道否。

「菜好不好吃」為首要  
與廚師關係至為重大

餐廳最重的是  
客人要《Back》  
客人若沒Back  
這家餐廳一定  
很難經營

# 菜好不好吃

烹飪的藝術  
食物的原味

需要深層的專業知能  
才得以達成

不要用  
一桶比礦泉水還便宜的醬油喔！





# 廚師對餐飲安全應有的基本觀念



這是一杯優酪乳！  
您想到了什麼嗎？

1. 它是酸的。
2. 它是益生菌。
3. 益生菌是好菌。

這告訴了我們

- ★好菌(益生菌)喜歡酸的環境
- ★ ★壞菌(病原菌)喜歡不酸的環境

這又告訴我們

胃原本就是酸的

如果胃酸減弱了，就很容易造成幽門桿菌增生

# 蘿蔔糕好歹要有蘿蔔 不要用沒有蘿蔔的蘿蔔糕



## 鮮甜白蘿蔔

原始滋味爆發，  
最純粹的美味勾起質量



## 嚴選在來米.配料

嚴選台灣優質農產



成分:水、在來米、白蘿蔔、豬肉、小麥  
澱粉、蝦米、沙拉油、香油、糖、鹽、  
胡椒粉、調味料

# 這蘿蔔糕雖有蘿蔔，但添加物也太多了 數超級加工食品→亦應減少使用

## 港式蘿蔔糕

成分：水、在來米、白蘿蔔、玉米澱粉、沙拉油、糖、火腿[雞肉、豬肉、糖、水、鹽、L-麩酸鈉、香料(蒜頭粉、脂肪酸甘油酯、香料、酒精、麥芽糊精、L-麩酸鈉、食鹽、二氧化矽、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉、食品香料、水)、防腐劑(己二烯酸鉀)、保色劑(鹽、亞硝酸鈉、硝酸鉀、麥芽糊精)]、臘肉[豬肉、水、鹽、糖、L-麩酸鈉、米酒、五香粉(肉桂、小茴香、胡荽、丁香、八角、香芹)、防腐劑(己二烯酸鉀)、白胡椒、保色劑(食鹽、亞硝酸鈉、硝酸鉀、麥芽糊精)、香料(食品香料、水)]、L-麩酸鈉、小麥澱粉、鹽、蔥頭酥(蔥頭、棕櫚油、玉米澱粉)、蝦米、白胡椒

淨重：1000 克(100 公克\*10 片)

保存期限：一年(冷凍於-18℃以下)

有效日期：標示於包裝上(西元年/月/日)

本產品含甲殼類、麩質之穀物及其製品 4 710484 730640

烹調方法：產品稍微解凍後，將平底鍋置少許油熱鍋，放入蘿蔔糕後，以中小火將兩面煎至金黃色即可。

**\*非供即食、應充分加熱**

原產地：台灣

豬肉、火腿、臘肉之豬肉產地：台灣

### 營養標示

每一份量	100公克	
本包裝含	10 份	
	每份	每100公克
熱量	114.2大卡	114.2大卡
蛋白質	2.4公克	2.4公克
脂肪	1.8公克	1.8公克
飽和脂肪	0.4公克	0.4公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	22.1公克	22.1公克
糖	0.9公克	0.9公克
鈉	329毫克	329毫克

# 病原菌喜歡生長的pH—皆在中性附近

編號	病原菌	嗜生長之pH	備註
1	腸炎弧菌	8.0~9.6	
2	金黃色葡萄球菌	6.5~7.5	
3	仙人掌桿菌	6.0~7.5	
4	病原性大腸桿菌	6.0~7.0	
5	沙門氏菌	6.5~7.5	
6	肉毒桿菌	6.0~7.5	
7	李斯特菌	6.0~9.6	李斯特菌在中性到微鹼性的環境中生長最好。
8	唐菖蒲伯克氏菌 ( <i>Burkholderia gladioli</i> , 毒素型米酵菌)	6.0~8.5	如果脂肪的濃度大於 20 %，這種可怕的毒酸就會產生。很奇妙的是，只要脂肪濃度低於10%，這種酸就幾乎不會產生。
9	胃內細菌容易繁殖	PH6.0 至 7.5 時 較適合細菌生長	

# 病原菌與病毒之比較

	病原菌	病毒
酸鹼	酸可抑制	鹼可抑制
結構	複雜→較大	簡單→較小
生命	具細胞結構，是一個生命體	不具細胞結構，為一有機體
生存	可自行生存	不能自行生存 需要寄主寄生
抗生素	通常可將其殺死 但如產生抗藥性，那就慘了	不能將其殺死 需產生抗體以壓制病毒



# 簡單的概念



大部分的  
病原菌怕酸

The diagram consists of three main components. At the top is a solid magenta rectangular banner with the title '簡單的概念' in white. Below this, there are two large, stylized arrows pointing in opposite directions. The left arrow is blue and points left; it contains a red rectangular box with the text '大部分的病原菌怕酸' in white. The right arrow is also blue and points right; it contains the text '大部分的病毒怕鹼' in yellow. At the bottom, a yellow ribbon-like banner with a central rectangular box contains the text '大部分的黴菌也怕鹼' in black. The arrows and the bottom banner are positioned such that they appear to be part of a larger conceptual flow or relationship.

大部分的  
病毒怕鹼

大部分的黴菌  
也怕鹼





TFDA 宣導資料

# 預防食品中毒五要二不

洗

要洗手

鮮

要新鮮

分

要生熟食  
分開

熱

要澈底  
加熱

存

要注意保  
存溫度

不

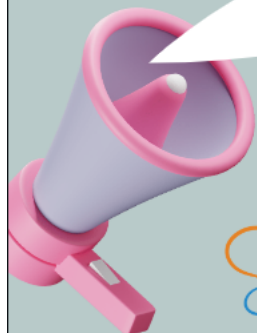
不飲用  
山泉水

不

不食用不明  
動植物

應盡量避免生食!

烹煮蛤蜊或牡蠣等貝類，  
當殼張開時，記得延長加熱  
後再食用喔!





不生食



勤洗手

諾羅病毒無處躲

預防諾羅病毒食品中毒小撇步

- 慎選食材來源
- 避免生熟食交叉污染
- 充分加熱再食用
- 酒精無法殺滅諾羅病毒
- 要用肥皂確實洗手
- 有症狀不從事接觸食品工作



尤其是貝類，煮到開蓋後，要再滾一會兒才享用哦！

# 食品從業人員 落實健康管理

- 每年定期健康檢查
- 若有腹瀉或嘔吐等不適症狀，應立即停止從事接觸食品之工作，且應在症狀消失**48**小時後才可復工。





# 近年《李斯特菌症》本土病例及境外移入病例 統計表-依發病日

資料來源: 疾病管制署 114.6.6

最近一例發病日	2025/6/6
2025年（今年累計數）	80
2024年（今年累計數）	142
2023年(去年總數)	191
上週與前三週平均數比較（病例數）	△2
上週與過去三年同期平均數比較（病例數）	△4
2024年累計死亡數	12
2025年累計死亡數	5

李斯特菌是食品病原菌  
2024年發病142人  
死亡12人  
可是食品安全權責單位竟無資料

# 李斯特菌傳播途徑

- **李斯特菌主要透過食物和水傳播**。它常見於未經高溫殺菌的乳製品、生菜、即食食品，以及未煮熟的肉類等。
- 此外，李斯特菌還能在冷藏溫度下生長，因此即使食物存放在冰箱內，仍可能受到污染。
- 除了食物傳播，李斯特菌也可能透過孕婦傳染給胎兒，或在分娩時經過受感染的產道感染新生兒。
- 此外，少數個案顯示，**直接接觸帶菌動物或其排泄物**也可能導致感染。  
想要預防李斯特菌感染，建議：
  - 徹底清洗食材，尤其是生菜和水果。
  - 避免生熟食交叉污染，使用不同的砧板和刀具。
  - 充分加熱食物，確保肉類和即食食品達到安全溫度。
  - 注意冰箱衛生，定期清潔並避免存放過多食物。



# 群聚活動，很容易感染病毒

## • 高雄海軍官校151生集體腹瀉 初步排除食物中毒

- 公共電視 2025/2/24 12:31 王柔婷 陳顯坤 / 地方報導
- 高雄海軍官校以及空軍官校2月中旬起陸續有學生腹瀉，高雄市衛生局接獲通報海軍官校有151人、空軍官校4人，初步懷疑是腹瀉群聚感染，已派員到校疫調、督導環境清消以及安全人體採檢。海軍司令部回應，已就醫力的配合疫調跟清消。

本案高雄市政府衛生局已列為群聚感染  
不是食品中毒

∴這清楚的說明《食品中毒與群聚感染》就是隔壁鄰居

# 冷凍庫溫應保持-18°C 以下，冷藏庫7°C 以下

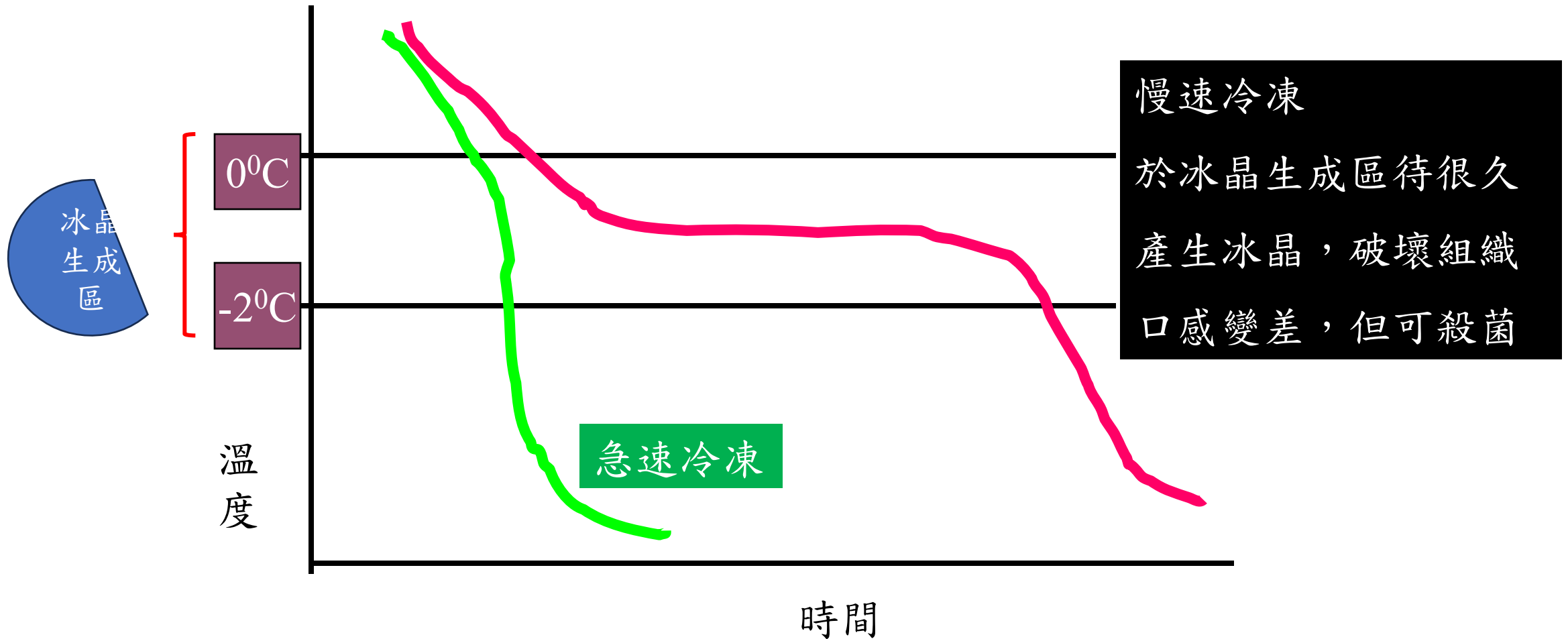
- 冷凍庫應經常除霜，尤以冷凝器及安全把手為重要，以維持冷凍庫之冷度及從業人員之安全。
- 各庫房內之食品應包裝妥當且分類區隔放置，並以「先進先出」為使用之原則。

\* 貯存重點：「冷藏者恆冷藏，冷凍者恆冷凍」。  
「冷凍可以轉為冷藏，冷藏絕對不可以轉為冷凍」。



所謂攝氏18°C，就是0°F  
這告訴我們  
如果這食物菌很少  
在0°F保存好幾年應沒問題

# 急速冷凍與慢速冷凍之不同處



# 急速冷凍 & 慢速冷凍

## 急速冷凍(可保鮮，但不能殺菌)

- 因為很快地通過 $0^{\circ}\text{C} \sim -2^{\circ}\text{C}$ ，不會有冰晶現象產生→食物的組織不易被破壞→可保持食物品質穩定新鮮。
- 如有病原菌在食物上，因無冰晶現象，凍後速生，菌病不可復活。過期來，解而加速生長。

## 慢速冷凍(不可保鮮，但可殺菌)

- 慢速通過 $0^{\circ}\text{C} \sim -2^{\circ}\text{C}$ →產生的冰晶現象→體積變大→導致食物的組織易被破壞→食物口感變差。
- 病原菌亦會因冰晶現象，導致組織被膨脹冰晶破壞而死亡。
- 這告訴我們，慢速冷凍的食品，就算過期了，食品只是口感變差，但安全問題。
- 但現行食安法規定，食品過期一窮二定要廢棄，這法可轉，勝乎有贈送酌之必。

急速冷凍可保鮮但不可殺菌  
所以購買急速冷凍食品一定要找有品牌業者購買  
以減少病原菌汙染之機率



有機農產品標章



CAS台灣優良農產品標章



產銷履歷農產品標章

臺灣農產生產追溯



0101000001

台灣農產生產追溯

購買好食材  
的基本原則

# 我們國家陷入缺電危機

## -18°C以下的規定，非常浪費電

- 餐飲業及食品業的冷凍食材，絕大多數是二周至一個月以內用罄。
- 如僅保存二周，我認為-5°C即可→不會危及食安。
- 如需保存一個月，我認為-10°C即可→不會危及食安。。

如可在餐飲業及食品業的冷凍庫節電  
這對我國經濟發展衣錠非常有幫助  
食品衛生稽查員  
依據法規-18°C進行稽查  
雖是合法，但有些不符合現況



# 114年6月4日衛授食字第1141300945號令 修正食品良好衛生規範準則

- 第八條 食品業者之運輸管制，應符合下列規定：
  - 六、具冷凍或冷藏功能之運輸設備廂體，裝載訂有保存溫度之食品原材料、半成品或成品者，於每日收貨、裝貨、理貨或卸貨時，抽測運輸設備廂體內環境溫度，並作成紀錄。
  - 七、前款環境溫度，裝載冷凍食品之廂體，不得高於攝氏負十二度。裝載冷藏食品之廂體，不得高於攝氏七度。

以往冷凍溫度都是規定-18<sup>0</sup>C  
這是我們國家第一次見到  
冷凍車溫度-12<sup>0</sup>C的規定

# 高雄70年潤餅老店傳疑似食物中毒 店家宣布熄燈

2025-05-31 16:22 聯合報／ 記者巫鴻瑋／高雄即時報導

- 毒稱待公中指靜突。物者前，意食費目意歉出消，誠與傳訴適表意前投不為誠日姓映家示「鄭反店表餅除客過業潤但顧不停成，他，久天查其相永「稽獲真以食往接清，美前未釐」名日示、節知27表果午區局家結端頭生店驗到橋衛，檢做市，外局只雄件院生「高事住衛告
- 衛員發已要獲人過闖是接局不老還就生，代們實衛分二我確，部第續天查的但後當調進，「日局改致，27生望導業，衛希餅營。示合出潤束」表配提是結應問都有否起回訪也也是日做受們，楚即再接他材清，來代此食不休出三因查還退告第，抽雖早報餅話有，提局潤電裡事定生成局店此決衛天生到生經等
- 者，同截，仍患吐司，狀多，6名嘔公一症較數通瀉同出現次醫院腹有出瀉醫院現中陸續出腹3家出其後因獲陸續，就食中接陸醫用4續，就食中陸後狀7人其間潤適共6名穩定餅症計，共皆成不，1通徵至27天道名報象用胃人通徵26食腸人醫命午等事家醫命5月痛事止但，日腹同為，解25、及前中據皆噁事至住
- 節直豆明居、清鄰菜，讓麗店，高。老業料找的歇餡裡的名空滿哪有搬滿去滿然著該地突包道在今吃知頭如要不橋，後的算絕以真餅不，餅潤繹「潤成絡惜的天潮可麩，人很豆出是得塗指更覺、居後「菜鄰前呼芽



# 敗給蟑螂！雙月青島店歇業 業者：確實老了舊了

2024/10/09 中時 吳姮翎

- 必比登創始店雙月青島店宣布歇業，連續7年，仍舊比其「登林業」。
- 當客對業者說：「如果無法的杜絕蟑螂，那在乎力，有不評優程斷人開青島善東，業！店，老仍太有，表環善盡特別打官長，如環境美來關心的。」
- 業青愛讓或特店與月再別是喜青次感謝遇，店張喜的所立，或愛開更關許雙月，不得未結貴的想來也，也特別對雙月的表示，





∴產品防腐劑經常被驗出超標，  
台中名產《一心豆干》於2015年2月結束營業



其實，如上三家知名店家  
食安道德雖然足夠  
但，實不須歇業  
確實有些可惜  
只要稍微求諸食安專業  
增加些許食安專業技能  
都可以立即改善  
這就是知難行易的道理

# 114年6月4日衛授食字第1141300945號令 修正食品良好衛生規範準則

- 製備之菜餚，其貯存及供應應維持適當之溫度；室溫下不得存放二小時以上，熟食及易腐敗菜餚應及時冷藏；熟食之熱藏溫度保持在攝氏六十度以上。

這一條規定  
最容易違規的是外燴業  
第一盤菜《冷盤》



# 高雄冰店食物中毒 受害者狂拉3天還吐血

2023.7.19 自由時報 [記者許麗娟／高雄報導]

- 高雄市六合路知名冰店爆發集體食物中毒，至今已有44人受害，其中有受害人在臉書提及，12日晚去吃冰，隔天一早吃芋頭粥後狂吐狂拉，甚至吐到後來都是血，原以為是芋頭粥害的，看新聞才知道問題出在冰店；至於最先檢舉的「吹哨者」黃小姐說，目前家人情況已好轉，後續會等大家都把病養好再考慮。高雄衛生局今（19）日說明，加護病房患童病況穩定，所有通報就醫個案症狀穩定緩解中。
- 不少12日吃了這家知名冰店的八寶冰的民眾發生食物中毒現象，連續上吐下瀉，據衛生局統計，已有44人因症就醫、17人住院，並在八寶冰配料檢驗出沙門氏桿菌陽性、金黃色葡萄球菌、大腸桿菌、仙人掌桿菌，認為是廚房環境髒亂造成污染源引起。
- 事件爆發後，不斷出現受害者，1名女網友就在臉書提及，她向1999舉報錯店家了，原以為是13日早上賣我的芋頭粥害的，現在才知道12日接近晚上去吃這家冰店，她兒子的料只有粉圓和愛玉，她的冰則是什麼料都來一點，結果兒子沒事，就以為是早上芋頭粥害我的，沒想到是冰。
- 女網友說，本來狂吐酸水，吐到後來都血，躺床上不自覺噴出大便，醒來衝廁所，整個房間地板床上廁所全是嘔吐物和糞便，高燒不退，全身發冷，1天拉吐數百次，分秒煎熬，痛苦了3天，整整瘦了6公斤。
- 而「吹哨者」黃小姐因1家11人12日吃冰後上吐下瀉，她在網路上發文後，讓整件事爆發開來，她也承受不少網友的攻擊和酸言酸語，黃小姐的小孩因拉肚子出現血便，今天她告訴本報記者，兒子因為食物中毒後狂拉肚子，腸子黏膜破損太嚴重而出現血便，現在醫生說要好好靜養讓他的腸子慢慢恢復，目前兒子還是會腹瀉，但也好轉了。

# 冰是素的，怎會檢出沙門氏菌？

沙門氏菌是  
葷食菌

怎會在素食  
檢出

可見交叉污  
染有多嚴重



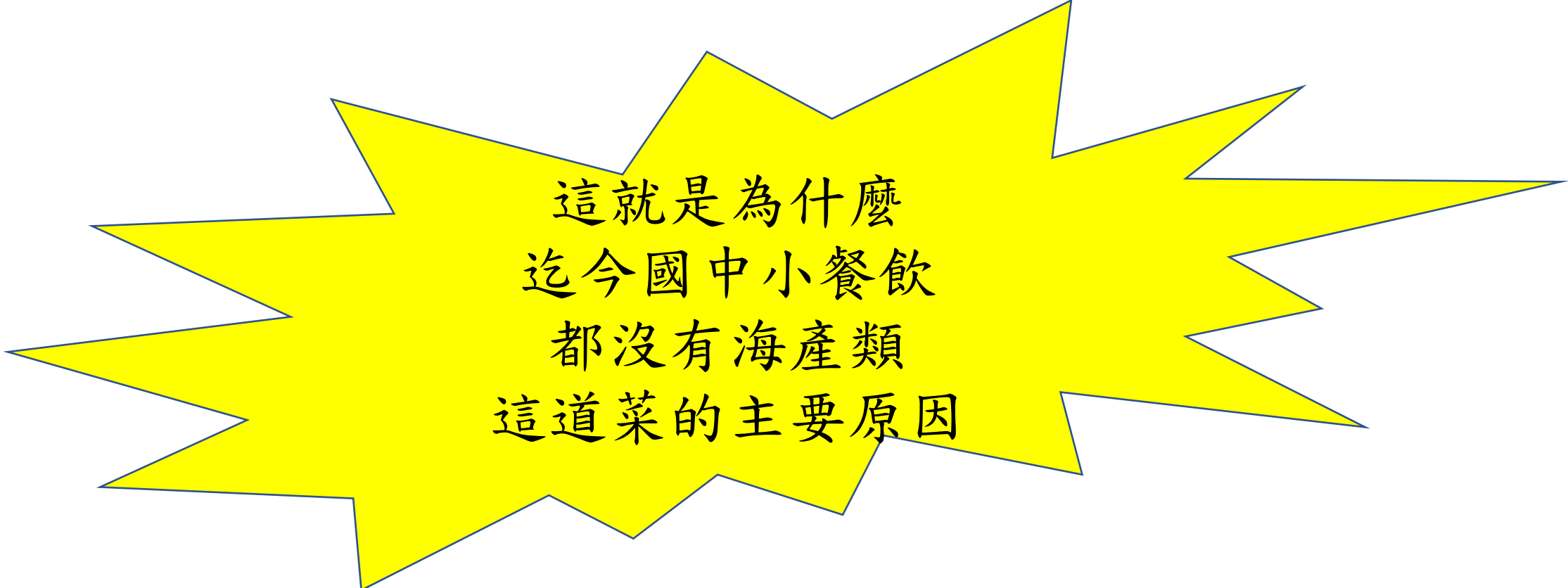
這一家冰店的結局  
結束營業了

# 98~113年細菌性食品中毒排行表

## 98~113年食品中毒病因物質判定-細菌類排名(中毒人數)

排名	第一名	第二名	第三名	第四名
98年	腸炎弧菌	金黃色葡萄球菌	沙門氏桿菌	仙人掌桿菌
99年	腸炎弧菌	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	病原性大腸桿菌
100年	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	腸炎弧菌	病原性大腸桿菌
101年	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	腸炎弧菌	沙門氏桿菌
102年	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	沙門氏桿菌	病原性大腸桿菌
103年	沙門氏桿菌	仙人掌桿菌	腸炎弧菌	金黃色葡萄球菌
104年	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	沙門氏桿菌	腸炎弧菌
105年	仙人掌桿菌	沙門氏桿菌	腸炎弧菌	金黃色葡萄球菌
106年	仙人掌桿菌	病原性大腸桿菌	沙門氏桿菌	金黃色葡萄球菌
107年	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	病原性大腸桿菌	沙門氏桿菌
108年	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	沙門氏桿菌	腸炎弧菌
109年	仙人掌桿菌	沙門氏桿菌	金黃色葡萄球菌	腸炎弧菌
110年	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	沙門氏桿菌	腸炎弧菌
111年	金黃色葡萄球菌	仙人掌桿菌	病原性大腸桿菌	腸炎弧菌
112年	沙門氏桿菌	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	腸炎弧菌
113年	仙人掌桿菌	金黃色葡萄球菌	沙門氏菌	腸炎弧菌

70年~99年 腸炎弧菌  
都是排名第一的食品中毒病原菌



這就是為什麼  
迄今國中小餐飲  
都沒有海產類  
這道菜的主要原因

從100年開始



仙人掌桿菌  
經常是細菌性食品中毒第一名



沙門氏桿菌食品中毒  
有逐漸上升之趨勢

111年金黃色葡萄球菌變成第一名  
113年金黃色葡萄球菌高居第二名



表示餐飲操作衛生  
有逐漸走下坡趨勢  
衛生操作要加油了



# 2025年春節食物中毒通報 今年增4倍

中時新聞網 丁上程／台北報導 2025年2月15日

- 今年農曆春節假期長達9天，較往年長，全國疑似食物中毒的案例通報數，也較往年增加4倍，其中台北市比起往年也增加13倍。對此北市衛生局分析，應與「天氣冷、假期長」有關，因此會依照這次經驗，針對易有食安問題的季節或假期，強化業者的食材保存與員工訓練，並邀集專家學者給予細項指引。
- 根據統計，近3年的春節假期間疑似食品中毒通報數，2023年全國案件43件、北市1件，2024年全國85件、北市3件，不過今年卻暴增，全國增至337件、北市40件。
- 衛生局長黃建華表示，今年春節天冷、假期長，民眾聚集機會變多，加上生活型態改變如除夕夜圍爐，大家選擇在外用餐較為方便，因此到大餐廳就可能一起中。且今年1月中旬諾羅病毒疫情增加，急性腸胃炎隨之上升。他認為，春節假期時，業者必須一次準備多天的貨量，且員工也可能是臨時找來，因此食材保存、員工訓練更顯重要。依照今年經驗，衛生局將針對易有食安問題的季節或假期規畫教學專案，也將邀集專家學者討論，給予細項指引。
- 黃建華直言，事前提醒總比事後稽查好，也將在現有的教育課程中，就問題導向再重點提醒業者，例如某些餐廳曾發生食安問題的案例分析。
- 衛生局補充，諾羅病毒多見於冬季，主要症狀為嘔吐跟腹瀉。今年過年期間天氣較冷、假期較長，因此在台北餐敘的機會增加。而過往春節民眾選擇去外縣市或國外，在人流分散之下，在台北疑似食品中毒案件較少。今年因為2要件相加，天氣冷聚在密閉空間，容易群聚感染，因此北市通報數變多。

認真的稽查員累死了  
導致離職率比護理師還高

為何操作衛生會退步  
您有看到過知名主廚參加衛生講習嗎？

答案是：非常少  
絕對不是知名主廚的官大學問大  
衛生講習制度  
雖規定主廚要參加，但主廚參加者不多  
顯見該制度也有討論空間

# 現在報考中餐烹調以不須衛生講習 且有交叉汙染情事也不會扣41分出局

請問報檢中餐烹調乙級職類一般廚師是否要參加衛生講習？

發布單位 職類開發及基準科

發布日期 103-06-05

更新日期 103-06-05

檢核日期 113-04-18

點閱人氣 1271

現階段乙級中餐烹調職類者，報檢人應符合一般職類之資格外，不用再檢附各級衛生機關或其認可之機構所辦理之衛生講習至少16小時之累計時數卡，惟報檢人仍可自行決定是否參加衛生講習課程。

檢定考試  
變得鬆懈

切割(C)	1.洗滌妥當之食物，未分類置於盛物盤或容器內者。	20 分
	2. 切割生食食材，未依下列先後順序處理者： 乾貨→加工食品類（如沙拉筍、酸菜、罐頭食品…）→不須去皮的蔬果類→須去皮根莖類→蛋類	30 分
	3.切割按流程但因漏切某類食材欲更正時，向監評人員報告後，處理後續補救步驟（應將刀、砧板洗淨拭乾消毒後始更正切割）	15 分
	4.切割妥當之食材未分類置於盛物盤或容器內者（汙燙熟後不同類可併放）。	20 分
	5.每一類切割過程後及切割完成後未將砧板、刀及手徹底洗淨者。	20 分



## 最新消息

🏠 首頁 > 訊息公告 > 最新消息

公告技術士技能檢定中（西）餐烹調職類丙、乙級申請檢定資格草案

發布日期 114-04-14

更新日期 114-04-15

點閱人氣 230

本草案詳如附件，如有修正意見，請填妥意見表並核章後於114年5月22日（星期四）前免備文逕傳送電子信箱：aj4354@wda.gov.tw或傳真：04-22592118 承辦人黃小姐收。

## 相關檔案

為提供使用者有文書軟體選擇的權利，本文件為ODF開放文件格式，建議您安裝免費開源軟體 (<http://zh-tw.libreoffice.org/download/libreoffice-still/>)或以您慣用的軟體開啟文件。

好消息是  
技能檢定中心  
似乎要恢復  
衛生講習了

凡努力過的必會留下痕跡，凡流過汗的必能歡欣收割

序次	課程名稱	日期	講習時數	主（承）辦機構名稱及主管簽章	核備之衛生機關名稱及核備文號	核備之衛生機關主管（辦）人員簽章	備註
1	膳食營養	95.12.05	2	臺南市衛生局章樂鈞	北市衛藥食字第09534723400號	技士范思美	丙級
2	中餐烹調技能檢定衛生操作須知	95.12.05	2	臺南市衛生局章樂鈞	北市衛藥食字第09534723400號	技士范思美	丙級
3	餐飲衛生法規	95.12.05	2	臺南市衛生局章樂鈞	北市衛藥食字第09534723400號	技士范思美	丙級
4	食品中毒概論	95.12.05	2	臺南市衛生局章樂鈞	北市衛藥食字第09534723400號	技士范思美	丙級
5	健康飲食製備		2				
6	食物烹飪原理		2				
7	食物製備與儲存		2				
8	廚房良好衛生規範 (GHP)		2				
9	餐飲衛生與食物中毒		2				

健康是您的權利，保健是您的責任



### 技術士技能檢定中（西）餐烹調職類丙、乙級申請檢定資格(草案)

- 一、年滿15歲或國民中學畢業者，且符合以下資格之一者，得參加中（西）餐烹調職類**丙級**技術士技能檢定：
  - （一）取得各級衛生主管機關或其認可之公會、工會、高級中等以上學校或其他餐飲相關機構辦理之衛生講習時數證明達8小時。
  - （二）現為或曾為高中（職）、大專校院學生，且取得食品衛生相關課程至少2學分以上，持就讀學校所開具之學分證明（成績單）。學分數與講習時數得相互採計，1學分等同講習時數4小時。
- 二、具技術士技能檢定及發證辦法第7條第1項所定資格之一，且符合以下資格之一者，得參加中（西）餐烹調職類**乙級**技術士技能檢定：
  - （一）取得各級衛生主管機關或其認可之公會、工會、高級中等以上學校或其他餐飲相關機構辦理之衛生講習時數證明達16小時。
  - （二）現為或曾為高中（職）、大專校院學生，且取得食品衛生相關課程至少4學分以上，持就讀學校所開具之學分證明（成績單）。學分數與講習時數得相互採計，1學分等同講習時數4小時。
- 三、前二點所稱各級衛生主管機關或其認可之公會、工會、高級中等以上學校或其他餐飲相關機構如下：
  - （一）勞動主管機關核准立案之合法訓練機關（構），且具食品、餐飲或營養等訓練職類。
  - （二）公私立大專校院，且設有食品、餐飲或營養等相關科系者。
  - （三）公私立高中（職），且設有食品、餐飲或營養等相關職科類者。
  - （四）登記在案之食品、餐飲等相關財（社）團法人。
  - （五）食品、餐飲等相關公（工）會。
- 四、第一點及第二點所稱相關課程如下：
  - （一）食品衛生安全：如食品衛生安全、餐飲衛生與安全管理、食品安全衛生法規等相關課程。
  - （二）食品中毒防治：如食品中毒防治、食品微生物等相關課程。
  - （三）食物製備及貯存：如食物製備原理等相關課程。

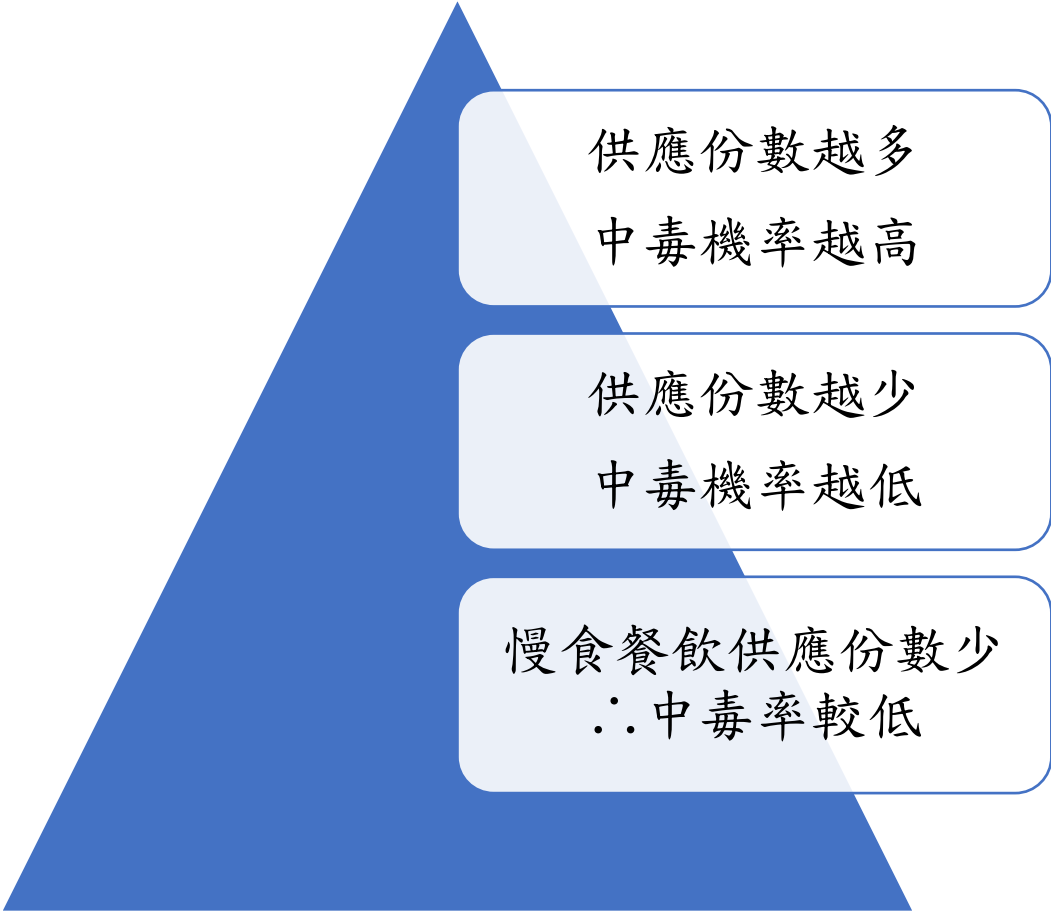




# 食品中毒連環爆！食安問題碰上大缺工， 解析寶林、王品案為何層層失守

- 文 [彭子珊](#) [周妤靜](#) [天下雜誌796期](#) 2024-04-15
- [寶林茶室疑似食品中毒案](#)尚未明朗，又陸續傳出王品集團、八方雲集、藏壽司等連鎖餐飲業者，遭通報疑似食品中毒案件。
- 其中又以同屬王品集團，位在同層樓的初瓦、嚮辣和牛麻辣鍋西門店影響人數最多。截至截稿日，共計155人通報腹瀉、嘔吐等症狀，初步驗出諾羅病毒，北市聯醫中興與仁愛院區還特別開設「食安特別門診」因應。
- 從統計數字看來，目前為止，食物中毒案件已經是去年同期的2倍，患者也增加近5成。
- 中興大學食品安全研究所助理教授林信堂分析，清明時節本來就是食物中毒的好發期。氣候濕熱，適合微生物生長，台灣外食人口多，再加上寶林茶室案件致死後，可能引起民眾恐慌，導致通報率提升。
- 但翻開去年統計，平均每天發生1.7件食品中毒案，顯示比例並不低。「政府應該投入更多經費才對，因為食品中毒案件發生的頻率的確非常高，」台灣大學食品科技研究所名譽教授孫璐西認為，過去我們關注的都是長期食用食品添加物的危害，較少注意食品中毒這樣立即性的危險。
- 「這次的寶林案給了我們一個機會，好好思考怎麼管理國內的餐飲衛生，」她說。

# 餐飲中毒機率は



供應份數越多  
中毒機率越高

供應份數越少  
中毒機率越低

慢食餐飲供應份數少  
∴中毒率較低

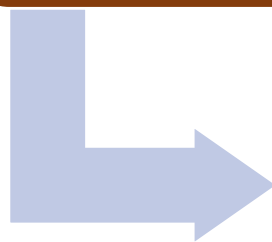


# 米其林餐廳幾乎都是慢食餐廳

很多主廚都是  
中途轉業之投  
資者



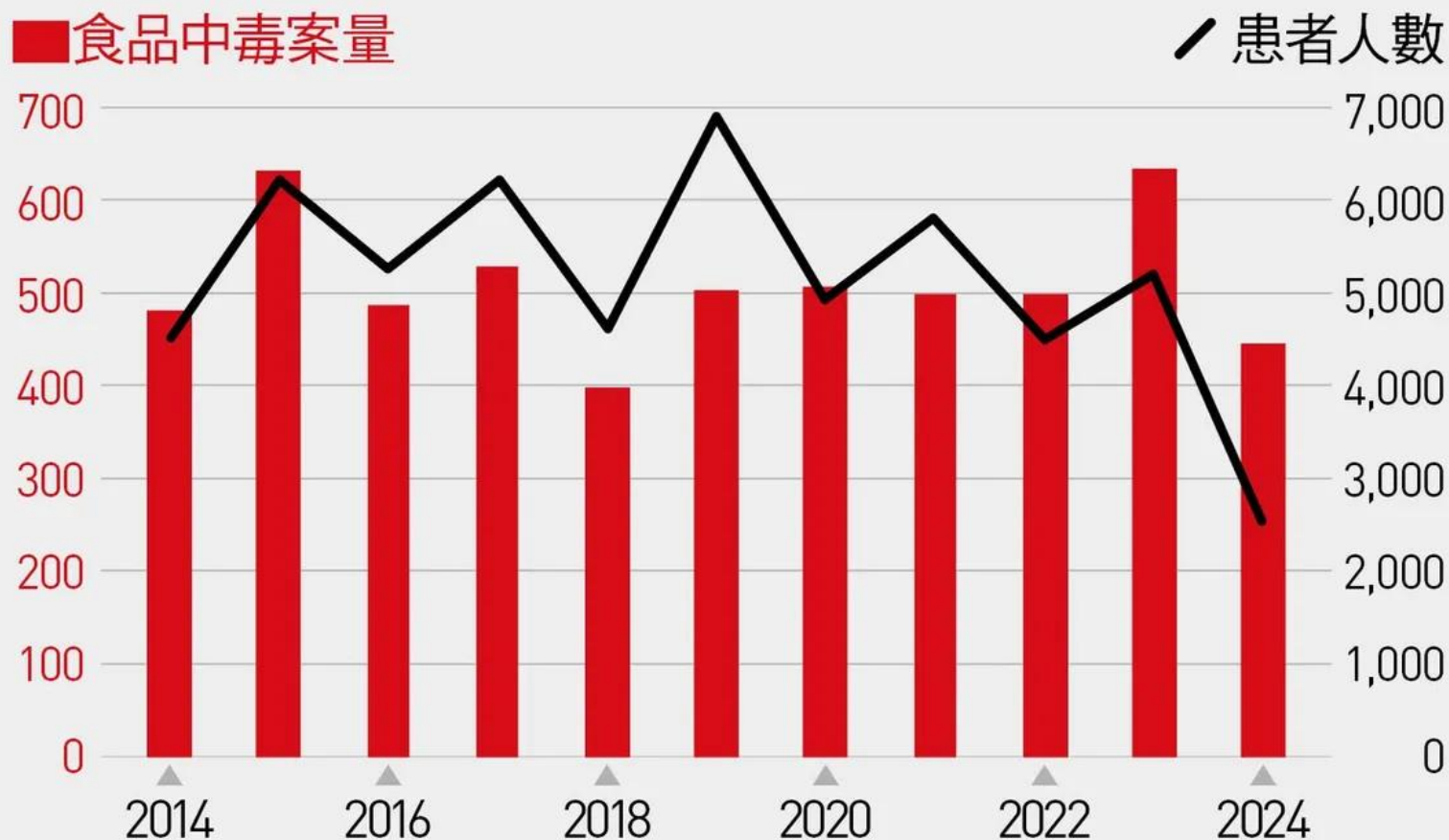
這些主廚雖未  
經餐飲全程正  
規訓練



但理念與美學  
卻足以支持餐  
飲安全的提升

# 2024 年初食品中毒已直逼以往全年案量

近十年食品中毒案量與患者人數



註：2024年統計至4月10日 資料來源：衛福部食藥署

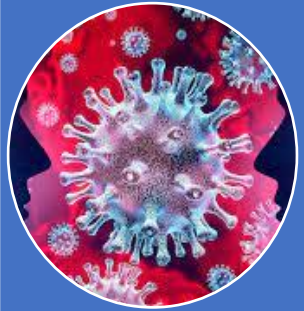
# 發生在冬天的諾羅病毒食品中毒 中毒人數已節節升高

- 113年諾羅病毒食品中毒人數為3,634人、輪狀病毒79人。
- 112年諾羅病毒食品中毒人數為1658人、輪狀病毒7人。
- 111年諾羅病毒食品中毒人數為1098人、輪狀病毒10人。
- 110年諾羅病毒食品中毒人數為2321人、輪狀病毒12人。
- 109年諾羅病毒食品中毒人數為1618人、輪狀病毒4人。
- 108年諾羅病毒食品中毒人數為2211人。
- 107年諾羅病毒食品中毒人數為1570人。
- 106年諾羅病毒食品中毒人數為1801人。
- 105年諾羅病毒食品中毒人數為1138人。
- 104年諾羅病毒食品中毒人數為1653人。
- 103年諾羅病毒食品中毒人數為218人。
- 102年諾羅病毒食品中毒人數為152人。
- 101年諾羅病毒食品中毒人數為1043人。
- 100年諾羅病毒食品中毒人數為898人。

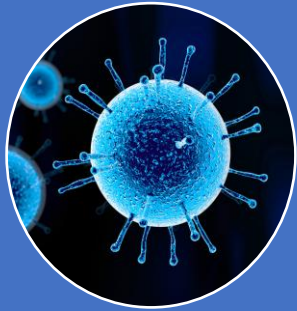
(100年1 種細菌和諾羅病毒共同引起之案件有6 件，患者數883 人。 2 種細菌和諾羅病毒共同引起之案件有1 件，患者數15 人。)



# 這十年來「病毒」在食品安全變得很熱門



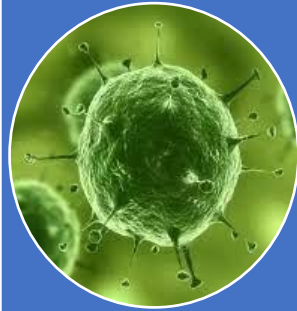
新冠  
病毒



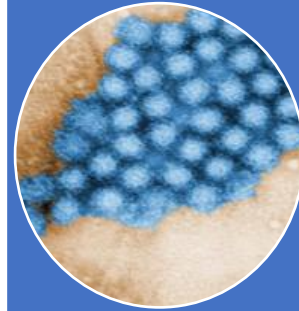
SARS  
病毒



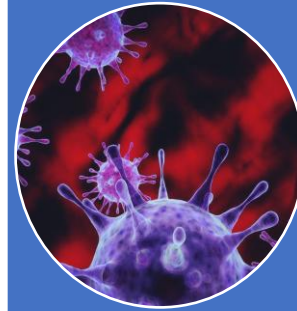
腸病  
毒



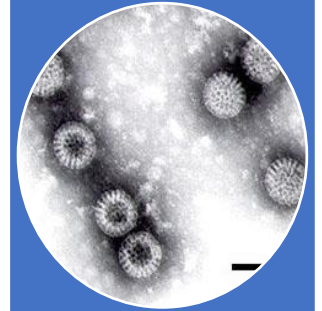
A肝  
病毒



諾羅  
病毒



沙波  
病毒



輪狀  
病毒



## 諾羅病毒

### 《食品中毒與群聚感染》似乎只是隔壁鄰居而已

- 高雄海軍官校151生集體腹瀉 → 初步排除食物中毒，認定為群聚感染。
- 但於餐廳用餐的客人在一起生活的機率雖有，但不是很高，要認定為群聚感染就有賴智能判斷了。

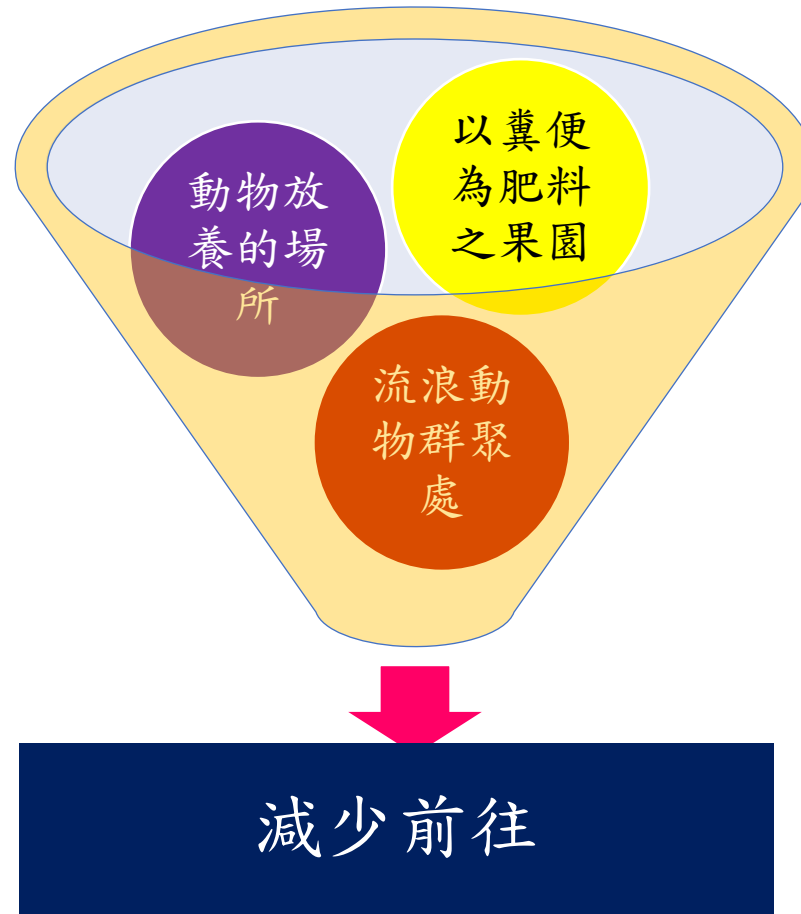
與食品相關的病毒幾乎主要是糞口傳染  
其次為飛沫傳染



個人操作衛生不佳



這告訴我們，身為食品從業人員，  
不要去糞便太多的地方，以避免糞口傳染



# IgG 及 IgM 抗體

抗體種類	IgG	IgM
	<p>未發病時產生的抗體 →→如若IgG抗體陽性 →→終身免疫</p> <p>IgG抗體陽性 棒!</p>	<p>正在發病時產生的抗體 →→如若IgM抗體陽性 →→表示正在發病狀態 →→一定要立即離開餐飲操作場所並就醫。</p> <p>IgM抗體 陽性 好慘!</p>

如果IgG、IgM抗體都是陰性的餐飲從業人員  
那就表示您是沒有抗體的高危險群

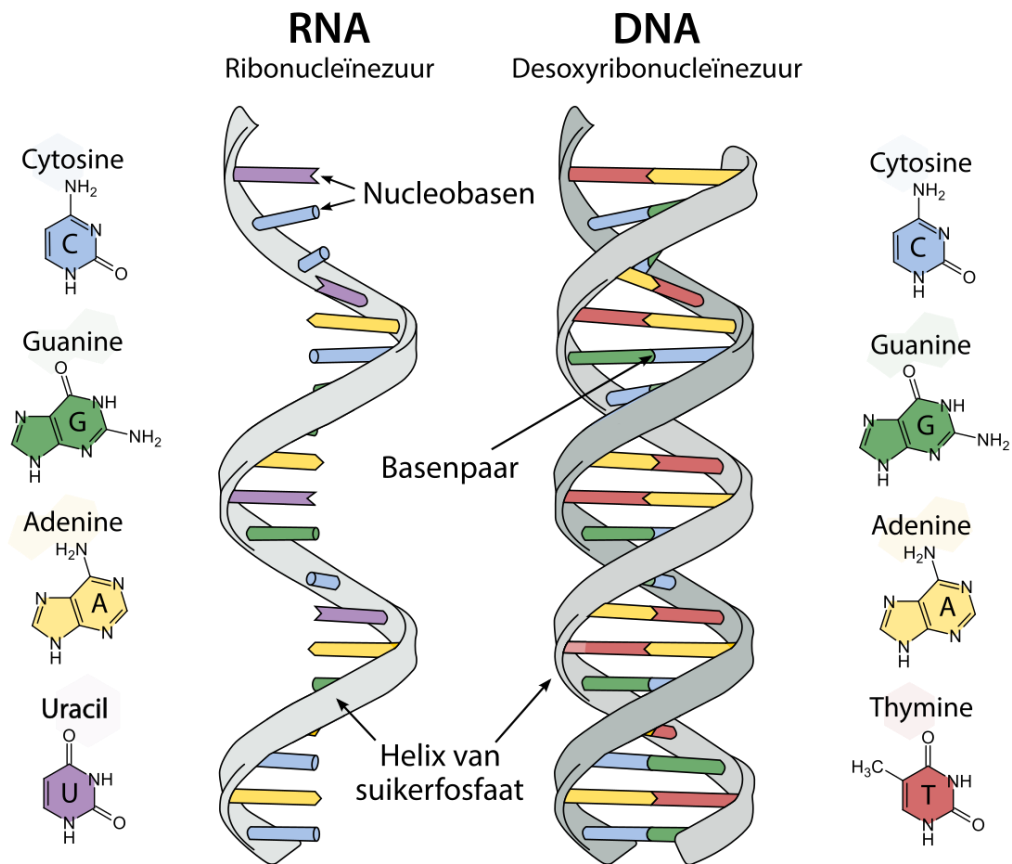
- 您一定要立即到醫院注射疫苗→→讓您的A型肝炎IgG抗體為陽性喔！

記住！  
一定要去指定地點或醫院(診所)  
注射疫苗喔！  
通常小兒科診所都可付費注射。

# 病毒有二種型態

## RNA病毒& DNA病毒

- 與一般的細胞生物的遺傳物質為雙鏈DNA不同的是，病毒的遺傳物質（即病毒基因組）可以為DNA或RNA，可以為單鏈或雙鏈。
- 從目前已發現的病毒來看，更多的是RNA病毒；其中，植物病毒多為單鏈RNA病毒，而噬菌體多為雙鏈DNA病毒。不同病毒的遺傳物質中的基因結構也各不相同，它們之間的差異性比動物、植物或細菌中任何一個生物域內物種間的差異性都要大。
- RNA病毒  
RNA病毒的複製過程比較獨特，由於其遺傳信息保存在RNA上，因此複製過程通常發生在<細胞質>中。RNA病毒是用它們自己的RNA複製酶來對基因組進行複製。
- DNA病毒  
大多數DNA病毒基因組的複製發生在細胞核內。只要細胞表面有合適的受體，這些病毒就能夠通過胞吞或膜融合的方式進入細胞。多數DNA病毒完全依賴宿主細胞的DNA和RNA的合成工具以及RNA的加工工具。而病毒基因組必須穿過核膜來獲得對這些工具的控制。



資料來源：

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Verschillen\\_DNA\\_en\\_RNA.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Verschillen_DNA_en_RNA.svg)

## 防疫小百科 病毒變異株 (Variants)

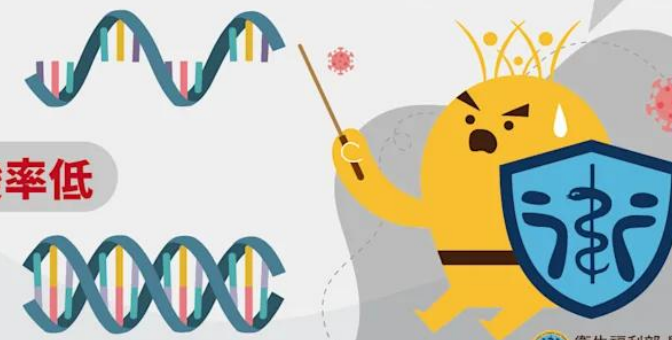
### RNA病毒 → 突變率高

單股分子  
有誤差仍可複製

### DNA病毒 → 突變率低

雙股分子  
精準複製較穩定

COVID-19、流感  
屬於RNA病毒



# 常見的DNA病毒種類及其記憶法

◆DNA病毒比RNA病毒少，這裡可以“四杯現泡豆花乳”口訣幫忙記憶。

- 四 「噬菌體(baculovirus)是病毒的一種，專以細菌為宿主)」
- 杯 B型肝炎(hepadnavirus)
- 現 腺病毒(腺病毒科 (Adenoviridae) 是一種中型大小的病毒，約90-100nm大，是一種無外套膜的二十面體雙股DNA病毒，有核衣殼。人類的腺病毒 (HAd) 約有57種血清型，佔兒童5%到10%及大多數成年人的上呼吸道感染的成因。)
- 泡 皰疹
- 豆 牛痘 水痘(poxvirus)
- 花 天花
- 乳 乳突病毒(Human Papillomavirus, HPV→導致生殖器疣)

動物的非洲豬瘟  
也是DNA病毒

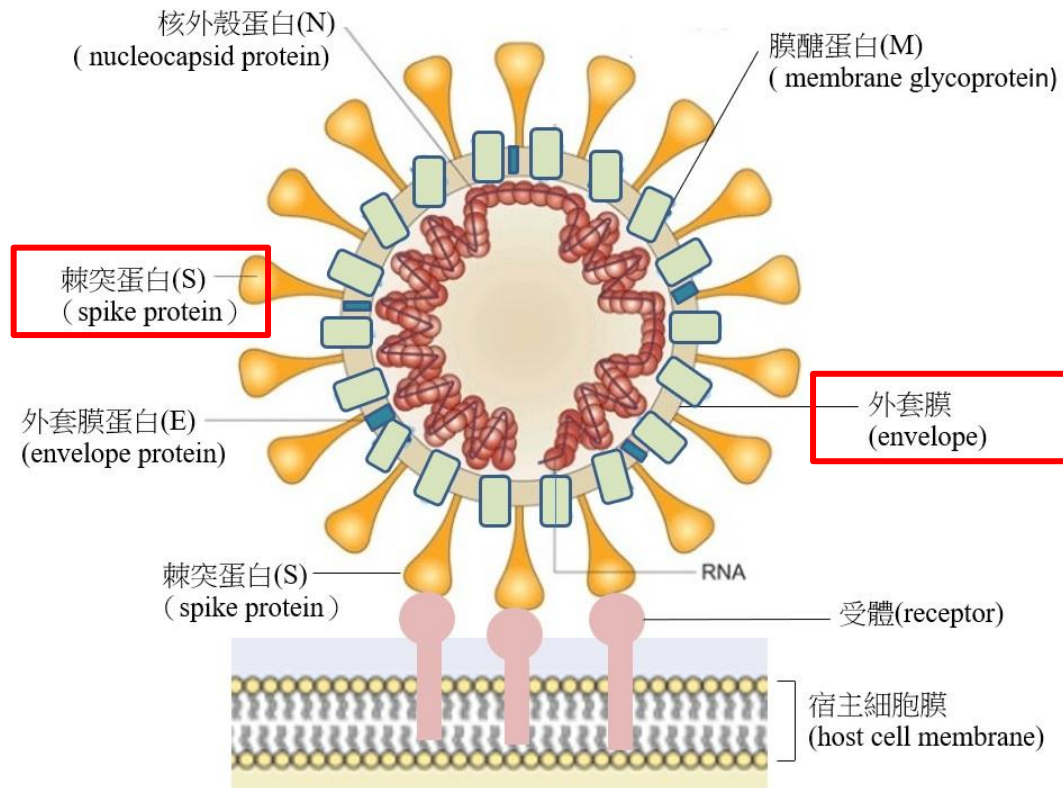


# 有沒有發覺，新冠病毒(Covid-19) 長得很像一種水果---紅毛丹

圖片來源：TVBS新聞



# 病毒外層為Spike (棘突蛋白)& Envelope(外套膜) 只要破壞這二物質→病毒就會被消滅

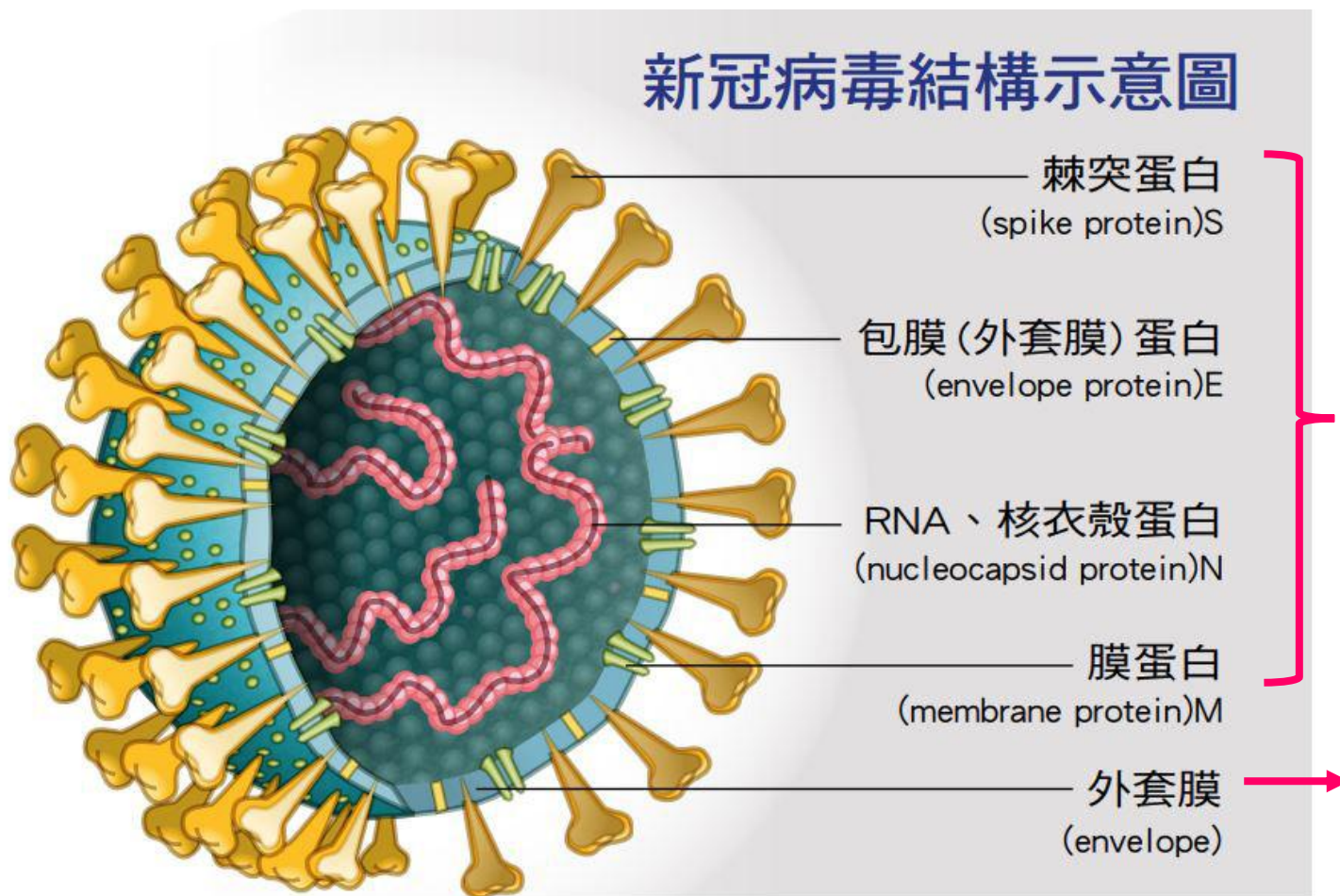


電子顯微鏡下，新型冠狀病毒外層有一層包膜（envelope），由磷脂（phospholipids）和蛋白質組成。

脂肪膜

# 新冠病毒最外為棘突蛋白(Spike Protein)

資料來源: 財團法人肝病防治學術基金會



蛋白受熱變性  
∴病毒很怕熱

脂肪乳化溶解變性  
∴病毒很怕鹼  
及界面活性劑



## 問題: 對付細菌，為什麼不用純的酒精消毒，卻要用75%酒精

- 這是因為酒精濃度越高，使蛋白質凝固的作用越強。
- 當高濃度的酒精與細菌接觸時，會在菌體表面迅速凝固，形成一層包膜，無人稱這保護膜為Spore（孢子），阻止酒精繼續向菌體內部滲透。這樣一來，細菌內部的細胞不會被徹底殺死，有可能衝破包膜重新復活。
- 75%的酒精則既能使組成細菌的蛋白質凝固，又不會形成包膜。酒精能繼續向細菌內部滲透，徹底地消滅細菌。
- 如果酒精的濃度低於70%，無法徹底殺死細菌。

# 酒精只對部分病毒的殺菌效果，常見的腺病毒、鼻病毒等呼吸道感染病毒則無效果！

- 一、酒精殺菌原理在於運用酒精將病毒或是細菌的蛋白質凝固，使其消除活性。過高的酒精濃度(95%)效果不佳，由於酒精濃度太高會導致蛋白質太快被凍結，酒精未滲透細菌或病毒中；然而，適中酒精濃度(75%)，可以穿透細菌內部，將蛋白質凍結後殺死。
- 二、若是病毒帶「有外套膜」，例如：新冠病毒、流感病毒、麻疹病毒、皰疹病毒，則使用酒精殺菌原理成立，病毒將會被酒精消滅。
- 三、若是「無外套膜」的細菌，則病毒將不會被酒精殺死，因為無外套膜病毒較頑強，例如：腸病毒、諾羅病毒、A型肝炎病毒、腺病毒、鼻病毒等，這些病毒使用酒精是無法有效消滅的。
- 四、綜上，常見上呼吸道感染病毒具有套膜(流感、RSV、COVID-19等)對酒精殺菌效果較佳；無外套膜(腺病毒、鼻病毒等)對酒精殺菌效果有限。
- 資料來源：高雄市立凱旋醫院

## 酒精殺不死腸病毒

# 醫：重拾肥皂洗手習慣

文／江鈺婷

每年入夏約4-9月是腸病毒的大流行期，前幾年因新冠肺炎疫情，沒有大流行，今年5月初腸病毒發生率已高於往年同期，兒科診間已出現多起病例。提醒家有幼童的家長，酒精、乾洗手無法抵擋腸病毒，新冠疫情後，全家應重拾以肥皂洗手的好習慣。

### 今年腸病毒疫情 高於往年同期

腸病毒是一群病毒的總稱，包含克沙奇病毒、伊科病毒等種類，每一個種類還可分為多種型別，總共有數十種以上。依台灣流行病學往例，腸病毒約每3-5年有一波大流行，今年4月下旬觀察，因氣候變化以及孩童抗體不足，腸病毒疫情已高於往年同期。

腸病毒感染典型症狀為口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍等。因腸病毒的傳染力極強，傳染途徑主要經由糞口、飛沫、接觸傳染，發病後的1週內傳染力最高。另外，讓家長最擔心的莫過於，腸病毒沒有特效藥，只能採取支持療法，如退燒、補充水分，因此良好的預防勝過治療。

與其他傳染流行病的防範方式相同，維持居家及校園等環境的衛生清潔及通風、注意個人及環境的衛生、避免出入人多場所等，都是必要措

施，但也要特別提醒，腸病毒對酒精有抵抗性，一般用漂白水消毒較恰當，以肥皂勤洗手才能降低病毒傳播的機會。

雖然絕大多數腸病毒病人會在發病後7-10天內自行痊癒，但若是感染腸病毒71型，最容易轉變為重症而有死亡的風險，且小於5歲的孩童是高危險群。在幼兒感染腸病毒後的7天內，家長要特別注意病情變化，如果出現嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力等腸病毒重症前兆，須立即送醫。

目前各醫療院所都有「腸病毒71型疫苗」可自費施打，提升抗體，以利對抗升溫中的腸病毒疫情，接種條件為2個月至6歲幼兒（兩歲以下者，需接種3劑）。

（作者為羅東博愛醫院小兒科個管師）



⊕ 腸病毒每3-5年會有一波大流行，需提高警覺；圖為情境照，圖中人物與本文無關。（照片提供／江鈺婷）



# 廚房安全衛生第一步

## ★先有個「乾」的地面★

- 有了乾的地板，自然得就更接近「乾淨、清潔、衛生」的要求。
- 因而，在此建議國內的餐飲業者於設計廚房的同時，應多加考慮各工作區水槽和工作檯面位置的相聯性，以及多加運用「暗溝」的優點，切不可給予廚工任何亂丟企圖的機會，若能多加善用「暗溝」，這對廚房的衛生改進無異的又向前邁進一大步。

# 廚師絕對不可犯的錯

廚師這樣操作  
真的很不好



資料來源：TFDA

	錯誤內容	說明
1.	嚼檳榔。	破壞味覺。
2.	廚房太濕滑。	高相對濕度產生大量細菌。
3.	廚房太熱。	高機率產生大量細菌。
4.	廚房太髒亂。	高交叉污染。
5.	未建立分類、分時、分段清洗食物、處理食物的正確觀念。	高交叉污染。
6.	不注重手部衛生。	高交叉污染。
7.	蔬菜不洗就下鍋。	高農藥殘留。
8.	冷凍藏庫未分類管理→→太亂。	高交叉污染。
9.	將煮好的飯放在室溫冷卻。	高機率產生大量仙人掌桿菌。
10.	以鹽水洗海產。	造成腸炎弧菌大量滋生機會。
11.	喜歡大火快炒→→火舌超過炒菜鍋上緣。	提高廚房火災機會。
12.	經常有切割熟食的動作。	高食品中毒機會。
13.	不需加熱即可食用的食品(外購菜餚)供消費者食用。	高食品中毒機會。
14.	冷盤砧板操作人員未養成經常洗手的習慣	高食品中毒機會。
15.	廚房太小又供應大量冷盤、生食。	高食品中毒機會。
16.	經常有破壞廚師形象的動作演出 例如：★著廚師服配戴飾物在公共場所出現。	廚師職業道德低落。

# 廚房最怕操作流程逆向 這會經常性造成操作交叉污染

## 廚房的分區劃分

	一般工作區	污染區	管制作業區 (非作業人員不得進入)	
			準清潔區	清潔區
分類	辦公室、檢驗室、廁所。	驗收區、洗菜區、餐具洗滌區。	切割區、調理區、烹調區、冷盤區。	一般餐廳：上菜區。 便當廠：包裝區。 自助餐廳：配膳區。
人流		由清潔區流向污染區 ←		
物流		由污染區流向清潔區 →		
水流	獨立系統	由清潔區流向污染區 ←		
氣流	獨立系統	由清潔區流向污染區 ←		
氣壓	獨立系統	充足空氣	空氣補足系統	正壓
地板要求	乾	作業時間內可濕。 非作業時間仍應保持乾燥。	乾	乾
落菌數		高	稍低	最低

★★廚房最怕的就是操作流程逆向，廚房如果設計錯誤，那廚房必定會一蹋糊塗。

# 正確使用砧板，生熟食分開—不可交叉污染 砧板應至少有四塊，且有明顯的顏色區分

1. 熟食砧板：白色→象徵著最清潔→所以切割熟食。
2. 蔬果類砧板：綠色→象徵著綠色蔬果。
3. 肉類砧板：紅色→象徵著紅肉。
4. 魚貝類砧板：藍色→象徵著藍藍大海→海鮮。



對抗細菌、病毒

正確洗手5步驟有效防禦！

餐飲從業人員  
每做下一個  
不同動作時  
一定要以正確洗  
手方式將手洗淨

<https://heho.com.tw/archives/63628>





台大醫院

搓

# 手部衛生 標準程序



手沾溼



取用洗手液

濕洗手40~60秒



以清水沖乾淨



取擦手紙擦乾

1

內



搓揉手掌

2

外



搓揉手背

3

夾



搓揉指縫

4

弓



搓揉指背與  
指節

5

大



搓揉大拇指  
及虎口

6

立



搓揉指尖

7

腕



搓揉至手腕



# 廚師的定義？

- 餐飲食材經洗滌後，有持刀〔切割、盤飾、冷盤〕、鏟〔調理、加工、烹飪〕為工作之餐飲從業人員。
- ※ 本定義資料來源：TFDA食品良好衛生規範準則Q & A

# 真正的廚師

- 一個真正善於烹調的廚師，不僅能將廚藝的特色「色、香、味」滋養人，更能以慈悲、柔和的心，調和大眾的身體與心靈，並將快樂與喜悅的情境，灌注在烹調的過程中，使自己和消費者都能感受大自然的食食物所賦予的高健康能量。

# 2010/10/20 總舖師上街頭 爭取廚師節

## 也因此，我國在2011年10月20日有了廚師節



- 台灣廚師團體爭取訂定廚師節已14年，但2002年國際廚師聯盟為爭取訂定廚師節，已將10月20日訂為廚師節。台灣廚師團體爭取訂定廚師節已14年，但2002年國際廚師聯盟為爭取訂定廚師節，已將10月20日訂為廚師節。
- 也因此，我國在2011年10月20日有了廚師節。

每年的廚師節  
似乎無人重視

每年的10月20日是廚師節



2011年10月20日有了廚師節後  
迄今已過了十幾年，您有看到慶祝廚師節的活動嗎？



每年的廚師節  
似乎無人重視

# 金帽獎 廚德、廚藝、廚知、廚政











# 您知道，戴上金帽子後 您的責任有多重



通常一個國家  
只有一位戴金帽的廚師

世界上可能只有  
我國有最多廚師  
戴過金帽子



# 接受拜師大典的師傅 可知擔負著多少餐飲社會責任

- 首拜在標，「拜一叩已，體入叩、範是向達。說現在，拜師及禮典的方「熱來，天受廚重古習要清的發師程一的學尊循學重釐神光廚過的拜初被遵現更生精發的的來叩讓值得過體，學匠台學」未受，值行透，義助工舞初我在接式個的來式意幫備界對敬，成儀一典儀的並具世」師傅變典是實大的我中出來典「拜師能拜這拜師敬程育未大「的的可過會拜師過培在師個拜也透會生



# 民國75年我做廚師問卷調查時

Ques: 您為什麼選擇廚師這個行業？

- 大部分廚師的答案都是：
- 因為不喜歡念書，才會選擇廚師這個行業！

那時的廚師，  
看到書本像看到仇人一般。  
導致餐飲安全衛生  
受到極大的挑戰。

這是111.8.20台北市持證廚師衛生講習結束後  
許多廚師立即將上課講義丟到垃圾桶之情況  
這種學習態度及精神，真是令人痛心啦！





# 現在做廚師問卷調查時 您為什麼選擇廚師這個行業？

- 很多廚師的答案都是：
- 興趣！或工作不好找。

因為興趣在，  
所以從事餐飲業。  
也因為興趣消失，  
而離開餐飲業。

# 廚師--不僅僅 是會烹飪而已

- 舉凡「廚房設計施工、廚房人員管理、成本控制、菜單設計、採購、驗收、洗滌、貯存、切割、五味、五色、烹飪、簡易食品加工、調味、沾料配置、盤飾、上菜動線--」都是廚師要熟悉的範圍。
- 現在的廚師更是需要走出廚房進行市場行銷。
  - 淡季及旺季行銷。
  - 網路行銷。
  - 無店面行銷
  - 無產品行銷。

# AI興起！廚師工作的危機出現

- 機靈勤敏的智能廚師

- 2024-01-23 00:02 聯合報／趙坤茂

- 智能機器人允文允武，手腦並用，不僅琴棋書畫樣樣精通，就連美食廚藝也一樣不落人後。烹飪技藝如蒸煮煎熬，或是炸燉焗炒，乃至於余湯煨燒，統統難不倒智能廚師。
- 在剛落幕的美國消費性電子展（CES 2024）中，大家品嚐各款智能廚師製作的美饌佳餚，包括牛肉粉、腰果雞丁、豚骨拉麵、雞尾酒、小麥啤酒、波霸奶茶、冰淇淋等，或者「台北包飲及國際食品系列展」裡，溫筆度者就曾親睹同欸智能烤爐。
- 可惜的是，目前的智能廚師大多仍屬轉鍋滾炒的階段，並非雙手拿著鍋鏟快炒慢煎，使得味道層次，仍有許多改進空間。假以時日，必不能讓主顧們不快朵頤。
- 年初，史丹佛大學研究團隊展示一部可模擬人廚雙手行動的機器人（Mobile ALOHA），它除了全身智能運作如自製三菜一湯，巧勁令他人嘆為觀止。

- [illegible]

## 江振誠常說的一句話

沒有最好

只有更好！

# 廚師的服裝？

- 服裝重點：
- 顏色：以白色為首選（易於分辨有無汙染）。
- 帽子：需將頭髮及髮根完全包住（如為傳統廚師之高筒帽，則後頭髮需推高，或以髮網將頭髮包住而後代高筒帽）。
- 上衣要能將所穿著之上衣全部要覆蓋。
- 圍裙長度要過膝。工作褲：長度至踝關節（不得穿短褲、緊身褲、運動褲及牛仔褲）。
- 鞋：黑色工作鞋（踝關節 下緣圓周以下全包），需具止滑功能。
- 襪：須著襪。



# 廚師服裝注意事項

- 廚師制服只可以在操作場所穿著，絕對不可以穿著滿街跑。
- 女性廚師一定要注意：廚房以安全為第一訴求。

## 女性廚師衣著應注意

廚房不可以  
著裙子及短  
褲，只可以  
穿著長褲。

- 裙子容易被勾住而產生危險。
- 萬一熱湯翻覆，裙子及短褲容易造成嚴重燙傷。

# 廚師職稱

1. 練習生 (Trainee)、助理廚師 (semi-cook)、一般廚師 (cook)。
2. 頭爐 (頭號炒手)、頭砧 (頭號冷盤砧板)。
3. 副主廚 (Deputy Chef)。
4. 主廚 (Chef)：一個廚房只有一位主廚。
5. 行政主廚 (Executive Chef)：連鎖餐飲或大飯店均有超過二個以上的廚房，因此甲廚房主廚與乙廚房主廚之間就會產生行政作業，於是就會有行政主廚。
6. 行政總主廚 (Main Executive Chef)：如若這飯店是連鎖飯店，則甲飯店之行政主廚與乙飯店之行政主廚之間就會產生行政作業，於是就會有行政總主廚。

★行政總主廚亦稱為這連鎖飯店之廚房總老大，一般說來，他的地位也幾乎是這縣是餐飲廚師業最高的。

# 這一家餐廳不大，只能容納7桌

- 廚房只有二位廚師，都得到TFDA的金帽獎。
- 一位廚師職稱是《行政總主廚》，另一位廚師職稱是《行政主廚》。



# 廚師體檢

時間狀態	體檢	體檢項目
去餐飲場所上班前	必須體檢乙次	1. 一般體檢 2. A型肝炎（最好驗IgG抗體） 3. 肺結核X光 4. 傷寒 5. 性病
之後每一年	必須體檢乙次	同上
題目： 如果一個廚師在餐廳工作了3年四個月，那他必須至少體檢幾次	解答： 上工前：體檢一次 工作3年四個月：體檢三次 → 所以這位廚師必須至少體檢四次	

# 連鎖便利商店、咖啡店及速食店 之騎樓及庇廊為全面禁菸

- 各市縣衛生局已依行政程序法第92條第2項、第100條第2項、第110條第2項及菸害防制法第18條第1項第13款→連鎖便利商店、咖啡店及速食店之騎樓及庇廊為全面禁菸。
- 據此，餐飲從業人員在大樓或建築物區域內應比照辦理，不得抽菸。
- 騎樓定義：騎樓係為「建築物地面層外牆面至道路境界線間之空間，在上方有樓層覆蓋者」。
- 庇廊定義：庇廊係為「建築物地面層外牆面至道路境界線間之空間，在上方只有遮蔽物覆蓋者」。

# 餐飲食業只有一個目標

將客人的錢，  
從客人的口袋，  
拿到自己的口袋，  
客人覺得很高興  
而且會跟我們說聲謝謝！





# 廚師的目標

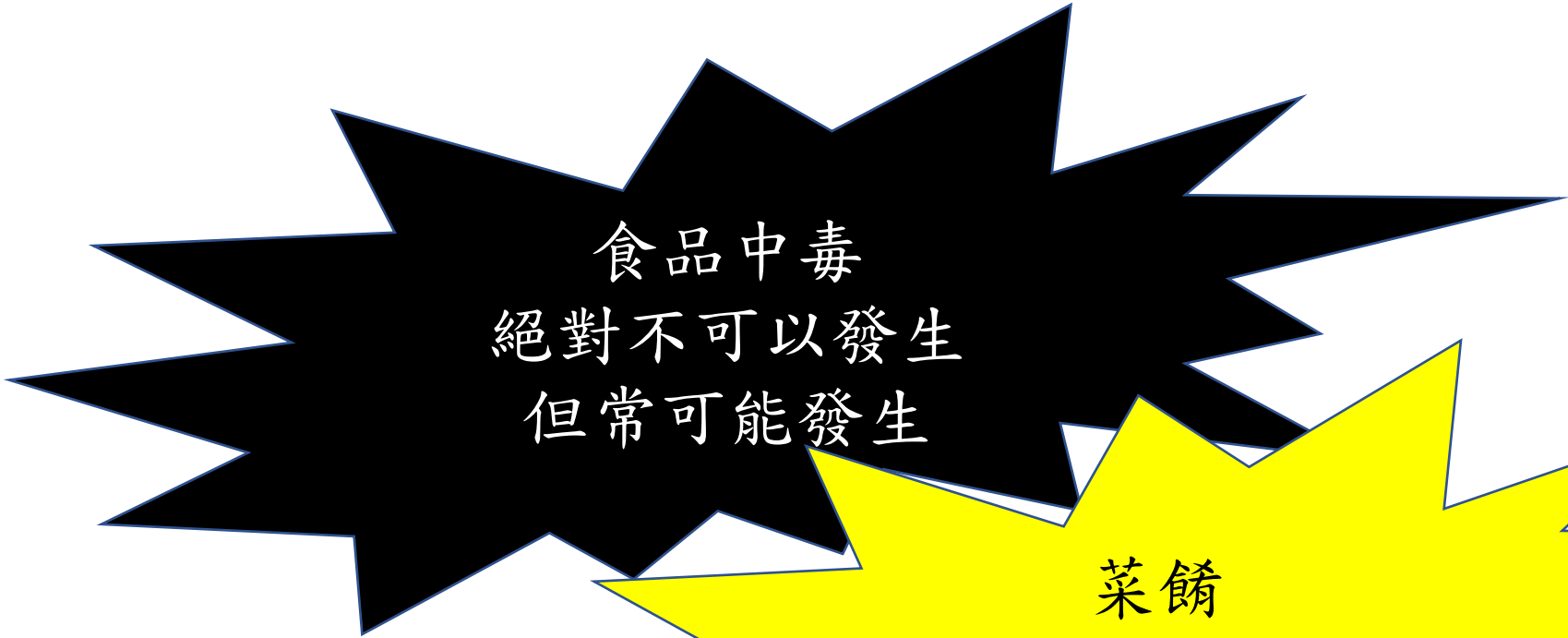
## 對他人

- 讓消費者吃出健康，吃出快樂。
- 讓餐廳有利潤，得以永續經營。
- 公益活動，回饋社會。
- 經驗傳承，香火永續。

## 對自己

- 健康身體，快樂人生。
- 嚴以律己，寬以待人。
- 不斷學習，時時進步。
- 慈悲喜捨，惜福結緣。

# 讓消費者吃出快樂、吃出健康 抱怨降至最低



食品中毒  
絕對不可以發生  
但常可能發生



菜餚  
絕對不可以有異物  
但常有異物發生

# 餐廳消費者投訴衛生機關最多的 就是餐飲異物的問題

- 以加拿大食品安全檢查局(CFIA)調查為例：
- 2011年消費者投訴案件有42%為異物。
- 2012年有496案件食品被回收，其中有11%為異物。

# 消費者為什麼對異物興趣這麼高？

- 不難理解為什麼餐飲異物佔客戶投訴的比例如此之高，因為餐飲異物為物理性的危害，消費者很容易識別出物理危害。
- 在食用之前經常可以在食品中看到物理危害，而生物性和化學性危害很少可以通過視覺識別。
- 消費者也可以很容易感覺到食物中存在物理性危害，而且放大其言論，其實有很多都是性劇性的言語；
- 例如：咬成一片碎木，說成牙齒被鑿凹陷。
- 例如：吃到一片塑膠片，說染了塑化劑中毒。
- 只有少部分為化學性異物的危害，例如：漂白水味道很重的次氯酸鈉污染問題。

# 餐飲發生異物之可能情境模擬

資料來源:TFDA 餐飲衛生安全管理面面觀

- 且了上而晚運痛平搭，常捷，有間趕點比著，頭時就到的錶，感到床手，後致帶，床導，起，服，他覺制，上籠的，早回洗，今天了記，今睡忘，去家，備回回。製又帶帽，食以天作，餐所昨工，是，起帶，的燒抓了，責發，忘，負有臉己，要沒洗自，主溫牙現，廳下及師，餐一不水，間了來阿，一量以上，於，所運，職胃，捷，任反鐘在，水些分，阿有30班
- ，為又，及因水，不，阿等著，已接雞人，理，醉客，經凍道給，店解一去，時來了出，此出點端，拿人緊，中肉客趕，庫牛，，藏的菜絲，冷裡點蔥，的庫人及，廳凍客汁，餐冷幫湯，到把水入，冰再阿加，漿，叫片，豆箱又切，的烤理，買入經來，店放店出，餐雞以拿，早全所雞，剛生，醉，剛的到把，把好遲庫，緊醃員藏，趕天人冷，水昨務從，阿將服場，廳趕一到，了餐水的跑，到要外馬
- 再店可擦乾。回經以，但狀水，圾，子的讓上，倒肚希望把，先去拉希，水有所圍，阿，廁用，要服了，理舒上，店不就完了，人著用，作他接巾，工說，紙，場理了手，後經意擦，到店同現，回跟也發，又水水，便阿阿後，水，阿後下雙，，圾了一，了，拉撐沖，到完水水，員倒阿用，人，要的，務菜，快，服生夠很，的的不間，場鬆洗手，外蝦人洗，易包到在，容理慮，不處考緩，好來理減
- 經店感到，這時他突然，這時候的操作，繼續，他的工作，這，再繼續，酒精消毒，75%酒帶，來，再繼續，起灑肉，包噴雞，口再把，傷，並，把後，帶清潔，心，用布做，他抹當，了，起肉，傷水的拿雞，割阿旁，手，一，把擦起，心一抓，小擦就，不檯手，時作順，菜操，生把餓，在切水點，阿理肚享
- \*阿水與店經理犯了許多錯誤，請儘量找出這些錯誤並提出正確處理方法。

以前餐廳菜餚會有異物幾乎都是無意的危害



可是現在卻因為29K時間持續太久，導致勞資糾紛增多  
未來有意的危害發生機會會越來越多



這時化學性有意的危害就可能發生了



# 化學性有意的危害舉例說明

- 某餐廳接了一個大外燴案。
- 有一桌的烏參被一位不知名的有心的廚師噴了2800ppm的次氯酸鈉溶液。
- 這案件導致消費者拒付100桌飯錢，並求償100萬元。

廚師制服的口袋不可以放置物品  
以杜絕可能的食品攻擊



## 上工前→→徹底檢查廚房可能會產生異物之設施

- 天花板有無結露、長黴或剝落等情形發生？
- 屋頂若為力霸或A型架構者，有無加設天花板，保持密閉？各種空調配管、電線配管空調風管等宜設於天花板之上方，避免直接裝置於食品直接暴露之正上方。
- 冷氣出風口有無灰塵汙染？
- 工作臺上方之管路有無蜘蛛網或灰塵聚集？
- 照明設施是否為使用吸頂式或隱藏式，有無防積塵或冷凝水產生之設施？
- 吸頂式或隱藏式之照明設施其照明燈管有無裝設防護罩？
- 冷凍冷藏庫的燈有無裝設防護罩？
- 烹調區之照明燈管是否為防爆燈管？
- 木頭砧板是否有碎屑？
- 餐具櫥內之餐具是否放了好多天？有無老鼠或蟑螂屎？

# 內場操作人員進行調理食品時的衛生規則-1

資料來源: TFDA 餐飲衛生安全管理面面觀

- 所有人員不可以坐、臥或站立在任何準備食品的器具上。
  - → → 可避免因人員身上沾到髒污、病原菌或病毒，而間接污染到食品。
- 嚴格遵守生、熟食砧板以顏色或形狀區隔，勿貪圖方便而重複使用同一砧板和刀具，或進行切割生食食品後再切熟食食品。
  - → → 可降低交叉污染的發生機率。
- 掉落於地板上之器具或器皿，需要洗滌消毒後方可以使用。
  - → → 可避免地面髒污及病原菌沾染器具而造成污染。
- 掉落於地板上之食品，應直接丟棄不可使用。
  - → → 即使是掉落在乾淨的地板上也應該丟棄。

# 內場操作人員進行調理食品時的衛生規則-2

資料來源: TFDA 餐飲衛生安全管理面面觀

- 食品不可以在地面上調理、暫存或長期貯存。
  - → → 均應在工作檯面上調理。
- 生食食品放置地點，必須與熟食及即食食品分開。
  - → → 可避免交叉污染發生之可能。
- 處理不經加熱的食品(如即食食品)時應先洗淨雙手，並穿戴清潔消毒處理過之不透水手套。
  - → → 在處理不經加熱的食品最容易受到手部的污染，上述步驟可確保，即使製作過程不小心裸露雙手時，仍可減少污染的產生。
- 熟食菜餚進行排盤時需使用適當器具，例如湯匙、夾子。如需以手拿取食品則必須戴上乾淨手套或確實將手洗淨並消毒。
  - → → 熟食供應時最容易受到環境之污染，使用乾淨的器具可降低污染的發生。

# 內場操作人員進行調理食品時的衛生規則-3

資料來源: TFDA 餐飲衛生安全管理面面觀

- 必須要使用乾淨勺子來倒調味汁。
  - → → 使用不恰當的廚房用具充當勺子，容易污染食品。
- 不可直接以口對著湯勺進行試吃。
  - → → 需要試吃味道時應使用另一器皿（小碗或碟）進行，以避免口水污染食品。
- 若需使用冰塊時，不可徒手抓取，應以乾淨的冰勺取用，此外，冰勺不應置於製冰機的冰塊中，必須置放在乾淨的容器中。
  - → → 可避免不潔的手，或是因重複取用污染冰勺，必要時可將冰勺置放於盛有消毒水的容器中。
- 製冰機內部面板不應生鏽或積水垢，應定期取出冰塊，並依原廠建議方法清洗內部，且須保持內外乾淨。
  - → → 可避免鐵鏽、灰塵污染冰塊。



## 內場操作人員進行調理食品時的衛生規則-4

- 廚房人員進行打菜作業時，需戴上口罩及帽子，避免談話。
  - → → 可避免講話時飛沫造成污染。
- 只要手部有瘡傷、膿腫者嚴禁從事直接接觸食品之作業。
  - → → 可避免金黃色葡萄球菌污染食品，若員工有此現象時，必須暫停食品製備。
  - → → 創傷較輕微時可先帶上指套及不透水手套，再進行食品的製備。
- 原料、調味料、半成品與成品均需有適當的覆蓋或包裝。
  - → → 可以避免異物、灰塵、病原菌或病毒掉落至食品而造成污染。
  - → → 無論是在操作檯、冰箱或倉庫中均須有適當的覆蓋或包裝。
- 原料、調味料、添加物、半成品與成品均需分區貯放。
  - → → 可避免交叉污染。
  - → → 無論是在操作檯、冰箱或倉庫中均須需分區貯放。

# 內場操作人員進行調理食品時的衛生規則-5

資料來源: TFDA 餐飲衛生安全管理面面觀

- 工作中不得有抽菸、嚼檳榔或口香糖、飲食等行為。
  - → → 可避免操作人員的飛沫污染食品。
- 工作中不得讓汗水、口水、化粧品、藥品、化學品等接觸到食品、器具及包裝材料。
  - → → 可避免皮膚上的髒污及化學物質等有害物質污染食品。
- 工作時間內如有訪客，應於會客室辦理會客，不可逕自邀請訪客進入廚房。
  - → → 可避免訪客攜入污染源。
- 工作謹慎遵循標準操作程序。
  - → → 可避免造成疏失。

# 內場操作人員進行調理食品時的衛生規則-6

資料來源: TFDA 餐飲衛生安全管理面面觀

- 食品調理時所使用之器具以及抹布應定時洗淨並消毒。
  - → → 可避免重複使用而污染食品。
  - → → 抹布上會附著灰塵、油漬、病原菌或病毒，加上潮濕會加速病原菌的孳生，所以必須要進行清洗與消毒的步驟。

# 為什麼工作時不可飲食？

- 口水裡可能含有大量病原菌或病菌，在吃東西、飲水、抽菸、嚼口香糖或檳榔的過程中，口水可能轉移到手中，或直接轉移到所處理的食品裡。
- 菸蒂、口香糖或檳榔可能會疏忽而掉入食品中。

# 餐飲異物最多的是---頭髮

- 正常人一天掉的頭髮在100以內都是正常。→雖然正常，可是客人卻非常不喜歡菜餚裡有頭髮。
- 超過100可能要注意.. 會容易有禿頭! 禿頭在男人是顯性基因。
- 更年期或更年期過後的女人非常容易掉髮。
- 人在壓力情況下非常容易掉髮。
- 防止掉髮最好的方式：佩戴工作帽。
- 或是剃光頭操作。
- 現在有越來越多廚師剃光頭。



# 預防頭髮掉入食物內最有效的方法



# 越來越多光頭or 平頭的師傅



<https://www.vogue.com.tw/lifestyle/article/cote-a-cote-%E5%AE%9C%E8%98%AD-%E9%A0%AD%E5%9F%8E-%E6%B1%9F%E6%8C%AF%E8%AA%A0>

# 餐廳用餐吃到異物，您會跟店家反應嗎？

下面這幾點，相信大家都遇到：

1. 食物中有頭髮，且遇過好多次。
2. 菜餚內有碎石。
3. 菜餚內有毛毛的蟑螂腳。
4. 蟑螂在牆壁上爬來爬去。
5. 菜餚內煮熟的蒼蠅，撈掉後繼續吃。
6. 突然看到一隻大老鼠從腳邊跑過。
7. 吃到鐵絲，可能洗碗布上的鐵絲。

# 品質不好的抱怨與異物的不滿是不同的

- 96%不滿意的顧客根本懶得抱怨，會直接找別家服務；剩下4%會抱怨的顧客，才是最忠實的顧客。

現在有不少人  
立即在網路星級評分一分  
將餐廳打趴了

對這類客人  
餐廳要有危機處理的能力

# 漢堡「鋼絲加料」險下肚 去垢鐵刷易惹禍

2012/06/14 20:16 TVBS 記者 賴妤翎 / 攝影 陳宥翔 台北 報導

- 身為外食族的你，是漢堡、烤肉店，甚至乾脆不用。  
身現為在又食民眾吃漢堡、烤肉店，甚至乾脆不用。  
機有店家要求店員重複檢查，甚至乾脆不用。
- 已經吃了一半的牛肉漢堡，才發現加了料，一根鋼絲黏在麵包上，約一公分銀色異物，就像清洗用的鋼刷碎屑，追蹤漢堡王，惹禍的是肉片烤爐，按標準流程，每天清潔烤鍊條，先刷積碳再消毒，正確應該用菜瓜布，店員卻因為鐵鍊難清，改用鋼刷，意外讓鋼絲夾帶進食物。
- 速食業經理謝中文：「員工在打烊清洗的過程，這個程序是錯誤的，我們也會再加強教育。」
- 6月10日頂呱呱也被民眾爆料，炸雞有殘留鋼絲，其實速食業的炸鍋、烤爐，容易有積碳、油污，鋼絲菜瓜布才容易洗，肉片噴出肉汁，油垢同時黏在烤網，烤肉店清洗也靠「它」，但才刷沒幾下，水槽掉滿鋼絲屑，馬上發現鋼絲卡在烤網邊，偏偏清油垢真的得靠鋼刷。
- 但不像粗心的漢堡店，細心的烤肉業者，特地規定員工上桌前，重覆檢查烤網2次，避免鋼絲被顧客吃下肚。民眾：「(曾遇過)菜裡面，吃來嘴巴有一個東西，拿出來看結果這麼長，(鋼刷)鐵絲啊。」
- 食物裡驚見鋼絲，民眾見怪不怪，鋼球菜瓜布對付油垢，成為廚房必備，家事達人建議，盡量2個月就更換，或橡皮筋綑綁使用，減少鋼絲脫落，避免清潔好幫手，意外替食物加了味。



# 新的鋼刷

# 用了半年的鋼刷 很容易掉鋼絲



鋼刷很便宜  
不論有無脫絲  
每二個月  
需更換新的





# 金帽獎優良廚師選拔 國家授證→→廚師最高榮譽

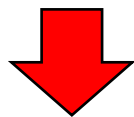
- 主辦單位：衛生福利部食品藥物管理署
- 辦理單位：依據採購法得標之單位
- 報名資格(規定事項每項均需符合)



## 金帽獎優良廚師選拔 自107年起改為每2年辦理一次

- TFDA由於預算經費緣故，金帽獎優良廚師選拔，自107年起改為每2年辦理一次。
- 空缺的一年，可能由台灣廚師聯盟辦理，或停止辦理。

台灣第一位西餐主廚，現已高齡93歲  
雷良溪主廚—也是成功的企業家



# 一位廚師現為五星級酒店總經理 長榮酒店的鄭東坡總經理

- 『我很感謝過去當學徒時代，人家不要做的我就撿來做；以前在味全食品當送貨員，如果我送完貨就去睡覺就不會有今日的我了。』





# 股票上市公司

## 漢來集團餐飲總經理---陳進萬主廚

- 陳進萬主廚，人稱阿萬師，擁有超過37年的廚藝資歷。
- 他17歲開始學藝，從北方菜、四川菜到台菜，累積了深厚的料理功力。他的職涯涵蓋多個重要餐飲機構：
  - - 漢來大飯店行政總主廚：負責高端餐飲的規劃與執行。
  - - 台北季園川菜餐廳主廚：專精川菜料理。
  - - 來來大飯店俱樂部主廚：負責宴會與高級料理。
  - - 中國文化大學家政烹飪教師：推廣中餐烹飪教育。
  - - 國際技能競賽中餐烹飪裁判：參與國際廚藝競賽評審工作。
  - - 國立高雄餐旅學院中餐廚藝系兼任技術教師：培育新一代廚藝人才。
- 此外，他擁有中餐乙級技術士與乙丙級技術士檢定監評人員資格，並積極推動廚藝教育，指導出許多優秀的名廚。



李杰奎廚師現為曾任連鎖五星級酒店  
「福容大飯店」總管理處餐飲營運部副總經理



也擔任過  
玄奘大學  
餐旅管理系  
系主任



20年前，他還是OO餐廳殺魚小弟  
他現在是飯店行政主廚



圖片來源

# 劉冠宏--建國中學畢業，拒絕聯考的小子 現在是福容飯店行政主廚



# 小學沒畢業卻是輔大餐旅碩士 中租集團成旅晶贊飯店行政總主廚唐文浚



唐師傅23歲  
就擔任花蓮中信飯店粵菜主廚  
擔任主廚已逾40年

## 張紫屋廚師

小學沒畢業卻曾是喜來登大飯店主廚、輔仁大學副教授  
三個小孩都是國立大學研究所畢業





# 蔬果雕泰斗---黃銘波主廚 他亦是吉他高手及藝術天才





# 小學沒畢業卻是從弘光科技大學 餐飲管理系正教授退休的廖清池廚師



曾是中華美食展  
數年蔬果雕  
金牌得主

# 國人很熟悉的主廚

## 三立電視的料理節目中，最常出現的主廚

- **詹姆士（鄭堅克）**：擅長創意料理，曾主持《美食鳳味》、《型男大主廚》等節目。

- 鄭堅克，也就是大家熟知的詹姆士主廚，擁有多元的學經歷。他最初就讀美工科，後來前往日本東京調理師學校學習廚藝，並在加拿大 FINE ART BARTENDING SCHOOL 與 FINE ART COOKING SCHOOL 進修。他的職涯橫跨餐飲、電視與創業領域，曾擔任經國管理暨健康學院講師，並在台北城市科技大學擔任西餐外聘師傅。此外，他創立了詹醬有限公司，推出「詹醬」與「詹麵」等產品，並獲得國際風味評鑑的肯定。

- **吳秉承**：專長中式與台式料理，長期擔任《型男大主廚》的常駐主廚。

- 他18歲時，從家鄉澎湖隻身到台北闖蕩，開始在餐廳當學徒。由於家境關係，他在工作之餘不斷練習廚藝，並憑藉苦練與努力，多次在料理比賽中獲獎。他以「電鍋男」聞名，擅長不用電鍋製作各式家常菜，並在美食節目上分享料理技巧。此外，他的兒子吳宇強也繼承衣鉢，曾獲得「亞洲刀王」的冠軍。

- **阿基師（鄭衍基）**：曾是《型男大主廚》的固定主廚，以精湛的中餐技藝聞名。

- **郭主義：川菜名廚**：曾在《型男大主廚》中擔任評審與示範主廚。

郭主義主廚  
台語歌唱的一流

- 西訓丁菜  
北藝廖川  
台廚與為  
從的爺成  
，格師後  
涯嚴興習  
生經德學  
徒歷吳年  
學，受多  
房始深在  
廚開法並  
入廳技，  
進餐菜響  
便菜川影  
時川的的  
歲的他傳。  
13町。師廚  
他門練山名
- 任霸  
擔爭  
地神  
等食  
廳台  
餐視  
野電  
春空  
、星  
廳海  
餐上。  
菜國問  
川中顧  
莊在食  
康並美  
在，任  
曾廚擔  
他主賽
- 金廚任食  
特了擔美  
賽除，灣  
大。育台  
皇號教在  
廚稱與並  
京「廣，。  
北皇推師長  
國廚食老事  
中洲美任理  
得亞與專任  
獲「參科擔  
曾予極飲會  
也授積餐協  
他被也商流  
，並他工交  
外，，平術  
此獎藝永藝
- 食  
調強  
並，  
新創  
與統傳  
合融  
風格  
風與  
菜次  
川層  
的的  
材



# 曾是我國最高知名度的阿基師

- 鄭衍基，也就是大家熟知的阿基師，臺北市立成淵國  
民中學通過與食品科學專科同等學力鑑定考試。
  - 國賓大飯店行政總主廚：負責高端餐飲的規劃與執行。
  - 福容大飯店副總經理兼行政總主廚：因摩鐵事件，目前僅擔任主廚。
- 阿基師的事業曾因2014年的「摩鐵事件」受到影響。
- 當時，他被媒體拍到與一名熟女粉絲進入摩鐵，導致他  
形象受損，並表示「許不是一廣告巧遇」，但此番解釋未  
能挽回公眾觀感。
- 事件發生後，他的年收入從兩千萬大幅降至數百萬，  
並轉向飯店行政主廚的開張火鍋店幫忙，意外成為店內的  
招財吉祥物。



同日生染腥		
阿基師	60歲	08/25生
九把刀	36歲	08/25生
余祥銓	30歲	08/25生



# 健康2.0專職主廚---雷神煮廚 雷議宗

- 雷議宗主廚是一位知名的台灣廚師，專精於日式料理、燒烤及創意料理。
- 他出生於雲林農村，年輕時便前往台北廳學習廚藝。並擔任遠雄悅來飯店行政主廚。
- 目前，他是旺代WMF台灣區主廚，致力於推廣健康料理理念。
- 此外，他也被電視為節目《健康2.0》的「雷神在廚」主廚，並曾擔任《健康2.0》的「雷神在廚」主廚，並曾擔任《健康2.0》的「雷神在廚」主廚。





# 中華美食交流協會近三任理事長 皆是國宴主廚



## 駱進漢師傅

現職：駱師傅醬味川客菜  
各大美食節目主廚

2002年 中國上海食神爭霸賽金牌獎

2003年 可果美極雀巢專業廚師食譜  
徵選活動專業廚師金牌獎

2008年 北京第六屆世界烹飪大賽冷  
、熱兩面金牌

2008年 台灣美食國際化人才培訓計  
畫廚師實務訂練分組競賽金牌

2009年 世界廚藝邀請賽冠軍

東森電視台【十全十美】

中央電視台【全能美食秀】

三立電視台【美鳳有約】

三立電視【美食鳳味】

TVAC電視台【MONEY我最大】

東風電視台【美食鑑定團】

衛視電視台【KUSO廚房】

中央電視台【合林國名學校】



# 台北晶華飯店老闆感謝他 以他的英文名字做為餐廳的名稱



2015年7月8日過世  
出殯那天，台北市飯店的總經理都到了。

# 台南辦桌泰斗--阿勇師（汪義勇）

- 台南的辦桌文化歷史悠久，其中最具代表性的總鋪師之一是**阿勇師（汪義勇）**，他被譽為「辦桌南霸天」，在**台南地區推動傳統辦桌文化**。他的**首席弟子王明煌**也致力於復刻經典辦桌菜色，並出版《紅圓桌舊食光》一書，詳細記錄台南辦桌的歷史與演變。
- 此外，台南還有許多知名的辦桌業者，如**福龍宴席辦桌**、**大興現炒辦桌**等，提供各式傳統宴席料理。





曾擔任二任中華民國餐飲業職業工會全國聯合會理事長  
嘉義辦桌泰斗—人稱「阿煌師」的外燴總舖師吳聰鄰

- 嘉行畢任這，現走」，心新鄰有創聰建議於。吳建勇失師，，消鋪微用它總式信讓燴燴講能外外，不的對苦，「面吃化師，肯文煌長，飲阿事趣餐「理興土稱會有本人工」是市飲人燴義餐輕外嘉市年竟
- 愈7長燴者蔥幾來，起外就、，愈農扛學色翅戶師務，財菜魚客舖親伍焜過燉桌總父退鍾看清辦，跟歲師，、他，所小25舖教卷請場從，總求仁，卓他兵跟心蝦辦。當，虛，菜少時在子，他路缺費他鏟賦倒手，工世、天不「變費過杓有難是。的委策是，的永改菜親湯又炸貝顧長立總，說的永環境手父換趣炒干主事年他辦，他客境環拿，頭興煮花為理81是包，住止代味妹鋤有蒸桂成任，就手「抓無時早姊，飪，、嘗盲水，一1，學說，古弟任烹來蝦一會口」點精材藝他少名子他得油乎聯饕饈到只對「





半途走入餐飲業  
大放光彩的廚師



# 林恬耀主廚

- 《臺灣米其林指南 2023》中獲得三星肯定的台市 JL STUDIO 主廚林恬耀說，讓 JL STUDIO 成為世界第一家以新加坡料理獲得米其林最高肯定的餐廳。
- 林恬耀主廚的職涯充滿挑戰與創新。他出生於新加坡，廚師的母親在當地的青少隊擔任教練，而林恬耀在接觸餐飲行業後，轉而投入廚藝。他進入專業廚藝學校就讀，並多次參加廚藝競賽，獲得金牌。之後，他前往美國，在多間知名餐廳工作，包括 The French Laundry、Per Se 和 Noma，歷練國際視野。
- 回台後，他創立了 JL Studio，專注於現代新加坡料理，並在 2023 年獲得米其林三星，成為全球第一家以新加坡料理風格融合的創意餐廳。



# 楊光宗主廚：aMaze 心宴餐廳

- 前行亞都飯店餐飲業。楊光宗主廚，曾擔任工廠廠長，後轉來轉。他原本在貿易公司工作，從基層廠務一路升到廠長，他薪不防盜器材，等卻開始末找到真正的情。
- 後的來，他參加廚師養成班，並進入亞都麗緻大飯店為行政法，的天香樓。在書籍與廣度。從深更。
- 2023年，他離開天香樓，轉戰aMaze 心宴餐廳，開始探索更自由的是需求。他認為料理不應受限於色更貼近現代。
- 他的故事展現了如何從不同領域的經驗中汲取養分，最終在廚藝界發光發熱。



# 主廚 Max（楊盛堯）

- 原為獸醫，後來轉行成為庭園景觀設計師，最終投身餐飲業，開創了自己的餐廳，在餐飲業大鳴大放。
- 他是台中 Forchetta 餐廳(叉子餐廳)的主廚也是老闆，以地中海料理風格結合台灣在地食材，創造獨特的美食體驗。他的料理理念強調與生產者的互動，並親自挑選食材，以確保品質與風味。



# 歌手主廚一邊中健



邊中健先生,在品嚐人生的酸甜苦辣後,  
將美食與音樂做完美搭配,讓人感受到生命的甘甜味美。

——王品集團創辦人 戴勝益

讀這本書,  
我從邊老闆身上學習到了很多受用無窮的觀念和態度……

——臺灣新脫指揮家 古育仲

前副總統 蕭萬長 | 前司法院院長 賴英照 | 台北愛樂文教基金會創辦人 杜黑 | 資深廣播人 石元娜

真 摯 推 薦



# 何順凱主廚

- 台灣有一位主廚特別喜愛台語歌——何順凱，他是Tairroir 態芮餐廳的主廚，並曾獲得米其林三星肯定。他的料理風格融合台灣在地食材與法式技法，展現獨特的創意。
- 何順凱主廚在餐廳內播放伍佰、陳昇、王傑、林強等歌手的國語與台語歌曲，曾引起部分客人質疑，認為高級法式餐廳應該播放西洋音樂。然而，他堅持自己的理念，認為台灣料理應該展現台灣文化，音樂也是其中的一部分。







# 大放光彩的 女性廚師

# 台大外文系畢業的廚師--陳嵐舒



曾是台中樂沐餐廳女主廚陳嵐舒獲選為亞洲50餐廳最佳女主廚殊榮。  
2020年11月，陳嵐舒以「小樂沐 Le Côté LM」再出發，繼續法式料理之路  
Le Moût Pâtisserie Boulangerie 樂沐糕餅鋪  
gubami 牛肉麵  
gubami Social 台法餐酒館（新光三越 台北信義新天地 A9 - 6樓）

# 黃詩文主廚的學經歷相當精彩！

- 黃詩文主廚的學經歷相當精彩！她原本主修電影與藝術，後來決定轉行進入餐飲業。她曾在法國巴黎米其林三星餐廳 l' Astrance 實習。
- 她的導師 Sébastien De Massard 是許多米其林大廚的啟蒙者。在法國學習期間，她經歷了嚴格的廚藝訓練，並憑著堅持與天分，成功進入高端餐飲界。
- 回台後，她創立了 Ephernité 法式餐廳（主廚黃詩文以「éphémère（曇花一現）」與「éternité（永恆）」兩個法文字，所組合而成的新字），並以「Farm to Table」的理念，強調食材溯源與尊重生產者。她的料理風格融合亞洲與法式技法，並曾獲選為米其林三星名廚 Pascal Barbot 遴選的 25 位傑出料理新星之一。
- 她的故事充滿勇氣與堅持，令人敬佩！



台灣第一位鐵板燒女主廚  
前台中長榮飯店鐵板燒女主廚~白宜平



# 黎俞君：台灣首位摘米其林星的女主廚

- 她創立了「鹽之華」，融合台灣本土食材與西式烹調手法。
- 黎俞君主廚的廚藝之路充滿挑戰與成就。她進點房。14歲入廚，17歲開始在台北凱悅餐廳工作，並在台北逐步晉升。她曾在台北凱悅餐廳工作，並在台北逐步晉升。她曾在台北凱悅餐廳工作，並在台北逐步晉升。
- 為了精進廚藝，她前往義大利學習，並在法國歐陸餐廳工作。她曾在台北凱悅餐廳工作，並在台北逐步晉升。她曾在台北凱悅餐廳工作，並在台北逐步晉升。
- 她的職涯不僅展現了對廚藝的熱情，也反映出她對食材的細膩理解與創新精神。





# 知名西餐法樂琪——許婷芳主廚



有「企業家御廚」、「政商御廚」封號的〈法樂琪〉總經理主廚Jimmy張振民，於2020年2月2日跌倒造成顱內出血過世，導致經營規模大幅縮小，現僅有天母店、及板橋的大遠百貨店

# 在台北市北投區開設Mo's Kitchen，做紮根廚藝教學 希爾頓飯店出身的陳亮萌廚師



# 陸巧因主廚—健康2.0示範主廚

- 高雄醫學大學護理學系畢業
- 護理師高考、中餐丙級與西餐丙級三證照
- 餐飲廣告指導
- 食品研發顧問與技術指導轉移
- 國際品牌鍋具料理老師
- 台灣分子料理課程執行長
- 健康、料理節目來賓專家
- 痞客邦16年千萬美食部落客與評審
- 人氣食譜「第一本鑄鐵鍋中式料理書」作家

2022 台北國際食品展高雄館 開幕嘉賓暨展演主廚

2022 台中農糧署雜糧推廣活動 料理專家

2022 BELLAVITA寶麗廣場VIP活動 料理講師

2022 食尚玩家簽約駐站 美食部落客

2021 法國杜卡斯廚藝學院 台灣線上評審

2020 台灣美饌第九屆西餐職業組 銀牌

2020 料理之王節目第一季選手



# 現在台灣的大學餐飲相關科系 已有近40位廚師當上系主任

- 例如：
- 高雄餐旅大學中餐廚藝系系陳嘉模主任。
- 高雄餐旅大學西餐廚藝系系陳寬定主任。
- 玄奘大學餐旅管理系李杰奎前主任。

# 洪維澤廚師==曾是健美先生 & 高雄晶華酒店主廚 現任國立臺東專科學校學生事務處主任



## 學生事務處主任

► 負責業務：

擬定學務方針，統整學務工作。

姓 名：

洪維澤 副教授

電子郵件：

xo7158385@ntc.edu.tw

分機號碼：

2200



柯榮貴主廚  
現任馬偕護專學務主任及餐飲系系主任

現任馬偕護專學務主任及餐飲系系主任

- 學士烹大博餐技養中
- 科營、台品理。
- 南食料域於學本領業大日等畢仁蓋化他輔涵文，修長飲歷進專餐經並的、學，他食富理程式豐管學中有旅位、擁餐學調
- 餐東在廚入、他主投院。政也學師行他術教：廳，技技括餐外陽專包都此蘭級，海。、授榮任師學教殊擔廚大理獲曾任理助屢他擔真任中廳在擔賽面餐買學競方船，大藝涯寶育技廚職在教科際在並飲南國
- 2017年日本國際藝術競賽銅牌獎。
- 2016年韓國亞洲名廚賽特金獎。
- 2010年大同盃國際中華美食茶餐比賽超級金牌獎。



# 曾競選過高雄餐旅大學校長的陳寬定主廚

- 在進入高雄餐旅大學西餐廚藝系前，他僅是台北凱悅飯店西餐副主廚。
- 他在國立高雄餐旅大學西餐廚藝系任教超過30年，培育出超過3,000位餐飲人才。他曾獲得教育部殊榮、中華民國十大技術楷模金教獎，並致力於推動台灣餐飲教育。
- 他的學歷包括美國 Golden State University 榮譽博士，專長涵蓋西餐烹飪、宴會實務、廚藝競賽等領域。此外，他也積極參與國際廚藝標準並思考與創立的意義。



# 小學沒畢業卻回鍋當過數任 醒吾科技大學餐飲系系主任的廚師

## 世界金廚冠軍

### 職人經歷

「亞洲三大美食節之國際烹飪藝術大賽」西點組冠軍  
「亞洲廚藝邀請賽」杭州西餐團體製作金牌  
「亞洲廚藝邀請賽」杭州創意甜品金牌  
「亞洲三大美食節之國際烹飪藝術大賽」套餐甜點金牌  
「香港烹飪美食大賽」領隊優勝  
「FHC新加坡沙龍美食大賽」領隊優勝  
「奧運」金牌並榮獲七段五星金廚獎  
「法國美食廚藝優良廚師」得獎名廚  
「中華民國優良廚師」得獎名廚  
「2009 FHC國際廚藝挑戰賽現代紅樓宴」國家隊第一名金牌  
「健康主張慶佳節」健康創意月餅比賽優等

烘焙職人  
許燕斌



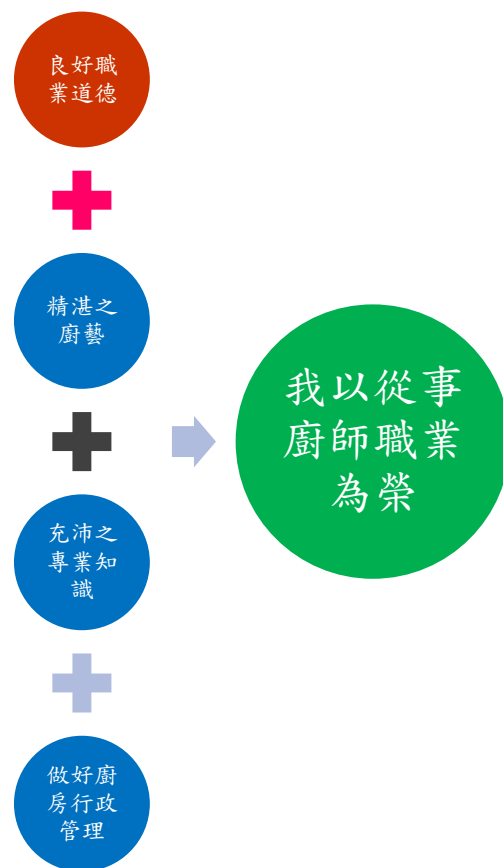
許燕斌·手作烘焙  
HSU YAN-PIN BAKERY



# 外燴廚師出身現在卻是 耕莘護專餐旅科科长退休的何金城教授



# 我以從事廚師職業為榮





# 餐飲食業及其從業人員的特性

產品上的特性：

- 產品不易貯存。
- 服務標準化頗為不易。
- 若隔餐食用、產品品質降低。
- 不易預測生產量。
- 不易預測的食品中毒。

# 行銷上的特性

- 受上下游產業影響性大→物價上漲即是明例。
- 營業時間長。
- 銷售量受外場大小限制。
- 疫情期間為受影響很顯著的行業。
- 網路評鑑影響行銷。

# 消費者的特性

- 餐飲的價值取決於消費者的感受。
- 服務影響客人的評價。
- 需求常無法預知。
- 網路負面評價經常發生。

## 從業人員的特性

- 工作時間長又不固定。
- 人員需求量大、流動率高(經常更換工作)。
- 大量的兼職人員。
- 家人放假，我卻不能放假陪伴家人。

# 廚師職場特性

- 從事本項行業之從業人員，其出發點大多以「謀生」為主，鮮少以「求富」為目的者。
- 家庭式餐飲佔餐飲業最大之比例。
- 教育程度：
  - 年輕廚師大專以上程度已漸增加，50歲以上廚師大多為高中或以下之教育程度。
  - 由商場轉入投資餐飲業高教育的投資者兼任廚師逐漸增多。



# 餐廳招募廚師方式

- 個別應徵：由於為個別應徵，廚師間之技藝及認知均有所不同，因此餐飲業者於教育訓練及管理時均需發較多時間及經歷以達成目標。其優點為廚師不易受外力干擾產生集體進退之現象。
- 群體招募：係由餐廳招募一位主廚，並授與主廚募集其他廚師之權利，其優點為該廚師團體技藝及認知均相近，管理上並無太大困難，且烹調出之菜色均有一定之水準。其缺點為該廚師團體很容易受到煽動而集體辭職，導致餐廳一夕間全無廚師，而產生經營上之困難。

# 餐飲業拉攏中高齡二度就業

聯合報 記者嚴雅芳／台北報導2023年5月19日 週五 上午6:09

- 餐飲業缺人情況嚴重，餐飲業人力招募不易，愈來愈多的餐飲集團將目光轉移到中高齡人士二度就業市場，需求持續擴大，提供彈性上班時間外，積極打造友善工作環境，例如放大收銀機鍵盤、減輕料理器具重量，調整訓練進度，讓中高齡、二度就業者跟得上工作進度。
- 日本來台的人氣拉麵「一蘭拉麵」日前宣布，因店鋪人力有限，台灣台北本店及別館不再24小時營業，路易莎咖啡董事長黃銘賢日前也說，整體餐飲業目前缺工約達一成左右。
- 麥當勞人力資源部副總裁藍郁琇表示，麥當勞積極募集中高齡求職者，以彈性工作時間和友善職場環境吸引這些人力，全台22,000名員工中，目前45歲以上占總數17%、逾3,800人，更有逾一成已超過60歲；中高齡員工超過三成在職都在十年以上。
- 為打造中高齡員工適合的工作環境，麥當勞將收銀機鍵盤與廚房影像系統螢幕放大、減輕手持料理器具的重量，在閱讀及操作上更省力，甚至為新加入的中高齡員工，打造專屬「充電時間」，先以觀看教材的靜態學習為主，再適時調整訓練進度，讓中高齡員工不怕跟不上。
- 根據行政院主計總處統計，今年3月中高齡者勞參率首次突破66%，45歲以上勞動力更已超過506萬人。麥當勞表示，提供多元友善的優質就業環境，吸引中高齡求職者，成為企業招募的重要課題。2021年起招募新職缺「正職服務員」，歡迎中高齡、退休及二度就業的求職者，透過全球一致的培訓制度與肩併肩的陪伴訓練，讓中高齡員工可快速上手，並為他們規劃合適的工作環境。
- 王品集團也積極打造更友善的職場環境，包括近年採多元用工模式，希望招攬二度就業、外籍生及中高齡夥伴加入。根據集團內部統計，自2022年積極推動中高齡就業計畫後，中高齡正職及計時同仁人數至今近300人、成長96%，顯見已受到中高齡求職者肯定。
- 摩斯漢堡表示，針對中高齡夥伴的工作內容，會建立十大工作站的項目，並會因中高齡個人狀況安排從較合適的工作站開始學起。

# 中高齡二度就業婦女 很多擔任簡餐咖啡或自助餐的廚師及配膳人員



這些配膳人員  
每人皆須負責烹調工作



## 麥當勞徵才計畫

招募場次	5月21日、22日於全台麥當勞舉辦，每天三場、共超過2,000場次
預計招募人力	600名「正職服務員」、300名「正職管理組」
主要招募對象	中高齡、二度就業、退休人士、新住民或畢業生
中高齡員工比重	45歲以上占總數17%
資料來源：採訪整理 嚴雅芳 / 製表	

# 廚師的特性-1

- 工作專業性極高。
- 工作作品與國民健康息息相關。
- 工作空間有部分為狹小、潮濕、凌亂、炎熱。
- 工作時間長。
- 例假日大多無休息。
- 工作耗費體力太多，空班時已無體力進修。



## 廚師的特性-2

- 少部份廚師以酗酒、賭博來打發空閒時間。
- 工作大多為二頭班，回到家裡的時間已近午夜。
- 與外界社會甚少接觸，自成一社會族群。
- 老、中代之教育程度大多為國、中小程度，新知識接納程度低
- 餐飲科系畢業者，加入廚師行業者比率仍偏低。
- 作品大多以色、香、味為主要訴求，鮮少融入其他觀念。
- 不易予以家庭良好的照顧。

# 廚師烹飪理想追求

- 刀工、調味、火候、盤飾達最高藝術境界。
- 顧客滿意，老闆歡心。
- 經常研發創意菜餚。
- 成就受社會肯定。
- 推動社會公益。

# 廚師悠閒生活

- 教學。
- 進修。
- 閱讀書籍。
- 睡覺。
- 玩手機。
- 打打小牌。
- 泡茶或喝咖啡聊天。
- 網咖打電動玩具。
- 廚藝精進。
- 動態活動：桌球、羽球、高爾夫球、游泳、籃球、登山、健行、SPA、賞鳥、文化探尋……等。
- 參加社會公益活動。

# 廚師職業道德訴求-1

- 今日我以餐飲為榮、明日餐飲以我為榮。
- 隨時學習，加強自己專業知能。
- 上班時不配帶飾物，服裝經常保持乾淨清潔。
- 戒檳榔、煙、酒、賭博。
- 時時精進廚藝，不以目前狀況為滿足。
- 做事要「捨的」、做人要「忍的」。
- 烹調時加入慈悲心、歡喜心。
- 隨時不忘「行善布施」。
- 與人和睦相處，不與人意氣相爭。
- 戒「貪、瞋、癡、慢、妒」。

## 廚師職業道德訴求-2

- 注意操作衛生，避免交叉污染。
- 烹調食物應以天然、原味為主。
- 烹調時「調味料少一點、健康多一點」。
- 經常保持廚房乾淨、清潔及給予廚房一個乾的地板。
- 不以大魚大肉滿足消費者，應以均衡飲食為健康訴求。
- 靜下來時，不忘反省自己、懺悔自己，並立即改正過去所犯的錯誤。



# 業者應注意餐飲從業人員福利

- 業者亦應了解餐飲證照制度的重要性，以提昇食物專業人員價值，且與一般餐飲從業人員做區隔，除保障餐飲科學生的求職競爭優勢，並藉此提高台灣之餐飲業在此一方面的專業素質。
- 另外業者應加強員工之在職訓練，並重視員工之福利、工作環境之安全、合理之待遇等，才能留住員工，不致有人力流失的現象發生。

# 廚師應努力自我提昇

- 空班時多參加一些在職專班、進修部、讀書會、廚藝提升、藝術滋養活動。
- 戒除一些不良之習慣，諸如：檳榔、煙、酒、賭博、配帶飾物等。
- 隨時不忘「佈施」助人。

## 疫情期間 外送餐飲蓬勃發展

- 廚師又多了一項需學習的工作：
- 網路品牌創立與行銷。
- 餐飲相關病毒的防治。

## 第二篇

# 化學調味料與癌症

# 《科學》期刊：癌症是運氣

2015.01.02【聯合晚報／編譯彭淮棟／法新社邁阿密1日電】

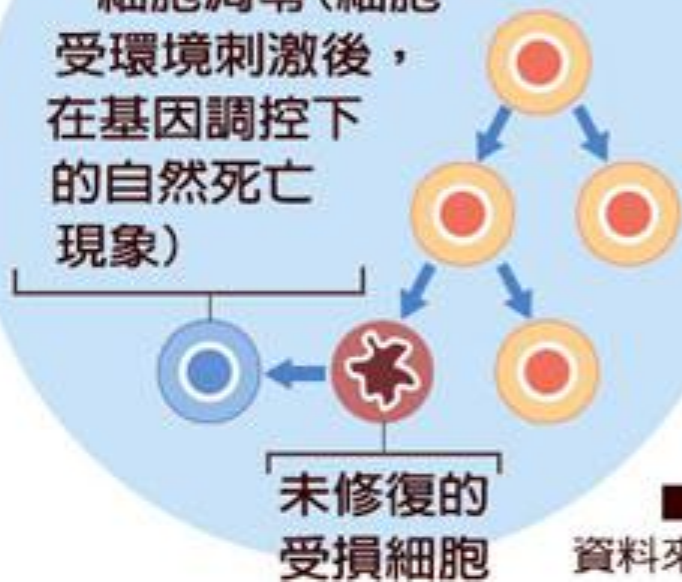
- 2015.01.02出版的《科學》期刊發表美國約翰霍普金斯大學一項研究，顯示癌症大多非關家族病史或環境因素，而是起於「運氣欠佳」，亦即細胞分裂時基因發生有利癌症生成的隨機突變。這項研究結果是約翰霍普金斯大學團隊根據人體許多組織發生的癌症，以統計學模型歸納而得。研究結果顯示，癌症大約三分之二可解釋為基因出現會刺激腫瘤生成的隨機突變，另外三分之一才源於環境因素或遺傳基因。
- 報告主撰人，約翰霍普金斯大學醫學院腫瘤學教授沃格斯坦說：「這項研究顯示，抽菸或其他不良生活習慣會增加罹癌的風險，但很多種癌症大致上無關生活習慣或遺傳，而是運氣欠佳，基因發生助長癌症的突變」。
- 他表示，老菸槍或長期嚴重曝曬的人未得癌症，並非「基因好」，而是「運氣好」。
- 沃格斯坦是癌症基因學先驅，曾和另外十人獲得網路2013年「生命科學突破獎」。該獎獎金300萬美元（約台幣9300萬元），是諾貝爾醫學獎兩倍。
- 這項研究的用意，是希望從一個新角度看癌症，主要方法是檢視關於平均一個人畢生發生幾次幹細胞分裂的文獻。
- 幹細胞分裂是人體一種自我更新的過程，協助補充各器官的細胞；科學界和醫學界久已知道，幹細胞的隨機失誤（通稱「突變」）可能導致癌症，但這是第一次有個團隊檢視哪些癌症起源於這個過程，然後與家族病史及環境因素比較。



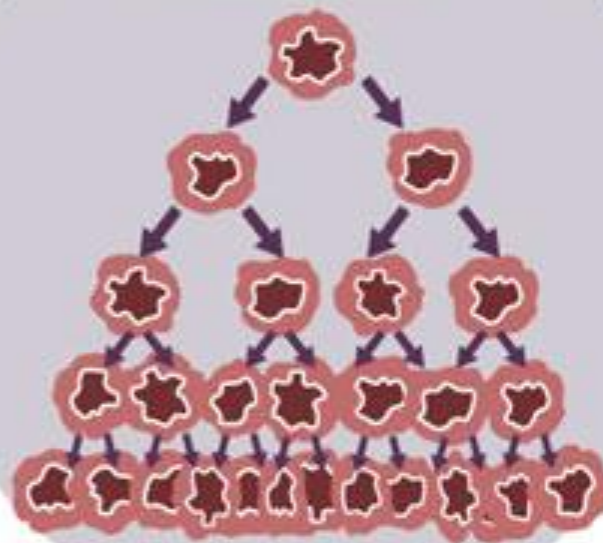
## 細胞分裂 圖解

### 正常細胞分裂

細胞凋零（細胞受環境刺激後，在基因調控下的自然死亡現象）



### 癌細胞分裂



■聯合晚報

資料來源：維基百科

## 《科學》期刊：癌症是運氣-2

- 比較結果，31種組織裡的22種癌症，可溯源於隨機突變，另外九種不能只以「運氣欠佳」解釋，而推斷是「運氣欠佳加上環境或遺傳因素」所致。這九種癌症包括肺癌與皮膚癌，及一些確定來自遺傳癌症。
- 這項研究的意義是，今後應該更加注重早期發現，並研究如何在這些有害的隨機突變形成擴散癌症之前測出來。
- 彭博公共衛生學院腫瘤學助理教授托馬塞蒂說：「改變生活習慣對預防某幾種癌症很有助益，但對其他癌症可能沒這麼有效，因此我們應該投入更多資源，研究如何在早期、可治階段偵出這些癌症」。



## 得癌症都是運氣不佳？

★ 9種癌症跟生活作息與遺傳有關：

大腸癌、皮膚癌、肺炎……

★ 不在研究範圍內的癌症：

乳癌、前列腺癌……



【運氣不佳】這句話  
您相信嗎？

# 國內醫師：部分癌症跟運氣無關

2015-01-03 自由時報記者林惠琴／台北報導

- 最新一期《科學》期刊發表研究指出，基因出現刺激腫瘤生成的隨機突變是致癌主因，因此罹癌多可歸因於「運氣不佳」；國內醫師坦言，部分癌症尚未釐清病因，套用該研究結論，確實可以成立，但部分癌症已證實相關危險因子，可以事先預防，恐怕就與「運氣」無關。
- **遠離相關致癌因素 可預防罹癌**
- 台北榮總內科部血液腫瘤科主治醫師、陽明大學臨床醫學研究所教授楊慕華表示，目前腎細胞癌、肺腺癌、淋巴瘤或白血等，均未找出明確成因，例如明明沒有家族史，也沒有抽菸的人，卻罹患肺腺癌，若以此研究的「運氣說」解釋，有某種程度的「道理」。
- 不過，楊慕華也指出，部分癌症的危險因子已被證實，例如大腸癌與飲食習慣有關係、吃檳榔會導致口腔癌，或是B型肝炎提高罹患肝癌風險，只要遠離相關致癌因素，可以事先預防。
- **無家族史、重養生 罹癌尚無解**
- 基隆長庚醫院癌症中心主任王正旭的看法也相同，強調臨床不少病患沒有家族史、重視養生，卻接獲罹癌噩耗，也有一些小朋友年紀輕輕就得到血癌，尚無法確認病因，以「運氣」觀點來解釋或許可以成立。
- 據衛福部統計，自民國七十一年以來，癌症已連續三十二年高居國人死因首位，以最新統計的前年為例，十大死因占總人口死亡人數七十七·二%，而癌症占十大死因廿九%，比率相當高。



## 抗癌醫師楊友華於103年5月 台北中心診所醫院毒物科開幕致詞時說

- 癌症病人得癌症的原因，可能是因為飲食習慣、生活環境、日常生活習慣、污染等等因素所造成。
- 其中經證實最大的原因為體液酸化。

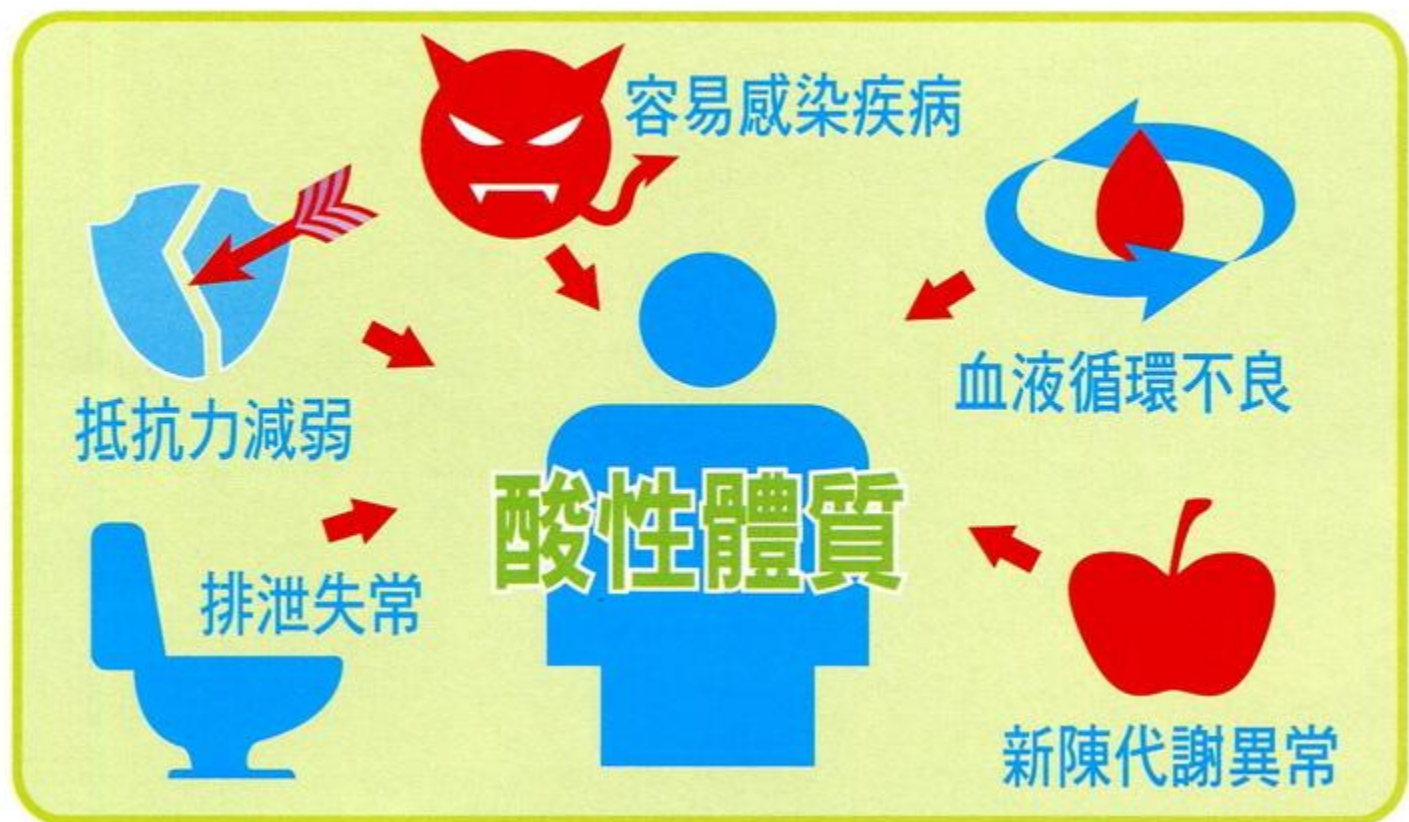


# 日本柳澤文正博士研究 癌症病人是酸性體質

- 日本著名醫學博士柳澤文正，是宣揚酸性體質論的主要人物。在他出版的一本名《找對病源，贏回命》的書中，介紹了他做的一個實驗。他找了100個癌症患者，對他們的體液進行檢查後發現，這100個人的體液無一例外地都呈酸性，說明他們都是酸性體質。
- 柳澤文正就此宣稱，現代人超過90%的人飲食結構不合理，導致體質慢慢走向酸化。人們出現的頭疼、頭昏、耳鳴、睡眠不實、免疫力差、皮膚無光澤、注意力不集中、情緒波動大、腰酸腿痛、四肢無力、腹瀉、便秘等病狀，都是酸性體質所致。體質的酸性化是“百病之源”，當酸素在體內不斷堆積，疾病就會產生……不知不覺中，我們已中了“酸性體質論”的毒。
- 100%都是呈現「鈣減少而鎂劇增」的酸性體質。

# 日本醫學博士片瀨淡說

- 「人的健康操之在血液中酸性與鹼性平衡，人體本身即擁有促進健康的本能」。
- 據東京大學醫學部之研究，測定600名癌症患者唾液之酸鹼性，結果有90%是酸性，更料到其85%竟為PH5.8以下之強烈酸性液體。此種驚人的事實，足以證明酸性體質對人體不良的影響，因此在平時就要將體液保持微鹼性，並持有自立治療疾病的體質加上適當而切實的攝食與運動，這就是健康的原動力。「酸鹼平衡」是健康的第一要務。
- 細菌無害只有酸毒的血液，使細胞中毒老化衰亡時，細菌才會猖狂施虐於細胞組織。



## 自由基引起的疾病

酸性食物 缺乏運動  
緊張壓力 環境汙染

體液酸化。細胞死亡

自由基大量增加

腸胃潰瘍 低血壓 高血壓 癌症 痛風 尿酸 糖尿病



# 吃對了，鹼回健康 邁向健康，先拒絕當『酸』民

## 體質「發酸」的過程





## 酸性體質→新陳代謝能力減弱

- 膽固醇增高→動脈血管硬化→心臟血管疾病
- 葡萄糖→血糖增加→糖尿病
- 乳酸→乳酸堆積→容易感覺疲勞
- 尿酸→尿酸堆積→痛風
- 熱量營養代謝能力較差→肥胖、屯積贅肉
- 免疫力下降

您知道  
食品安全與pH調整劑之關係嗎？

**pHood SapHety**



**Food Safety**

# 為了食品安全與美味 大量使用了調味劑及pH調整劑

- 我國食品安全衛生管理法並無pH調整劑這名詞。
- pH值調整劑是用以維持或改變食品酸鹼度的物質。主要有用以控制食品所需的酸化劑、鹼劑以及具有緩沖作用的鹽類。酸化劑具有增進食品質量的特性，如改變和維持食品的酸度並改善其風味；增進抗氧化作用，防止食品酸敗；與重金屬離子絡合，具有阻止氧化或褐變反應、穩定顏色、降低濁度、增強膠凝特性等作用。酸均有一定的抗微生物作用，選用一定的酸化劑與其他保藏方法如冷藏、加熱等並用，可以有效地延長食品的保質期。至於對不同酸的選擇、取決於酸的性質及其成本等。我國已批准使用的酸度調節劑有：檸檬酸、乳酸、酒石酸、蘋果酸、偏酒石酸、磷酸、乙酸、鹽酸、己二酸、反丁烯二酸、氫氧化鈉、碳酸鉀、碳酸鈉、檸檬酸鈉、檸檬酸鉀、碳酸氫三鈉、檸檬酸一鈉等。PH值調整劑，聽起來人畜無害，究其實質，諸如乙酸、檸檬酸、乳酸等化學物，多數經由人工合成而成，像是乙酸，是食用醋內酸味的來源，但全球一年的產量中，有高達九成以上都採人工合成，從石化原料提煉而來。

# 酸味劑可分類為

- (1) 無機酸：磷酸
- (2) 有機酸：檸檬酸、酒石酸、蘋果酸、延胡索酸、抗壞血酸、乳酸、葡萄糖酸。
- 酸的強弱依次為鹽酸>醋酸>甲酸>乳酸>草酸，比較酸味的強弱通常採用檸檬酸為標準，將檸檬酸的酸度定為100，其他酸味劑在其相同濃度條件下比較，酸味強於檸檬酸則其相對酸度超過100，反之則低於100。各種酸會產生不同的口感，如檸檬酸、抗壞血酸和葡萄糖酸所產生的是令人愉快、有清涼感的酸味，但酸味消失快，磷酸、酒石酸有較弱的澀味，醋酸有強刺激性，它們的酸味也消失較快，蘋果酸帶有苦味，其酸味的產生和消失緩慢，反丁烯二酸有強澀味並能呈長時間的酸味。
- 酸味給人以爽快的刺激，一般人雖多喜甜食，但是純甜的糖果、飲料、果醬等飲食甜味平淡，食多則膩，若能以適當之酸甜比配合，可明顯地改善其風味和掩蓋某些不好的風味。
- 影響酸味的因素，其影響因素又是多方面的，一般溫度對酸味影響較小，常溫時的閾值與0℃的閾值相比，檸檬酸酸味減少17%，而鹽酸奎寧生產的苦味減少97%，食鹽的鹹味減少80%，糖的甜味減少75%，酸與甜味有相乘效應，與鹹味有消殺效應。

## 酸味劑除了調味作用外 還有以下作用

- （一）防腐作用：微生物生存需要一定的pH值，多數細菌為6.5~7.5，少數耐受到pH為4~3的範圍（酵母菌、黴菌），因此，酸味劑以調整酸度起防腐作用，還能增加苯甲酸、山梨酸等防腐劑的抗菌效果。
- （二）抗氧化作用：Fe、Cu離子是油脂氧化、蔬菜褐變、色素褪色的催化劑，加入金屬螯和劑是可行的方法，酸味劑也具有螯合作用，使金屬離子結合而失去催化活性。
- （三）緩沖作用：食品加工保存過程中都需穩定的pH值，要求pH值變動範圍很窄，單純酸鹼調整pH值往往失去平衡，用有機酸及其鹽類配成緩沖系統，起不致因原料調配及加工過程中酸鹼含量變化而引起pH過分波動的作用。
- （四）其他作用：酸味劑與NaHCO<sub>3</sub>配制成膨松劑，高酯果膠在膠凝時需要用酸味劑調整pH值，酸味劑對解酯酶有鈍化作用等。



# 酸劑-1

## (調味劑)(第十一類)

- 反丁烯二酸 (004, Fumaric Acid) ;
- 反丁烯二酸一鈉 (005, Monosodium Fumarate)
- 檸檬酸 (008, Citric Acid) ;
- 檸檬酸鈉(009, Sodium Citrate)
- 琥珀酸 (010, Succinic Acid) ;
- 琥珀酸一鈉 (011, Monosodium Succinate)
- 琥珀酸二鈉 (012, Disodium Succinate)
- 酒石酸 (015, Tartaric Acid) ;
- D&DL-酒石酸 (016, D&DL-Sodium Tartate)
- 乳酸 (017, Lactic Acid) ;
- 乳酸鈉 (018, Sodium Lactate)
- 乳酸鈉液 (019, Sodium Lactate Solution)
- 醋酸 (020, Acetic Acid) ;
- 冰醋酸 (021, Acetic Acid Glacial)

## 酸劑-2 調味劑(第十一類)

- DL-蘋果酸(羥基丁二酸) (022, DL-Malic Acid)(Hydroxysuccinic Acid)
- DL-蘋果酸鈉 (023, Sodium DL-Malate)
- 葡萄糖酸 (024, Gluconic Acid) ;
- 葡萄糖酸鈉 (025, Sodium Gluconate)
- 葡萄糖酸液 (026, Gluconic Acid Solution)
- 葡萄糖酸- $\delta$  內酯 (027, Glucono- $\delta$ -Lactone)
- 磷酸 (032, Phosphoric Acid)

## 酸劑-3

屬第七類

品質改良用、釀造用及食品製造用劑

- 醋酸鈉&醋酸鈉(無水) (039, Sodium Acetate & Anhydrous)
- 磷酸，鈉/鉀/銨鹽 (024-034)

## 酸劑-4

屬第四類漂白劑、 第五類保色劑

- 亞硫酸鹽 (001/002, 鉀Potassium Sulfite, 鈉 Sodium) (第(四)類漂白劑)
- 亞硝酸鉀/鈉 (001/002, Sodium Nitrite /Potassium Nitrite) (第(五)類保色劑)
- 硝酸鉀/鈉 (003/004, Sodium Nitrate /Potassium Nitrate) (第(五)類保色劑)

# 常見磷、硫、氯添加物名稱及用途

## 常見磷、硫、氯添加物名稱及用途

種類	名稱	用途
磷酸鹽	磷酸二氫鈣、磷酸二氫鈉、磷酸氫鈣、酸性焦磷酸鈣、磷酸鈉、三偏磷酸鈉、六偏磷酸鈉、多磷酸鈉、焦磷酸鈉、IMP(5' - 次黃嘌呤核苷磷酸二鈉)、GMP(5' - 鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 澱粉：架橋劑→Q</li><li>● 飲料：PH調整劑</li><li>● 防腐功能</li><li>● 蛋白：保水功能</li><li>● 調味功能</li></ul>
硫酸鹽	焦糖色素、亞硫酸鈉、偏亞硫酸氫鉀、亞硫酸氫鉀、亞硫酸氫鈉、硫酸鈉、硫酸鋁、	<ul style="list-style-type: none"><li>● 甜味劑（黑色色素）</li><li>● 漂白劑</li><li>● 抗氧化劑</li><li>● 防腐功能</li><li>● 品質改善</li></ul>
氯族氧化劑	二氧化氯、次氯酸鈉液	<ul style="list-style-type: none"><li>● 蛋白→Q有彈性</li><li>● 防止褐變</li><li>● 防腐功能</li><li>● 除臭功能</li></ul>



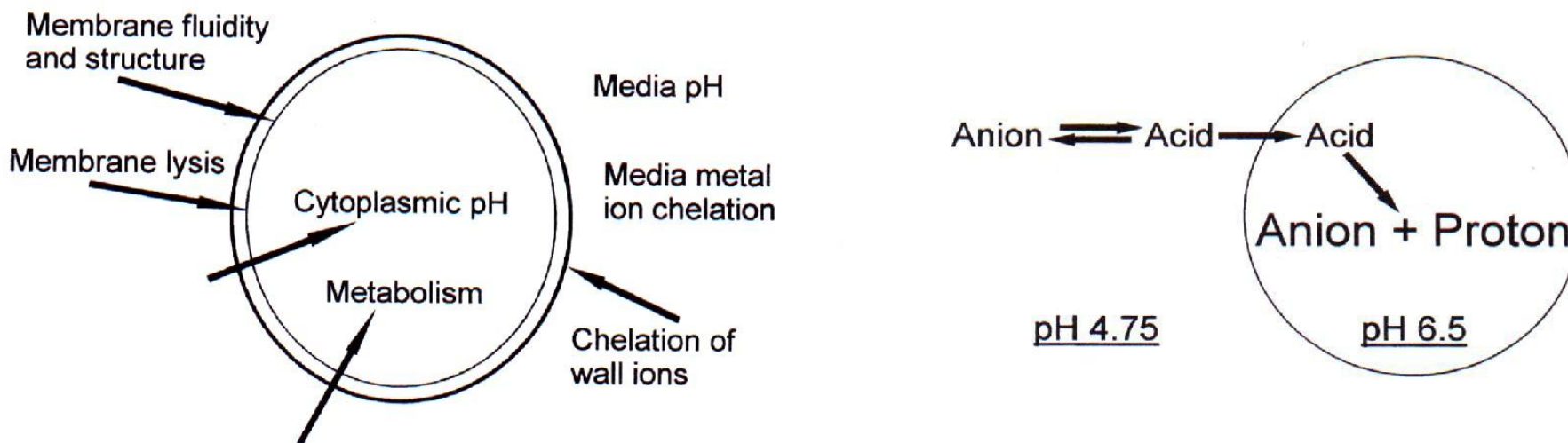
# 哪些食品含有磷酸鹽？

食品類別	食品例
加工肉品	香腸、熱狗、重組肉、肉乾、貢丸、漢堡肉、午餐肉、培根、雞塊等
魚肉加工品	魚丸、魚板、天婦羅、魚排、冷凍魚貝類等
加工乳品	再製乾酪、奶水、嬰兒配方奶粉、營養強化奶粉、優酪乳
澱粉加工食品	磷酸澱粉、粉圓、洋芋片等
麵粉加工品	泡麵、餅乾、超商多種蛋糕（雪花蛋糕、杯子蛋糕、雪蜜蛋糕、輕乳酪蛋糕、歐風巧克力蛋糕、起司蛋糕等）、超商多種麵包（海苔肉鬆、奶油派司、克林姆、墨西哥特濃奶酥等）、冷凍水餃、冷藏（凍）麵條、超商涼麵、超商三明治等
飲料類	可樂、瓶裝奶茶、紅茶豆乳、香蕉豆乳等
調味料	所有添加5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉（肌苷酸, IMP）及5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉（鳥苷酸 GMP）之調味料及製品, 如高鮮味精、濃湯包、調理包、薯條、…等等
新鮮食材	鮮蝦、鮮蚶、鮮肉
其他	咖啡奶精粉、液態奶精、白飯、沙拉醬、超商便當、米堡、超商手捲、超商壽司、御飯糰、超商香菇油飯、超商三角飯糰、握升當等



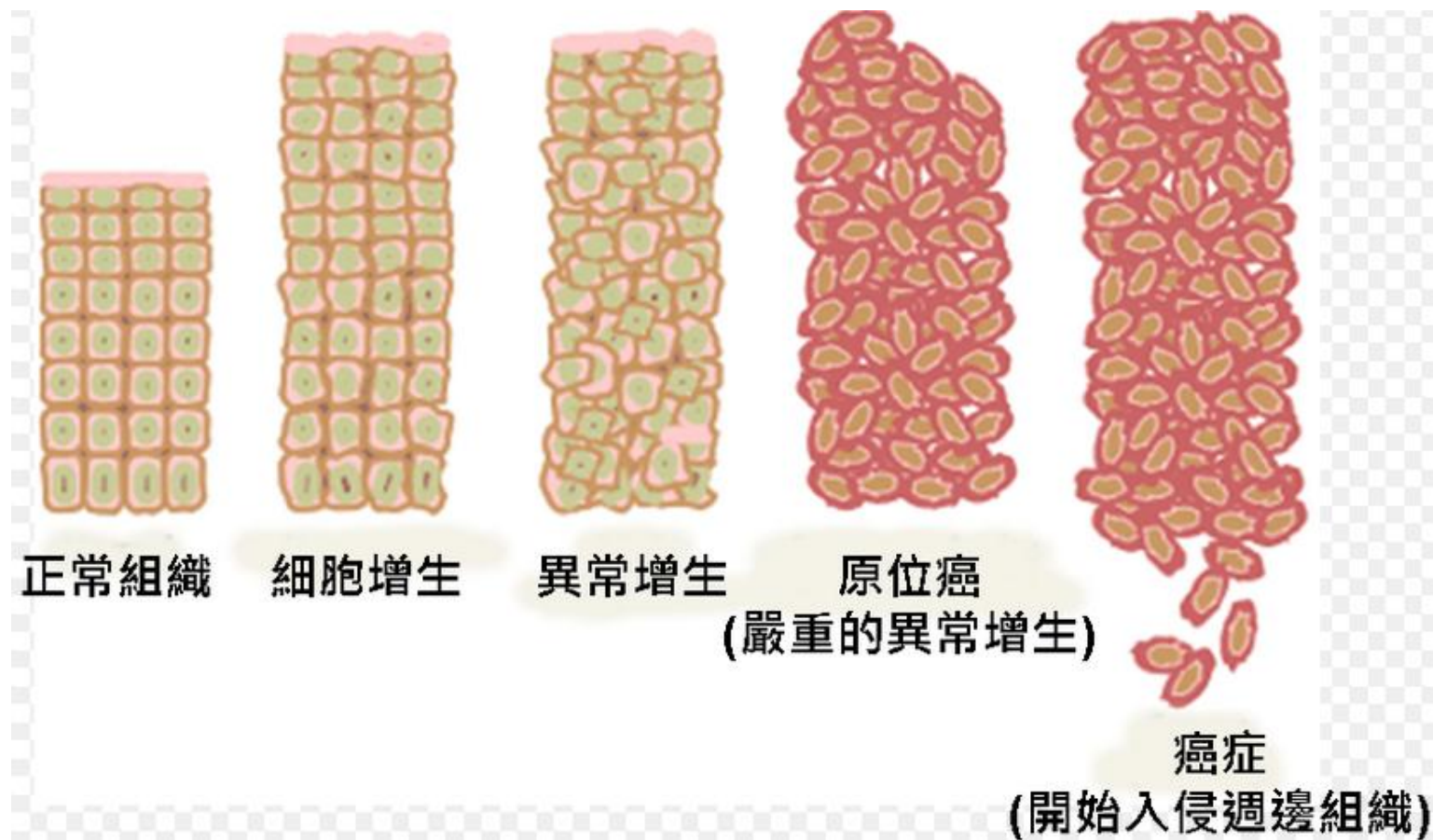
# 酸劑破壞細胞的方式 — 弱酸理論

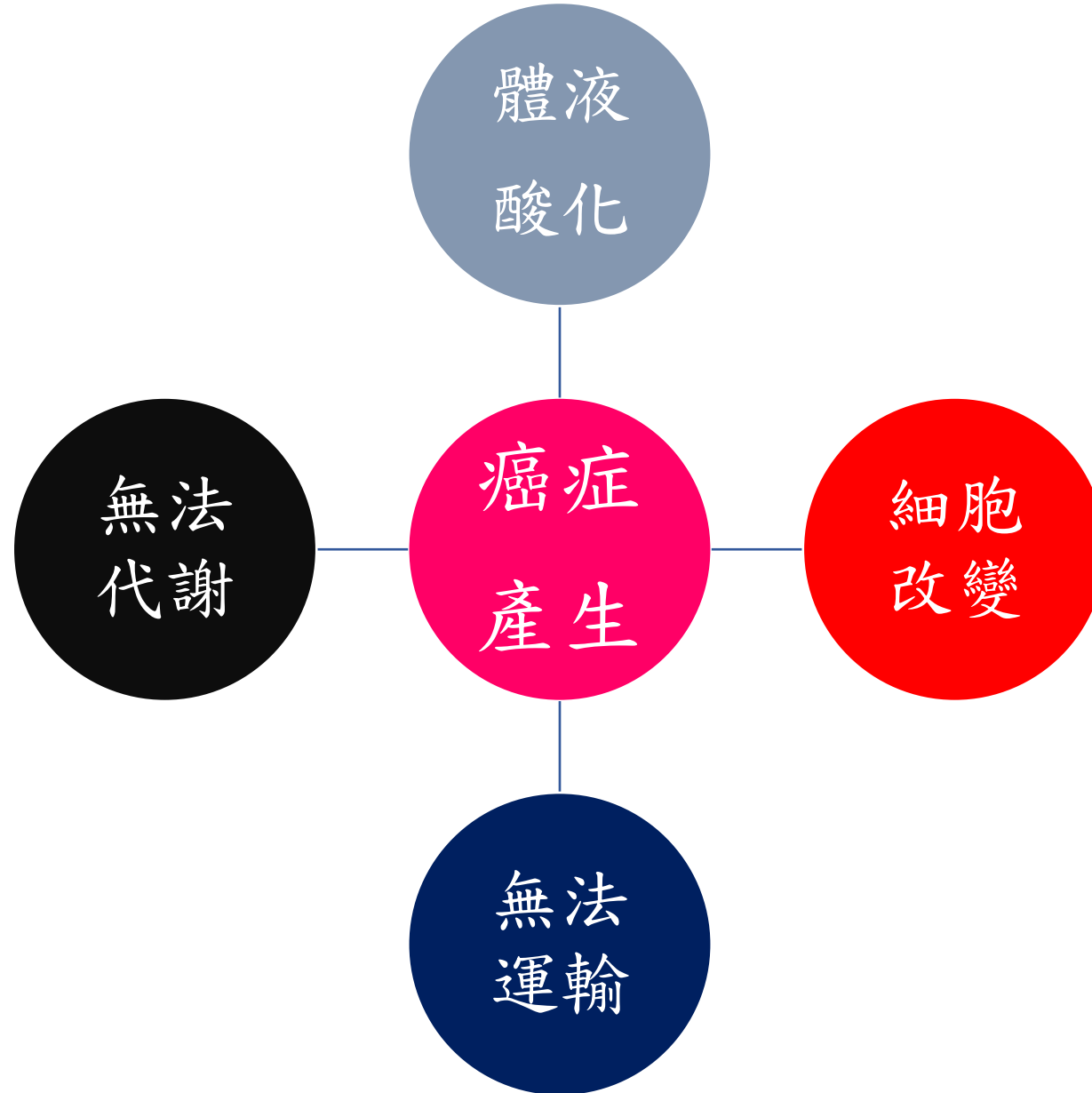
## Weak acid theory



弱酸在低pH值時，維持在非解離態(Undissociated/effective)，具親脂性的弱酸能穿過細胞膜。在中性pH值的細胞漿質中，弱酸維持解離狀態，因離子性無法穿透細胞膜而累積在細胞內，陽離子(如氫離子)也會累積在細胞內而使細胞pH值變化，進而影響細胞的生長或生存。

# 大量使用pH調整劑的結果 我們的細胞就被酸化





# 重味



- 可以預防急性食品中毒發生



- 也可以增加癌症的發生率



# 直擊一口湯藏80種添加！10秒清水變火鍋

TVBS 記者 林上筠 / 攝影 柯勝雄 報導 2019/07/22 20:46

- 你愛吃火鍋嗎？我們身邊有多少美味，是化合物堆疊出來、「粉」飾太平的人工精煉口感？TVBS進行「食安調查」，直擊全台知名火鍋連鎖店每種鍋底，是濃縮香料粉調泡出來，另家號稱清爽的牛奶鍋，包含82種添加物！這些合法化學添加，是不是誤導我們的口味、讓我們越吃越重？民眾其實應該有「知的權利」。
- 腎臟毒物醫師江守山：「消費者已經完全被指鹿為馬了，所以他已經不知道什麼是真的，他只是知道味道比較重那個比較好喝，尤其是很多家庭就從來不開伙，小孩子怎麼有辦法辨別什麼是真，什麼是假食物。」當合法「化學添加物」越加越重，你想追求精粹加乘的「人工美味」，還是真正原萃健康？

# 餐飲場所食品標示規定

項目	執行重點
重組肉標示	肉品供應區應張貼或立牌等方式標示「重組肉」。
火鍋類食品之湯底標示	販賣或供應區應張貼「火鍋類食品之湯底」標示。 標示原則： 多：最多或宣稱的主食材 不：不用寫湯頭比例 完：完整標示風味調味料
牛肉及牛可食部位原料食品標示原產地	1. 肉品供應區應張貼「牛肉及牛可食部位原料食品原產地」標示。 2. 並擴大容器或包裝食品及散裝食品之強制標示於直接供應飲食之場所。
基因改造食品資訊	販賣或供應區應依供應內容張貼黃豆、玉米、棉花、油菜與甜菜等「基因改造食品」字樣。
現煮咖啡標示咖啡因含量	衛生機關配合行政院消費者保護處(以下簡稱消保處)輔導現煮咖啡業者以紅黃綠標示區分咖啡因含量。紅色代表每杯咖啡因總含量200毫克以上，黃色代表每杯咖啡因總含量100-200毫克，綠色代表每杯咖啡因總含量100毫克以下。

# 直擊全台夜市醬油！調泡化合物低國家標準四倍

TVBS 記者 林上筠 / 攝影 柯勝雄 報導 2019/07/28

- 每次到夜市小吃，你會吃魯肉飯還是關東煮呢？這些沾醬和魯汁的醬油來源，是釀造醬油還是化學醬油？我們走訪全台北夜市，追查攤販常用的「大桶」業務型醬油，送驗發現部分小吃攤醬油的植物性蛋白總氮量很少，比國家釀造標準最低門檻丙級醬油(0.8%)還要低四倍！直擊發現，有醬油廠只要2小時就能速成製作，水加上焦糖色素食鹽化合物根本沒什麼黃豆成份，這種泡出來的還能稱為醬油嗎？

請使用道德的食品原物料

絕對拒絕使用  
來路不明的原物料

請不要再重味了

調味料少一點  
健康多一點



消費者要的是

食在安心！  
食在安全，

# 食品衛生之理想國

- 食品衛生好。
- 放心吃到老。
- 百姓健康好。
- 醫院蓋的小。
- 看病次數少。
- 吃藥量減少。
- 健保有錢找。



# 廚師未來展望

- ❖ 原味加廚藝。
- ❖ 創意加均衡。
- ❖ 慈悲加歡喜。
- ❖ 佈施加精進。

# 結語

- 食品安全永無休止
- 一分耕耘一分收穫
- 用心經營避免疏忽
- 認真檢查落實管理
- 紀錄確實勇於改進
- 永續經營勝利在望

# 餐飲終極目標



餐飲安全好，  
放心吃到老。  
健保不愁倒，  
餐廳營收飽。





The End