

廚師

重點摘要

- ◆ 對食物的熱情、對料理的創意等態度，是身為廚師的主要條件之一。
- ◆ 大多需要從基層做起，從工作中學習、累積經驗；一旦成為主廚後，薪資與聲譽等也都會提升。
- ◆ 政府推動的觀光政策將帶動餐飲業的蓬勃，廚師的量與質需求都將增加。

職業特性

廚師主要是從事食品、菜餚、點心、湯類等烹飪調製之人員，而其工作場所或地點會在旅館、飯店、醫院、一般餐廳、學校、醫院、輪船等餐飲場所，或企業機構內附設的餐廳；有些廚師工作地點是流動式，他們需至私人家庭、廟宇辦理各種大小型外燴，其場所可能在室內或戶外，這種方式一般俗稱辦桌（例如結婚宴客、中元節普渡、廟會等）。

在中大型旅館或飯店中，廚房的工作是需要透過良好和諧的組織分工合作，群策群力地完成料理工作，大致區分為主廚(chef)、廚師(cook)、助手(apprentice)等不同職務的工作執掌；小型餐廳的廚師可能只有搭配一位廚師副手。

主廚工作執掌的內容：在大型飯店中，有些會另行設立行政主廚(executive chef)，主要是負責督導及管理廚房的一切作業流程、規劃廚房內部所有設備的擺設與動線流暢、確保廚房及設備的清潔、控制菜單的定價與成本的控制、驗收有關食品進貨、貯存及存量等問題、協調廚房的工作、指導餐前準備與溝通工作（如負責與餐廳外場經理或相關部門主管聯繫、溝通協調有關促銷活動事宜，特別是特殊節慶或美食節的活動）、負責菜單的製作與菜餚的研發創新、廚房的績

效與工作考核、隨時至餐廳外場與客人寒暄並了解用餐情形、參與餐飲部門的會議或其他相關討論事宜、定期召開廚務會議，針對客人反應及外場員工所提出的問題加以檢討與改進等。

而廚師工作執掌方面，則是在營業時間內的點菜或宴會所需菜餚、協助主廚設計所負責各自類別的菜單、確保所負責類別的食品均符合衛生管理的規定、維持與確保冷凍庫及其他地區的衛生及清潔標準、保持烹飪材料的適當存量、控制出菜量以維持食品成本、配合餐廳外場的菜餚需要和出菜時間、隨時保持高度清潔、執行安全與衛生的檢查等。

至於助手工作執掌，包含負責準備廚師所需的用具及材料、清潔及整理食物材料、清潔廚房所使用的器具與設備、維持工作區域清潔、依據主管指示到驗收處或倉庫驗貨與領料、正確儲存未用完的材料、隨時保持高度清潔等。

在成為主廚之前往往需要一段長時間的訓練，通常會先從助手做起，由資歷較深的廚師教導帶領，配合餐廳各廚房、職類的輪調、工作的分派，再依個人的經歷以及表現決定升任與否。因此，在廚師這個工作是需要經過相當程度訓練以及長時間不斷地努力，才能升至主廚。



飯店業行政主廚的服裝

廚師在不同的餐廳類型，因菜色與料理不同而有不同的工作內容。在速食餐廳服務的廚師需要同時處理多位顧客的餐單，準確且快速地料理食物，如準備三明治、漢堡、薯條等；在複合餐廳的廚師則是提供有限、隨意、容易準備的料理；在學校、企業、醫院或是其他機構的自助式餐廳內服務的廚師，需要準備大量的料理；在中大型飯店或餐廳服務的廚師則需要提供多樣可供顧客選擇的餐單，廚房分工更為細緻；還有一種研究廚師，結合食物科學的知識與技術研究食譜，且創造符合顧客、市場味覺、視覺的料理，以販售給連鎖餐廳、食物製造加工廠等。

另外，個人廚師根據顧客的喜好、口味規劃與準備料理，且料理、用餐地點皆由顧客決定，這類提供個人化服務的餐飲需求也逐漸增加。臺灣的外燴廚師(辦桌)也歸類於個人廚師範圍中，但目前此需求隨著顧客價值觀、餐飲習慣的改變而相較於以前減少許多。目前，此相關業者正努力的從菜單設計及口味上修正，以更適合消費者口味；甚至改變用餐環境，如改搭棚架加設冷氣等的方式，用以扭轉消費者的刻板印象；希望透過這些的設計及改變，讓消費者用平價的費用就能享受如同飯店級的餐飲環境，以避免此市場逐漸萎縮。

另一種特殊的餐飲服務為攤販，幾乎各縣市都有不同特色的夜市、小吃，吸引各地遊客前來嘗鮮，更是許多外國觀光客指定的旅遊景點，而政府為了彰顯這樣的觀光資源，積極提升夜市各項軟硬體設施，並加強督導攤販小吃的環境衛生，希望藉此增加觀光服務收入。但畢竟攤販的工作環境無法與餐廳、小吃店相比，在簡單的攤位上既無空調，又無良好的工作平臺，更需要長時間的站立，辛苦不言而喻，也是想要擔任攤販需要考量的地方。

餐飲營業場所，可能存著許多會使食物受到污染的機會，食物中毒的報導也時有所聞；政府為了規範食品業者製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣食品或食品添加物之作業場所、設施及品保制度之管理規定，以確保食品之衛生、安全及品質，而於食品良好衛生規範第 24 條規定，凡以中式餐飲經營且具供應盤菜性質之觀光旅館之餐廳、承攬學校餐飲之餐飲業、供應學校餐盒之餐盒業、承攬筵席之餐廳、外燴飲食業、中央廚房式之餐飲業、伙食包作業、自助餐

飲業等，其僱用之烹調從業人員，需有持中餐烹調技術士證的一定比例，並應加入當地縣市之餐飲相關公（工）會，並由當地衛生主管機關認可之公（工）會發給廚師證書。該廚師證書有效期限為 4 年，期滿每次展延 4 年。申請展延者，應在該證書有效期限內接受各級衛生機關或其認可之餐飲相關機構辦理之衛生講習每年至少 8 小時。

同上述食品良好衛生規範第 27 條規定，衛生署規定外燴業者需要符合烹調場所及供應之食物應避免直接日曬、雨淋、接觸污染源，並應有遮掩設施、適當冷藏設備或措施、烹調食物時應符合新鮮、清潔、迅速、加熱與冷藏之原則及避免交叉污染、餐具應確實保持乾淨、辦理逾 200 人以上餐飲時，應於辦理前 3 日透過其所屬公（工）會向衛生局（所）報備，內容應包括委辦者、承辦者、辦理地點、參加人數及菜單。另外，伙食包作業者在包作伙食前透過其所屬公（工）會向衛生局（所）報備，內容應包括委包者、承包者、包作場所、供應人數等等。

工作條件

大多數餐廳備有現代化的設備，但是在較小、設備老舊的餐廳或攤販，其廚房設備則可能較無法完善與安全，廚房設備的首要條件必須通風良好，尤其是照明設備與灑水設備需俱全，以防止火災。另外，廚師必須長時間在有限的空間中對抗高溫，在快步調且持續的壓力下完成顧客所點用的餐點，同時確保食物的品質與遵守政府於安全與公共衛生方面的規定。

廚師可能會面臨的職業災害可能會有滑倒、燒傷等，配合專業的職前、在職訓練與業者的防護措施，可以減少傷害的發生。

本職業的工作時間隨著餐廳營業時間或消費者習慣而有所差異，在清晨、夜晚、假日與週末等都有，且一般多採輪班制度。但僱用於學校、機構等的餐廳，工作時間則較為規律，多在每日 3 餐用餐時間前後。總括來說，廚師的工作時間

需視其工作場所而定，小餐廳的廚師工作時間較長，可能需要從早上 9 點鐘左右即開始預備作菜的工作，一直到晚間 9 點鐘左右才能休息，在漫長的工作時間中，休息時間亦不定，將視顧客的多寡而定。一般而言，廚師的實際工作時間每天約在 10 小時左右；在較大餐廳或餐飲場所，其營業時間雖較小餐廳為長，但因有分工制度，所以工作時間反而比小餐廳廚師為短。另外，主廚因必須監督食物的準備工作、規劃菜餚與烹飪等，故會有每日工作超過 12 小時以上的情況。

目前就業情況

依據勞動部統計資料¹顯示，民國 108 年 7 月廚師受僱人數有 67,679 人，大部分受僱於服務業，人數達 65,714 人，占 97.10%，其中又以受僱於住宿及餐飲業的廚師人數最多，62,431 人。按主要行業別之廚師受僱人數資料列於下表：

廚師受僱人數—按主要行業分

行業別	108 年 7 月	
	人數	單位：人、% 百分比
總計	67,679	100.00
工業	1,965	2.90
製造業	1,854	2.74
服務業	65,714	97.10
住宿及餐飲業	62,431	92.25
住宿服務業	8,520	12.59
餐館	48,575	71.77
其他餐飲業	5,336	7.88

資料來源：勞動部「職類別薪資調查報告」。

附註：僅列示主要行業，故有細項加總與總計不符現象。

訓練資格及升遷

臺灣中餐、西餐餐飲等相關的學校多半在技職體系的教育系統中，然隨著觀光事業的蓬勃發展，現在大專院校也有設置相關科系，如中餐廚藝系、西餐廚藝

系、餐飲廚藝科、餐旅管理系等。另外，有些餐廳會與學校合作，提供學生建教合作、實習的機會，讓學生實際接觸及了解廚師的工作內容。對於廚師學歷的門檻通常要求不高，但有較好的學歷可以增加個人的競爭力。

對於廚師學歷方面，部分餐廳會要求廚師需從中餐廚藝、西餐廚藝等相關科系畢業，但部分較小規模餐廳並無特別的限制。另外，部分餐廳則會要求廚師需有管理、成本控制等概念，以能夠控管餐廳食材的質量與成本等。技術方面，餐廳業者會要求廚師有丙級技術士的認證；由於廚師需要紮實的料理工夫，所以具有豐富經驗的廚師錄取機會相對較高。

技術證照方面，政府積極推動餐飲業轉型為精緻、高品質的業別，因此大力推廣並以法規落實證照制度，對消費者來說，證照制度的落實不但象徵品質向上提升，同時代表安心消費的衛生安全保障。所以，具有專業技職證照已成為廚師們求職的優勢之一，不少已是老資格的師傅們紛紛回頭參加考照，年輕一輩的師傅與餐飲科系學生更以取得證照為增加職場競爭力的第一步。

中餐烹調技術士技能檢定²，依據技能範圍與專精程度分為甲/乙/丙級。甲級需要具備專精技術，為高階層管理人員；乙級具熟練技術，可擔任中階層管理工作；丙級具一般技術，為基層工作人員。目前，勞動力發展署技能檢定中心對於該技能檢定的檢定方式，分學科與術科測驗。於學科測驗，甲/乙/丙級一律不分類。於術科測驗中，乙/丙級分全素食與葷素食 2 大類，應檢者可自行選考任一項，甲級則不分類。甲級技術士應具有生產規劃、指導餐食製作、執行餐食管理之能力，且應檢者必須接受各級衛生單位或其認可之機構所辦理之衛生講習至少 44 小時，始得報檢甲級。另外，乙級技術士技能檢定應檢者，則必須接受衛生單位或是其認可之機構所辦理之衛生講習至少 16 小時、丙級技術士技能檢定應檢者，也需接受衛生單位或是其認可之機構所辦理之衛生講習至少 8 小時，始得報檢。

西餐烹調職類技術士技能檢定方面，則是分成乙/丙級。乙級具熟練技巧及領導能力，可擔任中階層管理工作，本級應檢者必須接受衛生單位或其認可之機

構所辦理之衛生講習至少 16 小時以上；丙級具一般技術，為基礎工作人員，需要接受衛生單位或其認可之機構所辦理之衛生講習至少 8 小時以上。檢定方式分學科測驗與術科測驗，且一律不分歐美區域及筆素類。

除了上述的技術認證外，一般餐廳都會有基本的職前講習或訓練，且有些職業工會也會提供相關的烹調、餐飲、衛生講習等職業訓練。於較有規模餐廳服務的廚師，在職訓練則顯得更為重要。而職前或在職訓練的內容、重點，往往都會成為在組織內升遷的考試方向、題目。

薪資收入

根據勞動部統計資料顯示，民國 108 年 7 月受僱的廚師平均每人月薪資為 43,390 元，其中人數最多的餐館業平均薪資 41,735 元。按行業別分類之廚師的薪資內容資料列於下表中。

廚師受僱薪資—按主要行業

行業別	108 年 7 月					
	總薪資		經常性薪資		非經常性薪資	
	(1)=(2)+(3)	結構比 (1)/(1)	(2)	結構比 (2)/(1)	(3)	結構 (3)/(1)
總平均	43,390	100.00	42,238	97.35	1,152	2.65
工業	45,806	100.00	37,602	82.09	8,204	17.91
製造業	46,625	100.00	38,107	81.73	8,518	18.27
服務業	43,317	100.00	42,376	97.83	941	2.17
住宿及餐飲業	43,288	100.00	42,392	97.93	896	2.07
住宿服務業	43,862	100.00	43,203	98.50	659	1.50
餐館業	41,735	100.00	40,814	97.79	921	2.21
其他餐飲業	56,503	100.00	55,460	98.15	1,043	1.85

資料來源：勞動部「職類別薪資調查報告」。

依據部分業者表示，在中大型飯店或餐廳中，晉升為正式廚師後，薪資會大幅提升，約在 6~8 萬元左右、主廚在 8~10 萬元左右、行政主廚則在 10~15 萬元左右。在福利方面，包括享勞保、健保、免費提供膳食、宵夜、休假日、員工旅遊、生日禮金、業績獎金及年終獎金等，但仍視不同的餐廳、組織而有不同的福利制度或額度。

前景與展望

隨經濟成長與所得提高、家庭結構變遷、女性勞動參與率上升、小家庭增加，導致外食人口增加，加上實施週休 2 日的制度，均有利餐飲業的發展，對於廚師的需求量也在無形中有所增加。而依據廚師專業性、工作地點的相異，廚師的類型也漸漸多樣化。例如：因顧客價值觀及較重視餐飲品質等的改變，在高級餐廳服務的廚師也因此頗受媒體或市場青睞；隨著顧客用餐習慣的改變，如外出用餐、在自己家中辦外燴等，此類的廚師也越來越普及；講求快速出餐服務的速食餐廳，已符合現代人趕時間的要求，也挑戰著廚師們的實力。總之，在觀光事業、餐飲業的成長下，對於廚師仍會有持續的需求。

在社會環境對職業觀感多元化的變遷下，過去認為“廚師即油手”的想法已有所改變，加上近年許多人士在廚藝專業領域功成名就，對專業廚藝人士的尊重日增。加上臺灣近年餐飲服務業的發展優於其它製造業，讓優秀的年輕人才願意投入這個過去被視為比較辛苦、沒有成就的職業，使得廚師正在進行一個具時代意義的大轉型。除了食的需求外，更具價值的是整個社會對廚師看法的改變，願意給予廚師更高的評價，讓其素質與能量相對提升，更進而帶動臺灣走出有別於上一個世紀的製造業，進入一個更具創意與精緻的餐飲服務業，為臺灣參與國際競爭增添助力。

相關職業介紹

以下為與「廚師」職務內容相仿之職業，或需要類似教育程度、專業背景的職業包括：食品採購人員、烹飪教師、美食評論家等等。

相關資訊來源

全國廚師職業工會聯合總會

<http://www.chefunion.org.tw/>

新北市立淡水高級商工職業學校餐飲管理科

<http://www.tsvs.ntpc.edu.tw/>

國立高雄餐旅大學

<http://www.nkuht.edu.tw/main.php>

嘉義市餐飲業職業工會附設職業訓練中心

<http://chefvtc.org.tw/>

財團法人中華文化社會福利事業基金會附設職業訓練中心

<http://www.cvtc.org.tw/>

備註

- ¹ 勞動部（民國 109），職類別薪資調查報告（資料時期：民國 108 年 7 月）。
- ² 「中餐烹調」職類技能檢定已開辦乙/丙級，甲級檢定規範雖於 83 年 5 月即已訂定，但未曾開辦。行政院服務業推動小組於 102 年 4 月通過推動開辦「甲級中餐烹調技術士」技能檢定的報告案，俟勞動力發展署技能檢定中心規劃開辦時程及檢定規範、職訓局劃相關培訓課程完成後即可開辦，以利餐飲從業人員順利參與考照。